

**Ирина Борисовна Медведева,  
Александр Николаевич Медведев**

## **10 основных дыхательных упражнений йоги**



### **Аннотация**

*Осознанный контроль над дыханием – один из древнейших способов борьбы со стрессом, восстановления душевного равновесия, укрепления и оздоровления организма.*

*Приведенные в этой книге адаптированные дыхательные упражнения йоги предназначены для самостоятельного выполнения и рассчитаны на тех, кто хочет улучшить свое здоровье и достичь душевного равновесия.*

## Умеем ли мы правильно дышать?

Дыхание – это процесс, в результате которого организм получает из внешней среды кислород и выделяет углекислый газ. Помимо обогащения организма кислородом, с дыханием связан еще целый ряд функций, в частности, существует тесная связь между процессом дыхания и нашей психической жизнью.

У современного человека правильный и естественный процесс дыхания нарушается по ряду причин, в том числе в связи с регулярными стрессами, привычкой сдерживать и подавлять эмоциональные проявления, с малоподвижным образом жизни и т. д. Следствием этого становится целый ряд заболеваний и функциональных нарушений – таких, как бессонница, головные боли, повышенное артериальное давление, вегетососудистая дистония и т. д.

При возникновении возбуждения в организме увеличивается энергетический обмен, тканям требуется больше кислорода, дыхание и кровообращение автоматически усиливаются. Животное, почувствовавшее опасность, спасается бегством или нападает. После того, как опасность миновала, напряжение спадает, дыхание приходит в норму и становится естественным и спокойным.

Если испытывающее страх животное вместо того, чтобы бежать или нападать, затаивается в надежде, что его не увидят, оно автоматически задерживает дыхание вплоть до максимального его прекращения – так у него больше шансов не выдать свое местонахождение.

Организм человека подчиняется тем же самым природным механизмам – реагируя на неприятный для него стимул, человек или начинает дышать быстрее, или, наоборот, задерживает дыхание.

В отличие от животных, человек, как правило, не может реагировать на раздражение (например, на выговор начальника) с помощью бегства или нападения, он вынужден сдерживать свои эмоции. Следствием регулярного подавления автоматических мускульных реакций готовности к бегству или к атаке становятся «мышечные блоки» – делающиеся привычными хронические напряжения мышц. Дыхание сдерживающего себя человека, соответственно, тоже далеко не сразу приходит в норму.

Воспоминания о пережитых неприятностях, мысли о несчастьях, которые теоретически могут произойти в будущем (несмотря на отсутствие реальной опасности в данный момент) также вызывают учащение или задержку дыхания. Постепенно усиливающиеся мышечные блоки все больше затрудняют дыхание, которое становится неэффективным – недостаточно глубоким, неровным, прерывистым.

Когда дыхание прерывается или является недостаточно активным, кислорода для полноценного снабжения им тканей организма становится недостаточно. Чтобы компенсировать эту недостачу, кровь должна циркулировать быстрее – и организм автоматически повышает артериальное давление.

Свой вклад в нарушение естественного процесса дыхания вносят сидячая работа, недостаток физической активности, стрессы, мода на туго обтягивающую одежду, туго затянутые пояса брюк и т. д.

Помимо прямой связи, между дыханием и эмоциональным состоянием существует и обратная связь. Слишком поверхностное или прерывистое дыхание автоматически порождает чувство тревожности или страха, в то время как спокойное глубокое дыхание создает чувство уверенности и безмятежности.

Спектр нарушений, происходящих в организме в результате неправильного дыхания достаточно широк. Поэтому чем раньше вы предпримете шаги по нормализации вашего дыхания, тем лучше будет результат. Известно, что болезнь проще предупредить, чем лечить.

Осознанный контроль над дыханием – один из древнейших способов борьбы со стрессом, восстановления душевного равновесия, укрепления и оздоровления организма.

Вернуть дыханию его естественность и эффективность вам помогут пранаямы – дыхательные упражнения йоги.

## Классические и адаптированные упражнения

Какие ассоциации возникают у нас при слове «йога»? Возможно, кому-то вспоминаются строки известной песни Высоцкого:

*Он под водой не дышит час – раз,  
Он небодчив на слова – два,  
Он если чует, что старик, вдруг,  
Скажет: «стоп», и в тот же миг – труп.*

Одним словом, сплошные чудеса – так и хочется научиться делать нечто подобное. Действительно, в точности следуя традиционным рекомендациям йоги, в том числе выполняя дыхательные упражнения в их классическом варианте, можно добиться весьма впечатляющих результатов в плане контроля над собственной психикой и протекающими в организме процессами. Во всем этом есть только одно маленькое «но» – чтобы правильно следовать классическим рекомендациям йоги, необходимо принадлежать к культуре, в которой это учение возникло, и обучаться под руководством опытного наставника.

