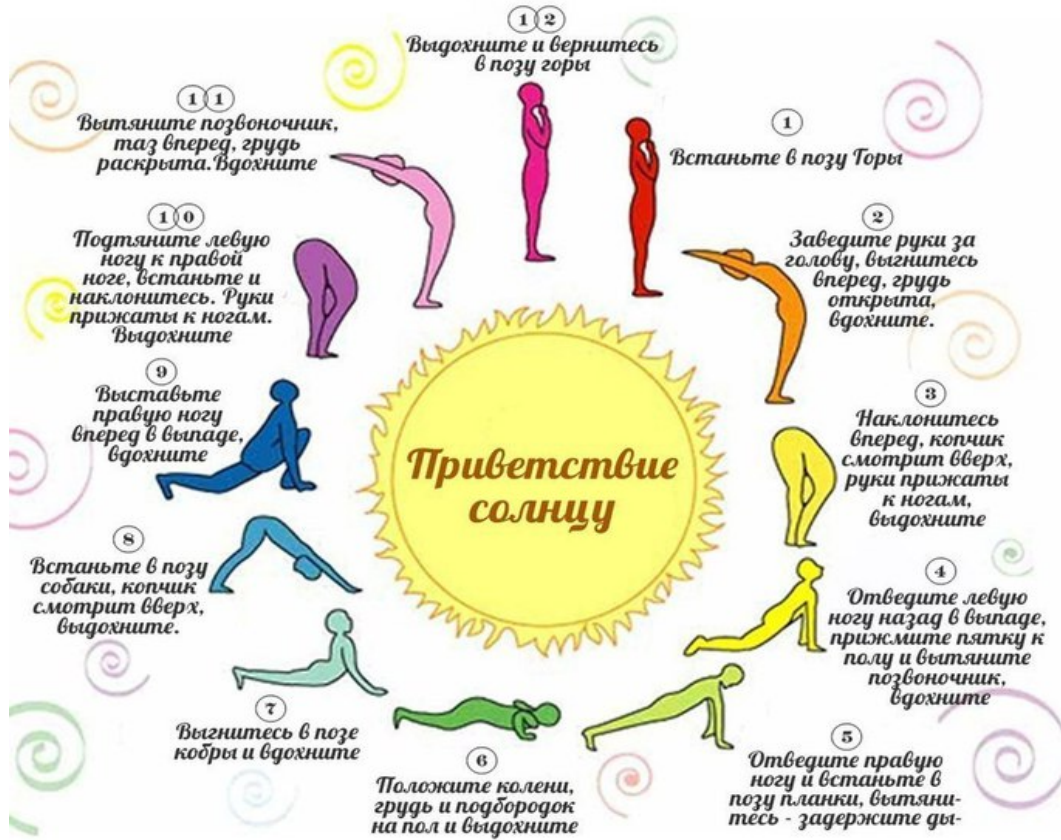


Приветствие Солнцу



Условия для занятий.



Для занятий хатха-йогой, в частности, асанами и пранаямами (дыхательными упражнениями), требуется совсем немного в отношении вспомогательных средств.

Прежде всего, это мат — коврик, желательно голубого или синего цвета (это цвет неба, океана, любви, Бога). Он придаёт особое ощущение, необходимое для занятий. Пол помещения, где проходит занятие, должен быть ровным и твёрдым. (Занятия на песке, сырой земле нежелательны). Необходима ещё подушка, наполненная песком, гречкой или рисом. Использовать её крайне желательно при практике пранаям и медитаций, потому что позвоночник должен быть абсолютно ровным, это одно из основных условий этих практик.

Помещение для занятий должно быть чистое и проветренное. Место должно быть, по возможности, тихое. В помещении не должно быть слишком жарко, или слишком холодно, не должно быть и сыро. Заниматься лучше без музыки и других звуков. При выполнении практик нужна концентрация и единение с душой, а звуковой фон зачастую мешает этому и тончайшие сигналы тела, ума, интуиции, души могут остаться незамеченными и не услышанными.

Стены помещения, где проходят занятия, не должны быть выкрашены в яркие цвета – это нарушит ваш покой и концентрацию. Одежда для занятий должна быть лёгкой и свободной, чтобы и кровь, и энергия циркулировали без препятствий. Цвет одежды должен быть цветов радуги, в идеале — белые брюки и жёлтая футболка (белый цвет является символом чистоты, а жёлтый – символом знаний). Одежда должна быть чистой, как, впрочем, и вы сами. Все негативные мысли надо оставить вне помещения.

Желательно избегать применения дополнительных предметов — блоков, подставок, подпорок и т.д. Асаны необходимо выполнять своим телом, на своём уровне, естественно, свободно и непринуждённо. Лишние предметы могут помешать почувствовать всю гармонию, глубину асаны. Заниматься лучше без носок, а так же необходимо снимать все посторонние предметы с тела (цепочки, серьги, кольца, браслеты, очки и т.д.). Женщинам желательно не наносить макияж перед занятиями.

Напомню, что за несколько часов до и после занятий нежелательны большие физические нагрузки и занятия сексом. Праны для успешных занятий может не хватить. А так же не есть по крайней мере за 2 часа до и 30 минут после занятий.

Лучше пропустить занятие, если вы в очень плохом настроении, очень устали, когда очень хотите спать или есть, при алкогольном или наркотическом опьянении, при крайней раздражительности, высокой температуре, при ОРЗ, или приступах любого заболевания, присущему вам (мигрени, диабете, кровяном давлении и т.д.)

Беременным женщинам, детям, пожилым и больным хроническими заболеваниями людям не следует заниматься без присмотра опытного учителя. Не следует делать перевёрнутые позы (стойка на голове, берёзка, плуг, мостик) женщинам в первые 3 дня месячного цикла.

Нельзя заниматься, испытывая боль любого характера.

Беременным женщинам и пожилым людям вообще лучше воздержаться от перевёрнутых поз.

Необходимо так же соблюдать этические и дисциплинарные нормы на занятиях (уважительно разговаривать с учителем, не говорить слишком громко, спрашивать разрешение при необходимости прервать или остановить занятие, не использовать крепкие духи – это может помешать занятиям других людей).

Во время занятий нежелательно пить воду. Не рекомендуют пить её и в течение часа после занятий.

При входе и выходе из помещения желательно поклониться, прочесть соответствующие молитвы до и после занятий, или, как минимум, произнести мантру Ом от 3 раз и более.

Никогда не забывайте делать шавасану (расслабляющую позу на спине) как в начале, так и в конце занятий и между асанами по мере необходимости.

Занимайтесь раскованно, спокойно, следите за дыханием, не отвлекайтесь, всё делайте плавно и постарайтесь ни о чём не думать.

Все телефоны, компьютеры, телевизоры и т.д. должны быть отключены. На посторонние звуки старайтесь не обращать внимания. Всё делайте не спеша и не задерживайте дыхание без острой на то необходимости в силу правил того или иного упражнения. Можно заниматься как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Занятия старайтесь не прерывать без острой на то необходимости. Если же есть какая-то физиологическая потребность, например, зевнуть, чихнуть или сходить в туалет — не сдерживайте себя, просто сделайте это тихо естественно выйдя из помещения.

Неплохо перед занятием помедитировать на портрет мастера, это придаст особый настрой и силу.

И, конечно, крайне желательно приходить в помещение, где достаточно серьёзно занимаются йогой, как в храм, – с любовью, трепетом, почтением и надеждой.

На занятиях также старайтесь не смотреть в окно, на занимающегося рядом человека, а также крайне нежелательно смотреть на себя в зеркало во время занятий (в идеале, в помещении вообще не должно быть зеркал). В помещении лучше повесить портреты мастеров, небольшой алтарь (по вкусу и уровню), цветы и предоставить место для учителя (обычно это просто коврик в углу и всё). Если есть возможность лучше всего для занятий йогой отвести отдельную, свободную от мебели и прочего комнату. Пол лучше паркетный и не слишком яркое освещение.

Перед занятием рекомендуется вымыть руки и лицо прохладной водой. В помещении не должно быть никаких посторонних людей, не имеющих к занятиям непосредственного отношения.

Пот не желательно смывать водой, лучше растереть или даже втереть его руками в тело и лишь потом, через час после занятия, принять душ, или использовать влажное полотенце.

Рекомендации к чтению молитв и мантр. Количество. Время. В какой ситуации, к какому действию и как читать. Словом, общие правила. Препятствия, ошибки, показания и противопоказания. Условия, неприемлемые действия во время чтения. Общая этика поведения.

Как подобрать для себя мантру для джаппы? Личную мантру? Роль инициации, или, по крайней мере, одобрение духовного наставника?

Критерии по которым можно определить, что это именно ваша мантра (мантры).

Какие обстоятельства следует учитывать при подборе мантр (религия предков, личные убеждения, вера, интуиция, ощущение при чтении, пол, возраст, наклонности, особенности характера, карма — рода, личная, города, страны; психическая конституция, склад ума, мотивация, цель, свойства памяти, уровень сознания, уровень общих знаний о мантре, джаппе, молитве; образование, окружение, реакция на чтение родных и близких, их отношение к чтению. Степень потребности, необходимости, желания).

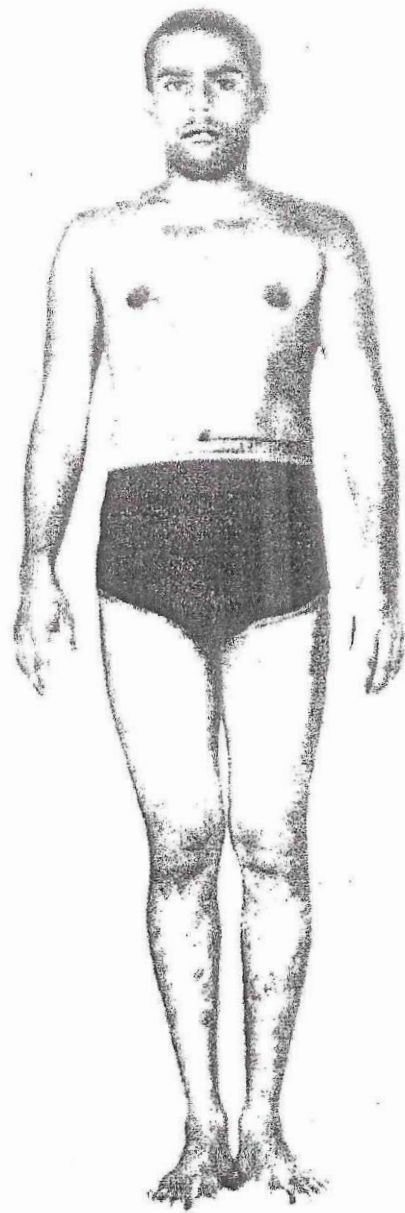
Всё это в пределах, на основе данной в этом сборнике системы (опять же, учитывая сегодняшние реалии, индивидуальную ситуацию, опыт учителей).

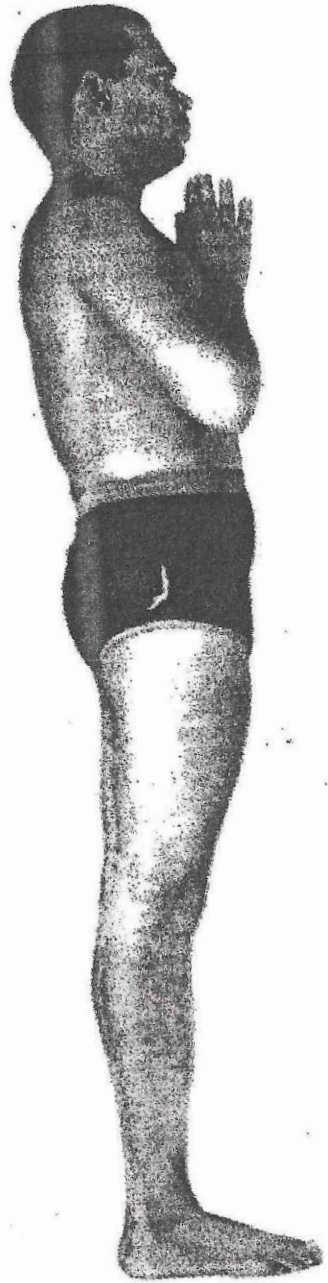
Стержнем, как и в остальных аспектах данного сборника, является школа Шивананды, йога веданта центров и непосредственно миссия Шанкары (Павла Калягина).

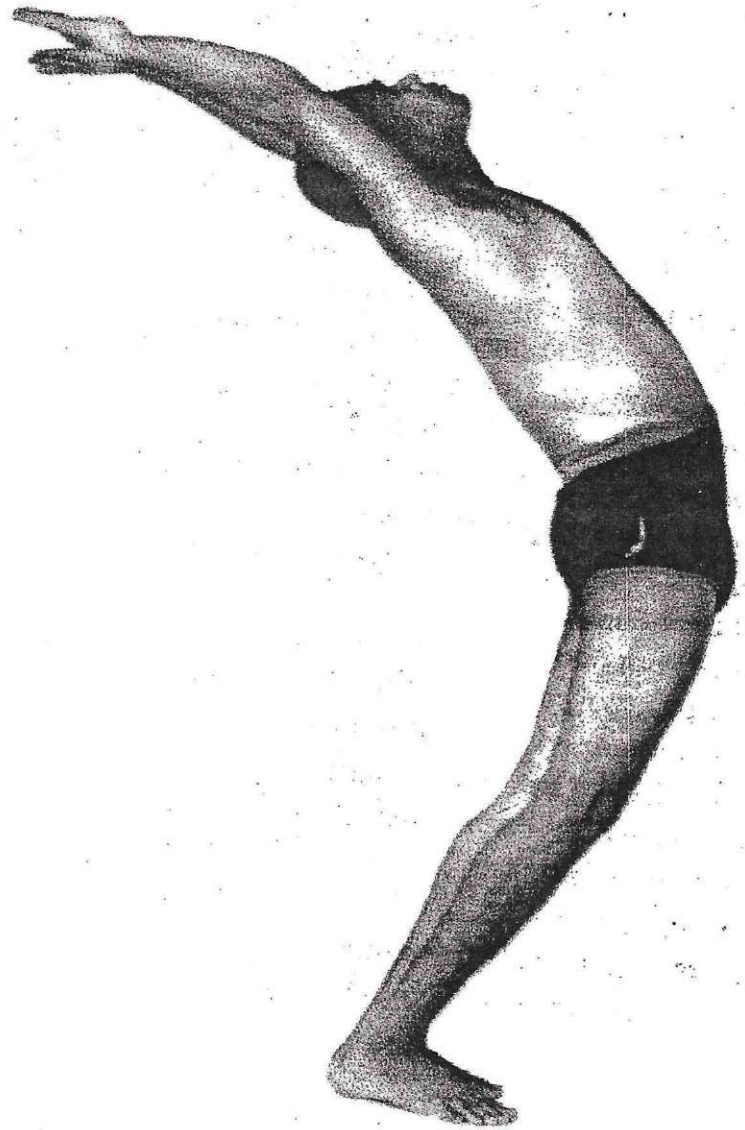
Павел Калягин

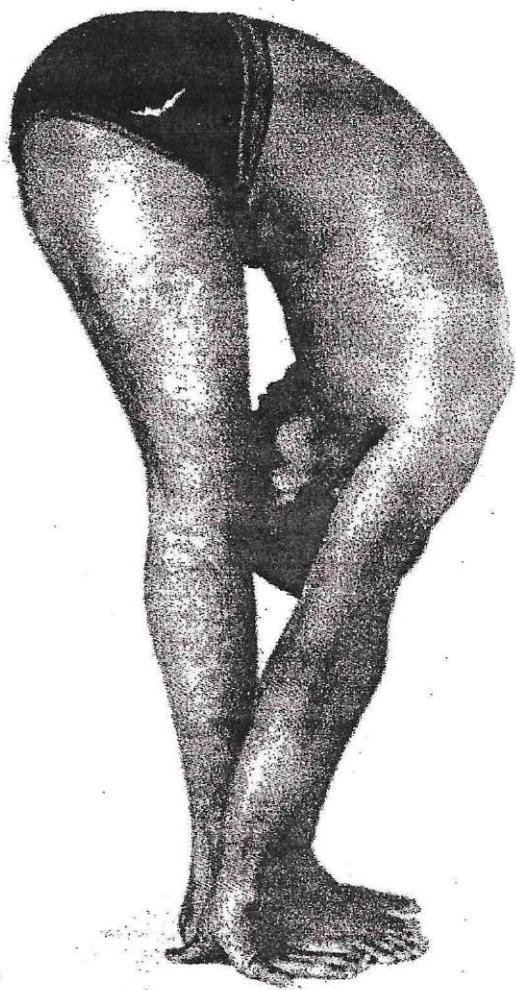
Ритуал приветствия солнцу - это очень древний ритуал йоги состоящий из 12 асан, представляющий собой динамический комплекс. Асаны выполняются одна за другой без остановки, используется специальное дыхание, комплекс отражает собой невероятную глубину и смысл фактически воздействия на все системы человеческого существа.

