

ОСВОЕНИЕ БАЗОВЫХ ПРАНАЯМ

Шаткармы — очистительные действия

Перед тем как приступить к Пранаяме, желательно уделить какое-то время выполнению йогических чисток или Шаткарм. В данном случае самыми полезными оказываются Джала Нети и Сутра Нети.

Джала Нети – очищение пазух носа водой



Часто для выполнения этой шаткармы используют небольшой чайник, который часто называют на англо-индийский манер «нети пот».

Вторым компонентом является вода с солью. Раствор должен быть таким, чтобы не раздражалась слизистая оболочка носа. Такой раствор называют физиологическим. Он идентичен вкусу слезы.

Вода наливается в чайник, его носик вставляется в одну ноздрю, голова наклоняется в противоположную сторону, и вода свободно выливается через другую ноздрю.



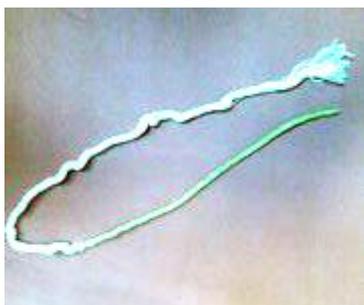
Не все сразу находят нужный угол для того, чтобы вода легко выходила наружу. Тогда надо немного менять угол наклона головы. Начинать делать эту процедуру надо, вставляя носик чайника в ту ноздрю, которая лучше дышит.

Есть вариант выполнения Джала Нети без чайника. Можно использовать любой широкий сосуд. Лучше всего подходит пиала или чайная чашка. В этот сосуд наливается подсоленная вода, нос окунается в сосуд, и вода втягивается носом в рот. Потом вода выплевывается через рот наружу. Эту процедуру часто называют «питье носом».

Это очень простое очистительное действие. Когда оно получается очень легко, осваивается обратная процедура. Вода набирается в рот, голова наклоняется вперед, и вода выливается через нос. Это сделать намного труднее. Если вода не входит через нос наружу, надо менять угол наклона головы. Успех достигается путем упорных экспериментов.

После выполнения этих процедур, надо вывести остатки воды из носовых пазух. Для этого надо наклонить голову и немного подождать, чтобы вода сама вытекла. Затем можно, не выходя из этого наклона, добавить несколько дыханий по типу Капалабхати.

Сутра Нети – очищение носа с помощью нити.



Для этой процедуры традиционно в Индии используется нить, один конец которой обмазан воском и заострен, а другой представляет собой мягкую материю, напоминающую шнурок.

Чистить нос такой нитью, конечно, эффективно, но есть возможность получить микротравмы. К тому же, часть, покрытую воском трудно дезинфицировать, и появляется вероятность получить заражение крови.

Поэтому в наше время вместо нити советуют использовать тонкий катетер, который можно купить в аптеке.



Сначала катетер надо хорошенько прокипятить для дезинфекции и смазать растительным маслом для лучшего скольжения.

Затем катетер круглой стороной вставляется в одну ноздрю и направляется в рот. Надо одной рукой провести катетер через рот так, чтобы он прошел в горло, другой рукой поймать конец катетера и вытащить его немного наружу.

После того сделать несколько движений катетером вперед-назад, держась за концы катетера. Это процедура хорошо расширяет пазухи носа.

К освоению Шаткарм такого рода рекомендуется приступать надо либо весной, либо осенью.

Позы, используемые во время практики Пранаямы

Прежде чем приступить к занятиям Пранаямой имеет смысл практиковать асаны хатха йоги хотя бы около полугода, чтобы, по крайней мере, была возможность находиться достаточное время в какой-нибудь позе, сидя с прямой спиной.

Сукхасана



Эта асана считается простой позой, для выполнения дыхательных упражнений.

Если в этом положении трудно держать спину прямой из-за недостаточной подвижности тазобедренных суставов, то можно опустить ягодицы на деревянный брусок или на подушку, набитую зерном, а скрещенные ноги опустить на пол. Если и в этом положении быстро возникает усталость, можно спиной прислониться к стене.

Если бедра достаточно хорошо раскрыты, и колени в Сукхасане опускаются почти до пола, то можно попробовать сесть в Сиддхасану.

Сиддхасана



Чтобы сесть в эту позу, одна нога сгибается в колене и ее пятка прижимается к промежности, вторая нога опускается сверху первой так, чтобы пятки соединились. Колени при этом должны свободно лежать на полу.

Сидхасана более устойчивая поза по сравнению с Сукхасаной, но ее выполнение подразумевает достаточно хорошо раскрытые тазобедренные суставы. Также можно выполнять Пранаяму, сидя в Ардха Падмасане.

Ардха Падмасана



Чтобы выполнить эту асану, надо одну ногу согнуть в колене и положить ребро стопы в изгиб тазобедренного сустава. Другую ногу надо тоже согнуть в колене, но положить вниз, под первую ногу.

Важно, чтобы в этом положении не болели коленные суставы. Поза выполняется за счет тазобедренных суставов.

Если сложно так сидеть, то надо выбирать описанные выше асаны. Если получается легко и нет боли в коленях, то можно попробовать сесть в Падмасану.

Падмасана



Это самая устойчивая поза сидя для выполнения упражнений с дыханием. Сначала первая нога сгибается в колене и укладывается ребром стопы в изгиб тазобедренного сустава так же, как и при выполнении Ардха Падмасаны, а потом другая нога кладется сверху, ребро ее стопы тоже уходит в изгиб тазобедренного сустава.

Начинающим практикам не стоит увлекаться долгой фиксацией этой позы, даже если кажется, что она уже хорошо получается, так как это может привести к травме в колене.

Ваджрасана



Если трудно долго сидеть в позах, требующих раскрытие тазобедренных суставов, то можно заниматься Пранаямой, сидя в Ваджрасане. Это положение сидя на пятках. Важно помнить, что в любых позах надо спину держать прямой, а не скруглять ее.

Если в предложенных положениях спина округляется, то можно положить возвышение под таз (актуально для Сукхасаны), сесть прижавшись спиной к стене.

Выбирайте удобную для себя позу. Если эти положения не получаются, то лучше не выполнять описанные ниже техники.

Основные дыхательные техники йоги — Пранаямы

Капалабхати

Капалабхати переводится как очищение черепа («капала» — череп). Она представляет собой одновременно и Шаткарму – очистительную процедуру, и Пранаяму – дыхательную технику. Очистительной техникой она считается, когда выполняется без задержки дыхания, Пранаямой, когда задержка после нее делается.

Выполняется Капалабхати в одной из вышеописанных поз. Делается резкий выдох носом, при этом живот уводится немного вовнутрь. При освоении этого упражнения можно размещать ладонь на животе выше пупка. Ладонь в этом положении контролирует движение живота. На первых порах можно даже немного помогать ладонью уводить живот поглубже.



Думать о вдохе при выполнении Капалабхати не нужно. Внимание надо концентрировать на акцентированном выдохе, после которого просто расслаблять живот. Тогда вдох произойдет автоматически без какого-либо усилия тела и сознания.



Существуют варианты выполнения Капалабхати с перекрыванием ноздрей. Для этого используется Вишну Мудра на правой руке. Она выполняется так: два пальца — указательный и средний — прижимаются к середине ладони, мизинец располагается перед безымянным, большой палец уводится в сторону.

Сначала рассмотрим Капалабхати через левую ноздрю. Для этого ребро большого пальца опускается на точку выше правого крыла носа.



Движение воздуха в правой ноздре перекрывается и Капалабхати выполняется только через левую ноздрю. Обратите внимание, что в этом положении правая рука не прижимается к грудной клетке подмышка слегка открыта. Затем безымянным пальцем перекрывается левая ноздря и Капалабхати выполняется через правую ноздрю.

Желательно уделить больше времени дыханию Капалабхати через ту ноздрю, которая хуже дышит в данный момент.

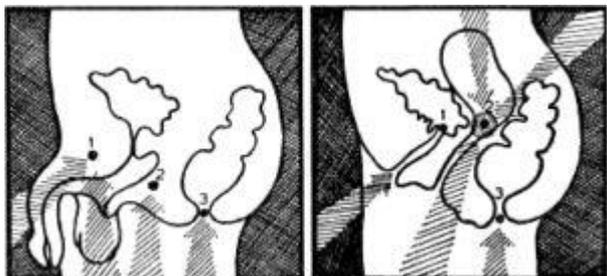
После этого Капалабхати выполняется с перекрыванием то одной, то другой ноздри. При этом не имеет смысла думать о том, какой ноздрей производится выдох, какой вдох. Надо выбрать удобный темп Капалабхати и выполнять движение рукой, опуская то большой палец на правую ноздрю, то безымянный палец на левую ноздрю.

Бандхи, используемые при задержке дыхания.

Часто после дыхания Капалабхати выполняются задержки дыхания – кумбхаки. При задержке дыхания используются Бандхи – энергетические замки. Существуют три бандхи: Мула Бандха, Джаландхара Бандха и Уддияна Бандха.

Мула Бандха

Корневой замок («мула» — корень, «бандха» — замок) выполняется напряжением мышц около мочеиспускательного канала, промежности у мужчин, у женщин мышц влагалища, как можно ближе к шейке матки, и мышц ануса.



Эти мышцы нужно не только напрягать, но и подтягивать вверх. Надо иметь в виду, что Мула Бандха меняет обычное движение Апаны.