Цели и задачи любой разновидности индийской йоги (в том числе и хатха-йоги, составной частью которой являются пранаямы) непосредственно связаны с религией, то есть йоговские упражнения в первую очередь преследуют религиозные цели, а то, что нам кажется главным – укрепление здоровья и повышение собственных возможностей, для йогов является побочным продуктом религиозной практики.

Укрощая свою плоть, избавляясь от желаний и недостойных мыслей, практикующие йогу индусы действуют, исходя из мотивов, принципиально отличных от мотивов практикующих йогу европейцев, даже в том случае, если европеец пытается следовать «духу и букве йоги», и ставит своей целью достижение самадхи или слияния с абсолютом.

Не стоит забывать и о том, что учение йоги сформировалось не только в рамках конкретной религиозной культуры, но и в специфических климатических, географических и социальных условиях. Использование упражнений йоги в их классическом виде в условиях иной культуры, климата и менталитета подобно попытке использования предназначенной для европейских шоссе легковушки в сибирском поселке: по центральной улице она, возможно, с шиком и проедет, но, свернув в сторону, застрянет в первой же канаве.

Если следовать классическим йоговским рекомендациям, дыхательными упражнениями (пранаямой) следует заниматься лишь после того, как ученик научится выполнять асаны хатха-йоги. Более того, изучать пранаямы можно лишь под руководством опытного гуру (учителя): *«Йог, достигший совершенства в асанах, должен заниматься пранаямой под руководством гуру; его чувства должны быть под контролем, а еда – питательна и умеренна»*.

Слово «пранаяма» составлено из двух слов: «прана» – энергетическая основа всего сущего, энергия дыхания, жизненная сила (аналог китайской ци), и «аяма» – расширение, ограничение или продолжительность. Пранаяма включает в себя не только определенные техники дыхания, но и управление энергией – праной.

Неправильно выполняемые дыхательные упражнения (в особенности, если основной упор в них делается на перемещение потоков энергии) могут привести к различным заболеваниям нервной системы и органов дыхания.

Процитированное выше требование по отношению к ученику: *«его чувства должны быть под контролем»* обретает особую важность при управлении потоками праны, осуществляющемся в процессе дыхательных упражнений.

Энергии человеческого организма тесным образом связаны с эмоциями. Наложившееся

на выполнение упражнения состояние тревожности, нервозности, беспокойства по поводу будущего или ярость при воспоминании прошлых обид может спровоцировать спонтанное перераспределение энергии, наносящее вред определенным органам и зонам тела (к счастью, в России крайне трудно найти преподавателей, обучающих пранаямам в классическом виде. Как правило, предлагаемые отечественными гуру упражнения значительно упрощены).

В отличие от индийских йогов, целыми днями медитирующих где-нибудь под пальмой или в пещере, имущество которых ограничено набедренной повязкой и чашей для воды, наших соотечественников одолевает масса проблем, они страдают от хронических стрессов, тревожности и неврозов. Выполнять в таком состоянии пранаямы в классическом индийском варианте смысла не имеет – в лучшем случае человеку не удастся правильно выполнить упражнение, а в худшем – он нанесет себе вред.

В то же время, выполняя пранаямы в упрощенном варианте, без излишнего напряжения и стремления активно работать с энергией, вы сможете исправить нарушения естественного дыхания, увеличить жизненный объем легких, снимать стресс, значительно улучшить свое самочувствие и состояние здоровья.

Упрощенным вариантом пранаям вы можете заниматься самостоятельно, не изучая предварительно йоговские асаны, а также в состоянии стресса, тревоги или беспокойства (в данном случае дыхательные упражнения помогут вам расслабиться, успокоиться и избавиться от тревоги).

Приведенные в этой книге адаптированные дыхательные упражнения йоги предназначены для самостоятельного выполнения и рассчитаны на тех, кто в первую очередь хочет улучшить с их помощью свое здоровье и достичь душевного равновесия.

Читателям, желающим пойти дальше, научиться «час не дышать под водой» или освоить техники управления энергией, мы бы рекомендовали найти опытного преподавателя цигун (в отличие от йоги, техники цигун не привязаны к религиозному мировоззрению и больше подходят европейцам), или же, следуя классическим индийским рекомендациям, освоить асаны хахта-йоги, после чего найти опытного инструктора, по возможности прошедшего обучение в Индии.

В любом случае, приведенные ниже упражнения пригодятся и тем, кого в первую очередь интересует работа с энергией – ведь для работы с энергией необходимо предварительно подготовить тело и легкие – именно по этой причине в состоящей из восьми ступеней йоге Патанджали пранаямы располагаются на четвертом месте после асан, которым предшествуют яма – соблюдение всеобщих моральных заповедей и нияма – внутреннее и внешнее очищение через самодисциплину.

