

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| Введение .....                                   | 5   |
| Глава 1. Мифы и реальность .....                 | 8   |
| Что такое энергия желания? .....                 | 11  |
| Старые и новые принципы .....                    | 14  |
| Глава 2. Тело и душа .....                       | 17  |
| Работа с физическим и энергетическим телом ..... | 18  |
| Наслаждаемся дорогой .....                       | 19  |
| Как работать с партнером .....                   | 28  |
| Глава 3. Осваиваем азы и асаны .....             | 36  |
| Глава 4. Дышите на здоровье .....                | 105 |
| По правилам и против правил .....                | 106 |
| Продлим жизнь полным дыханием .....              | 108 |
| Профилактика и лечение .....                     | 116 |
| Заряжающее дыхание .....                         | 119 |
| Огненное дыхание .....                           | 122 |
| Глава 5. Запираем и регулируем потоки .....      | 124 |
| Глава 6. Чистота — залог здоровья .....          | 132 |
| Покажите язык .....                              | 134 |
| Поднимем тонус через нос .....                   | 136 |
| Очистка печени .....                             | 137 |
| Очистка желудка .....                            | 140 |
| Очистка кишечника .....                          | 141 |
| Не соком единым! .....                           | 145 |
| Соли! Вон из суставов! .....                     | 147 |
| Голодаем на здоровье! Заодно чистим почки! ..... | 148 |

#### 4 ••• Тантра. Исцеление души и тела

|  |     |
|--|-----|
| Глава 7. Как научиться думать и спокойно спать . . . . . | 165 |
| Учимся дышать . . . . .                                  | 167 |
| Привяжем мысль «к столбу» . . . . .                      | 172 |
| Расширим сознание . . . . .                              | 177 |
| Как йоги борются с бессонницей . . . . .                 | 178 |
| Заключение . . . . .                                     | 185 |

## Введение

В нашу Школу Рациональной Йоги позвонила девушка. «У меня к вам вопрос, — сказала она. — Я слышала, что для йогов высшая цель занятий — достижение состояния нирваны. Не знаю, что это такое. Мне надо решить мои личные проблемы, я смогу это сделать на ваших занятиях?» Я ответил утвердительно. Ведь хатха-йога — это познание Вселенских законов бытия через единение мужчины и женщины. Она помогает обрести гармонию не только с собой, но и со своим партнером. Йога, практикуемая наряду с закаливанием и голоданием, изменила мою жизнь, помогла восстановить молодость и здоровье. И сейчас я очень радуюсь, когда вижу, как меняются мои студенты, как начинают светиться радостью их глаза, уходят страхи, появляются любовь и вкус к жизни.

Но сколько еще людей нуждаются в помощи! Как ее оказать всем? Я решил написать книгу для тех, кто пока не смог посетить наши занятия.

Это не первая моя книга, посвященная йоге и тантре, работе над собой. Вы будете читать ее и, шаг за шагом, изменять свою жизнь, чему-то учиться. Кто-то примется методично, по порядку выполнять все упражнения и очистительные процедуры, а другой подумает, с чего лучше начать и как это приспособить для себя, учитывая свой возраст, состояние здоровья, жизненную ситуацию. Я не буду вам навязывать свое мнение по поводу того, что и как вы должны делать. Можете быть уверены, что вы на правильном пути, если занятия приносят пользу, удовольствие, и у вас есть желание продолжать.

Жизнь устроена таким образом, что за все нужно платить, особенно за удовольствие, обучение и лечение. За удовольствие жить дешевле заплатить своим

временем и энергией, профилактическими мерами, чем болезнью.

Одна из задач нашей школы — открытие учителя в самом себе. Я не являюсь вашим гуру, наставником, а только делюсь опытом и даю рекомендации, проверенные тридцатилетней практикой. В этой книге я помогу вам разработать вашу личную систему оздоровления. Это будет в полном смысле слова ваша эксклюзивная методика, потому что и последовательность, и место, и время занятий вы будете подбирать, исходя из собственных ощущений.

У каждого из вас — свои проблемы. Одному требуется что-то от боли в спине, другому — от плохого настроения. Но мы с вами понимаем, что в нашем организме все взаимосвязано. И если возник неполадок в одном месте, он непременно отзовется где-то еще. Улучшая работу одного важного органа, мы помогаем придти в норму всему организму в целом. Вся практика современной медицины подтверждает целесообразность комплексного подхода, описанного в древнеиндийских трактатах, направленного на исцеление и изменение и тела, и сознания, и души.

Иначе говоря, даже занимаясь упражнениями только для нормализации работы желудка, со временем вы неизбежно придете к новым для себя ощущениям и мыслям. Вы станете внутренне свободны и осознаете свое место на Земле, что даст возможность жить без болезней и тягостных проблем. И это не преувеличение. Если вы взяли в руки эту книгу, значит, уже стоите на пути нравственного, физического и духовного оздоровления и самосовершенствования. Я поздравляю вас с этим!

Прежде чем приступить непосредственно к практике, к упражнениям, подумайте, каковы, по-вашему, критерии, признаки здоровья. На Кубани, например, говорят, что здоровый человек по ночам спокой-

но спит, утром без затруднений «выбрасывает отходы», а вечером с удовольствием занимается любовью. В Организации Объединенных Наций считают, что здоровье — это «физическое, психическое и социальное благополучие». Йоги полагают, что признаком здоровья является состояние без лени и тяжести, ощущение гармонии с самим собой, любимым человеком и природой.

Напоследок я хотел бы дать несколько рекомендаций, которые помогут вам обрести внутреннее равновесие, психическое и физическое здоровье.

1. Не берите чужого.
2. Никуда и никогда не спешите — везде успеете.
3. Если хотите быть здоровыми — будьте!

Йоги считают, что человек сам несет ответственность за свое здоровье. Быть здоровым — это обязанность! В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а сам человек. Чаще всего мы плохо себя чувствуем и болеем из-за собственной лени и недостатка нужной информации. В этой книге вы найдете знания, необходимые для укрепления и поддержания здоровья.

## Глава 1

**Мифы и реальность**

Слова «йога» и «тантра» знакомы многим. И если о тантре знают меньше, то о йоге наслышаны все. Кто не видел по телевизору «чудес», демонстрируемых йогами (или йогинами, как их еще называют). Это и знаменитая ходьба по раскаленным углям, и лежание на битом стекле, гвоздях, и подобные потрясающие воображение «чудеса». Конечно, не этому я предлагаю научиться, хотя, если есть желающие, то почему бы и нет? Сам «лежал» и «ходил». А коврик с иглами и сейчас иногда подкладываю себе под спину. Оказывается, это великолепная лечебная процедура!

Кратко говорить о йоге очень сложно. Для одних — это способ восприятия мира и духовный путь, для других — естественный и простой способ оздоровления или поддержания физической формы. Правы все. Помните притчу о том, как слепцы ощупывали тело слона: одному достались уши, другому бивни, третьему — хвост, и каждый для себя решил, на что именно похож слон... Так же обстоит дело с познанием йоги. Однажды я был на большой международной конференции в Пондичери, на юге Индии. Председатель оргкомитета громко ругал США и Россию за то, что там люди неправильно понимают и практикуют йогу. «Они пьют и курят, совсем забыли о моногамии и, самое ужасное, — не хотят рожать столько детей, сколько получается, а искусственно регулируют этот процесс». Мой первый учитель, Николай Владимирович Кузин, говорил: «Не мы для йоги, а йога для нас». Это значит, что каждый человек берет из этой системы то, что нужно ему для более счастливой и гармоничной жизни. Сама же фундаментальная йога

как система нравственного, физического и духовного совершенствования от этого не пострадает. Она прошла через века. Ее практикуют миллионы людей во всем мире. Да, йога не только дарит здоровье, но и меняет сознание. (Подтверждением этого является молчание, которое окружало йогу в СССР. Не зря в нашей стране она была под негласным надзором. Кто-то «наверху», видимо, знал, что если человек будет практиковать асаны йоги или Пранаяму и медитировать, то он со временем выйдет из-под контроля Системы и станет независимой, свободной личностью).

Но если, несмотря на это, слово «йога» еще можно было встретить в официальной печати, то книги, где говорилось о Тантре, имелись только в спецхранах. Поэтому к разногласиям, возникшим среди последователей этих систем в течение тысячелетий, поневоле добавился наш постсоветский дилетантизм. Это сейчас можно спорить о том, йога ли является частью тантры или тантра — частью йоги. До недавнего времени подобные дискуссии строго карались.

Оказывается (это я вынес из изучения первоисточников), в глубокой древности на полуострове Индостан тантра и йога были одной системой и одной практикой. Бог Шива является отцом как йоги, так и тантры. О тантре я уже подробно писал в книге «тантра — искусство любить». Сейчас для нас с вами достаточно знать, что тантра — это доктрина, техника и инструмент расширения сознания. тантра — это система саморазвития. Ее последователи не подавляют энергию сексуального желания, а используют ее для омоложения и оздоровления, и даже для достижения состояния просветления. В тантре, в отличие от других систем саморазвития, конечный результат принимается за исходную посылку: «В этой жизни, пря-

мо сейчас, Я — совершенное существо». Все техники тантры направлены на то, чтобы эта установка на уровне сознания и души вошла в плоть и кровь, чтобы практикующий тантру жил так, как живет совершенный человек. Совершенство предусматривает бесконечную любовь ко всему живому и ответственность за себя и свои поступки. Никакая другая система не заботится о гармоничном развитии тела и духа так, как тантра. Тантрики знают, что сексуальная энергия является энергией жизни, творчества, вдохновения, что она поддерживает равновесие во Вселенной. В древних тантристских текстах сказано, что пока не будет обретен абсолютный контроль над той силой, что управляет семенем, любые разговоры о духовном продвижении — всего лишь пустопорожня болтовня.

Современный человек воспринимает йогу и тантру неоднозначно, потому что эта система возникла в глубокой древности, при матриархате, когда люди поклонялись не только мужским, но и женским богам. Между женщиной и мужчиной сохранялось равенство и гармония, и люди жили в согласии с Космосом и сами с собой. Тогда не было пирамидальной структуры власти, армии и полиции. Они просто были не нужны. Высокодуховные лидеры поддерживали равновесие и гармонию в обществе. Это был так называемый Золотой век, или Сатья-Юга.

Случилось так, что на полуострове Индостан поселились северные арийские племена. Они принесли с собой патриархат и кастовую систему. Коренное темнокожее население они определили в касту шудр или, по-русски, слуг.

Шли годы и тысячелетия. Матриархат давно сменился патриархатом, наступил жесткий, агрессивный, Железный век — Кали-Юга, когда короли стали ворами, а воры — королями (последнее высказы-

вание — цитата из тантристского текста, его приписывают самому Богу Шиве). Получилось так, что при очередной смене власти практиковать йогу (значительно преображенную в соответствие с интересами правящей верхушки) разрешили, а тантру — запретили, и ее адепты ушли в глубокое подполье. Ближе всего учению тантры — буддизм. И буддисты, и тантрики чувствовали себя неуютно при новой власти. Они объединились и эмигрировали на север. В горах Тибета появилась Тибетская тантра и тантрический буддизм. Хорошо известная нам Даосская йога появилась как результат интеграции тантры и даосизма. Кроме того, идеи тантры появлялись в разное время в различных культурах и странах. Это потому, что законы тантры соответствуют законам Вселенной и природе человека.

Какой вывод мы должны из этого сделать?

Трактовок тантры и йоги столько же, сколько учителей и их последователей. По этой причине от имени всей йоги или тантры говорить никто не может. Поэтому я предлагаю только свою точку зрения, свой опыт. А вы, если хотите, используйте его, позанимайтесь, посмотрите, что получится, примите или ищите что-то другое.

### Что такое энергия желания?

Если сопоставить йогу и тантру, получим следующую картину.

- Йога — это путь воина, путь силы, самообладания и труда.
- Тантра — путь любви, самоотдачи.
- Йога — это движение к Богу через труд, усилия, упражнения.
- Тантра — движение к Богу через радость, развитие внутренней сути.

- Йога борется с желанием.
- Тантра использует энергию желания для оздоровления и духовного развития.
- Йога — наука.
- Тантра — искусство.

Ни тантра, ни йога друг без друга не дают, на мой взгляд, того, что нужно современному человеку. Мы перегружены делами, измучены стрессами, у нас болит тело и страдает душа. Нам нужна система, которая одновременно могла бы помочь дома и на работе, в отдыхе и в любви... Решение таких многоплановых задач возможно только с помощью разных школ, разных систем.

Йога без тантры часто превращается в упражнения для физического тела, тантра без йоги — в секс. И если кому-то кажется, что можно успешно практиковать только что-то одно, это — заблуждение. Йога, которую я представляю здесь, называется хатха-йога. Санскритское слово «Ха» является символом мужского начала, «Тха» — женского. «Йога» означает союз, единение, усилие, система. Значит, «Хатха-йога» означает познание вселенских законов бытия через непосредственное единение мужчины и женщины. Но чтобы это было действительно познание, а не обычный половой акт, нужно приложить усилия, чему-то научиться, что-то изменить в себе.

Есть еще один санскритский термин, который нужно понять — это *кундалини*. До тех пор, пока у меня не было собственного опыта, я немного боялся кундалини. Я думал, что опыт пробуждения кундалини бывает только у святых подвижников или аскетов. Оказалось, все гораздо проще. Эта изначальная энергия есть у всех. Вот только когда эта энергия просыпается у людей, незнакомых с тантра-йогой, то последствия могут быть самые неожиданные. Почему?

Да потому, что пробуждение кундалини дает очень мощный толчок к духовному развитию, а далеко не все к этому готовы.

Слово «кундалини» на Востоке означает скрытую, находящуюся в дремлющем состоянии энергию, или жизненную силу человека. Большинство последователей тантра-йоги связывают пробуждение кундалини с проявлением сексуальной энергии. Оказывается, эта же энергия ответственна за научную интуицию, мистическое озарение и тому подобные «прорывы» за границы нашего сознания. Современные лабораторные исследования подтверждают мудрость веков. Простое сокращение лонно-копчиковой мышцы, активизирующее сексуальную энергию, увеличивает потенциал правого полушария мозга, ответственного за интуицию и творческое озарение.

Завершая краткое знакомство с теорией, приходим к очевидному выводу: необходима школа, сочетающая в себе техники и преимущества вышеописанных систем, т. е. йоги и тантры. Я постарался создать именно такую школу. Можно сказать, что она окончательно формируется именно сейчас, в процессе написания серии новых книг, систематизирующих опыт нашей Рациональной Йоги. Пройдя свой путь от йоготерапии к тантре, я предлагаю вам плоды своих поисков и экспериментов.

Нам необходимо научиться не отделять материальное от идеального, телесное от духовного, женское от мужского, и в этом нам поможет тантра. Йога же поможет нам сделать свое тело гибким и подвижным, научиться внутренней дисциплине, контролю ума и чувств.

Как вы увидите далее, я предлагаю выполнять асаны йоги с партнером. Конечно, их можно осваивать и в одиночку, но со временем вы почувствуете, что интереснее это делать вдвоем.

## Старые и новые принципы

И последняя теоретическая глава, в которой уже даются кое-какие практические рекомендации.

Вы можете изменить себя, практикуя Рациональную Йогу в повседневной жизни. Начав применять принципы Рациональной Йоги, вы сами вскоре заметите, что отношения с любимым или любимой стали лучше, появились энергия и стремление к творчеству. Гармония, радость и счастье должны быть нормой в каждой семье. Но прежде хочу немного поговорить о том, откуда взялись эти принципы.

В свое время, практикуя йогу и тантру, я столкнулся с тем, что моя деятельность начала противоречить сложившимся в обществе взглядам. Изучив вопрос глубже, понял, что проблема в следующем: основные базовые принципы взаимоотношений женщины и мужчины были сформированы в IV веке в Римской империи, еще при рабовладельческом строе. Роль женского начала принижалась, а роль мужского начала преувеличивалась. Тело и дух противопоставлялись друг другу. Сегодня стало очевидным, что старые принципы не соответствуют уровню развития человечества, не могут обеспечить гармонию в семейных отношениях и адекватное поведение человека без агрессии, злобы, зависти. При этом всем ясно, что удовлетворенность интимными отношениями наряду с духовной близостью и психологической совместимостью — одна из основ благополучия и устойчивости семьи, а, следовательно, общества и человечества в целом.

Наша школа и я сам стали активно искать возможности разрешить это противоречие. Мы всегда стараемся обсуждать принципиальные вопросы максимально широко, выходя за пределы своего «кружка». И вот, на конференции «Мужчина и женщина: любовь, партнерство, семья» в октябре 2001 года я ус-

лышал об изменениях в основополагающих церковных документах.

Среди выступавших был один весьма уважаемый служитель церкви. И он рассказал, что Русская Православная церковь на Архиерейском Соборе в августе 2000 года приняла новые положения по вопросам личной, семейной и общественной нравственности, соответствующие современному обществу. Там черным по белому записано, что: «Различие между полами есть особый дар Творца, созданный Им людям. “Бог сотворил человека, по подобию Божию создал его, мужчину и женщину, сотворил их и благословил их и нарек им имя: человек (Быт. V, 1–2)”. Будучи в равной степени носителями образа Божия и человеческого достоинства, мужчина и женщина созданы для целостного единения друг с другом в любви». Речь уже не идет о том, что Ева сотворена из ребра Адама, т. к. тому было скучно и тоскливо одному. Мужчина и женщина признаются равноценными носителями образа Божьего. Здесь практически говорится, что наше неудержимое стремление к единению и целостности — это программа, заложенная в нас Богом.

На вышеупомянутой конференции были обнародованы и приняты основные принципы построения отношений между мужчиной и женщиной, сформулированные нашей школой.

1. Женщина и Мужчина встречаются и чувствуют влечение друг к другу для того, чтобы пройти совместно путь саморазвития и самосовершенствования, путь познания себя и мира. Семья в любой форме, с выражением любви друг к другу, с рождением и воспитанием детей, дает человеку возможность реализовать себя и воплотить в жизнь изначально заложенное в нем стремление к любви и счастью.

2. Человек создан по образу и подобию Бога. Из этого следует, что человек — совершенное существо, ответственное за все, что происходит в его жизни и в мире.
3. При любых, а особенно семейных или партнерских, взаимоотношениях необходимо признавать в партнере божественную, совершенную сущность. При этом следует исходить из гипотетического предположения, что партнер обладает способностью понимать сокровенные мысли собеседника.
4. Необходимо рассматривать семью как команду, и соблюдать основные условия достижения успеха в команде:
  - я вношу максимальный вклад в достижение успеха моей команды;
  - я выигрываю только в том случае, если выигрывают все члены моей команды.

На пути физического, нравственного и духовного развития и самосовершенствования этот же «принцип команды» распространяется на Тело, Сознание и Дух.

Попробуйте жить, руководствуясь этими принципами. Вы увидите, что жизнь станет другой. Исходите из того, что ваш партнер — ясновидящий. Договоритесь с ним об этом. Поиграйте в эту игру. Все равно вся жизнь — это договорности и условности. Поживите в условиях, когда нужно быть честным, открытым, спонтанным, не нужно врать и изворачиваться. Может быть, на первых порах это покажется странным или трудным. Но одно это заставит вас, вместе с партнером, расти и развиваться, избавит от массы трудностей и неприятностей во взаимоотношениях.

## Глава 2

### Тело и душа

Прогрессивное человечество, наконец, приняло идею существования человеческой души. Правда, есть и другое мнение: не у тела есть душа, а у души есть тело на каком-то этапе ее жизни. Лично для меня последнее утверждение звучит более убедительно. Все согласны с тем, что душа — это некая энергоинформационная структура, которая может жить в теле и вне тела. Все это теперь подтверждено лабораторными исследованиями. Современная наука, благодаря гению Г. И. Шипова, нашла логическое подтверждение существования Вселенского Разума или Сознания. Разумные физики согласны с Шиповым в том, что источником всего сущего является физический вакуум. И эта первичная субстанция обладает сознанием. Кстати, древние мудрецы Востока, как раз в том месте, где зародилась йога, называли первоисточником всего сущего пустоту. На санскрите она называется Шуньята. Так вот, наука пришла к тому, что наше сознание является частью Вселенского Сознания, а наша энергоинформационная структура, или душа, является частью вселенской структуры. Нужно иметь в виду, что ни та, ни другая структура не имеют границ и постоянно находятся в состоянии взаимопроникновения друг в друга, как капля воды в океане. И совсем не важно, как все это называть — Абсолют, Бог, Вселенский Разум или «Сущее само по себе». Как бы странно это ни звучало, но душу неоднократно и скрупулезно взвешивали, и даже измеряли энергозатраты при ее выходе из тела в разных ситуациях.

Для нас с вами сейчас важно понять, что в так называемом тонком мире фактором, определяющим лю-



бые действия, является мысль, а не физическое усилие. Глубинный уровень существования материи — это поле, где может поместиться и существовать все, что угодно. Это я говорю к тому, что все проявления нашего тела подчиняются Вселенским законам. В соответствии с этими законами, сознание первично. Мысль посылает энергию, а энергия ведет за собой физическое тело. Кстати, это тоже подтверждено лабораторными исследованиями. Мы в своей обычной жизни просто не замечаем этого, многие вещи делаем *бессознательно*. Говорим, двигаем руками, суетимся... Йога, прежде всего, предусматривает работу с сознанием. Наше физическое тело — это храм или место, где живет душа, это инструмент для работы с сознанием. Чтобы душа (а это и есть наше истинное «Я») чувствовала себя комфортно и счастливо, могла проявлять себя в соответствии с Волей Бога, тело должно быть здоровым и функционировать в соответствии с природой.

В трактатах по йоге говорится о том, что у нас имеется целых семь тел! Не будем вдаваться в подробности. На первом месте мысль, или намерение (ментальное тело). На втором — энергия (энергетическое тело). И только на третьем месте — наше физическое тело.

### Работа с физическим и энергетическим телом

**Работа с физическим телом.** Большинство последователей йоги успешно работает, как правило, с физическим телом. Особенно популярно это у нас и на Западе. За 45 или 60 минут, по заранее составленной программе и схеме, мы растягиваем себя «вдоль и поперек», стоим на голове и сидим в позе лотоса, укрепляя здоровье.

Эта йога напоминает обычные физические упражнения или занятия аэробикой. Последователи такого стиля добиваются хороших результатов, делая свое тело гибким и пластичным. Как правило, здесь много внимания уделяется внешней форме и технике выполнения упражнений. После таких занятий необходимо подышать попеременно через одну ноздрю и обязательно выполнить позу отдыха, которая называется Шавасана. Для многих даже такая йога является определенным этапом на пути самосовершенствования.

**Работа с энергетическим телом.** Несколько по-другому выполняются асаны, когда идет сознательная работа с внутренним, энергетическим телом. Расслабленное физическое тело идет вслед за мысленным импульсом. В этом случае гораздо легче не только придать правильное положение физическому телу, но и открыть путь нашей внутренней энергии, чтобы извлечь максимум пользы от практики асан. Здесь уже не нужно сильно напрягать мышцы при выполнении упражнений. Нужно разрешить им расслабиться и растянуться, тогда физическое тело сможет глубже войти в асану, а человек — в самого себя.

Это позволяет почувствовать энергетические потоки в своем физическом теле и научиться ими управлять.

### Наслаждаемся дорогой

Перед выполнением каждой конкретной позы нужно расслабить тело и мысленно увидеть процесс выполнения асаны. Представить себе, что все движения начинаются внутри вашего энергетического тела, что физическое тело, как ничего не весящая оболочка, идет вслед за энергетическим. Нужно позволить растянуться и расслабиться мышцам и связкам фи-

зического тела, препятствующим правильному выполнению позы. По возможности попытаться принять позу грациозно. Мысленным взором окинуть себя, убрать напряжение в различных частях тела, особенно в местах, задействованных в процессе выполнения асаны. Для этого, одновременно с выдохом в место напряжения, надо послать от живота энергетический импульс на расслабление.

Обязательно нужно расслабить лицо. Удерживая асану, необходимо мысленно снимать напряжение, позволять максимально растянуться мышцам и связкам, участвующим в ее выполнении. Внешнее, физическое тело, должно быть полностью расслаблено.

**Дыхание.** В начале дыхание свободное, а затем — в соответствии с импульсом энергии и движением энергетического или физического тела. Впоследствии можно использовать шипящее дыхание кобры для усиления тока Праны — универсальной энергии жизни. Обычно вход в асану начинается на вдохе, если приходится прилагать усилия на уровне физического тела, и на выдохе, если необходимо отпустить и расслабить его. Выход из асаны, как правило, начинается на выдохе.

Никогда не нужно сдерживать дыхание во время выполнения асан. Если вы видите, что продолжительности вашего вдоха или выдоха не хватает на то или иное движение, выполните несколько вдохов и выдохов на одном движении.

**Вход.** Вход в асану начинают на вдохе. При вдохе живот, как правило, чуть выдается вперед, грудная клетка расширяется, а на выдохе мышцы живота сокращаются и грудная клетка опускается. Вдох всегда выполняется только через нос.

**Поза.** Выполняя любую позу, вы должны сохранять чувство гармонии, внутренней красоты и единства. Появление испарины, ощущения тепла и дви-

жения внутренних энергетических потоков указывают на правильное выполнение упражнения.

Удерживать позу можно до тех пор, пока не появится ощущение необходимости выхода из нее. После определенной практики асану следует удерживать более длительное время, наблюдая за движением энергии в своем теле.

Не бегите впереди паровоза! Не удерживайте асану слишком долго! Не переходите до поры до времени за границы своих возможностей! Можно выбросить те книги по Хатха-йоге, где рекомендуют увеличивать время пребывания в асане каждый день на 10–15 секунд. Длительное нахождение в некоторых асанах может привести к преждевременному пробуждению кундалини. Чаще всего это бывает у женщин. В то же время, если в процессе выполнения асан вдруг почувствуете тепло, жар, вибрации в теле — не пугайтесь. Наблюдайте свои ощущения. Разрешите своему телу выполнять те движения, которые ему вдруг захотелось сделать под воздействием проснувшейся энергии. Имейте в виду, что именно сейчас и начинается реальная йога. Напишите мне о своих ощущениях, движениях и переживаниях. Не бойтесь!

Если есть возможность, зайдите на сайт школы Рациональной Йоги [lev.webzone.ru](http://lev.webzone.ru) и посмотрите статью о кундалини. Можно почитать мою книгу «Тантра — искусство любить» или книгу Свами Сатъянанды Сарасвати «кундалини-тантра».

**Выход.** Выход из асаны начинается на выдохе. Мышцы удлиняются и растягиваются тоже на выдохе. Энергетический импульс на растяжение и расслабление также посылается с выдохом. Выдох можно делать из глубины горла, с протяжным, немного вибрирующим звуком «х-х-а-а-а», похожим на продолжительный стон удовольствия. Губы могут быть

слегка приоткрыты, воздух выходит из глубины горла через нос и рот одновременно.

Эта техника выполнения выдоха аналогична шипящему дыханию кобры. Выход из асаны всегда должен быть медленным. Постарайтесь контролировать те участки тела, которые подверглись наибольшей растяжке. Не соревнуйтесь сами с собой. Не входите в асану слишком глубоко. Уделите больше внимания и времени снятию напряжения в физическом теле при выходе в асану.

Как правило, последовательность движений при выходе из асаны — обратная той, что была на входе. То есть начинать выход следует с последнего движения и последовательно идти к первоначальному исходному положению. Вплоть до принятия исходного положения все движения должны находиться под контролем сознания.

Если выполняется комплекс упражнений, физическое тело должно плавно и естественно перейти из одной позы в другую. В этом случае конечное положение предыдущей асаны — это исходное положение последующей. После практики асан необходимо сделать дыхательные упражнения, побыть в состоянии медитации или выполнить Шавасану.

Не ждите быстрых результатов и не стремитесь к финишу. Находитесь в процессе, наслаждайтесь им, будьте здесь и сейчас.

В процессе выполнения асан не следует воевать со своим телом. Излишнее напряжение препятствует правильному, естественному току энергии. Пусть тело во время занятий будет как вода, а движения — мягкими, плавными, напоминающими грациозные движения змеи или тигра. Все тело должно быть расслаблено и подвижно. Все движения должны напоминать колебания раскрывающегося цветка или растущего, тянущегося к Солнцу растения.

Представьте себе, что растение растет или расцветает благодаря тому, что где-то внутри него зреет и движется жизненная сила, сок жизни. Почки и лепестки цветка весной раскрываются, как бы сдаваясь напором движущейся энергии. Точно так же мышцы и связки должны расслабляться, удлиняться и двигаться вслед за энергией. Время и скорость такого движения могут быть разными. Главное — «поймать» ощущение движения внутри физического тела и не торопить события.

Мой первый наставник в йоге — Н. В. Кузин, напомнил нам, что, если руками тянуть вверх молодой росток, то его можно и с корнем вырвать. Лучше заботливо наблюдать за его ростом, создавать необходимые условия, согреть его, поддерживать. Так и в йоге. Безусловно, мы помним о цели своих действий, но живем и наслаждаемся процессом и ощущениями, которые есть сейчас, в данный момент. Выполняя различные растяжки или любые другие упражнения, не нужно превышать предела своих возможностей. Часто мышцы не хотят растягиваться, словно боясь перегрузки и возможности порваться. Нужно чувствовать их и отпустить настолько, насколько они готовы растянуться.

Ощущение комфорта, приятного растяжения, тепла, внутреннего движения и даже удовольствия указывает на правильное выполнение асаны. Если чувствуется напряжение, дрожь, сокращение мышц, боль или дискомфорт — значит, что-то не так. Или вы «перевыполнили норму», или есть серьезные нарушения в технике выполнения асаны.

И совсем не обязательно стараться во что бы то ни стало выполнить позу идеально. Это часто ведет к ненужному напряжению и перекрытию энергетических каналов. Гораздо важнее позволить физическому телу расслабиться, растянуться и последовать вслед за

энергетическим импульсом. Например, при выполнении упражнений с прогибом назад, как в позе верблюда, нужно сначала раскрыть и направить грудь вверх, плечи назад, а живот и копчик оставить на месте, не выводить их вперед раньше времени. Это позволит начать прогиб с верхних позвонков и снизить нагрузку на поясницу.

Многие асаны начинают работать уже в самом начале динамической фазы, когда принято устойчивое положение и максимально расслабленное физическое тело начинает понемногу продвигаться вслед за энергетическим импульсом, чтобы войти в асану, которую вы собираетесь выполнить.

В каждой асане нужно вызвать где-то внутри себя ощущение движения. Возможно, у вас возникнет чувство пустоты, или, наоборот, наполненности физического тела. Даже при выполнении силовых упражнений, например, позы кузнечика, нужно стараться удерживать асану скорее своей волей, чем силой мышц.

Если вы уловили ненужное напряжение в физическом теле, попробуйте «продышать» это место, посылая туда на выдохе энергию для расслабления. Мышцы и связки должны сдать под напором энергии, идущей изнутри, уступить ей дорогу и затем следовать вслед за ней. При этом нужно иметь в виду, что как вода в реках и ручьях, так и энергия в теле очень редко движется по идеальной прямой. Как вода обтекает препятствие на своем пути, так и энергия может двигаться у каждого человека по-разному, в соответствии с особенностями строения тела, возрастом, старыми травмами.

Опытные йогины выполняют каждую асану только один раз, но с более длительной задержкой в статической фазе и более медленным входом и выходом. И если физическое тело в статической фазе может на-

ходиться почти без движения, то внутреннее энергетическое тело должно быть постоянно в работе. В начале занятий можно повторять упражнения по 2–3 раза за более короткое время. При первом повторе уделяется больше внимания правильному исходному положению и технике выполнения на уровне физического тела. Затем нужно все больше и больше переходить на работу с тонким телом и направлять физическое тело вслед за мысленным импульсом.

Проводя ежедневные занятия, не следует доводить себя до изнеможения. Нужно полностью расслабиться после выполнения каждого упражнения. К следующему упражнению можно приступить после того, как успокоится дыхание и из тела уйдет напряжение. Со временем, когда тело будет более подготовлено, можно проводить занятия в таком темпе и с такой нагрузкой, чтобы тело разогрелось до выпотения пота. В некоторых школах занятия идут в зале с температурой воздуха до 45 °C и в таком темпе, что пот катится градом. Одежда становится мокрой, хоть выжимай. Кажется, что происходит мощная очистка тела, сравнимая по эффективности с голоданием и сауной одновременно.

**Взгляд.** У начинающих глаза при выполнении упражнений могут быть открыты, но взгляд должен быть расфокусирован и направлен прямо перед собой. В динамической фазе упражнений свой внутренний взгляд нужно устремить в направлении движения физического тела. Мягким волевым импульсом на выдохе расслабьте мышцы и связки, которые должны растянуться. Проверьте положение вашего тела и поправьте его, если нужно. То есть, внутренний взгляд — это, по сути, инструмент вашего сознания, с помощью которого вы управляете своим телом.

**Время.** Продолжительность одного занятия зависит от количества уже освоенных асан, цели занятий

и наличия времени. Многие замечали, что время останавливается свой бег, когда занимаешься йогой. Кто знает, может быть как раз на это время мы и продлеваем свою жизнь? Поэтому не жалейте его на йогу. В начале вы можете заниматься всего по 15–20 минут, а затем можно продлить удовольствие.

**Мысли.** Если в начале практики нет ощущения движения энергии внутри физического тела, то можно использовать мысленный или волевой импульс. Со временем придет ощущение движения физического тела вслед за мыслью, а потом появится и ощущение движения энергетических потоков.

Итак, подведем итог. Для успешной работы и получения удовольствия и максимальной пользы нужно помнить, что йога для всех одна, но одновременно — своя, индивидуальная для каждого. Мы все одинаковые и разные одновременно. Существует очень мало людей с идеальным телосложением. У всех есть какие-то недостатки, а у многих — последствия различных травм, в том числе и родовых. Левая и правая стороны человеческого тела, как правило, несколько ассиметричны. Поэтому нужно постоянно наблюдать за своим состоянием и малейшими изменениями в теле, и корректировать выполнение асан, как это удобно и возможно сегодня. Можно заметить, что в одну сторону асана выполняется немного легче, чем в другую. Будет хорошо, если в ту сторону, где чувствуется большее напряжение, вы выполните асану еще раз.

В процессе выполнения асан или различных растяжек никогда не нужно торопиться, ждать конечного результата, ибо это отвлекает от процесса.

Купите себе специальный коврик, чтобы ноги не скользили на полу. Мы используем в качестве коврика материал, который называется «напольное покрытие», шириной 60 сантиметров и длиной в рост

человека. Напольное покрытие продается сейчас во всех хозяйственных магазинах. Люди им покрывают пол в ванной комнате.

Не буду говорить о том, что в помещении должно быть тепло, воздух — свежий, но без сквозняков.

Практика реальной йоги не заканчивается после выполнения комплекса упражнений. Йога — это искусство жизни. Не нужно забывать о том, что Бог видит все наши поступки, слышит все слова и знает все мысли. К тому же, Бог наделил многих людей возможностью не только смотреть, но и видеть, даже с закрытыми глазами. Таких людей довольно много среди последователей йоги. Поэтому среди практикующих йогу можно быть открытым, свободным, не скрывать свою истинную природу, играя привычные социальные роли. Следующий шаг в своем развитии можно сделать только с того места, где вы сейчас реально находитесь.

По сути своей, йога направлена не только на достижение хорошего физического состояния, и даже не на обретение контроля над своей энергией. Все это — лишь промежуточные этапы. Йога — это средство, с помощью которого мы можем достичь слияния с Богом (Абсолютом). Для этого нужно отказаться от желаний, освободиться от привязанностей, опустошить себя, сдаться на волю Бога. Нужно отдать не только свое тело, но и всего себя, свои мысли, чувства, стремления Святому Духу. Можно отдать себя Учителю или партнеру, чувствуя в них проявление Высшей Силы. Если это случается, то уже нет отдельно ни вас, ни вашей энергии, ни вашего тела. Может быть лишь экстаз слияния, растворения и единения.

Посредством одной только техники невозможно достичь подобного состояния. Для этого нужно изменить себя, свое сознание и отношение к миру.

## Как работать с партнером

Теперь поговорим о том, как следует работать в паре. Обязательное правило — постоянно касаться друг друга. Это предполагает взаимное доверие, открытость и любовь. Существует мнение, что разговоры о Вселенской Любви так и остаются разговорами. Нужно любить конкретного человека, который находится рядом с тобой. Это несколько сложнее, но зато эффективнее. В соответствии с концепцией тантры, партнер перед тобой — божество, которому ты служишь. Через любовь мужчины к женщине, женщины к мужчине познается чувство любви к Богу. Современные исследования показывают, что гормональный фон, биохимия и энергетика организма совершенно одинаковы в случае религиозного экстаза и в состоянии единения любящей пары. Посредством касаний партнеры не только помогают друг другу выполнять асаны, но и постоянно обмениваются энергией. Как правило, определенные касания сближают партнеров и вызывают положительные эмоции.

Невозможно подробно описать все технические приемы и их последовательность, когда и как вам нужно помогать партнеру в каждой конкретной асане. Есть хорошая техника. Ведущий должен вообразить, что это он выполняет асану, что асана или растяжка выполняется через его тело. Тогда энергия подскажет, как правильно встать рядом с партнером, как лучше помочь.

