



Ashtanga Yoga

The Practice Manual
David Swenson

Иллюстрированное руководство для личной практики
Первая и вторая серии +
Три короткие формы



Аштанга Йога

Практическое руководство



К. Паттабхи Джойс

Основатель / Директор Института Исследований Аштанга Йоги
Майсор, Индия

Комментарии к переводу

Это мой первый перевод. Я не считаю себя экспертом ни в английском языке, ни тем более в аштанга-виньяса йоге. Переводя эту книгу, я преследовал сразу несколько личных целей, и переводил её в основном для себя, чтобы глубже разобраться в практике аштанга-йоги и заодно подтянуть свой английский.

В скобках серым курсивом я иногда вставлял, где считал необходимым, свои скромные комментарии, пояснения и уточнения, а также оригинальный текст в тех местах, где есть сомнения в точности перевода.

Про бёдра. В английском есть два слова – **thigh** и **hip**. Первое обозначает то бедро, которое у нас называется бедром. Это та часть, которая соответствует бедренной кости, от колена до тазобедренного сустава. Для слова **hip** в русском языке вроде бы нет точного соответствия, но все популярные словари переводят его как «бедро». Мне кажется, что это слово указывает на тазобедренный сустав. **Hip** – это верхняя боковая часть бедра в области таза. Как точно кто-то заметил в одном из обсуждений, **hip** – это та часть, которая имеется ввиду, когда говорят «У неё покатые бедра». Как и предлагают все словари, я переводил **hip** как «бедро», но там, где это необходимо, я уточняю в скобках, что речь идет именно о **hip**.

Этот перевод сделан в виде электронной книги. В формате DOC перейдите в меню «Вид» и включите «Схему документа», чтобы отобразить сбоку панель с «оглавлением» книги, с помощью которой можно быстро переходить по разделам. В формате PDF такую же структуру Вы найдете в закладках. Все ссылки на другие страницы по ходу текста также сделаны в виде гиперссылок. Местами я немного корректировал или дополнял названия разделов, чтобы в структуре документа было понятно, о чем идет речь. Например, вместо оригинального «*Entering the Primary Series. Applying the Physics of Flight*» я написал «*Физика полета (проброс вперед)*». Надеюсь, такая вольность не слишком криминальна.

Критику, замечания и предложения пишите в почту lordo27@mail.ru или в контакт vk.com/sunche.



Как выглядит йогин?

Моя биологическая семья - это один из лучших примеров для подражания и лучшая поддержка в моей жизни. С самых ранних детских воспоминаний мои родители проявляли добродетельные качества сострадания, терпения и непредвзятости. Они проявляли безусловную любовь, полностью поддерживая любые мои самые странные и экзотические увлечения. Мой брат познакомил меня с йогой и здоровым образом жизни, когда мне было 13, и это был самый лучший его подарок, который только можно себе представить. Моя сестра всегда излучает энтузиазм и уверенность в каждом аспекте жизни, и её оптимизм заражает и вдохновляет.

Когда западные ученики слышат о духовности, они часто представляют себе мудреца, одетого в мантию и живущего где-то в пещере или каком-то таинственном храме. Конечно, есть святые, проживающие в подобных местах, но не стоит их искать только там. В своих духовных поисках я часто ощущал себя рыбой, которая плывёт в океане и повсюду ищет этот самый океан. Все знания доступны нам в каждом нашем вдохе, но чтобы осознать это, нужно пройти определенный путь. Я благодарен моей семье за демонстрацию того, каким должен быть йог в повседневной жизни и взаимоотношениях.



K. Pattabhi Jois, Manju Jois
and David Williams
Encinitas, CA 1975



Amma and K. Pattabhi Jois
Mysore, India 1977



Clockwise beginning with K. Pattabhi Jois
K. Pattabhi Jois, Nancy Gilgoff, Brad Ramsey, Paul Dunaway,
Sally Walker, David Swenson and David Williams
Encinitas, CA 1975

Живая традиция

Вдобавок к моей биологической семье у меня есть также йогическая семья. Мой брат стал моим первым учителем, познакомив меня с хатха-йогой в 1969 году. В 1973 Пол Данэвэй привел меня в мой первый аштанга-класс, где я познакомился с Дэвидом Вильямсом и Нэнси Гилгофф. В 1975 Дэвид привез в США К. Паттабхи Джойса и его сына Манжу, и у меня появилась возможность начать обучение у них.

Такой способ распространения йоги существует уже тысячи лет, и он сохранился до наших дней, передаваясь из поколения в поколение. Мы все – часть живой традиции, которая соединяет нас с древней линией передачи. Я выражаю глубокое уважение и почтение всем моим учителям – прошлым, настоящим и будущим.

Аштанга Йога

Аштау = Восемь Анга = Ветвь Йога = Единство
«Восемь ветвей йоги»

В своих Йога-сутрах Патанджали описал восемь аспектов йоги как восемь ветвей дерева.