## **Позы для пранаям**

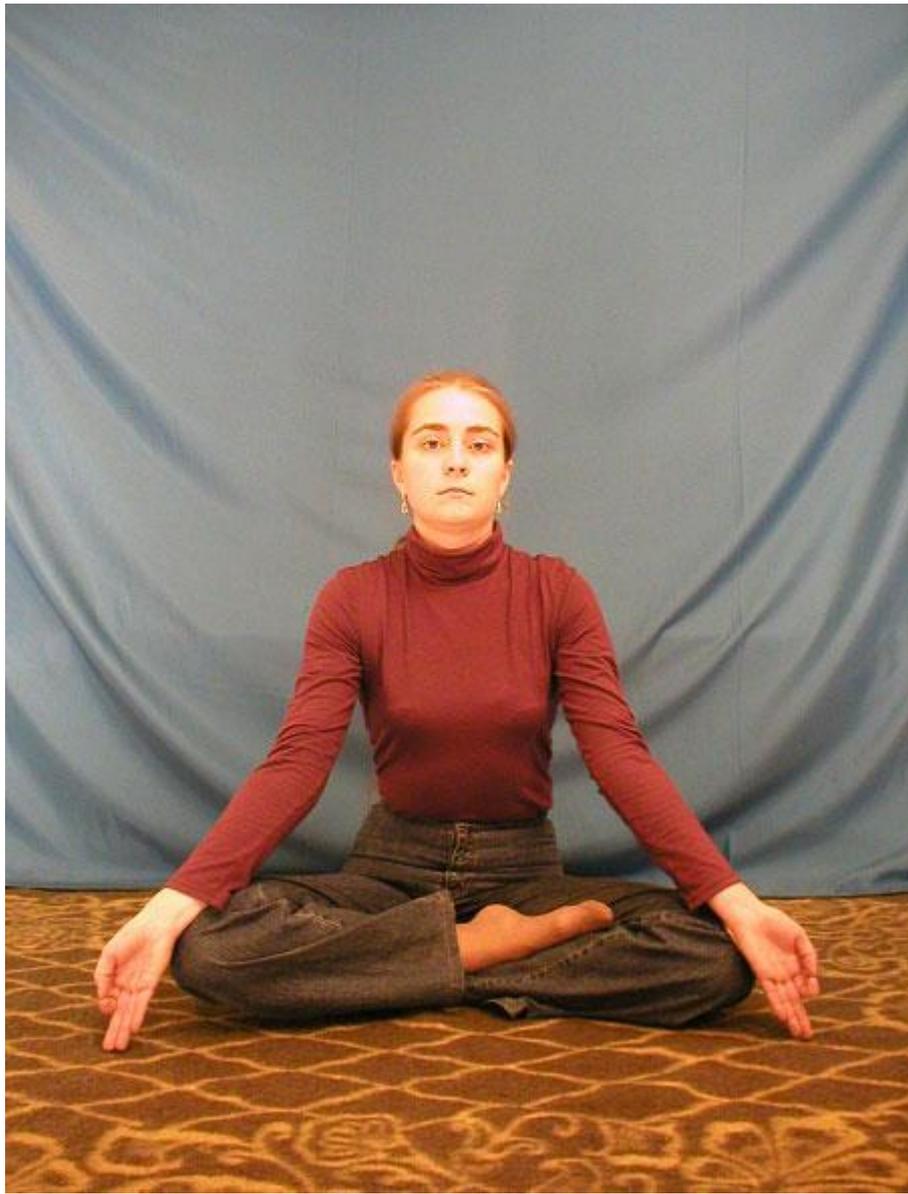
Как правило, пранаямы выполняются в сидячих позах, изображенных на рисунках 1–4.