Чтобы доставить партнеру удовольствие, нужно каждый раз дотрагиваться до него, как до драгоценного сосуда, до божества, до того, кого любишь. Выполнять растяжки желательно очень осторожно, как это делают с ребенком, опасаясь травмировать еще неокрепшее тело и причинить ему боль. Впоследствии, когда у вас возникнет хороший контакт друг

с другом и появится опыт, можно приложить и большее усилие, разумеется, согласовав его с партнером. В йоге с партнером, точно так же, как и при массаже, нужно постоянно следить за реакцией партнера на свои действия.

Прежде, чем дотронуться до партнера, выполнить захват или наложение рук, желательно, чтобы возник энергетический контакт. Нужно, чтобы партнеры почувствовали друг друга еще до физического соприкосновения. Хорошо помогает развить такую чувствительность массаж плеч партнера с закрытыми глазами.

Встаньте лицом к лицу с партнером на расстоянии чуть меньше вытянутой руки. Внимательно посмотрите на него (на нее), стараясь запечатлеть его в своей памяти. Закройте глаза и попробуйте визуализировать или почувствовать партнера с закрытыми глазами. Затем попытайтесь подвести свою ладонь к плечу партнера так, чтобы вначале ощутить его тепло, энергию или ауру. Затем коснитесь партнера одной точкой своей ладони. Т. к. вы не уверены, в какой момент произойдет касание, — будьте готовы к нему каждую секунду. В этом случае касание будет нежным и мягким.

Когда возникнет первый, едва уловимый контакт, и вы почувствуете плечо партнера, мягко коснитесь его всей ладонью. Так же осторожно положите вторую руку на другое плечо. Мягко поверните его спиной к себе или сами зайдите ему за спину. Удерживайте образ партнера своим внутренним зрением. Переместите ладони на трапециевидные мышцы. Почувствуйте их и представьте, что они как будто плаваются, расслабляясь под вашими ладонями. Мягко, предварительно мысленно проникая вглубь мышц партнера, сожмите их всей ладонью. Помассируйте воротниковую зону и плечи партнера.

То же самое можно выполнить, предварительно коснувшись щеки партнера. Можно выполнить и взаимное одновременное касание с закрытыми глазами.

Во время массажа наблюдайте за реакцией партнера. Если ощущаете, что его мышцы расслабляются, он вам доверяет и делает внутреннее движение навстречу, отдавая свое тело, — значит, все в порядке. Если под вашей ладонью чувствуется напряжение, значит, касание было недостаточно мягким.

Сравните ощущение между обычным касанием и касанием с закрытыми глазами. Постарайтесь сохранить его в своей памяти.

Каждый раз, прежде чем выполнить непосредственное нажатие или растяжку, сделайте это мысленно. Используйте тот же принцип, что и в работе со своим внутренним телом. Вначале — мысль или мягкий волевой импульс. За мыслью должна идти энергия. За энергией — мягкое движение на уровне физического тела. Когда вы помогаете партнеру выполнить упражнение, кроме него в данный момент для вас больше ничто не должно существовать. Полностью сконцентрируйте внимание на партнере и на процессе выполнения асаны.

Того, кто помогает выполнять упражнение, можно условно назвать «ведущим». Он как бы намечает направление движений партнера, практически помогает ему выполнить асану правильно и войти в нее глубже. У партнера в этом случае появляется больше возможностей отпустить мышцы своего физического тела и поработать с внутренним телом. «Ведущий и партнер» — игра, где вы можете поменяться ролями. Но любая игра — это модель жизни. Будьте осторожны и внимательны друг к другу!

*Запомните:* в процессе выполнения различных асан и растяжек задача партнера — не растянуть максимально мышцы и связки, а расслабить их.

Расслаблять мышцы необходимо на выдохе, наблюдая за их состоянием, как бы отдавая, доверяя их ведущему.

Если ведущий прилагает слишком большое усилие, можно попросить его ослабить нажим.

Ведущий должен чувствовать состояние и возможности партнера. Мягко выполнять захваты, мягко и осторожно начинать движение, пытаюсь ощутить предел возможностей партнера. Остановиться, сдерживая прилагаемое усилие, если остановился партнер. Нужно дать партнеру время и возможность отпустить физическое тело и расслабить растягиваемые мышцы. Если ведущий чувствует, что тело или мышцы партнера растягиваются, то можно продолжить движение, чуть усиливая нажим.

Очень хорошо действует следующий прием. Ведущий смотрит на растягиваемую мышцу или участок тела и как бы желает, чтобы они растянулись. Не обязательно смотреть открытыми глазами. Можно направить на нужный участок тела свой внутренний взгляд.

Чтобы быть хорошим ведущим, нужно находиться в состоянии единения с партнером, чувствовать так, как чувствует он, и улавливать малейшие движения не только его физического тела, но и энергетического.

Ведущий во время выполнения упражнения сам должен быть максимально расслаблен. Нужно пользоваться собственным весом, а не усилием мышц, когда это возможно.

Когда асаны йоги выполняются в традиционном варианте, индивидуально, то часто бывает трудно определить, насколько правильно вы сделали асану. Работая вместе, можно негромко разговаривать друг с другом, помогая при выполнении упражнений. А после можно поделиться своими ощущениями и полу-

ченным опытом. Часто на наших занятиях это выражается не только словами, но и возгласами восторга и удовольствия.

В некоторых упражнениях отсутствуют ярко выраженные роли партнера и ведущего. Два человека могут выполнять одно и то же упражнение абсолютно симметрично. В этом случае более опытный партнер может взять на себя роль ведущего и тихо подсказывать другому направление или очередность движений.

Если партнеры хорошо знают и чувствуют друг друга, то разговаривать совсем не обязательно. Выполнение упражнений в молчании помогает глубже настроиться друг на друга и почувствовать как свое, так и общее энергетическое тело. Более того, иногда разговор даже мешает и может вывести партнеров из уже возникшего энергетического контакта.

Общий принцип индивидуальной практики: поза — контрпоза — должен соблюдаться и при работе в паре. Это нужно учитывать при составлении своих ежедневных комплексов упражнений. После прогиба назад нужно растянуть позвоночник в позе вытянутого ребенка или сделать наклон вперед. Если асаны выполняются с поворотами или с неравномерной нагрузкой на левую и правую стороны, то их нужно выполнить в обе стороны.

Даже если при описании конкретных упражнений не указано, что нужно повторить позу, поменявшись ролями с партнером, то все равно это нужно делать, кроме случаев симметричных поз, когда оба партнера выполняют одни и те же движения.

Если партнеры не выполняют позу объятия — Хагасану после каждого упражнения, то они могут свою благодарность и одобрение выразить взглядом, жестом или словом. Всегда, когда появляется такое желание, нужно обнять друг друга и выполнить эту пре-

красную позу. Хагасану можно выполнять при встрече и расставании, в начале и в конце занятий.

В некоторых упражнениях нужно посылать энергию одновременно или последовательно в противоположных направлениях так, чтобы физическое тело распускалось, растягивалось или удлинялось также в двух направлениях. Например, в позе собаки нужно «отдать» ведущему таз, а импульсом из живота продвинуть свое внутреннее энергетическое тело вперед.

Иногда сила тяжести играет роль противовеса или партнера, удерживая какую-то часть тела на месте и позволяя другой части тела вытянуться или продвигнуться вслед за энергией. Ведущий может помочь расслабить нужные мышцы, удержать физическое тело на месте, чтобы дать возможность продвигнуться в противоположном направлении энергетическому телу партнера. Он может продвинуть или растянуть физическое тело партнера вслед за энергетическим.

Прежде чем приложить физическое усилие, ведущий должен представить себе, что он собираются делать. Просто ли удерживать физическое тело, играя роль противовеса, растягивать какие-нибудь мышцы, или помогать продвигать энергетическое тело в нужном направлении. Тогда ведущему будет легче использовать свое энергетическое тело для того, чтобы помочь партнеру и меньше применять физическую силу.

Прекрасно, если ведущий знает, как должно работать внутреннее тело, откуда и куда нужно направить энергию, как помочь партнеру почувствовать физическое тело пустым или расслабленным. В этом случае ведущий может помочь партнеру словами или слегка дотронуться пальцами рук или ладонью до того места, куда нужно направить энергию. В любом случае, нужно знать, для чего выполняется та или иная поза, то или иное движение.



При любом физическом контакте — ладонями, коленями или стопами ног, партнерам нужно быть и в постоянном энергетическом контакте. Если нет уверенности в том, что достигнуто энергетическое взаимодействие, можно договариваться друг с другом словами о том, что и как нужно делать. Ведущему так же, как и партнеру, нужно как можно меньше использовать свое физическое тело, мышечную силу, отдавая приоритет внутреннему телу, своей энергии. Для этого нужно постоянно чувствовать баланс, или центр тяжести, как у себя, так и у партнера, быть с ним единым целым.

Помогая, надо следить за тем, чтобы партнер оставался в состоянии равновесия, то есть прилагать такое усилие, чтобы ему не нужно было напрягать мышцы для сохранения равновесия.

Если упражнение вам незнакомо, будет лучше, если роль ведущего возьмет на себя более опытный партнер. Он может подсказать, как правильно оказывать помощь. Очень полезно обменяться впечатлениями и ощущениями после выполнения асаны или комплекса асан. Это поможет приблизиться к пониманию сути того, что происходит с вами при выполнении упражнений.

В меру своих возможностей я стараюсь описать в этой книге, как использовать внутреннее энергетическое тело при выполнении парных упражнений. Вместе с тем, некоторые упражнения описаны на физическом уровне для легкой растяжки мышц и связок. Есть также ряд упражнений для энергетической подпитки и обмена энергией, а некоторые можно выполнять просто для удовольствия. Если дано описание нескольких вариантов одной и той же позы, то принципы работы с внутренним телом, указанные в одном варианте, можно использовать и при выполнении других.

В конце книги приведены комплексы упражнений для повседневной практики. Начинающие могут выполнять их. Однако со временем, когда появится некоторый опыт, нужно больше прислушиваться к своему телу и выполнять те упражнения, которые нужны вам сейчас. Если при описании упражнений приведено несколько вариантов, начинайте осваивать их с более простого варианта.

Работа в паре ведет к гармонии мужского и женского начала, Шивы и Шакти, Инь и Ян, насыщает тело энергией и жизненной силой.

## Глава 3

### Осваиваем азы и асаны

Хорошо, если вы научитесь начинать день и любое дело с мысленной молитвы.

«О, Всемогущий Бог! Спасибо Тебе, что ты даешь мне мудрость и силу прожить этот день в соответствии с Волей Твоей! Спасибо Тебе, что даешь мне возможность быть проводником Силы Твоей и служить близким моим, неся радость, здоровье и свет любви Твоей».

Произносить ее надо на одном дыхании. Если не хватит дыхания проговорить молитву полностью — произнесите только первую фразу. Обратите внимание на то, что вы благодарите Бога за то, что у вас изначально от природы есть божественная мудрость, сила и любовь. Ведь вы созданы по образу и подобию Бога! Значит, вы уже сейчас обладаете всеми божественными качествами! Просить что-то, значит, признавать, что этого у вас пока нет. Так уж устроено наше сознание!

Если вы занимаетесь вдвоем с партнером, то произнесите мысленно молитву, взявшись за руки, стоя спиной или лицом друг к другу. Затем переходите к освоению асан, с учетом того, что прочитали выше.

Я постараюсь подробно описать технические детали выполнения асан. Тем не менее, это только схема. Невозможно описать все детали, да еще сказать, из какого места, куда и как направить энергию, что при этом вообразить, визуализировать или почувствовать. Для правильного и подробного описания одной только позы собаки нужно писать отдельную книгу. Главное — не торопитесь! Каждое движение должно выполняться настолько медленно и осознанно, чтобы можно было остановиться в любой момент, не те-

ря равновесия, отступить назад, повторить движение, изменить его в соответствии с тем, что вам подсказывает ваша интуиция. Выполняя упражнения таким образом, со временем вы научитесь чувствовать или видеть энергетические потоки. Хорошо, если вы позанимаетесь хотя бы немного с преподавателем, который не только все это чувствует, но еще и может передать свои ощущения студентам. У нас есть учебный видеофильм. Если вы посмотрите, как это делается, вашему телу будет гораздо легче осваивать и выполнять асаны без учителя.

Особое внимание должно быть обращено на освоение асан, направленных на восстановление эластичности и гибкости позвоночника, улучшение работы желудочно-кишечного тракта.

#### Вечный двигатель

Исходное положение: сидя, пятки руками приблизить к промежности. Для мужчин: левой рукой обхватить запястье правой, а для женщин — наоборот. Согнуть спину и приблизить голову к коленям. Сесть на одну точку в районе копчика, удерживая некоторое время равновесие. Расслабить мышцы спины. Затем, не отрывая головы от колен, за счет маха ног прокатиться на спине назад и вернуться в исходное положение. При движении назад — вдох, при движении вперед — выдох. Начинаящим это упражнение следует выполнять на достаточно мягкой подстилке. По мере освоения асаны заменить подстилку обычным жестким ковриком. Поначалу не стоит делать более пяти–семи перекатов. Нагрузку увеличивать постепенно до выполнения упражнения в течение 1–2 минут (рис. 1).

**Вариант:** перекатывание на боковых мышцах спины. Для этого перед началом упражнения сместить ступни ног в одну сторону, а колени — в другую,

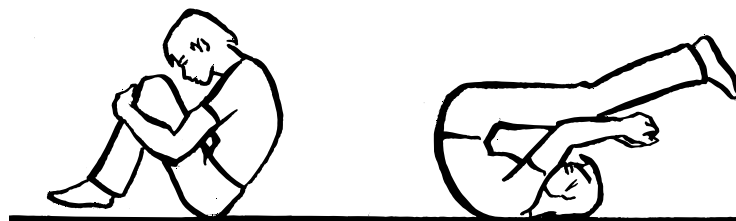


Рис 1. Вечный двигатель

затем поменять направление смещения ступней и коленей.

**Практическая польза.** Улучшение гибкости и подвижности позвоночника, кровоснабжения головного мозга, памяти и сна, уменьшение болей в спине, снятие усталости. Упражнение способствует также отходу газов из кишечника, лучшей работе органов пищеварения.

**Характерные ошибки:** спина согнута недостаточно и напряжена. Движение назад начинается с отрыва головы от коленей и отведения ее назад.

**Противопоказания:** высокое давление — гипертония.

### Стойка на локтях или березка

**Исходное положение:** лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладони на полу. На вдохе медленно поднять прямые ноги, затем таз. Подставить под него руки с опорой на локти. Пальцы ног на уровне глаз, спина расслаблена, таз висит на руках, ноги чуть согнуты в коленях (рис. 2). Войти в асану можно и на последней стадии выполнения предыдущего упражнения. После того, как вы перекатились назад и ваши ноги оказались за головой, нужно подставить ладони рук под тазовые кости и поднять ноги вверх. Время пребывания в асане от 2–7 минут.

Для выхода из асаны приподнять таз и положить руки ладонями вниз, удерживая равновесие. Медлен-

но опустить спину, затем — прямые ноги на пол и расслабиться. Сконцентрировать внимание на щитовидной железе.

**Практическая польза.** Улучшение деятельности щитовидной железы, многих жизненно важных функций всего организма (кровообращения, дыхания). Систематическое выполнение этого упражнения поможет женщинам сохранить привлекательность, а мужчинам — потенцию. Происходит отток крови от ног и тазовой области. Застой венозной крови в этих частях тела устраняется, что способствует предотвращению варикозного расширения вен и устранению геморроидальных шишек. Улучшается кровоснабжение мозга. Устраняются также спазмы сосудов головного мозга и, как следствие, головные боли. Нормализуется деятельность щитовидной железы. Асана укрепляет мышцы живота, способствует общему оздоровлению. Это прекрасная тренировка сосудов мозга и профилактика инсульта. За счет притока крови к коже лица и головы исчезают морщины на лице и улучшается питание корней волос. Нередко излечивается начальная стадия простуды или облегчается течение болезни.



Рис 2. Стойка на локтях или березка

### Поза плуга

Это одна из важнейших асан, она рекомендуется во многих комплексах для ежедневного выполнения. Начинать осваивать ее желательно вместе со стойкой на локтях, так как недостаточно гибкие люди сталкиваются с трудностями, делая эту асану. Выполнить позу в идеальном варианте с прямой спиной могут

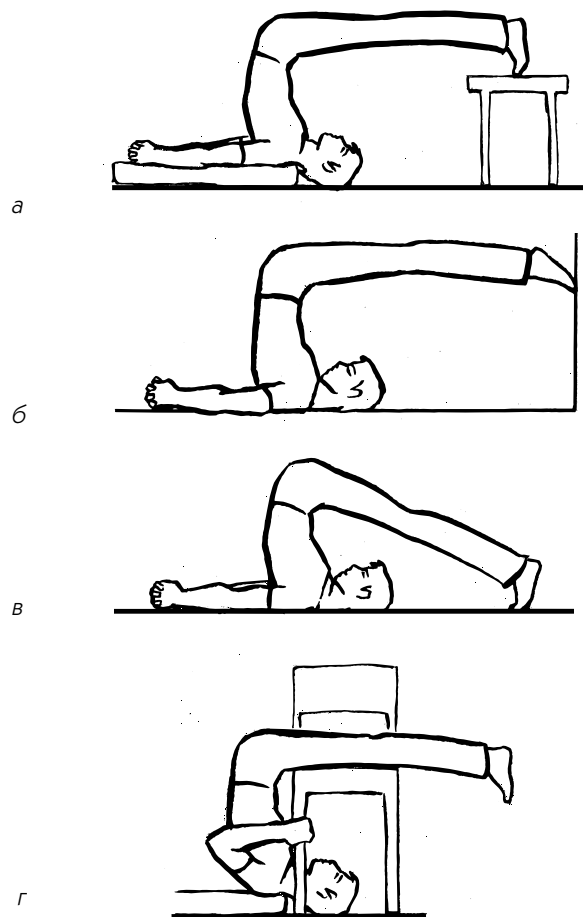


Рис. 3. Позы плуга

далеко не все. Во многих руководствах это требование упускается, и это неверно. Кроме того, что спина должна быть прямой, необходимо держать ноги прямыми в коленях, опустив их за голову на пол. Если в начале занятий это трудно, в этом случае можно использовать стул, скамейку подходящей высоты или

выполнять упражнения около стены (как показано на рис. 3, а и рис. 3, б).

Чтобы постепенно разработать закрепощенные мышцы, связки, сухожилия и шейные позвонки, при выполнении позы хорошо пользоваться одеялом, сложенным в несколько раз. Сверху на одеяло положите свой коврик. Спина и плечи должны быть на возвышении, а голова — на полу. В этом случае, когда вы поднимете корпус вверх, угол между спиной и шеей будет больше 90 градусов. Тем не менее, вы будете прочно стоять на плечах. Толщина одеяла подбирается индивидуально, а затем уменьшается по мере развития гибкости.

Практика данной позы плуга в облегченном варианте, когда плечи находятся на одеяле, а голова свободно покоится на полу, используется, кроме своего основного назначения, еще и для того, чтобы избавиться от насморка. В этом случае ноги нужно положить на стул (рис. 3, в) и находиться в асане около 15 минут.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз. С медленным вдохом поднять от пола ноги, затем поясницу и корпус до вертикального положения, и затем опустить выпрямленные в коленях ноги за голову и расслабить спину. Если гибкость позволяет, то опустить ноги за голову на пол с опорой на носки. Спину при этом нужно стремиться удерживать вертикально (рис. 3, в). Касание пола носками (последняя стадия опускания ног за голову) должно совпадать с выдохом. Если возможно, соедините пальцы в замок. Теперь ваш корпус и руки со стороны будут выглядеть как плуг для вспашки поля. В период освоения асаны дыхание во время входа может быть произвольным, но начало входа (подъем ног) обязательно должно согласовываться с небольшим вдохом, а конец (касание носка-

ми пола за головой) — с выдохом. В статической стадии асаны дыхание свободное. Находиться в асане следует, максимально расслабившись. В начале освоения оставаться в позе 10–15 секунд, постепенно увеличивая время пребывания до 2 минут.

Если у вас есть партнер, он может помочь, удерживая вас за стопы, чуть потянув их сначала на себя, а затем, вниз, к полу. Или же зайдя со спины, и ладонью подтянув вашу кожу от шеи вниз по спине. Это мягкое движение поможет вам выпрямить позвоночник, направить таз вверх, а ноги завести дальше за голову.

Для выхода из асаны нужно предварительно вывести пальцы рук из замка, если они в нем были, положить ладони на пол, с вдохом медленно оторвать прямые ноги от пола и поднять их над головой. Удерживая ноги вертикально, медленно опустить спину на пол, как в предыдущем упражнении. Момент касания пятками пола должен совпасть с выдохом. В средней части выхода дышать можно произвольно. Как только пятки коснулись пола, необходимо тут же расслабиться и принять позу отдыха (рис. 4).

**Практическая польза.** Асана растягивает внешнюю часть позвоночника, регулирует кровообращение спинного мозга, снимает утомление, укрепляет мышцы спины, восстанавливает симметричность тела, уравнивает мужское и женское начало. Она также способствует улучшению пищеварения, тонизирует половые железы, устраняет расстройства менструального цикла. Рекомендуются при лечении диабета, головных болей. Предупреждает появление жировых отложений и даже помогает избавляться от них в области живота и бедер.

Внимание должно быть сосредоточено на том участке тела, который необходимо привести в норму или омолодить.

### Поза отдыха

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Расслабиться, чуть опустить голову и плечи. Постараться почувствовать тяжесть во всем теле, притяжение Земли. Постепенно сгибая левое колено, с опорой на левую руку медленно опуститься через левый бок на пол и лечь на спину. Закрывать глаза.

Руки вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты в стороны, носки обращены наружу (рис. 4). На вдохе медленно поднять прямые руки на 30–35 сантиметров от пола. На выдохе почувствовать тяжесть рук. Тяжелые, налитые свинцом руки опускать вниз, удерживая их от падения. Затем с выдохом разрешить рукам упасть на пол. Усилия направлять на то, чтобы руки медленно приближались к полу. При этом дыхание нужно сдерживать так, чтобы конец выдоха пришелся на тот момент, когда от кистей рук до пола останется 10–20 сантиметров.

В этом положении нужно снять напряжение грудных мышц, сдерживающих дыхание, и позволить рукам свободно упасть на пол. Шлепок руками о пол должен совпасть с выдохом облегчения. (Абсолютная релаксация может иметь место только в течение тех нескольких секунд покоя, когда вы задерживаете дыхание после выдоха. В это время мышцы диафрагмы находятся в состоянии покоя.) Мысленно сказать себе, что вы принимаете позу отдыха, которая называется Шавасана, на 5–15 минут.



Рис. 4. Поза отдыха Шавасана

Чуть опустить нижнюю челюсть так, чтобы кончик языка оказался между зубами. После этого начать расслабление с пальцев ног. На вдохе мысленно увидеть расслабляемую часть тела, а на выдохе без напряжения расслабить их. Например, так: «*Пальцы ног* (произносится про себя на вдохе)... — пауза 1–2 секунды — ... *расслабились*». Не нужно давать команду, как это делается в аутогенной тренировке. Нужно констатировать факт расслабления. Слово «расслабились» произносится на выдохе без восклицательного знака и восторга по этому поводу. Это уже произошло! Вы фиксируете факт расслабления и визуализируете процесс.

Затем подобным образом нужно расслабить стопы, голеностопные суставы, лодыжки, икры, колени, бедра, ягодицы, поясницу, мышцы спины, плечи и предплечья. Перевести внимание на кисти рук. Почувствовать тепло на внутренней стороне ладони, затем на внешней: «*Внутренняя часть ладоней — теплая. Внешняя часть ладоней — теплая. Кисти теплые*». Можно вообразить, что кисти погружены в теплую воду: «*Теплая вода согревает кисти, заливая их все выше и выше. Руки тяжелеют в воде, и тепло распространяется до плеч*».

Можно вообразить, что в теплой воде оказалось все тело. Например, представить себя лежащим в ванне. Вспомнить, какой вдруг оказывается тяжелой рука или нога, когда ее вынимаешь из воды. Затем перевести внимание на живот. Расслабить мышцы живота, печень, селезенку, желудок (на вдохе представить себе желудок в виде обычной футбольной камеры, а с выдохом вообразить, что эта камера неожиданно сдувается и медленно опадает, как от прокола), затем кишечник (представить его себе в виде длинной велосипедной камеры). Перевести внимание на лицо. Расслабить и разгладить лоб, щеки (начиная от кры-

льев носа и в стороны), затем мышцы нижней челюсти и т. д.

Если расслабление недостаточное, то повторить все сначала. Торопиться некуда. Вы отдыхаете. После этого представьте себе, что вы чайка, свободно парящая в небе. При этом попытайтесь увидеть землю с высоты птичьего полета. Или вообразите себя летящим на облаке. Ваше тело стало легким, его держит облако. Оно чуть колыхнется, и вместе с ним чуть колыхнется ваше тело.

Можно также представить море и надувной матрац.

В какой-то момент вы почувствуете, что время асаны истекло. Можно медленно выходить из асаны. Если расслабление было достаточно глубоким и ощущается приятная тяжесть и одновременно легкость во всем теле (оно может казаться вообще невесомым), то сначала следует сделать вдох чуть глубже обычного, покачать головой влево-вправо, пошевелить кистями рук. Затем потянуться пятками вперед, с поднятием и опусканием рук за голову на вдохе.

С выдохом сбросить напряжение, руки при этом можно оставить за головой или перевести в исходное положение. Затем перевернуться на правый бок и снова так же потянуться. С выдохом бросить свое тело обратно на спину. То же на левом боку. Затем снова повернуться на правый бок, согнув правую ногу в колене, опереться о пол левой ладонью и правым локтем и медленно, лениво подниматься на колени. Сесть на пятки в Ваджрасану (стр. 46, рис. 5), расправить плечи, потянуться, сбросить с себя остатки «сна». В это время обычно появляется состояние радости и легкости. Подниматься на ноги из Ваджрасаны следует медленно, чуть раскачиваясь.

10 минут пребывания в Шавасане должны распределяться примерно так: вход — до 40 секунд, 8–9 ми-

нут — расслабление, и около 60 секунд — подъем. Чем больше опыта у практикующего, тем медленнее он выходит из асаны. Быстрый подъем за счет прямых мышц живота, особенно в начальной стадии, сводит на нет результаты расслабления и может даже вызвать возбуждение из-за быстрого перераспределения крови в брюшной полости и резкого воздействия на сосуды мозга.

**Практическая польза.** Асана быстро снимает усталость и напряжение. При хорошем освоении может использоваться вместо сна. Ее эффективность в том, что она дает отдых не только мышцам, но и нервной системе. Приносит огромную пользу при болезнях сердца и повышенном кровяном давлении. По мере освоения можно постепенно увеличить время пребывания в асане до 15–30 минут.

### Несокрушимый алмаз

Эта поза называется Ваджрасана (рис. 5). Санскритское слово «Ваджра» означает восходящий поток мужской энергии, или крепкий, как алмаз, Лингам Шивы. Забавно то, что миллионы людей, практикующие йогу, даже и не подозревают, что они изображают из себя, сидя в «алмазной» позе! Путешествуя по Индии, вы можете во многих храмах увидеть предмет поклонения индусов — Лингам, мужской половой орган, выходящий из Йони — женского детородного органа, как символ единения мужской и женской энергии, равновесия и гармонии во Веленной, символ тантры.

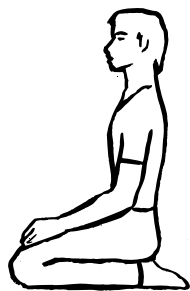


Рис. 5. Поза алмаза. Ваджрасана

Исходное положение — стоя на коленях, ноги сведены вместе, носки оттянуты назад. Опуститься на пятки. Ладони свободно поло-

жить на колени. Если ягодицы не достигают пяток, можно подложить под них валик. Спина, шея и голова находятся на одной прямой линии. Эта поза удобна для медитации и выполнения дыхательных упражнений.

**Практическая польза.** В авторитетных источниках по йоге указывается, что упражнение укрепляет нервы и мышцы ног, предохраняет от ревматизма и невралгии. Если асану практиковать ежедневно после обеда и выполнять при этом дыхание через правую ноздрю, то принятая пища будет легко перевариваться.

Практика этой позы хотя бы по 10–15 минут в день (можно перед сном) способствует обретению уравновешенности, твердости духа, уверенности в своих силах.

При тенденции к расширению вен перед асаной необходимо выполнить стойку на локтях (стр. 39) с одновременным легким массажем икр от голеностопных суставов к коленям.

При тенденции к расширению вен перед асаной необходимо выполнить стойку на локтях (стр. 39) с одновременным легким массажем икр от голеностопных суставов к коленям.

### Позы кошки

**Первый вариант.** Исходное положение: стоя на четвереньках. Хорошо представить себе, что вы гибкая, изящная и сильная кошка, что вместо рук и ног у вас лапы, мягко опирающиеся о пол. Руки и бедра при этом должны быть строго перпендикулярны полу и параллельны друг другу. Таз, спина, шея и голова на одной линии, параллельно полу. Сделать свободный выдох. Вдохнуть, затем расслабить живот и прогнуть спину вниз. Голова при этом поднимается вверх, грудная клетка расправляется (рис. 6, а). Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, пытаясь больше прогнуться и одновременно расслабить мышцы спины. Затем с медленным выдохом, подтягивая живот к позвоночнику, выгнуть спину и опустить голову

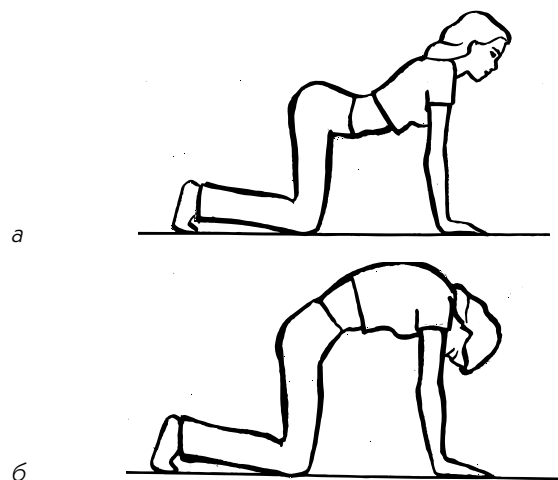


Рис. 6. Позы кошки

(рис. 6, б). В этом положении середина спины направлена вверх, а таз и плечи опущены. После краткой задержки в этом положении, с выдохом, расслабляя живот, начать движение спиной вниз. Последовательно повторить движение от 3 до 15 раз, следя за тем, чтобы все движения начинались от живота, а мышцы спины были максимально расслаблены.

**Второй вариант (для более опытных).** Из положения, когда спина находится сверху (рис. 6, б) отпустить, расслабить мышцы таза, представить себе раскрывающийся цветок между тазовыми костями, поднять таз вверх и одновременно развести в стороны тазовые кости. Потом опустить живот вниз, поднять плечи и голову вверх (рис. 6, а). Чтобы прийти в положение, изображенное на рис. 6, б, нужно мягко сжать мышцы ануса и плавно опустить таз вниз, закрывая или «запечатывая» его. Вывести с помощью живота спину вверх и опустить плечи и голову.

Эта техника способствует притоку жизненной энергии в первый, основной и наиболее важный энер-

гетический центр — Муладхару. Женщины получают особое удовольствие и пользу от выполнения этого варианта, поскольку упражнение развивает чувственность.

**Третий вариант. Кошка, пролезающая под забором.** Исходное положение — сидя на пятках с прямой спиной (рис. 5). Сделать выдох, затем вдох, и с новым выдохом наклониться вперед, положив прямые руки на пол ладонями вниз перед собой на ширине плеч. В этом положении скользить по полу ладонями. При этом пальцы рук должны быть направлены вверх. Во время скольжения прикоснуться носом к коврику, затем чуть приподнять голову и слегка коснуться коврика подбородком. Это положение похоже на позу скорпиона, когда таз приподнят, колени, носки ног, ладони рук, подбородок и грудь касаются пола. В конце скольжения локти можно развести в стороны и продолжать скользить всем корпусом, помогая носками ног, с прогибом спины, имитируя движение кошки, пролезающей через отверстие внизу забора.

**Важное замечание:** будьте осторожны! Прогнитесь вниз добросовестно! Края отверстия в заборе рваные. Отверстие не больше размеров вашего тела. Не пораньте спину о торчащие щепки!

**Практическая польза.** Это упражнение придает гибкость позвоночнику, укрепляет мышцы ягодиц и подколенные мышцы, улучшает циркуляцию крови, стимулирует нервные окончания, расположенные вдоль позвоночного столба, оказывает омолаживающее действие, улучшает пищеварение, стимулирует работу выделительной системы, освежает кожу лица. Применяется оно и при лечении сколиоза. Упражнение особенно полезно для женщин, так как оказывает положительное воздействие на все органы малого таза.



### Гимн кундалини или «Пробуждение спящей собаки»

На санскрите «собака» звучит как «Шван». Шванасана — это поза собаки. Это одна из наиболее эффективных асан йоги. Наши современные йоги ее мало практикуют. А зря! Эта поза открывает почти все основные энергетические каналы, пробуждает дремлющую в каждом человеке, скрытую до поры до времени священную энергию жизни, энергию любви, творчества, радости. В Индии эту силу обожествляют и называют кундалини. Ей преклоняются и поют гимны. Эта энергия побуждает ищущего к новой жизни и дает возможность ощутить состояние озарения, просветления, экстаза, чувство единения с любимым человеком или Богом. Все откровения святых, открытия ученых — результат действия пробужденной кундалини. Каждый из нас появился на свет благодаря проснувшейся кундалини. Одновременно она же является движущей силой творения Универсума и поддержания равновесия во Вселенной. Именно она, энергия кундалини, приводит человека в измененное состояние сознания, когда происходит нечто такое, что может кардинально изменить жизнь. Один человек познает состояние единения с Богом, другой открывает новую страницу в науке, третий создает бессмертное произведение искусства. У практикующих йогу проснувшаяся кундалини ведет к спонтанному выполнению асан, т. е. к танцу Шивы, к той реальной йоге, которую дала Высшая Сила людям. Мне кундалини показала дорогу от йоготерапии к тантре, указала на то, что я должен делать в жизни.

Практика позы собаки, позы вытянутого ребенка, прогибы назад в верхнем отделе позвоночника, уравнивание внутри себя мужского и женского начала, растворение эго и тотальная отдача себя в руки

Духа Святого, являются необходимой подготовкой и условием пробуждения кундалини.

**Первый вариант (самый простой).** Исходное положение: стоя на коленях. Выполнить наклон вперед, вытянув руки прямо перед собой ладонями на пол, как в позе кошки, но одновременно удерживать бедра строго вертикально. Потянуться от копчика к плечам и ладоням рук, опуская грудную клетку на пол (рис. 7, а). Это же упражнение можно выполнять, удерживая не только ладони, но и локти на полу. В этом случае следует тянуться нужно к локтевым суставам.

**Второй вариант.** Исходное положение: стоя лицом к стене на расстоянии стопы. Выполнить вдох и выдох. На вдохе поднять руки вверх, положить ладони на стену, удерживая ягодицы над пятками. На выдохе импульсом из центра живота направить копчик назад и вверх, постепенно расслабить плечи и разрешить грудной клетке упереться в стену. Когда грудь коснется стены, расслабиться и подышать глубоко и размеренно (рис. 7, б). Можно находиться в этой позе, дыша произвольным образом, от 10 секунд до 1 минуты.

Примерно то же самое можно делать, стоя у перекладки, стола или спинки стула на расстоянии вытянутых рук. Положить кисти рук на опору, ноги держать вертикально. Копчиком потянуться назад и вверх. Затем расслабить плечи и прогнуться грудной клеткой вниз. Дышать глубоко и медленно.