Эта аналогия замечательна. Свобода и духовность развиваются точно таким же образом, как растёт дерево. Природа развивается устойчиво и постепенно. Мир йоги с её многочисленными стилями и подходами можно сравнить с лесом, наполненным разными видами деревьев. Каждое дерево имеет одну и ту же цель: произрастать к свету. Нельзя сказать, что способ роста одного дерева лучше, чем у другого. Каждый вид дерева имеет свои индивидуальные особенности, которые позволяют ему произрастать наилучшим для него образом. Различные системы йоги уникальны, но все они имеют одну цель: достигнуть просветления.

Система йоги, рассматриваемая в этом руководстве, построена на учении К. Паттабхи Джойса, который является директором и основателем Института Исследований Аштанга-йоги в Майсоре, Индия. Он получил эту динамическую систему от своего учителя Кришнамачарьи и, в свою очередь, передал её тысячам учеников по всему миру. Она построена на специальных последовательностях поз с концентрацией на дыхании.

Если практика выполняется правильно и осознанно, то дерево, описанное у Патанджали, начинает расти. Практика питает его. Паттабхи Джойс часто говорил «**99% практики и 1% теории**», и со временем я оценил всю глубину этого простого утверждения. Только через практику мы можем вкусить плоды дерева йоги. Нельзя узнать вкус яблока, рисуя диаграммы или наблюдая за яблоком, лежащим в закрытой банке. Чтобы укусить плод, нужно просто непосредственно сделать это. В процессе наслаждения вкусом яблока мы также получаем и усваиваем все его полезные свойства и питательные элементы. Узнать, что такое Аштанга-йога, можно только практикуя её.

Правильная практика питает все восемь ветвей, и с нами начинают случаться внутренние озарения. Мы начинаем задумываться над тем, что мы вкладываем в себя и как взаимодействуем с окружающим миром. В результате этого начинают проявляться качества **Ямы** и **Ниямы**. **Асана** и **Пранаяма** развиваются, когда мы осознанно концентрируемся на дыхании в процессе выполнения каждой позы. Когда мы удерживаем внимание на звуке и качестве дыхания, чувства направляются внутрь, и возникают элементы **Пратьяхары**. По мере того, как мы совершенствуем способность удерживания чувств от блужданий во время практики, тонкие состояния концентрации перерастают в более глубокие формы **Дхараны**. Со временем состояние концентрации становится всё более и более глубоким, что развивает способность оставаться «здесь и сейчас», и тогда практика перерастает в более глубокое медитативное состояние, известное как **Дхьяна**. На этой стадии мы получаем возможность открыть для себя прекрасные миры йоги, известные как **Самадхи**, в которых познается изначальная чистая сущность бытия.

Развитие этих ветвей происходит не линейно. Они прорастают тогда, когда для этого приходит время. Не существует способов ускорить рост дерева. Это происходит по мере созревания нашего понимания глубин йоги. Терпение, возможно, является лучшим помощником в нашем путешествии по живописному пути Аштанга-йоги. Она проникает во все аспекты нашей жизни. Аштанга может быть просто способом поддержания физической формы, а может быть средством исследования тонких духовных состояний, но какую бы цель мы ни выбрали, существует только один способ вкусить её плоды: **Практика!**

Восемь ветвей йоги

Яма – этическая дисциплина

Нияма – самонаблюдение

Асана – физические позы

Пранаяма – контроль дыхания

Пратьяхара – контроль (*увод*) чувств

Дхарана – концентрация

Дхьяна – медитация

Самадхи – состояние радости и мира

Аштанга Йога

Практическое руководство

Данное руководство разработано как направляющий инструмент, дающий практические указания для построения самостоятельной практики. Вначале рассматриваются базовые основы Аштанга-йоги. Далее, в разделе асан, даны альтернативные версии для каждой позы, которые помогут сделать их освоение более безопасным и эффективным. Внизу страниц Вы найдёте краткие комментарии и важные замечания, о которых следует помнить во время практики. Там же будут указаны специальные точки концентрации взгляда, известные как дришти. Каждая асана сопровождается её традиционным названием на санскрите и дословным переводом. Чтобы каждый раз не переводить само слово «асана», я переведу его сразу здесь. **Асана переводится как поза.**

В конце этого руководства есть раздел «Полный поток», содержащий последовательности каждой серии. Они представлены в виде фотографий каждой из асан с их наименованиями на санскрите. Этот раздел создан в качестве простого визуального справочника для использования во время практики. Асаны организованы в традиционные последовательности так, как их давал К. Паттабхи Джойс, за исключением коротких форм, которые я разработал в целях адаптации практики для начинающих и для тех, кому требуются более быстрые последовательности, чем полная первая или вторая серия.

Я сделал всё возможное, чтобы сделать эту книгу максимально информативной и понятной читателю. Конечно, лучше заниматься под руководством сертифицированного преподавателя Аштанга-йоги. Но многие из нас не имеют такой роскоши – жить рядом с учителем, поэтому иногда нужно использовать любые средства, которые доступны. Аштанга-йога полностью способствует независимости. Когда Вы выучите серии полностью, и практика начнёт происходить естественно, Вы будете всё меньше нуждаться в преподавателе и книгах, и Ваша персональная практика станет лучшим учителем.