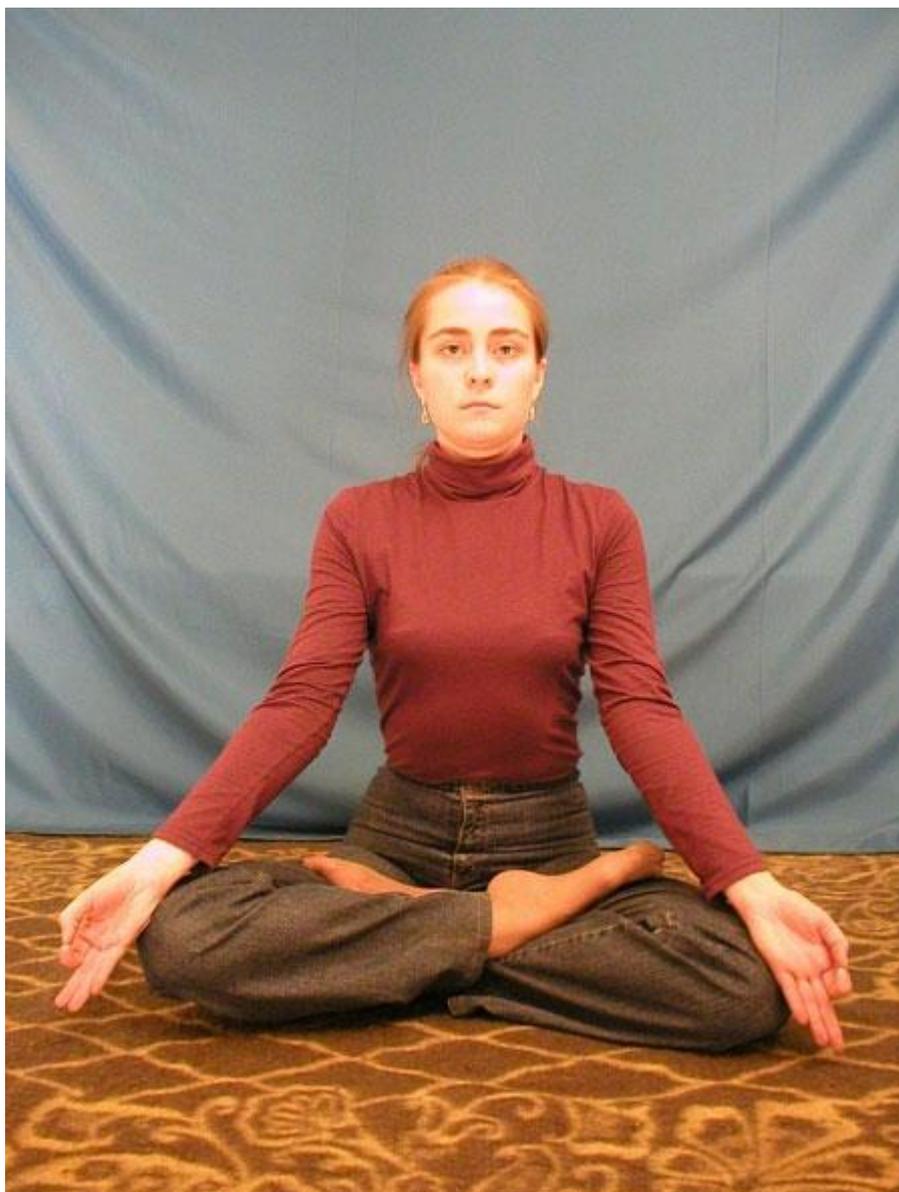
*Рис. 1*



*Рис. 2*



*Рис. 3*



*Рис. 4*

Позы на рисунках 1 и 2 являются разновидностями вирасаны или позы героя. Друг от друга они отличаются положением ступней ног. Поза на рис. 2 более проста для выполнения.

Поза на рис. 3 называется сиддхасана, что означает «совершенная поза».

На рис. 4 изображена падмасана – поза лотоса – наиболее трудная для выполнения.

Во всех позах спина обязательно должна быть прямой и располагаться вертикально. Шея также расположена вертикально, за исключением случаев, отдельно оговаривающихся в описании упражнений.

Напрягаются только мышцы, обеспечивающие удержание позы, все остальные мускулы максимально расслаблены.

Помимо сидячих поз, пранаямы могут выполняться стоя (ступни параллельны друг другу, сомкнуты или слегка расставлены, руки свободно опущены вдоль тела, позвоночник и шея вертикальны) или лежа в шавасане – позе трупа.

Для выполнения шавасаны следует лечь на спину с ногами соединенными вместе, вытянутыми вдоль туловища руками и ладонями, прижатыми к бедрам.

Затем следует полностью расслабить тело. Руки при этом упадут вниз, ноги слегка разойдутся в стороны. В этом положении достигается максимальное расслабление.

## **Общие правила выполнения пранаям**

Для занятий пранаямами необходимо наличие чистого воздуха. Занимаясь дома, предварительно проветрите комнату. Если на улице не холодно, оставьте открытым окно.

В теплую погоду полезно заниматься на открытом воздухе, в лесу или в парке. Не выполняйте упражнений вблизи автомагистралей или в местах, где воздух слишком загазован.

Как правило, дыхательные упражнения выполняются с закрытыми глазами.

Дыхание в пранаямах, за редкими исключениями, производится через нос.

Наилучшее время для выполнения пранаям – раннее утро и вечер, но, если вы занимаетесь непосредственно перед сном, не рекомендуется делать возбуждающие упражнения типа «кузнечных мехов».

Комплекс дыхательных упражнений не следует выполнять на полный желудок, до или после активной физической нагрузки. Лучше всего заниматься пранаямами не ранее, чем за 2 часа до еды и физической нагрузки и не менее, чем через 2 часа после еды или сильной физической нагрузки. Эта рекомендация относится именно к комплексу пранаям. Отдельные дыхательные упражнения, предназначенные для активизации организма перед физической нагрузкой или для приведения дыхания в норму после физической нагрузки могут выполняться по мере необходимости.