**Третий вариант (основной).** Исходное положение — ноги на носочках, ладони рук прочно стоят на полу, средний палец направлен строго вперед, остальные пальцы разведены как можно шире в стороны. Прогнуть поясницу вниз. Затем, начиная движение из живота, вывести копчик назад и вверх, выпрямляя одновременно ноги в коленях. Пятки потянуть к по-

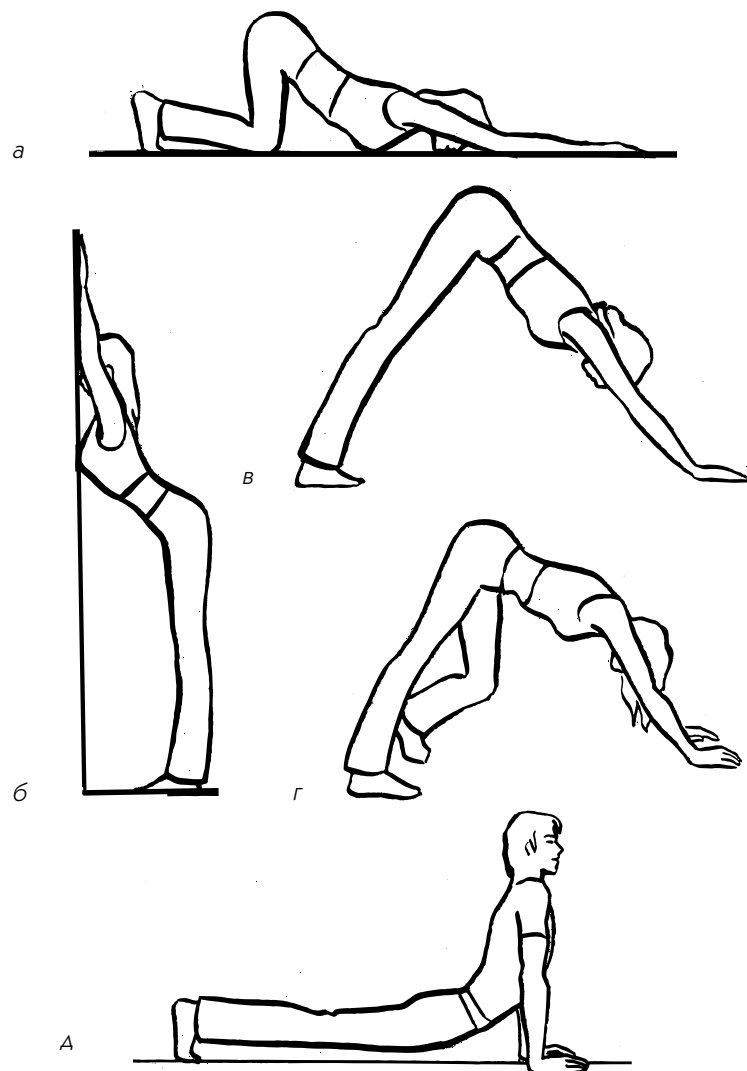


Рис. 7. Позы собаки. Шванасана

лу. В результате ноги и корпус в идеале должны образовать прямой угол. Носки ног поставить поближе друг к другу, а пятки развести немного в стороны,

раздвигая ими тазобедренные суставы (рис. 7, б). После этого нужно расслабить плечи и опустить их как можно ниже, вывернуть руки внутренней частью локтя вверх. Правая рука выполняет скручивающее движение в районе локтя влево и вверх, а левая — вправо и вверх. Внутренние части локтей как бы стремятся соединиться. Опять движением от нижней части живота копчик подать вверх и назад, спину по возможности не только выпрямить, но и прогнуть вниз. Затем выполнить движение копчиком, изображая виляние хвостом влево — вправо. Опустить голову, затем завести ее под правую руку. То же самое выполнить в левую сторону. Сделать такое движение, как будто вы собака, почесывающаяся боком о стену. Для этого расслабить в колене левую ногу, пятку правой ноги подать дальше к полу, а копчик назад и вверх. После этого вывести правый бок в области почки вправо и вверх и сделать движение, как собака, которая чешется боком о стенку вперед-назад (рис. 7, г). Повторить в другую сторону с другой ноги.

Выполнить позу собаки на правой ноге, а левую поднять вверх. Потянуться левой пяткой назад, удерживая спину, левую ягодицу и ногу на одной прямой линии. Эту растяжку можно выполнять недалеко от стены. В этом случае одна стопа должна быть на полу, а вторая на стене. Если у вас есть партнер, он сможет помочь вам вытянуть за пятку ногу вверх и назад. Повторите с другой ноги и вернитесь в исходное положение для выполнения позы собаки головой вверх. Для этого опустите таз вниз. Оставайтесь в упоре на пальцах ног и на прямых руках. С выдохом подайте пятки назад и немного в стороны, а живот вниз. С вдохом поднимите голову, выводите ее от плеч вверх. Затем расслабьтесь, опустите животом вниз, и немного подайте его вперед. Затем еще раз движением от живота подайте голову вверх, как бы вытя-

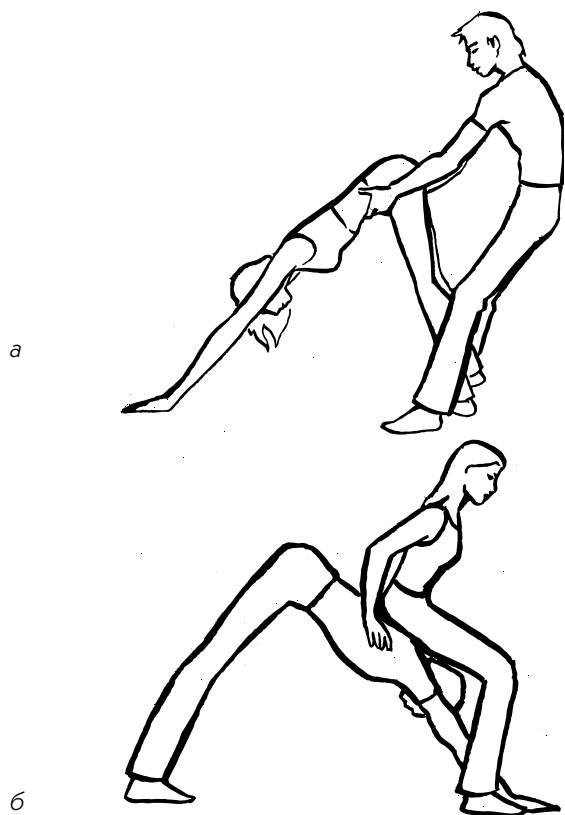


Рис. 8. Позы собаки с партнером (первый вариант)

гивая ее из плеч. Колени на пол не опускать, живот может слегка касаться пола (рис. 7, д). Это поза собаки головой вверх. Она представлена и в описании комплекса приветствия Солнцу (стр. 96).

**Поза собаки с партнером (первый вариант).** Выполнить позу собаки в основном варианте, как обычно. Стоя на четвереньках, свободно дыша, животом поднять таз вверх и подать его назад, выпрямить ноги, немного развести пятки и потянуть их к полу. Растянутся от ладоней до копчика, стараясь рассла-

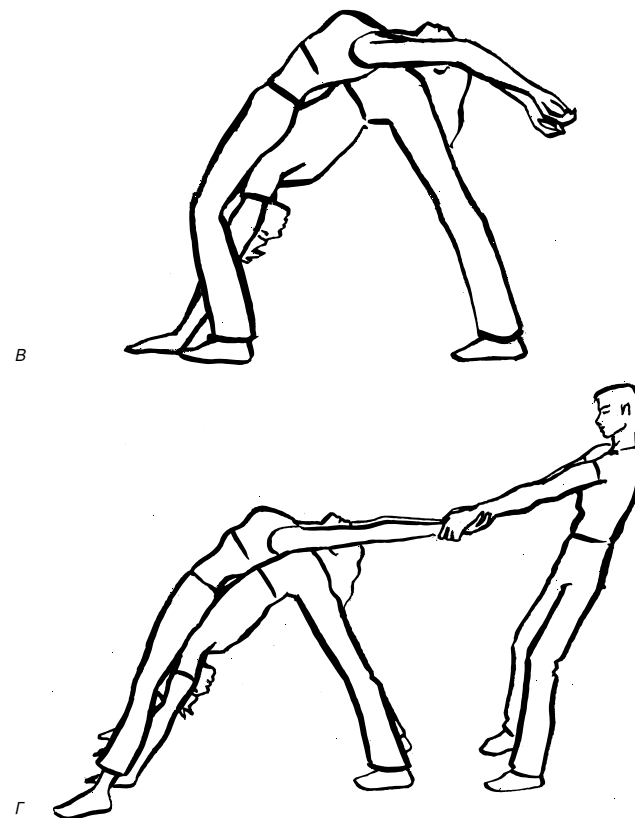


Рис. 8. Продолжение

бить плечи и опустить их вниз. Копчик поднять вверх и назад, ноги держать прямыми в коленях, расслабить мышцы задней поверхности ног и позволить им растягиваться.

Стоя позади партнера, ведущий носками ног должен немного раздвинуть пятки партнера в стороны так, чтобы они были на большем расстоянии друг от друга, чем носки. Затем, мягко захватив партнера за тазовые кости, весом своего тела вытянуть его вверх и назад.

Ладони партнера при этом должны оставаться на месте. Партнер не сопротивляется. Он «отдает» свое физическое тело товарищу. Можно воспользоваться тем, что ведущий помогает чуть отдохнуть, расслабиться, а затем самому подать копчик назад и вверх, а пятки к полу. Ладони рук должны остаться на месте, плечи расслаблены и опущены вниз (рис. 8, а).

Затем ведущему нужно зайти со стороны головы партнера. Удерживая большую часть своего веса на полусогнутых ногах, сесть на спину партнера в районе плеч. Используя упор ногами, немного «поддавить» партнера назад и одновременно чуть придавить плечи вниз. Для того чтобы помочь расслабиться партнеру, ведущий может положить свои ладони ему на плечи. Партнер продолжает из живота направлять копчик назад и вверх, расслабляя плечи и спину под действием веса ведущего. Задача ведущего — помочь партнеру выпрямить спину и немного прогнуть ее вниз.

Партнер, удерживая копчик в верхней точке, направляя пятки к полу, должен позволить расслабиться мышцам спины, задней поверхности ног, а позвоночнику — прогнуться вниз (рис. 8, б).

Из положения, показанного на рис. 8, б, ведущему нужно мягко прогнуться назад и лечь на спину партнера. Лопатки ведущего должны быть на копчике партнера, голова — поверх его крестца и ягодиц. Если ведущий значительно выше партнера, то он может уложить свою спину (район лопаток) на копчик партнера. Ведущий должен прогнуться назад, направить свое тело вверх, расправляя грудь, используя крестец и ягодицы партнера как поддержку. Под весом и давлением ведущего тело партнера максимально растягивается по всей длине (рис. 8, в).

В этом упражнении пользу получают оба участника, являясь равноправными партнерами. Нижний

партнер может время от времени приподнимать свое тело на носки и затем опускать снова на пятки, как бы встряхивая ведущего на своем теле. Такое встряхивание позволяет дополнительно раскрыть грудь ведущего в районе ключиц. Здесь может участвовать и третий человек. В этом положении он может захватить ведущего за руки и вытягивать его тело назад. Это еще больше усилит растяжку задней поверхности ног нижнего партнера и хорошо растянет плечи и спину верхнего, с одновременным прогибом назад в районе лопаток (рис. 8, г).

Выход из позы — в обратном порядке. Подъем ведущего со спины партнера вверх — с равномерной опорой на обе ноги.

**Поза собаки с партнером (второй вариант).** Этот вариант имеет собственное название: «Змея, покидающая старую кожу» (рис. 9).

Партнеру нужно принять позу собаки. Ведущему — наложить пояс ему на крестец, завести его концы снизу между ног и крепко захватить их, намотав на

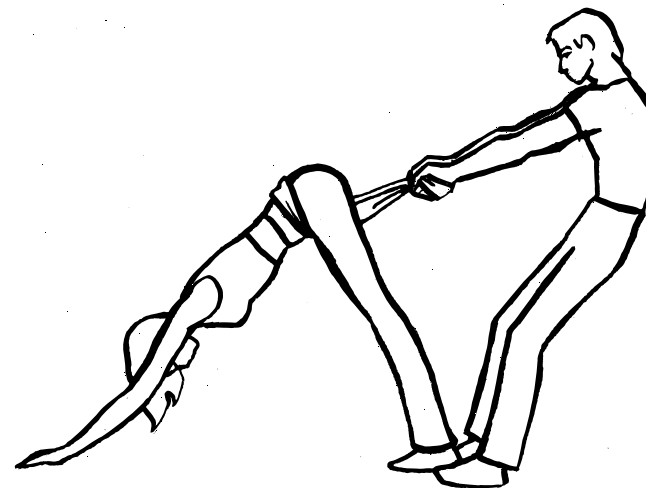


Рис. 9. Поза собаки с партнером (второй вариант)

кисти рук. Немного вытянуть таз партнера назад и вверх. Партнер должен «отдать» ему свое физическое тело, разрешить опуститься плечам и пяткам вниз. Затем ведущему надо усилить натяжение, а партнеру — представить себе движение змеи, выползающей из собственной кожи весной на солнышке, на прогретой земле. «Змея», извиваясь от почек, от живота, от груди или от шеи, пытается «отслоить» новую кожу от старой и выбраться из нее вперед. Можно представить себе, что нужно вытянуть свое внутреннее энергетическое тело вперед из физического. Грудь и плечи время от времени можно немного приподнимать и ладонями «проходить» вперед.

Движения изнутри наружу можно начинать несколько раз после краткого отдыха. Партнеру нужно представить себя змеей, только что проснувшейся. Почувствовать внутри себя расправляющуюся пружинистую молодую силу. Альтернативы движению вперед нет. Если не удастся покинуть старую кожу, змея умрет! Представляйте, что это — ваша первая и, возможно, последняя схватка за жизнь, за свободу, за силу! Поэтому «змея» извивается, проползает чуть вперед, зацепившись пальцами рук (у вас-то они есть!) за коврик или пол.

В это время ведущему надо немного ослабить натяжение и чуть отпустить таз, чтобы потом вновь усилить натяжение и подать «старую кожу» (физическое тело) назад, и дать возможность партнеру сделать еще одну попытку начать все сначала. Когда ведущий усиливает натяжение, партнеру следует «отдать» ему таз, как бы сдаваясь, но не «отдавать» грудь и руки. Партнеру нужно «отдать» ведущему физическое тело, а своим внутренним энергетическим телом опять рваться вперед, изнутри наружу.

Чтобы легче было удерживать партнера, ведущему нужно больше использовать вес своего тела, а не

только силу мышц. Нужно ослаблять и усиливать удержание партнера, давая большую свободу его внутреннему движению.

В этой растяжке может участвовать еще один человек. Второй ведущий, стоя на пятках на коврике, стопы ног должен поставить на ладони партнера, а ладони рук наложить на тазовые кости по бокам. Весом своего тела, согласовывая движение с первым ведущим, помочь партнеру растянуться, выводя его таз назад и вверх. В другом варианте второй ведущий может сесть на пол перед партнером, чтобы дать возможность партнеру, «покидающему старую кожу», пальцами рук зацепиться за свои ладони. Попробуйте растянуться втроем!

В конце упражнения можно плавно отпустить партнера, имитируя успешное «сбрасывание старой кожи», чтобы его тело оказалось на полу и он мог выполнить позу кобры.

**Практическая польза.** При выполнении позы сабаки в различных вариантах происходит насыщение мозга кровью, разрабатываются плечевые суставы, грудная клетка, что способствует более глубокому и полному дыханию. Позвоночник растягивается и становится более подвижным. За счет растягивания всей задней части тела, особенно в области таза, значительно улучшается кровообращение в организме в целом. Выполнение упражнения с разведением пяток в стороны способствует перетеканию жизненной энергии из нижних центров вверх, что омолаживает позвоночный столб и помогает в практике медитации и сосредоточения, повышая творческие способности человека.

### **Поза треугольника**

**Первый вариант. Поза скрученного треугольника.**  
Исходное положение: стоя, ноги примерно в 2 раза

шире плеч, стопы параллельны. На пятке развернуть правую стопу внутрь примерно на 15–20 градусов внутрь, а левую — влево на 90 градусов. Развернуть таз влево по направлению левой стопы. Внешняя сторона правой ноги в течение всего упражнения должна прочно стоять на полу. Для этого время от времени можно посылать стекающий вниз по внешней стороне ноги энергетический импульс. Нужно представить себе, что ваше тело — это перочинный нож. Вы можете выполнить наклон влево так, как складывается перочинный нож. Ноги и корпус должны оставаться прямыми. Для этого надо из живота подать грудь и макушку головы вверх. Удерживая позвоночник прямым, выполнять наклон к левой ноге до тех пор, пока не почувствуете натяжение мышц. Остановиться. Отследить, какие мышцы препятствуют движению. Отпустить их, разрешить им растянуться. Подать левую тазовую кость назад, а правую вперед. Из живота еще раз подать грудь и макушку головы вперед. Только после этого продолжить наклон, удерживая позвоночник прямым и немного растянутым. Повторить эти движения несколько раз до тех пор, пока корпус не опустится параллельно полу. (Если сразу не опускается, не расстраивайтесь. Я к этому шел несколько лет). Положить левую руку на крестец ближе к левой ягодице, а правой ладонью опереться на деревянный брусок, который вы заблаговременно положили справа от левой стопы. Если опоры нет, то положить правую руку на левую ногу там, где вам удобно. Не обязательно тянуться вниз к лодыжке. Проследить еще раз за состоянием своего тела. Удерживая равновесие, подать левую тазовую кость назад, а правую вперед. После этого еще раз грудь и макушку головы — вперед. Убедитесь, что ваш позвоночник прямой. После этого правый бок в области почки подать вниз, а левый — вверх. Потом

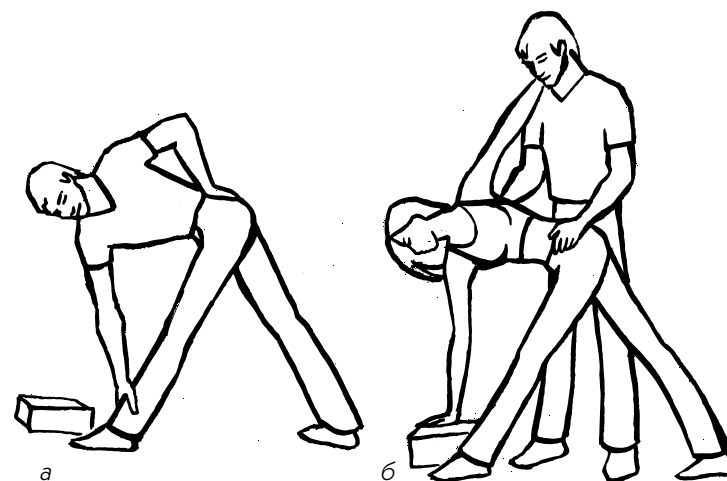


Рис. 10. Поза скрученного треугольника

правое плечо вниз, а левое вверх. Если будете себя комфортно чувствовать, то после этого можете поднять левую руку вверх и повернуть голову вверх к ладони. Прodelать еще раз движение тазом, грудью и головой. Следить за тем, чтобы позвоночник оставался прямым (рис. 10, а).

Если есть ведущий, то он поможет правильно закрутиться, зайдя со стороны спины. Ведущий может словами подсказать партнеру, если его позвоночник искривился, и руками мягко помочь растянуть связки таза и последовательно закрутить позвоночник сначала в районе поясницы, а затем и плеч. Ведущий даже может подставить свою шею под левую руку партнера, чтобы тому было легче держать равновесие и сильнее закрутить позвоночник (рис. 10, б).

Далее нужно вернуться в исходное положение и выполнить асану в другую сторону. Если в одну из сторон растяжка идет тяжелее, выполнить асану в эту сторону еще раз.

После позы скрученного треугольника очень хорошо выполнить позу пирамиды. Для этого поставить ноги как можно шире, стопы параллельны. Удерживая спину прямо, подать из живота таз назад и разрешить корпусу опускаться вниз. Разрешить растянуться сухожилиям ног и подать грудь и макушку головы вперед.

Вы получите большое удовольствие, растягивая сухожилия ног и таза, так как напитаете энергией жизненно важные органы, находящиеся в районе малого таза.

**Второй вариант. Поза треугольника с партнером.** Для многих это довольно трудная поза, если ее осваивать одному. На наших занятиях мы всегда ее выполняем вдвоем. По тому, насколько подвижен таз и как выполняет человек позу треугольника, можно судить об успехах в борьбе за свое здоровье и молодость. Здесь нужно выстроить и удерживать на протяжении всего упражнения тело строго в одной плоскости, не позволять ему скручиваться и наклоняться вперед. Если вы возьмете в руки пояс и будете удерживать его на уровне плеч параллельно полу во время выполнения асаны, это поможет вам держать ноги, таз, корпус и руки в одной плоскости.

Исходное положение — как в предыдущем упражнении. На этот раз правую стопу развернуть вправо, а левую носком внутрь. Импульсом из живота подать таз влево, как бы разламывая тело пополам, в сторону, противоположную наклону. Затем снизу живота, из точки перегиба, направить корпус вправо. У вас должно быть ощущение, что правая рука вытягивает тело строго вправо, в одной плоскости. Если в руках нет пояса, то расслабленная левая рука покоится на левом боку. Правая рука все время остается параллельной полу. Не надо ее преждевременно опускать вниз, пока вы не закончили растяжку. Не торопи-

тесь! Нужно расслабить те мышцы, которые препятствуют движению. Перед тем как очередной раз сдвинуть корпус вправо, подайте таз влево. Когда почувствуете, что тело выходит из заданной плоскости, попробуйте подать правую тазовую кость и правый бок в области почки вперед, а левый назад. Ведущий, стоящий справа, должен мягко подставить свою левую руку под правую руку партнера и помочь ему продвинуться на себя (рис. 11, а). Партнер в это время может импульсом из живота расслабить все мышцы корпуса и как бы «отдать» свой живот, правое плечо и руку ведущему. На уровне правой почки спину по дуге нужно вывернуть вперед, а на уровне левой — назад и вверх, для того, чтобы усилить действие асаны и удержать тело в одной плоскости.

Ведущий может помогать партнеру не только руками, но и словами. Он может подсказать, какую часть тела и куда необходимо подать, чтобы тело не вышло из заданной плоскости. Если ведущего нет, можно правую руку положить на спинку стула или выполнять асану, стоя спиной к стене. Здесь нужно будет выполнять растяжку, удерживая плечи и обе ягодицы у стены.

Только после того, как вы максимально вытянулись вправо, можно опустить правую руку вниз, а левую руку поднять вверх. В этом тоже может помочь ведущий, подойдя к партнеру со стороны спины.

Далее нужно развернуть голову вверх и посмотреть на ладонь, развернутую от себя вовне. Взгляд на ладонь сам по себе ничего не дает. Это нужно для того, чтобы легче было удержать свое тело в одной плоскости. Руки служат рычагом для правильного разворота. В этом положении еще раз подать правую часть таза вперед, а левую назад. Из живота подать грудь и макушку головы вперед. Ваша правая рука после этого сама опустится немного ниже. На этом

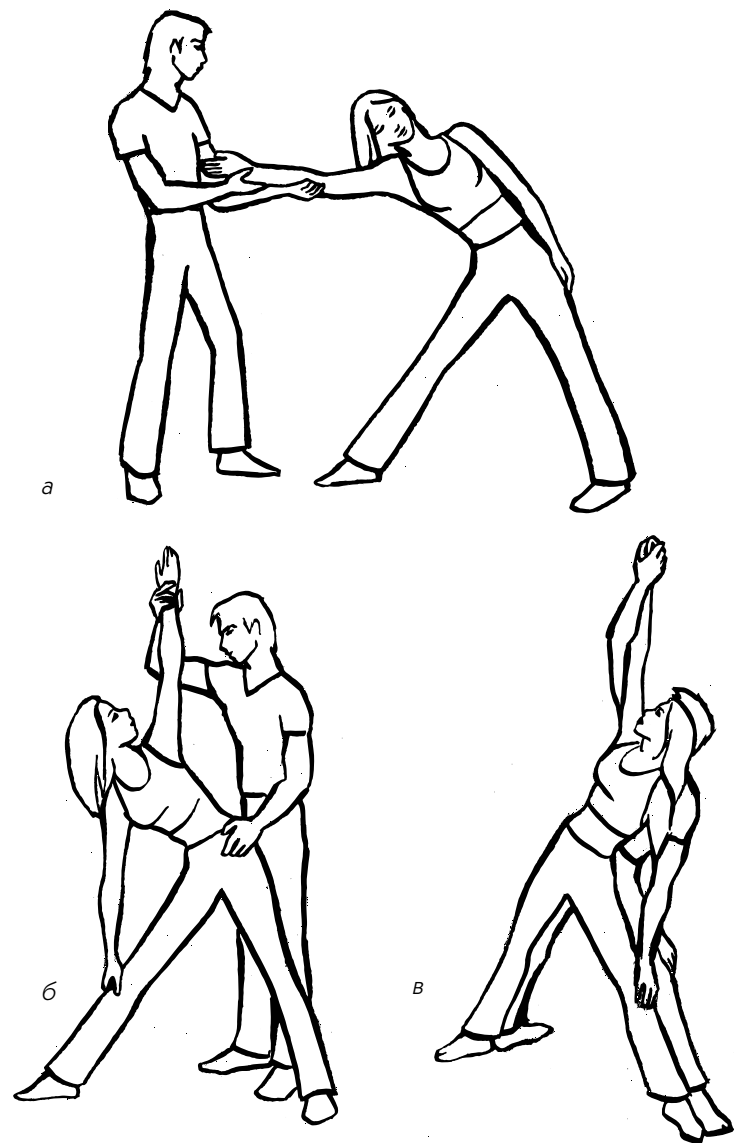


Рис. 11. Позы треугольника с партнером

этапе ведущий может зайти со спины и помочь партнеру удерживать тело в одной плоскости, разворачивая его таз руками (рис. 11, б). Если ваш корпус не параллелен полу, а рука не достала до лодыжки, — не расстраивайтесь. Это приходит с годами. Продвинуть левую руку и корпус немного влево, затем с выдохом выполнить наклон влево, стараясь удерживать в одной плоскости руки, позвоночник, ноги. В конечной стадии кисть левой руки может быть у колена или у голени в зависимости от гибкости тела.

Опираясь коленом или бедром на правую ягодицу партнера, ведущий может мягко подать правое плечо партнера от себя, а левое — на себя, немного растягивая его позвоночник.

Удерживать позу можно, свободно дыша, столько времени, сколько вам будет удобно. Для выхода из асаны партнер со вдохом, удерживая руки на одной линии, должен поднять корпус вверх и с выдохом опустить руки вниз. Изменив положение ног, нужно выполнить растяжку в другую сторону, затем поменяться ролями с ведущим.

Этот вариант необходим практически всем начинающим для правильного выполнения позы треугольника. Здесь хорошо чувствуется, как изгиб корпуса идет не в районе ребер, а в районе талии, как корпус вытягивается в сторону вслед за рукой. С помощью ведущего легче удерживать тело в одной плоскости, не поворачивая таз в сторону наклона.

Гораздо интереснее выполнять эту асану, стоя спиной к спине с партнером. Индикатор того, что ваши тела находятся в одной плоскости — постоянный и тесный контакт плеч и ягодиц. Руки, направленные вниз, можно будет положить на ноги друг другу, а руками, направленными вверх помочь друг другу растянуться (рис. 11, в). В начале практики можно, взявшись за руки, растягивать тело, начиная движение



от плеч. Затем начните движение, направляя предварительно таз в противоположную сторону относительно наклона корпуса.

**Практическая польза.** Кроме положительного эффекта, описанного во всех книгах по йоге (улучшение состояния кишечника, печени, селезенки, активизация работы нервной системы, устранение жировых отложений на животе), эта асана открывает основные энергетические каналы и позволяет жизненной силе наполнить энергией район таза и позвоночник. Многие могут заметить, что после таких растяжек взгляд может расфокусироваться. Тело почти готово войти в состояние медитации в движении.

### Сфинкс и кобра

Чтобы правильно и легко выполнять позу кобры, предварительно нужно выполнить позу сфинкса. Этой позы нет в классической йоге. Мы ее придумали сами.

Исходное положение: лежа на животе. Поставить локти строго под плечи, предплечья параллельны друг другу, средний палец направлен вперед, остальные разведены в стороны. Не только область лобка, но и низ живота на полу. С вдохом вывести голову вверх, оставив плечи на месте. С выдохом расслабить живот и чуть подать его вперед. Вообразить, что у вас тело сфинкса (рис. 12, а).

Перед вами — безбрежное море песка, позади — египетские пирамиды. Ваш взгляд постепенно расфокусируется. Вы находитесь в этой позе бесконечно долго, охраняя покой пирамид. Перед вами вечность. Одновременно нужно почувствовать, какие ощущения присутствуют в районе почек (они должны быть такими же, как в позе кобры). Время пребывания в асане — до тех пор, пока не почувствуете, что пора заканчивать. Далее нужно принять позу

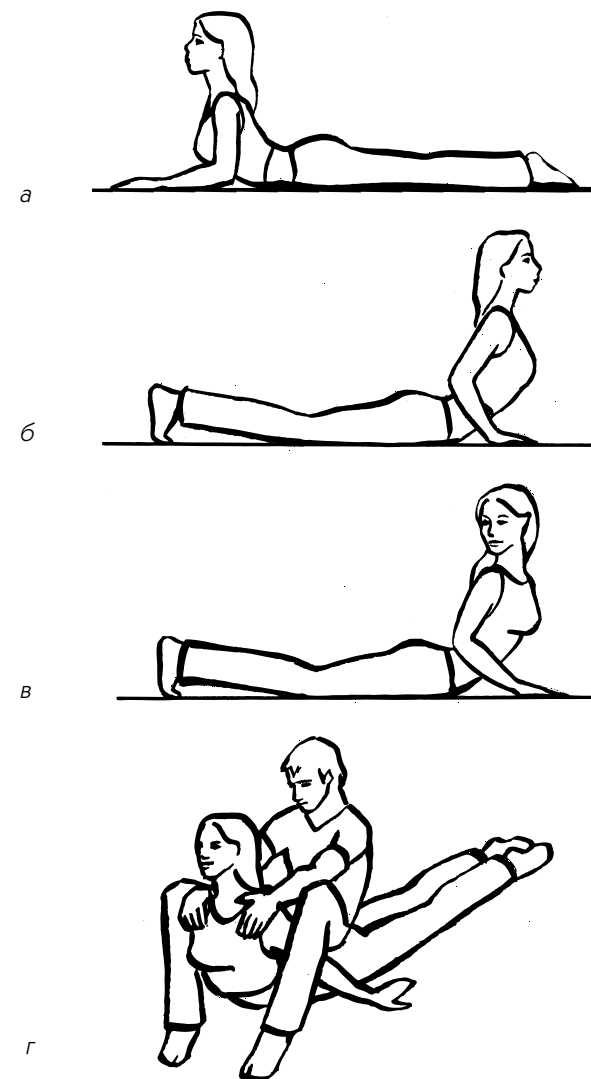


Рис. 12. Позы сфинкса и кобры с партнером

вытянутого ребенка (стр. 91 рис. 22) для снятия напряжения в поясничном отделе позвоночника. Пос-

ле этого упражнения вам будет легче удерживать низ живота на полу в позе кобры.

Исходное положение для выполнения основного варианта позы кобры (рис. 12, б): лежа на животе, ноги вместе, носки ног на полу, подбородок касается пола. Руки согнуты так, что кончики пальцев находятся на уровне плеч, локти слегка касаются тела. На вдохе сократить мышцы живота и представить себе, как змея, отталкиваясь животом от земли, поднимает голову, затем плечи. Голова всплывает вверх, вытягивая за собой верхнюю часть туловища, но плечи должны оставаться внизу. После этого продолжать движение, подключив мышцы спины, а затем и рук. Локти касаются тела и должны быть согнуты. Голова направлена вверх макушкой, а не подбородком. Плечи опущены. Область лобка не должна отрываться от пола. Не выходя из асаны, расслабить ягодицы, бедра и поясницу. Затем на вдохе вывести макушку головы дальше вверх, и на выдохе опустить живот вниз и подать его чуть вперед. Это даст вам возможность войти в асану глубже и получить максимальный эффект.

Начинающие могут оставаться в этой позе 5–10 секунд, дыша произвольным образом. С появлением достаточных навыков статическую стадию можно увеличить до минуты. Если появится желание выполнить огненное дыхание животом (стр. 122) — сделайте это. В конечной стадии, для усиления эффекта воздействия на почки и позвоночник, можно повернуть голову влево и через плечо посмотреть на пятку правой ноги (рис. 12, в). То же самое следует сделать в правую сторону.

На выходе медленно, за счет расслабления мышц спины, оставляя руки в напряжении, опускать туловище, затем плечи и голову. Полежать немного, направив внимание на почки, и выполнить позу вытя-

нутого ребенка (стр. 91 рис. 22). Повторить упражнение 3–5 раз.

Если вы хотите, чтобы ведущий помог выше поднять плечи и шире раскрыть ваш «капюшон», нужно лечь на пол лицом вниз и положить руки вдоль туловища. Сейчас они не понадобятся. Ведущий должен сесть партнеру на крестец или ягодицы и мягко захватить плечи ладонями. Весом своего тела вывести плечи партнера вверх. Партнеру в начале подъема не нужно оказывать сопротивления, а в верхней точке можно еще и увеличить прогиб, подавая из живота грудь и макушку головы вверх (рис. 12, г). Не надо забывать, что ягодицы и ноги должны быть расслаблены.

**Практическая польза.** Асана благотворно влияет на весь позвоночный столб, что помогает сохранить молодость, улучшить осанку. Позвоночник становится эластичным, это помогает излечению радикулита, а также снятию болей в спине. Асана способствует также увеличению внутрибрюшного давления, помогает при запорах, тонизирует все органы брюшной полости, нормализует функцию почек. Упражнение особенно полезно женщинам — оно тонизирует яичники и матку, способствует нормализации менструального цикла.

### Поза кузнечика

Если бы мужчины знали об истинном назначении этой простой позы! Кроме эффекта, описанного в книгах, поза кузнечика, если ее вовремя выполнить, останавливает семяизвержение во время занятия любовью и буквально проталкивает энергию вверх по позвоночнику, что позволяет быть в состоянии единения так долго, как вам это нравится. Только ради этого стоит заниматься йогой каждый день! Это ваша молодость, самоутверждение, самоконтроль и са-

моуважение. А женщины, зная это, теперь всех своих любимых мужчин приведут на наши занятия, или, на худой конец, подарят учебную видеокассету по этой книге.

**Первый вариант.** Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут чуть вперед и касается пола. Ноги вместе. Для придания телу большей жесткости можно сжать кулаки, а руки чуть согнуть в локтях, не отрывая их от тела. В этом случае принятая далее поза будет напоминать кузнечика.

Оставляя плечи и подбородок на полу, на небольшом вдохе поднять прямые ноги вверх и удерживать их в таком состоянии как можно дольше, задержав при этом дыхание (рис.13, а). Тело опирается на руки и грудь. Сделать выдох и медленно поднять ноги. После паузы вернуться в исходное положение и расслабиться.

Если необходимо, после выполнения этого упражнения можно перевернуться на спину, выполнить очистительное дыхание (стр. 112). Далее расслабиться для отдыха. Рекомендую повторить упражнение до 5 раз. Внимание концентрируется чаще всего в области крестца, на движении энергии вверх по позвоночнику.

Гораздо легче и эффективнее выполнять позу кузнечика не в классическом варианте, а как это делают в Школе Рациональной Йоги. Для этого нужно лечь на бок, на край коврика, переплести пальцы рук в замок и перекатиться на живот на середину коврика.

В этом случае тело будет покоиться на руках, как на платформе. Сложенные параллельно большие и указательные пальцы рук и локти будут великолепной опорой. Здесь вы можете на вдохе поднять прямые ноги, но не до конца. Удерживая асану, неглу-

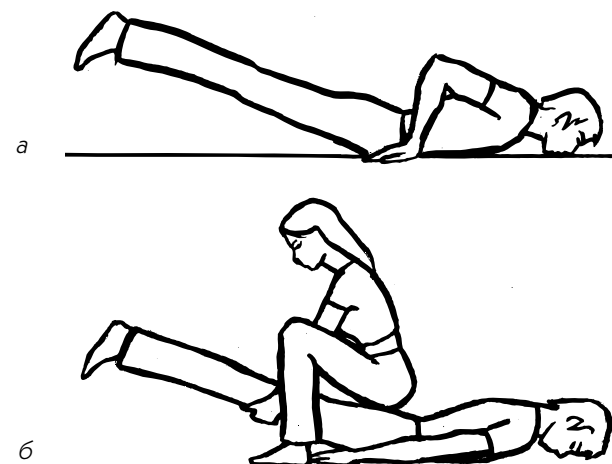


Рис. 13. Поза кузнечика

боко дыша, понаблюдать, какие ощущения вы испытываете в области ягодиц, крестца и поясницы. Затем снова на небольшом вдохе поднять прямые ноги выше, но опять не до предела. Так повторите несколько раз. Возможно, вы почувствуете, как напряжение распространяется от промежности через крестец вверх по позвоночнику. Появляется ощущение, что, по мере подъема ног вверх, энергия начинает течь вверх по позвоночнику.

**Второй вариант (с партнером).** Партнер должен лечь на пол лицом вниз, руки вдоль туловища. Ведущий — сесть ему на крестец лицом к ногам, захватить партнера за ноги выше колен (рис.13, б). (Выше колен — это значит, ближе к тазу, а не ближе к пяткам относительно колен). Партнеру нужно представить, как его ноги сами поднимаются вверх. Затем сильнее прижать живот к полу и поднять ноги, насколько возможно. Ведущий, отводя свой корпус назад, должен удерживать ноги партнера вместе на той высоте, куда он их изначально поднял. Одновре-

менно прижать таз партнера к полу весом своего тела. Поза удерживается некоторое время, в основном, за счет усилий ведущего. Партнер, немного отдохнув, не выходя из асаны снова должен поднять прямые ноги вверх. Так можно повторить несколько раз. Партнер поднимает ноги сам для того, чтобы ведущий в избытке энтузиазма не повредил ему таз. Его миссия на первых порах ограничивается удержанием ног партнера наверху. Это тяжелая работа! Ведущему приходится не только просто удерживать таз партнера весом своего тела, но и помогать ногами себе самому, чтобы не дать разъехаться ногам партнера в разные стороны. Для снятия напряжения в пояснице можно выполнить позу, изображенную на рис. 14, или позу вытянутого ребенка.

Затем можно поменяться ролями и повторить упражнение. Практикуя выполнение позы кузнечика вдвоем, замечаешь, насколько легче ее выполнять потом одному. Это происходит за счет усиления растяжки связок таза. Выполняя позу вдвоем, вы увеличиваете ее терапевтический эффект, так как ведущий в процессе выполнения упражнения дополнительно массирует крестец партнера своим телом.