Каждое практическое занятие – это путешествие. Постарайтесь двигаться осознанно и наслаждаться этим опытом. Позвольте практике раскрыться, как распускается цветок. В спешке нет никакого толка. Для того, чтобы йога проросла, необходимо время. В какие-то дни практика дается легко, ум спокоен, а тело легкое и отзывчивое. В другие дни мысли беспорядочны, а тело похоже на жидкий цемент. Дышите глубже и оставайтесь беспристрастными. Асаны являются не целью, а средством достижения глубоких внутренних состояний сознания. Подстройте практику под Ваши потребности таким образом, чтобы Вы с нетерпением ждали следующего занятия. Йога – это прибежище, успокаивающий бальзам, средство от стрессов современной жизни. Каждый раз, находя способы улучшить текущее понимание практики, Вы развиваете себя. Вместо того, чтобы просто двигаться из одной асаны в другую, **прочувствуйте** это глубоко внутри. Слушайте своё дыхание. Можете ли Вы быть несомым своим дыханием подобно птице, парящей в восходящем потоке? Где в это время находится Ваш ум? Можете ли Вы удерживать внимание и сохранять покой перед своей самой сложной и страшной позой? Наслаждайтесь. У меня не было ни одного занятия, о котором я бы пожалел, и ни одного раза, когда по окончании серии я бы подумал: «О, как бы я хотел, чтобы этого не было!» Наоборот, были дни, когда я не занимался, и позже жалел об этом. Относитесь к этому легко и радостно. Выделите всего несколько минут на йогу, и остаток Вашего дня будет намного лучше. Йога – это красивое путешествие в глубины нашей сущности. Занимайтесь больше или меньше, руководствуясь внутренними ощущениями. Это руководство выполнит свою миссию, если даст Вам хоть какой-то стимул к практике. Поэтому оно и называется «Практическое руководство». Лучше делать хоть что-то, чем не делать вообще ничего. Когда времени мало, делайте короткие формы или хотя бы по несколько раз комплексы Приветствия Солнца.

«Практикуйте, и всё придёт!»
К. Паттабхи Джойс

Дыхание, Замки, Поток и Взгляд

«Внутренний мир»

Перед тем, как начать практику, необходимо обсудить несколько базовых аспектов Аштанга-йоги. Эти элементы внешне незаметны, но без них йога становится не более чем набором физических упражнений. При правильном выполнении эти элементы позволяют практику войти в мистические миры праны и испытать опыт тонких состояний Аштанга-йоги. Вот эти невидимые инструменты: «**Дыхание Уджайи**», «**Бандхи**», «**Виньяса**» и «**Дришти**».

Дыхание

Уджайи (переводится как «победоносное») - это особая техника дыхания, заключающаяся в образовании мягкого звука в задней стенке горла во время вдоха или выдоха через нос. Если слегка улыбаться во время дыхания, воздух закручивается в области задней стенки горла перед тем, как попасть дальше в легкие. Такое завихрение и создает этот уникальный звук, который можно сравнить с шумом деревьев на ветру, звуком далекого океана, шипением кобры или, менее поэтично, звуком дыхания Дарта Вейдера из «Звездных войн».

Чтобы помочь тем из вас, для кого этот тип дыхания является новинкой, у меня есть специальное упражнение, которое называется «Метод Хххааа». Нужно сесть прямо, сделать глубокий вдох через нос и выдохнуть через рот с мягким звуком «Хххааа» так, как будто Вы шепчете. Почувствуйте завихрение воздуха в задней стенке горла. Сделайте несколько таких дыханий, и затем **на середине** очередного выдоха закройте рот и продолжите выдох через нос. Повторите так несколько раз. Как только Вы научитесь издавать звук в задней стенке горла во время выдоха, можно считать, что Вы наполовину освоили дыхание уджайи. Следующий шаг – это слегка улыбнуться во время вдоха, создавая точно такой же вихревой звук, что и на выдохе. С практикой это станет привычным делом, и Вы сможете издавать звук уджайи без проблем.

Основная идея заключается в установлении определенного ритма дыхания, изящно несущего Вас через всю практику. Звук дыхания становится мантрой, удерживающей фокус сознания. Нужно научиться слушать его - это индикатор качества Вашей практики. Если прикладывается слишком много усилий, дыхание становится стянутым и неестественным. При недостаточном внимании дыхание уджайи может быть заглушено нашими собственными мыслями. Удерживайте сознание на дыхании, и каждый момент практики станет медитацией.

Дыхание, Замки, Поток и Взгляд

«Внутренний мир»

Бандхи

Бандхи – это внутренние энергетические замки в тонком теле, которые помогают регулировать поток праны. Здесь я опишу три из них - это «**Мулабандха**», «**Уддияна бандха**» и «**Джаландхара бандха**». Можно сравнить их с клапанами, которые работают так же, как клапаны в системе кровообращения. Во время сердечных сокращений кровь выталкивается из сердца в артерии и вены, а клапаны препятствуют движению крови обратно в сердце. Благодаря этому кровь двигается только в одном направлении. Похожим образом **бандхи** регулируют поток **праны** (жизненной энергии) в тонких энергетических каналах, известных как **нади**. Когда возникают замки, энергия вынуждена распространяться в определенных направлениях, и тогда прана очищает и питает тонкое тело, что приводит в равновесие более грубую нервную систему, и возникает возможность накапливать эту энергию на клеточном уровне.