Апана – это энергия отвечающая за нисходящие потоки в теле. К этим потокам можно отнести процессы выделения и менструацию. Поэтому Мула Бандху не рекомендуется выполнять во время менструации, ибо регулярная ее практика в эти дни может привести к расстройству менструального цикла.

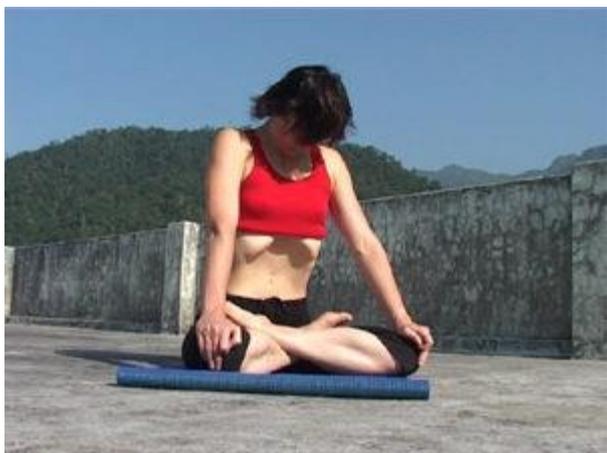
Соответственно выполнять Пранаямы с задержками дыхания во время критических дней тоже не рекомендуется, так как при задержках дыхания всегда используется Мула Бандха.

Джаландраха Бандха



Это верхний, горловой замок («джала» — сеть, решетка). Для его выполнения шея максимально вытягивается вверх, затем голова немного отводится назад, после чего подбородок опускается в подъяремную впадину.

Уддияна Бандха



Это брюшной замок («уддияна» — взлет). Полная Уддияна Бандха выполняется только при выполнении задержки после выдоха. После выдоха живот уводится максимально вовнутрь и немного вверх, под ребра.

Важно помнить, что во время менструации не рекомендуется выполнять Уддияна Бандху, так как она нарушает нормальное течение этого процесса. Кроме того Уддияна Бандху нельзя выполнять при язве желудка, особенно во время обострения.

На задержке после вдоха есть возможность сделать только частичную Уддияна Бандху. Уведение живота вовнутрь слегка обозначается.

При выполнении задержки сначала выполняется Мулла Бандха, затем Уддияна, после чего Джаландхара. Отпускаются бандхи в обратном порядке. Сначала Джаландхара, потом Уддияна, после всех Мулла.

Как отмечалось выше, задержки дыхания с бандхами можно практиковать после выполнения Капалабхати. Выполняется несколько дыханий по типу Капалабхати. После чего делается глубокий вдох, выполняется Мула Бандха, обозначается Уддияна Бандха, фиксируется Джанадхара Бандха, дыхание останавливается.

Важно не передерживать задержку дыхания. Критерием правильно выбранного времени удержания считается плавный ровный выдох, который выполняется после освобождения всех бандх.

Можно повторить от 3 до 5 циклов задержки дыхания на вдохе после Капалабхати. Потом сделать цикл Капалабхати и выполнить задержку после выдоха. При выходе из этой задержки вдох должен быть ровным и медленным. Если это трудно сделать, то можно рекомендовать перед вдохом сделать небольшой довыдох.

Бхастрика

Бхастрика переводится, как кузнечные меха. Эта Пранаяма похожа на Капалабхати, но значительно интенсивней. При ее выполнении производится акцентированные и выдох, и вдох. На вдохе ноздри немного расширяются. При выдохе живот максимально уводится вовнутрь, при вдохе не только живот выводится вперед, но и расширяется грудная клетка, растягиваются мышцы вокруг ребер, и увеличивается объем грудной клетки.

При таком интенсивном дыхании происходит гипервентиляция. У неподготовленных практиков возможно головокружение от избытка кислорода. При повышенном артериальном давлении этот тип дыхания не рекомендуется.

Регулярная практика Капалабхати готовит организм к выполнению Бхастрики.

После дыхания по типу Бхастрики принято выполнять задержки дыхания как после вдоха, так и после выдоха. Схема выполнения задержек после Бхастрики аналогична схеме выполнения задержек дыхания после Капалабхати.

Полное Йоговское Дыхание

Полное Йоговское Дыхание состоит из трех частей: брюшное или диафрагменное дыхание, грудное дыхание и ключичное дыхание.

Брюшное дыхание



Это дыхание, при котором на вдохе живот идет вперед, а на выдохе вовнутрь. На этапе освоения этого дыхания можно положить ладонь на область пупка, чтобы контролировать движение живота.

Это дыхание довольно эффективно. Оно использует 60% возможностей легких. Как правило, мужчины в обычной жизни дышат именно так, поэтому они легко осваивают этот этап Полного Йоговского Дыхания. У некоторых женщин возникают трудности при изучении этого типа дыхания, потому что чаще всего они дышат грудным дыханием.

Грудное дыхание



При грудном дыхании на вдохе расширяется грудная клетка, на выдохе она сужается. Живот при этом двигается на вдохе вовнутрь, а на выдохе вперед. Для контроля над грудным дыханием можно положить ладони на грудную клетку, разместив четыре пальца спереди, большие пальцы сзади.

Если дышать грудью, то на вдохе грудная клетка будет расширяться, и пальцы разойдутся в стороны. На выдохе грудная клетка сузится, и пальцы устремятся к друг к другу.

При таком дыхании используется 30% возможностей легких. Говорят, что так свойственно дышать женщинам в обычной жизни. Но опыт показывает, что исключения из этого правила встречаются часто.

Ключичное дыхание



Ключичное дыхание осуществляется за счет движения грудной клетки вверх. Дамы 17-18 веков дышали именно так, потому что их живот и грудь были утянуты корсетом, и им ничего не оставалось, как только дышать верхней частью легких. Это весьма не эффективное дыхание, при котором используется только 10% легких. Но чтобы включить все 100%, надо использовать и этот тип дыхания. Для его контроля руки опускаются на ключицы ближе к центральной оси туловища.

На вдохе ключицы и грудная клетка поднимаются вверх, на выдохе опускаются вниз. Важно начинать движение грудной клеткой из центра, а не поднимать вверх плечевые суставы.

Полное Йоговское Дыхание включает в себя все три типа описанных выше дыханий. На вдохе живот идет вперед, расширяется грудная клетка, ключицы поднимаются вверх. На выдохе ключицы опускаются вниз, сужается грудная клетка, живот уходит вовнутрь.

Существует другой вариант описания выдоха, когда выдох начинается с живота. То есть сначала живот идет вовнутрь, потом сужается грудная клетка, после ключицы опускаются вниз. На вопрос, какой вариант считать верным, учителя йоги в Индии, как правило, отвечают, что оба правильные, имеет смысл один раз выбрать какой-либо способ и продолжать его использовать во время практики Пранаямы всю оставшуюся жизнь.

Полное Йоговское Дыхание является базовым дыханием для большого количества других Пранаям и их вариаций. Уже на этапе освоения этого дыхания надо стремиться удлинять выдох. В идеале при практике Пранаям, базирующихся на Полном Йоговском Дыхании, пропорция между вдохом и выдохом должна составлять 1:2, где один это вдох, а два – выдох.

Несмотря на то, что Полное Йоговское Дыхание весьма эффективно, не нужно стремиться дышать Полным Йоговским Дыханием в обычной жизни. Дыхание – это бессознательный процесс. Если его все время держать под контролем, то возможен сбой автоматизма дыхательного цикла. Это может привести к проблемам с дыханием во время сна.

Сурья Бхедана Пранаяма

Сурья Бхедана Пранаяма – солнечная Пранаяма оказывает воздействие на правый энергетический канал в теле человека, называемый Пингалой. Включение этого канала активизирует физическую активность тела и ума, разогревает организм, способствует усилению пищеварительного огня.

Сурья Бхедана Пранаяма базируется на Полном Йоговском Дыхании. При ее выполнении используется Вишну Мудра. Сначала выполняется выдох двумя ноздрями.



Потом безымянным пальцем закрывается левая ноздря и выполняется вдох через правую ноздрию на фоне полного Йоговского Дыхания.

То есть сначала идет вперед живот, потом расширяется грудная клетка и, наконец, поднимаются вверх ключицы.

После вдоха большим пальцем закрывается правая ноздря и выполняется выдох через левую ноздрию по правилам Полного Йоговского Дыхания. То есть, при выдохе сначала опускаются вниз ключицы, потом сужается грудная клетка, после уводится живот вовнутрь.

Если Сурья Бхедана Пранаяма выполняется без задержки дыхания, то выдох должен быть в два раза длиннее вдоха.



Есть вариации Сурья Бхеданы с задержкой после вдоха. Тогда после вдоха сначала выполняется Мула Банха, потом слегка обозначается Уддияна Бандха, потом двумя пальцами зажимаются ноздри и выполняется Джаладхара Бандха.

Еще до выдоха сначала отпускается Джаладхара Бандха (голова поднимается вверх), потом живот приходит в обычное положение, открывается левая ноздря, отпускается Мула Бандха, и только после этого выполняется выдох.

Пропорции при дыхании с задержкой на этапе освоения этой Пранаямы 1:1:2, где 1 это вдох, 1 задержка, 2 выдох. Потом надо увеличивать задержку. Сначала пропорцию изменяют, доводя задержку до длины выдоха, то есть удерживается пропорция 1:2:2, а потом надо дальше увеличивать задержку до пропорции 1:4:2.

Чандра Бхедана Пранаяма

Чандра Бхедана Пранаяма переводится, как Лунная Пранаяма. Техника ее выполнения полностью симметрична Сурья Бхедане Пранаяме. То есть вдох производится через левую ноздрю, выдох через правую.