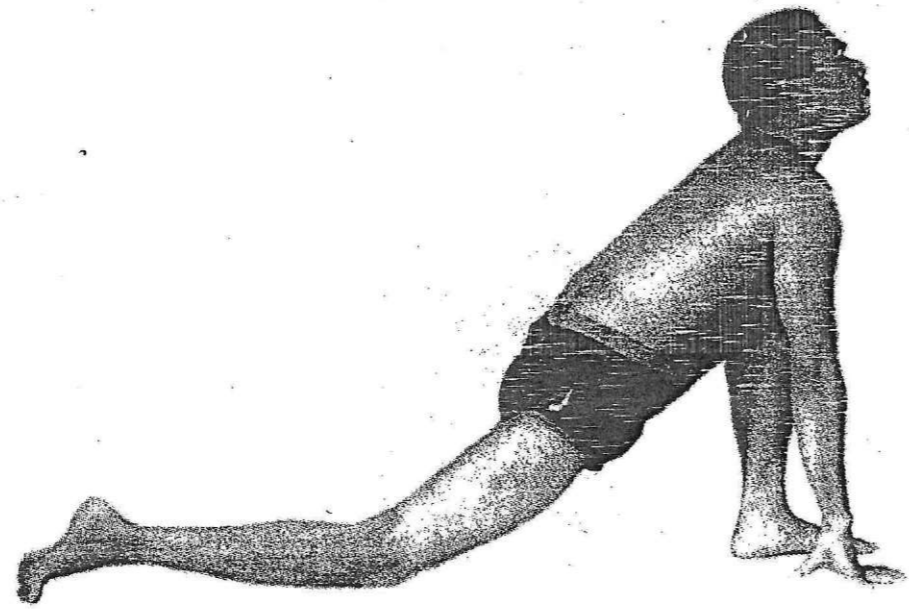
Выполнять комплекс необходимо под руководством опытного наставника желательно на рассвете по направлению к восходу солнца.

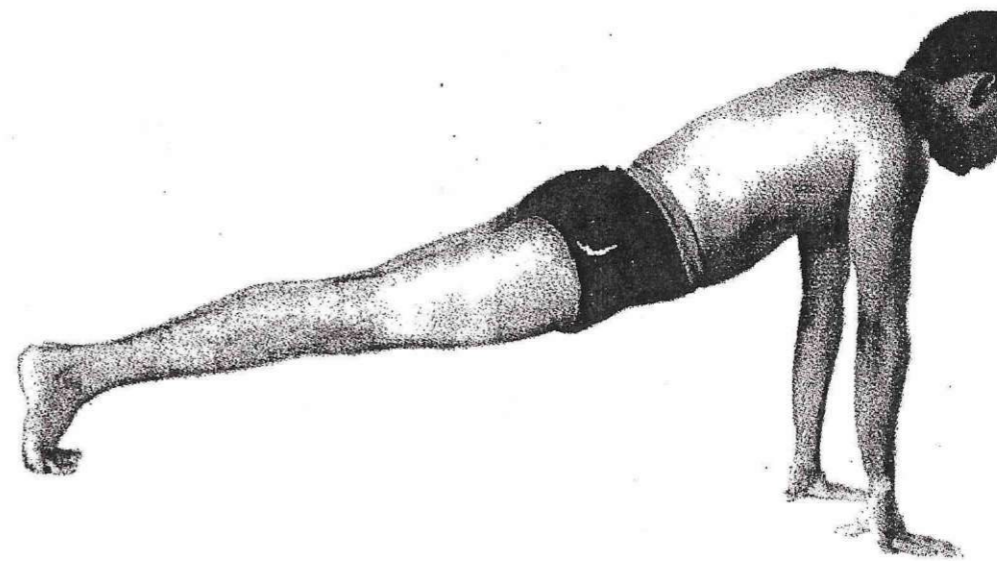


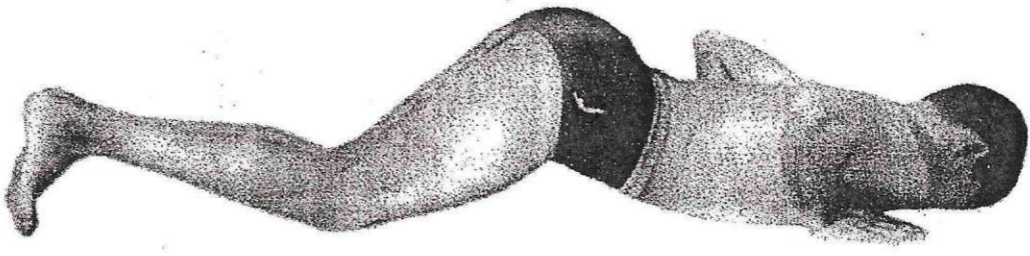


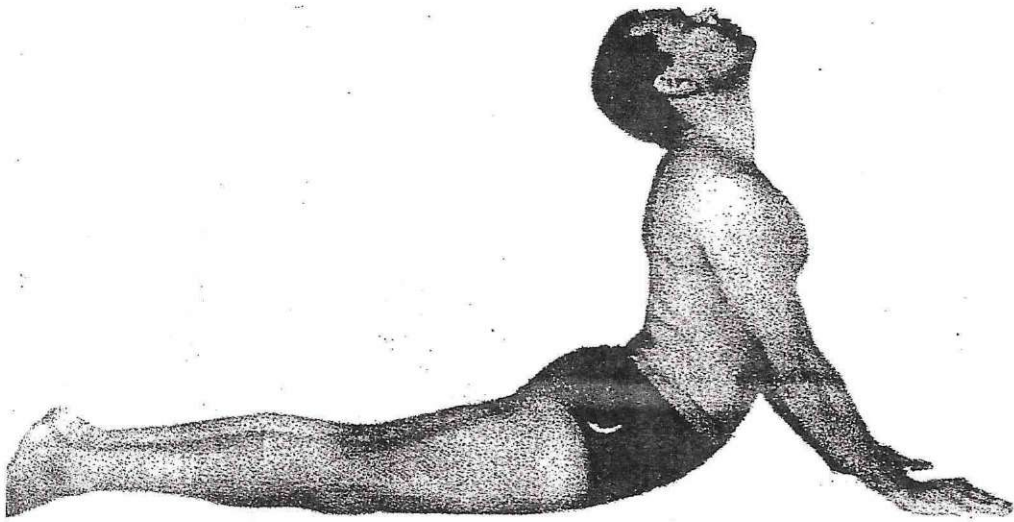


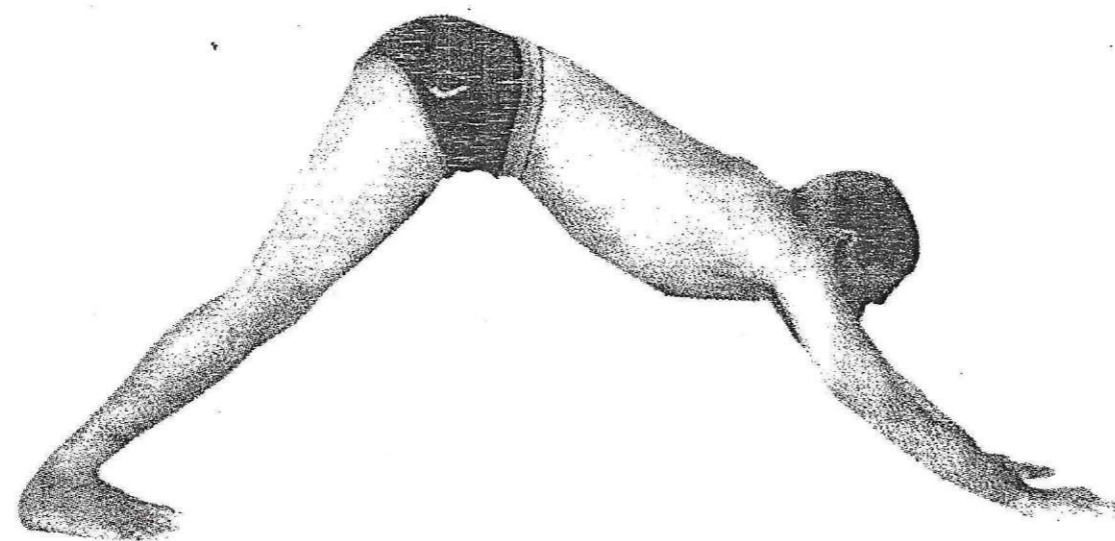




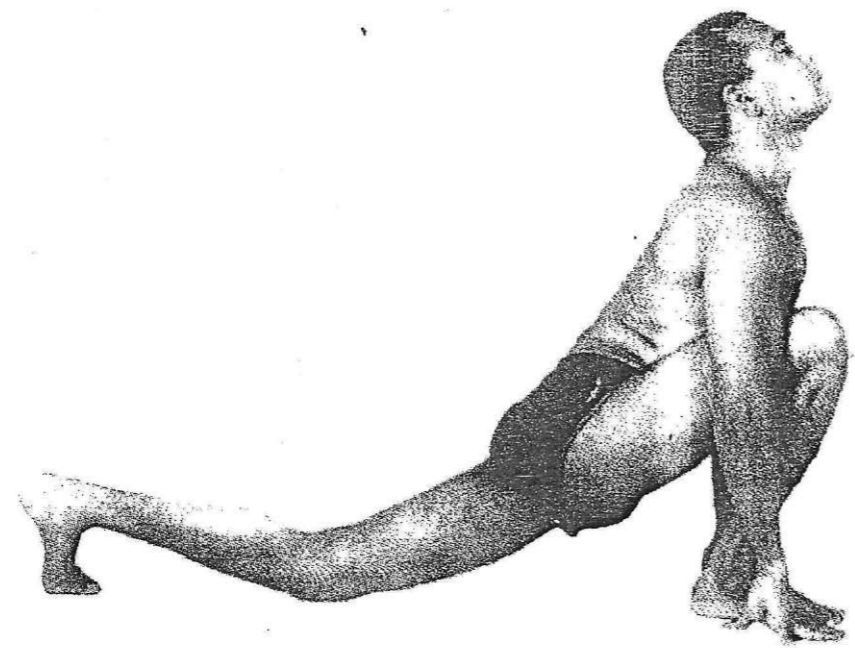


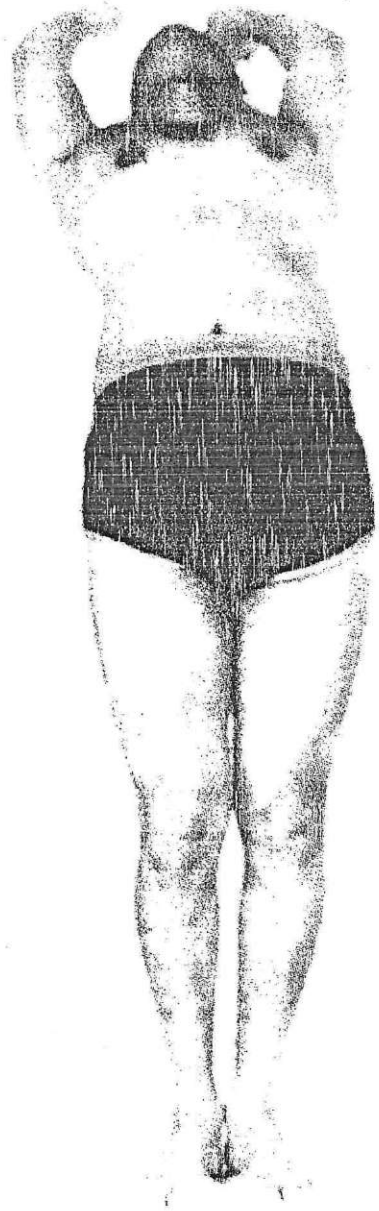
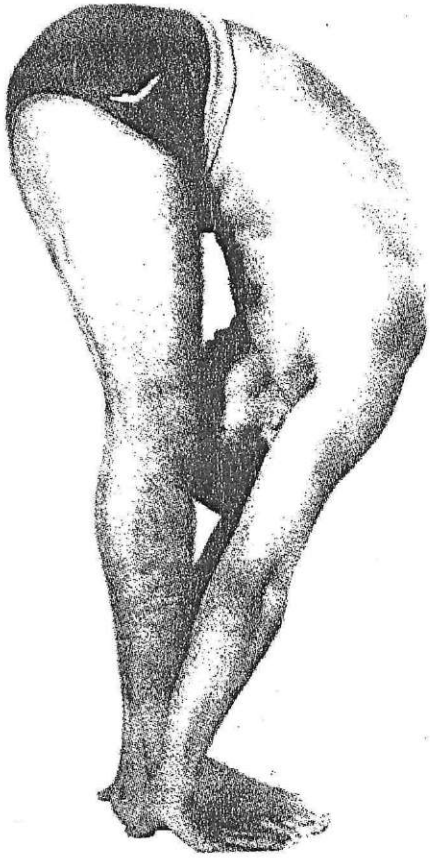