Мулабандха

Мулабандха – это корневой замок. Он называется так, потому что находится в основании дерева нервной системы, внизу позвоночного столба. Существует некоторое отличие в расположении этой бандхи у мужчин и женщин. У мужчин положение **мулабандхи** – это мышца в промежности, которая находится между анусом и половым органом. У женщин она располагается в верхней части шейки матки.

Хороший способ понять её расположение, это представить, что Вы хотите в туалет, но его нет поблизости. Какие мышцы в промежности при этом напрягаются? Поначалу можно сокращать мышцы ануса, чтобы вовлечь в это действие нужную нам область, но это совсем необязательно для выполнения **мулабандхи**. Это более тонкая вещь. Её можно сравнить с упражнениями Кегеля, которые рекомендуют женщинам для восстановления тонуса мышц тазового дна после родов: во время мочеиспускания напрягите мышцы тазового дна таким образом, чтобы поток струи прекратился, а затем отпустите напряжение и продолжите мочеиспускание. В это напряжение будет вовлечено больше мышц, чем необходимо, но со временем Вы научитесь делать это более тонко и точно. Поначалу бандхи будут нестабильны, но с практикой Вы научитесь удерживать их в течение всей серии. Чтобы узнать больше об этой бандхе, почитайте книгу «**Мула бандха. Ключ к мастерству**».

Дыхание, Замки, Поток и Взгляд

«Внутренний мир»

Уддияна Бандха

Второй замок, **уддияна бандха**, в переводе означает «полет вверх». В полном её виде **уддияна бандха** выполняется так: сделайте максимальный выдох, после чего (*не вдыхая*) втяните нижнюю часть живота внутрь и вверх, одновременно с этим подтягивая диафрагму. **Уддияна** такого уровня преимущественно выполняется в специальных методах контроля дыхания, известных как пранаяма. К нашей практике такой вариант неприменим ввиду невозможности сделать вдох во время полного выполнения этого замка. Мы будем удерживать во время практики другой, более утончённый вариант уддияны бандхи. Вместо того, чтобы втягивать живот полностью, мы должны, напротив, удерживать нижнюю область живота, расположенную на три пальца ниже пупка, неподвижной, что будет препятствовать движению диафрагмы вниз во время вдоха, и лёгкие будут расширяться в сторону рёбер, спины и груди. Верхняя часть живота при этом должна оставаться мягкой и податливой, чтобы расширение легких на вдохе было максимальным. На выдохе можно сокращать нижние мышцы живота для максимального вытеснения воздуха из легких, но для того, чтобы сделать очередной полный вдох, это напряжение нужно ослабить до уровня достаточного, чтобы снова удерживать низ живота неподвижным. Выполнение этого замка должно быть нежным. Слишком большие усилия сделают дыхание затрудненным, тогда как оно должно быть свободным. Не нужно напрягать живот так, как будто кто-то сейчас ударит в него кулаком. Не стоит так усердствовать.

Мне нравится одна визуализация, которая помогает лучше понять эту бандху. Представьте, что на два дюйма ниже пупка у Вас прикреплена струна. Мысленно возьмите второй свободный конец этой струны, протяните его сквозь тело и обмотайте вокруг позвоночника. Теперь, когда Вы вдыхаете, нижняя часть живота будет оставаться неподвижной, а остальная верхняя часть - свободной. Эти бандхи очень тонкие, и могут потребоваться годы для их понимания. Будьте терпеливы. Не переживайте, если кажется, что Вы делаете их неправильно, со временем Вы освоите их. Как и мулабандха, уддияна бандха со временем должна удерживаться на протяжении всей практики.

Джаландхара бандха

Третий замок, который мы здесь рассмотрим – это **джаландхара бандха**, подбородочный замок. Этот замок используется не так часто, как первые два. В каких-то асанах, например, в стойке на плечах, он возникает естественно, в некоторых других он выполняется согласно предписанию. Однако в пранаяме он применяется более широко. Чтобы выполнить джаландхара бандху, вытяните подбородок вперёд, а затем втяните его назад в направлении выемки между ключицами. Когда все три бандхи задействованы одновременно, это называется «махабандха» или большой замок. Бандхи – это неотъемлемая часть аштанга-йоги, и их нельзя понять путем умственных усилий. Эти краткие описания лишь зёрна, из которых по мере развития Вашей собственной практики будет прорасти настоящее понимание бандх.

Виньяса

«Слияние дыхания и движения»

Виньяса – это уникальное соединение между асанами в виде змеевидного потока движений. Но это не просто набор физических движений, а динамическая связь внутреннего мира с внешним. Виньяса – это внешнее выражение движения внутренней жизненной силы, потока праны. Виньяса выстраивает баланс между силой и гибкостью, легкостью и тяжестью, движением и покоем. Через виньясу можно почувствовать вибрацию жизни. Она возникает, когда дыхание и движение перестают быть отдельными друг от друга процессами и сливаются в одно, создавая симфонию единого союза и поддерживая друг друга. Они становятся одним целым, сознание освобождается, а практика становится подобна ритмичному танцу.