Она активизирует Иду – левосторонний энергетический канал. Активность этого канала замедляет все процессы в организме человека, поэтому индусы не рекомендуют увлекаться практикой этой Пранаямы.

Свами Шивананда в одной из своих книг пишет, что выполнение Чандра Бхеданы Пранаямы имеет смысл делать только, если это советует квалифицированный учитель. При интенсивной практике эта Пранаяма может привести к летаргическому сну. Хотя, думаю, что если при бессоннице немного подышать по типу Чандра Бхедана Пранаяма, вряд ли тут же наступит летаргический сон. Скорее всего, просто возникнет сонливое состояние.

Нади Шодхана Пранаяма

Нади Шодхана Пранаяма переводится, как дыхание очищающие нади. Сначала делается выдох через две ноздри. Затем закрывается правая ноздря, выполняется вдох через левую, закрывается левая ноздря, делается выдох через правую, после выполняется вдох через правую, а выдох через левую. Затем этот цикл повторяется сначала.

Базой для этого дыхания так же считается Полное Йоговское Дыхание. Пропорции без задержек 1:2.

При дыхании с задержками после вдоха вначале 1:1:2, потом 1:2:2, и в итоге 1:4:2, где первая цифра – это длина вдоха, вторая – длина задержки, третья – длина выдоха.

Есть вариант дыхания с задержкой только после выдоха. Тогда пропорции будут следующие: 1:2:1, потом 1:2:2. Где первая цифра — это длина вдоха, вторая — длина выдоха, третья — длина задержки дыхания. Важно помнить, что при задержке после выдоха выполняется уже полная Уддияна Бандха, то есть живот максимально уводится вовнутрь и направляется немного вверх под грудную клетку.

Иногда при выполнении Нади Шодхана Пранаямы предлагают выполнять задержки как на вдохе, так и на выдохе. Вводить задержку после выдоха имеет смысл, когда практик уже легко дышит с задержкой после вдоха, соблюдая пропорцию 1:4:2, и с задержкой после выдоха с пропорцией 1:2:2.

Пропорции при выполнении дыхания с задержками после вдоха и выдоха на первом этапе освоения этой практики 1:1:2:1, потом 1:2:2:1, после 1:2:2:2 и 1:3:2:2, самый сложный вариант 1:4:2:2. В этих пропорциях первая цифра — длина вдоха, вторая – длина задержки после вдоха, третья – длина выдоха, четвертая — длина задержки после выдоха.

Нади Шодхана выравнивает течения энергии в правом и левом каналах энергетического тела. На физическом уровне это проявляется в выравнивании потоков воздуха в левой и правой ноздре. Как правило, у человека дышит лучше либо левая, либо правая ноздря. В течение дня активная ноздря меняется.

Индусы считают, что когда обе ноздри свободно дышат, и сложно сказать, какая из них активней, жизненная энергия (Прана) течет по Сушумне – центральному энергетическому каналу. Тогда тело и ум человека находятся в устойчивом равновесии.

Таким образом, можно сказать, что Нади Шодхана Пранаяма успокаивает ум, помогает бороться со стрессами и способствует принятию адекватных решений в сложных ситуациях.

Анулома Вилома Пранаяма

Анулома Вилома – попеременное дыхание, дыхание «против шерсти» («лома» — волос, «ви» — против). Во многих трактатах по йоге технику, описанную выше и названную Нади Шодхана Пранаяма, считают Анулома Виломой. В других трактатах Нади Шодханой считается техника без задержек дыхания, а Анулома Виломой называют аналогичную технику с задержками. Так как в текстах нет единого мнения, в чем же Нади Шодхана отличается от Анулома Виломы, то рассматривать здесь вторую Пранаяму мы не будем.

Удджайя Пранаяма

Удджайя Пранаяма – дыхание победителя («у» — расширение, «джайя» — победа) или дыхание, побеждающее все болезни. Для выполнения Удджайя Пранаямы голосовая щель чуть сужается и внутри горла производится легкое шипение. Если не получается произнести этот звук, то надо с открытым ртом произнести звук «ха» на вдохе и на выдохе. Потом закрыть рот, оставляя горло в том положении, которое было при произнесении звука «ха», и продолжить дышать.

Этот тип дыхания хорошо разогревает тело, сжигает токсины, оздоравливает организм. Замедление дыхания вызывает замедление биения сердца, что в свою очередь уменьшает нагрузку на сердечную мышцу. Поэтому похожий тип дыхания используются в Аштанга Вьяса Йоге — весьма динамичном виде практики асан. В Аштанга Вьясе рекомендуется дышать с легким шипением, но в большей степени грудным дыханием.

При практике Удджайя Пранаямы в одном из положений сидя, имеет смысл выбрать базой для дыхания Полное Йоговское Дыхание. На продвинутом уровне выполнения этой техники возможны применения задержек дыхания как после вдоха, так и после выдоха. Пропорции нужно соблюдать такие же, как и при практике Сурья Бхеданы и Нади Шодхана Пранаямы.

Шитали Пранаяма



Шитали – «прохладный» – охлаждающие дыхание. Для выполнения этой Пранаямы надо сложить язык трубочкой.

Вдох производится через эту трубочку, потом язык убирается вовнутрь и выполняется обычный выдох носом. Здесь не нужно соблюдать какую-либо пропорцию.

При таком дыхании происходит сильное охлаждение организма, особенно горла, поэтому не стоит практиковать Ситали в зимнее время.

В летнюю жару эта Пранаяма может стать хорошим средством от перегрева. В Индии во время выполнения дыхательных практик тело сильно нагревается, поэтому в конце цикла Пранаям рекомендуют делать охлаждающие дыхания. В нашем климате это не так актуально.

Шиткари Пранаяма



Некоторые люди не могут сворачивать язык трубочкой. Тогда им можно рекомендовать другую Пранаяму, называемую Шиткари, что в переводе с санскрита как раз и означает «охлаждающая».

Для выполнения этого дыхания рот немного открывается, язык высовывается слегка наружу и прижимается к верхним зубам так, чтобы оставалась небольшое пространство между языком и зубами.

Через это пространство производится вдох, потом рот закрывается, и делается обычный выдох носом. То есть техника аналогична Ситали, только с другим положением языка. Соответственно эффект у этих Пранаям аналогичен – охлаждение тела. Кроме того, Шитали и Шиткари способствуют уменьшению головных болей, связанных с повышенным кровяным давлением, но в холодное время года от их практики лучше воздержаться, ибо усердное их выполнение может привести к ангине.

Бхрамари Пранаяма

«Бхрамари» переводится с санскрита, как «большая черная пчела». Суть ее техники состоит в произнесении звука «М» на выдохе и на вдохе. Лучше всего выполнять эту Пранаяму в небольшой группе в помещении с хорошей акустикой.

На первом этапе освоения этой Пранаямы выполняется обычный вдох и произносится звук «М» на выдохе. Это получается у всех. На втором этапе надо научиться произносить «М» на вдохе, втягивая воздух не только носом, но и горлом, а выдох делать обычный.

Если не получается произносить «М» на вдохе, то надо произнести на вдохе звук «А» и запомнить, в каком положении находится задняя стенка гортани. При таком же положении гортани надо произнести звук «М» на вдохе. Важно помнить, что «М» на вдохе звучит гораздо выше, чем на выдохе.

Когда второй этап освоен, надо и на вдохе, и на выдохе произносить «М». Если это будет получаться, то можно переходить к полному варианту Бхрамари. Большими пальцами рук надо закрыть уши, четыре других пальца расположить на голове, подобно чашам.

На вдохе и выдохе произносить звук «М» и концентрироваться на звуке. Этот звук вызывает вибрацию во всем теле.

Сначала вибрации заметны в области губ, затем внутри головы, после можно ощутить вибрации вдоль всего позвоночника, включая область копчика. Во время практики Бхрамари можно слегка то опускать, то поднимать подбородок, следить за изменением тембра звука, выбирая то положение головы, при котором вибрации в теле сильнее ощущаются.

Бхрамари Пранаяма способствует возникновению состояния Пратьяхары – отвлечению чувств от внешних объектов, поэтому после ее выполнения можно перейти к Дхаране, к концентрации. Можно опустить руки вниз и наблюдать либо дыхание, либо ощущение в теле, можно концентрироваться на том, как внешние звуки постепенно входят вовнутрь.

Бхрамари Пранаяма пробуждает внутренние звуки, называемые в индийских трактатах «нада». В классических текстах можно встретить описание этой Пранаямы без произнесения звуков «М». Она описана, как концентрация на звуках, которые можно услышать, уводя свое внимание вовнутрь.

В современных школах йоги эта Пранаяма имеет два этапа выполнения: сначала произносится звук «М» на вдохе и на выдохе с закрытыми ушами. Потом руки опускаются вниз и наблюдаются внутренние звуки, которые пробуждает и усиливает эта Пранаяма.

Бхрамари Пранаяма развивает концентрацию, развивает чувство внутреннего мира, вследствие чего помогает справляться со стрессами, возникающими во внешнем мире. Кроме того, она так же, как и охлаждающие Пранаямы, снижает интенсивность кровяного давления и уменьшает головные боли.