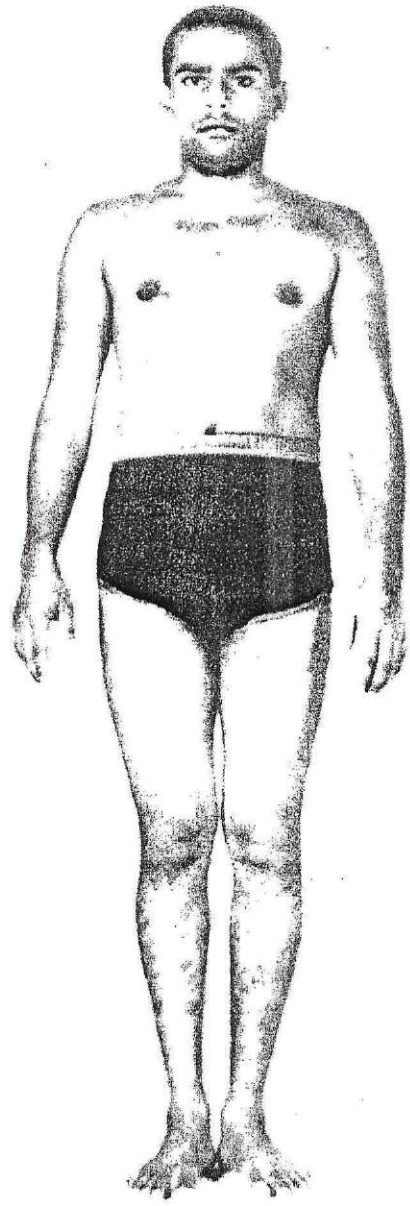


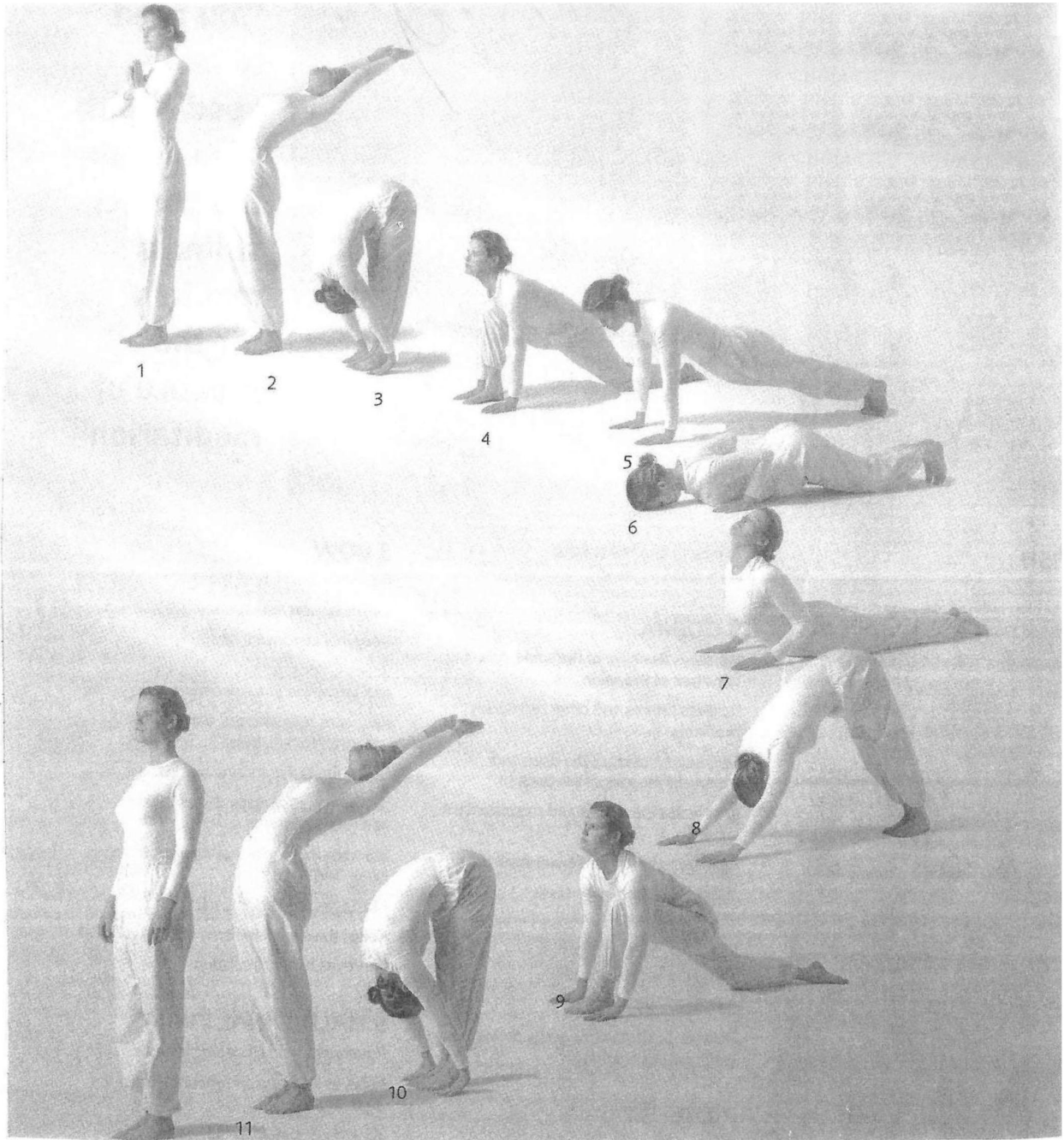


СУРЬЯ-НАМАСКАР
Положение № 9 (фото 28)









ACAHA

Базовый комплекс асан по системе Шивананды



Swami Vishnudevananda
(1927–1993)

- Practice in the morning or evening before meals.
- Begin with the Sun Salutation. Synchronise the breath with each movement.
- The asanas should be practiced slowly and in a relaxed manner.
- Between asanas, relax with six to eight deep breaths in the Corpse pose to avoid fatigue.
- Concentrate your thoughts on each asana and try not to let your mind wander.
- After completion of the asanas relax for 10 minutes in the Corpse pose.



1 HEADSTAND
Sirshasana



2 SHOULDERSTAND
Sarvangasana



3 PLOUGH
Halasana



4 FISH
Matsyasana



5 SITTING FORWARD BEND
Paschimothanasana



6 COBRA
Bhujangasana



7a HALF LOCUST
Ardha Salabhasana



7b FULL LOCUST
Salabhasana



8 BOW
Dhanurasana



9 HALF SPINAL TWIST
Ardha Matsyendrasana



10a CROW
Kakasana



10b PEACOCK
Mayurasana



11 STANDING FORWARD BEND
Pada Hasthasana



12 TRIANGLE
Trikonasana



FINAL RELAXATION
Savasana

Базовый комплекс асан В соответствующем, должном порядке (по системе Шивананды, традиции бихарской школы хатха-йоги соответственно).

Примечание: перевернутые асаны (стойка на голове и плечах) необходимо выполнять только с опытным наставником вплоть до уверенного, устойчивого результата). А так же асаны: плуг, мост, кобру следует делать с большой осторожностью.

Асаны повышенной сложности, указанные ниже (в исполнении Свами Вишну Дэвананды) следует делать только с опытным наставником.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ

ШИРШАСАНА, СТОЙКА НА ГОЛОВЕ, ЕЕ ВАРИАНТЫ И ПРИНОСИМАЯ ПОЛЬЗА

«Ширш» на санскрите означает «голова». Положение стоя на голове называется *ширшасана*. В этом положении все тело перевернуто. Благодаря гравитации дуга аорты, сонная, безымянная и подключичная артерии обильно снабжаются кровью. Только в этой позе мозг получает большое количество чистой крови.

Когда человек находится в обычном положении, сила гравитации мешает возвращению крови в сердце из всех частей тела, которые расположены ниже его уровня. Обычно адекватное возвращение венозной крови поддерживает сокращение мышц живота и конечностей, сокращение сердца и всасывание в результате дыхательных движений.

Когда человек долго стоит неподвижно, в некоторых частях тела накапливается кровь и не происходит требуемого наполнения правых отделов сердца. Это приводит к недостаточному кровоснабжению мозга, и человек падает в обморок. Такие обмороки часто случаются во время парадов, когда солдаты вынуждены долго стоять по стойке смирно. Из-за застоя в сосудах брюшной полости сердце больше не может перекачивать обычное количество крови, тем самым лишая мозг питания. Когда человек оказывается в горизонтальном положении, сознание возвращается, так как кровь опять поступает в мозг в необходимом количестве. В этом положении кровь не задерживается в связи с действием сил гравитации, сердце наполняется нормально и лучше подает кровь к голове. Итак, первый результат уменьшения поступления крови к мозгу — потеря сознания. Хорошо известно, что клетки мозга не могут обходиться больше десяти минут без кислорода.

Мы используем свой мозг для многих целей, поэтому необходимо нормально питать этот важный орган. В этом смысле ни одно упражнение не может сравниться со стойкой на голове. Ежедневное выполнение этого упражнения в течение десяти-пятнадцати минут улучшает память и силу интеллекта. При этом также усиливается поступление крови к верхней части спины, шее, глазам и ушам.

Самым распространенным заболеванием мозга является кровоизлияние. Причиной служит уплотнение стенок артерий. При внезапном напряжении давление повышается, что может привести к разрыву одного

из сосудов. В результате наступает смерть. Людям, страдающим повышенным или пониженным давлением, пытаться делать стойку на голове не следует.

Многие вены снабжены клапанами, которые предотвращают обратное течение крови. Когда клапаны перегружаются, вены на ногах расширяются и наступает варикоз. Стенки вен растягиваются, вены становятся узловатыми. Развитию варикозного расширения вен способствует затрудненный возврат крови из нижних конечностей. Когда человек стоит на голове, клапаны вен получают достаточный отдых, так как под действием гравитационных сил венозная кровь из нижних конечностей автоматически поступает к сердцу, без помощи клапанов.

Ниже будут описаны различные упражнения, выполняемые в перевернутой позе, для растягивания связок и мышц и для обеспечения максимальной гибкости позвоночника.

В перевернутом положении шейный и грудной отдел позвоночного столба подвергаются большому давлению, а поясничный и крестцовый отдел, а также хрящи освобождаются от давления. Стойка на голове также является хорошим упражнением для укрепления позвоночника. Оно приносит особую пользу тем, чья работа требует концентрации, например студентам, политическим деятелям, ученым и писателям.

ШИРШАСАНА (СТОЙКА НА ГОЛОВЕ)

Вариант 1 (фото 32)

Упражнение выполняется с помощью рук. Весь вес головы и туловища приходится на сомкнутые кисти рук и локти, которые вместе образуют три точки опоры — три вершины треугольника. При этом вес головы настолько мал, что он даже не чувствуется. Когда вес тела равномерно распределен между двумя локтями и сомкнутыми пальцами, тело легко удерживать в равновесии.

Положите на пол мягкую подушку или сложенное вчетверо одеяло. Опуститесь на колени. Соедините пальцы в замок и расположите их на подстилке таким образом, чтобы сомкнутые пальцы образовали вершину треугольника, а локти — вершины у его основания, что даст вам возможность уравнивать тело с помощью предплечий. При выполнении асаны макушка головы поддерживается сзади переплетенными пальцами.

На подстилке рядом с сомкнутыми пальцами должна находиться теменная (передняя) часть макушки, а не та часть головы, которая расположена ближе ко лбу. Это поможет вам во время выполнения асаны держать позвоночник прямо. Если опираться на часть головы, расположенную ближе ко лбу, позвоночник вынужден будет изгибаться, чтобы уравновесить тело.

Теперь подтяните колени к туловищу, так чтобы пальцы ног касались пола, что поможет вам поддерживать равновесие. Когда корпус будет достаточно подан назад, вы сможете медленно оторвать пальцы от пола. Медленно поднимайте ноги вверх, пока все тело не будет выпрямлено. Оставайтесь в этой позе не более 5 секунд и только постепенно увеличивайте продолжительность ее выполнения до 15 минут. Регулярно выполняя эту асану в течение хотя бы пяти или десяти минут, вы сможете извлечь из нее максимальную пользу.

Дышите всегда только носом. Некоторым вначале кажется трудным дышать носом, но через несколько дней вы привыкнете.

Если вы будете выполнять стойку на голове так, как описано выше, никакая помощь вам не понадобится. Повторяя попытки, вы быстро научитесь поддерживать равновесие. Вместо пальцев, соединенных в замок, можно опираться на руки, поместив их с обеих сторон головы. Вы увидите, что это совсем не трудно. Научившись уравнивать вес тела, вы можете перейти к опоре на сомкнутые пальцы.

Закончив упражнение, медленно верните ноги в исходное положение. Опускайте

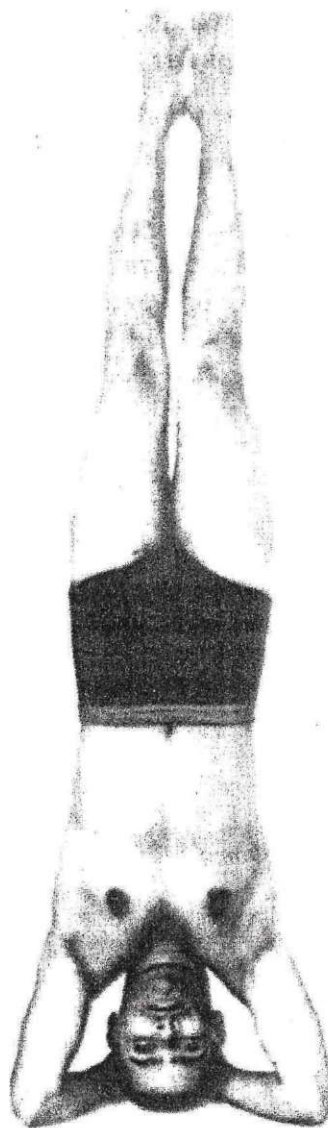


Фото 32

САРВАНГАСАНА (СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ)

Это упражнение подобно стойке на голове. Однако в стойке на голове поток крови и концентрация направлены на мозг, а в стойке на плечах — на щитовидную и паращитовидные железы. Из предыдущей главы мы знаем, какое влияние на организм оказывают гормоны, выделяемые этими железами. Щитовидная железа является наиболее важной железой эндокринной системы, и данное упражнение обеспечивает максимальный приток крови к этой железе. Кроме того, при его выполнении растягиваются дельтовидные мышцы плеч, а также надостные и подостные связки. Подбородок упирается в грудину, создавая дополнительное давление на щитовидную железу, что способствует нормализации ее работы. Асана может служить хорошей заменой современным методам лечения этой железы. В *сарвангасане* особенно сильно растягиваются связки шейного отдела.

Существует много разновидностей стойки на плечах, которые предназначены для усиления кровообращения и растягивания различных связок и мышц. Слово *сарванга* означает «все части», так что само название говорит о том, что эта поза имеет отношение ко всем частям тела. Ее рекомендуется выполнять также тем, у кого расширены вены.

В этой позе можно находиться не более пятнадцати минут, начинающим — минуту. Дыхание нормальное, носом. Однако есть люди, которые стоят в этой позе полчаса и даже час.

Вариант 1 (фото 42)

Расстелите на полу толстое одеяло. Лягте на спину. Медленно поднимите ноги. Поднимите корпус, бедра и ноги. Поддерживайте спину обеими руками, локти при этом должны прочно упираться в пол. Продолжайте поднимать ноги, пока они не примут вертикальное положение. Прижмите подбородок к груди, образовав подбородочный замок.

При выполнении этой асаны затылок, задняя часть шеи и плечи должны касаться пола. Дышите медленно, концентрируясь на щитовидной железе. Не допускайте, чтобы тело раскачивалось туда-сюда. Закончив упражнение, опускайте ноги очень медленно и плавно. Избегайте рывков. Выполняйте асану грациозно. Во время стойки вес всего тела должен приходиться на плечи. Упражнение можно делать два раза в день, утром и вечером. Чтобы получить от упражнения максимальную пользу, после него следует выполнить *матсьясану*.