**Практическая польза.** Увеличение внутрибрюшного давления, устранение запоров, стимуляция работы печени, поджелудочной железы, почек и надпочечников. Асана тонизирует пояснично-крестцовую область позвоночника, укрепляет мышцы спины, спо-

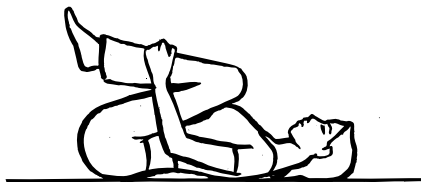


Рис. 14. Антигазовая поза

собствует исправлению осанки. Улучшается кровообращение в половых органах, поэтому упражнение настоятельно рекомендуется для увеличения мужской силы и омоложения.

### Антигазовая поза

В нашей культуре как-то не принято разрешать газам выходить из кишечника, когда они к этому готовы. Вреда от этого гораздо больше, чем пользы. А вот йоги специально их «выдавливают». Может быть, поэтому и болеют меньше.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выдох, вдох, затем на паузе правую ногу согнуть в колене и бедром приложить к животу, на выдохе прижать максимально. Со вдохом вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения левой ногой и обеими вместе (рис. 14).

**Практическая польза.** Асана способствует отводу избытков газа из кишечника и улучшению его перистальтики.

### Львы не болеют ангиной

Исходное положение: сидя на краю стула или на коленях в Ваджрасане с прямой спиной. Ладони рук на коленях. Выполнить продолжительный полный вдох, нажав кончиком языка на небо. Все тело расслаблено, глаза закрыты. Как только закончится вдох, открыть глаза. Открыв рот, с напряжением вытягивать язык, пытаясь достать кончиком подбородок (рис. 15). В это время производить выдох через щель в горле, можно со-

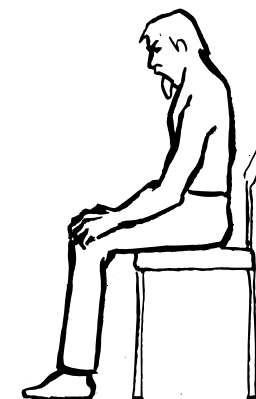


Рис. 15. Поза льва

провождать его звуком «а-а-а». При этом глаза вытаращить, руки и плечевой пояс напрячь, пальцами обхватить колени с максимальным напряжением. По окончании выдоха продолжать с силой буквально «вырывать» корень языка из горла. Затем расслабиться, сделать медленный вдох и сплюнуть слизь, выдавленную из миндалин и глотки. Повторить упражнение 3–7 раз.

**Практическая польза.** Асана рекомендуется для лечения ангины, тонзиллита; оказывает омолаживающее действие, разглаживает морщины на лице.

### Поза заднего растягивания

**Первый вариант.** Исходное положение: сидя с прямой спиной и вытянутыми ногами. Перевести вес тела вправо и отвести левой рукой левую ягодицу назад, а левую пятку подать вперед. То же самое следует сделать с правой ягодицей и пяткой. Импульсом из живота вывести грудь и голову макушкой вверх, вытягивая позвоночник. Ноги прямые, пятки направлены вперед, носки ног на себя.

Захватить стопы с внешней стороны руками или большие пальцы ног — указательными и средними пальцами рук (рис. 16, а). Если вы не обладаете достаточной гибкостью, то руками можно захватить ноги в районе лодыжек или даже воспользоваться поясом. На этом этапе можно ноги немного согнуть в коленях, а когда захват выполнен, выпрямить их и подать пятки немного вперед. Таким образом, вы создадите натяжение по всей задней поверхности тела. Его нужно снять. Своим внутренним взглядом некоторое время смотреть на тыльную сторону ног. Затем визуализировать процесс расслабления и растяжения сухожилий. То же проделать с поясницей и спиной. После расслабления напряженных мышц из глубины живота направить грудь и голову вверх, не-

много втянуть живот и попытаться положить его на бедра. Не лоб на колени, а живот на бедра.

Если сразу это не получается — не расстраивайтесь. Даже у тех, кто занимается несколько лет, это получается не всегда. Главное, занять правильное исходное положение, дать правильный импульс движению внутреннего тела и максимально расслабить мышцы и связки, мешающие движению. Тогда асана даст тот эффект, к которому готово ваше тело. Будет хорошо, если вы будете наслаждаться процессом, а не рваться к цели.

Не забудьте делать выдох, когда хотите расслабить очередной участок вашего тела, а если вместе с выдохом вы пошлете в это место энергетический импульс или мысль, направленную на расслабление и растяжение мышц вашего тела, будет еще лучше. Таким образом, создайте натяжение руками несколько раз и снимите напряжение. Когда почувствуете, что напряжение ушло, заканчивайте и возвращайтесь в исходное положение.

Ведущий, видя ваши бесплодные попытки захватить руками стопы ног, может помочь своими руками и грудью подать ваше застывшее тело вперед (рис. 16, а). Попросите вашего партнера вытянуть вас вперед и вверх, как описано в третьем варианте, вы же, в свою очередь помогите ему.

**Второй вариант.** Сесть лицом друг к другу. Вытянуть прямые, сведенные вместе ноги и стопами (пальцами вверх) упереться в стопы партнера. Захватить друг друга за запястья. С вдохом подать свой корпус из живота не столько вперед, сколько вверх, выпрямляя позвоночник. Ведущий должен плавно отклонить свое тело назад, вытягивая вас за руки на себя. Не сопротивляйтесь! Нужно разрешить ему вытаскивать вас вперед и вверх. Более того, пользуясь случаем, можно подать еще раз свой живот вперед

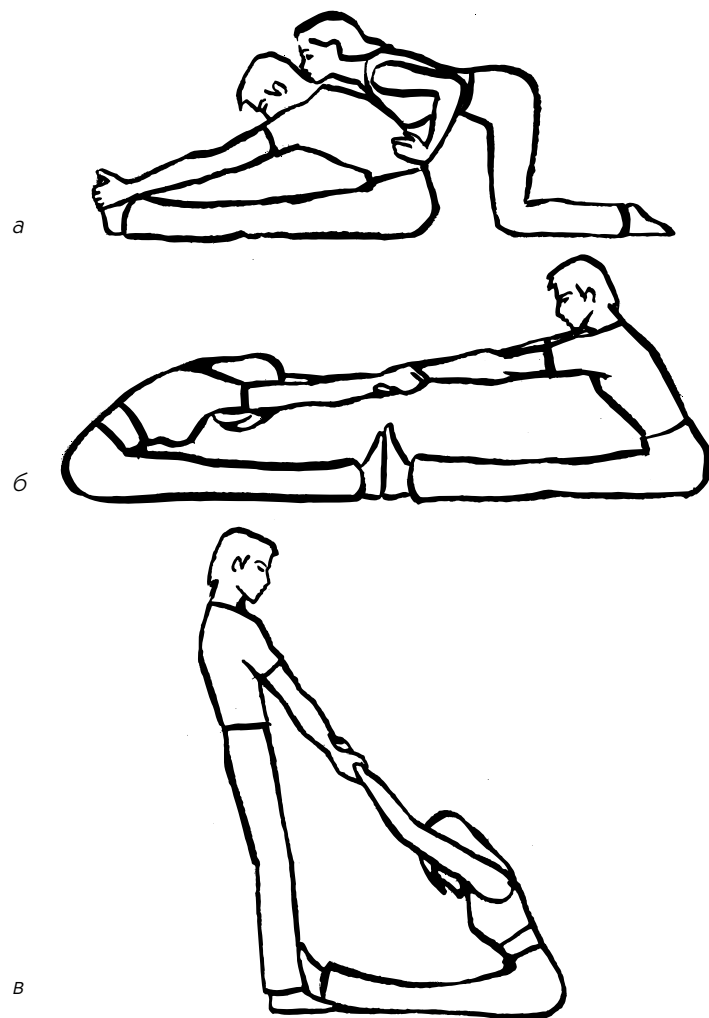


Рис. 16. Позы заднего растягивания

и вверх, копчик — назад, и разрешить растянуться мышцам ног (рис. 16, б).

**Третий вариант.** Ведущий должен поставить стопы ног вплотную к вашим ногам. Партнерам нужно

захватить друг друга за запястья. Ведущему нужно с помощью веса своего тела вытащить вас вверх и вперед примерно под углом 45 градусов. Если вы в это время поднимете благодарные глаза на своего помощника и захотите его поцеловать, то вам придется последовательно расслаблять закрепощенные мышцы и тянуться всеми силами к нему изнутри наружу, как во втором варианте (рис. 16, в).

**Четвертый вариант.** В положении стоя, пятками развести тазобедренные суставы в стороны (рис. 16, г). Из живота вывести свой таз назад, удерживая спину прямо. Не наклоняться вперед, а разрешить своему прямому корпусу медленно опускаться вниз по мере растяжения сухожилий ног. Опуститься до положения, когда мышцы ног перестанут растягиваться. Это предел возможностей вашего тела в данный момент. Отметьте это. Теперь надо разрешить напряженным мышцам расслабиться. Как правило, это задняя сторона ног и поясница. Когда почувствуете,

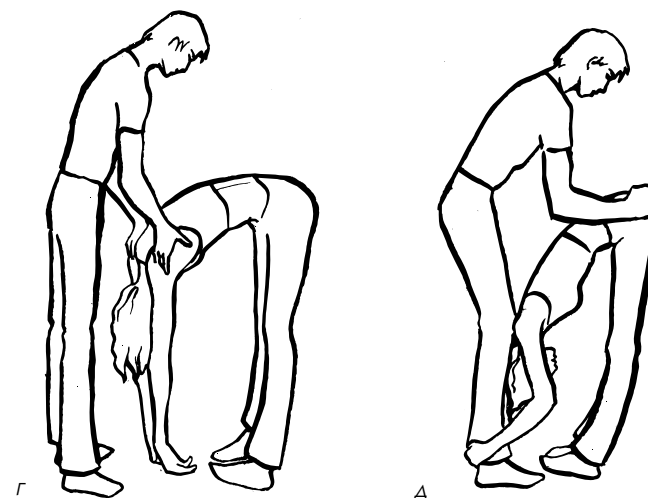


Рис. 16. Продолжение

что мышцы начинают «плавиться» и растягиваться, нужно будет подать таз назад и вверх до нового предела. В это время вы можете сместить центр тяжести немного назад. Вы почувствуете, что стоите на пятках. Далее следует расслабить спину, шею и плечи, отпустить голову и расслабленные руки вниз. На этом этапе ведущий должен положить ладони рук вам на плечи и мягко придавить их к полу.

Не выходите из состояния равновесия, приспособьтесь друг к другу. Ведущий мысленно и энергетически выполняет асану вместе с партнером, пытаясь почувствовать или сообразить, какое движение следует сделать дальше, чтобы помочь партнеру войти в асану глубже, не вывести его случайно из состояния равновесия и дать ему время расслабить напряженные мышцы. Это как совместный танец, это процесс слияния и единения друг с другом. Если партнер обладает достаточной гибкостью, то ему можно помочь сложиться пополам даже своими коленями (рис. 16, д).

Можно в этом положении развести ладонями рук тазобедренные суставы партнера в стороны, подбодком помассировать крестец, выдохнуть ему в область копчика, посылая энергию в позвоночник. Партнер в тантре — это олицетворение божества. Вы служите ему, вы делаете для него то, что ему необходимо в данный момент.

В процессе выполнения асан мы учим наших студентов выражать, принимать и дарить любовь, быть в состоянии любви, заботиться друг о друге и взаимодействовать на уровне энергетического тела. При этом занимающиеся учатся отслеживать свое состояние и состояние партнера в каждый момент.

**Практическая польза.** Эта асана стимулирует работу нервных волокон вдоль спинного мозга, помогает восстановить гибкость и эластичность позвоноч-

ника. Из-за своего воздействия на брюшные мышцы данная поза считается источником жизненной энергии — благодаря ей укрепляются и растягиваются большие и мелкие поясничные мышцы, укрепляются брюшные мышцы. Эта асана способствует улучшению пищеварения, аппетита, рекомендуется при лечении запоров, для профилактики функциональных расстройств желудка, печени, селезенки, почек, кишечника. Приостанавливается развитие геморроя и диабета, нормализуется состояние пояснично-крестцового отдела позвоночника, ответственного за работу нижних конечностей. При постоянной практике уменьшаются жировые отложения на животе. За счет растяжения боковых мышц бедер они становятся более стройными и пропорциональными. Половые органы, прямая кишка и мочевой пузырь снабжаются кровью, и их функционирование улучшается.

Как вы теперь, надеюсь, поняли, практика йоги с партнером дает гораздо больше того, что можно написать в разделе «практическая польза».

### **Спина больше не болит**

При выполнении этих асан позвоночный столб закручивается по спирали по всей длине. Это нужно практически всем. Однако в классическом варианте асана весьма трудна для выполнения. По сути, никто из начинающих не может правильно сделать это ценное и необходимое упражнение в классическом и даже облегченном варианте. Трудно держать позвоночник строго вертикально, а закрепощенные мышцы и связки не дают возможности выполнить необходимое для достижения терапевтического эффекта скручивающее движение. Мы используем облегченные варианты, дающие тот же самый эффект.

**Первый вариант. Скручивание позвоночника стоя с захлестыванием рук.** Исходное положение: стоя,

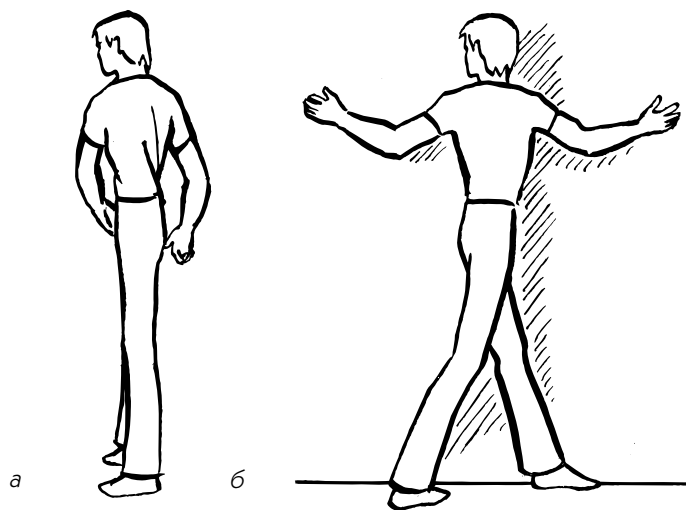


Рис. 17. Скручивание позвоночника стоя

ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Сконцентрировать внимание на позвоночном столбе, вообразить себе прямую линию, проходящую от копчика до шеи. Начиная движение снизу живота, бросить плечи и верхнюю часть корпуса вокруг этой прямой линии влево, позволяя расслабленными руками выполнить захлестывающее движение. При этом за счет инерции тело закручивается вокруг центральной оси. Мышцы спины должны быть максимально расслаблены.

Голова движется вместе с корпусом. Как только кисти рук коснулись поясницы или ягодиц, выполнить такое же захлестывающее движение, начиная от низа живота, вправо (рис. 17, а). Не нужно стремиться выполнить скручивающее движение плечами. Руки и плечи должны быть максимально расслаблены. Импульс скручивающего движения идет снизу живота и от бедра, напоминая первоначальное движение для удара в восточных боевых искусствах.

Внимание при выполнении упражнения необходимо удерживать на прямом позвоночнике и расслаблении мышц спины.

**Второй вариант. Скручивание позвоночника, стоя у стены.** Исходное положение: стоя правым боком к стене на расстоянии 20–30 сантиметров от нее, сделать правой ногой шаг вперед и развернуть корпус вправо лицом к стене, поднять руки до уровня плеч ладонями к стене. Помогая себе руками, выполнить скручивающие движения позвоночника в правую сторону, удерживая таз на месте и расслабив мышцы спины (рис. 17, б). Для более полного расслабления мышц спины начинать скручивающее движение нужно на выдохе. Затем можно дышать медленно и глубоко, выдерживая позу от 5 до 30 секунд. Расслабиться, опустить руки, повернуться кругом и принять исходное положение, прижавшись левым боком к стене. Сделать шаг левой ногой вперед и повторить упражнение с разворотом корпуса влево. Повторить еще 2 раза в каждую сторону.

Те, кто хорошо контролирует и осознает свое тело, могут выполнить скручивание в более совершенном варианте. После того, как вы повернулись лицом к стене и положили на нее ладони с пальцами, развернутыми в стороны, нужно расслабиться и осознать свое тело. Макушкой головы потянуть позвоночник вверх и развернуть корпус только в области таза. Затем последовательно в области поясницы, почек, лопаток и плеч. После этого повернуть голову. Каждый поворот выполнять на выдохе. Расслабить все тело, не выходя из асаны, и затем повторить все в той же последовательности. Так можно сделать 3–4 раза. Вы с удивлением обнаружите, что ваш позвоночник обладает гораздо большей подвижностью, чем ожидали. Такая техника выполнения не только позволит больше закрутить позвоночник по спирали, но и на-



править энергию по нему снизу вверх. Те, кто знаком с местоположением основных энергетических центров или чакр, могут выполнять скручивание последовательно от Муладхары до Вишудхи. Эту технику более глубокого вхождения в асану путем сознательного расслабления мышц желательнее использовать и в других вариантах.

**Третий вариант. Скручивание позвоночника, сидя на стуле.** Этот вариант можно выполнять, не схо-

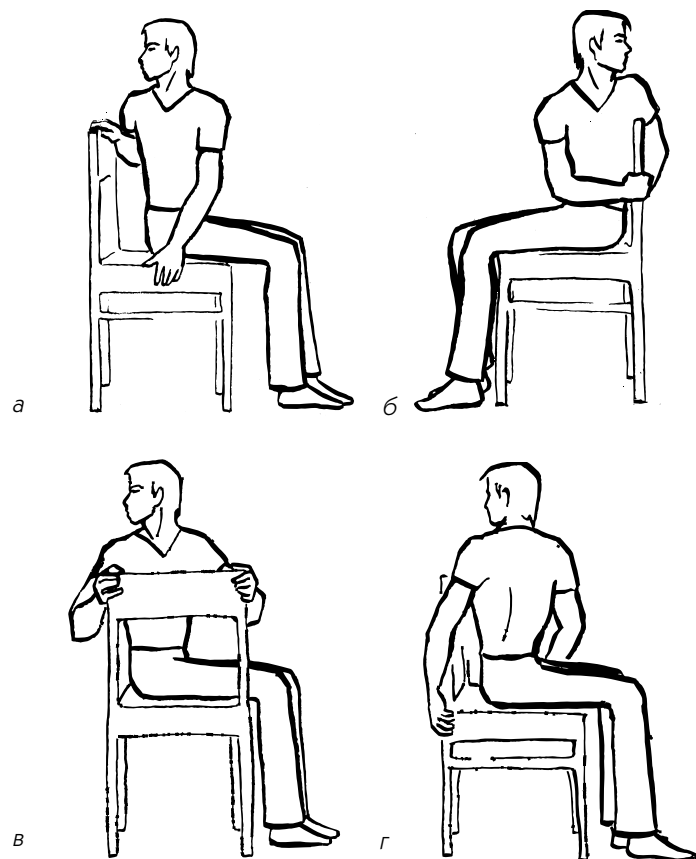


Рис. 18. Скручивание позвоночника, сидя на стуле

дя со своего рабочего места, сидя за столом. Исходное положение — сидя на стуле с прямой спиной. Стопы ног параллельны, ноги в коленях согнуты под прямым углом. Используя сиденье и спинку стула для опоры и захвата, помогая себе руками, выполнить скручивающее движение в разные стороны, как показано на рис. 18, а-г. Дыхание, контроль внимания — как в предыдущем упражнении у стены.

Эти упражнения можно выполнять и днем во время работы для отдыха и восстановления нормального кровообращения, особенно если длительное время приходится сидеть за столом.

**Четвертый вариант. Скручивание позвоночника лежа на спине.**

- Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны на уровне плеч ладонями к полу. Согнуть ноги в коленях так, чтобы бедра и корпус образовали прямой угол. Сделать выдох, вдох. Затем с выдохом опустить ноги вправо, повернуть голову влево, оставляя плечи на полу. Сделать несколько свободных вдохов и выдохов, расслабив полностью мышцы спины (рис. 19, а). Повторить 3–7 раз в каждую сторону.
- Исходное положение: как в предыдущем варианте. На вдохе поднять вертикально вверх левую ногу, с выдохом опустить ее вправо. С вдохом поднять прямую правую ногу и с выдохом опустить ее влево. Голова при этом поворачивается в противоположную сторону от правой ноги (рис. 19, б). Если мышцы брюшного пресса достаточно развиты, то это упражнение можно выполнять сразу двумя ногами (рис. 19, в). Этот вариант упражнения можно использовать для тренировки мышц живота и снятия лишних жировых отложений.
- Еще одна возможность скрутить позвоночник — согнуть одну ногу в колене, а вторую оставить ле-

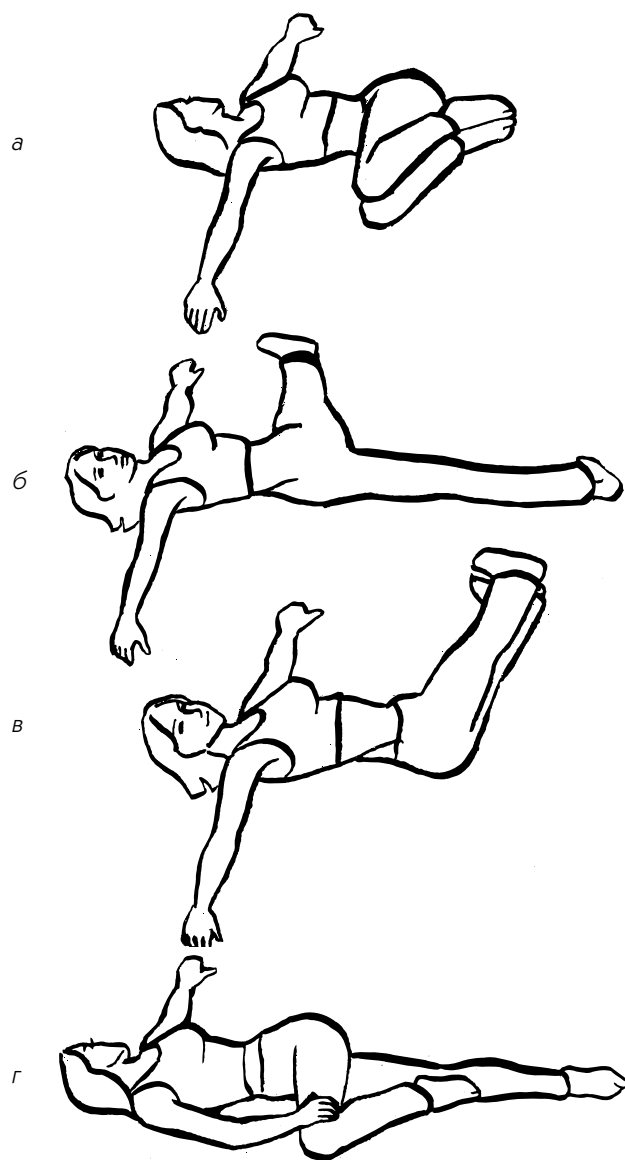


Рис. 19. Скручивание позвоночника лежа на спине

жать прямо на полу. Для усиления скручивающего движения можно помочь рукой, мягко прижимая колено к полу, как показано на рис. 19, з.

**Практическая польза.** Терапевтический эффект этих асан достигается за счет осевого вращения позвоночника и поэтапного сжатия брюшины. Это уникальное воздействие на позвоночный столб и нервные окончания спинного мозга. Скручивание позвоночника улучшает кровообращение и предотвращает болезненные ощущения в спине. А также положительно влияет на перистальтику кишечника, предотвращает запоры и тонизирует все внутренние органы брюшной полости.

#### Растяжка сухожилий ног и таза

**Первый вариант.** Нужно сесть лицом друг к другу и развести ноги как можно шире. Захватить друг друга руками за запястья, соединить стопы, если у вас одинаковая длина ног и одинаковая растяжка. Если нет, то ведущему нужно поставить свои стопы на лодыжки партнера. С вдохом ведущий и партнер должны подать свой корпус вверх, посылая энергию по спине и позвоночнику от живота или почек вверх. Ведущему надо плавно отклонить свое тело назад, вытягивая партнера на себя за руки. Партнеру следует позволить своему телу выполнить наклон вперед, удерживая спину прямо. Для этого нужно животом идти больше вверх, чем вперед, копчик отвести назад и расслабить мышцы ног (рис. 20, а). Вернуться в исходное положение и поменяться ролями.

В этой позе идет растяжка не только крестца и поясницы, но и мышц ног, бедер и сухожилий таза. Поэтому нужно дать время партнеру для того, чтобы он постепенно отпустил мышцы, задействованные в выполнении асаны. Если растяжка у партнеров очень хорошая, то для усиления эффекта можно сделать бо-

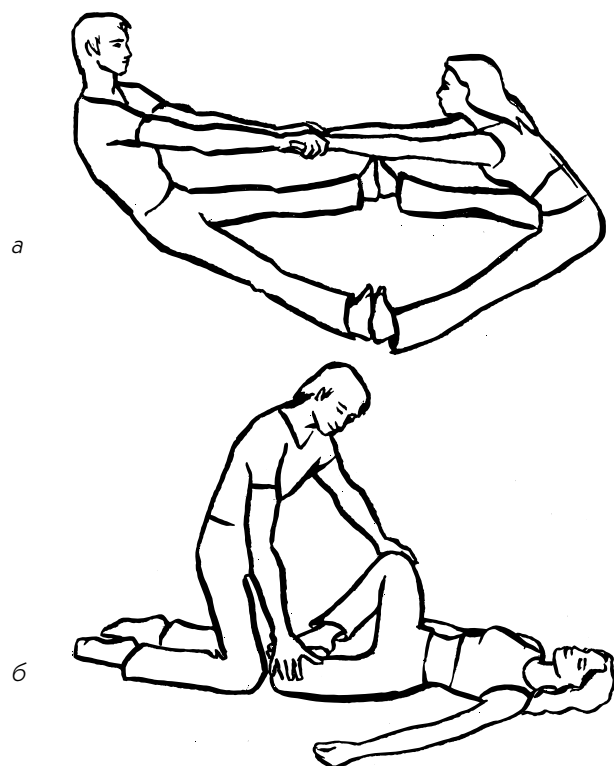


Рис. 20. Растяжка сухожилий ног и таза

лее глубокий захват за локти. Это упражнение также выполняют не только отклоняясь назад, но и синхронно вращая корпусы по кругу. В этом случае нужно поставить стопы к стопам. Это даст дополнительный эффект растяжки боковых мышц спины и связок таза.

**Второй вариант.** Партнеру нужно лечь на спину, соединить стопы ног и раскинуть согнутые колени. Это поза бабочки. Ведущий должен встать на колени перед партнером, при этом своими коленями удерживая стопы ног партнера вместе. Ладони рук, с пальцами, направленными в стороны, ведущему надо уло-

жить на колени партнера. Взгляд направить на нижнюю часть живота партнера и мягко нажать на его колени вниз и в стороны (рис. 20, б). Партнеру с выдохом нужно разрешить растягиваться своим сухожилиям, отпустить их, «сдаться» ведущему. Силу давления партнеры согласовывают и регулируют. Можно договориться словами. В то же время ведущий должен чувствовать возможности партнера. Если партнер остановил движение и напрягся, не нужно форсировать события. Лучше дать партнеру время на расслабление. Когда ведущий почувствует, что партнер «сдался» и его мышцы снова стали пластичными, можно немного усилить давление.

Такой стиль выполнения асан развивает в партнерах чувство единения и заботы друг о друге. Ведущий учится делать не то, что ему хочется, а то, что нужно партнеру в данный момент.

Перед выходом из асаны ведущий может мягко и нежно основаниями ладоней нажать на сухожилия партнера, проходя от коленей вниз. Затем подхватить колени партнера снизу и мягким, плавным движением свести их вместе. Покачать их из стороны в сторону и затем помочь партнеру в качестве контрпозы выполнить вариант антигазовой позы для снятия напряжения с поясницы.

Партнеру нужно, лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поставить свои стопы в низ живота ведущего. Ведущему, удерживая руками колени партнера вместе, придавить весом своего тела ноги партнера к груди, растягивая его поясничные позвонки.

**Практическая польза.** Омоложение половых желез, оздоровление почек, профилактика простатита. Применяется при лечении болезней мочевого пузыря, варикозного расширения вен. Регулирует цикл очищения у женщин. Облегчает роды, если выполнять в первой фазе беременности.

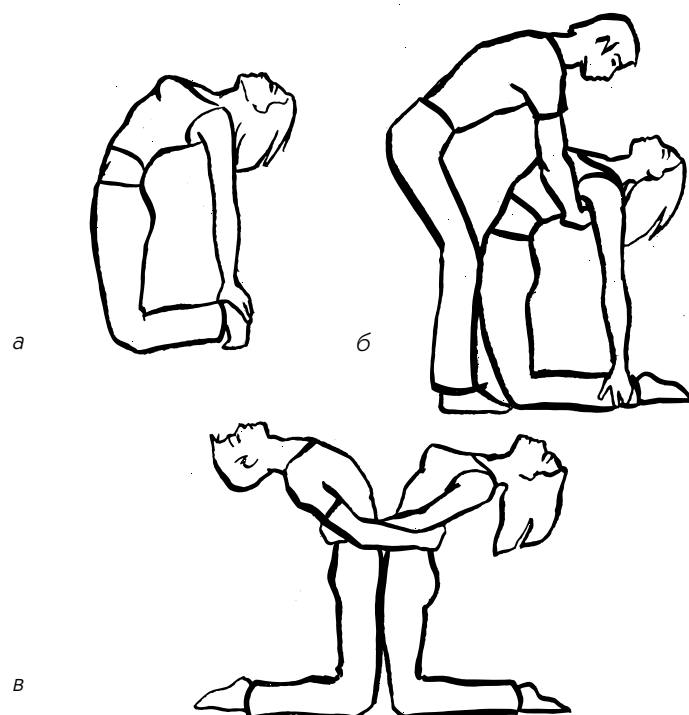


Рис. 21. Поза верблюда

### Поза верблюда

**Первый вариант.** Встать на колени (ноги вместе или чуть разведены). Взяться руками за пятки так, чтобы большие пальцы рук были снаружи. С выдохом вывести живот вперед, а затем грудь вверх и прогнуться назад. Задержаться. Не выходя из асаны, расслабиться и повторить движение вверх и вперед. Голова откинута назад (рис. 21, а). Так можно повторить несколько раз.

**Второй вариант.** Партнер выполняет позу верблюда. Ведущему нужно встать перед ним на колени или на ноги, чуть согнувшись, и помочь ему руками вы-

вести нижнюю часть грудной клетки вверх так, чтобы она в верхней своей части заняла горизонтальное положение. Бедрa партнера должны оставаться в вертикальном положении (рис. 21, б). Помочь партнеру вывести грудь вверх можно также, зайдя со стороны головы.

Партнер может принимать позу верблюда, удерживая ладони на пятках, как в классическом варианте, а может, используя поддержку ведущего, опустить руки за спину, к пяткам (движение рук — через голову назад).

**Третий вариант.** Здесь идет работа не только с физическим и энергетическим телом, но одновременно и с космической мужской и женской энергией.

Нужно встать на колени лицом друг к другу так близко, чтобы чувствовать бедра и низ живота друг друга. Аккуратно и даже нежно взяться за руки. Ощутить энергию друг друга, почувствовать, что сейчас не только ваша энергия объединилась, но ваши тела слились в одно целое. Сделать несколько выдохов вниз живота друг другу. Попробовать забыть на некоторое время о физическом теле, ощутить, что две универсальные энергии, Инь и Ян, гармонично дополняют друг друга.

Нужно вообразить, что сейчас вы — цветы, который вот-вот должны раскрыться под ласковыми лучами утреннего Солнца. Какая-то сила выталкивает ваши тела-лепестки вверх и немного назад. Надо почувствовать разливающуюся по телу и восходящую вверх энергию. Вместе сделать вдох, вбирая свежесть и энергию, идущую сверху. Затем, с выдохом, попытайтесь ощутить внутри этих цветов энергию ваших внутренних тел.

На естественном вдохе послать энергию от живота навстречу друг другу и вверх по своей груди еще раз. Пусть эта энергия раскроет плечи, грудь и не-

много отведет их назад. Нужно удерживать друг друга за руки таким образом, чтобы ваши бедра и низ живота постоянно оставались в соприкосновении, и продолжать поднимать грудь вверх, а плечи опускать назад (рис. 21, в).

Прогиб надо начинать с середины спины и выше, максимально открыть грудь, голову не стоит стремиться сразу опускать назад, бедра держать вертикально, помогая себе и партнеру руками. Побольше прогнуться назад и максимально раскрыть грудную клетку вверх. Затем подышать, впитывая через единое тело космическую энергию. Нужно понаблюдать за тем, как грудь сама поднимается вверх, а плечи идут дальше назад сами. Вы даже не прилагаете усилий, чтобы прогнуться как можно больше назад! Это происходит само по себе изнутри, а вы являетесь как бы свидетелем этого процесса. Попробуйте почувствовать, насколько пластичнее становится ваше тело, когда вы не принуждаете его, а позволяете раскрыться и идти вслед за энергией. По мере увеличивающегося прогиба назад не нужно менять место захвата рук. Постарайтесь не терять контакт друг с другом не только в области таза, но и внизу живота.

Когда появится ощущение, что пора выходить из асаны, надо будет сделать небольшое движение навстречу друг другу, и со вдохом разрешить подняться вашему телу навстречу партнеру и обнять друг друга.

Все позы с прогибом назад активизируют энергию в позвоночнике и в передней части тела. Они буквально накачивают тело энергией. При их выполнении всегда соблюдается один и тот же принцип. Перед прогибом назад нужно послать энергию от низа живота в грудь. Поднять и раскрыть грудную клетку, и только потом начинать прогиб назад с верхних грудных позвонков. В этом случае будет равномер-

ная нагрузка на весь позвоночник и уменьшится давление на поясничные позвонки.

Выполняя позу верблюда вдвоем, мы увеличиваем ее положительный эффект за счет дополнительной активизации нижних энергетических центров. Оказывая помощь друг другу, мы предотвращаем напряжение в пояснице.

**Практическая польза.** Укрепление мышц спины, таза, рук, ног, повышение тонуса желез внутренней секреции. Это упражнение положительно воздействует на энергетический центр в районе копчика (Мулладхара-чакра) и солнечного сплетения (Манипура-чакра).

### Поза вытянутого ребенка

Партнеру нужно встать на колени, опустить таз на пятки, а руки вытянуть вперед. Таз и плечи опустить вниз и расслабить мышцы спины. Если вам трудно принять правильную позу и ваши ягодицы никак не могут опуститься на пятки, то подложите под них свернутое одеяло или валик.

Ведущий должен встать на уровне головы партнера, осторожно опуститься на его спину. Крестец ведущего должен быть на плечах партнера ближе к шее. Обоим партнерам нужно максимально расслабиться, позволяя растянуться всему телу (рис. 22).

**Практическая польза.** Эту прекрасную позу с партнером можно выполнять всегда, когда нужно растя-



Рис. 22. Поза вытянутого ребенка

нуть позвоночник после поз с прогибом назад, снять напряжение или просто обменяться энергией друг с другом. Вес тела ведущего усиливает растяжку. Длительное нахождение в позе позволяет привести в равновесие ток мужской и женской энергии в организме. Если вы посидите 15 минут в такой позе, то почувствуете, что стали дышать равномерно, сразу обеими ноздрями. Это указывает на равновесие в теле солнечной и лунной энергии.

### Спасибо за все!

Это замечательная поза, которая очень нравится практикующим його. Она называется Хагасана и выполняется при встрече, перед началом совместных занятий, при прощании, перед уходом с занятий,

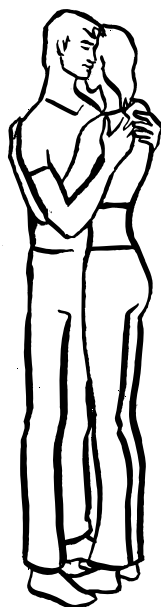


Рис. 23. Поза благодарности. Хагасана

тогда, когда человек просто хочет выразить признательность другому и передать часть своего сердечного тепла товарищу или подруге.

Без напряжения, как бы следуя естественному порыву благодарности партнеру за его помощь, нужно подойти друг к другу, сосредоточить свое внимание на сердечном центре (Анахате). Он находится в центре груди на уровне физического сердца.

Обнять друг друга, положив руки на лопатки, мягко соприкасаясь с партнером всем телом (рис. 23). Чуть прижать партнера к себе, отдавая ему сердечное тепло и энергию своего тела. Затем вместе сделать выдох. Сосредоточившись на макушке головы, сделать вдох, одновременно вбирая в себя космическую энергию.

На выдохе провести ладонями рук вниз по спине партнера до талии, снимая с него все негативное, его проблемы и, возможно, болезни. Затем, сбросить эту отрицательную энергию через стороны вниз, представляя, как все это слетает с кончиков ваших пальцев вниз и там сгорает, как бенгальские огни, одной вспышкой.

**Практическая польза.** Эта асана снимает напряжение, помогает напитать друг друга энергией, дает ощущение радости, восторга от дружеского соприкосновения и возможности помогать друг другу.