Чтобы узнать, что такое виньяса, следует начать с более явных её аспектов, и затем через их уточнение можно прийти к более тонкому пониманию. Для начала достаточно знать, что виньяса - это последовательность физических движений, соединяющих асаны между собой. В процессе повторения эти движения становятся хорошо знакомыми телу на клеточном уровне. Виньяса способствует возникновению внутреннего жара в теле, что даёт больше свободы для углубления в асане. Она также возвращает тело в нейтральное состояние между позами. Это похоже на игрушку «etch-a-sketch» (*коробка со стеклом, наполненная алюминиевой крошкой, внутри которой на двух осях, управляемых ручками, прикреплен металлический курсор, прорисовывающий рисунок за счет стираемого со стекла порошка. «Стирание» рисунка осуществляется встряхиванием или переворачиванием экрана*). После выхода из одной асаны «экран» тела очищается для следующей позы. Без слияния движения с дыханием виньяса остается просто набором физических действий. Можно успешно развивать тела физически, однако для того, чтобы полностью раскрыть всё волшебство виньясы, следует одновременно наблюдать за дыханием. В случае успеха в достижении такого слияния, виньяса становится духовной и физической практикой, открывающей путь для более глубокого исследования нашей сущности.

После последовательности поз стоя я вставил раздел «[Физика полёта](#)», в котором детально описывается динамический процесс, необходимый для проброса из **Собаки Мордой Вниз** в сидячее положение. После **Пасчимотаннасан** **С** добавлен раздел, который называется «[Танец с праной](#)». Он включает в себя описание первого проброса назад из положения сидя. В каждом разделе я буду давать разные варианты виньясы на выбор, используйте наиболее подходящие Вам. Наслаждайтесь потоком и дышите полным дыханием!

**Плетите ткань виньясы
из нитей дыхания и движения!**

Дришти

«Взгляд снаружи / Взгляд изнутри»

Дришти – это точка или фокус взгляда, однако это имеет мало общего с физическим зрением. Настоящее «наблюдение» происходит изнутри. Мы можем зафиксировать физический взгляд на внешнем объекте или определенной точке тела, однако в действительности дришти подразумевает направление внимания на тонкие аспекты практики, которые мы уже обсуждали ранее, - дыхание, бандхи, а также ум. Те из нас, у кого есть зрение, легко отвлекаются на окружающие объекты. Другие ученики в комнате, часы на стене и тысячи других форм могут отвлечь нас от задачи удержания осознанности во время практики йоги. Дришти – это средство для баланса между внутренней и внешней практикой. Официально существует 9 точек дришти, которые я перечислил ниже. Вы обнаружите, что у каждой асаны есть соответствующая дришти. Они будут указаны внизу каждой страницы с асанами.

Если дришти окажутся слишком сложными для запоминания, то можно использовать одно общее правило: позвольте взгляду следовать в направлении растяжения. Например, во время скрутки позвоночника в правую сторону направляйте взгляд в том же направлении через правое плечо. При наклоне вперед можно смотреть на пальцы ног. Или, например, когда обе руки находятся над головой, направляйте взгляд в том же направлении вверх в небо или на пальцы рук.

Помните, что основное внимание должно быть направлено внутрь. Создайте внутренний перечень, по которому Вы сможете быстро пробежаться во время практики. В этот список можно включить дыхание, бандхи, поток и равновесие. Чувствуете ли Вы напряжение в отдельных частях тела? Где Ваше сознание? Проходит ли оно через всё тело? Расслаблены ли Вы? Этот список можно продолжать, но основная идея в том, что дришти – это Ваш микроскоп для изучения того, что не видно снаружи. Все девять точек дришти Аштанга-йоги перечислены справа. Используйте те, которые предписаны для каждой асаны, или применяйте общее правило направления взгляда в сторону вектора растяжения.

Девять дришти

- 1) **Насаграи** – кончик носа
- 2) **Аджна чакра** (*брумдхья*) – точка между бровями
- 3) **Наби чакра** - пупок
- 4) **Хастаграи** – ладонь
- 5) **Падхайораграи** – носки ног
- 6) **Парсва дришти** – вдаль вправо
- 7) **Парсва дришти** – вдаль влево
- 8) **Ангушта Ма Дьяи** – большие пальцы рук
- 9) **Урдхва** или **Анатара дришти** – вверх в небо

Наблюдайте за практикой глазами дришти

Ремни, блоки и валики

«Подпирать или не подпирать»