Последовательность освоения и выполнения практики различных Пранаям

Начинать выполнять дыхательные упражнения имеет смысл с Капалабхати, ибо эта Пранаяма хорошо очищает ноздри и готовит их к дальнейшим практикам. Бхастрику тоже можно делать вначале занятия дыхательными упражнениями, но важно помнить, что это более сложная техника и некоторым она противопоказана. На начальном этапе имеет смысл регулярно выполнять Капалабхати без задержек дыхания.

Потом добавить задержки на вдохе после цикла Капалабхати, когда задержки после вдоха будут получаться без усилий, можно тренировать задержку на выдохе после цикла Капалабхати. Когда техники Капалабхати будут полностью освоены, можно переходить к изучению Бхастрики.

После практики очистительных Пранаям можно вспомнить Полное Йоговское Дыхание, сделав несколько его циклов. Потом выполнить Сурья Бхедана Пранаяму. Она весьма актуальна в утренние часы, ибо способствует пробуждению тела и ума. Нади Шодхану можно делать либо после, либо вместо Сурья Бхеданы. Она не так бодрит, но зато создает

ощущение покоя и гармонии. Поэтому Нади Шодхану Пранаяму можно рекомендовать при бессоннице в вечерние часы.

Удджайя Пранаяму имеет смысл практиковать, если вы планируете после дыхательных упражнений перейти к практике асан. Эта Пранаяма поможет дополнительно разогреть тело. Особенно это актуально в зимнее время.

Охлаждающие Пранаямы лучше выполнять в летнюю жару. В жаркую погоду после практики дыхания с задержками тело сильно нагревается. Поэтому полезно сделать несколько циклов охлаждающих Пранаям, прежде чем перейти к практике асан.

Бхрамари Пранаямой лучше всего завершать практику йоги. То есть если вы планируете после пранаямы заняться асанами, то Бхрамари выполнять не стоит. Но если вы от Пранаямы планируете перейти к медитации, то легче всего это будет сделать после Бхрамари.

Пранаямой можно заниматься как до практики асан, так и после. Все зависит от ваших целей и наличия свободного времени. В утренние часы надо пробуждать организм от сна к активным действиям, в вечерние — уделять внимание успокаивающим техникам.

П Р А Н А Я М Ы

Пранаямы — это дыхательные упражнения, способствующие всестороннему развитию дыхательного аппарата и влияющие на все без исключения системы и органы человека.

Эффективность пранаям чрезвычайно высока. Однако для правильного выполнения дыхательных упражнений требуется несколько лет непрерывных занятий, недаром в восьмичастной Йоге Пананджали пранаямы располагаются после асан.

Умеренная практика в простых видах дыхания полезна несомненно, всякому человеку, даже не занимающемуся Йогой. Серьезное же изучение пранаям возможно лишь под руководством специалиста. Тем более недопустимо самостоятельное освоение дыхательных упражнений при наличии различных заболеваний. В Хатха-Йоге Прадипике говорится: «Как львы, слоны и тигры приручаются очень медленно и осторожно, так же и Прана приводится под контроль очень медленно и постепенно, в соответствии со способностями и физическими возможностями. Иначе это может убить ученика» (Цит. по [18], с. 45).

Для занятий пранаямами необходим чистый воздух. Дома если не холодно, лучше оставить открытым окно. При низкой температуре следует хорошо проветрить комнату.

Лучшее время для занятий — утром, примерно с 5 до 9 часов. Однако хорошо заниматься и вечером. Жителям больших городов лучше практиковать пранаямы только рано утром или поздно вечером. В остальное время загазованность и запыленность настолько велика, что вентилировать легкие таким воздухом не имеет смысла. Но лучше выполнять дыхательные упражнения днем, чем не делать их вообще.

Число ежедневных занятий зависит от поставленных задач, физических возможностей и наличия времени. Автор считает наиболее приемлемым двухразовые занятия — утром и вечером, хотя имеются рекомендации предаваться пранаямам четырежды в день. При выборе времени для пранаям необходимо учитывать, что они должны выполняться не ранее, чем через 20—30 минут после асан. Также и после пранаям в течение 2—3 часов лучше воздержаться от физических упражнений. Разумеется, это относится к длительным занятиям пранаямами. По 5—10 минут можно

выполнять полное дыхание или Уджайи как до асан, так и после них, применяя для отдыха Шавасану (фото 96).

В еще большей мере, чем к асанам, сказанное относится к напряженным динамическим упражнениям. Их нельзя делать на протяжении 3—4 часов как до пранаям, так и после них.

Равно как и асаны, пранаямы нельзя выполнять на полный желудок. После еды должно пройти не менее 4 часов.

После пранаям в течение получаса не следует принимать душ, пить воду и есть.

Перед началом дыхательных упражнений нужно проверить, одинаково ли свободны оба носовых хода. В норме у здорового человека проходимость одного носового хода почти всегда меньше, чем другого. Каждые полтора—два часа происходит смена «активной» ноздри. Это связано с саморегуляцией определенных процессов в наших организмах. Таким образом, одинаковым дыхание через обе ноздри бывает лишь несколько минут раз в два часа.

Лучше всего до занятий промыть носовые ходы водой (см. Джала Нети). Можно применять и такой прием: лечь на бок, чтобы свободный носовой ход был внизу. Через несколько минут (обычно от 3 до 5) проходимость заложенной ноздри восстанавливается.

Наиболее удобные позы для пранаям — Падмасана (фото 64), Сиддхасана (фото 63), Ваджарасана (фото 51), Вирасана (фото 52) и Тадасана (фото 1). Однако в Тадасане следует расставить ноги на уровне плеч или чуть шире и держать ступни параллельно друг другу. Это обеспечит требуемую устойчивость. Спина всегда должна быть вертикальной и прямой. За правильным положением спины необходимо постоянно следить.

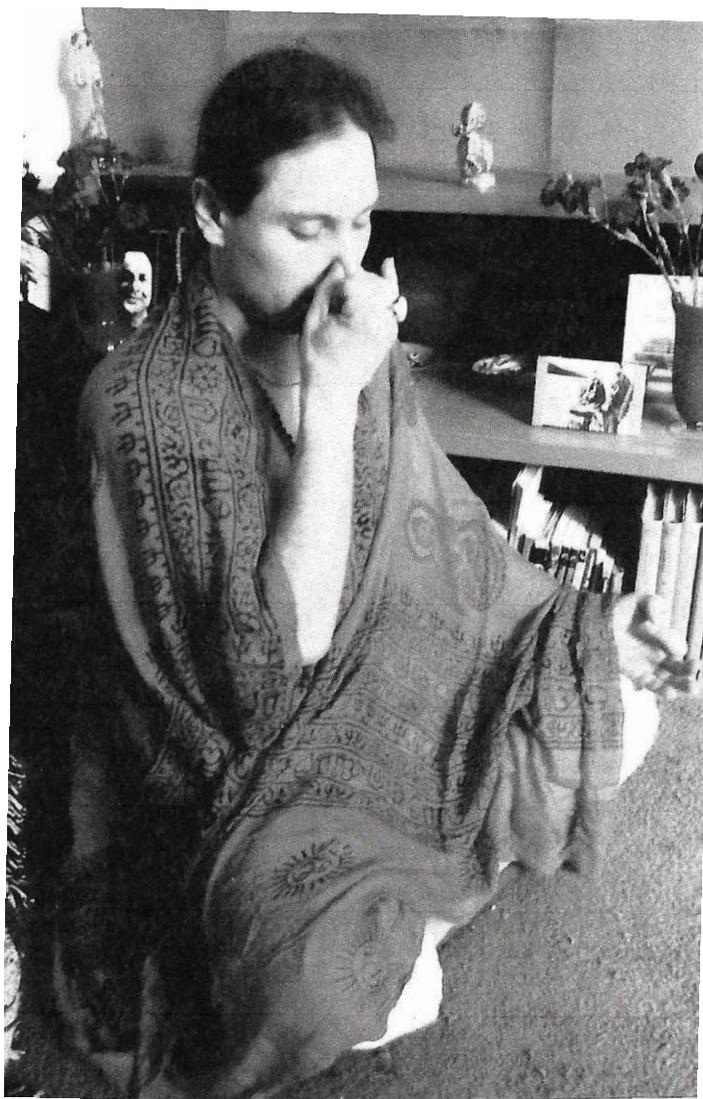
Другие допустимые позы оговариваются в технике соответствующих упражнений.

Тело в пранаямах расслабляется, задействованы лишь мышцы, обеспечивающие удержание надлежащей позы. Недопустимо никакое напряжение ни в теле, ни в лице. За этим нужно специально следить.

Дыхание, как правило, происходит только через нос. Йоги говорят, что дышать ртом так же неестественно, как есть носом. Лишь в некоторых упражнениях вдох производится через вытянутые трубочкой губы, на что есть соответствующие указания в описаниях.

Глаза в большинстве случаев должны быть закрыты. Исключения из этого правила оговорены в технике.

Появление неприятных ощущений — головокружения или тяжести в голове, кругов или звездочек перед глазами, звона в ушах, слабости в ногах — свидетельствует о превышении индивидуальных



Правильное положение тела при выполнении пранаям: Нади шодхана и Анулома велома.

возможностей и должно служить сигналом к завершению тренировки. Это обычно бывает при задержках дыхания на вдохе.

При ритмичном же дыхании критерием длительности служит возможность без всякого напряжения сохранять выбранный ритм не сокращая пауз и не ускоряя вдохов и выдохов.

После пранаям всегда следует принимать (фото 96)

1. НИЖНЕЕ ИЛИ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника

1. Принять любую позу для пранаям. На этапе освоения нижнего дыхания можно практиковаться в Шавасане (фото 96) и даже в Сарвангасане (фото 37), в последнем случае диафрагмальное дыхание происходит почти автоматически из-за сдавливания верхней части грудной клетки.