САРВАНГАСАНА (СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ)

Это упражнение подобно стойке на голове. Однако в стойке на голове поток крови и концентрация направлены на мозг, а в стойке на плечах — на щитовидную и паращитовидные железы. Из предыдущей главы мы знаем, какое влияние на организм оказывают гормоны, выделяемые этими железами. Щитовидная железа является наиболее важной железой эндокринной системы, и данное упражнение обеспечивает максимальный приток крови к этой железе. Кроме того, при его выполнении растягиваются дельтовидные мышцы плеч, а также надостные и подостные связки. Подбородок упирается в грудину, создавая дополнительное давление на щитовидную железу, что способствует нормализации ее работы. Асана может служить хорошей заменой современным методам лечения этой железы. В *сарвангасане* особенно сильно растягиваются связки шейного отдела.

Существует много разновидностей стойки на плечах, которые предназначены для усиления кровообращения и растягивания различных связок и мышц. Слово *сарванга* означает «все части», так что само название говорит о том, что эта поза имеет отношение ко всем частям тела. Ее рекомендуется выполнять также тем, у кого расширены вены.

В этой позе можно находиться не более пятнадцати минут, начиная с минута — минуту. Дыхание нормальное, носом. Однако есть люди, которые стоят в этой позе полчаса и даже час.

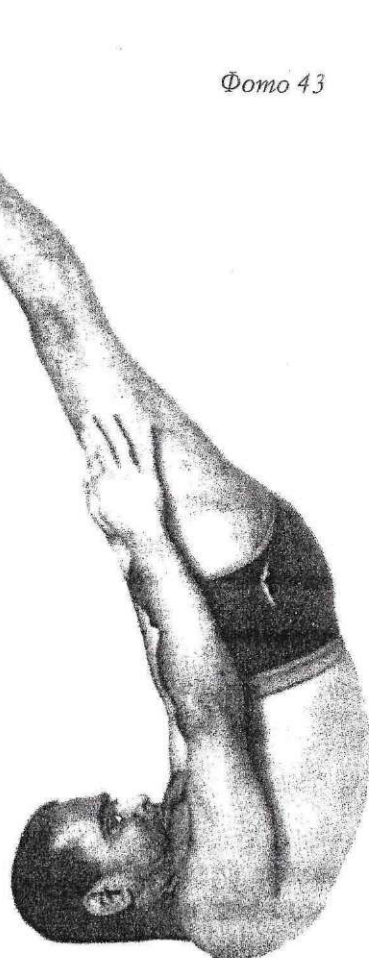
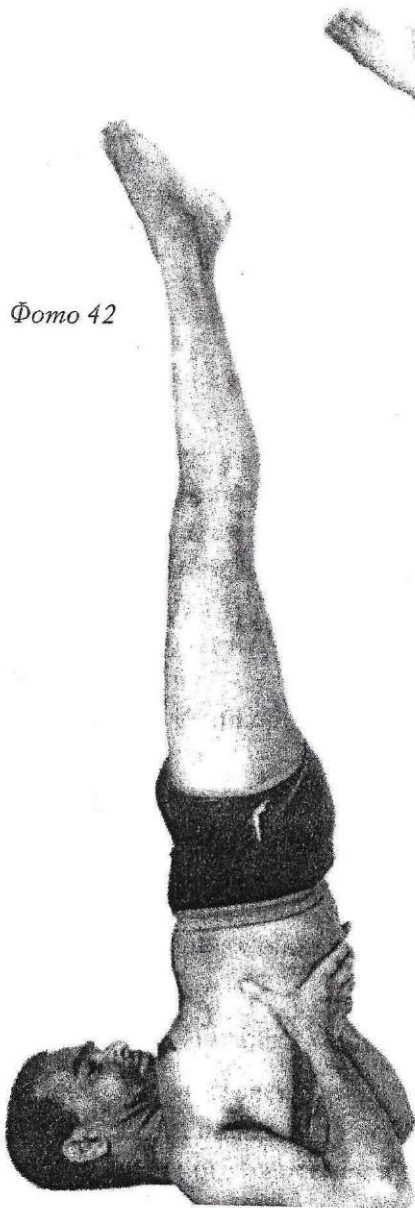
Вариант 1 (фото 42)

Расстелите на полу толстое одеяло. Лягте на спину. Медленно поднимите ноги. Поднимите корпус, бедра и ноги. Поддерживайте спину обеими руками, локти при этом должны прочно упираться в пол. Продолжайте поднимать ноги, пока они не примут вертикальное положение. Прижмите подбородок к груди, образовав подбородочный замок.

При выполнении этой асаны затылок, задняя часть шеи и плечи должны касаться пола. Дышите медленно, концентрируясь на щитовидной железе. Не допускайте, чтобы тело раскачивалось туда-сюда. Закончив упражнение, опускайте ноги очень медленно и плавно. Избегайте рывков. Выполняйте асану грациозно. Во время стойки вес всего тела должен приходиться на плечи. Упражнение можно делать два раза в день, утром и вечером. Чтобы получить от упражнения максимальную пользу, после него следует выполнить *матсьясану*.

Вариант 2 (фото 43)

В этой позе руки, поддерживавшие тело, убираются и располагаются вдоль туловища. В результате весь вес приходится на шейный отдел позвоночника и мышцы плеч.



НАКЛОНЫ ПОЗВОНОЧНИКА ВПЕРЕД

Наклоны позвоночника вперед тоже можно разделить на четыре категории:

1. Наклоны шейного отдела.
2. Наклоны грудного отдела.
3. Наклоны поясничного отдела.
4. Наклоны крестцового отдела.

Теперь перейдем к описанию упражнений для различных частей позвоночника.

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА

ХАЛАСАНА (ПЛУГ)

Вариант 1 (*фото 50*)

Лягте плашмя на спину. Руки положите рядом с бедрами, ладонями вниз. Не сгибая ног, медленно поднимите бедра и поясничную часть спины вверх, затем опускайте ноги вперед, пока пальцы не коснутся пола за головой. Колени не сгибайте и держите их вместе. Ноги и бедра должны находиться на одной прямой. Подбородок прижмите к груди; это поможет изогнуть шейный отдел позвоночника и усилить циркуляцию крови в этой части тела. Дышите медленно, носом.

Оставайтесь в таком положении, сколько сможете, затем вернитесь в исходное положение. Повторите от трех до шести раз.

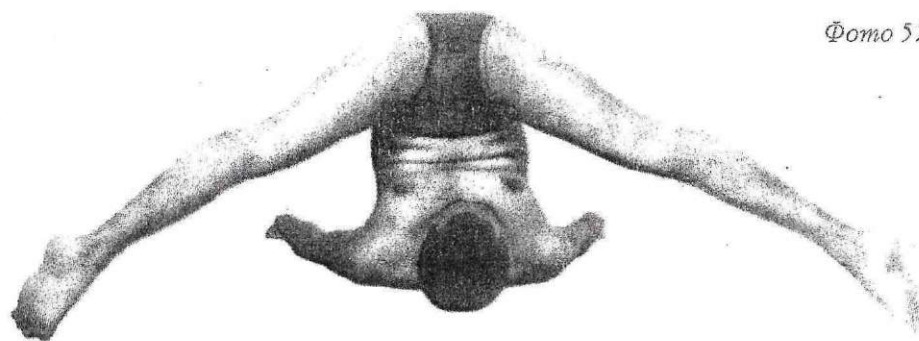


Фото 52

КАРНАПИДАСАНА (УХО-КОЛЕННАЯ ПОЗА) (фото 53)

При выполнении *карнапидасаны* согнутые колени прижаты к полу рядом с ушами. В результате равномерно растягивается весь позвоночник. Каждый позвонок и связка шейного отдела обильно снабжаются кровью, что приводит к их оздоровлению.

Все движения позвоночника оказывают прямое или косвенное воздействие на различные внутренние органы и мышцы живота. Любые наклоны позвоночника вперед приводят к сильному сокращению мышц живота, наклоны назад — к их растягиванию.

Накопление в области живота жировых тканей мешает выполнению более сложных упражнений для позвоночника. Но если вы начнете с простых упражнений и будете постепенно наращивать их сложность, то обнаружите, что выполнять их вам стало легче, а жировые отложения в области живота заметно уменьшились.

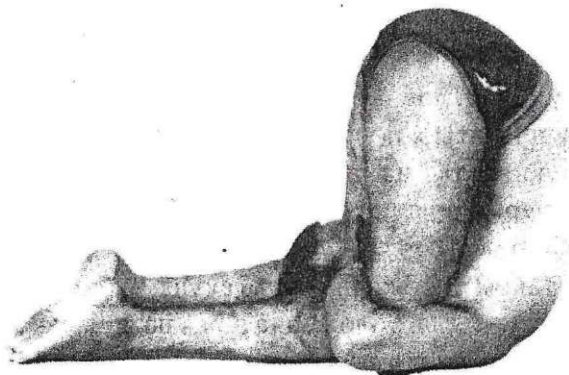
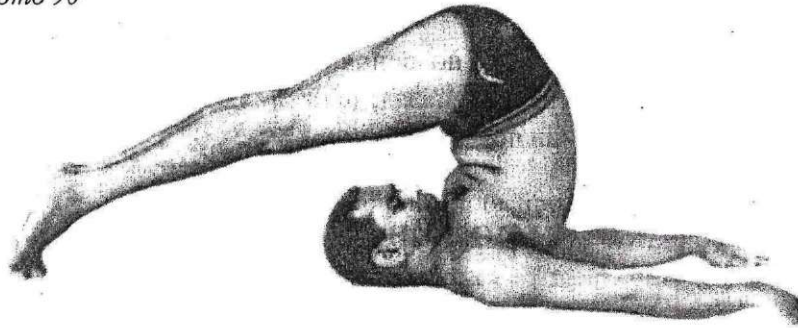


Фото 53

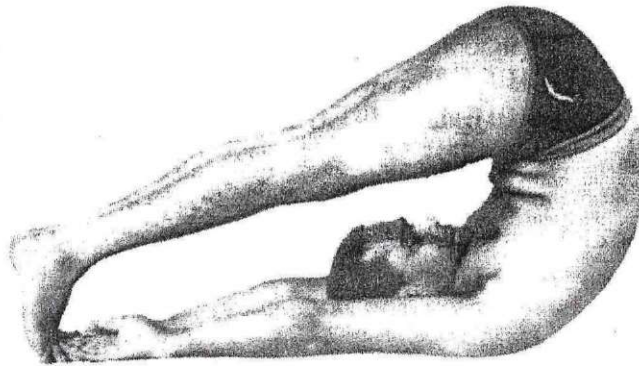
Фото 50



Вариант 2 (фото 51)

Лягте на пол, руки разместите над головой, ладонями кверху. Медленно перенесите ноги вперед, как описано в предыдущем варианте, и коснитесь рук пальцами ног. Это позволит сильнее растянуть поясничный и шейный отделы позвоночника.

Фото 51



Вариант 3 (фото 52)

Чтобы перейти в эту позу, сначала выполните *халасану*, затем разведите ноги как можно шире, твердо опираясь руками о пол. Эта поза позволяет растянуть мышцы ног.

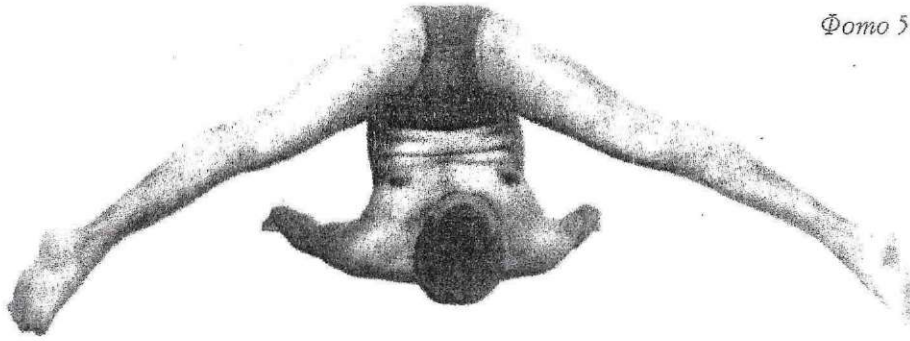


Фото 52

КАРНАПИДАСАНА (УХО-КОЛЕННАЯ ПОЗА) (фото 53)

При выполнении *карнапидасаны* согнутые колени прижаты к полу рядом с ушами. В результате равномерно растягивается весь позвоночник. Каждый позвонок и связка шейного отдела обильно снабжаются кровью, что приводит к их оздоровлению.

Все движения позвоночника оказывают прямое или косвенное воздействие на различные внутренние органы и мышцы живота. Любые наклоны позвоночника вперед приводят к сильному сокращению мышц живота, наклоны назад — к их растягиванию.

Накопление в области живота жировых тканей мешает выполнению более сложных упражнений для позвоночника. Но если вы начнете с простых упражнений и будете постепенно наращивать их сложность, то обнаружите, что выполнять их вам стало легче, а жировые отложения в области живота заметно уменьшились.

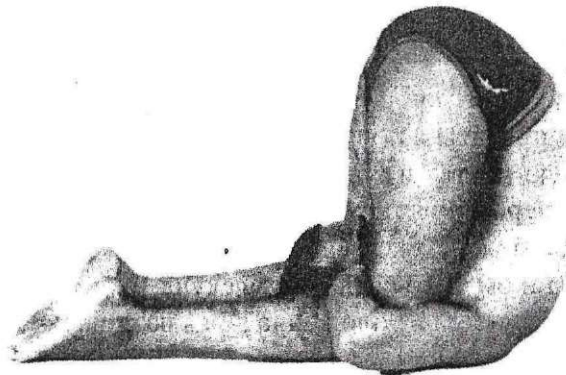


Фото 53

УПРАЖНЕНИЯ С НАКЛОНОМ НАЗАД В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ЧАКРАСАНА (ПОЗА КОЛЕСА)

Вариант 1 (фото 95)

Эту позу можно выполнять двумя способами.

Лягте на пол. Согните руки и ноги. Поднимите туловище, опираясь на руки и ноги. Переноса руки по направлению к ступням, как можно сильнее согните позвоночник.

В этой позе мышцы ног, бедер, плеч и рук, а также позвоночник и соединенные с ним связки полностью изгибаются и растягиваются. Одна эта поза оказывает почти такое же действие, как все позы с изгибанием назад вместе взятые. Хорошо тренированные ученики, чтобы получить максимальную пользу, могут выполнять все ее варианты.