Использование различных пропсов (*от props - подпорка*) становится всё более популярным в практике йоги. Традиционный подход Аштанга-йоги заключается в поисках методов отстраивания асаны только с помощью тела, а не за счет использования каких-то внешних приспособлений. Я считаю, что практикующий должен использовать любые средства и методы, если они могут оказаться полезными для улучшения их практики. Это касается в том числе и использования пропсов. Практикуйте разумно и прокладывайте свой путь. Я отношусь к пропсам так же, как к подпирающим маленьким колесикам на велосипеде, которые устанавливаются, пока человек учится кататься. Со временем опора на них становится всё меньше. Лучше использовать «исчезающие» пропсы, когда их размер и количество постоянно уменьшаются. Допустим, Вы используете в качестве помощи блок в триконасане. Я уверен, что будет намного полезнее использовать взамен этого толстую книгу, и после каждого занятия вырывать одну страницу. В таком случае книга в 300 страниц будет постепенно отучивать практика от использования пропса, и после трёхсот занятий пропс исчезнет совсем. Я включил во многие асаны на выбор оба варианта: с пропсами и без. Существует бесконечное число способов отстроить асану. Я предлагаю разные варианты. Подходите к этому творчески! Проводите собственные исследования для поиска новых методов. Работайте над своими способностями. Постройте практику, которая будет наиболее удобна для Вас.

Еще одна тема, которую я бы хотел затронуть здесь, это тип используемого коврика. В древние времена йоги практиковали на тигриных шкурах или подстилках из травы куша. В связи с дефицитом этих двух вещей в современных школах йоги и жалобами тигров на трудности существования без кожи, большинство западных практиков сейчас используют так называемый «липкий мат». Это прорезиненный материал, препятствующий скольжению рук и ног. Он эффективен, но лично я предпочитаю ощущать под собой природные материалы типа хлопка. Если Вы занимаетесь на деревянном полу, то хлопковый мат будет слишком скользить на нём. Но если дополнительно подложить под него липкий мат, это решит проблему. Некоторые думают, что хлопок будет слишком скользким для рук и ног при выполнении **Собаки Мордой Вниз**. Эта проблема легко решается – достаточно перед практикой побрызгать водой из распылителя в местах положения рук и ног, что обеспечит очень хорошее сцепление. Использование хлопка поверх резинового мата - это более экологично и гигиенично. Хлопковый коврик можно бросить в стиральную машинку и постирать. Липкий коврик более проблематичен в этом плане. Если класть поверх прорезиненного мата коврик из хлопка, мат будет служить намного дольше. К тому же в поры нашей кожи будет забиваться намного меньше токсичных частиц резины. Хлопок более приятен для кожи и является биоразлагаемым материалом. Не существует строгих правил. Станьте своим собственным преподавателем. Исследуйте новые методы. Поиграйте со своими собственными подходами к практике. Практикуйте по возможности на открытом воздухе. Чувствуйте свою связь с природой. Положите свой хлопковый коврик на траву в тени дерева. Наслаждайтесь энергией земли. Дышите глубоко свежим воздухом. **Кислород** – самый лучший из всех пропсов!

Примечание – если Вы используете стул в качестве пропса, убедитесь, что он стоит на липком коврике или упирается в стену.

Йога Чикитса

«Йога-терапия»

Первая серия Аштанга-йоги на санскрите называется «**Йога Чикитса**», что переводится как йога-терапия. Это оздоравливающий и тонизирующий процесс, очищающий тело, ум и чувства. Такое терапевтическое воздействие происходит за счет тонких процессов Аштанга-йоги. В теле человека есть сложная сеть энергетических каналов, известных как «**нади**». Энергия, протекающая по этим каналам, это мощная невидимая сила, которая называется «**прана**». Прана считается необходимой основой для любой жизни. В **нади** могут образовываться заторы, которые препятствуют свободному течению праны. Эти препятствия называются «**грантхи**» или узлы. **Грантхи** могут возникать по многим причинам. Они могут оставаться незаметными до тех пор, пока их не распутаешь. Этот процесс распутывания происходит в результате последовательной и регулярной практики. Устранение **грантхи** очищает путь для свободного движения праны, и это является причиной оздоравливающего эффекта первой серии. Чем меньше в организме таких препятствующих заторов, тем более благодатная для функционирования среда создается в теле, уме и чувствах, позволяя им работать гораздо эффективнее. Йога – это саморазвивающийся процесс, который вселяет в практикующих уверенность и глубокое внутреннее понимание тонких процессов нашего существования как на тонком, так и на грубом уровне. Асаны организованы в проверенные временем последовательности, разработанные специально для того, чтобы выправить тело и укрепить нервную систему. Сначала предварительно выполняются Приветствия Солнцу и последовательность поз стоя. Первая серия начинается с **Дандасаны**, первой сидячей позы, и заканчивается **Сету Бандхасаной**, которая является последней асаной перед завершающей последовательностью. Многие практикующие Аштанга-йогу считают первую серию бесценным инструментом, способствующим оздоровлению как ментальных, так и физических процессов. Как и в любом процессе оздоровления нужно запастись терпением и решительностью. Лучшее средство, которое Вы можете использовать для того, чтобы открыть для себя все преимущества Йога Чикитсы, - это терпение. Дайте практике время для созревания, и она принесёт свои плоды.