2. После полного выдоха вдохнуть через нос, растягивая диафрагму и выпячивая живот. Грудь не поднимается и не расширяется, весь вдыхаемый воздух идет «в живот».

3. Выдох происходит в обратном порядке, через нос, с легким втягиванием живота.

4. Избегать излишнего напряжения и прерывистости дыхания; стремиться к плавности вдохов и выдохов. При этом удерживать спину постоянно прямой.

5. Начав с одной минуты, прибавлять по минуте каждые три дня. Остановиться на 5 минутах и практиковаться так на протяжении трех недель, лучше дважды в день.

Эффект

Диафрагмальное дыхание является основой для всей техники пранаям. Увеличение жизненного объема легких происходит в основном благодаря повышению подвижности диафрагмы, что достигается именно при нижнем дыхании.

2. СРЕДНЕЕ ИЛИ ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ

После освоения диафрагмального дыхания можно приступать к изучению среднего дыхания.

Техника

1. Принять любую позу для пранаям.

2. После полного выдоха вдохнуть через нос, не двигая живото

том и не поднимая грудь. Грудная клетка при этом расширяется в стороны.

3. Спокойно выдохнуть через нос. Дыхание скорее всего будет поверхностным. Это нормально. Главное, чтобы во время вдохов и выдохов грудь не поднималась и не опускалась. Дышать стараться ровно, спину не сгибать.

4. Если нижнее дыхание уже освоено, можно начать заниматься сразу с трех минут. Каждые три дня прибавлять по минуте до 5 минут. Практиковаться в среднем дыхании нужно две недели, не забывая выполнять и несколько нижних дыханий каждый день.

Эффект

Это подготовительное упражнение служит для освоения фазы наполнения воздухом средних долей легких.

3. ВЕРХНЕЕ ИЛИ КЛЮЧИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника

1. Принять любую позу для пранаям.

2. После полного выдоха вдохнуть за счет подъема верхней части груди, стремясь заполнить воздухом верхние доли легких. Когда начнут наполняться самые верхушки легких, слегка поднять плечи. Живот и нижняя часть грудной клетки остаются неподвижными.

3. Выдохнуть, опуская грудь, а затем и плечи.

4. Выполнять по 5 минут на протяжении недели, повторяя также нижнее и среднее дыхания.

Эффект

Дает умение правильно выполнять заключительную фазу полного дыхания.

Нижнее, среднее и верхнее дыхания являются подготовительными упражнениями, они укрепляют дыхательный аппарат и готовят его к последующим нагрузкам, увеличивают вентиляцию легких, успокаивают нервную систему, улучшают обмен веществ. В принципе, все три упражнения можно разучивать параллельно, но в этом случае целесообразно заниматься 2 раза в день, утром и вечером, осторожно увеличивая число дыханий.

По освоении всех трех видов дыхания можно ввести ритм. Единица отсчета ритма у каждого человека своя — удар пульса. Перед каждым занятием следует нащупать свой пульс и улавливать его на протяжении нескольких секунд. После этого вести равномерный счет в таком же темпе. Для начала нужно освоить

ритм 4—2—4—2. Это означает, что вдох производится на 4 удара пульса (у. п.), затем на 2 у. п. делается пауза, выдох длится 4 у. п. и после выдоха пауза 2 у. п. Распространенными ошибками являются «прыгание» дыхания в такт счету и резкие начала и окончания вдохов и выдохов. Во всех случаях дыхание должно быть ровным, переходы от вдоха и выдоха к паузам и наборот — «размытыми», плавными.

После овладения ритмичными нижним, средним и верхним дыханием можно приступить к изучению полного дыхания йогов, в котором происходит наполнение всех легких целиком.

4. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника

1. Принять любую позу для пранаям, голову держать прямо.
2. Выдохнуть через нос, выполняя Уддияна Бандху, и начать полный вдох. Для этого способом диафрагмального дыхания заполнить нижние доли легких воздухом, затем без остановки наполнить средние доли, расширяя грудь (грудное дыхание), и, наконец, с помощью ключичного типа дыхания наполнить воздухом верхние доли легких. Живот при этом приходит в нормальное положение. Все три вида дыхания здесь сливаются в одно сложное движение, обеспечивающее плавный, без рывков вдох.
3. Конец вдоха сам собой переходит в паузу на задержке дыхания. С началом паузы надлежит выполнить Мула Бандху.
4. После паузы расслабить нижний замок и произвести выдох. Выдох может быть двух типов: «Ха» — солнечный и «Тха» — лунный.

а) Выдох «Ха» (первый вариант). Сначала удаляется воздух из нижней части легких, затем из средней и в последнюю очередь из верхушек легких, т. е. в том же порядке, в каком производился вдох. При этом в первую очередь втягивается живот, затем сокращается средняя часть грудной клетки и опускаются грудь и плечи.

б) Выдох «Тха» (второй вариант). В этом случае выдох осуществляется в обратном порядке: из верхней части легких, опускается грудь и плечи, затем из средней части и, наконец, из нижних долей легких, поднимая диафрагму и втягивая живот.

Первые полтора—два месяца следует практиковать полное дыхание с выдохом «Ха», затем производить половину выдохов способом «Ха», а половину — способом «Тха». Йоги считают, что в первом случае Прана, попадающая в легкие из воздуха, усваивается организмом, а в варианте «Тха» эта Прана вновь покидает легкие. Человек может накопить лишь определенное количество

Праны, в соответствии со своими энергетическими возможностями, которые со временем увеличиваются. Избыток Праны так же вреден, как и ее недостаток, и вызывает различные заболевания органов дыхания.

5. Любой выдох заканчивается Уддияна Бандхой, и производится пауза.

6. В конце паузы расслабить живот и начать новый вдох.

7. Следить за плавностью и легкостью дыхания и бандх, не допускать чрезмерных напряжений, нарушающих ровность дыхания. Контролировать также осанку, при нарушении ее немедленно восстановить вертикальное положение. После освоения техники можно выполнять полное дыхание в определенном ритме — ритмическое дыхание.

8. В уже знакомом ритме продолжительности вдохов и выдохов равны между собой, а длительность пауз ровно в два раза меньше. Начинать следует с ритма 4—2—4—2, постепенно, в течение месяцев, замедлять темп дыхания до 16—8—16—8. Вести равномерный счет следует на всех фазах дыхательного цикла, автоматизм приходит лишь через несколько лет постоянных занятий.

Если удерживать выбранный ритм сложно, приходится прикладывать к этому усилия, значит такой ритм является пока слишком напряженным и переходить к нему преждевременно. Если же дышать в данном ритме поначалу не составляет труда, но через какое-то количество дыханий появляется потребность уменьшить паузу после выдоха и побыстрее вдохнуть, то это значит, что ваши возможности на этом исчерпаны и следует закончить текущее занятие.

9. Полное дыхание дает гораздо больший эффект, если сочетать ритмичное дыхание с образным представлением потоков Праны. Это можно делать как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мысленно видеть, как со вдохом легкие наполняются золотисто-серебристым или синевато-серебристым сиянием, которое отовсюду устремляется к вам, на паузе после выдоха это сияние конденсируется, а с выдохом распространяется по всему телу, оживляя каждую его клеточку.

Возможен и другой вид самовнушения: представляя, как во время вдоха из организма вытягиваются все шлаки, все болезни, все темное и мрачное, на паузе концентрируются в легких, а на выдохе все это выбрасывается наружу и растворяется в окружающей Пране.

Следует иметь в виду, что злоупотребление такими мысленными представлениями может вызвать психические расстройства, особенно у лиц с неустойчивой психикой.

10. Тренироваться в полном дыхании лучше два раза в день, утром и вечером. Начинать следует с трех минут. Каждую неделю

прибавлять по одной минуте, доведя таким образом время занятий до 10 минут.

Несколько полных дыханий можно выполнять после еды и в любое время, когда есть такая потребность. Таким образом можно дышать при ходьбе, делая, скажем, на 4 шага вдох, на 2 — паузу, на 4 шага выдох и на 2 — паузу. Ни одна бандха при этом, конечно, не выполняется. Можно дышать еще медленнее, например 6—3—6—3 или 8—4—8—4. При таком способе дыхания можно передвигаться достаточно быстро и долго, не уставая. Если сосредоточиться на дыхании, самая дальняя дорога покажется короткой. Разумеется, если удерживать ритм становится затруднительно, нужно возвратиться к нормальному дыханию.

Э ф ф е к т

Это основной способ дыхания, оказывает самое разностороннее действие. Органы дыхания укрепляются и становятся здоровыми, возрастает объем легких. Нормализуется артериальное давление, улучшается деятельность сердца, повышается сопротивляемость всем болезням. Нервная система приходит в равновесие, организм освобождается от токсинов, улучшается общее состояние человека; повышается настроение. Почти во всех дыхательных упражнениях используются навыки, вырабатываемые при полном дыхании.

5. УДЖАЙИ

Превосходящее дыхание.

Т е х н и к а

1. Принять любую позу для пранаям и выполнить Джаланхара Бандху, которая сохраняется на протяжении всего периода дыхания способом Уджайи. Спина все время остается прямой. Глаза закрыть.