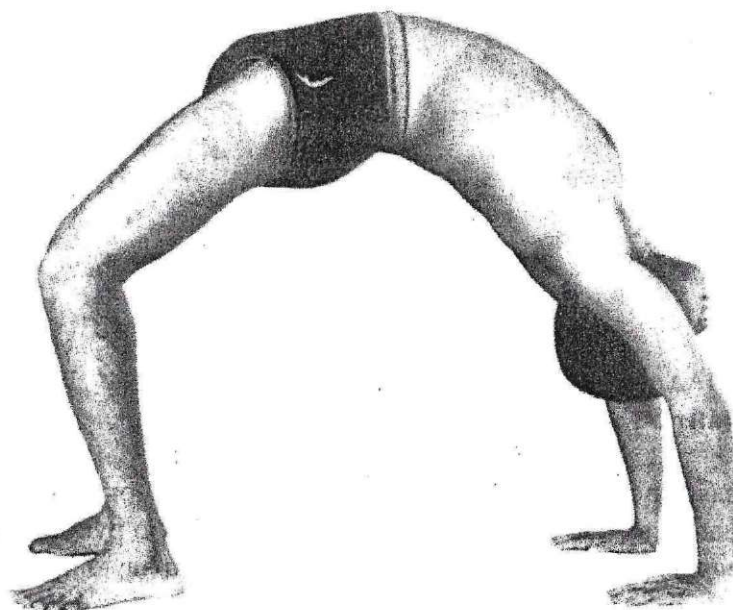


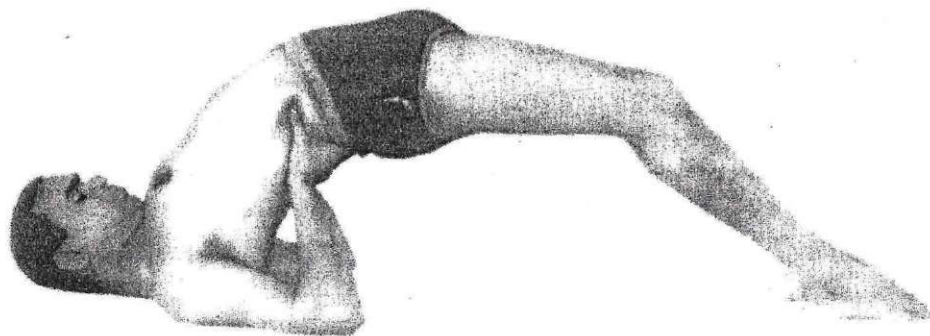
Фото 95

СЕТУ-БАНДХАСАНА (МОСТ) (фото 44)

Находясь в стойке на плечах (*сарвангасане*), медленно опускайте ноги, пока они не коснутся пола. Это и есть *сету-бандхасана*.

Она выполняется после *сарвангасаны*, при этом грудной и поясничный отделы позвоночника изгибаются в противоположном направлении.

Фото 44



УПРАЖНЕНИЯ С НАКЛОНОМ НАЗАД В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ЧАКРАСАНА (ПОЗА КОЛЕСА)

Вариант 1 (фото 95)

Эту позу можно выполнять двумя способами.

Лягте на пол. Согните руки и ноги. Поднимите туловище, опираясь на руки и ноги. Переноса руки по направлению к ступням, как можно сильнее согните позвоночник.

В этой позе мышцы ног, бедер, плеч и рук, а также позвоночник и соединенные с ним связки полностью изгибаются и растягиваются. Одна эта поза оказывает почти такое же действие, как все позы с изгибанием назад вместе взятые. Хорошо тренированные ученики, чтобы получить максимальную пользу, могут выполнять все ее варианты.

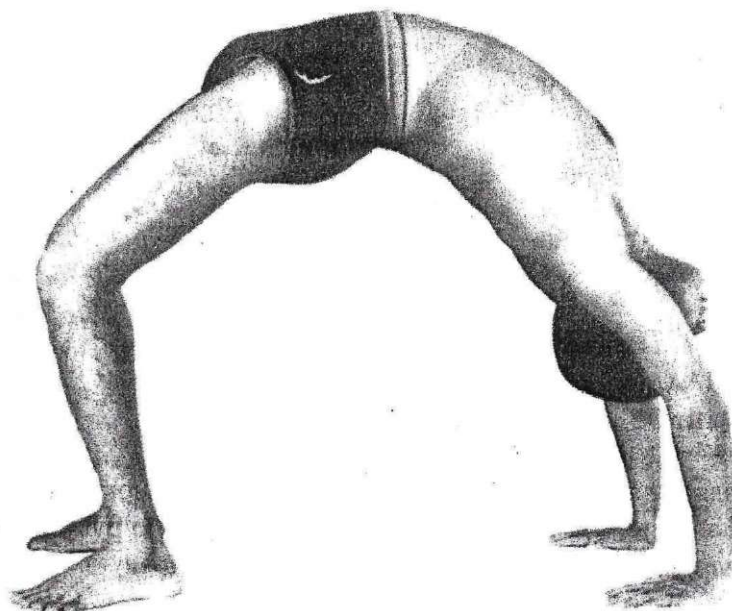


Фото 95

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВЫХ МЫШЦ И ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

МАТСЬЯСАНА (ПОЗА РЫБЫ)

Из-за неподходящей одежды движения нашего тела обычно очень ограничены, особенно движения шейного отдела позвоночника и плечевых мышц. Одежда, поддерживаемая подтяжками и плечиками, давит на определенные участки плеч и тянет их вниз и вперед. Такая деформация тела, наряду с другими дефектами осанки, часто наблюдается у учащихся. Необходимо отметить, что готовая одежда в большинстве случаев оказывает давление на заднюю часть шеи и верхнюю часть плеч, постоянно оттягивая их вниз.

Кроме того, галстуки, туго застегнутые воротники рубашек и плохо скроенные пиджаки ограничивают движения шейного отдела и являются причиной затрудненного кровообращения в верхней части тела. Тугие женские корсеты могут вызвать серьезные нарушения кровообращения, дыхания и движений крестцового и поясничного отделов позвоночника, что приводит к головным болям и ослаблению мышц живота.

Матсьясана, или поза рыбы, позволяет избавиться от жесткости крестцового и поясничного отделов позвоночника и плечевых мышц и улучшить кровообращение в этих участках тела. В данном случае пользу от ее выполнения трудно переоценить. Кроме того, она укрепляет щитовидную и паращитовидные железы и снимает спазм плечевых мышц, вызванный стойкой на плечах. Это упражнение должно следовать непосредственно за стойкой на плечах.

Вариант 1 (фото 45)

Лягте на спину. Вытяните ноги, руки положите под бедра, ладонями вниз. При помощи локтей поднимите грудную клетку и, как можно больше выгнув шею, обопритесь о макушку.

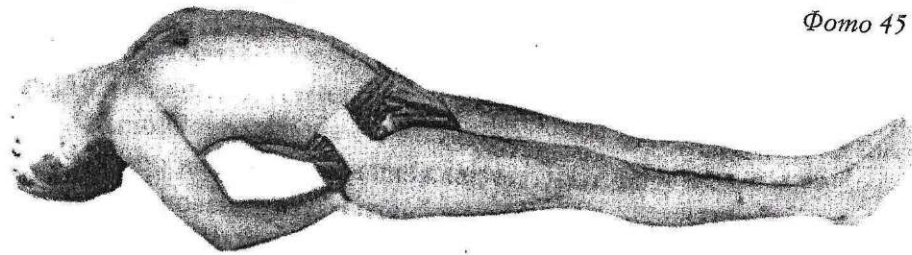


Фото 45

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

ВАТАЯНАСАНА (ГАЗОВАЯ ПОЗА) (фото 54)

Это идеальное упражнение для тех, кто страдает от газов в желудке и кишечнике. Оно также очень полезно людям с несварением желудка и другими заболеваниями органов брюшной полости. Его легко могут выполнять даже старики и люди, страдающие ожирением. Им оно тоже принесет облегчение.

Лягте на спину. Сделайте глубокий, продолжительный вдох и задержите дыхание. Согните правую ногу в колене и прижмите ее к животу. Прижимайте обеими руками, чтобы давление было максимальным. Левая нога остается прямой, старайтесь не сгибать ее в колене. Повторите по три раза поочередно для каждой ноги. Теперь согните обе ноги и прижмите к животу оба колена, тоже три раза.

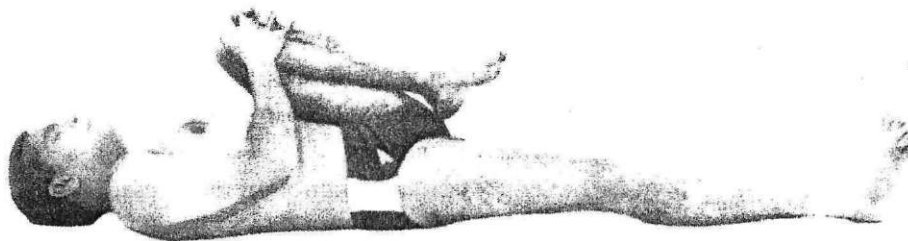


Фото 54

ПАШЧИМОТТАНАСАНА (ГОЛОВО-КОЛЕННАЯ ПОЗА)

Лягте на спину, подстелив одеяло, руки вытяните на полу над головой. Ноги и бедра прижаты к полу. Напрягите тело. Медленно поднимите голову и грудную клетку и примите сидячее положение. Сделав выдох, нагибайтесь вперед, пока не сможете ухватить пальцы ног. Можно даже спрятать лицо между колен (фото 55).

Оставайтесь в таком положении пять секунд, затем медленно поднимите туловище и вернитесь в положение лежа на спине. Вдохните.

Повторите эту асану от трех до шести раз.

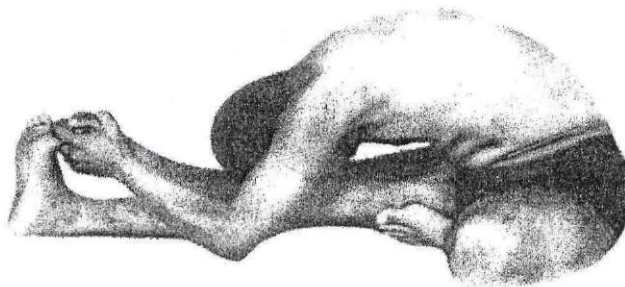
ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

ДЖАНУ-ШИРАСАНА (ГОЛОВО-КОЛЕННАЯ ПОЗА)

Вариант 1 (фото 61)

Сядьте на пол. Упритесь левой пяткой в промежность, правая нога при этом полностью вытянута. Она должна оставаться прямой. Ухватите правую ступню обеими руками. Выдохните. Втяните живот. Медленно наклоняйтесь вниз, пока не коснетесь лбом правого колена. Вначале сохраняйте такое положение пять-десять секунд, постепенно увеличивая продолжительность. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите от трех до шести раз, чередуя левую и правую ноги.

Фото 61



ДЖАНУ-ШИРАСАНА (ГОЛОВО-КОЛЕННАЯ ПОЗА)

Вариант 2 (фото 62)

Вместо того чтобы надавливать пяткой на промежность, положите стопу на бедро. В результате при наклоне вперед вы будете оказывать давление на внутренние органы брюшной полости.

Фото 62

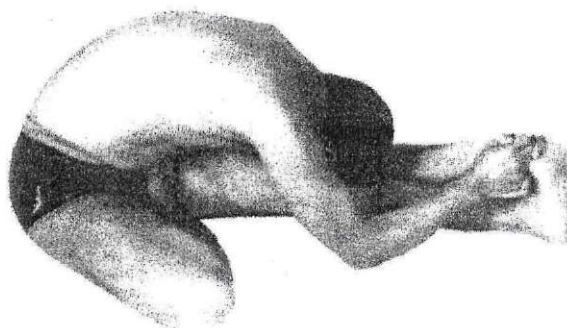
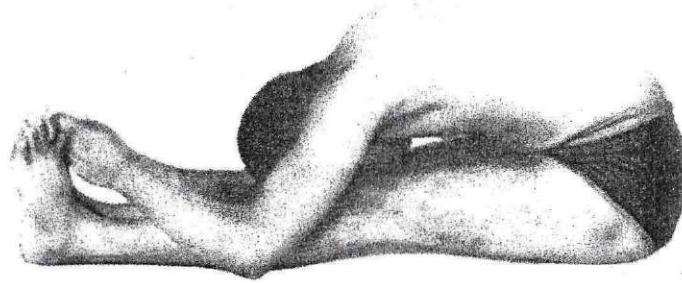


Фото 55



Это мощное упражнение для брюшной полости. Оно стимулирует такие важные органы, как почки, печень и поджелудочная железа. Оно незаменимо для больных диабетом. При его регулярном выполнении укрепляются подколенные мышцы, позвоночник становится гибким, человек остается вечно молодым.

Пашчимоттанасану можно выполнять, балансируя на ягодицах (*фото 56*). При этом сильнее растягиваются мышцы ног.

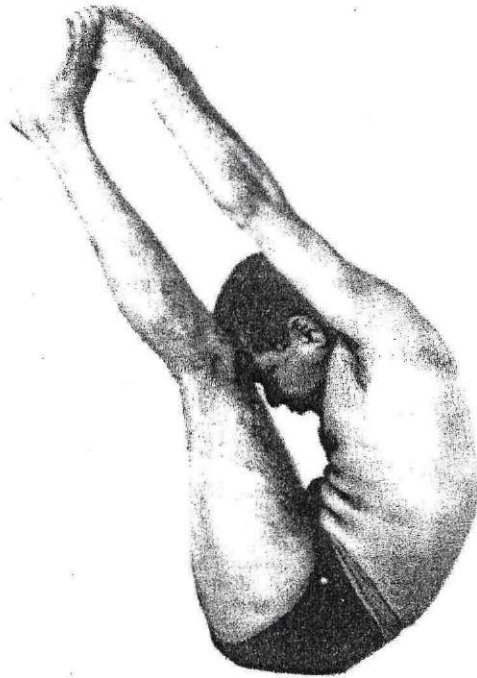


Фото 56

Более подготовленные ученики выполняют это упражнение, не захватывая пальцы ног, чем достигают еще большей гибкости позвоночника (фото 57).

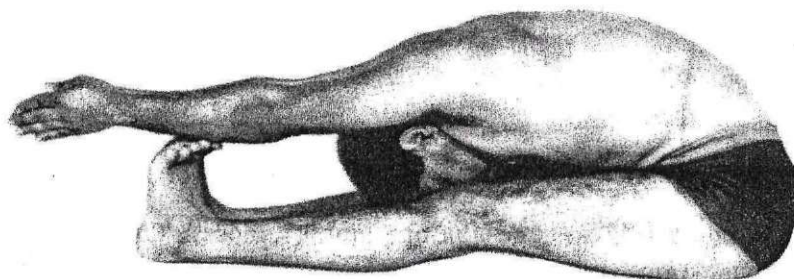


Фото 57

Сразу после этого упражнения позвоночник необходимо растянуть назад, опираясь на пятки и руки и удерживая тело прямым. Это можно повторить два-три раза, каждый раз сохраняя позу в течение нескольких секунд и задержав дыхание (фото 58).