Для созревания плодов йоги необходимы терпение и забота

Сурья Намаскар

Сурья = Солнце Намаскар = Приветствие
«Приветствие солнца»

Сурья означает солнце, а намаскар – это приветствие и почитание божественного начала, присутствующего в каждом из нас. Вся Аштанга-йога построена на динамических потоках **Сурья Намаскар А и Б**. Сурья Намаскар – это рождение Вашей практики. Это то, где мы можем задать ритм и настроение каждого занятия йогой. Все полные серии, будь то первая, вторая или продвинутая, это развитие и уточнение движения, изучаемого в Приветствии Солнца. Динамический союз дыхания и движения в змеевидном потоке – это то, что отличает эту систему йоги от других. Это вовсе не означает, что одна система лучше другой, это просто разные подходы для достижения одной цели. Почувствуйте взаимодействие между движением и дыханием во время практики **Сурья Намаскар** или последовательности виньясы. Переплетение этих двух действий образует ткань грации и стабильности как физического тела, так и тонких миров нашего сознания. Найдите ритм своего дыхания и позвольте телу следовать за ним. Почувствуйте, как вдохи поднимают тело в **Собаку Мордой Вверх**, а выдохи выталкивают в **Собаку Мордой Вниз**. Осознайте, что дыхание – это источник движения и сама суть Вашего существования. Почувствуйте это, как будто Вы волна в океане. Пусть тело отзывается на дыхание так же, как оно реагирует на музыку. Используйте ровно столько энергии, сколько её необходимо для того, чтобы переместиться из точки А в точку Б. Расслабьте те участки тела, напряжение которых не требуется. Чувствуйте, как воздух проходит сквозь тело, когда Вы движетесь в пространстве. Будьте свободны и легки. Наполните радостью Вашу практику.

Стремитесь к тому, чтобы делать каждое приветствие солнца по пять раз

Если пять повторов – это слишком много, то подберите для начала комфортное их количество, и со временем увеличивайте число повторений.

***Раскройте сущность Аштанга Йоги
с помощью Сурья Намаскар!***

Варианты Сурья Намаскар

Ниже Вы найдёте различные варианты выполнения Сурья Намаскар. Имеются в виду не варианты полных последовательностей движений, а варианты отдельных сегментов, требующих более пристального внимания. Они пронумерованы в соответствии с шагами последовательностей **Сурья Намаскар А** и **Б**, которые в полном виде представлены на следующих страницах. Если какие-то шаги окажутся слишком сложными для выполнения, выберите любой наиболее удобный для Вас вариант из представленных ниже. Некоторые из этих шагов повторяются в обеих **Сурья Намаскар А** и **Б**. Используйте то, что наиболее подходит Вам. Позвольте Вашей практике развиваться постепенно. Будьте терпеливы и наслаждайтесь путешествием.

Сурья Намаскар А или Б

Два – положите ладони на голени или лодыжки вместо пола

Три – оставьте руки на голених или коленях вместо пола. Держите позвоночник вытянутым.

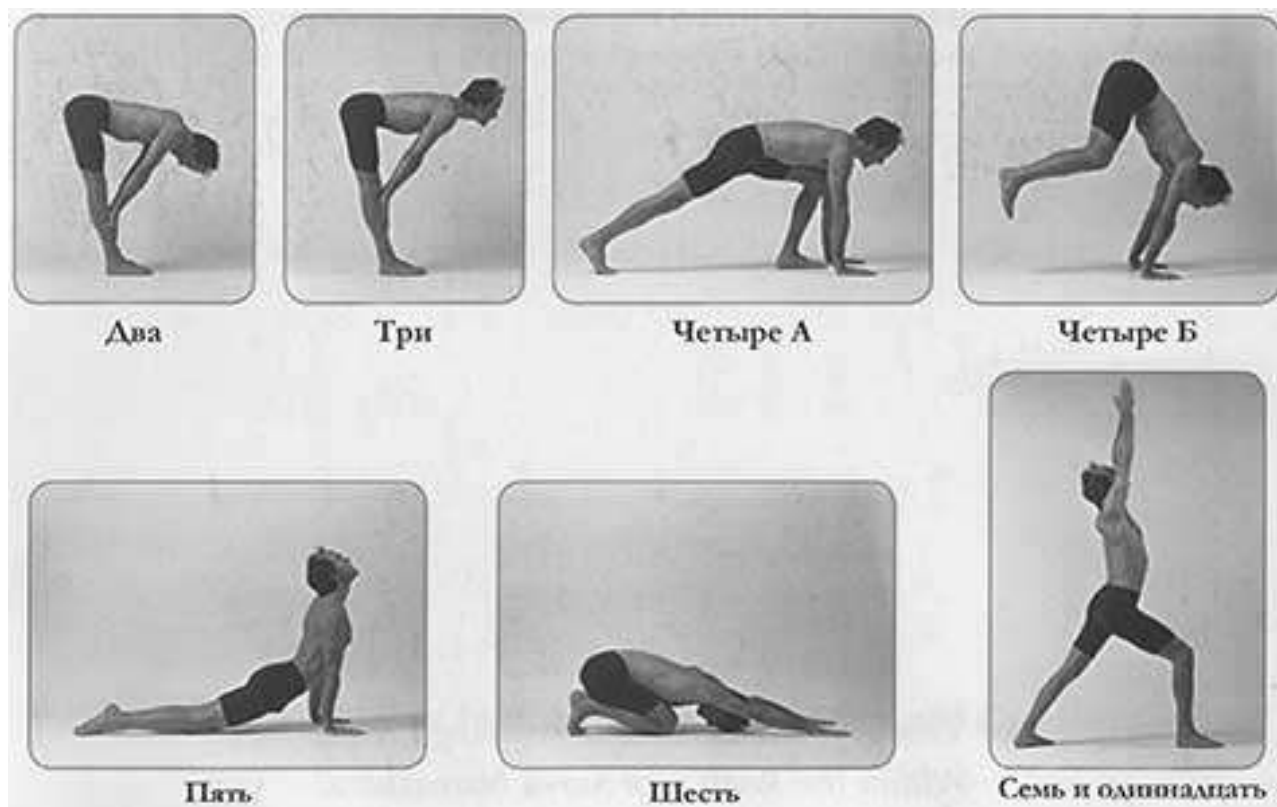
Четыре – можно по очереди отставить ноги назад как в **Четыре А** или отпрыгнуть как в **Четыре Б**.