### Если партнера нет

Если по каким-то причинам вы занимаетесь без партнера, его можно вообразить или заменить «подсобными средствами». Даже на высших ступенях тантры используют работу с воображаемым партнером, вступая с ним в космическое единство. Занимаясь самостоятельно, не следует принуждать свое тело. Всегда можно найти что-то, что поможет вам растянуть или поддержать его при выполнении асаны.

Так, прогиб назад поможет выполнить стул, стол или любая круглая опора типа бревна, мяча или валика. При этом вам не нужно даже прогибаться назад. Нужно расслабить мышцы спины настолько, насколько готово прогнуться ваше тело (рис. 24, а). А если вы возьмете в руки любой тяжелый предмет, то сила тяжести станет еще одним вашим партнером.

Сидя на работе на стуле за рабочим столом, прогните спину несколько раз в день. Если вы хотите увеличить прогиб, в качестве «третьего партнера» можно использовать большую книгу.

Соорудив мягкую овальную опору для спины из валиков и одеял, можно не только прогибать позвоночник назад, исправляя осанку, но даже отдыхать в такой позе.

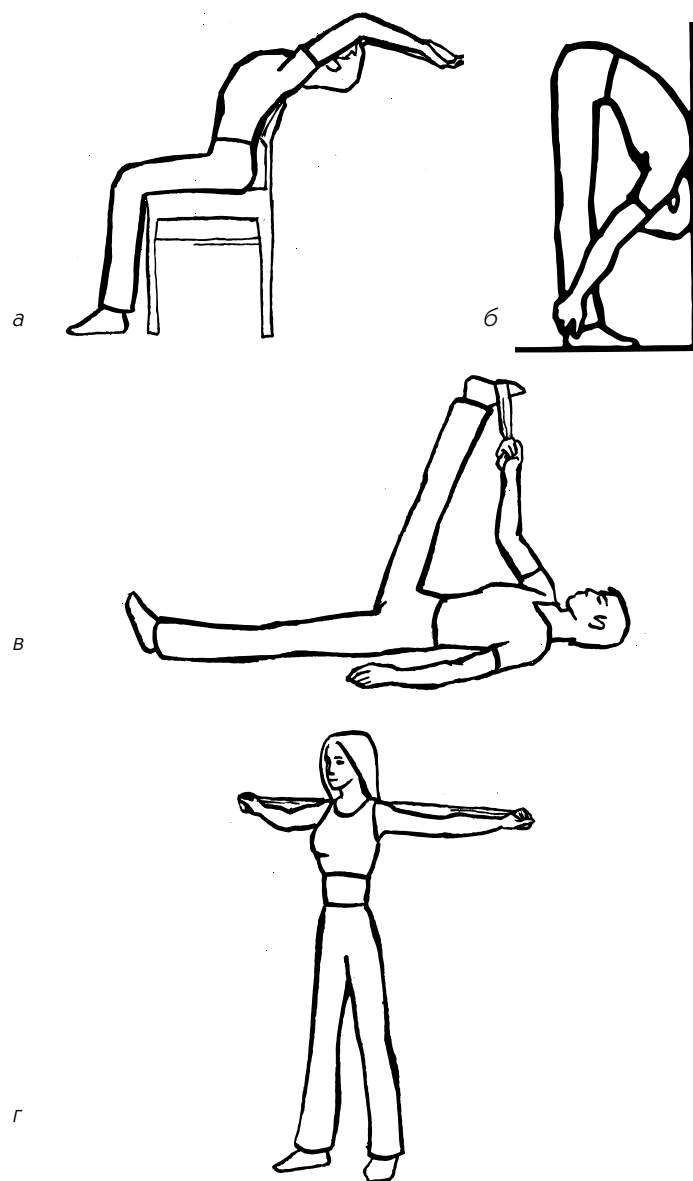


Рис. 24. Если партнера нет

Стул или стена могут быть отличными партнерами при скручивании позвоночника. В этих упражнениях вы всегда сможете держать позвоночник строго вертикально и выполнять скручивание более глубоко.

Стена хорошо помогает растянуть позвоночник и ноги при наклоне вниз. Подойдите к стене на расстояние стопы. Выполните наклон вперед (так, чтобы торс оказался «зажат» между стеной и ногами), согните ноги в коленях и захватите себя за лодыжки. Опустите как можно дальше спину по стене. Не позволяя спине скользить вверх, выпрямите ноги в коленях, и вы почувствуете, как растягивается низ спины, поясница и мышцы задней поверхности ног (рис. 24, б).

В отсутствии партнера стена поможет правильно освоить позу треугольника. Для того чтобы наклон к ноге выполнять в одной плоскости и не заваливать корпус вперед, можно встать спиной к стене и выполнять асану, не отрывая плечи и ягодицы от стенки. Можно выполнять упражнение, опираясь рукой на спинку стула.

Обычный жесткий пояс может служить партнером для растяжки мышц ног и связок в области таза (рис. 24, в). Пояс (лучше эластичный) можно использовать и для растяжки мышц плеч (рис. 24, г).

Эластичный пояс немного растягивается, когда руки, поднимаясь вверх или опускаясь вниз, проходят среднюю критическую точку. Это позволяет не только смягчить усилие, но и растянуть грудные мышцы. В качестве пояса можно использовать старые лосины или колготки.

В этой главе приведено только несколько примеров, как в качестве партнеров могут выступать различные предметы. Для растяжки ног и выполнения позы собаки вы можете найти себе «партнеров» в тес-

ном купе поезда, комфортабельной каюте, т. е. в любом, даже самом невероятном, месте.

Когда я еду в поезде, то использую проем двери или полку для скручивания позвоночника. Если кто-то едет очень долго на своей машине, можно использовать бампер в качестве опоры, чтобы растянуть затекшие ноги или выполнить позу собаки.

Главными, неотделимыми от вас партнерами, которые в каждый момент и в любой асане с вами, являются ваши физическое и энергетическое тела. Более грубое, часто недостаточно подвижное и пластичное, символ мужского начала — физическое тело. Более активное, более утонченное, более элегантное и красивое, символ женского начала — это внутреннее, энергетическое тело. Как в тантре, где женская энергия, женская пластика, элегантность и любовь помогают мужчине почувствовать в себе божественное начало, так и здесь, внутреннее энергетическое тело помогает наполнить изяществом, силой, красотой и пластикой физическое тело.

### Приветствуем Солнце!

Комплекс состоит из отдельных упражнений, и начать следует с отработки каждого из них. Дыхание на этом этапе произвольное. Далее нужно научиться выполнять одно упражнение за другим с плавными переходами. Затем приступают к согласованию движений с дыханием.

Если нет солнца или оно закрыто облаками, нужно представить его. Непременное условие: согласование ритма дыхания с движением. Выдох, как правило, идет одновременно с сужением грудной клетки, вдох — с ее расширением, паузы — с фиксированным положением тела.

Индусы по традиции выполняют комплекс на расвете при восходе солнца. Мантру приветствия обыч-

но произносят мысленно на паузе после вдоха или на медленном выдохе: «О, источник света и энергии на Земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне хоть один, чтобы я мог хоть на миг засветиться и засверкать под ним так же ярко, как и ты!» Так люди создают себе оптимистический настрой, сознавая, что Солнце — источник существования всего живого на Земле, олицетворение жизни и радости человека.

1. Исходное положение: стоя лицом к солнцу или на восток. Ноги вместе, руки в позе приветствия (рис. 25, а). Вдох — вобрать в себя свежий, чистый воздух, пронизанный лучами восходящего солнца. С медленным выдохом произнести мантру приветствия, купаясь в солнечных лучах и постепенно удерживая внимание на солнце или его образе. Ощутить, что его лучи направлены на вас. Затем чуть расставить ступни ног, держа их параллельно.

2. На вдохе медленно поднять руки над головой, подставляя внутреннюю часть рук солнцу. Прогнуться в верхнем отделе позвоночника. Не сгибать коленей и не выводить таз вперед. Подставить всего себя солнцу (рис. 25, б).

3. Медленно выдыхая, наклониться вперед, сгибая спину только в пояснице, до касания руками пола около ног (рис. 25, в). Спокойно вдохнуть и выдохнуть 1–2 раза, затем взяться руками за лодыжки и с выдохом максимально согнуться, стремясь уложить именно живот на ноги, а не голову между колен.

Второй и третий этапы можно выполнять и по-другому. В исходном положении нужно представить себе, что из стоп ног, как у дерева, глубоко уходят в землю корни. По ним в ваше тело течет мощная и сильная энергия Земли.

Энергия Земли густая и вязкая. Она движется медленно. Нужно помочь ей войти в ваше тело. Для



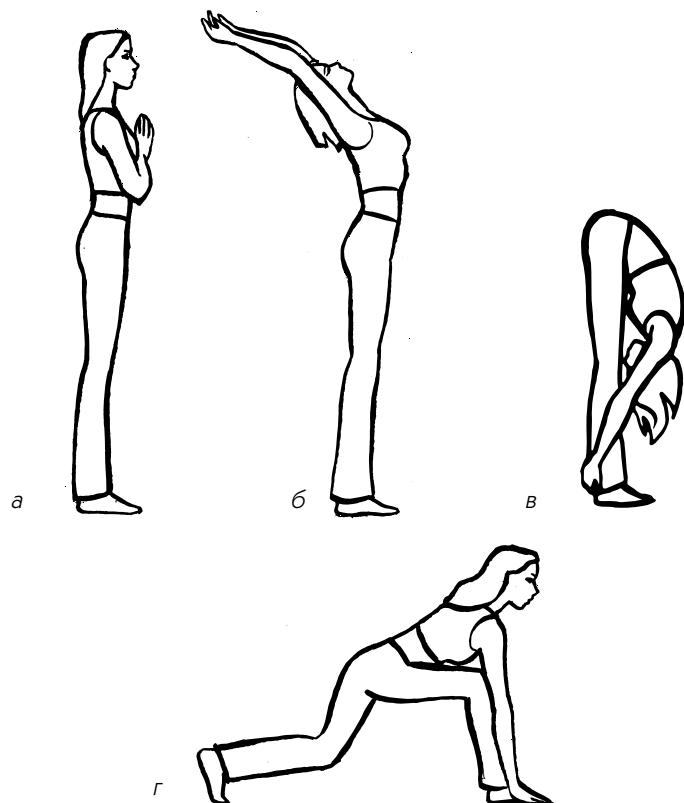


Рис. 25. Комплекс «Приветствие Солнцу или Сурья Намаскар»

этого ладони рук развернуть в стороны, почувствовать ими эту энергию, вообразить, что вы зацепили или зачерпнули ее руками. Поднимая руки через стороны вверх, набирать энергию в ваше тело. Попробуйте почувствовать, как она постепенно течет вверх и заполняет ваше тело от стоп ног до самой макушки.

Когда руки будут на уровне плеч, надо обнять легкую энергию Неба, объединить эти две энергии в своем теле, пока руки поднимаются вверх. Сложить паль-

цы рук церковной щепотью. Три пальца переплетены в замок, указательные пальцы вместе и направлены вверх, большой палец левой руки сверху над большим пальцем правой.

Расслабить плечи и потянуться указательными пальцами вверх, «протыкая небо». Подать ладони рук назад до предела, удерживая корпус прямо. Снова расслабить плечи и повторить движение, одновременно с руками отводя голову назад. Удерживать таз на месте. Не разрешать ему идти вперед.

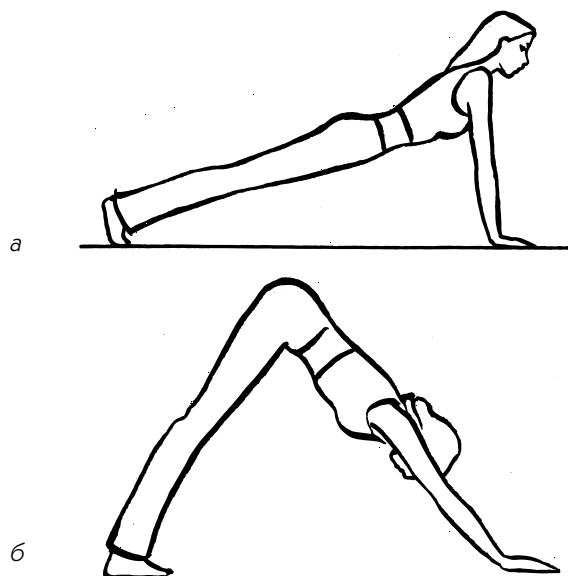
Повторить движение несколько раз, расслабляя плечи. Только от этого одного правильного прогиба назад в районе лопаток вы можете почувствовать вибрацию энергии в теле.

Далее нужно вернуться в прямое положение, развести руки в стороны и впустить в себя энергию Космоса. Опуская руки через стороны вниз, направить ее в живот.

Импульсом из живота отвести таз назад и вверх, удерживая животом спину прямо, выполнять первый этап головоколенной позы. Не надо стремиться достать головой колени. Нужно отвести копчик назад и вверх, и разрешить растянуться сухожилиям ног. Не растягивать, а разрешить растянуться! Необходимо визуализировать этот процесс.

Подал из живота грудь и голову макушкой вперед, растянуть позвоночник, и только после этого разрешить опуститься вниз верхней части туловища. Опустить голову, расслабить руки. С выдохом представить себе энергию, стекающую от копчика по позвоночнику вниз. Захватить лодыжки ног руками. Направить еще раз копчик вверх и назад. Держать поясницу расслабленной и руками сложить себя пополам.

4. Если растяжки не хватает, чтобы сразу достать руками до пола, можно согнуть ноги в коленях и за-



б

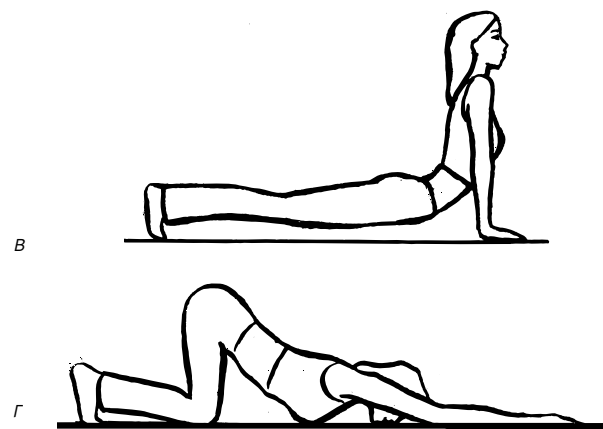
Рис. 26. Комплекс «Приветствие Солнцу или Сурья Намаскар»

тем положить ладони на пол около стоп. С вдохом вывести левую ногу назад на носок. Это похоже на позу бегуна на старте (рис. 25, з).

5. На вдохе вывести правую ногу назад, выпрямить спину. Ноги, спина, голова на одной прямой линии. Это поза струнки (рис. 26, а).

6. Из позы струнки нужно вывести копчик назад и вверх, перейти в позу собаки, головой вниз (рис. 26, б). Позу собаки можно выполнить в разных вариантах, как это показано на рис. 7, в-г (стр. 52).

7. Из позы собаки головой вниз с выдохом опустить таз вниз и направить макушку головы вверх. Ноги прямые, опора на носки ног и прямые руки. Нужно подать пятки назад, с выдохом позволить своему животу опуститься, как можно ниже, и с вдохом подать голову из плеч вверх. Это поза собаки головой вверх (рис. 26, в).



в

г

Рис. 26. Продолжение

8. Затем можно опуститься на колени и почти сесть на пятки, как в позе вытянутого ребенка, расслабляя поясницу. Не прерывая движения, на выдохе направить корпус вперед, дотронуться подбородком до пола и, выгнув спину, касаясь пола грудью и подбородком, продвинуться вперед, имитируя кошку, пролезающую под забором (рис. 26, г). Будьте внимательны! Края дыры в заборе острые. Не пораньте себе спину! Добросовестно прижимайтесь к полу!

Принять позу скорпиона (рис. 27, а), продвинуть корпус вперед и лечь животом на пол в исходное положение для выполнения позы кобры. Здесь поза скорпиона — часть динамической позы кошки, пролезающей под забором. Грудь, подбородок, ладони рук, колени, и носки ног в позе скорпиона должны быть на полу одновременно.

9. После позы скорпиона нужно опустить живот на пол и выполнить позу кобры головой вверх (рис. 27, б). Если хватит сил, то позу кобры можно выполнить с поворотами головы через плечо влево и вправо, как показано на рис. 12, в (стр. 67).

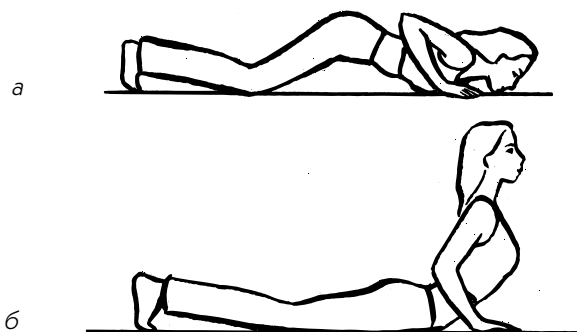


Рис. 27. Комплекс «Приветствие Солнцу или Сурья Намаскар»

10. Из стандартного положения позы кобры головой вверх, выпрямить руки, поднять таз вверх, вывести его назад и снова выполнить позу собаки (рис. 27, в).

11. Из позы собаки с вдохом вывести левую ногу вперед до уровня ладоней. Это положение похоже на позу бегуна, как на рис. 25, з, только с опущенной вниз головой. Затем вывести и правую ногу вперед, поставив рядом с левой. Плечи и голова опущены, ноги согнуты в коленях (рис. 27, г). Медленно подняться вверх волнообразным движением, выводя спину вверх и выпрямляя ноги в коленях. Сложить руки в жест приветствия, как на рис. 27, д, и все повторить, начиная с другой ноги.

После окончания цикла можно выполнить очистительное дыхание или дыхание «Ха» стоя.

**Практическая польза.** Комплекс прекрасно разогревает все мышцы тела и является хорошей утренней зарядкой. Организм при выполнении комплекса набирает солнечную энергию. Эта серия упражнений воздействует на весь организм. Комплекс тонизирует пищеварительную систему, попеременно растягивая и сокращая брюшную область, массирует печень, желудок, селезенку, кишечник и почки, активизиру-

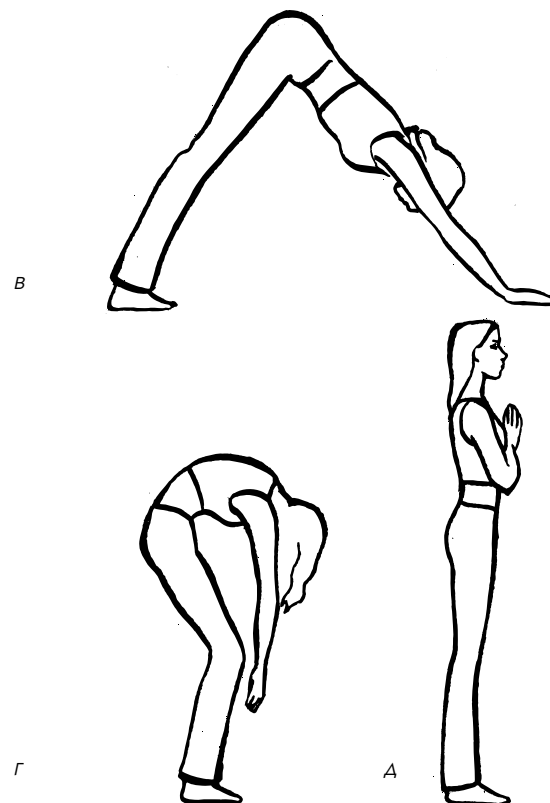


Рис. 27. Продолжение

ет пищеварение, снимает запоры и диспепсию, предотвращает смещение внутренних органов, ликвидирует застой крови в органах брюшной полости, согревает конечности. За счет синхронизации движений с дыханием комплекс хорошо вентилирует легкие, он обогащает кровь кислородом, выводит отработанные и токсичные газы через дыхательные пути. Эти упражнения способствуют повышению сердечной активности, помогают избавиться от гипертонии и сердечбиения. Под их влиянием укрепляется нервная система. Последовательные растяжения и сгибания

позвоночного столба способствуют регуляции функций симпатической и парасимпатической нервной систем. Следствием этого является улучшение памяти и сна, снятие беспокойства и возбуждения.

Комплекс упражнений стимулирует и нормализует деятельность эндокринной системы, освежают кожу, улучшает ее функцию вывода токсинов, особенно в том случае, если упражнения выполняются несколько раз подряд до появления испарины на коже.

Комплекс также способствует улучшению мускульной структуры тела без ее гипертрофии, стимуляции желез и укреплению грудной мускулатуры. Поэтому он крайне полезен женщинам для восстановления формы бюста.

Упражнения комплекса снимают лишние жировые отложения, особенно на животе, на боках, бедрах, шее и подбородке, избавляют от последствий ношения тесной обуви и обуви на каблуках, поясов и другой стесняющей одежды, укрепляют стопы и предотвращают плоскостопие.

Систематическое выполнение комплекса устраняет неприятные запахи тела за счет выведения естественным путем токсинов через кожу, легкие, кишечник, уменьшает ненормальное выпячивание адамова яблока.

## Глава 4

### Дышите на здоровье

Дыхательные упражнения йоги часто называют Пранаямой. Прана — это универсальная энергия жизни, которая содержится в воздухе, воде, пище, цветах, камнях и во всем мироздании. Китайские даосы ее называют Ки или Ци. В переводе с санскрита «Пранаяма» означает примерно следующее: «поглощение и сублимация жизненной энергии, поступающей из воздуха, контроль и управление ею внутри собственного организма».

Вот как оценивает эффект дыхания по системе йоги Свами Шивананда — известный специалист по йоготерапии:

«Тело становится крепким и здоровым. Исчезает избыточный вес, лицо светится, глаза становятся ярче, и вся личность человека излучает особое очарование. Голос становится мягким и мелодичным. Человек забывает о болезнях. Улучшается пищеварение. Все тело очищается, улучшается способность к умственной концентрации. Постоянная практика Пранаямы пробуждает к жизни скрытые духовные силы. Человек обретает счастье и душевный покой».

Без пищи можно, а иногда и нужно жить неделями, без воды можно выдержать несколько дней, а без воздуха — всего лишь несколько минут. Если в крови уменьшается содержание кислорода, то жизнестойкость клеток снижается. За счет акта дыхания не только подается кислород в легкие для окислительных процессов в тканях, но и выводятся продукты распада, многие из которых являются токсичными. Поэтому в технике дыхания по системе йоги большое значение придается выдоху. Чем полнее выдох, тем меньше ядов остается в легочных альвеолах. Если не

выполнить полный выдох, то получится, что мы частично дышим отработанным, отравленным воздухом. Если же выполнен полный выдох, то и вдох будет полноценным. Для жителей городов это особенно важно, так как мы отравляем себя не только собственными продуктами жизнедеятельности, но еще и автомобильными и промышленными отработанными газами.

Природа удивительно целесообразно и рационально создала наш дыхательный аппарат. Пользоваться им следует так, как это предусмотрено природой только в этом случае можно гарантировать здоровье.

Полное йоговское дыхание устраняет влияние вредных привычек, вносящих дисгармонию в акт дыхания, и возвращает к той технике дыхания, которая предусмотрена природой. За счет использования полного йоговского дыхания полностью восстанавливается функция диафрагмы в дыхании, а роль ее важна чрезвычайно.

## По правилам и против правил

Необходимо выработать равномерное плавное дыхание, отработать равномерность дыхания на счет.

При правильном вдохе, после того как в действие вступили мышцы, поднимающие ребра, живот необходимо слегка подтянуть внутрь. Это позволяет втянуть в себя еще некоторое количество воздуха без ощущения напряжения.

Чрезвычайно важно правильно осуществлять задержку дыхания. Закрывая голосовую щель за счет опускания подбородка на грудь, нельзя ослаблять напряжение мышц, участвующих в дыхании, т.е. нельзя расслабляться. Если эти мышцы расслабятся, то вес ребер и мышц туловища начинает повышать внутрибрюшное давление, что создает помехи

для венозного кровообращения. Перед тем как опустить подбородок, нужно макушку головы потянуть вверх и немного растянуть шейные позвонки.

Контроль правильности задержки: раскрыть голосовую щель, не начиная выдоха. Если задержка правильная, то при раскрытии голосовой щели воздух остается неподвижным, спокойным. Если воздух начинает выходить через гортань, это значит, что мышцы были напряжены недостаточно.

На задержке после вдоха полезно делать три замка: нижний, средний и верхний. Для этого нужно соответственно сократить кольцевые мышцы ануса, немного втянуть живот и опустить подбородок.

При выдохе надо открыть голосовую щель раньше, чем включать в действие дыхательные мышцы. Выдох должен состоять из двух частей.

1. Создание пассивного положительного давления в грудной полости тяжестью свисающих костей (ребер) и мышц, участвующих во вдохе. Это обеспечивается подтягиванием живота и последующим расслаблением межреберных мышц.

2. Затем следует активное сокращение дыхательных мышц.

Выдох начинается с создания положительного давления в брюшной полости за счет подтягивания живота внутрь к позвоночнику. В это время давление в грудной полости соответствует атмосферному. Воздух из груди нужно начать убирать брюшным прессом. Нижний замок снимается в конце выдоха. Таким образом, сохраняется давление в брюшной полости и обеспечивается отток венозной крови из брюшных органов. Это очень важно для движения крови в кровяных депо (печень, селезенка).

Это правило. Существуют и исключения. Есть так называемое тибетское дыхание, где на вдохе легкие не расширяются, а сокращают свой объем. Воздух

входит в них, преодолевая сопротивление. За счет этого весь организм активизируется и сильно разогревается изнутри. На этом основана парадоксальная гимнастика Галины и Александры Стрельниковых. В бывшем СССР такое дыхание вначале испытали на себе оперные певцы. Потом его подхватили и разнесли энтузиасты здорового образа жизни. Сейчас брошюрами о дыхании Стрельниковой завалены все книжные лотки. Сам я иногда «дышу по Стрельниковой», что и вам советую. Когда-то у меня в комнате жил человек, практиковавший тибетское дыхание. Благодаря такому соседству форточка в моей комнате всю зиму была открыта. А когда меня не было дома, то постоянно была открыта и балконная дверь. Он и спал зимой на полу при открытой форточке. Когда он выполнял свое дыхание перед открытой балконной дверью, с него стекали крупные капли пота. В то время по четвергам у меня собиралась полулегальная публика. Те, кто не особенно хотел развиваться в коллективе и через коллектив, как это было принято коммунистической доктриной. Мы искали свои пути. Этому товарищу стало жарко. Он посмотрел на форточку. Она открылась. Хорошо, что не была закрыта на крючок.

### Продлим жизнь полным дыханием

Полное йоговское дыхание состоит из трех типов — нижнего, среднего и верхнего. Технику выполнения начинают осваивать с нижнего дыхания.

Нижнее, или диафрагмальное, дыхание выполняется путем втягивания живота внутрь к позвоночнику на выдохе и выдвигания его вперед на вдохе за счет расслабления брюшных мышц. При этом диафрагма, двигаясь как поршень, вверх и вниз, выдавливает воздух из легких при выдохе и расширяет их

при вдохе, что улучшает венозное кровообращение. Проводится массаж внутренних органов, устраняется венозный застой в них, улучшается их состояние. Кровь отливает от печени, избыток желчи выводится из желчного пузыря, что предотвращает образование камней. Селезенка, желудок, поджелудочная железа, почки и весь пищеварительный тракт массируются и тонизируются.

Животные и дети всегда дышат нижним дыханием. Взрослые, особенно женщины, эту способность утрачивают, что со временем ведет к различным заболеваниям.

Исходное положение: стоя с прямой спиной. После плавного выдоха медленно, через нос, позвольте воздуху входить в легкие. Живот слегка выдвигается вперед (диафрагма опускается) — вдох на три удара пульса. После короткой паузы в 1–2 секунды — выдох на шесть ударов пульса за счет втягивания живота. Грудная клетка при этом остается без движения. Ритм: 2–1–2. Выполнить 5–7 раз.

Среднее, или реберное, дыхание выполняется за счет расширения грудной клетки в стороны при вдохе и ее опадания при расслаблении грудных мышц на выдохе. На два счета — вдох, на четыре — выдох. Важно при выдохе не сжимать грудную клетку, а позволить ребрам медленно опускаться за счет расслабления межреберных мышц. Выполнить 5–7 раз.

Верхнее, или ключичное, дыхание — самое непродуктивное. Оно является произвольной реакцией на стрессовую ситуацию.

При выполнении верхнего дыхания усилий приходится прилагать больше, чем при первых двух видах, а воздуха в легкие поступает меньше, так как диафрагма остается неподвижной. Верхнее дыхание допустимо только как стадия полного йоговского дыхания в сочетании с диафрагмальным и реберным.

**Исходное положение:** стоя. Для выполнения верхнего дыхания после обычного физиологического выдоха сделайте вдох через нос так, чтобы грудная клетка немного поднялась вверх, а плечи отошли назад. Живот при этом самопроизвольно немного подтягивается. С выдохом опустите плечи вниз. Вдох и выдох краткие, без счета. Повторить 3–5 раз.

После того, как освоили все три типа движения, приступайте к выполнению полного дыхания.

**Техника выполнения полного дыхания.** Исходное положение: стоя или сидя с прямой спиной. Выполните полный выдох и слегка подтяните живот. Затем медленно и постепенно выполните подряд все три типа дыхания: нижнее, среднее и верхнее на восемь ударов пульса.

Задержите дыхание на четыре удара. На выдохе, удерживая грудную клетку в приподнятом и расширенном состоянии, на восемь ударов пульса плавно подтяните живот. Затем в течение шести ударов позвольте плавно опуститься ребрам, и на два удара продолжите выдох с втягиванием живота. После паузы в 1–2 секунды начинайте следующий цикл плавного дыхания. Выполните семь полных циклов подряд.

При выполнении полного дыхания необходимо следить за тем, чтобы воздух входил в легкие и выходил из них через нос за счет работы дыхательных мышц. Не нужно втягивать воздух и стремиться вдохнуть его как можно больше. Известно, что, чем реже и медленнее дыхание, тем дольше человек будет жить.

В полном дыхании продолжительность выдоха всегда в 2 раза больше вдоха, а пауза после вдоха равна половине времени вдоха. Таким образом, полное дыхание выполняется в ритме 2–1–4. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы про-

должительность нижнего дыхания, как при вдохе, так и при выдохе, всегда занимала половину времени. Вторая половина, когда остается осуществить среднее и верхнее дыхание, выполняется на четыре счета: три счета на среднее и один на верхнее дыхание (3–1).

**Предостережения.** Для тех, кто только начинает заниматься Пранаямой, следует установить свой оптимальный ритм. Это обычно 6–3–12 или 8–4–16. Не следует напрягать мышцы при вдохе до предела. Всегда нужно оставлять небольшой резерв. Если ритм выбран правильно, то свободно выполняется семь циклов подряд без изменения ритма, а после упражнения возникает состояние покоя.

Появление толчков и остановок дыхания говорит о перенапряжении. На выдохе нельзя опускать голову. Все неработающие мышцы тела должны быть расслаблены.

В начале практики можно выполнять упражнение перед зеркалом с открытыми глазами. У начинающих с пониженным давлением и привыкших дышать только верхним ключичным дыханием может быть небольшое головокружение, которое снимается выполнением стойки на локтях сразу после Пранаямы. Если эта поза не освоена, то можно, лежа на спине, просто поднять ноги вверх под прямым углом, или с опорой их о стенку.

**Практическая польза.** Освоение правильного дыхания предупреждает простудные заболевания, увеличивает жизненную емкость легких, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, по сути, продлевает жизнь. Систематическое его выполнение положительно сказывается и на психике человека — практикующие полное дыхание становятся более спокойными, уравновешенными, уверенными в своих силах. Это упражнение является первым подго-

товительным этапом к управлению психической деятельностью, оно необходимо для освоения навыков концентрации внимания, сосредоточения и техники медитации.

Выполнять полное дыхание необходимо каждый день не менее семи циклов за 1 раз, на пустой желудок. Внимание при вдохе направляется на поглощение энергии из воздуха и концентрации ее в солнечном сплетении.

При выдохе можно фиксировать внимание на ухе болезни или отрицательных эмоций за пределы своего тела.

**Вариант 1. Очистительное дыхание.** Исходное положение: сидя, лежа, стоя непосредственно после выполнения трудной асаны или дыхательных упражнений. Сделать полный йоговский вдох. Выдох осуществить сразу после вдоха, порционно, толчкообразными движениями диафрагмы, через рот, сложив губы в виде буквы «о». Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть меньше предыдущей. Можно представить себе, что приходится задувать свечи, расположенные в ряд от большего размера к меньшему. Напрягаться нельзя. Дыхание должно вызывать эффект облегчения и успокоения.

**Практическая польза.** Такое дыхание очищает кровь и выводит застоявшийся воздух из легких. Помимо этого, очистительное дыхание дает организму возможность быстро восстановить естественный ритм работы легких после выполнения трудной асаны или Пранаямы.

**Вариант 2. Сверхочистительное дыхание.** Перед выполнением сделать 7 полных дыханий, затем 8 раз подряд — очистительное дыхание. При этом губы плотно сжаты. Перед выдохом увлажнить их языком и выдыхать мощно, толчками, с большим напряже-

нием, прогоняя воздух через плотно сжатые губы. Весь воздух вытолкнуть из грудной клетки, помогая себе, если нужно, движениями плеч и максимально сокращая грудные мышцы и подтягивая диафрагму. Это один цикл. Затем через 10—12 минут повторить цикл дважды. Это одна серия. В случае заболевания гриппом выполнить три серии в течение дня.

**Практическая польза.** Сверхочистительное дыхание способствует излечению от гриппа, от простуды, снижению высокой температуры тела. Применяется как профилактическое упражнение при эпидемии гриппа.

Такое дыхание повышает уровень самоконтроля, уверенность в себе, избавляет от ипохондрии, дает заряд бодрости.

### Делай «Ха»!

Исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч, ступни параллельны, ладони рук обращены наружу. Представьте себе, что вы стоите на краю крутого обрыва. Внизу стремительно бежит горный поток. Выдохните в этот бурлящий поток свою проблему или то, от чего вы давно хотите избавиться. С медленным вдохом нужно не просто поднять руки над головой, а ладонями снять с себя все негативное, все то, что мешает жить, все то, что собираетесь сбросить с себя. Задержите дыхание на несколько секунд. В это время представьте себе, что вы держите в руках бумажный мешок с заботами, горестями, болезнями, усталостью — всем, от чего вы хотите освободиться. Перед тем как бросить мешок вниз, отведите таз назад, чтобы не потерять равновесие и не упасть в пропасть. Немного опустите мешок и бросьте его вниз, в пропасть, скрестив затем расслабленные руки внизу перед собой (рис. 28). Воздух выбрасывается из груди со звуком «Ха!». Звук образуется за счет захлесты-



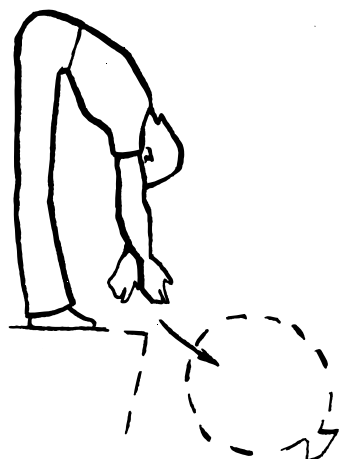


Рис. 28. Очистительное дыхание со звуком «Ха!»

вающего, клешнеобразного движения руками перед грудью. Вы почти не произносите «Ха!». Это получается само собой за счет свободного выхода воздуха из легких. Нужно дать воздуху свободно выйти. На паузе после выдоха руки должны свободно висеть как пустые рукава. Затем с медленным вдохом выпрямиться, подняв руки над головой, и со спокойным выдохом опустить руки через стороны вниз. Вы-

полнить один или несколько раз в зависимости от того, насколько устали.

**Практическая польза.** Выполнение упражнения способствует снятию усталости и нервного напряжения, быстрому восстановлению сил, дает ощущение освобождения от душевного груза и беспокойства.

### Сердце, тебе не хочется покоя!

Это так называемое «сердечное дыхание», рекомендуемое известным авторитетом в области йоготерапии Свами Шиванандой. Применяется оно при сердечных недомоганиях.

Исходное положение: лежа на спине. Расслабиться, затем подобраться (ладони приложить к бокам, ноги соединить вместе), лежать спокойно, без напряжения.

На вдохе медленно поднять левую руку, перевести ее за голову и положить тыльную сторону ладони на пол (конец вдоха совпадает с касанием ладони пола). Одновременно с поднятием руки вытянуть впе-

ред левую пятку, не отрывая ноги от пола. В этом положении сделать паузу на 1–2 секунды, затем с выдохом вернуть руку и пятку в исходное положение и расслабиться. То же повторить правой рукой и ногой, обеими руками и ногами. Выполнить один цикл.

Дыхание при поднятии рук начинать не сразу, а через некоторое время. Координировать конец выдоха с опусканием рук на пол.