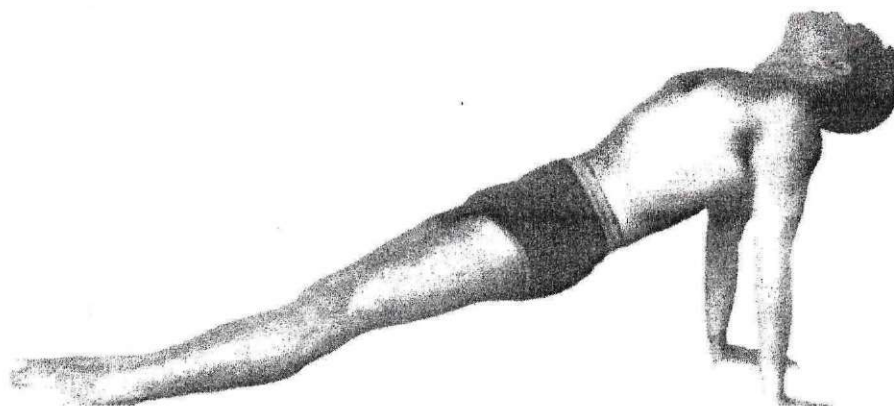


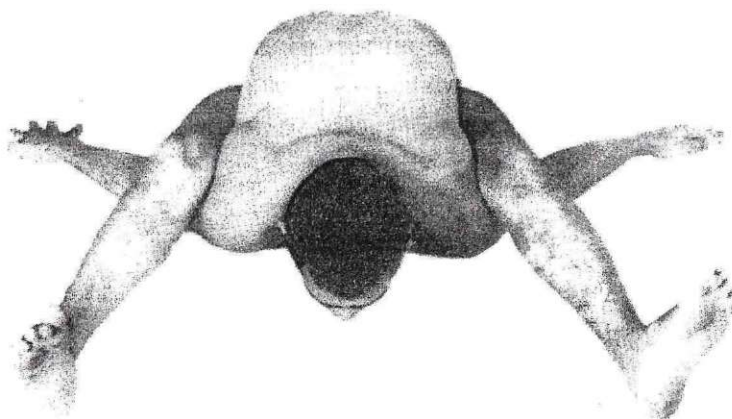
Фото 58

БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО И ГРУДНОГО ОТДЕЛА
ПОЗВОНОЧНИКА

КУРМАСАНА (ПОЗА ЧЕРЕПАХИ) (фото 59)

В положении сидя разведите ноги в стороны. Наклоните туловище вперед и подведите руки под бедра. Прижмите руки к полу, ноги вытяните.

Фото 59



ХАСТАПАДАСАНА
(УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ НОГ И РУК) (фото 60)

Сядьте на пол, ноги вытяните вперед. Ухватите руками пальцы ног и как можно шире раздвиньте ступни ног. Нагнитесь вперед и упритесь подбородком в пол. Колени и локти не должны быть согнуты.

Обе эти позы обеспечивают максимальную гибкость поясничного отдела позвоночника и связок.

Фото 60



ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И СТУПНЕЙ

БХАДРАСАНА (ЛОДЫЖЕЧНО-КОЛЕННАЯ ПОЗА) (*фото 116*)

Сядьте прямо, вытянув перед собой прямые ноги, при этом их подошвы должны соприкасаться под прямым углом. Согните ноги в коленях. Сохраняя контакт между подошвами, подтяните ступни ног как можно ближе к туловищу, так чтобы пятки находились рядом с пахом. Руки держите на коленях, прижимая колени к полу.

Это упражнение растягивает мышцы бедер и ног. Выполняйте позу один раз, оставаясь в ней от трех до пяти минут.

Фото 116



УПРАЖНЕНИЯ С ИЗГИБАНИЕМ НАЗАД

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРЕСТЦА

БХУДЖАНГАСАНА (ПОЗА КОБРЫ)

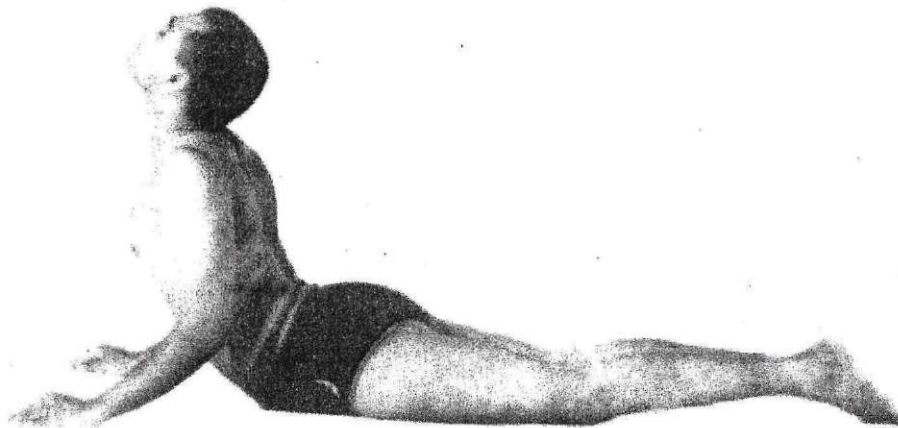
Вариант 1 (фото 76)

Лягте лицом вниз. Полностью расслабьте все мышцы. Положите ладони на подстилку на уровне плеч. Медленно поднимите голову и верхнюю часть туловища, подобно тому как кобра поднимает свой капюшон. Хорошо выгните позвоночник. Не поднимайте туловище рывком. Выгибайте позвоночник медленно, чтобы почувствовать, как позвонки один за другим располагаются по кривой линии и давление передается вниз от шейной части к спинной, затем к поясничной и, наконец, к крестцовой части. Тело от пупка и до пальцев ног должно касаться пола.

Ненадолго задержитесь в этой позе, потом начинайте медленно, постепенно опускать голову. Выгибая позвоночник назад, делайте вдох, задержите дыхание и выдыхайте воздух, возвращаясь в исходное положение. Повторите шесть раз.

Существует много вариантов позы кобры, которые позволяют максимально изогнуть позвоночник.

Фото 76



Упражнение хорошо тонизирует глубокие и поверхностные мышцы спины. Оно помогает избавиться от болей в спине, вызванных переутомлением. Мышцы живота растягиваются и в результате укрепляются. Внутрибрюшное давление увеличивается. Тонизируются все внутренние органы брюшной полости. Каждый позвонок и соединенные с ним связки подтягиваются назад, в результате чего их кровоснабжение улучшается. Тело разогревается, что помогает избавиться от множества болезней.

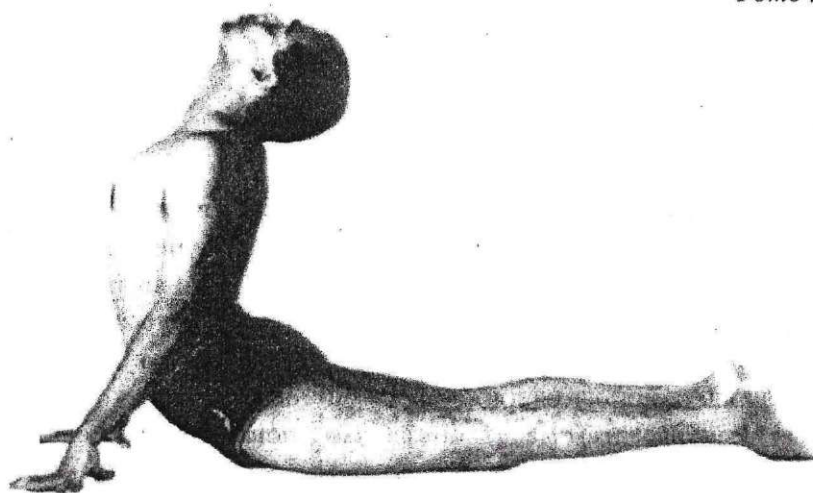
Бхуджангасана особенно полезна женщинам, так как она сильно тонизирует яичники и матку. Поза способствует излечению расстройств менструального цикла и других гинекологических заболеваний.

БХУДЖАНГАСАНА (ПОЗА КОБРЫ)

Вариант 2 (фото 77)

Из позы кобры (вариант 1) поднимитесь сильнее, выпрямляя руки. В первом случае локти были согнуты, при этом выгибался крестцовый отдел позвоночника. Здесь позвоночник выгибается полностью, от крестцового отдела до шейного.

Фото 77

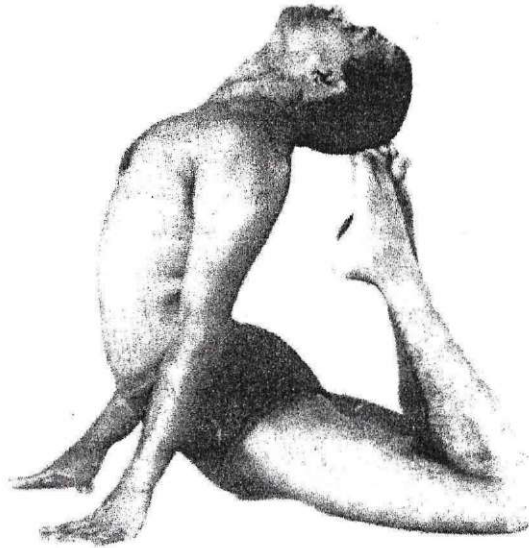


БХУДЖАНГАСАНА (ПОЗА КОБРЫ)

Вариант 3 (фото 78)

Находясь в позе кобры согласно варианту 2, согните позвоночник, насколько это возможно. После этого согните ноги в коленях и подтяните пальцы ног к голове, так чтобы они касались затылка.

Фото 78



ШАЛАБХАСАНА (ПОЗА САРАНЧИ)

Вариант 1 (фото 79)

Лягте лицом вниз, положив руки вдоль туловища, ладонями кверху. Слегка приподнимите голову, чтобы подбородок упирался в пол. Медленно вдохните. Напрягая все тело, поднимите ноги вверх, не сгибая их в коленях. Вместе с ногами должен слегка приподняться крестец. Грудная клетка и руки должны почувствовать тяжесть ног. Держите бедра, ноги и пальцы ног на одной прямой. Оставайтесь в таком положении двадцать секунд, затем медленно опустите ноги. Повторите три-четыре раза, согласно своим возможностям.

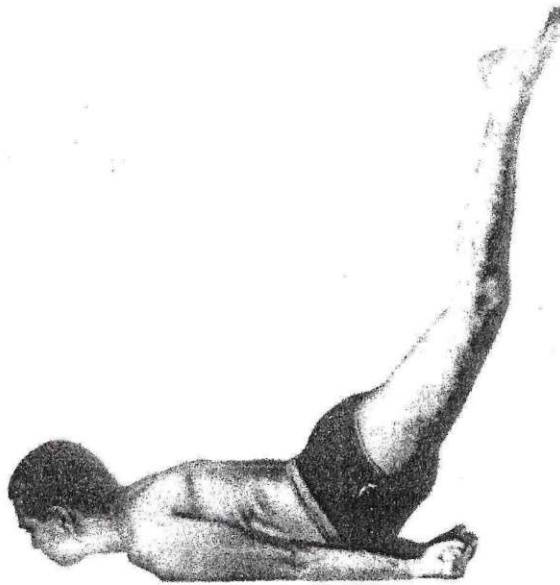


Фото 79

АРДХА-ШАЛАБХАСАНА (ПОЛУСАРАНЧА)
Вариант 2 (фото 80)

При выполнении этой позы ноги поднимаются попеременно. Овладев этой половинной позой, вы сможете перейти к одновременному поднятию двух ног. Это подготовительное упражнение для *шалабхасаны*.

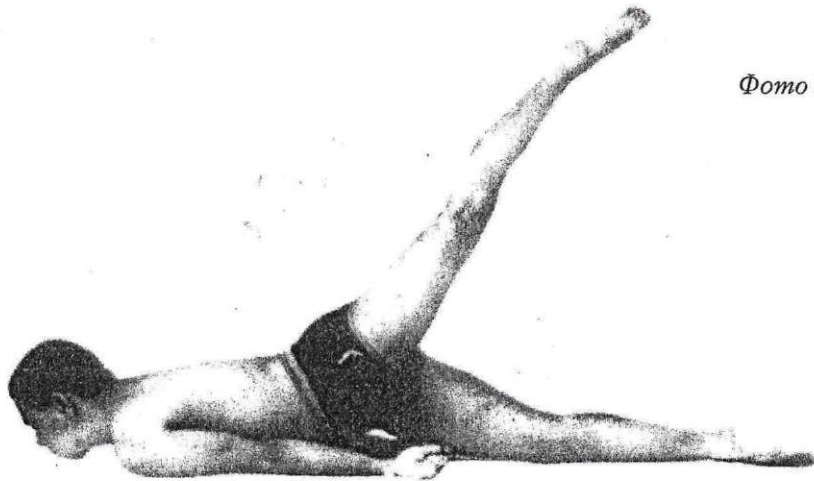


Фото 80

ДХАНУРАСАНА (ПОЗА ЛУКА)

Вариант 1 (фото 84)

Когда вы выполняете эту асану, тело по форме напоминает лук. Вытянутые руки и ноги представляют его тетиву, туловище и бедра — собственно лук.

Лягте плашмя на одеяло. Расслабьте все мышцы. Согните ноги в коленях и поднимите их над бедрами. Крепко ухватите правую лодыжку правой рукой, левую — левой рукой. Поднимайте голову, корпус, колени, подтягивая ноги руками, так чтобы вся тяжесть тела приходилась на живот, а позвоночник был красиво изогнут и напоминал по форме лук. Задержитесь в таком положении несколько секунд, затем расслабьтесь. Упражнение выполняется на задержке дыхания. Не допускайте рывков.

На рисунке видно, что весь позвоночник изогнут, подобно луку. Это самое хорошее упражнение для шейного, грудного, поясничного и крестцового отделов позвоночника.

Воздействие этой позы объединяет в себе воздействие таких поз, как поза кобры и саранчи. Мышцы спины получают хороший массаж. Асана способствует устранению запоров и лечению диспепсии, ревматизма и всех заболеваний желудочно-кишечного тракта. При ее регулярном выполнении уменьшаются жировые отложения, улучшается пищеварение, повышается аппетит и устраняется застой крови в органах брюшной полости.

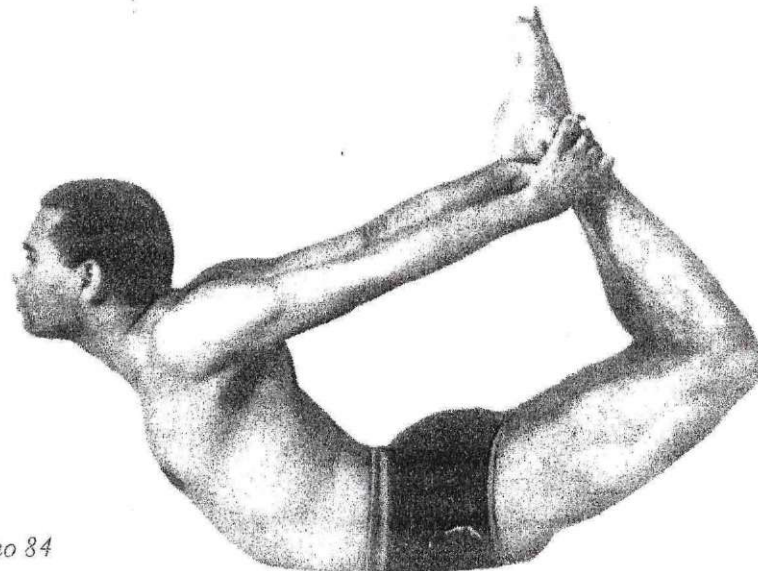


Фото 84

БОКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

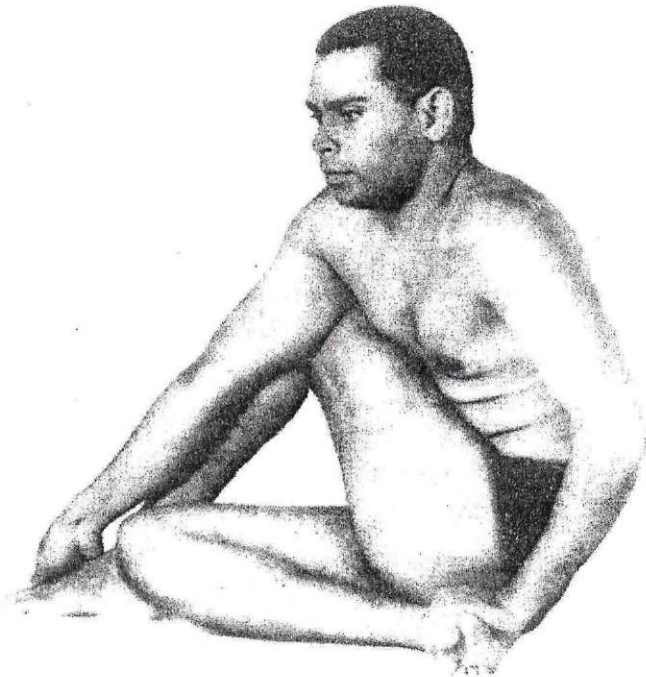
АРДХА-МАТСЬЕНДРАСАНА (ПОВОРОТЫ ПОЗВОНОЧНИКА)

Вариант 1

До сих пор мы рассматривали наклоны позвоночника вперед и назад. Теперь перейдем к наклонам в сторону поясничного и пояснично-крестцового отделов позвоночника при одновременном растягивании той части таза, которая примыкает к бедрам.