2. Выполнять полное дыхание, с выдохом по первому варианту, соблюдая Мула Бандху в паузе после вдоха и Уддияна Бандху в паузе после выдоха. При вдохе слушать, как воздух, проходя по носоглотке, производит характерный шум «шшш...». При выдохе выходящий воздух гудит «ууууу...». Эти звуки надлежит внимательно слушать.

3. Выполнять Уджайи в принципе можно в любом ритме, в 1 числе с неравной продолжительностью вдоха и выдоха. Начинать надо примерно с 5 минут практики, прибавляя каждую неделю по минуте, довести время до 10 минут.

Э ф ф е к т

Уджайи повышает способность к концентрации и хорошо успокаивает нервную систему. В остальном действует аналогично полному дыханию.

6. СИТАЛИ

Охлаждающее дыхание.

Техника

1. Принять любую позу для пранаям, спину и голову держать прямо.
2. После полного выдоха вытянуть губы, как бы желая произнести звук «у», и свернуть язык трубочкой, предварительно смочив его слюной. Медленно выполнить полный вдох через приоткрытый рот и проглотить остаток слюны.
3. Выполнить Мула Бандху и Джаландхара Бандху, выдерживая паузу в несколько секунд.
4. Освободить нижний замок и спокойно выдохнуть через нос, после чего поднять голову.
5. Повторять от 5 до 25 раз.

Э ф ф е к т

Ситали применяется в основном в жаркое время года, так как способствует «проветриванию» организма. Устраняет чувство голода и жажды, улучшает пищеварение и обмен веществ. Помогает при заболеваниях печени, предохраняет от простуд. Ситали в такой степени способствует очищению и обновлению кожи, что эту пранаяму называют еще «змеиным дыханием», ибо кожа меняется так же быстро, как у змеи.

7. НАДИ СОДХАНА

Очищающее каналы дыхание.

При этом подразумеваются энергетические меридианы человеческого тела.

Техника

1. Принять одну из устойчивых поз, сидя со скрещенными ногами. Выполнить Джаландхара Бандху. Спину держать прямо.

2. Левую руку расположить на левом колене ладонью вниз, Правую руку поднести к лицу и прижать мизинцем и безымянным пальцем левую носовую перепонку к средней перегородке, чтобы заблокировать левую ноздрию. Средний и указательный пальцы должны быть приближены к ладони. Рука выступает в роли переключателя, при этом мизинец с безымянным пальцем и большой палец перекрывают поочередно соответственно левый носовой ход и правый носовой ход (фото 104).

Женщины, напротив, должны перекрывать ноздри левой рукой— большим пальцем левую ноздрию, мизинцем с безымянным пальцем — правую.

3. Выдохнуть через правую ноздрию.

4. Медленно вдыхать через правую ноздрию, придерживаясь техники полного дыхания. Вдох должен сам собой, без принуждения, перейти в паузу.

5. С началом паузы выполнить Мула Бандху, освободить левую ноздрию, а правую прижать большим пальцем.

6. Выдержав паузу надлежащее время, расслабить мышцы ануса и выдохнуть через левую ноздрию первым способом. Выдох должен происходить очень спокойно и плавно перейти в паузу после выдоха, при этом выполняется Уддияна Бандха.

7. После паузы вдохнуть опять через левую ноздрию.

8. Во время очередной паузы перекрыть левый носовой ход и открыть правый.

9. Выдохнуть через правую ноздрию. Полный цикл Нади Содхала состоит, таким образом, из следующих элементов:

- 1) вдох через правую ноздрию, пауза;
- 2) выдох через левую ноздрию, пауза;
- 3) вдох через левую ноздрию, пауза;
- 4) выдох через правую ноздрию, пауза.

10. В Нади Содхана можно придерживаться ритма с равной продолжительностью вдохов и выдохов, паузы должны быть вдвое короче, т. е. устанавливается ритм 4—2—4—2, 6—3—6—3, 8—4—8—4 и т. д., в соответствии с вашими возможностями. Как и в предыдущих типах пранаям, насильственные вдохи, выдохи и паузы между ними не допускаются.

11. Если проходимость через одну ноздрию хуже, чем через другую, то более свободную ноздрию следует во время выдоха и вдоха слегка прижимать соответствующим пальцем, чтобы достичь одинакового прохождения воздуха через оба носовых хода. Это поможет поддерживать необходимый ритм.

12. Начинать выполнять Нади Содхана следует примерно с 2 минут в день. Каждую неделю нужно прибавлять по 1 минуте, доведя таким образом время выполнения до 10 минут за одно занятие.

Э ф ф е к т

Нади Содхана улучшает общее самочувствие, успокаивает нервную систему, дает ясность мышления. Помогает при насморке, неврозах, ревматизме, некоторых видах головной боли.

8. АНУЛОМА ВИЛОМА

Дыхание в равной пропорции и в неравной пропорции. Это раздел о ритмах.

1. Дыхание в ритме с равной продолжительностью вдоха и выдоха описывалось в технике полного дыхания. При этом соотношение между вдохом, паузой после вдоха, выдохом и паузой после выдоха сохраняется неизменным и составляет по мере возрастания трудности 2:1:2:1, 1:1.:1:1 и 1:2:1:2.

При этом возможны следующие варианты длительности фаз дыхательного цикла (в ударах пульса):

Первая облегченная пропорция	Вторая облегченная пропорция	Совершенная пропорция
2:1:2:1.	1:1:1:1	1:2:1:2
4—2—4—2	4—4—4—4.	4—8—4—8
6—3—6—3	6—6—6—6	6—12—6—12
8—4—8—4	8—8—8—8	8—16—8—16
10—5—10—5	Ю—10—10—10	10—20—10—20
12—6—12—6	12—12—12—12	12—24—12—24
14—7—14—7	14—14—14—14	
16—8—16—8	16—16—16—16	
18—9—18—9	18—18—18—18	
20—10—20—10		
22—11—22—11		
24—12—24—12		

Следует научиться дышать в каждом из приведенных ритмов, однако всегда следует помнить о недопустимости форсированного освоения пранаям и связанных с этим опасностях.

Несмотря на то, что пропорция 2:1:2:1 является самой простой, для «энергетической подразрядки» рекомендуется именно этот способ дыхания.

2. Дыхание с равной продолжительностью вдохов и выдохов является основным. Однако успех в пранаямах невозможен без овладения неравными ритмами, т. е. такими ритмами, в которых длительности вдоха и выдоха не равны. Увеличение задержки происходит именно при таких способах дыханий.

3. Классическая неравная пропорция — 1:4:2, т. е. продол-

жительность вдоха принимается за единицу, длительность задержки дыхания после вдоха в 4 раза превышает это значение, и выдох в 2 раза длиннее вдоха. После выдоха производится пауза в долгие секунды, чтобы последующий вдох начался естественно, сам собой.

Пропорция 1:4:2 является достаточно трудной, начинать освоение каждого нового ритма следует с облегченной пропорции 1:2:2. Ниже приводятся рекомендуемые ритмы в облегченной и в идеальной пропорциях.

Облегченная пропорция

1:2:2
4—8—8
5—10—10
6—12—12
7—14—14
8—16—16
9—18—18
10—20—20

Идеальная пропорция

1:4:2
4—16—8
5—20—10
6—24—12
7—28—14
8—32—16

Превышение указанных длительностей возможно только через несколько лет занятий и под руководством инструктора.

4. Следующий этап совершенствования в пранаямах — выполнение дыхания в неравной пропорции с задержкой после выдоха. Предлагаются три пропорции, составленные по мере возрастания трудности: 1:2:2:2, 1:4:2:2 и 1:4:2:4. Все три пропорции являются достаточно трудными и осваивать их можно только после усовершенствования в пропорции 1:4:2.

Рекомендуются следующие ритмы:

Пропорция

1:2:2:2
4—8—8—8
5—10—10—10
6—12—12—12
7—14—14—14
8—16—16—16

Пропорция

1:4:2:2
4—16—8—8
5—20—10—10
6—24—12—12
7—28—14—14

Пропорция

1:4:2:4
4—16—8—16
5—20—10—20
6—24—12—24

5. Начинать освоение неравных ритмов нужно с 2—4 дыханий дважды в день, крайне постепенно увеличивая продолжительность дыхательного цикла и количество дыханий. Заниматься таким дыханием самостоятельно, без руководителя, крайне рискованно. В результате неправильной техники могут развиваться астма, эмфизема легких и другие серьезные заболевания.

6. Следует учитывать, что задержки дыхания на вдохе способствуют повышению кровяного давления, в то время как задержки на выдохе, напротив, понижают давление. Поэтому лицам с повы-

2. Соблюдая задержку дыхания, напрячь правую прямую мышцу живота, затем — левую, сразу расслабить правую, потом — левую. Выполняемые непрерывно, эти напряжения и расслабления создадут перекатывающуюся волну поперек живота, справа налево.

3. Повторять «перекатывание волны» в одном направлении, чтобы «волны» непрерывно двигались одна за одной, пока длится задержка дыхания.

4. Расслабить живот и медленно вдохнуть.

5. Выдохнуть, выполняя Уддияна Бандху. Теперь создавать волны в другом направлении, начиная с левой мышцы живота.

6. Расслабить живот и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Техника 4

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Упражнение выполняется легче, если ноги слегка согнуть в коленях.

2. Выдохнуть, выполняя Уддияна Бандху.

3. Задержав дыхание на выдохе, «пустить волну» по животу сверху вниз. Для этого сильнее подтянуть низ живота, одновременно подавая вперед нижнюю часть грудной клетки, выпятить верхнюю часть живота и распространить это выпячивание вниз, втягивая верх живота. Втянуть низ живота и повторять процесс, пока длится задержка дыхания. На стадии освоения можно помогать себе движениями туловища, в дальнейшем нужно стремиться удерживать все тело, в том числе грудь, неподвижным, осуществляя движения только за счет мышц живота.