**Практическая польза.** Состоит в нормализации работы сердца.

### Семь малюток-волшебниц

1. Исходное положение: стоя. На вдохе поднять руки через стороны вверх и задержать дыхание до 32 секунд. С медленным выдохом руки опустить и выполнить очистительное дыхание.
2. Исходное положение: стоя, руки перед собой. Вдох. На паузе отвести руки назад. Кулаки сжаты, мышцы рук напряжены. Повторить несколько раз. Выдох резкий, через рот. Очистительное дыхание.
3. Исходное положение: стоя. На паузе после вдоха круги руками вперед и затем назад. Выдох через рот. Очистительное дыхание.
4. Исходное положение — стоя у стены на расстоянии вытянутых рук. На паузе после вдоха отжимание от стены (медленно) с сосредоточением на растяжении грудной клетки. Выдох через рот. Очистительное дыхание.
5. Исходное положение: стоя, руки на бедрах. Вдох. На выдохе — наклон вперед. Вернуться в исходное положение на вдохе. Повторить назад, влево, вправо. Выдох медленный, через нос. Очистительное дыхание.
6. Исходное положение: лежа на животе. Руки согнуты на уровне плеч. Вдох. На паузе медленно отжиматься от пола и опускаться. Резкий выдох

через рот. Очистительное дыхание. Отдых в позе крокодила (упражнение может применяться для повышения тонуса мышц груди у женщин).

7. Исходное положение: стоя, сидя. Выполнить полное дыхание с прерывистым вдохом.

## Профилактика и лечение

Свами Шивананда предлагает облегченные варианты йоговской Пранаямы специально для терапевтических целей. Длительная лечебная практика Шивананды показывает безвредность таких упражнений и мощный терапевтический эффект. Йоги утверждают, что только практика Пранаямы способна ликвидировать двадцать типов катаральных болезней (туберкулез, плеврит, пневмонию, грипп, астму, различные виды кашля и простуды). Основные дыхательные упражнения, которые использовал Шивананда — Сахадж и Враман Пранаяма.

**Упражнение 1.** Лечь на спину, пятки вместе, руки вдоль туловища. С медленным вдохом поднять руки, перевести их за голову и положить на пол. С медленным выдохом вернуть руки в исходное положение.

На вдохе поднять правую прямую ногу. На выдохе — опустить. Затем то же самое левой ногой. Повторять такое чередование в течение 5 минут.

**Практическая польза.** Упражнение укрепляет легкие и сердце, облегчает ревматические явления в ногах и руках у пожилых людей.

**Упражнение 2.** Сесть или встать с прямой спиной. Медленный вдох носом до полного наполнения легких. Затем медленный выдох через рот ровной струей. Продолжительность выполнения: 2–3 минуты.

**Практическая польза.** Укрепление легких, вывод из организма шлаков. Этот вид дыхания помогает также при лечении атонии желудка и печени. В прак-

тике йоготерапии применяется при лечении зуда у детей.

**Упражнение 3.** Сесть с прямой спиной. Ровный, сильный и полный вдох через нос. Выдох через нос, опустить подбородок на грудь (грудной замок). С вдохом медленно снимается грудной замок. Выдох дольше вдоха. Выполнять 2–3 минуты.

**Практическая польза.** Лечение и профилактика простудных заболеваний.

**Упражнение 4.** Сесть с прямой спиной. Полностью выдохнуть, опустошив легкие. Втянуть живот без чрезмерного напряжения брюшных мышц. Удерживать положение до необходимости вдохнуть. Сделать вдох и расслабиться. Отдохнуть до нормализации дыхания, затем повторить. Выполнять 2–3 минуты.

**Упражнение 5.** Лечь на спину и расслабиться. Положить обе ладони с переплетенными пальцами на пупок. Глубокий вдох с концентрацией внимания на том, что с воздухом в район пупка входит жизненная сила. Затем, с медленным выдохом, Прану из солнечного сплетения посылать по всему телу, представляя при этом, что все шлаки выводятся из организма. Выполнять упражнение с такими мыслями 3–4 минуты.

**Практическая польза.** Общее оздоровление организма, укрепление силы воли.

**Упражнение 6.** Сесть с прямой спиной. Полный вдох. Прерывистый выдох через губы, сжатые в виде птичьего клюва. Повторить 8–10 раз.

**Практическая польза.** Устраняется множество бактерий в полости рта и горле.

**Упражнение 7.** Сесть свободно и прямо. Сделать выдох. Согнуть средний и указательный пальцы правой руки к ладони. Большим пальцем коснуться правой ноздри и сделать медленный полный вдох через

левую ноздрю. Освободить правую ноздрю и, закрыв безымянным пальцем левую, выдохнуть через правую. Затем вдохнуть через правую и выдохнуть через левую. Следить за тем, чтобы выдох был дольше вдоха. Вдох через левую, выдох через правую, вдох через правую, выдох через левую. Эти четыре этапа составляют один цикл Пранаямы, который необходимо повторить не менее 10 раз за один прием.

**Практическая польза.** Заключается в восстановлении тонуса тела и гармонизации женского и мужского начала в энергетическом теле человека.

**Упражнение 8.** Встать прямо, ладони на грудь, максимально отвести локти назад. Вдох медленный и глубокий с напряжением мышц рук и груди. Повторить 5–6 раз.

Практическая польза этого дыхательного упражнения — в придании эластичности грудным стенкам, тонизации сердца и легких, улучшении их функционирования.

**Упражнение 9.** Встать прямо, руки над головой. Медленно выдыхая, опустить руки и слегка наклонить туловище, чтобы ладони можно было положить на колени. Затем медленный вдох с выпрямленными и поднятыми руками. Перед повторением цикла отдохнуть несколько секунд. Повторить 6–8 раз.

**Практическая польза.** Профилактика туберкулеза и плеврита.

### Дышим на ходу

Упражнение выполняется на свежем воздухе при ходьбе спокойными шагами и называется Враман-Пранаяма. Вдох медленный, ровный, глубокий, в одном ритме с шагами, на четыре счета (считать, разумеется, про себя). Выдох без специальной паузы на счет от одного до шести. Если трудно сохранить такой ритм, то для начала можно вдыхать и выдыхать на равное

количество шагов. Подышите так 1–2 минуты, затем 10–12 минут идите как обычно и повторите упражнение. Сделайте так несколько раз. При появлении состояния дискомфорта упражнение прекратить. Успокоив дыхание, начать снова с меньшей продолжительностью вдоха и выдоха. Общее время упражнения нужно постепенно подобрать таким образом, чтобы не ощущалось напряжения. Для начала лучше увеличивать не продолжительность вдоха, а время выполнения упражнения при минимальном счете. Предел длительности вдоха и выдоха — соответственно двенадцать и восемнадцать ударов сердца.

**Практическая польза.** Та же, что и при выполнении обычных Пранаям: укрепление сердца, легких, избавление от физической слабости. Если упражнение доведено до совершенства и выполняется в течение 30 минут подряд, то предохраняет от плеврита, туберкулеза, астмы и гриппа. Особенно полезно оно пожилым людям.

### Заряжающее дыхание

Энергию тела можно пополнять не только питанием, но и дыханием. Энергозаряжающие упражнения йоги основаны на связывании индивидуальной энергии с мировой через глубокое и осознанное дыхание.

Приток Праны в легкие увеличивается за счет правильного глубокого вдоха. При помощи силы воли и сосредоточения эта энергия накапливается в солнечном сплетении или направляется по желанию в какую-нибудь часть тела, укрепляя и оздоравливая его. Солнечное сплетение, аккумулятор и хранилище энергии тела, служит точкой сосредоточения для многих дыхательных упражнений.

Для подзарядки энергией нужно принять удобную позу, сидя с прямой спиной или стоя с сомкнутыми

стопами. Максимально расслабиться. Установить глубокое и ритмичное дыхание. Создать в уме образ Праны, которая входит в ваше тело с вдохом, и с выдохом направляется в солнечное сплетение. Можно на вдохе вобрать Прану в солнечное сплетение, а на выдохе послать в нужное место или выбросить отработанный воздух и токсины из тела.

Упражнение можно выполнять в позе Шавасаны, касаясь кончиками пальцев солнечного сплетения, и сосредоточиться в это время на жизненной силе, которая с каждым выдохом проникает в солнечное сплетение через кончики пальцев.

Йоги полагают, что небольшие порции жизненной силы постоянно ускользают в атмосферу через кончики пальцев (именно поэтому в ладонях и пальцах здорового человека есть скрытая сила). Положив пальцы на солнечное сплетение или держась за большие пальцы ног, они замыкают круговорот Праны в теле. На этом основаны групповые упражнения, когда участники берутся за руки, образуя круг.

**Ситали-Пранаяма.** Исходное положение: сидя на пятках с прямой спиной. Сложить губы трубочкой в виде буквы «о». Язык высунуть, свернув его трубочкой на величину толщины пальца. Плавнo вдыхать через трубочку со звуком «с-с-с». Пауза на вдохе по возможности с одновременным выполнением двух замков — верхнего и нижнего. Техника выполнения замков описана выше. Чем энергичнее замок, тем больше эффект. Снять грудной замок и выдохнуть через нос. Мула-бандха, или нижний замок, снимается после выдоха. Повторить 5–15 раз.

Практическую пользу йоги видят в освежении организма, насыщении его Праной. Выполнение упражнения устраняет чувство голода, тонизирует печень, селезенку, снимает усталость и раздражительность, избавляет от вялости и сонливости, освежает рот. Во

время выполнения упражнения Прана трансформируется, соединяясь со слизистой оболочкой, в необходимую энергию.

**Ситкари-Пранаяма** выполняется так же, как Ситали, но язык прижимается к нижним зубам. Замок выполняется только верхний.

**Упражнение «Чаша».** Встать лицом к солнцу, ноги вместе, руки поднять над головой, ладони обращены к Солнцу. Из рук образовать чашу (рис. 29). При этом локти чуть свести перед собой (ножка чаши), а ладони развернуть в стороны в виде антенны. Дышать ритмично. На вдохе пытаться создать образ Праны, пронизывающей руки (можно ощущать тепло,

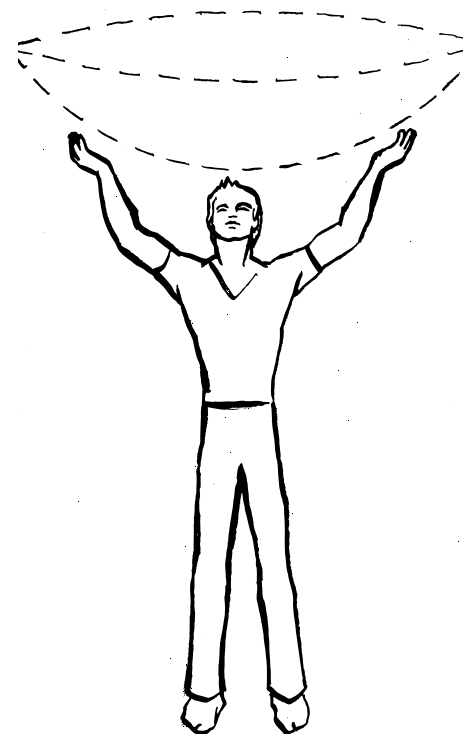


Рис. 29. Упражнение для набора энергии «Чаша»

легкую вибрацию). На выдохе направлять тепло или приятные колебания по рукам вниз, к солнечному сплетению. Лицо обращено к Солнцу или чуть вверх.

**Практическая польза.** Выполнение упражнения оказывает освежающее действие, заряжает солнечное сплетение энергией. Обычно она практикуется перед лечением руками и во время голодания для набора энергии.

## Огненное дыхание

Дыхание состоит из серии резких выдохов за счет работы диафрагмы. Живот на выдохе нужно резко бросить к позвоночнику. Грудная клетка при этом будет совершать ритмичные движения по типу кузнечных мехов. Начинаящим следует выполнить десять выдохов, а затем спокойно вдохнуть и задержать дыхание на 7–14 секунд. Повторить семь выдохов, затем пять. Упражнение выполняется, сидя на стуле или на пятках, с прямой спиной. После каждого цикла задержка на вдохе обязательна, чтобы не было гипервентиляции легких. При наличии практики можно увеличить количество выдохов в цикле до тридцати двух или даже больше.

**Вариант 1.** Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и выполнить упражнение, как описано выше.

**Вариант 2.** Положить большой палец правой руки на правую ноздрю, а средний палец — на левую. Открыть левую ноздрю — выдох. Закрывая левую ноздрю и открывая правую — вдох. Закрыв левую полностью и открыв правую — выдох (вдох происходит самопроизвольно во время смены закрывающих пальцев). Затем повторить, ритмично закрывая и открывая поочередно ноздри, оставляя паузу для самопроизвольного вдоха.

**Практическая польза.** Излечение болезней носа, горла и грудной полости, астмы и туберкулеза легких. Упражнение способствует появлению хорошего аппетита. Огненное дыхание устраняет заболевания, возникшие от избытка слизи, желчи и газов, согревает тело, очищает основные энергетические каналы, способствует подъему кундалини (жизненной энергии, находящейся в латентном спящем состоянии в нижнем энергетическом центре).

Если при выполнении упражнения возникло головокружение, то упражнение прекратить, выполнить задержку на вдохе. Затем упражнение повторить, но с меньшим количеством выдохов.

## Глава 5

**Запираем и регулируем потоки**

В этой главе мы познакомимся с видами упражнений, которые называются «бандхи» и «мудры». «Мудра» означает символ, или жест. «Бандха» — замок. Их выполнение помогает управлять собственной энергией. Если бандхи не дают энергии покинуть наше тело, «запирают» ее внутри нас, то мудры, в свою очередь, регулируют энергетические потоки, меняют их направление.

**Верхний и нижний замки**

**Верхний, или грудной замок.** На вдохе подать макушку головы вверх и опустить подбородок вниз к яремной выемке. При этом вы должны почувствовать, как немного вытянулись мышцы шеи. Такое положение одновременно с нижним замком не только препятствует выходу воздуха из легких, но и поднимает источник жизненной силы — сексуальную энергию — вверх по позвоночнику. В этом случае даосы говорят, что вы включили в работу черепную помпу для перекачки сырой сексуальной энергии вверх для переплавки в жизненную и духовную.

**Нижний замок.** Это известное упражнение тантрайоги, которое называется Мула-бандха. Техника выполнения напоминает естественное сокращение мышц при прекращении дефекации. Только при выполнении Мула-бандхи нужно продолжить движение, как бы втягивая анус вверх, и ощущать это движение по позвоночнику. В другом варианте нужно распространить напряжение вперед через промежность до гениталий.

Если подходить к сублимации сексуальной энергии более серьезно, то нужно научиться выполнять

Мула-бандху в три этапа. На первом этапе — работа на физическом уровне с мышцами. На втором — сокращение мышц ритмично синхронизируется с пульсом. На третьем — нужно ощутить биение пульса в области Муладхары без физического воздействия, без сжатия и расслабления.

Начинайте работать, и через некоторое время у вас появятся собственные ощущения, собственные знания. Для выполнения собственно Мула-бандхи используйте основной вариант. Когда будете применять нижний замок вместе с верхним для удержания энергии внутри тела, вам достаточно совсем немного сократить мышцы ануса, удерживая энергию больше мысленно, нежели силой мышц.

Есть специальные женские и мужские модификации упражнения. Тех, кто хочет не только запечатывать Прану на вдохе в своем теле, но и увеличить свою мужскую или женскую силу, я отсылаю к своей книге «Тантра — искусство любить».

**Подготовительный вариант.** Исходное положение — сидя. Несколько раз сжать и расслабить при поверхностном дыхании мышцы ануса.

**Основной вариант.** Сядьте, пожалуйста, с прямой спиной в любой удобной для вас позе. Руки положите на бедра. Постарайтесь почувствовать своими ягодицами и анусом сиденье стула или пол. Вдохните на половину объема легких, проглотите слюну и задержите дыхание.

Медленно сожмите анус с максимально возможным усилием. Втягивайте мышцы ануса от периферии круга в центр и вверх. Удерживайте напряжение при задержанном дыхании, сколько сможете. Затем расслабьте мышцы таза, сделайте небольшой и короткий вдох и мягко выдохните.

Возможно и другое продолжение после того, как вы вдохнули и сжали мышцы ануса. Женщины мо-

гут распространить усилие вперед от ануса до йони, а мужчины — до мошонки.

**Практическая польза.** Это упражнение благотворно влияет на половую деятельность, тонизируя влагалищные мышцы, способствует сублимации сексуальной энергии. Эффективно при нарушениях менструального цикла.

Кроме того, оно тонизирует мышцы анального сфинктера, предотвращает появление геморроя, стимулирует всю уrogenитальную систему как у женщин, так и у мужчин, помогает мужчине удерживать семя. Мула-бандха останавливает течение половой энергии вниз, переводит ее в высшие центры. При продолжительной практике течение семени вниз прекращается, и оно, сублимируясь, превращается в духовную энергию (Оджас Шакти).

Применяется это упражнение и при заболеваниях прямой кишки — коликах, геморрое, а также при болезнях мочевого пузыря, при ночном недержании мочи, при опущении мочевого пузыря и кишок. Оно весьма эффективно при фригидности и импотенции. Выполнять его стоит во второй половине дня. Особенно оно полезно лицам с пониженной функцией щитовидной железы.

### Подтянем живот

Это упражнение на санскрите иногда называется «Уддияна-бандха». В переводе на русский «Уддияна» — это взлет, или восхождение. Здесь имеется в виду подъем вверх диафрагмы. При этом воздух выдавливается из легких, дыхание останавливается и энергия консервируется в теле.

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Вдох, выдох. Слегка наклониться вперед, согнуть ноги в коленях, опереться прямыми руками о бедра пальцами внутрь, до отказа втянуть к позвоночнику

брюшную стенку, максимально поднимая диафрагму. Удерживать, пока сможете. С выдохом вернуться в исходное положение. Помассировать область живота правой рукой по часовой стрелке.

Упражнение нужно выполнять на пустой желудок и кишечник.

**Практическая польза.** Состоит, в устранении вялости толстой ободочной кишки. Толстая кишка вместе с аппендиксом во время упражнения поднимается вслед за диафрагмой. Кишечник сжимается, активизируется перистальтика, отходы, застоявшиеся в толстой кишке, приводятся в движение и выводятся. Упражнение способствует улучшению функционального состояния нервов, управляющих перистальтикой кишок. Оно также предотвращает опущение желудка, матки и других внутренних органов; дает хорошие результаты при импотенции, преждевременной эякуляции, бесплодии, ослабевшем влечении.

Йоги считают, что если при выполнении «взлета» пальцами рук перемещать энергию нижних чакр вверх, то это будет способствовать омоложению и управлению половой энергией. Для этого надо руками с расставленными пальцами переводить энергию вверх, дойдя до Анахаты (сердечной чакры), сжать кулаки и прижать их к груди, как бы удерживая там энергию из нижних чакр.

### Символ йоги

При выполнении этого важнейшего в системе йоги упражнения происходит символическое растворение личного «Эго».

Исходное положение — сидя на пятках. Сделать выдох, затем вдох. На выдохе, медленно расслабив спину, наклониться вперед и коснуться лбом пола. Руки за спиной. Мужчинам — обхватить левой кис-



Рис. 30. Йога мудра

тью правое запястье, женщинам — правой кистью левое (рис. 30). Выдерживать позу столько, сколько можно оставаться без дыхания. Для более длительного нахождения в позе можно выполнять слабые произвольные вдохи и выдохи. Йогини говорят, что при этом следует стараться ощутить себя частицей Вселенной.

С медленным вдохом вернуться в исходное положение, причем вдох начинать после повторного подыема. Выполнять несколько раз.

**Психический эффект.** Упражнение чрезвычайно полезно для лиц, склонных к непомерной гордости и самомнению. Мудра способствует обретению человеком гармонии с самим собой, обществом и природой, делает его более счастливым.

**Физический эффект.** При сосредоточении внимания на брюшной полости (в этом случае выполняется только на одном дыхании) упражнение способствует восстановлению порядка в работе органов пищеварения. Эффект достигается за счет внешнего и внутреннего массажа органов брюшной полости и повышения внутрибрюшного давления. Мудра развивает брюшные мышцы и укрепляет поясницу, приводит в норму увеличенные печень и селезенку, помогает при истощении нервной системы, нормализует работу желез внутренней секреции, т.е. имеет общеукрепляющий эффект.

Упражнение рекомендуют для сублимации половой энергии. Оно также укрепляет мышцы тазового

дна и промежности, тонизирует брюшные и половые органы, делает гибкими суставы ног. Увеличивает прилив крови к голове, стимулирует работу мозга и омолаживает ткани лица.

### Очищение огнем

**Вариант 1.** Исходное положение — стоя, руки опущены. Задержать дыхание и втянуть живот к позвоночнику (рис. 31, а). Медленно опустить живот. Снова втянуть и снова опустить. Выполняется до появления желания вдохнуть. Выполнить вдох, очистительное дыхание, и помассировать обнаженный живот правой рукой по часовой стрелке. Для этого нужно правую руку положить на печень, провести ладонь вверх к желудку, затем вниз через селезенку.

**Вариант 2.** То же самое выполняется с наклоном корпуса вперед на 45 градусов. Руки на бедрах, ближе к пояснице (рис. 31, б).

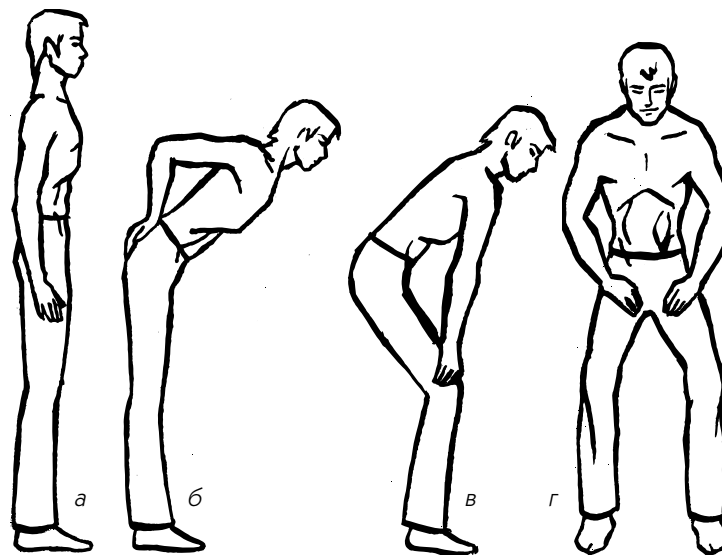


Рис. 31. Очищение огнем



**Вариант 3.** То же самое — в позе рыбака. Ноги чуть согнуть в коленях, спина прямая. Руки опираются на колени, большие пальцы смотрят внутрь (рис. 31, в).

**Вариант 4.** Выдохнуть, положить руки на верхнюю часть бедер и немного наклониться вперед. Пальцы рук направлены внутрь. Опора на основание ладоней. Нужно сильно опереться только на правое бедро, чтобы выполнять упражнение правой стороной живота. Ослабить правую руку, опереться левой и выполнять упражнение левой стороной живота (рис. 31, г). Таким образом, мы включаем в работу косые мышцы живота с левой и правой стороны по отдельности.

**Вариант 5.** Исходное положение — как в предыдущем упражнении. С опорой ладоней (пальцы направлены вниз и внутрь) на верхнюю часть бедер после выдоха толчкообразными движениями сокращать только косые мышцы живота. При каждом сокращении можно немного напрягать мышцы ануса, и втягивать внутрь щеки. Упражнение выполняется при пустом желудке и кишечнике.

Если сразу не получится сокращать отдельно косые мышцы живота, не расстраивайтесь. Я в течение года тренировался каждый день. Уверен, что у вас получится быстрее. Попробуйте встать в позу стола. Отпустите прямые мышцы живота вниз, и попытайтесь в этом положении втянуть внутрь косые. Важно почувствовать их 1 раз. Дальше будет легко.

### Поза вороны

1. Исходное положение — стоя или сидя в удобной позе. Выдох. Вдох через рот с силой через губы, сложенные трубочкой в виде клюва вороны. Раздуть щеки, выполнить подбородочный замок. Задержать дыхание, насколько возможно. Снять замок и только затем медленно выдохнуть через нос.

Это упражнение эффективно способствует очищению полости рта.

2. После вдоха зажать большими пальцами нос, раздуть щеки. Пальцы рук соединены, подбородок в грудном замке. Задержка дыхания. Затем открыть глаза, снять подбородочный замок и медленно выдохнуть через нос.
3. Выполнить вдох, как описано в предыдущем упражнении, наложив пальцы на козелки ушей, веки и нос. С ушей пальцы снимать только после выдоха.
4. Это упражнение выполняется без участия рук — они опущены, пальцы в йоговском кулаке. После вдоха сделать глотательное движение. Выполнить подбородочный замок, внимание концентрировать на области таза.

**Практическая польза.** Мудра очищает кровь, укрепляет репродуктивные органы, устраняет дурной запах изо рта. Относится к особо важным упражнениям тантры и йоги. В сочетании с асанами мудра излечивает от импотенции. Выполняется для этих целей не менее 9–11 раз, внимание концентрируется на половых органах.

## Глава 6

**Чистота — залог здоровья**

Йоги большое внимание уделяют чистоте тех мест нашего тела, на которые обычные люди не особенно обращают внимание. Все способы очистки они называют «Крия». Мне нравится сравнение господина Яткинсона, известного в бывшем СССР как йогин Рамачарака. Он спрашивал читателей в своей знаменитой книге «Хатха-йога»: «Сколько раз в день вы моете руки и лицо? А сколько раз анус и прямую кишку?». У читателя при чтении этих строк непроизвольно вдруг отвисает челюсть. В нашем бывшем социалистическом лагере не то что мыть, а даже произносить вслух название этих «грязных» мест было не принято. Далее Рамачарака спрашивает: «А вы что, считаете, что руки и лицо грязнее ануса?».

Если хотите быть здоровыми и не уйти в так называемый «тонкий мир» раньше времени, потратьте время и энергию, чтобы содержать в чистоте толстый кишечник, почистите печень, лимфу, суставы, обязательно поголодайте, чтобы вернуть молодость и вкус к жизни.

Если бы я сам не делал этого, то не рекомендовал бы это вам. Маленьким мальчишкой я жестоко простудился. Меня вовремя не вылечили, и я «заработал» хронический бронхит. А бронхит, образно говоря, «опускается вниз». Легкие, желудок, печень, кишечник, суставы, предстательная железа... Я сгибался пополам от болей в животе. Был период, когда я «заканчивал», не успев начать. Каждая волна гриппа — моя. Воспаление легких, иногда 2 раза в год. Врачи помочь уже не могли. Единственное, что сделали, так это вырезали гланды и воспаленный аппендикс, чем еще больше навредили. Хуже всего я чувствовал

себя, когда мне было 24 года. Ранней весной я уже не знал, сколько мне осталось жить. Доживу до лета или нет? Ну точно, как туберкулезники у Э. М. Ремарка. В то время, при советской власти, из альтернативных методов оздоровления был доступен только бег трусцой. Но бегать я уже не мог. Болела печень, желудок, колени. И вот когда впервые услышал слово «йога», то что-то мне подсказало: «Это мое». Попытки самостоятельных занятий ничего не давали. В 1970 году, уже после защиты диссертации, судьба свела с замечательным человеком — Николаем Владимировичем Кузиным. Как-то он в христианском храме в Москве познакомился с индусом. Тот помог ему восстановить слух и научил его йоге. И Николай Владимирович стал моим Учителем.

Йога, голодание, различные очищения, закаливание — все это спасло мне жизнь. После первого сеанса десятидневного голодания не только прошли боли в желудке и пояснице. Я стал почти нормально есть! Вдруг почувствовал, что легче переношу холод! А самое главное, что меня окончательно поразило, так это то, что вернулся вкус поцелуя. Вернулось то, что было потеряно — вкус и ощущение контакта с женской энергией. Вновь появились не только желание, но и возможность. Вернулся вкус к жизни! С 1975 года, когда моего Учителя не стало, я начал сам вести занятия в оздоровительной группе. А в ноябре 2001 года, на шестьдесят первом году жизни, журнал «Men's Health» констатировал, что я выгляжу несколько моложе своих сверстников. Пустячок, а приятно! Моя вторая половина жизни нравится мне куда больше, чем первая. Хотя мне кажется, что это не я такой молодой, а большинство людей выглядят старше своих лет.

Начинайте! Уверен, что не пожалеете! И делать это нужно систематически. Сейчас много книг об очище-

нии. В Санкт-Петербурге даже вышла энциклопедия по очищению организма человека, где собраны методы очищения различных авторов. Пусть вас не смущает, что разные авторы дают разные рекомендации и иногда противоречат друг другу. Одни авторы испытывали все это на себе и пишут о том, что они делали. Некоторые переписывают у тех, кто делал. Иногда с ошибками. Немного ошибетесь — не страшно. Разрабатывайте свою собственную систему на опыте и ошибках других. А вместо санаториев, домов отдыха, турпоездов приезжайте к нам на семинары. Не только пользы, но и радости будет куда больше. Заходите на сайт Школы Рациональной Йоги. Почитайте, что об этом пишут наши студенты. А сейчас подойдите к зеркалу и...

## Покажите язык

В соответствии с йоговскими представлениями о гигиене необходимо содержать в чистоте не только внешние части тела, но и то, что внутри нас. А это, прежде всего, кишечник, печень, лимфа, суставы. Особое внимание йоги уделяют языку — органу, поглощающему жизненную энергию из пищи и воды. Белый или, не дай Бог, желтовато-серый налет на языке указывает на довольно серьезные проблемы со здоровьем. Специалисты китайской медицины проводят точную диагностику болезней по состоянию языка.

Йоги полагают, что в ответ на раздражение вкусовых рецепторов разными продуктами питания выделяется слюна определенного состава. Желудок готовится принять и переработать пищу в зависимости от полученного сигнала. Если на языке постоянно находится налет, то доступ пищи к вкусовым рецепторам может быть затруднен, что ведет к определенным

трудностям в пищеварении. Покрытый слизью язык отрицательно влияет и на процесс дыхания.

Для очищения языка можно пользоваться десертной или чайной ложкой, если у вас нет специального скребка. После чистки зубов надо смочить ложку теплой водой и, держа ее выпуклой частью вверх, внутренней частью ложки со слабым нажимом соскрести слизь с языка. При этом ложка должна двигаться вперед-назад, справа налево, и обратно. Прекратить очищение тогда, когда на ложке ничего не будет оставаться. Затем прополоскать рот водой. Язык должен стать розовым и приятным на вид. Процесс пищеварения от такой процедуры заметно улучшается, пища кажется более вкусной. Способствует она и улучшению дыхания, а в случае плохого пищеварения — уменьшению дурного запаха изо рта. Если очищения не происходит, то нужно обратиться к знающему врачу. Постоянный налет на языке, возможно, указывает на то, что пришла пора чистить печень, лечить или чистить желудок и серьезно изменить диету.

Для очищения полости рта можно пожевать гвоздику. Она обычно употребляется как пряность. Когда я начал заниматься йогой, то часто по утрам держал во рту подсолнечное масло. Если кто-то из читателей имел опыт голодания, то знает, что по утрам слюна во рту часто бывает грязно-желтого цвета. Это концентрат токсинов, выделившихся через слюнные железы из внутренних органов. В обычной жизни, когда нет пищи во рту, через слюнные железы также выходят токсины. Иногда, даже при обычном питании, можно почувствовать некий неприятный вкус слюны. Иногда она бывает даже кислая. Известный целитель Порфирий Иванов советовал всегда проглатывать слюну. При этом происходит аутовакцинация, или «самопрививка», то есть введение ма-

лых доз ядов и токсинов в собственный организм. Это то же самое, что и прививки от болезней, которые нам делают доктора. Однако большинство специалистов настаивает на том, чтобы слюну выплевывать, считая, что в ней очень много вредных веществ.

Итак, столовую ложку подсолнечного масла утром до еды держите во рту, как бы полоща им рот, перекачивайте его слева направо и наоборот, пропускайте между зубами. Через 20 минут выплюньте. Хорошо прополощите рот водой, помассируйте десны и еще раз прополощите рот. Таким образом, не только полость рта, но и весь организм освобождается от вредных микробов и токсинов, улучшается обмен веществ.

### Поднимем тонус через нос

Это упражнение называется Джаланети. В Индии не только йоги, но и обычные люди используют эту процедуру, чтобы предотвратить насморк.

Наденьте на носик чайника резиновую соску с вырезанным на конце отверстием диаметром 0,4–0,5 сантиметра. Наполните чайник теплой (около 37°C) подсоленной водой (на 0,5 литра воды одну чайную ложку поваренной или морской соли). Вместо воды можно использовать собственную свежую утреннюю урину. Пользы будет еще больше. Не опасайтесь, что часть воды останется в носовых пазухах или попадет в уши.

Сделайте вдох. Вставьте кончик соски в правую ноздрю. Оставьте рот открытым. Наклоните корпус чуть вперед над ванной, тазом или раковиной, поверните голову влево, поднимите чайник так, чтобы верхний уровень воды был немного выше переносицы и сделайте легкий выдох через рот. После этого вода будет выливаться через левую ноздрю. Дыхание

через открытый рот произвольное. Затем, повернув голову вправо, вливать воду в левую ноздрю, и выливать из правой. По окончании промывания наклонитесь вперед под углом в 90 градусов, поверните голову в одну сторону, затем в другую, потом наклонитесь еще ниже. Это поможет вам удалить оставшуюся в пазухах носа воду. Выполните несколько нерезких выдохов, сохраняя наклон под углом в 90 градусов. Все, процедура закончена. После этого идите и выполняйте упражнения йоги. Оставшаяся вода сама выйдет, пока вы свое тело будете гнуть в разных направлениях.

Упражнение следует выполнять утром или в любое время дня, оставаясь после этого в помещении в зимнее время не менее чем на 2 часа.

**Практическая польза.** Излечение насморка, улучшение памяти, стимуляция интеллектуальной деятельности, подъем тонуса. Специалисты рекомендуют его для лечения хронических головных болей и различных заболеваний уха, горла и носа. В древних источниках указывается, что упражнение Джаланети очищает мозг, улучшает зрение и уничтожает все болезни верхней части тела.

### Очистка печени

У абсолютного большинства людей в среднем половина клеток печени засорена шлаками. Неумеренное употребление алкоголя, злоупотребление лекарствами, жирной и некачественной пищей заставляют печень работать все время в экстремальном режиме. Она не справляется. От этого страдает весь организм. Кровь, кишечник, желудок, поджелудочная железа перестают нормально функционировать. Раньше йоги воздействовали на печень силой приказа, правильной диетой и правильным мышлением. Нам с вами

некогда, да и приказывать, как следует, не умеем. Для обычных людей, к йоге почти не имеющих отношения, существует простой, быстрый, хотя и не особенно приятный, способ ее очистки. Это прием оливкового масла с лимонным соком. Первый раз я эту процедуру выполнял еще в советское время. Официальная медицина была не против этого метода, однако не использовала его по той простой причине, что оливкового масла не было. Сейчас оно есть. Даже есть не противное, отжатое при высокой температуре, которое я пил в советское время, а хорошее, чистое, полученное путем холодного отжима. Называется «Extra Virgin». Оно несколько дороже других сортов. Зато пить не так страшно и не так дорого относительно санаторного лечения «на водах». Не забудьте только масло подогреть на водяной бане или в микроволновой печи. А когда будете запивать его лимонным соком, то пользуйтесь соломинкой, чтобы не повредить зубы. Это удовольствие для тех, кто немного занимается йогой и не страдает хроническим или острым панкреатитом, аритмией, ишемической болезнью сердца, бронхиальной астмой и отсутствием воли к счастливой и здоровой жизни.

На второй фазе луны запланируйте себе три дня для «праздника». Посидите каждый день по 10–15 минут в теплой ванне. Если не хотите, то погрейте в горячей воде стопы ног с лодыжками и кисти рук. Спать ложитесь с грелкой на правом боку. Это нужно, чтобы прогреть свой организм. В течение первых двух дней пейте как можно больше яблочного сока (можно аж до трех литров!), и больше ничего не ешьте. На третий день утром сделайте очистительную клизму и до 17 часов продолжайте пить яблочный сок. Около 19 часов нужно, примерно в течение часа выпить в несколько приемов, в два-три глотка, стакан оливкового масла, и запить лимонным соком. Ес-

ли у вас иногда бывает изжога, то можно ограничиться одним глотком сока. Если не боитесь кислого, то можно пить сок в равном объеме с маслом. Хорошо за полчаса до процедуры выпить таблетку аллохола и таблетку но-шпы. Это открывает желчные протоки и расширяет сосуды. После этого приложите (а лучше привяжите) одну или две грелки на правый бок и ложитесь спать. Утром шлаки, грязь и камни из печени сами должны выйти через кишечник. Иногда этот процесс идет «со свистом». Несмотря на это, утром нужно будет принять слабительное и сделать очистительную клизму еще раз. Будет стул — все равно сделайте. А потом еще примите энтеросгель. Уж очень много токсинов попадает в кишечник. Их нужно удалить. Не выходите в этот день на улицу. Разогрейтесь в ванне после клизмы. А потом в течение дня держите на области печени теплую грелку. Утром можно попить зеленый чай, потом съесть грейпфрут или апельсин. Только после этого, где-то в середине дня можно съесть жидкую кашу из овсяных хлопьев. Если будет тошнить после выпитого масла — понюхайте чеснок. Если начнут проявляться симптомы застарелых заболеваний, — не тревожьтесь, потерпите. Это пройдет. Во время голода, когда идет чистка, это бывает, как правило.

Сейчас, когда пишутся эти строки, идет вторая фаза Луны. А я сижу за компьютером с грелкой на боку после того, как принял дозу хорошего масла с лимоном. И это не шутка. Все то, что рекомендуется в этой книге, я проделываю сам.