Для достижения наилучших результатов рекомендуется заниматься 2 раза в день по 20–30 минут, но можно это делать и один раз в день, по возможности в одно и то же время.

По завершении дыхательных упражнений рекомендуется в течение пяти-десяти минут выполнять «позу трупа» – шавасану, достигая в ней максимального расслабления.

## **«Техника безопасности» при выполнении пранаям**

Невозможно дать единые рекомендации по выполнению упражнений, подходящие для всех без исключения людей. Упражнение, которое на тренированного человека почти не окажет воздействия, у человека не подготовленного может вызвать головокружение или слабость, поэтому длительность и интенсивность упражнений каждому следует подбирать индивидуально.

Помните о том, что ваша цель – укрепить здоровье и освоить навыки правильного дыхания, а не стать в кратчайшие сроки факирами, поэтому заниматься вы должны таким образом, чтобы упражнения ни в коем случае не приводили к переутомлению или каким-либо неприятным ощущениям. В случае с пранаямами количество не переходит в качество. Нарращивайте интенсивность упражнений очень постепенно, но занимайтесь при этом регулярно – и уже через несколько месяцев вы заметите положительный эффект дыхательных упражнений.

Любое появление неприятных ощущений – чувства головокружения, тошноты, звона в ушах, слабости, утомления означает, что вы превышаете предел индивидуальных возможностей и должны немедленно прекратить выполнение упражнения.

Определенное «насилие над собой» при выполнении подобных упражнений может быть допустимо при подготовке спортсменов или некоторых специальных тренировках, но такого рода занятия могут проводиться только под контролем опытного специалиста или врача, поэтому ни в коем случае не спешите и не ставьте рекордов.

## **Ключ к управлению организмом**

Существует простой психический механизм, зная который, вы сможете регулировать состояние вашего организма.

*При вдохе происходит активизация психического состояния человека, во время выдоха, напротив, наступает успокоение и расслабление организма.*

Делая акцент на вдохе (то есть, делая вдох более интенсивным или продолжительным, чем выдох), мы активизируемся. Частое поверхностное дыхание, насыщающее кровь кислородом, также заряжает организм энергией, переводя его в состояние напряжения и возбуждения.

Делая свое дыхание медленным, равномерным и глубоким, удлиняя и акцентируя выдох, мы снимаем напряжение и приводим организм в состояние приятного расслабления.

Учитывая этот психический механизм и научившись чувствовать состояние своего организма, вы сможете в каждый конкретный момент правильно подбирать дыхательные упражнения, их длительность и интенсивность.

Находясь в нормальном уравновешенном состоянии, вы можете выполнять стандартный набор запланированных дыхательных упражнений. Если же вы чересчур возбуждены, лучше воздержаться от выполнения упражнений типа «кузнечных мехов», дополнительно усиливающих возбуждение. В этом случае имеет смысл уменьшить интенсивность нагрузок и выполнять расслабляющие упражнения до тех пор, пока организм не придет в норму.

Если возбуждение сопровождается ощущением утомления, не стоит перебарщивать даже с успокаивающими упражнениями – чрезмерная нагрузка может усилить возбуждение.

Не стремитесь во что бы то ни стало выполнять каждый день намеченный «план по пранаямам». Сочетайте настойчивость в тренировках с гибкостью, то есть изменяйте нагрузку и тип упражнений в зависимости от своего состояния.

Помимо выполнения пранаям в отведенные для этого часы, имеет смысл контролировать свое дыхание в течение дня. При появлении нервного напряжения, если вы заметите, что ваше дыхание нарушено, а мышцы напряжены, выполняйте наиболее комфортный для вас вариант расслабляющего и успокаивающего дыхания до тех пор, пока вы не расслабитесь и не приведете дыхание в норму. В этом случае вам не обязательно принимать специальную позу для пранаям – дыхательные упражнения вы можете делать на ходу, сидя на работе или в общественном транспорте. Научившись нормализовать свое дыхание в любых ситуациях, вы значительно улучшите свое самочувствие, будете чувствовать себя более спокойным и уверенным в своих силах.

## **Упражнение 1**

### **Нижнее или диафрагмальное дыхание**

Примите наиболее удобную для вас позу для выполнения пранаям.

Для начинающих, как правило, удобнее всего заниматься в шавасане (позе трупа).

Расслабьтесь. Медленно и равномерно вдыхайте через нос, растягивая диафрагму и выпячивая вперед брюшную стенку.

Выдох, равный по длине вдоху, также является медленным и равномерным и производится через нос. Живот при выдохе естественным образом опускается и немного втягивается внутрь. Не следует насильственно втягивать его при помощи нарочитых мышечных усилий.

Грудная клетка и область ключиц во время выполнения упражнения остаются неподвижными.