Сядьте на подстилку, приблизив колени к груди и упираясь ступнями в пол. Согните сильнее правую ногу в колене и поместите правую пятку рядом с промежностью. Не позволяйте пятке сместиться с этого места. После этого, помогая руками, поместите ступню левой ноги снаружи от правого бедра. Затем, просунув правую руку над левым коленом, крепко ухватите левую ступню. Теперь левое колено находится у правой подмышки (*фото 101*). Чтобы легче было поворачивать позвоночник, левой рукой ухватите правое бедро, заведя руку за спину, и начинайте

Фото 101

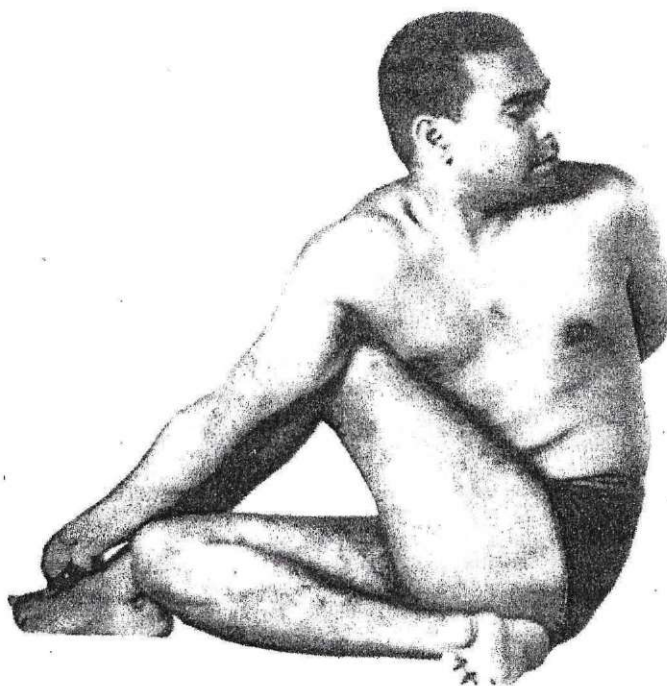


постепенно растягивать и поворачивать позвоночник. Чтобы поворот был равномерным, шея тоже поворачивается к левому плечу. Держите грудную клетку прямо, выдвинув вперед (*фото 102*).

Оставайтесь в таком положении в течение пяти секунд. Потом освободите руки и ноги. Поменяв ноги, повторите те же действия вправо, поворачивая позвоночник в противоположном направлении. Таким образом вы достигаете полного поворота всего позвоночника.

Эта поза поддерживает гибкость позвоночника и обеспечивает хороший массаж органов брюшной полости. Рекомендуется при люмбаго и всех видах ревматических заболеваний спины. Хорошо тонизирует нервные корешки позвоночника и симпатическую нервную систему, улучшая кровоснабжение. Это очень хорошая асана для людей, страдающих запорами и расстройством пищеварения. При выполнении этой позы каждый позвонок поворачивается в обоих направлениях. Это движение передается присоединенным к ним связкам, в результате чего к ним поступает больше крови. Тонизируются все спинномозговые нервы.

Фото 102



ПУРНА-СУПТА-ВАДЖРАСАНА

(АЛМАЗНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ НА КОЛЕНЯХ) (фото 90)

Встаньте на колени. Медленно опускайтесь на спину, держа колени вместе. После того как голова коснется пола, поднимите ягодицы и тазовище вверх, так чтобы вы опирались только на ноги и голову. Руками подтяните голову ближе к пяткам. Постепенно вы научитесь располагать голову у самых пяток. Начинаящим это упражнение помогает добиться максимальной гибкости спины и развить грудную клетку.

КАПОТАСАНА (ПОЗА ГОЛУБЯ) (фото 91)

Согните правую ногу в колене и подтяните правую ступню к левому тазобедренному суставу. Теперь вытяните левую ногу назад и согните ее в колене. С помощью рук подтягивайте левую ступню к голове, пока она не коснется. Голову и грудную клетку как можно сильнее отогните назад. Выполните несколько раз поочередно в обе стороны.

Это очень хорошее упражнение для растягивания мышц ног, бедер и спины.

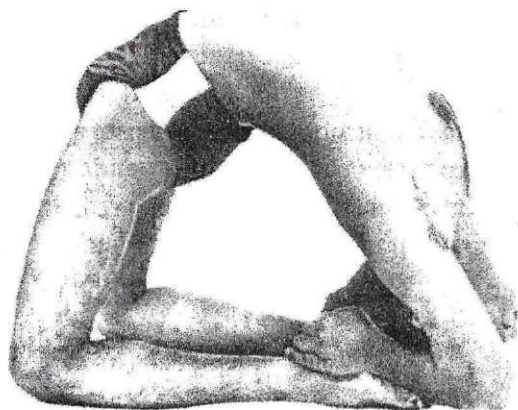


Фото 90

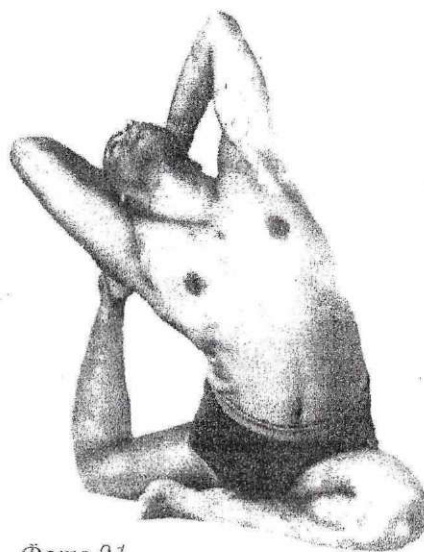


Фото 91

АНДЖАНЕЙАСАНА (ПОЛУШПАГАТ) (фото 100)

Оттяните одну ступню как можно дальше назад. Колено другой ноги согнуто, а ступня опирается о пол всей поверхностью. Поднимите руки над головой и медленно растягивайте позвоночник, выгибаясь назад, пока линия рук, позвоночника и ног не будет напоминать полуокружность.

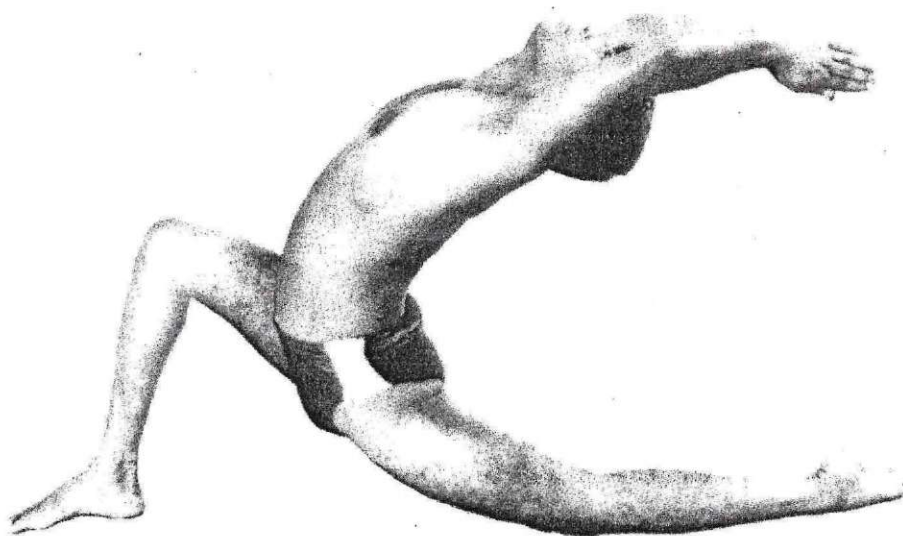


Фото 100

СИМХАСАНА (ПОЗА ЛЬВА) (фото 145)

Поза получила свое название потому, что напоминает льва перед прыжком. Она предназначена для упражнения горла и языка. Язык следует высунуть как можно дальше, чтобы увеличить циркуляцию крови у корня языка и в горле. Глаза смотрят вверх, а все тело напряжено, как у льва, готового прыгнуть на свою жертву.

Примите коленную позу (или джапрасану), положите кисти рук на колени и слегка наклонитесь вперед. Теперь, сокращая мышцы горла, как можно сильнее высуньте язык, одновременно закатывая глаза вверх. При выполнении этой позы сделайте максимально глубокий выдох.

Предостережение. Все сложные позы следует выполнять только под руководством учителя. Любое «скручивание» мышц и суставов без правильного руководства может привести к мучительным болям, что может отбить у ученика желание выполнять даже легкие упражнения.

Второй важный момент — никогда не выполняйте упражнение через силу.

Закончив упражнение, расслабьтесь в течение 10–15 минут.

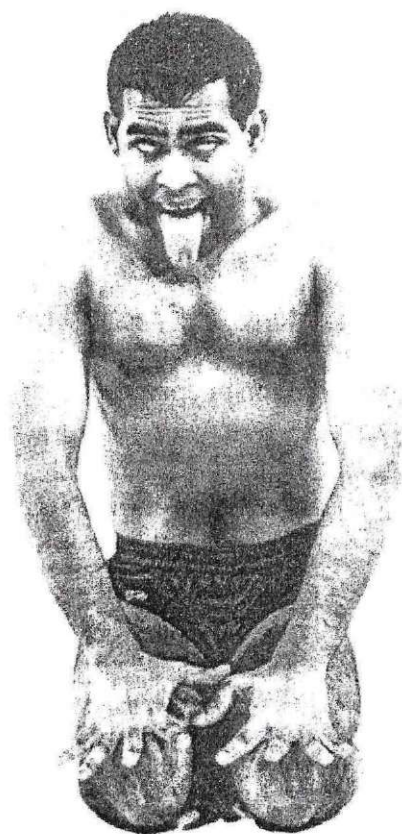


Фото 145

ГОМУКХАСАНА (КОРОВЬЯ ГОЛОВА) (фото 122)

В этой позе особенно «скручиваются» лодыжки (внимательно рассмотрите рисунок). Она противоположна позе лягушки, когда пальцы ног направлены друг к другу. При выполнении *гомукхасаны* пятки ног находятся по сторонам туловища, пальцы смотрят наружу, что обеспечивает дополнительное «скручивание» коленных суставов. Выполняя это упражнение, вы почувствуете давление в двух местах — в коленях и в голеностопных суставах. При этом нужно быть очень осторожным, чтобы не вывихнуть один из этих суставов. Сев на пол, вытяните ноги вперед. Затем подогните под себя сначала одну ногу, потом другую, и медленно опускайте ягодицы обратно на пол. Поначалу при этом можно опираться о пол руками. Потребуется две-три недели, прежде чем вы почувствуете себя удобно. Освоив эту позу, переходите к следующему этапу — упражнению мышц плеч и рук. Для этого поднимите правую руку и заведите ее за плечо. Согните левую руку, заведите ее за спину снизу и соедините руки в замок. Поменяйте руки местами. Правильное выполнение упражнения способствует развитию трапецевидных мышц и увеличению объема грудной клетки. Кроме того, упражнение помогает предотвратить бурсит и отложение кальция в плечевых суставах.

Фото 122



УПРАЖНЕНИЯ С НАКЛОНОМ НАЗАД В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

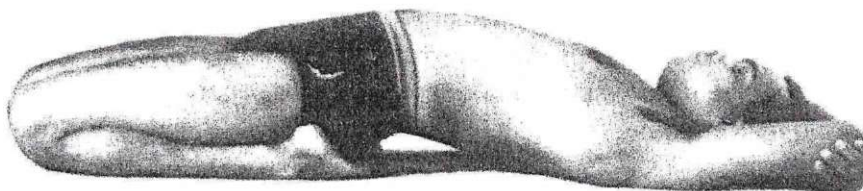
СУПТА-ВАДЖРАСАНА (КОЛЕННАЯ ПОЗА)

Вариант 1 (фото 88)

Сядьте на пятки. Помогая себе локтями, медленно наклоняйтесь назад, пока спина полностью не будет лежать на полу. Руки должны быть сложены за головой.

Это очень хорошая поза для женщин. Она растягивает мышцы ног и ягодичные седалищные мышцы.

Фото 88



ПОЗЫ НА УДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ

КАКАСАНА (ПОЗА ВОРОНЫ)

Вариант 1 (фото 110)

Сядьте на цыпочки, колени держите врозь. Крепко упритесь руками в пол. Положите колени на соответствующие руки. Оторвите пальцы ног от пола и не спеша добейтесь равновесия. Оставайтесь в этой позе столько, сколько сможете.

Повторите три-четыре раза.

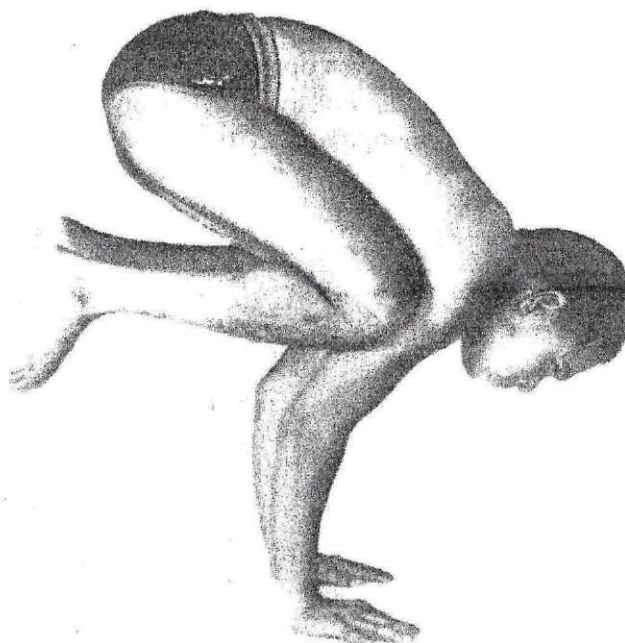


Фото 110

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И МЫШЦ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ПАДАХАСТАСАНА (НАКЛОН ВПЕРЕД)

Вариант 1 (фото 133)

Станьте прямо. Поднимите руки над головой, сделайте глубокий вдох и, выдыхая воздух, медленно наклоняйте туловище вперед, пока руки не коснутся пальцев ног, а нос — коленей. В процессе наклона поднятые руки должны быть все время прижаты к ушам. После некоторой практики вы сможете прятать лицо между коленями, а всей поверхностью ладоней опираться о пол. Оставайтесь в позе пять секунд, затем медленно, на вдохе, вернитесь в исходное положение. Повторите четыре раза.