Люди не хотят отказывать себе в удовольствии есть каждый день. А зря! За удовольствие нужно платить! Так вот, лучше заплатить заранее и заодно помочь своему организму. Когда грянет гром — обойдется гораздо дороже. Так что, с Богом! Вперед! Не откладывайте с очисткой печени! Сделайте это на следующей

же второй фазе Луны. Почему на второй фазе? Дочитайте до раздела о разгрузочно-диетической терапии. Там все написано достаточно подробно.

После того как вы почистили печень, пропустив несколько лун, нужно почистить лимфу соками цитрусовых.

## Очистка желудка

Удалите крайние незакрепленные нитки с трех — четырех метров бинта или тонкой, предварительно прокипяченной, хлопчатобумажной ткани шириной 5–10 сантиметров.

Бинт или ткань положите в сосуд с теплой чуть подслащенной водой. Примите положение сидя на корточках на всей ступне с прямой спиной. Если вам это сделать трудно, возьмитесь одной рукой за что-нибудь. Конец ткани средним и указательным пальцами поместите как можно дальше на язык. Уберите пальцы, оставив ткань на корне языка, и проглотите начальный кусочек ткани. Продолжайте заглатывать ткань, все время удерживая контакт ее с языком. Следите, чтобы ткань не касалась нёба. При позывах к рвоте нужно остановиться и переждать некоторое время. Продолжайте заглатывать до тех пор, пока снаружи не останется около одного метра ткани. Встаньте и выполните Наули или упражнение Агнисара Дхуоти в положении стоя, и наклонитесь под углом в 45 градусов. Через несколько минут начинайте осторожно вытягивать ткань, стоя над раковиной. Если ткань не идет, то выполните снова два-три заглатывающих движения, и снова продолжайте вытаскивать ткань наружу. Если это не помогает, то необходимо выпить как можно большее количество воды и затем, с наклоном корпуса вперед, вытаскивать ткань.

**Практическая польза.** Заключается в удалении слизи и избытка желчи из желудка, нормализации работы желудка и всех органов пищеварения, устранении запоров. Результатом этого является общий омолаживающий эффект.

Внимание! Вастрадхуоти не выполняют при язвенном поражении стенок желудка.

## Очистка кишечника

Эта техника называется на санскрите «Сахадж-бастикрия» и переводится как облегченный вариант очищения желудочно-кишечного тракта.

В йоге большое внимание уделяется нормализации работы желудочно-кишечного тракта даже при употреблении в пищу экологически чистых продуктов. Одна из причин преждевременного старения — накопление токсинов в организме в процессе переработки пищи и недостаточно четкая работа системы эвакуации отходов. Источник самоотравления организма — яды, которые всасываются стенками кишечника при систематических или временных застоях отходов пищи. Даже ежедневное опорожнение кишечника не исключает того, что в складках слизистой оболочки могут скапливаться отбросы, которые задерживаются там, в результате чего начинается процесс гнилостного брожения. Постоянное раздражение слизистой оболочки кишечника и накопление гнилостных отходов могут привести даже к раковым заболеваниям.

Для наглядности приведем список расстройств и недугов, которые могут развиваться из-за хронических запоров.

- Желудок — потеря тонуса, опущение, язвы, рак, зловонное дыхание.
- Почки — камни, почечные колики.

- Нервная система — бессонница, депрессия, раздражительность.
- Толстый кишечник — геморрой, раковые опухоли.
- Печень — застои в печени, камни в желчном пузыре, интоксикация печеночного происхождения.
- Аппендикс — острый или хронический аппендицит.
- Кровь — малокровие, патологические изменения в крови, что оказывает влияние на все органы и клетки тела.
- Органы малого таза — застой крови, хронические воспалительные процессы половых органов: матки, яичников, фаллопиевых труб.
- Кожа — сыпь различных видов.

Вот почему необходимо добиться систематической работы желудочно-кишечного тракта и время от времени проводить чистку кишечника, если даже все органы функционируют нормально. Появление запаха у фекалий указывает на наличие гнилостного брожения. Обычная клизма только частично освобождает от отходов толстый кишечник.

Идеальным методом промывания является Сахадж-басти-крия. Эта процедура очищает весь пищеварительный тракт от желудка до заднего прохода. Вода поглощается ртом, проходит желудок, а затем весь кишечник.

Преимущества этого способа еще в том, что очистка идет последовательно поступающей чистой водой через весь желудочно-кишечный тракт сверху вниз в одном направлении.

### Методика выполнения

Очищение выполняется утром, при запорах — 2 раза в месяц, при нормальной работе желудочно-кишечного тракта — 1 раз в два месяца.

**Внимание!** При наличии язвы желудка, дизентерии, поноса, острого колита, острого аппендицита, туберкулеза и рака эту процедуру выполнять не следует.

В 1,5 литрах теплой кипяченой воды растворить одну столовую ложку соли (барбара, карловарской, глауберовой или обычной поваренной, если нет другой) и сок одного лимона.

Стоя выпить 1,5–3,0 литра раствора и выполнить сразу после этого комплекс асан.

Стойка на локтях — 4–5 минут (стр. 38). При возникновении удушья перейти в позу отдыха. Для этого поднимите таз вверх, ноги немного заведите за голову, и чуть согните колени. Поставьте ладони рук под колени и удерживайте тело на плечах и прямых руках. При этом открывается привратник, и вода из желудка поступает в кишечник. Должно быть ощущение передвижения воды.

1. Очищение огнем (стр. 129).
2. Поза кобры: выполняется 3–5 раз (стр. 66).
3. Поза кузнечика: 3–5 раз (стр. 69).
4. Поза заднего растягивания: 3–5 раз (стр. 74).
5. Антигазовая поза (стр. 73).

Стойка на локтях и очищение огнем — основные упражнения для перемещения воды. Очищение огнем выполняется после каждого упражнения. Следует иметь в виду, что это упражнение лучше гонит воду в верхних отделах кишечника в вариантах 1 и 2, а в нижних — в варианте 3.

Не торопясь, выполнять Шавасану после комплекса упражнений, если нет позыва, повторить весь комплекс. Помните, что через 2 часа вода должна выйти сама, даже без применения асан.

После того, как достигнете результата, надо выпить еще 1–1,5 литра воды и еще раз повторить весь

комплекс. При неудаче выбросить воду из желудка и вернуться к асанам через неделю.

В случае отсутствия позыва после выполнения комплекса упражнений дополнить его Ганеш-крией — средний палец левой руки, смазанный глицерином или маслом, ввести в задний проход и повернуть несколько раз.

Для открытия привратника и эвакуации воды из желудка в кишечник вместо стойки на локтях можно воспользоваться первыми движениями из Шанк-прокшаланы. При этом воду надо пить не всю сразу, а по 0,3–0,4 литра, и выполнять движение, открывающее привратник, после каждой порции выпитой воды.

**Техника выполнения.** Исходное положение: стоя, ступни параллельны, на расстоянии 30 сантиметров друг от друга, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху, руки подняты, спина выпрямлена. Не поворачивая верхней части туловища, выполнить наклон влево, не задерживаясь, выпрямиться и выполнить наклон вправо. Повторить как минимум 16 раз в каждую сторону. Это движение открывает привратник желудка и гонит воду в двенадцатиперстную кишку и в тонкий кишечник. Затем выполнить серию следующих движений.

Исходное положение: стоя как можно прямее, поднять правую руку в сторону до уровня плеча, согнуть левую так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Направляя вытянутую правую руку назад как можно дальше, смотреть на кончики пальцев, поворачивая голову. Не останавливаясь в крайнем положении, вернуться в исходное. В процессе возвращения вытянуть в сторону левую руку, а пальцами правой коснуться левой ключицы. Продолжая движение, повернуться максимально в одну и другую стороны по 16 раз. Эти движения ру-

ками и корпусом напоминают кавказский танец «Лезгинку». После того как вода покинула желудок, можно выполнить последовательно перечисленные ниже асаны, кроме стойки на локтях.

Хорошо после этого принять теплый душ или недолго посидеть в теплой ванне. Через 40–50 минут съесть хорошо проваренную рисовую или овсяную кашу, приправленную сливочным маслом, без соли и специй.

**Практическая польза.** Удаление отработанных веществ, которые въелись в слизистую оболочку кишечника, способствует нормализации обмена веществ. Следствием этого является улучшение сна, исчезновение сыпи. Становится свежим дыхание. Процедура стимулирует работу печени и поджелудочной железы. Если вместе с выполнением Сахадж-басти-крии сократить потребление мяса, то можно избавиться от сильных телесных запахов. Совместно с другими упражнениями йоги такое очищение используют для лечения начальной стадии диабета.

## Не соком единым!

Показания к применению: увеличение лимфатических узлов, острые или хронические заболевания дыхательных путей и пазух носа, отиты, ишемическая болезнь сердца, тромбофлебит, проблемы с мочеполовой системой, артроз, артрит, остеохондроз позвоночника.

Противопоказаний нет. Ведь лекарством в данном случае является сок. Он всегда полезен, если, конечно, нет аллергии на цитрусовые.

Вечером — клизма с 1,5 литрами слабого водного раствора марганцовки. Наутро выпить стакан воды с растворенной в ней столовой ложкой карловарской или любой другой слабительной соли. Через 30 ми-



нут можно пить напиток, приготовленный следующим образом: сок из четырех грейпфрутов, сок из двух лимонов, апельсиновый сок до двух литров, два литра дистиллированной, талой или любой чистой воды. Это количество жидкости рассчитано на один день.

Вечером — клизма с соком одного лимона. Так продолжать в течение трех дней подряд.

Если это вас пугает, попробуйте другой вариант.

В первый день отожмите 900 мл сока из грейпфрутов, 900 мл сока из апельсинов, 200 мл сока из лимонов. Все смешайте и добавьте туда два литра талой воды. Утром сделайте клизму с добавленными в воду двумя столовыми ложками яблочного уксуса. Затем выпейте раствор глауберовой соли (одна-две ложки на стакан воды). Разогрейтесь под горячим душем и выпейте стакан приготовленной смеси из соков. Шлаки начнут интенсивно выделяться не только через кишечник, но и через кожу. Вы будете потеть. В течение дня нужно выпить весь приготовленный сок, растягивая удовольствие: по полстакана сока каждые 30 минут.

На второй и третий день повторите всю процедуру. Если хватит сил, то сделайте это и на четвертый день. Потом можно переходить на обычную пищу, но не ешьте сразу жареное мясо, продолжайте пить соки, есть свежие овощи и фрукты. Затем вводите в рацион отварные овощи и кашу. Повторять процедуру желательно раз в год.

**Практическая польза.** Заключается в мощном очищении желудочно-кишечного тракта, выведении токсинов и излишних солей, снижении веса за счет жировых отложений. Это, ко всему прочему, способствует омоложению кожи, исчезновению морщин.

А вот еще один безобидный рецепт для выведения солей. Полкилограмма лимонов с цедрой, два кило-

грамма листьев и стеблей сельдерея мелко порезать, добавить стакан меда и все перемешать. Уложить плотно в стеклянные банки и поставить в холодильник. Через десять дней пить выделившийся сок 2 раза в день по столовой ложке за 20–30 минут до еды. Эта смесь выводит соли, и даже камни, из почек.

Почки можно почистить и чистотелом. Заваривайте высушенную траву вместе с чаем. Попейте с полгода. Моя сестра показывала мне целый мешочек песка, вымытого из почек за полгода. Если лень заваривать чистотел каждый день по утрам с чаем, вспомните, как люди мучаются, когда острый камень из почки идет по мочеточнику. Лучше эту ситуацию предупредить, если у вашего организма есть склонность копиться соли в почках. А с возрастом эта склонность появляется у многих.

## Соли! Вон из суставов!

Взять четыре пол-литровых банки, засыпать в каждую по две ложки промытого риса, залить его водой. На банках поставить номера от 1 до 4. Держать их в прохладном месте, чтобы рис не закис, в течение четырех дней. Воду можно менять. На пятый день рис из первой банки промыть, сварить, вновь промыть и съесть без соли и приправ. После приема риса 2 часа ничего не есть, после чего можно есть ту пищу, к которой привыкли. В первую банку положить новую порцию риса, залить водой и поставить ее четвертым номером. На следующий день съесть рис из второй банки и т.д.

Курс самоистязания продолжается от двух недель до двух месяцев.

В этот период можно принимать по две таблетки калия оротата в день. Если ощущается дискомфорт со стороны сердца, то прием увеличивают до трех таб-

леток. Это необходимо для сохранения калий-натриевого равновесия в клетках — рис выводит не только вредные соли из суставов. Он выводит из организма и соли калия, а они необходимы для работы сердечной мышцы и поддержания водного обмена на уровне клетки. Кроме калия оротата, для пополнения организма солями калия нужно есть побольше кураги и бананов.

### **Голодаем на здоровье! Заодно чистим почки!**

Сейчас информацию о пользе разгрузочно-диетической терапии (РДТ) и различные методики голодания можно найти в периодической печати и научно-популярной литературе. Когда я в 1973 году в первый раз голодал, то литературы еще не было. РДТ только-только пробивала себе дорогу, благодаря усилиям профессора Ю. Николаева. Особенно полезно применение РДТ при простудных заболеваниях и застарелых хронических недугах, которые часто связаны с интоксикацией организма продуктами обмена, с дисфункцией некоторых органов и их усталостью от эксплуатации на износ в условиях предельных нагрузок.

Кратковременный отказ от пищи является необходимой профилактической мерой для удаления из организма накопившихся продуктов распада. РДТ оказывает омолаживающий эффект и способствует продлению активной жизни. В случаях, когда человек успел обзавестись целым букетом недугов и установление диагноза затруднительно, наиболее эффективным и надежным методом является кратковременное лечебное голодание. Во время голодания начинают проявляться симптомы заболеваний, о которых человек не подозревал или с которыми давно смирился.

О пользе этого естественного способа лечения и профилактики йоги знали задолго до нашей эры. Еще «Аюрведы» (древнеиндийский медицинский трактат) указывают такой метод лечения. Йоги, демонстрирующие возможность искусственного захоронения, десять дней голодали и чистились. После этого их закапывали в землю, и через месяц благополучно откапывали живыми. Мы с вами от этого пока воздержимся.

Здесь будут даны советы и практические рекомендации лиц, знакомых с проблемой, для тех, кто осознает ответственность за свое здоровье, для тех, кто не перекладывает свои проблемы на плечи других, для тех, кто осознал, что является творцом всего происходящего. Это для волевых людей, способных управлять собой, уравновешенных, с нормальной психикой. Но даже при этих условиях проводить процедуру впервые без опеки со стороны человека, имеющего опыт голодания, немного рискованно. Голодание — это чисто тантрический шаг. Вам предстоит победить чувство голода, сделать то, что выходит за пределы обычной каждодневной жизни. Человек, прошедший через опыт голодания, на общей лестнице эволюции стоит несколько выше других.

Если кто-то хочет поголодать для того, чтобы похудеть — забудьте об этом. Вы похудеете только на время самой процедуры. Потом вес, как правило, восстанавливается. Другое дело, если в результате голодания вы откажетесь от вредных привычек, начнете заниматься йогой, будете больше двигаться, будете вести более правильную и активную сексуальную жизнь. Тогда толк будет. И то в пределах вашей природы или генетической предрасположенности. Речь может идти о достижении нормы. А у каждого эта норма индивидуальна. Мой опыт и опыт моих студентов говорит о том, что более эффективным мето-

дом приведения веса к норме служит отказ от пищи на один день в неделю. Так советовал жить наш знаменитый соотечественник — Учитель Порфирий Иванов. Кстати, сам он был далеко не худой. Он был в своей норме.

Оптимальное время РДТ в домашних условиях — десять дней. Результаты голодания и ваше самочувствие во время голода, как ни странно, зависят от времени его начала. Запланируйте начало голодания на вторую половину возрастающей Луны. Как определить, не заглядывая в календарь, фазу луны? Представьте себе Луну как круг сыра, разрезанный пополам вертикальной линией. Справа то, что уже «заполнено сыром». Это первая фаза. От молодого месяца до «половинки сыра» проходит семь дней. Когда наполняется вторая часть круга слева, значит, идет вторая фаза. С восьмого по четырнадцатый день возрастающей Луны — ваш звездный час! На этой неделе и начинайте. День недели начала голодания на второй фазе Луны выбирается в соответствии с вашим знаком зодиака.

- Понедельник — Рак (22 июня–22 июля).
- Вторник — Овен (21 марта–20 апреля), Скорпион (24 октября–22 ноября).
- Среда — Близнецы (22 мая–21 июня), Дева (24 августа–23 сентября).
- Четверг — Стрелец (23 ноября–21 декабря), Рыбы (19 февраля–20 марта).
- Пятница — Телец (21 апреля–21 мая), Весы (24 сентября–23 октября).
- Суббота — Козерог (22 декабря–20 января), Водолей (21 января–19 февраля).
- Воскресенье — Лев (23 июля–23 августа).

Последите за собой в эти дни недели на второй фазе Луны еще до того, как начнете побеждать себя. Вы

с удивлением заметите, что утром вам совсем не хочется есть. Мудрая природа предусмотрела дни профилактики и очистки для нашего организма. Мы в суматохе просто не чувствуем этого.

Выбор дня начала голодания, безусловно, делается только в том случае, когда вы заранее планируете время для возвращения своей молодости. Если же вас «прихватила» болезнь, то не нужно ждать вторую фазу Луны. Организм экстренно перестраивается, и сам отказывается от пищи. В настоящее время многие врачи уже знают, что принимать пищу во время болезни — значит «кормить» саму болезнь. Особенно это относится к пище животного происхождения. Переход во время болезни на соковую или фруктовую диету облегчает ее течение и способствует скорейшему выздоровлению. Голодание действует на организм точно так же. Посмотрите на животных: они отказываются от пищи во время болезни. Так же поступают и дети (пока их не испортят взрослые). У взрослых аппетит тоже пропадает, но им трудно отказаться от привычки, и, стремясь получить удовольствие от еды (в данном случае сомнительное), они «успешно» подавляют сопротивление своего организма, не желая прислушиваться к его «сигналам». Но я надеюсь, что мой читатель не враг сам себе.

Голодание во время болезни — это тоже чисто тантрический шаг. Вы делаете то, чего другие не делают, то, что не укладывается в ваше сознание. Расширьте его! Это шанс! После этого мир, в котором вы живете, будет более полным, появится нечто новое, с чем вы сами потом не захотите расставаться. Заодно и болезнь будет протекать не так сильно, и выздоровление наступит раньше и без осложнений. Поверьте, игра стоит свеч!

Необходимо помнить, что РДТ оказывает мощное воздействие на весь организм и является довольно

серьезным испытанием, особенно для человека, впервые решившегося на этот шаг. Перед голоданием хорошо бы избавиться от паразитов в кишечнике, если они там есть.

Если нет противопоказаний, то следует начать с предварительной психологической подготовки. Не забывайте, что ради достижения поставленной цели придется перенести определенные трудности, преодолеть соблазны. Голодание может служить хорошей проверкой способности человека владеть собой. Тот, кто получает личный опыт в проведении лечебного голодания, имеет определенные преимущества в работе по самоусовершенствованию. Кроме оздоровления и омоложения, голодание дает человеку новые силы, прилив творческой активности и энергии.

Хорошей подготовкой к десятидневному голоданию являются суточные голодания. У человека появляется уверенность в своих силах, исчезают неосознанные страхи.

Если говорить о более длительных периодах голодания то надо отметить, что с чувством реального голода приходится бороться только первые два дня. Организм переходит на так называемое эндогенное или внутренне питание, появляется лишь обычная слабость, как при потере сил во время болезни. Пища переходит на уровень мечты и сна. Однажды во сне я даже что-то держал во рту и пережевывал. В это время вспомнил, что я голодаю, и выплюнул пищу. Так что голодание — это еще и реальный шанс научиться осознавать себя во сне. А после так называемого кислотного криза, когда организм переходит на новый механизм защиты от накопления продуктов окисления в крови и других тканях, голодать вообще становится легко. Но это уже после седьмого — десятого дня. Чем здоровее организм, тем легче переносится голодание.

Мы уже упоминали, что во время голодания обостряются симптомы болезней человека. Небольшому обострению болезни скорее нужно радоваться. Ведь организм начинает потреблять, перерабатывать и выбрасывать отходы, шлаки, яды и ненужные жировые отложения. Вес жизненно важных органов во время голодания не снижается или снижается незначительно за счет частичного сгорания жира.

Подготовка к длительному голоданию, помимо психологического аспекта, имеет еще и практический. Накануне начала голодания лучше употреблять в пищу только фрукты и овощи, не злоупотреблять мясом. Обильного обеда следует избегать в любом случае. От ужина тоже следует отказаться. На ночь необходимо очистить кишечник. Если есть опыт, то выполнить Сахадж-басти крию, а если нет, то сделать очистительную клизму. Встав утром, не предаваться унынию из-за того, что сегодня ничего не придется есть, а сказать себе, что вы начали кратковременное голодание для оздоровления, очищения и омоложения. Днем можно заниматься обычными делами, избегая мыслей о еде. Если это не рабочий день, то неплохо пойти в баню и хорошо попариться, что способствует более интенсивному выведению шлаков из организма. Кроме того, это гасит аппетит и вызывает жажду. Воду следует пить малыми порциями, и часто. Первые два-три дня можно выполнять обычные йоговские упражнения, сократив количество силовых. Поскольку на воздухе быть полезнее, чем в помещении, некоторые практикуют бег во время голодания. Однако это может позволить себе далеко не каждый, и здесь не нужно совершать над собой насилия. Лучше как можно больше ходить. Если есть возможность, то несколько раз в день нужно выполнять Шавасану. При появлении скованности в мышцах или возникновении состояния апатии и угнетен-

ности необходимо помассировать себе ноги и руки, выполнить ролик и стойку на локтях. После предварительных разминочных упражнений для разогрева тела полезно выполнять спокойные дыхательные упражнения, в частности, Ситали-Пранаюму для подпитки организма энергией.

Если вы голодаете летом, большую пользу принесут упражнения на воздухе для набора энергии через руки. Если даже минуту подержать ладони под солнцем, с одновременным ритмичным дыханием посылая энергию в солнечное сплетение, то вы сразу почувствуете прилив сил.

Очистительную клизму необходимо делать каждый день. Некоторых смущает то, что Поль Брэгг в категоричной форме высказывается против клизм. Однако это верно лишь для его случая. Если голодать, как он, 4 раза в год по 10 дней, а в остальное время питаться натуральными и, в основном, сырыми продуктами, то клизма действительно не нужна. Но в наших с вами условиях это практически неосуществимо. Мы зашлакованы сверх всякой меры, и очистительная клизма просто необходима для удаления шлаков. После клизмы следует принять ванну или теплый душ, а затем отдохнуть.

Если сердце позволяет, то в этот период можно через день-два посещать русскую баню или сауну. Это интенсифицирует процесс очищения. После ванны нельзя резко вставать на ноги, а в бане желательно находиться с опытным товарищем.

Подвижность и умеренную нагрузку нужно сочетать с более частым отдыхом. Чем больше двигается человек во время голода (конечно, в разумных пределах), тем он лучше себя чувствует. Движение способствует лучшему протеканию обменных процессов и выделению шлаков.

В период голодания особенно важно находиться в обществе людей, которые вам симпатизируют и относятся к вашему мероприятию с пониманием. Еще лучше, если кто-то из близких сделает вам массаж или проведет сеанс Рэйки. Хорошо отвлекает от постоянных мыслей о голоде физическая работа с разнообразными движениями без особого напряжения. В процессе голодания, и особенно на стадии восстановления, необходимо иметь возможность консультироваться со специалистом или человеком, имеющим собственный опыт голодания.

Люди, прошедшие через голодание, знают, как много сил отнимает бесполезный разговор. Поэтому говорить лучше только по делу, или вести беседу в доброжелательной обстановке с людьми, приятными вам.

Женщины во время голодания могут заниматься любовью. А мужчины — только в том случае, если владеют техниками контроля за семяизвержением. Проблема в том, что только за одно семяизвержение мужчины выбрасывают 30 % энергии, которая генерируется за 24 часа нормальной жизни, вне голодания. Поэтому не только во время голодания, но и накануне, перед входом в голод, от занятий любовью следует воздержаться.

В первые дни голодания могут проявиться симптомы отравления от накопления каловых масс в толстом кишечнике. Это выражается в головных болях и крайне плохом самочувствии. В этом случае необходима внеочередная очистительная клизма. Если самочувствие вновь ухудшается, хотя не прошло еще 15–20 часов после очистительной клизмы, и если не помогли ни ролик, ни перевернутая поза, ни прогулка, ни ванна, можно, в крайнем случае, выпить стакан воды с чайной ложкой меда.

Воду пить можно только чистую: дистиллированную, талую, родниковую или отфильтрованную. Вода не должна быть ни слишком холодной, ни горячей. Люди с небольшим весом могут употреблять «Боржоми» без газа. Щелочная вода «Боржоми» смягчает проявления кислотного криза, но тогда он длится дольше. Кстати, употребление «Боржоми» немного тормозит снижение веса.

Вес теряется особенно интенсивно в течение первых пяти-шести дней. Так, поначалу человек теряет до 1,5 килограммов в день, а позже — всего по 50–200 граммов.

Во время голодания необходимо принимать препараты кальция. Хорошо принимать в первой половине дня мумие. Если у вас падает давление, и вы плохо себя чувствуете, то заваривайте и пейте лозу лимонника. Одевайтесь теплее. Согреваться можно, если пить заваренный в термосе имбирь. В период голодания можно заваривать те травы, которые вам необходимы для лечения.

**Период восстановления.** Считается не менее ответственным и трудным, чем само голодание.

Необходимо постепенно вновь приучить желудочно-кишечный тракт к переработке пищи. При этом следует опасаться отравления теми видами продуктов, к потреблению которых организм еще не подготовлен, а также не допустить перегрузки желудка и кишечника за счет переедания. После голода организм вновь приобретает утраченные природные инстинкты. Во время восстановления к ним необходимо прислушиваться. Начиная восстановление, нужно заботиться не только о том, чтобы питать организм, но и о том, чтобы вновь заработала система эвакуации пищевых отходов из кишечника.

Гораздо легче и быстрее восстанавливается работа желудочно-кишечного тракта, если во время голо-

да каждый день выпивать стакан утренней урины. Те, кто раньше не практиковал уринотерапию, будут приятно удивлены, если наберутся храбрости и выпьют стаканчик. Это будет великолепная очистка не только толстого, как это бывает при обычной клизме, но и тонкого кишечника.

В первые шесть-восемь дней восстановления солить пищу категорически запрещено. При употреблении соли после голода быстро нарушается калий-натриевое равновесие в тканях организма, и клетки плохо отдают воду, что ведет к нарушению водного обмена в организме. Организм и не требует соли. Солёная пища кажется горькой. Пища без соли имеет нормальный вкус.

Йоги рекомендуют следующий режим восстановления.

**Первый день.** Приготовить 0,5 литра настоя шиповника. В литровой термос положить на половину объема вымытые плоды и залить их кипятком. Через 5–6 часов пища первого дня готова. В начале приема разбавить часть полученного настоя водой 1:5 или 1:10 и пить его, удерживая некоторое время во рту. Затем можно принимать настой менее разбавленный, доведя степень разбавления к концу первого дня 1:1.

Начало такого питания безвредно, и в то же время от шиповника желудок и кишечник начинают проявлять некоторую активность.

Общее количество выпиваемой жидкости в первый день немного больше (примерно 2–2,5 литра), чем при голодании.

Питание первого дня может состоять из настоя сухофруктов. Курагу, урюк, чернослив, изюм, инжир, яблоки залить в термосе кипятком. Через 5–6 часов можно начинать есть фруктовый отвар. Ни в коем случае не есть фрукты! Только жидкость.

**Второй день.** Пить морковный сок. Сок, и даже настой из сухофруктов нужно не пить, а есть! Делать это нужно не торопясь. Подольше подержите его во рту, обработайте слюной. После первых двух глотков, возможно, вы почувствуете, что нужно немного отдохнуть, как после сытного обеда.

**Третий день.** Употребление соков — сливового, персикового, морковного. Естественно, за один прием — только один вид сока. Яблочный, томатный и виноградный (из светлых сортов) лучше не употреблять. Можно высасывать сок из апельсина или грейпфрута. В первые дни восстановления до тех пор, пока не начнется процесс естественного освобождения кишечника, необходимо включить в рацион те виды соков, которые стимулируют перистальтику кишечника и способствуют утилизации отходов.

Если на третий день нет стула, то можно попробовать сделать очистительную клизму, лучше с отваром свеклы. В каждый последующий день можно есть те продукты, которые ввели накануне. Начиная с третьего дня особенно следить за тем, чтобы не переесть. Возникший волчий аппетит можно гасить соками.

**Четвертый день.** Основой питания остаются соки. К морковному соку можно добавить свекольный или яблочный (все соки желательно готовить самому из свежих фруктов и овощей). На четвертый день можно не только пить компот, но уже съесть немного хорошо распаренных слив, урюка или кураги.

**Пятый день.** Меню расширяется, в него включают тертую морковь с тертым яблоком и свеклой. Можно добавить ложку оливкового или подсолнечного масла. Помимо этого, слегка размочить сухари из пшеничной муки (лучше в настое шиповника с добавлением чайной ложки меда). В первый прием съесть только водную вытяжку, а в третий прием можно съесть немного размоченных сухарей.

**Шестой день.** В меню включают кефир с морковью или яблоками. В полстакана обезжиренного кефира добавить тертую морковь до полного стакана. В день можно съесть 0,5л кефира. В этот день также хорошо съесть немного меда с размоченными сухарями. На шестой день не противопоказаны куриный желток, орехи, семечки, манная каша на воде, гречневая или рисовая каша (но разваривать их следует до размазни).

Если к этому времени не наладилась работа желудочно-кишечного тракта, то нужно принять меры для заселения кишечника полезной микрофлорой. Когда вы делаете клизмы, то вместе с отходами и токсинами из толстой кишки вымывается почти вся микрофлора.

**Седьмой день.** Разрешаются очень многие продукты. Но, разумеется, это не значит, что есть нужно все то, что указано. У вас уже есть выбор. Нельзя забывать: за один прием можно употреблять только один вид продуктов. И не переесть! Отступления от предложенной диеты могут быть только в сторону увеличения времени выхода, но никак не в сторону его сокращения. Это значит, что, например, на пятый день восстановления употреблять пищу первых четырех дней, но ни в коем случае не форсировать возвращение к старым привычкам.

**Восьмой день.** Каша с небольшим количеством сливочного масла, отварной картофель, куда можно добавить немного сметаны, кефир.

На такой диете с преимущественным употреблением фруктов и овощей лучше побыть как можно дольше. В это время все еще имеет место процесс очищения, если организм не перегружен избытком пищи. Ощущение, что пища для вас груба, должно послужить сигналом возврата к диете предыдущего дня. Хорошо, если в дальнейшем вы сумеете обходиться

почти без соли, если же это трудно, то вводить ее можно начиная лишь с девятого-десятого дня. Животные белки лучше вводить в виде отварной рыбы, и не раньше одиннадцатого или двенадцатого дня.

Расскажу вам о своем личном опыте выхода из одиннадцатидневного голодания. Во время голода каждое утро пил урину, понемногу выполнял упражнения йоги. Мой организм получил установку или программу. И он ее выполняет. У него просто нет других вариантов. А у меня нет на этот счет никаких колебаний.

Утром первого дня восстановления, я ел (ел, а не пил!) настой сухофруктов. Со второй половины дня начал есть персиковый сок. Утром второго дня начал высасывать сок апельсина и грейпфрута и есть отвар из овощей. Готовлю я его следующим образом. Отвариваю две-три головки лука с корнем петрушки и мелко порезанным картофелем. В этот отвар закладываю свеклу, морковь, белокочанную капусту, цветную капусту, замороженные овощи. Довожу до кипения. Выключаю и закутываю на 2 часа в одеяло. Получается жидкий концентрат витаминов, минералов и других жизненно важных компонентов. Впоследствии, когда организм привыкает (а к хорошему он привыкает очень быстро!), я в миксере готовлю из всего этого пюре, а пока ем только отвар.

Вечером второго дня в овощной отвар я кладу заранее заготовленные сухари из пшеничной муки грубого помола. Сухари не ем. Они просто лежали в горячем отваре, отдавая в него растворимую часть питательных веществ. На третий день я уже лакомился блюдом из овсяных хлопьев. Для этого их нужно залить водой и оставить на 10–20 часов, периодически перемешивая. Потом процедить через ситечко и полученный настой сварить. В стационарах, если у голодающих пациентов проблемы с желудком, врачи

выводят их из голода как раз овощными отварами и овсяным киселем, а не сырыми соками. Все это время я продолжаю пить урину. Зорко отслеживаю, как воспринимает пищу желудок и как начинает работать кишечник. Дальше я продолжаю свой ускоренный метод выхода, одновременно строго придерживаясь принципа постепенности и последовательности расширения диеты. Опыт и внутренние ощущения подсказывают мне, что можно приготовить на следующий день. Естественно, что я продолжаю пить соки в течение всего периода восстановления. С четвертого дня я начинаю заселять полезную микрофлору в кишечник. Это лактобактерин вместе с бифидумбактерином. А потом еще добавляю и колибактерин. Так мне посоветовал знающий врач. И, несмотря на многолетний собственный опыт, я все же принял его добрый совет. Выход из голода — это творческий процесс. Каждый раз это новый опыт. Возможны и ошибки. Не бойтесь их. Но не повторяйте в следующий раз.

Что значит — вводить следующий вид продуктов постепенно и последовательно? Вот, например, сухари. В первый раз я их просто подержал в овощном отваре. В следующий раз я могу высосать жидкость из размоченного сухаря, и выбросить его. А потом я добавлю сухари в миксер, где готовлю пюре из отварных овощей. Как я начинаю есть кефир? Вначале ем тертую морковь. На следующий день ем смесь тертой морковки и нежирного кефира в пропорции 1:1. Что касается картофеля, то вначале — только отвар, вместе с другими овощами. Затем оставляю картофель в смеси с овощами и готовлю из смеси пюре. После этого можно отдельно приготовить картофельное пюре с чайной ложкой подсолнечного масла или испечь картофель в духовке. Гречневую кашу в первый раз готовлю очень жидкую, да еще пропускаю



через миксер, и ем вместе с овощным отваром или овощным пюре. С рисом поступаю точно так же. Сейчас в продаже появился коричневый рис. Ешьте лучше его. В его кожуре много витаминов и питательных веществ, необходимых человеку. Белый, очищенный, быстро разваривающийся и мягкий рис, к которому все привыкли, не содержит этих компонентов.

Важное замечание! Я голодаю с 1973 года не менее одного раза в год. Мой организм привык к такой ситуации, и сам настраивается как на голод, так и на быстрое восстановление. К тому же я использую во время голода уринотерапию. В этом случае желудочно-кишечный тракт начинает перерабатывать пищу несколько быстрее обычно. Я могу позволить себе экспериментировать. Если вы голодаете в первый раз — будьте добры, придерживайтесь, и очень строго, указанной здесь последовательности расширения диеты. Обжорство в период восстановления — страшная беда. Можно нанести себе большой вред. Если, не дай Бог, почувствовали тяжесть в желудке или какой-либо дискомфорт, остановитесь, не ешьте несколько часов. Вернитесь на диету предыдущего дня.

Не торопитесь принимать спиртное и возвращаться к своим вредным привычкам. После голода можно заметить, что организм уже не требует того, чего вы очень хотели раньше. Если вы курите, то сократите количество сигарет до минимума, если не удалось бросить вообще. Мужчины где-то на шестой или седьмой день утром заметят естественное сексуальное желание. Однако утренняя эрекция в данном случае является сигналом оздоровления, а не готовности заниматься любовью с семяизвержением. Протяните период воздержания как можно дольше. Это укрепит вашу волю и сохранит силы для омоложения и оздоровления.

Период восстановления — тяжелый и ответственный этап лечебного голодания. В восстановительном периоде наиболее трудна первая половина. Трудность многократно возрастает, потому что человеку самому приходится принимать правильное решение, тогда как инстинкты все еще властвуют над ним. Можно считать, что вы получили положительные результаты от голодания не только тогда, когда произошло очищение на физическом уровне и ушли некоторые болезни тела, но когда исчезли после голода ваши вредные привычки, вы стали более естественны, терпимы, спокойны, более вдумчивы, стали лучше видеть окружающую реальность.

Данные здесь рекомендации относятся к восстановительному периоду без применения уринотерапии. Если вы захотите получить максимум от этой, в общем-то, тяжелой процедуры, и будете пить урину, то процесс восстановления можно проводить более интенсивно.

Естественно, что за один период кратковременного голодания трудно избавиться от всего того, что накопилось в вас инородного за долгие годы, но вы обязательно избавитесь от многих болезней, станете более спокойными, помолодеете и, главное, почувствуете реальную возможность властвовать собой. Победить инстинкт голода — это много значит для становления Человека.