Сосредоточьте внимание на движении брюшной стенки и на воздухе, наполняющем или покидающем ваши легкие. Для усиления эффекта упражнения можете представить, что во время вдоха вместе с вдыхаемым воздухом вас наполняет целительная «жизненная энергия» – прана, а при выдохе из организма удаляется «грязная энергия». При правильном выполнении упражнения возникает удивительное ощущение, что воздух при вдохе достигает кишечника и области таза.

Начинающим следует дышать в ритме 4-2-4-2. За единицу счета берется один удар пульса. Прежде, чем начать упражнение, нащупайте свой пульс на запястье или на шее. В

течение минуты или двух отсчитывайте про себя ритм, привыкая к нему.

Вдох делается на 4 удара пульса, затем дыхание задерживается на 2 удара пульса, на 4 удара пульса производится выдох, затем 2 удара – задержка дыхания, и все начинается сначала.

Время выполнения упражнения постепенно увеличивайте с трех минут до пяти-десяти минут, через день прибавляя по минуте. Для освоения этого упражнения вам потребуется от двух до шести недель.

Постепенно увеличивайте глубину и продолжительность вдохов и выдохов, но без излишнего напряжения. От схемы 4-2-4-2 вы можете перейти к схемам 6-3-6-3, 8-4-8-4, 10-5-10-5 и так далее до схемы 16-8-16-8.

Ни в коем случае не форсируйте события. Спешка или желание как можно больше замедлить дыхание может вызвать переутомление. Упражнение должно доставлять вам удовольствие и приводить к расслаблению, а не к излишнему напряжению. Следите, чтобы у вас не возникало головокружения или других неприятных ощущений.

Внимательно прислушивайтесь к ощущениям и потребностям своего организма. Когда организм привыкнет к определенному ритму, научится под него расслабляться и станет испытывать потребность в увеличении продолжительности вдохов и выдохов, вы почувствуете это, и тогда замедление ритма дыхания начнет доставлять вам удовольствие, а не неудобство.

Не исключено, что при увеличении амплитуды движений вы почувствуете болезненные ощущения в мышцах или области кишечника. Это свидетельствует о наличии мышечных блоков или спазматических явлений в кишечнике, возникающих вследствие хронического стресса. Сочетая диафрагмальное дыхание с представлением тепла и расслабления мышц в соответствующих зонах, можно добиться постепенного снятия напряжения и устранения мышечных зажимов.

Это упражнение развивает подвижность диафрагмы, за счет чего происходит увеличение жизненной емкости легких. При достаточной амплитуде движения брюшной стенки также осуществляются мягкий массаж и стимуляция органов брюшной полости.

Начинайте выполнение упражнения с трех минут, постепенно доведите время его выполнения до десяти минут.

## **Упражнение 2**

### **Среднее или грудное дыхание**

К среднему дыханию переходят после освоения нижнего дыхания.

Упражнение выполняется аналогично диафрагмальному дыханию с той разницей, что живот остается по возможности неподвижным. Область ключиц и плечи также не двигаются. Во время вдоха грудная клетка медленно и равномерно расширяется в стороны от нижних ребер к верхним. Следите за тем, чтобы грудная клетка расширялась именно в стороны, но не поднималась и не опускалась. Спину не выгибайте.

Ритм и продолжительность упражнения такие же, как при нижнем дыхании.

## **Упражнение 3**

### **Верхнее или ключичное дыхание**

Упражнение выполняется после освоения нижнего и среднего дыхания аналогично предыдущему с той разницей, что при вдохе воздухом наполняются верхние доли легких. Верхняя часть груди, область ключиц и плечи при вдохе слегка приподнимаются.

Область живота и нижняя часть грудной клетки остаются неподвижными.

Ритм и продолжительность упражнения такие же, как при нижнем дыхании.

Нижнее, среднее и верхнее дыхания являются подготовительными упражнениями к

полному дыханию. При желании вы можете осваивать эти три вида дыхания не поочередно, а параллельно. В этом случае следует снизить нагрузку в каждом из упражнений, следя за тем, чтобы не наступало переутомление, и не спешить с увеличением числа и замедлением ритма дыханий.

## **Упражнение 4**

### **Полное дыхание с солнечным выдохом «ха»**

Лягте в шавасану или примите любую удобную для вас позу для пранаям. Дыхание производится только через нос.

Полностью выдохните воздух из легких, для усиления эффекта втягивая живот.

Полный вдох начинается с диафрагмального дыхания. Медленно и равномерно вдыхайте, растягивая диафрагму и выпячивая вперед брюшную стенку. Наполнив воздухом нижние доли легких, плавно переходите к среднему дыханию, наполняя воздухом грудную клетку, и затем так же плавно – к верхнему дыханию, заполняя воздухом верхние доли легких.