Благодаря этому упражнению позвоночник удлиняется и обретает дополнительную гибкость. Жировые отложения в области живота исчезают. Эта асана очень хороша для женщин, которые хотят быть стройными.

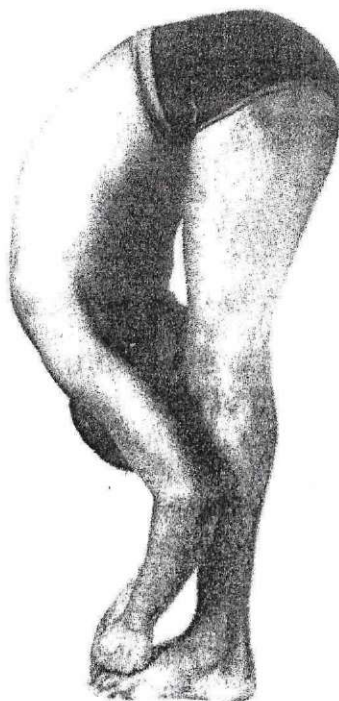


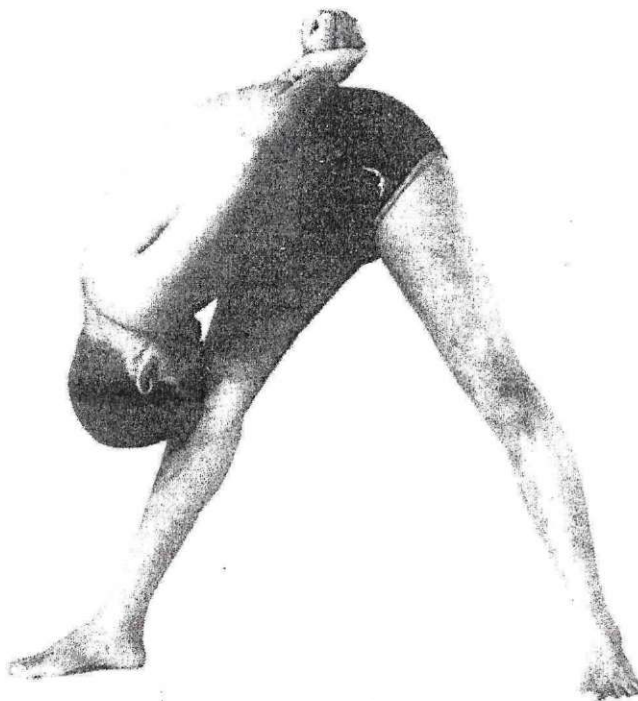
Фото 133

ПАДАХАСТАСАНА (НАКЛОН ВПЕРЕД)

Вариант 2 (фото 134)

Станьте прямо, ноги врозь. Заведя руки за спину, захватите левой рукой правую. Наклонитесь к правому колену, слегка развернув туловище вправо. Повторите наклон, разворачивая туловище в противоположную сторону.

Фото 134



ТРИКОНАСАНА (ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА)

Вариант 1 (фото 135)

Станьте прямо, ноги на ширине двух-трех ступней. Поднимите руки на уровень плеч, ладонями вниз. Медленно наклоняйтесь влево, пока левая рука не коснется пальцев ноги. Задержитесь на пять секунд и вернитесь в исходное положение. Наклоняя и выпрямляя туловище, не сгибайте руки или ноги. Затем наклонитесь вправо и коснитесь правой рукой пальцев правой ноги. Задержитесь на пять секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите весь процесс четыре раза.



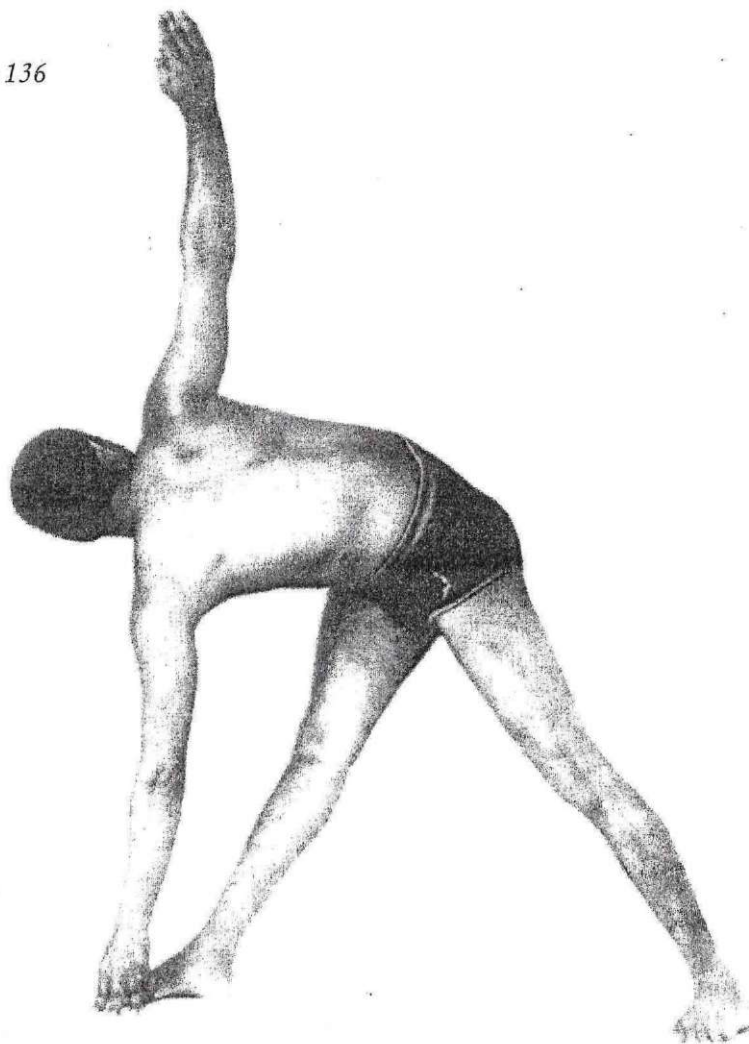
ТРИКОНАСАНА (ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА)

Вариант 2 (фото 136)

Станьте прямо, ноги врозь. Скрутите туловище, глядя назад. Медленно наклонитесь и коснитесь левой рукой правой ступни. Правая рука должна быть прямой и располагаться на одной линии с левой.

Поза треугольника тонизирует спинальные нервы и органы брюшной полости, улучшает перистальтику кишечника и повышает аппетит. Тело становится легким. Мышцы корпуса сокращаются, расслабляются и растягиваются. Позвоночник изгибается в обе стороны, и мышцы полностью растягиваются, благодаря чему он сохраняет свою гибкость.

Фото 136



ТРИКОНАСАНА (ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА)

Вариант 3 (фото 137)

Станьте прямо, ноги врозь, на расстоянии трех-четырех ступней. Слегка согните правое колено и наклоняйте туловище в сторону, пока правая рука не коснется правой ступни. Это упражнение легче двух предыдущих. Начинающие и пожилые люди должны начинать с этого упражнения и только потом переходить к вариантам 1 и 2.

Фото 137

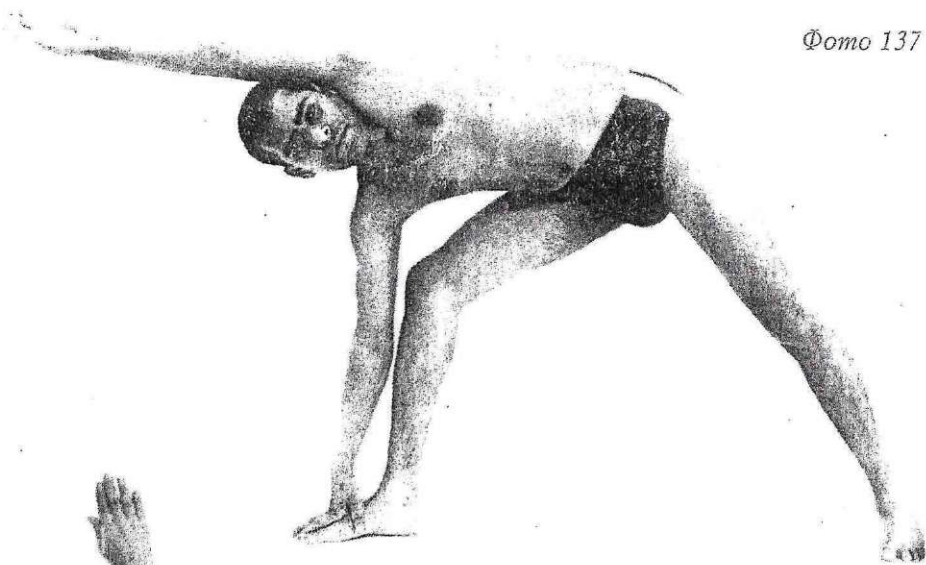
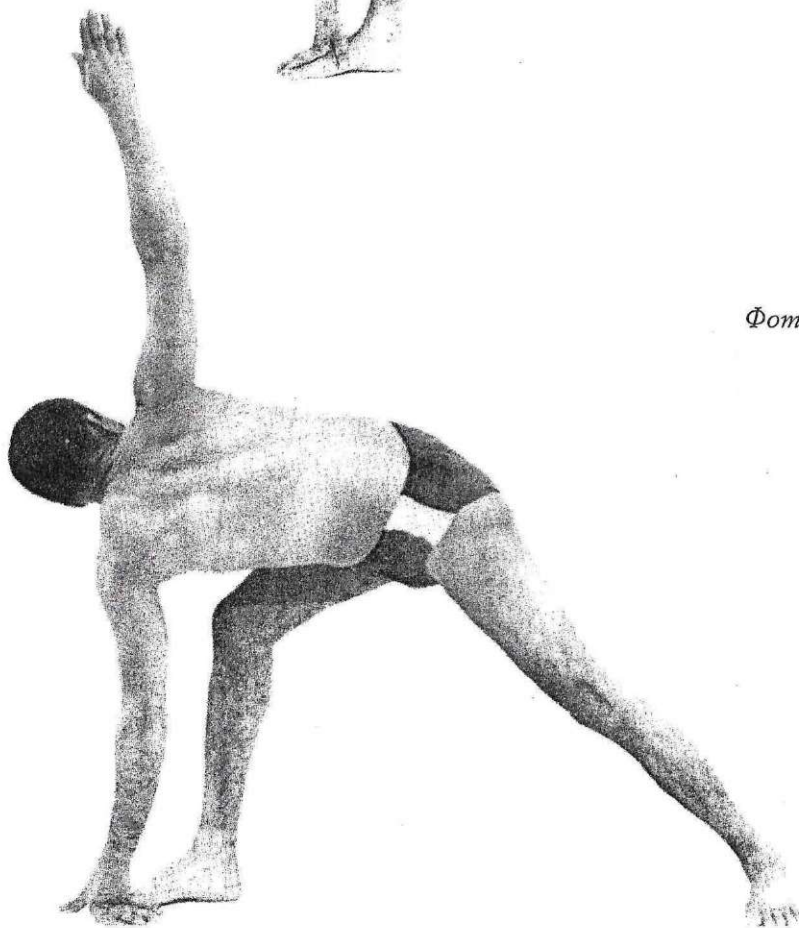


Фото 138



НАТАРАДЖАСАНА (ПОЗА ГОСПОДА НАТАРАДЖИ) (фото 140)

Станьте прямо. Согните правую ногу в колене, ухватитесь за большой палец и подтяните ногу к голове.

Это замечательное упражнение для мышц ног и позвоночника. При этом растягиваются различные связки.

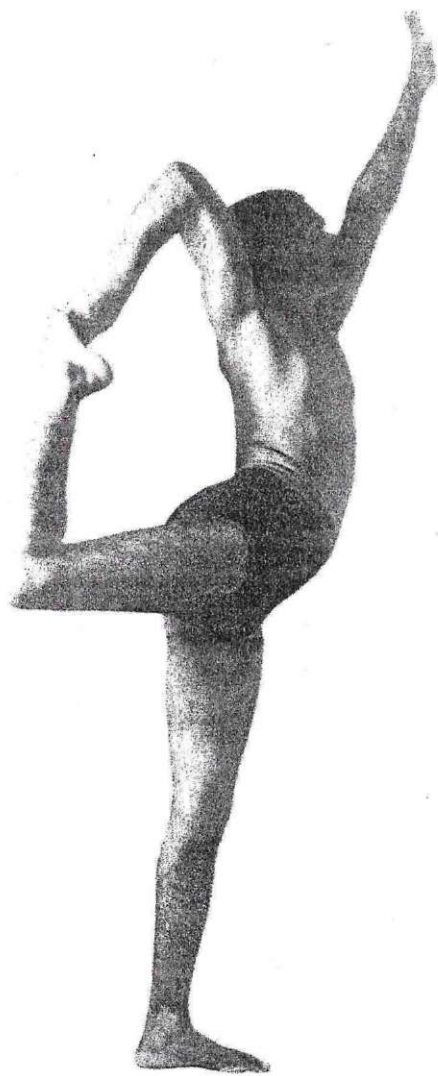


Фото 140

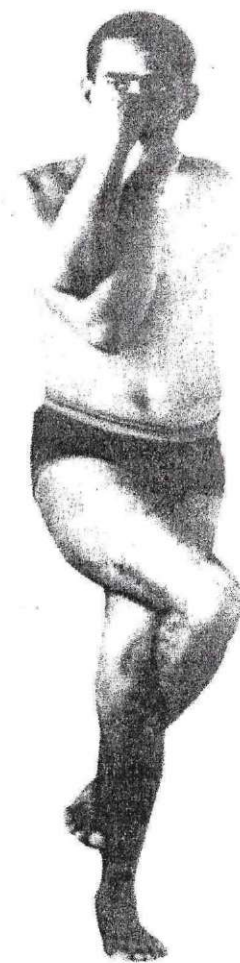


Фото 141

ГАРУДАСАНА (ПОЗА ОРЛА) (*фото 141*)

Станьте прямо. Обвейте левую ногу правой. Скрестите локти перед собой, левый локоть сверху, и прижмите руки друг к другу. Повторите позу, стоя на правой ноге.

Упражнение укрепляет икроножные мышцы и позволяет избавиться от лишнего жира на бедрах.

На данных иллюстрациях ассаны выполняют Свами Вишнудеванады один из первых мастеров по сути открывших йогу западу. Эти уникальные фотографии сделаны в 1959-60х годах.

Дополнительные иллюстрации ассан вы найдете в разделе фотогалерея на нашем сайте.