В восстановительный период все еще идут процессы очистки. Вы можете наблюдать за тем, как все более красным и чистым становится язык. Это хороший показатель очистки печени и желудка. Можно воспользоваться ситуацией и специально почистить почки. Жидкости приходится пить очень много. Организм соскучился по живительным сокам. Так вот, для очистки почек используйте в первые дни сок косточковых фруктов: персиков, абрикосов, слив. Со

второго дня восстановления ешьте, а затем и пейте как можно больше отвара из овощей. Когда готовите его, то не забудьте каждый раз положить два-три корня петрушки. Это очень мощное мочегонное средство. Заготовьте его в сезон. Пригодится, если даже голодать не будете. Очистка почек в этом случае более мощная, чем с помощью арбузов. Чтобы чистить почки арбузами, нужно их есть по ночам, сидя в горячей ванне. Здесь этого не требуется. Вы совмещаете выход из голода и очистку почек. При этом с мочой выходит песок и даже камни. Это тяжелое испытание. Некоторые, однажды попробовав, никогда не решаются на повтор. Но когда видишь, что из тебя выходит, то осознаешь, что игра стоит свеч.

## Глава 7

### Как научиться думать и спокойно спать

Прочитав название этой главы, вы, наверное, догадались, что речь идет о медитации. Но, скорее всего, далеко не все четко представляют себе, что это такое. Не расстраивайтесь по этому поводу. Даже те, кто давно практикует медитацию, не всегда могут объяснить это. Если вам будет интересен опыт нашей Школы, то через некоторое время появится специальная книга, посвященная медитациям тантры. А сейчас поговорим о наиболее простых и доступных техниках медитации.

Когда мы употребляем термин «медитация», то имеем в виду применение каких-то техник, которые могут нас привести к медитативному или необычному состоянию сознания. Признаки медитативного состояния сознания: остановка внутреннего диалога, потеря ощущения движения времени. У человека остается немного странное ощущение, как будто некий внутренний свидетель переживает, отслеживает или осознает это его состояние. Можно даже думать при этом. Но думать, не проговаривая слова внутри себя, а как-то по-другому. Называется это образным или непрерывным мышлением. Это состояние иногда приходит самопроизвольно, когда мы полностью поглощены каким-нибудь интересным делом или процессом. Музыка, интересная книга, рыбная ловля, занятие любимым делом могут привести к такому состоянию. Для искусственного входа в медитативное состояние сознания используют сознательную концентрацию на каком-то одном объекте. Это может быть собственное дыхание, мантра, пламя свечи, молитва, какое-то абстрактное понятие или идея.

Иногда говорят, что в состоянии медитации происходит переключение восприятия с внешнего мира на внутренний, временный уход от обыденной жизни. Мы начинаем общение с неким внутренним «Я», с глубинами нашего подсознания и сверхсознания. Целенаправленная практика медитации не только успокаивает наш беспокойный ум. Она приводит к активизации творческих способностей, внутренней гармонии, психологической устойчивости личности.

В современной научной литературе состояние медитации определяют как управление континуальными (непрерывными) потоками сознания без обращения к языковым средствам.

Такое состояние сознания знакомо многим. Оно может возникнуть непроизвольно во время отдыха или, напротив, при интенсивной творческой работе, при чтении интересной книги или разговоре с интересным собеседником, любимым человеком. Это состояние может сопровождаться эффектом озарения, т.е. интуитивным постижением решения проблемы, на которую было направлено внимание. Оно, как правило, связано с эмоциональным подъемом, радостью, восторгом или же состоянием покоя, внутреннего отдыха, благотворного забвения.

Если вы никогда еще не фиксировали своего внимания на состоянии медитации или не можете его себе представить, вспомните мгновение между сном и бодрствованием. Здесь отсутствует обычное интенсивное мышление на дискретно-логическом уровне, обращенное в прошлое или в будущее. И если вам удастся осознать себя в этом состоянии, то вы как раз и попали в состояние медитации. Нужно еще научиться удерживать это состояние. Избавиться от навязчивых мыслей и не провалиться в сон.

Многим людям без предварительной практики йоги это сделать трудно. Дело в том, что наше сознание

из-за бешеного ритма жизни всегда перенапряжено. В нашей обыденной жизни мы не можем произвольно останавливать его деятельность или направлять его в другое русло. Если вовремя не принимать мер, то хроническая бессонница — самое безобидное, что нам всем приходится переживать. Но это, как правило, лишь начало наших неприятностей, вызванных постоянной перегрузкой.

Универсальной и наиболее доступной техникой на начальной стадии занятий является концентрация внимания на своем дыхании. Эта практика может быть использована и для лучшего засыпания. А вот для того чтобы не заснуть во время медитации, нужно сесть с прямой спиной. Не нужно для этого садиться в позу лотоса. Все равно не будете сидеть так, как надо. Сядьте на жесткий стул, стопы поставьте параллельно. Спина может фиксироваться спинкой стула. Те, кто больше знакомы с йогой, могут сидеть на пятках в Ваджрасане, или на стуле, подав корпус чуть вперед и не опираясь спиной на его спинку. Это поза египтянина. Перед тем как приступить к выполнению какой-то одной техники, ознакомьтесь с другими. Это поможет вам более легко и правильно войти в медитативное состояние сознания.

### Учимся дышать

Самой простой и эффективной техникой для начинающих является отслеживание своего дыхания. Примите любую, удобную для вас позу с прямой спиной. Те, кто не может свободно сидеть с прямой спиной в позе со скрещенными ногами или в Ваджрасане, сядьте на стул. Стопы на полу параллельно друг друга, спина прямая, ладони рук на коленях, плечи и локти расслаблены. Ноги в коленях должны быть согнуты под 90 градусов. Спина не касается спинки стула.

Голову немного направьте вверх, а подбородок чуть опустите вниз. Резко и интенсивно выдыхайте через нос с одновременным броском живота внутрь, к позвоночнику. Вы можете дышать, попеременно закрывая то одну ноздрю, то другую. На вдох внимания не обращаете. Он происходит сам по себе. Остановитесь, когда почувствуете усталость.

Сделайте плавный и глубокий вдох. Выполните три замка. Сожмите мышцы ануса, направьте голову макушкой вверх, затем втяните голову в плечи. Это нижний и верхний замки. В это время живот сам по себе немного втянется внутрь. Это будет третий замок, брюшной. Задержите дыхание после вдоха, удерживая все три замка. Для начинающих задержка на 15–20 секунд. Для опытных учеников до ощущения распирания изнутри возможно ощущение вибраций у основания копчика или в области всего позвоночника.

Не разжимая мышц ануса, поднимите подбородок и, удерживая дыхание, постепенно выдохните. После начала выдоха можно снять и нижний замок. Такая очередность нужна для того, чтобы направить накопившуюся энергию вверх. Если вы перед выдохом снимите нижний замок, то вся накопленная энергия вытечет вниз как из худого ведра. Повторите свои действия 3 раза. Затем выполните попеременное дыхание через одну ноздрю.

Сложите пальцы в Вишну-мудру. Это когда указательный и средний палец касаются ладони, а большой, безымянный и мизинец остаются прямыми. Ваши рабочие пальцы — большой и безымянный. Кончиком большого пальца закройте правую ноздрю и сделайте обычный физиологический вдох через левую ноздрю. После вдоха кончиком безымянного пальца закройте и левую ноздрю. Не открывая левую ноздрю, снимите большой палец с правой ноздри, и вы-

дохните через нее. Не меняя пока положение пальцев, выполните вдох через правую ноздрю и снова закройте ее большим пальцем. Далее откройте левую ноздрю и выдохните через нее. Это один цикл попеременного дыхания.

Для начинающих дыхание должно быть спокойным, физиологическим. Не нужно обращать большого внимания на соотношения вдоха, задержки и выдоха. Более опытные могут выполнять дыхание в соотношении вдоха, задержки и выдоха, например, 1–4–2. Если вдох на 3 счета, то пауза после вдоха на 12 и выдох на 6. Далее можно и увеличить продолжительность этого упражнения. Вдох на 4 счета, задержка на 16 и выдох на 8. Начинать и заканчивать дыхание нужно левой ноздрей.

Такое дыхание приводит в равновесие лунную и солнечную энергию в теле — энергию Иды и Пингалы, т. е. Инь и Ян.

Вы сами почувствуете, когда следует прекратить упражнение. Не доводите себя до резкого неконтролируемого вдоха или выдоха. Это бывает, когда слишком сильно задерживаешь дыхание.

Такая подготовка сначала насыщает тело энергией, а потом приводит его к спокойному естественному состоянию.

Теперь еще раз проверьте правильность своей осанки. «Подрастите» немного, направляя макушку вверх, освобождая от напряжения и немного вытягивая позвоночник.

Начинайте отслеживать процесс своего дыхания. Посмотрите своим внутренним взором, как вы дышите. Какие мышцы участвуют в процессе дыхания. Какая часть тела при этом приходит в движение. Если вы поймаете себя на том, что у вас задействовано только верхнее дыхание, при котором немного поднимается и опускается верхняя часть грудной клет-

ки, не огорчайтесь. Продолжайте спокойно дышать, следите за ритмом дыхания и своими ощущениями.

Скоро вы заметите, что воздух сам входит и выходит через ноздри. А в это время живот немного выдвигается вперед на вдохе и втягивается на выдохе. Это нижнее, успокаивающее дыхание. Затем вы можете заметить, что входящий воздух немного прохладнее выходящего. Может быть, во время вдоха вы почувствуете свежий аромат любимых цветов, и заметите, как вы медленно, но верно погружаетесь в состояние покоя, как процесс дыхания постепенно замедляется вне зависимости от ваших усилий.

Даже если этого не произойдет сразу, не предпринимайте никаких активных действий, чтобы добиться этого состояния искусственно. Ваше тело дышит само по себе. Вы являетесь посторонним наблюдателем или свидетелем своего собственного дыхания.

На более высокой ступени вы можете усложнить свою медитацию. В состоянии покоя начните последовательно ощущать левую половину своего тела. Левую ногу, левую руку, левый бок, левое плечо, левую щеку, левую ноздрю и т. д. Не торопитесь! Вполне возможно, что вначале практики вам потребуется 20 минут, для того чтобы сохранить чувствительность только в левой половине тела. Здесь вы почувствуете, что дыхание идет преимущественно тоже через левую ноздрю. Подышите некоторое время, отслеживая это состояние. Затем постепенно начинайте ощущать свою правую половину тела. На первых порах у вас все еще будет оставаться чувствительность слева. Со временем вы забудете о левой половине своего тела и будете ощущать только правую. Соответственно вы начнете дышать преимущественно правой ноздрей.

Теперь переведите внимание на обе ноздри и попытайтесь подышать попеременно через левую и пра-

вую ноздрю, не закрывая их пальцами рук. Вы просто делаете вдох через левую и чувствуете, как воздух входит через левую ноздрю. А выдох делаете уже через правую и чувствуете, как воздух действительно выходит через правую. Так же делаете вдох через правую и чувствуете правую ноздрю в это время. Делаете выдох через левую и тоже ощущаете это. Если, на первых порах, дыхание будет преимущественно через какую-нибудь одну ноздрю, то тоже не расстраивайтесь. Вы заметите, что, не смотря на это, энергия будет смещаться при дыхании то влево, то вправо.

Таким образом, от пассивного наблюдения за дыханием вы сможете перейти к контролю и управлению потоками энергии с помощью своего сознания, своей воли. Для успеха в этой, как и в любой другой технике медитации, нужно не приказывать энергии, не направлять ее, а ощущать ее в той области, в которую вы направили свое внимание. Воспринимайте это как факт, который вы просто отслеживаете.

Кстати, такого рода осознание является одним из принципов, на которых зиждется тантрическая идея. Мы принимаем конечный пункт своего развития за исходную точку и действуем с этих позиций. Так и здесь. Вы должны только подумать о том, что сейчас произойдет переключение дыхания слева на право, и тут же почувствовать энергию уже в правой ноздре. Не нужно пользоваться будильником для выхода из состояния медитации. Звук любого будильника действует в состоянии медитации как удар хлыста по всей нервной и энергетической системе. Если у вас много времени, вы сможете пробыть в этом состоянии ровно столько, сколько это вам необходимо и выйдете из него самопроизвольно.

Гораздо лучше пользоваться внутренним будильником. Делается это так. Перед началом медитации

представьте себе циферблат часов. Вы можете увидеть реальное время, а можете представить себе, что сейчас ровно 12 часов. Скажите себе, что вы будете медитировать ровно 30 минут. Представьте себе движение минутной стрелки к заданному вами времени. Скажите себе, что как только минутная стрелка будет на такой-то цифре, я выйду из медитации. В конце медитации вы почувствуете легкий толчок изнутри с ощущением, что время выхода наступило. Как правило, это и есть время, отведенное вами для медитации.

### Привяжем мысль «к столбу»

Наибольшей известностью в западном мире пользуется техника трансцендентальной медитации (ТМ). Именно она популярна в США и во многих странах Запада. Практика ТМ резко снижает воздействие стресса, уменьшает уровень агрессивности, помогает людям выйти из душевного кризиса. Эта техника использовалась даже в качестве реабилитационной помощи для людей, побывавших в «горячих точках», переживших землетрясение или катастрофу. Практикующие ТМ по 20 минут 2 раза в день меньше болеют, лучше себя чувствуют, более продуктивно работают. А в коллективе, где хотя бы 2% его членов занимаются ТМ, более мирная, спокойная и доброжелательная атмосфера.

Возможно, приблизительно такого же эффекта можно достичь с помощью других техник медитации. Однако мы предлагаем для начала именно ТМ в силу ее доступности. В основе ТМ лежит техника концентрации сознания на одном объекте.

Концентрация сознания на одном объекте может быть уподоблена столбу, к которому привязывают необъезженных лошадей или непоседливых обезьян.

Животные некоторое время бесятся, но вынуждены будут успокоиться. Таким «столбом» в технике ТМ является мантра. Причем считается, что наиболее эффективной является индивидуальная мантра, данная учителем с учетом индивидуальных особенностей личности.

При серьезно организованных занятиях подбор такой мантры обычно обставляется как особый ритуал. Предшествующий этому специальный теоретический курс, затем — торжественная обстановка, соответствующая плата. Все это способствует осознанию собственной индивидуальности, ценности своей жизни, пониманию того, что в ней подлинно важно. Так человек приходит к ощущению необходимости дать отдых всем системам организма от обработки избыточной, а часто вовсе ненужной информации. Это автоматически ведет к расслаблению, накоплению энергии. А так как организм человека — система самоорганизующаяся, то этого нередко бывает достаточно для того, чтобы поправить здоровье, увидеть новые грани мира, освободить свое сознание для творческой работы, а свое сердце — для любви и доброжелательного отношения к людям.

На Востоке известно, что для входа в состояние медитации можно использовать универсальную и священную мантру «Ом». Наша практика работы в группах здоровья показывает, что использование всеми членами группы мантры «Ом» дает точно такие же результаты, что и индивидуальные мантры. Эффекта отторжения или неприятия, как это иногда происходит с индивидуальной мантрой в практике ТМ, не наблюдается. Экстрасенсорные наблюдения за состоянием энергетического поля медитирующих показали: использование мантры «Ом» дает только положительный эффект, тогда как практика с индивидуальными мантрами, полученными под расписку

с обязательством никому не сообщать свою мантру и технику ее использования, не всегда дает такой результат.

Для медитации с мантрой «Ом» нужно принять положение сидя, желательно, с прямой спиной, при этом необязательно использовать специальные позы йоги. Можно сидеть на стуле или в жестком кресле. Почувствовать приятную тяжесть, давление на сиденье стула, представить свой позвоночник прямым и свободным для движения энергии по нему. Расфокусировать взгляд, как бы расширив поле зрения, не останавливая внимания ни на каком конкретном объекте. Затем медленно опустить веки и закрыть глаза. Посидеть так 30 секунд, и медленно приподнять веки, не открывая полностью глаза, оставляя взгляд расфокусированным. Снова медленно опустить веки и почувствовать тишину внутри самого себя или, наоборот, обратить внимание на то, что стали слышны новые звуки. Расслабить плечи, почувствовать приятную тяжесть рук на бедрах или подлокотниках кресла. Зафиксировать внимание на своем дыхании. Около минуты просто последить за тем, как двигается ваш живот на вдохе и выдохе. Пассивно сконцентрировать внимание на выдохе и задержать дыхание после выдоха на 2–3 секунды. Затем на выдохе про себя начать произносить мантру «Ом». Одновременно с проговариванием мантры можно представить себе движение энергии от солнечного сплетения до макушки головы, совмещая начало движения с началом звука «О» и окончание его в области макушки — со звуком «М». Если это упражнение вызывает затруднение, то выполнять его не обязательно. Просто произносите мантру «Ом».

Прислушайтесь к ощущениям своего тела во время внутреннего звучания мантры. Скажите себе, что произношение мантры успокаивает ум, приводит

в гармонию тело и дух, подсоединяет вас к универсальному всеобщему энергетическому полю Вселенной, делает вас добрее, отзывчивее, спокойнее, а всех окружающих вас людей более приятными, живущими такими же заботами, как и вы сами. Иногда бывает так, что сознание озабочено какой-то одной навязчивой мыслью. Не расстраивайтесь. Пусть мантра идет как бы параллельно с мыслями. Только мантра идет на полшага вперед. Вы не отбрасываете навязчивую мысль. Вы просто отдаете предпочтение мантре. Мысли уйдут сами, как только придет время. Останется одна мантра «Ом».

Если вы поймали себя на том, что вас отвлекают какие-то мысли, а мантра исчезла, тоже не переживайте. Это бывает. Спокойно продолжайте произносить мантру. Возможно, вы почувствуете, как мантра начинает звучать в какой-то части вашего тела или вне тела. Перед вами может возникнуть какой-либо образ, картина, ваш слух могут наполнить неожиданные звуки. Ко всему этому относитесь с позиции стороннего наблюдателя, спокойно и незаинтересованно, и продолжайте повторять на выдохе мантру «Ом».

Как только почувствовали, что время медитации подошло к концу, прекратите повторение мантры. Молча посидите 1–2 минуты. Затем сделайте чуть поглубже вдох, слегка пошевелите пальцами рук, почувствуйте свое тело, пошевелите плечами. Медленно поднимите веки наполовину, оставив взгляд расфокусированным прямо перед собой. Закройте глаза, медленно откройте снова и сконцентрируйте взгляд, потянитесь грудью вперед и вверх. Затем, не торопясь, приступайте к своим делам.

Как определить время для выхода из медитации? Если есть возможность, то лучше медитировать 2 раза в день по 15–20 минут. Делать это можно дома и, ес-

ли есть такая возможность, на работе вместо перекуров и ведения праздных разговоров.

Когда усаживаетесь для медитации, то скажите себе, что у вас есть определенное время, что вы почувствуете свое тело, как только это время пройдет. Можно представить себе циферблат часов, мысленно зафиксировать положение минутной стрелки и отметить ее положение через заданное время. После некоторой практики вы безошибочно будете выходить из медитации в нужный момент. Если же на первых порах будете чувствовать импульс к окончанию медитации раньше установленного времени, не придавайте этому значения. Можно выйти из медитации раньше, а можно, пассивно посмотрев на часы, снова закрыть глаза и продолжать произносить мантру «Ом». Если во время медитации вы почувствовали, что вашему телу неудобно в этой позе, немного измените положение, устройтесь поудобнее.

На время медитации можно представить, что вы — это одно, а ваше тело — это нечто другое, нечто, отличное от вашей сущности. Для этого нужно немного изменить обычные формулы внушения на расслабление. Вместо фразы: «Я расслабился» можно про себя произносить: «Мое тело расслабилось, своей тяжестью оно давит на сиденье». Вы не приказываете, а поэтому и не напрягаетесь в это время, но фиксируете состояние, констатируете факт расслабления, тяжести или, наоборот, невесомости. Может случиться, что ваше сознание как бы отделится от тела, и вы увидите свое тело со стороны. Относитесь к этому спокойно, как сторонний наблюдатель. Это ваше истинное «Я». Я бы даже этому обрадовался. Но если человек не готов к этому, то может почувствовать себя, мягко говоря, неуютно. Вы видите свое тело сидящим на стуле и не можете открыть глаза, чтобы выйти из медитации и прекратить «это безобразие». В этом

случае нужно мысленно принять положение своего тела. Тем, кто опасается такой ситуации, а это, как правило, особо одаренные и впечатлительные натуры, стоит перед началом медитации спокойно произнести про себя такую фразу: «После того как я закончу медитацию, а это будет через 20 минут, я войду в свое тело и открою глаза». Во время ночного сна эффект выхода сознания из тела происходит довольно часто. Вспомните свои полеты во сне! Ваше физическое тело оставалось в постели. И вы всегда благополучно возвращались в него, мало что подозревая.

Если кому-то трудно справиться с предложенными техниками медитации, стоит обратить более пристальное внимание на состояние своей нервной системы. Здесь может оказаться эффективной предварительная практика асан и Пранаям. Не лишним будет и обращение к специалисту за консультацией.

## Расширим сознание

Исходное положение — сидя с прямой спиной. Выполните семь циклов полного дыхания. Затем перейдите на обычное физиологическое дыхание. Начинайте следить за тем, как двигаются мышцы живота. Не вмешивайтесь в их работу.

Займите позицию стороннего наблюдателя. Наблюдайте, как мышцы живота сами сокращаются и расслабляются, как воздух самопроизвольно входит и выходит из легких, как ноздри носа чувствуют свежесть от движения воздуха. Через некоторое время, возможно, вы сможете по желанию наслаждаться запахом любимых цветов, вообразив их рядом с собой. На вдохе сконцентрируйте свое внимание на макушке головы и вообразите, что Прана — жизненная энергия — входит в ваше тело из бесконечного пространства Вселенной. На выдохе представьте себе, что эмо-



ции любви, благожелательности, добра, окрашенные в зеленый цвет, выходят из центра груди на уровне сердца и распространяются на ваших близких, затем на жителей вашего дома, города. Далее таким образом приветствуйте все народы вашей страны, как бы глядя на Землю из Космоса, потом все живое на земном шаре. После этого обратите свой внутренний взор в бесконечность и приветствуйте все разумное во Вселенной. Почувствуйте, что вы дышите в ритме с дыханием Вселенной, а затем просто останьтесь в безмолвии бесконечности.

Когда вы овладеете этой техникой, почувствуете, что легко и свободно управляете своим вниманием и состоянием, попытайтесь найти в медитации решение своих проблем. Когда полностью расслабитесь, задайте себе заранее сформулированный вопрос и спокойно и незаинтересованно *не ждите ответа*. Это не ошибка. Я сознательно написал: «не ждите ответа». Оставайтесь наедине с бесконечностью. Ответ может прийти в виде какой-либо картины, образа или просто ощущения знания. Это может произойти во время медитации, а может быть и позднее.

Для выхода из состояния медитации сосредоточьтесь на ощущении своего тела, сделайте чуть более глубокий вдох, затем выдох, и со следующим вдохом откройте глаза. Возможно, хорошо знакомую вам обстановку, ситуацию вокруг вас вы воспримете по-новому. Таким образом, ваше сознание как бы расширится, и вы будете способны видеть в окружающей реальности новые для вас грани, появится иное видение мира, иная оценка ситуации.

## Как йоги борются с бессонницей

Причины нарушения сна могут быть самыми разнообразными: от болезней или сильного эмоционально-

го перенапряжения до неправильной оценки какого-то события и реакции на ту или иную ситуацию, с которой пришлось столкнуться.

Отрицательно сказывается нарушение природного ритма сна и бодрствования в условиях города. Мы буквально сокращаем свою жизнь, пытаюсь растянуть ее вечером. Поэтому бессонница в различных формах ее проявления — широко распространенное явление. Наибольшее число жалоб на трудности засыпания и на недостаточно глубокий сон.

Естественно, что многие проблемы были бы решены, если бы мы ложились спать, когда чувствуем сонливость.

Для «жаворонков» это 21–22 часа. Но кто из нас может лечь спать в 9 часов вечера?

При систематической практике йоги организм значительно быстрее адаптируется к неблагоприятным факторам внешней среды, а значит, человек становится более устойчивым психически. И, конечно, быстрее засыпает, даже если и приходится нарушать природные ритмы. Главное — расслабиться перед сном, отрешиться от дневных дел и забот. Очень хорошо снимает перенапряжение нервной системы, успокаивает и расслабляет ежедневная практика медитации. Существуют и другие специальные приемы для необходимого перед сном расслабления и остановки мысленного диалога. Это может быть специальный «Сонный комплекс йоги», применяемый для лечения неврозов, чай из успокаивающих трав или вдыхание аромата сухого корня валерианы, находящегося у вашего изголовья.

Нельзя пренебрегать и ритуалом подготовки ко сну, выполняя его с удовольствием, со сладким предвкушением того, что скоро наступит такой желанный для вас сон. Мысли о том, что у вас трудности со сном, отбросьте. Отдых начинается с того момента, как че-

ловек принял горизонтальное положение и закрыл глаза. А время до полного ухода в сон можно еще и продуктивно использовать для работы с образами или для специальной медитации.

Перед отходом ко сну полезно принять теплый душ, потом можно выпить чашку теплой воды с медом, послушать негромкую медитативную музыку. Если вы практикуете медитацию непосредственно перед сном, скажите себе, как только расслабите свое тело, что после медитации вы подниметесь и пойдете спать.

Непосредственно перед сном можно выполнить упражнение «Вечный двигатель», имея в виду при этом, что оно способствует засыпанию. 5–7 минут, затраченных на это упражнение, помогут вам улучшить зрение и сделают сон более глубоким. Критерием правильности выполнения этого упражнения является ощущение тяжести в глазах, нижней челюсти, губах и щеках. Непосредственно перед сном на твердом и тонком коврик выполняется вариант стойки на локтях, когда тело полностью опирается на трапециевидные мышцы плеч, прямые руки поддерживают корпус не за тазовые кости или ягодицы, а удерживают ноги под коленными суставами. Давление тела на верхнюю часть туловища, где расположены биологически активные точки трапециевидных мышц, в течение 3–7 минут приводит тело и сознание в сонное, расслабленное состояние. Практика этого упражнения способствует более быстрому засыпанию и более глубокому сну.

В постели не нужно стремиться поскорее заснуть. Это, как правило, приводит к противоположному результату. Нужно принять положение Шавасаны и выполнить ступенчатое дыхание, а затем, если вы еще не провалились самопроизвольно в сон, провести специальную медитацию.

Ступенчатое дыхание выполняется следующим образом. Лежа в Шавасане, сконцентрируйте внимание на дыхании, почувствуйте естественный ритм вашего обычного физиологического дыхания. После выдоха задержите дыхание, считая до пяти. После такой паузы подышите нормально около минуты и снова задержите дыхание после выдоха, но считая уже до десяти. Затем вдох и спокойное дыхание в течение минуты. Так увеличиваете задержку до тех пор, пока не почувствуете, что она для вас велика. Предел задержки дыхания определяется по невозможности сделать после нее контролируемый спокойный вдох, — он происходит очень быстро, как бы неуправляемо, после чего еще некоторое время не может установиться нормальное физиологическое дыхание. Для одних предельной задержкой может быть 20 секунд, для других — более сорока. Чтобы быстрее успокоить дыхание при максимальной задержке, нужно первый вдох выполнить не в полном объеме, а только наполовину. После половинного вдоха сделать выдох и только после этого выполнить вдох такой глубины, как хочется.

Успокоив дыхание после максимальной задержки, следующую задержку сделать на пять счетов короче. И так спускаться вниз как по лесенке, каждая ступенька которой имеет ширину пять счетов задержки дыхания на выдохе.

Если после, или в процессе такого ступенчатого дыхания не наступил естественный сон, то можно произнести про себя такую фразу: «Сейчас я проведу специальную медитацию, потом перевернусь на правый бок и засну».

### **Медитация для засыпания № 1**

Обратите внимание на свое дыхание. Просто следите за тем, как дышит ваше тело. Проследите некоторое

время, как двигается живот на вдохе и выдохе. Затем скажите себе 2–3 раза формулу внушения: «Мое дыхание ровное, спокойное, чуть замедленное», совмещая ее с выдохом. Затем вспомните блаженное состояние покоя, например, легкий шум волн, шуршание гальки, запах водорослей. Вы поднимаетесь и медленно идете к воде, вот вы уже чувствуете ее йодистый запах, ее прохладу. Теперь постарайтесь, не переступая ногами, просто продвигаться вперед, к воде, как бы сливаясь с морем в одно целое. Представьте себе, что вначале стопы ног, затем лодыжки, икры, колени и все другие части тела растворяются в воде или превращаются в воду. И вот, наконец, все тело поглощено водой, превратилось в воду. Ушла в воду и голова. Появилось ощущение, что все ваше тело — это огромное, ласковое, теплое море. Море лежит в огромной чаше. Безбрежная вода приятно давит на дно. Почувствуйте спокойную тяжесть воды. Почувствуйте безбрежность, безграничность вашего тела-моря. Можно вообразить, как где-то в глубине изумрудных водорослей, чуть извивающихся из-за легкого движения воды, плавают и резвятся рыбки, внизу в песке спокойно перемещаются крабы. Наслаждайтесь спокойствием моря, его силой и уверенностью в себе, вечностью и величием.

После этого можно спокойно повернуться на правый бок, заснуть и смотреть приятный сон.

### Медитация для засыпания № 2

Эту технику медитации можно использовать, если кровать достаточно жесткая и ровная. Идеальный вариант для отдыха, особенно если есть проблемы со сном, — ложе из досок шириной 10–15 сантиметров с расстоянием между ними 1–1,5 сантиметра. Такое ложе желательно устанавливать на специальную деревянную подставку (козлы). Можно его положить

и поверх обычного дивана, только так, чтобы деревянный настил был устойчивым и не колебался под телом. Сверху на деревянное ложе кладется постель такой толщины и жесткости, чтобы телом ощущалась ровная деревянная поверхность. Чем ближе к дереву, тем легче расслабиться. Листы фанеры для этой цели лучше не использовать. Между досками обязательно должно быть свободное пространство. Это способствует более глубокому расслаблению. Лежать лучше головой на север, ногами на юг. Для кого-то оказывается более подходящим положение головой на восток, ногами на запад.

Итак, на достаточно жесткой кровати примите положение Шавасаны. Под голову можно положить маленькую твердую подушечку или специальную подстилку высотой 5–10 сантиметров.

Расслабьтесь, как в Шавасане, предварительно сказав себе, что вас не особенно волнует бессонница. Сон придет сам по себе, когда будет нужно. Сейчас вы просто отрабатываете технику специального сонного расслабления, а физическое тело само знает, когда ему уснуть. Не будет беды, если вы не успеете отработать всю технику расслабления, тем более, повторить ее несколько раз, если тело уснет раньше. Эту интересную и приятную медитацию, помогающую работать с вашим сознанием, с ощущением отдельных частей своего тела, вы можете провести и на следующий день.

Расслабившись и почувствовав, что ваше тело лежит на жесткой деревянной постели, начинайте поочередно фиксировать внимание на ощущениях отдельных частей тела. Ваши руки лежат вдоль туловища на жесткой постели, вы ими чувствуете жесткую постель, а под ней приятное ровное дерево. То же самое — с пятками, икроножными мышцами, и так далее. А потом дайте себе такую установку: «Пальцы

правой руки потеряли чувствительность, их нет, исчезли». Затем то же самое — с пальцами левой руки, с кистями рук, предплечьями, плечами. То же с ногами, начиная с пальцев, и выше. Постепенно вы отключаете чувствительность всего тела, заканчивая головой. Если успели перевернуться на правый бок — хорошо. А если не успели и уснули, то ничего страшного — через некоторое время вы это сделаете во время сна.

Использование такой техники позволит сократить продолжительность сна и с большим успехом восстанавливать силы.

Если ваши занятия так и не привели к желаемому результату — не расстраивайтесь. Скажите себе, что вы и не пытались заснуть, а просто расслаблялись. Включите свет и почитайте некоторое время, пытаюсь пассивно вникать в смысл написанного. Можно сказать, что чтение помогает переждать этап возбуждения, после которого обязательно наступает торможение. Это все равно, что чередование фаз быстрого и медленного сна ночью. Так вот, засыпать лучше в начале фазы медленного сна или тогда, когда возникает естественное чувство сонливости. Это бывает около 9–10 часов вечера или позже, если пропущен первый, самый благоприятный этап.

Если ночью не удается полностью восстановить силы, то днем вы их восполните за счет практики медитации. 15–20 минут медитации или Шавасаны днем можно приравнять к 2–3 часам ночного сна.

Поскольку причины бессонницы у разных людей различны, нет и универсального средства борьбы с ней. Лучше всего путем несложных экспериментов выбрать наиболее подходящую именно для вас технику и отработать свою систему. Пройдет немного времени, и вы с удивлением и радостью заметите, что система, собственно, уже не особенно и нужна.

## Заключение

Надеюсь, что вы не уснули, пока дочитали мою книгу до конца. Эта книга отличается от других тем, что ваши усилия не заканчиваются на последней странице. Какое-то время она должна полежать у вас на столе, чтобы вы снова могли к ней вернуться. Так делал я сам, когда встречал книги с подробным описанием техник выполнения упражнений или способов очистки организма.

Когда я только начал заниматься своим здоровьем, то читал все, что встречалось на эту тему. Тогда, в советское время мало что попадалось. Литература не только по йоге, но и по очищению организма была только в самиздате. У меня была целая библиотека!

Когда появился небольшой опыт, я стал чувствовать, имеет ли автор собственный опыт, или он переписал методики у других. Затем стал видеть не только то, что автор делал сам или переписывал у других. Я уже знал, у кого он переписывает. Помните, в начале книги я писал о новых принципах взаимодействия с партнером? Для меня все мои близкие (а вы теперь тоже стали ими!) — ясновидящие. Поэтому не ставьте книгу на полку. Начинайте делать то, что можете. Если не сразу получится позаниматься под видеокассету или прийти на занятия к нам в школу, найдите единомышленников у себя в городе, и — с Богом! Вперед!

До новых встреч на страницах книг или непосредственно в зале на занятиях.

С любовью и наилучшими пожеланиями, Лев Терников.

О-о-о-м-м-м, Ра-а-м-м!



## Школа Льва Тетерникова

### Для всех кто хочет любить и быть любимым!

**Дорогие друзья!** В Школе Рациональной Йоги Льва Тетерникова Вы можете совмещать отдых и практические занятия в атмосфере любви и абсолютно безопасном пространстве.

**Рациональная Йога** — интеграция хатха, тантра и Даосской йоги — это практический путь оздоровления, омоложения и духовного совершенствования, адаптированный к западному образу жизни, мышлению и культурным традициям. В Рациональную Йогу входит: практика мягких растяжек и асан (поз) йоги с партнером; работа с внутренним энергетическим телом в практике асан в статике и динамике (медитация в движении); дыхательные практики; техники контроля, сублимации и управления сексуальной энергией; методы телесно-ориентированной терапии; Т-массаж; закаливание; разгрузочно-диетическая терапия (голодание) и очистительные процедуры.

**Вечерние занятия и тренинги по выходным дням** оздоравливают, развивают сексуальность, увеличивают личную силу, дают возможность по новому дарить и принимать ЛЮБОВЬ, учат правильно строить отношения в семье.

### Краткое описание тренингов

**«Хатха-йога. Базовый курс».** 2 дня. Развитие навыков работы с внутренним энергетическим и физическим телом индивидуально и с партнером. Это то, что дает здоровье и ведет к реальной йоге (единение с партнером).

**«Пробуждение».** От 3-х до 14 дней. В программе: йога с партнером. Медитация в движении. Занятия в зале, на воздухе, в сауне и бассейне. Даосские и наши оригинальные техники генерации, контроля и управления сексуальной энергией. Спонтанная йога и работа в измененном состоянии сознания. Аква-тантра-техники для работы с энергией в воде.

**«Т-массаж».** 2 дня. Это оригинальная разработка Школы. В Т-массаже нет разделения на принимающего и дающего. В состоянии дарения и отдачи одновременно находятся оба партнера. В Т-массаже развивается способность отслеживать и переживать свои ощущения и ощущения партнера. Здесь используются не только ладони рук, запястьями местами являются только лимфатические узлы. Это способ дарить и принимать любовь.

**«Искусство преподавания».** 1 день. Тренинг в Москве для преподавателей йоги.

**Ежегодная майская научно-практическая конференция** «Мужчина и женщина: любовь, семья, партнерство». Теория и практика гармонизации взаимоотношений полов. Доклады, дискуссии тренинги разных школ и направлений.

### Годовая программа Школы

Вечерние занятия в Москве: вторник, среда и пятница.  
**«Пробуждение».** 7–10 ноября. 30 декабря–2 января + встреча Нового Года! 1–2 февраля. 7–10 марта + праздник для женщин! 9–12 мая. 6–9 июля + ночь на Ивана Купала.

**«Казантип».** Традиционный тренинг-сказка в Крыму, на Азовском море, совместно с Крымским институтом физической культуры — 1–10 августа. Искры счастья и волны удовольствия + серьезная работа с глубинами бессознательного на пути духовного развития. Позвольте себе побывать на празднике жизни!

### Видеоматериалы

Фильм первый. «Хатха-йога. Базовый курс». Техники из книги «Тантра. Исцеление души и тела». 128 минут. Стоимость 150 р. без почтовых расходов.

**Если Вы хотите** пройти тренинг, получить видеоматериалы или проконсультироваться обращайтесь: (095) 438-6476; 126-4096.

WWW: lev.webzone.ru

E-mail: levt@narod.ru

Почтовый адрес: 117447, Москва, Б.Черемушкинская, д. 6, к. 2, кв. 8.

**По вопросам организации тренингов в вашем городе** — обращайтесь: (095) 126-40-96 • lev.teternikov@mtu-net.ru

**Мы всегда Вам рады!**