Конец вдоха незаметно переходит в задержку дыхания, по продолжительности равную половине длины вдоха. Начиная паузу, следует сжать анальное отверстие, с окончанием задержки дыхания – расслабить его.

При выдохе воздух удаляется сначала из нижней части легких, затем из средней, и, наконец, из верхней.

Выдох, по продолжительности равный вдоху, заканчивается втягиванием живота внутрь, после чего производится задержка дыхания, по окончании которой живот расслабляется, и цикл начинается сначала.

Дыхание начинается со схемы 4-2-4-2, постепенно, в течение нескольких месяцев, темп дыхания доводится до схемы 16-8-16-8.

Начинайте выполнение упражнения с трех минут, постепенно, добавляя по минуте в неделю, доведите время его выполнения до десяти минут.

## **Упражнение 5**

### **Полное дыхание с лунным выдохом «тха»**

Это упражнение выполняется аналогично предыдущему, за исключением выдоха. При лунном выдохе «Тха» воздух в первую очередь уходит из верхней части легких, затем из средней и, наконец, из нижней части легких.

Считается, что при выдохе «Ха» прана, попадающая в легкие вместе с воздухом, усваивается организмом, а при выдохе «Тха» прана выводится из легких. Избыток энергии так же вреден, как и ее недостаток. Если вы ощущаете недостаток энергии, рекомендуется осуществлять полное дыхание с выдохом «Ха», при перевозбуждении или ощущении избытка энергии в области легких, полное дыхание делается с выдохом «Тха».

Можно представлять, что на вдохе ваши легкие вместе с воздухом наполняет целительная жизненная энергия, во время паузы она набирает дополнительную силу, а на выдохе «Ха» равномерно распределяется по всему организму, наполняя живительной силой каждую его клеточку.

При выдохе «Тха» можете представлять, что вместе с воздухом из организма удаляется вся «грязная» или «болезненная» энергия.

Не стоит злоупотреблять подобными мыслеобразами. У людей с чересчур живым воображением они могут вызвать слишком сильные ощущения, вплоть до неприятных. Дополняйте полное дыхание подобными представлениями лишь в том случае, если они доставляют вам положительные переживания, а по окончании упражнения вы чувствуете себя бодрыми, уравновешенными и отдохнувшими.

Отрабатывать полное дыхание начинайте с упражнения 4. Через месяц перейдите к

отработке дыхания с выдохом «Тха», затем половину выдохов в полном дыхании осуществляйте способом «Ха», а половину – способом «Тха», или по самочувствию – при недостатке энергии отдавайте предпочтение солнечному выдоху, а при ее избытке – лунному.

Практиковать полное дыхание рекомендуется 2 раза в день – утром и вечером, начиная с трех минут и постепенно доводя продолжительность занятий до десяти минут.

Отрабатывать полное дыхание можно и во время ходьбы. В этом случае ритм удобнее отсчитывать не по ударам пульса, а по шагам. Втягивать живот и сжимать анус при ходьбе на начальном этапе освоения пранаям не следует. Также не следует чрезмерно удлинять продолжительность вдохов и выдохов – четко выдерживая ритм, вы должны чувствовать себя комфортно.

Когда полное дыхание станет для вас привычным, вы, подобрав наиболее удобный для себя ритм, сможете, не уставая, проходить значительные расстояния.

Полное дыхание воздействует на весь организм. За счет его возрастает объем легких, укрепляются органы дыхания и сердце, усиливается иммунитет, улучшается обмен веществ, укрепляется нервная система, повышается жизненный тонус организма.

## **Упражнение 6** **Охлаждающее дыхание**

Примите удобную для вас позу для пранаям. Голову и спину держите прямо.

Полностью выдохните воздух из легких. Округлив губы, вытяните их вперед, а язык, предварительно смоченный слюной, сверните трубочкой. Медленно вдохните через приоткрытый рот и проглотите излишек слюны.

Затем, одновременно с задержкой дыхания, сожмите анальное отверстие и опустите подбородок вниз, так, чтобы он уперся в грудную кость около межключичной ямки.

Выдержав паузу в 3–5 секунд, расслабьте анус, неторопливо выдохните через нос, после чего поднимите голову.

Начните цикл сначала.

Всего выполняется от 3 до 30 повторов.

Это упражнение предотвращает простудные заболевания, улучшает работу печени, пищеварение и обмен веществ, способствует очищению и обновлению кожи, устраняет чувство голода и жажды, способствует очищению кожи.

## **Упражнение 7** **Очистительное дыхание**

Примите любую удобную для вас позу для пранаям. Голову и спину держите прямо.

Сделайте полный вдох. Слегка раздвиньте губы, словно для произнесения звука «ш». Кончик языка касается изнутри передних зубов нижней челюсти.

Резкими подъемами диафрагмы вверх порциями выталкивайте воздух из легких, с каждым разом выдыхая все меньше воздуха. Выдохи сопровождаются негромким свистяще-шипящим звуком.