4. Расслабить живот, вдохнуть, снова выдохнуть и повторить процесс в обратном направлении, т. е. перемещать волну снизу вверх. Это несколько труднее, чем движения сверху вниз.

5. Расслабить живот и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Техника 5

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Можно немного согнуть ноги в коленях.

2. С выдохом выполнить Уддияна Бандху.

3. Задержав дыхание на выдохе, перекачивать мышцы живота по часовой стрелке, чтобы «волна» описывала круги.

4. Расслабить живот, вдохнуть, выдохнуть и «вращать» мышцы живота в другую сторону.

5. Расслабить живот и вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

шенным давлением не следует практиковать Кумбхаку (задержку на вдохе), а лицам с пониженным давлением — Сунаку (задержку на выдохе). При небольших отклонениях давления, конечно, целесообразно применять обе задержки.

7. Все приведенные ритмы можно использовать в Уджайи, в Нади Содхана и в других типах дыхания. Причем особенно полезно применять их в попеременном дыхании через одну ноздрю, т. е. в Нади Содхана.

9. КАПАЛАБХАТИ

Капалабхати значит «очищение потоком света» и подразумевает очищение воздушных полостей черепа.

Техника 1

1. Принять любую позу для пранаям. Голову держать прямо.
2. После выдоха произвести полный вдох, обеспечив хорошее расширение грудной клетки во все стороны.
3. Удерживая грудную клетку расширенной, расслабить мышцы живота и диафрагму, сделав их совершенно пассивными.
4. Толчкообразно сократить мышцы живота и поднять диафрагму, обеспечивая сильный короткий выдох через нос. Тут же расслабить живот. Возвращаясь в исходное расслабленное состояние, диафрагма обеспечит частичный вдох. Этот вдох происходит только за счет естественного опускания диафрагмы, сам собой.
5. Через долю секунды после завершения вдоха вновь вытолкнуть воздух и расслабить живот. В этом и заключается способ дыхания Капалабхати — интенсивные выдохи следуют с большой скоростью один за другим. Грудная клетка при этом должна оставаться неподвижной и расширенной, диафрагма поднимается и опускается, как поршень насоса.
6. Продолжительность вдохов должна быть примерно в три раза больше продолжительности выдохов. Такой ритм устанавливают путем счета: раз, два, три — вдох; четыре — выдох. Начинаям следует ориентироваться на скорость примерно 60 выдохов в минуту, постепенно ее можно увеличить до 120 и даже до 180 выдохов в минуту, но это уже уровень профессионалов.
7. За один цикл можно выполнять от 7—10 до 20—30 выдохов подряд. На этапе обучения цикл завершается сам собой с опусканием грудной клетки. Это может случиться и после 5, и после 10 выдохов. Постепенно приходит умение достаточно долго поддерживать грудь расширенной, соответственно увеличивается и число выдохов за один цикл. Таких циклов следует выполнять от 2—3 до 5—7 подряд, с 2—3 полными дыханиями между циклами.

8. Распространенные ошибки — «дергание» головой и плеча в такт выдохам и напряжение тела, в частности рук. Этого следует избегать.

Техника 2

Если в предыдущем варианте выдохи и вдохи производил через обе ноздри, то теперь ноздри очищаются по очереди.

1. Выполнить пункты 1—3 техники 1.

2. Перекрыть большим пальцем правой руки (для женщины левой) правый носовой ход и проделать 5—6 выдохов через левую ноздрю.

3. Освободить правую ноздрю и заблокировать мизинцем левую. Сделать равное число дыханий через правую ноздрю. Сила пальцев должна происходить очень быстро, чтобы не нарушить ритм выдохов.

4. В пределах одного цикла можно несколько раз менять ноздри.

5. После совершенного освоения этого приема производить каждый выдох через новую ноздрю, быстро меняя прижимая пальцы. Вдох осуществляется через обе ноздри. Такое дыхание называется Акапалабхати.

Эффект

Капалабхати очищает носовые ходы и воздушные пути, предупреждает гайморит и фронтит. Регулярной практикой лечится астма. Диафрагма приобретает большую подвижность и силу. Укрепляются печень, селезенка, поджелудочная железа, улучшается пищеварение. Улучшается настроение, глаза приобретают блеск.

10. БХАСТРИКА

Бхастрика значит «кузнечный мех».

Техника

1. Принять любую позу для пранаям, голову и спину держать прямыми.

2. Спокойно выдохнуть.

3. Быстро и энергично вдыхать и выдыхать через нос во время опускания и подъема диафрагмы. Продолжительность вдохов и выдохов равны между собой. Дыхание напоминает пыление вата, промежутков между вдохами и выдохами почти нет.

Вращение рук на задержке дыхания

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Кисть правой руки сжать в кулак, причем большой палец прижать к ладони.
3. После полного выдоха выполнить быстрый полный вдох через нос и задержать дыхание.
4. На задержке дыхания вращать вытянутой правой рукой по направлению вперед. Всего сделать от 5 до 30 вращений, пока задержка дыхания продолжается без напряжения.
5. Приостановить движение и, подняв кулак к груди и отведя локоть назад, быстро выбросить руку вперед на уровне плеча с одновременным резким выдохом через нос. Руку тут же расслабить и опустить.
6. Выполнить одно-два полных дыхания и повторить упражнение, вращая правой рукой.
7. Повторить упражнение, вращая двумя руками одновременно.
8. Еще раз выполнить п. 2—5, но совершать вращение правой рукой в обратном направлении.
9. То же самое, но вращать левой рукой.
10. Последний раз — двумя руками одновременно в обратном направлении.
11. Прodelать очистительное дыхание.

Эффект

Эти упражнения отлично тонизируют руки, легкие и нервную систему, благотворно влияют на сердце и органы пищеварения. При систематическом применении излечиваются невралгические боли, возрастает сопротивляемость болезням. Кровоснабжение рук полностью восстанавливается, исчезает скованность в плечах.

4. Произвести от 10 до 30 таких дыханий, после чего сделать медленный полный выдох, вдох и выполнить Мула Бандху и Джаландхара Бандху.

5. Задержать дыхание на вдохе, насколько это возможно без всякого напряжения.

6. Освободить замки и медленно выдохнуть через нос. Это завершает полный цикл Бхастрики.

Все это время внимание концентрируется на области солнечного сплетения.

7. Повторить 2—3 таких цикла, разделяя их несколькими полными дыханиями.

8. Все тело в Бхастрике, кроме диафрагмы, должно быть ослабленным и неподвижным, только спинные мышцы поддерживают позвоночник прямым. Не должно быть никаких движений головой и плечами в такт дыханию.

9. Вдохи и выдохи в каждом цикле продолжаются лишь до тех пор, пока они осуществляются свободно и энергично. При первых признаках усталости, уменьшении силы дыхания цикл следует завершать. Превышение числа дыханий сверх индивидуальных возможностей может отрицательно влиять на сердце.

Э ф ф е к т

Бхастрика позволяет усиленно вентилировать легкие, поддерживая в них воздух постоянно свежим. Благодаря этому происходит усиленное насыщение крови и всех тканей кислородом, который «сгорает» на задержке дыхания, увеличивая концентрацию углекислого газа. Это благотворно влияет на клеточный обмен.

Бхастрика действует подобно предыдущей пранаяме, но по силе превосходит Капалабхати. Применяется, в частности, при резких остановках после бега, перед нырянием и в других случаях, когда нужно обеспечить насыщение организма кислородом. Задержка дыхания при этом, разумеется, не производится.

Бхастрика очень эффективна при легочных заболеваниях, но применяется в этом случае под контролем специалиста.

11. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Т е х н и к а

1. Принять любую устойчивую позу с прямыми спиной и головой.

2. Выполнить полный вдох.

3. Приоткрыть рот, как для произнесения звука «ш», и опустить кончик языка к внутренней поверхности нижних резцов. Язык не должен быть напряженным.

4. Толчкообразно поднимая диафрагму, выдыхать воздух отдельными порциями, причем каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. При этом слышны звуки, средние между «С» и «Ш».

5. Никаких усилий при выдохах прикладывать не надо. Неработающие мышцы все время остаются расслабленными. Толчкообразные выдохи производятся энергично, но легко.

6. Выполнить от 2—3 до 10—15 очистительных дыханий. Их число должно увеличиваться очень постепенно.

Э ф ф е к т

Очистительное дыхание используется после напряженных асан и пранаям при любой усталости. Оно освежает и дает чувство легкости.

12. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ «ХА» СТОЯ

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги немного шире плеч. Ступни параллельны друг другу. Глаза закрыть.

2. Выдохнуть, расслабляясь.

3. Со вдохом медленно поднять расслабленные руки над головой. В верхнем положении руки полусогнуты в локтях, ладони обращены друг к другу.

Нужно вообразить, что между ладонями находится своеобразный энергетический сгусток. Во время подъема рук помещать в эту субстанцию все отрицательные эмоции, все болезни, все темное, что есть в теле. Иногда легче представить в руках бумажный или целлофановый мешок и во время подъема наполнять его всем, от чего нужно освободиться.

4. Задержаться в позиции с поднятыми руками на несколько секунд, продолжая осветлять тело, мысленно перенося все мрачное и злое в энергетическую оболочку между руками.

5. Медленно опускать почерневший сгусток перед собой, отводя таз немного назад и сгибая корпус.

6. Примерно от уровня плеч быстро бросить отрицательную энергию вниз, в землю, резко наклоняясь вперед. Расслабленные руки после броска продолжают движение и сами собой перекрещиваются в предплечьях, немного не доставая пола. В момент броска воздух вырывается через рот со звуком «ХА».

7. После выдоха остаться в согнутом положении, пока не захочется вдохнуть. Расслабленные руки свободно раскачиваются после броска.

8. Со вдохом медленно выпрямиться за счет напряжения мышц спины. Руки остаются пассивными и висят.

9. Выполнить несколько полных дыханий и очистительное дыхание.

10. Повторить очистительное дыхание «ХА» 2—3 раза.

Э ф ф е к т

Очистительное дыхание «ХА» дает спокойствие, улучшает настроение и снимает усталость. Помогает при стрессах и во всех случаях, когда необходимо устранить нервное напряжение и восстановить силы.

13. УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАДЕРЖКУ ДЫХАНИЯ

В предыдущих пранаямах «действующим началом» служили все фазы дыхательного цикла; вдохи, выдохи и паузы после вдоха и выдоха. Ниже приводятся четыре упражнения, основную роль в которых играют длительные задержки дыхания.

Техника 1

1. Принять Тадасану (фото 1), руки опущены. Дышать спокойно, через нос.

2. Выдохнуть и зажать большими пальцами крылья носа, соединив остальные пальцы и ладони вместе. Локти держать на уровне плеч.

3. Вытянуть губы трубочкой, как при произнесении звука «у».

4. Резко вдохнуть через рот со всасывающим звуком. Наполнить легкие и рот до отказа, чтобы раздувались щеки.

5. Выполнить Джаландхара Бандху (фото 105).

6. Оставаться в таком положении как можно дольше, соблюдая задержку дыхания. Вести равномерный счет. Спину не сгибать. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения.

7. Поднять голову до исходного положения, опустить руки и медленно выдохнуть через нос.

8. Прodelать 2—3 полных дыхания.

9. Упражнение выполняется один раз.

Техника 2

1. Принять Тадасану (фото 1), руки свободно опущены. Дышать спокойно, через нос.

2. Выдохнуть и зажать большими пальцами ушные отверстия, а средними — крылья носа. Безымянные пальцы и мизинцы приложить к ладоням. Локти держать на уровне плеч.

3. Вытянуть губы трубочкой, как при произнесении звука «у».
4. Резко вдохнуть через рот со всасывающим звуком. Наполнить легкие и рот до отказа, чтобы раздувались щеки.
5. Выполнить Джаландхара Бандху, закрыть глаза и расположить подушечки указательных пальцев на веках (фото 106).
6. Задержать дыхание и оставаться в таком положении как можно дольше, ведя равномерный счет. Можно прислушиваться к пульсации крови в артериях. Спину не сгибать. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения.
7. Поднять голову, убрать пальцы с век, открыть глаза, освободить ноздри и медленно выдохнуть через нос.
8. Снять пальцы с ушей и только после этого медленно вдохнуть через нос.
9. Прodelать несколько полных дыханий, расслабляясь.
10. Выполнять один раз.

Э ф ф е к т

Эти два упражнения увеличивают внутричерепное давление, тем самым способствуя его нормализации. Помогают при гипертонии и гипотонии, воспалении гайморовых и фронтальных пазух, благотворно действуют на глазное дно и барабанные перепонки, устраняют морщины. Восстанавливают функции щитовидной, паращитовидной и вилочковой желез.

Т е х н и к а 3

Это упражнение называется Каки Мудра — поза ворона.

1. Принять Тадасану (фото 1), руки опущены.
2. Выдохнуть.
3. Вытянуть губы трубочкой и резко втянуть воздух через рот, заполнив легкие до отказа. Небольшую часть воздуха, оставшуюся в полости рта, проглотить.
4. Задержать дыхание, выполнить Джаландхара Бандху. Смотреть на большие пальцы ног.
5. Остаться в таком положении на задержке дыхания как можно дольше, ведя равномерный счет.
6. Поднять голову и медленно выдохнуть через нос, после чего проделать несколько полных дыханий.
7. Повторить 2—3 раза.

Э ф ф е к т

Упражнение улучшает работу эндокринных желез, расположенных в области шеи, устраняет заболевания желудка. Нормализует давление и улучшает обмен веществ.

1. Принять любую позу расслабления стоя, сидя или лежа.
2. Расслабить мышцы и спокойно дышать через нос.
3. Выдохнуть без всякого напряжения, чтобы в легких осталось немного воздуха. Задержать дыхание. Можно закрыть глаза.
4. Не дышать как можно дольше, ведя равномерный счет. Тело должно быть расслаблено. В конце задержки, когда уже трудно оставаться без воздуха, можно помочь себе, напрягая мышцы живота, и за счет этого продержаться еще 10—15 секунд.
5. Спокойно вдохнуть. Чтобы вдох действительно был спокойный, необходимо насильно сдерживать его, вдыхать медленно и наполовину.
6. Медленно выдохнуть и далее дышать методом полного дыхания одну минуту, расслабляя тело.
7. Продолжительность задержки дыхания зависит от общего состояния здоровья и нервно-эмоционального состояния. У начинающих она может составлять 15—20 секунд, возрастая с практикой до 3 минут и более.
8. Повторять задержку дыхания на выдохе от 2 до 4 раз подряд, разумеется, после 1—3 минут полного дыхания с расслаблением. При этом каждый последующий раз время задержки будет возрастать. Уменьшение этого времени в одном из циклов говорит об утомлении и необходимости прекратить упражнения.

Э ф ф е к т

Задержка дыхания на выдохе — одно из мощнейших средств Йоги. Такие задержки излечивают самые разнообразные болезни — астму, гипертонию, нарушения обмена, неврозы и невралгии, бессонницу и др. Упражнение может применяться в качестве «скорой помощи» в стрессовых ситуациях. Повторенное 3—4 раза, оно успокаивает и дает возможность трезво анализировать ситуацию.

Во всех случаях следует стремиться к максимальной задержке дыхания, прилагая к этому всю волю. Оставлять следует лишь немного сил, чтобы спокойно вдохнуть. У здорового человека время задержки должно составлять не менее 1 минуты.

14. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПРАНАЯМЫ

Эти дыхательные упражнения выполняются совместно с некоторыми движениями.

Вытягивание

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Выдохнуть и расслабиться.
3. Медленно вдохнуть через нос, одновременно поднимая в стороны руки. Ладони обращены вверх.
4. Завершив полный вдох, соединить ладони над головой, руки держать прямыми, плечами прижать уши. На задержке дыхания вытягивать руки и позвоночник вверх, пока это приятно.
5. Когда захочется выдохнуть, медленно опустить руки, выдыхая через нос.
6. Прodelать очистительное дыхание.
7. Выполнять от 1 до 3 раз.

Эффект

Упражнение отлично тонизирует нервную систему, после него ощущается прилив сил и энергии. Восстанавливает кровообращение в руках и спине, помогает при болях в спине.

Насос

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1).
2. Сжать кисти в кулаки, при этом большие пальцы прижать к ладоням.
3. После полного выдоха сложить губы трубочкой и сделать резкий вдох через рот. Заполнить легкие до отказа, последней порцией воздуха раздуть щеки. Воздух не глотать.
4. Опустить подбородок в ямку между ключицами.
5. Прямые руки со сжатыми кулаками резко поднять перед собой до уровня плеч, а затем также резко опустить вниз. Не останавливаясь, продолжать поднимать и опускать руки. Руки надо перемещать рывком, задерживаясь в крайних положениях на долю секунды. Спину держать прямой.
6. Поднимать и опускать руки от 5 до 30 раз, сколько получится, пока длится без особого напряжения задержка дыхания. Упражнение напоминает насос, отсюда название.
7. Закончив движения руками, поднять голову, расслабить руки и медленно выдохнуть через нос.
8. Прodelать очистительное дыхание.

Таблица 3

СВЯЗАННЫЕ С НОЗДРЯМИ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Левая ноздря

Правая ноздря

Спокойные действия

Тяжелая работа

Формы деятельности, укрепляющие тело,
восполняющие запас жизненных сил и
энергии

Обращение с оружием

Дружеские отношения

Изучение военных наук

Йога

Музыка

Медитация

Вождение транспортных средств

Использование божественных методов
лечения

Физические упражнения

Алхимия

Катание на лодке

Ношение новой одежды

Создание *янтры* или занятия Тантрой

Ношение новых украшений или
драгоценностей

Подъем (в гору, на возвышенность)

Половой акт (для женщин)

Половой акт (для мужчин)

Благотворительная деятельность

Драка, дуэль, бокс, борьба

Посещение ашрама во имя духовного или
внутреннего развития

Покупка и продажа зверей и птиц,
скульптура, резьба, чеканка, плотницкое дело

Постройка нового дома

Хатха-йога, сложные дисциплины йоги

Сооружение заград, бассейнов, колодцев и
т. п.

Встреча с государственными чиновниками

Работа на огороде и садоводство

Дискуссии, споры, выступления в суде

Советание

Обращение к другому человеку

Закладка нового поселения

Прощение о временной работе

Долгое путешествие на юг или на запад

Купание в ванной

Утоление жажды

Прием пищи и дефекация

Мочиспускание

Сочинение писем и книг

Возвращение домой

Выход из дома