Выдохи производятся легко, без напряжения. Не участвующие в упражнении мышцы расслаблены.

Упражнение повторяется от 2 до 15 раз. Число повторений наращивайте очень постепенно. При возникновении ощущения утомления или напряжения прекратите выполнение упражнения.

Это упражнение помогает снять усталость, освежает и дает чувство легкости.

## **Упражнение 8**

## **«Кузнечные мехи»**

Примите любую удобную для вас позу для пранаям. Голову и спину держите прямо. Тело по возможности расслаблено, за исключением диафрагмы и мышц, удерживающих спину прямой. Плечи во время выполнения упражнения остаются неподвижными, голова не дергается.

Сконцентрируйте внимание на солнечном сплетении и медленно выдохните через нос.

Совершите быстрый и энергичный вдох, за которым следует быстрый и энергичный выдох, по продолжительности равный вдоху, затем снова быстро и энергично вдохните и т. д.

Промежутков между вдохами и выдохами практически нет, дыхание сопровождается звуками, напоминающими пыхтение паровоза.

Быстрые вдохи и выдохи выполняются до тех пор, пока вы можете совершать их свободно и энергично, не насилуя свой организм (их число обычно составляет от 10 до 30 дыханий). При малейшем утомлении или возникновении неприятных ощущений быстрые дыхания необходимо прекратить. Излишнее напряжение при выполнении этого упражнения может отрицательно повлиять на сердце.

Завершая цикл быстрых вдохов и выдохов, после очередного энергичного вдоха медленно выдохните и совершите полный медленный вдох. Опустите подбородок вниз, так, чтобы он уперся в грудную кость около межключичной ямки и без напряжения задержите дыхание. Одновременно с опусканием подбородка можно сжимать анальное отверстие. Это оказывает стимулирующее воздействие на мочеполовую систему.

Вместе с окончанием задержки дыхания расслабьте анус, верните голову в исходное положение и медленно выдохните через нос. На этом пранаяма завершается.

Эта пранаяма выполняется от одного до трех раз. Циклы быстрых вдохов и выдохов обязательно должны разделяться несколькими полными дыханиями.

Пранаяма «Кузнечные мехи» способствует вентиляции легких, позволяет насытить организм кислородом, благотворно влияет на клеточный обмен. Это дыхание может использоваться при резких остановках после бега или перед нырянием, когда необходимо обеспечить организм кислородом. Задержка дыхания с наклоном головы и медленным выдохом перед нырянием, естественно, не производится.

## **Упражнение 9 Задержка дыхания на выдохе**

Лягте в шавасану, закройте глаза, полностью расслабьте мышцы, спокойно и равномерно дышите через нос.

Выдохните, но без напряжения, так, чтобы в легких осталось немного воздуха.

Задержав дыхание, постарайтесь не дышать как можно дольше, но без чрезмерного напряжения. Ведите равномерный счет. Когда желание вдохнуть станет слишком сильным, напрягите мышцы живота, это позволит вам продлить задержку.

Спокойно и неторопливо вдохните, сдерживая себя, иначе вдох получится слишком резким.

Медленно выдохните. В течение одной-трех минут, расслабляясь, выполняйте полное дыхание.

Повторите пранаяму 2–4 раза.

Задержку дыхания на выдохе увеличивайте постепенно, начиная с 15–20 секунд.

Задержка дыхания на выдохе оказывает выраженный терапевтический эффект при многих заболеваниях, в частности, при астме, бессоннице, нарушениях обмена веществ, нервных расстройствах, гипертонии и т. д.

С помощью этой пранаямы можно быстро и эффективно снимать стресс. Повторенная 3–4 раза, она дает выраженный успокаивающий эффект.

## **Упражнение 10**

### **Задержка дыхания на вдохе (поза ворона)**

Встаньте прямо, пятки и носки вместе, руки свободно опущены. Если во время выполнения упражнения вам трудно сохранять равновесие, можете расставить ноги на ширину плеч, ступни параллельны друг другу.

Медленно выдохните через нос.

Сложите губы трубочкой и резко втяните через них воздух, заполнив легкие до отказа. Проглотите немного воздуха, оставшегося у вас в полости рта.

Опустите подбородок вниз, так, чтобы он уперся в грудную кость около межключичной ямки. Смотрите на большие пальцы ног.

Постарайтесь задержать дыхание как можно дольше, но без чрезмерного напряжения. Ведение равномерного счета поможет вам лучше сосредоточиться на задержке.

Поднимите голову в исходное положение, медленно выдохните через нос и сделайте несколько полных дыханий.

Повторите пранаяму 2–3 раза.

Это упражнение нормализует давление, улучшает обмен веществ и работу эндокринных желез, полезно при заболеваниях желудка.