Пять – если необходимо, поставьте колени на пол. Следите за нижней частью спины, не зажимайте поясницу.

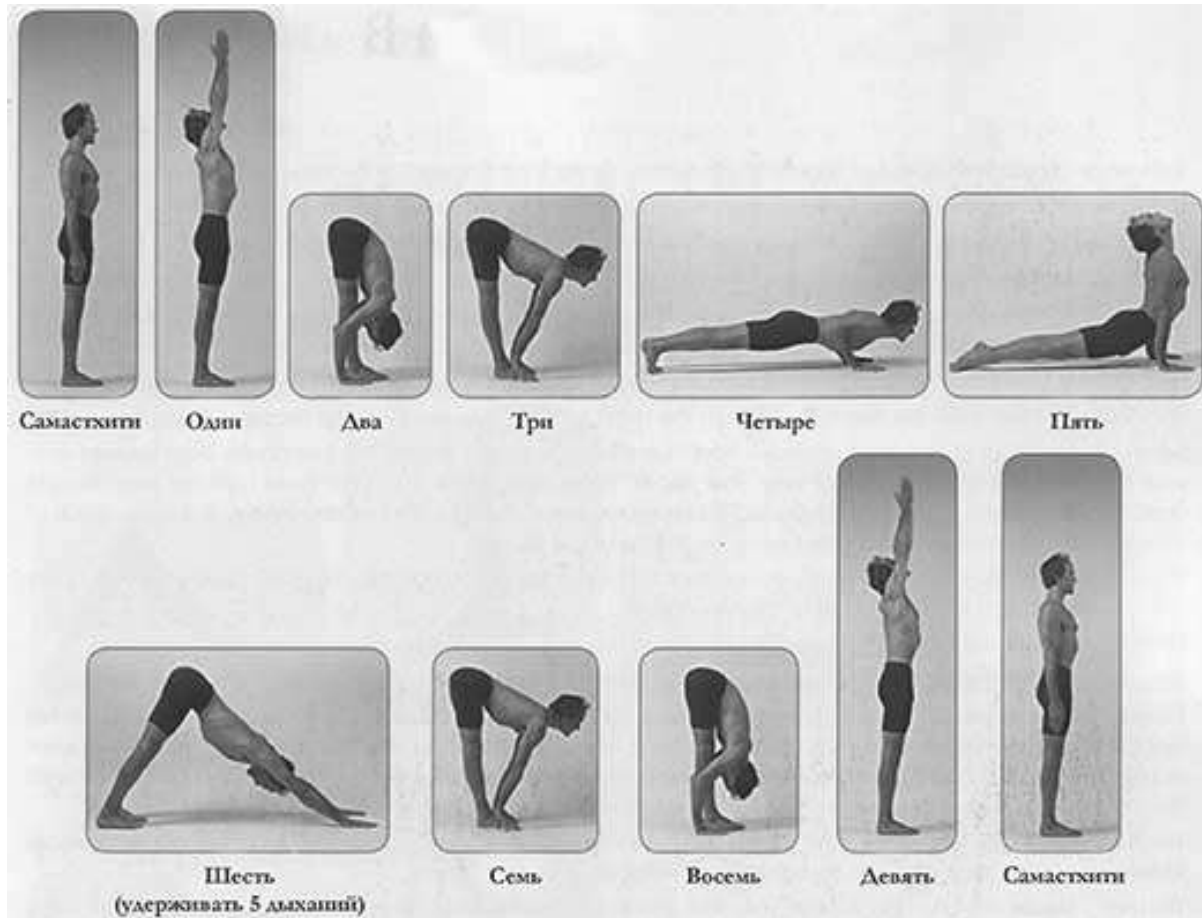
Шесть – если слишком устаёте в **Собаке Мордой Вниз**, опустите колени на пол и сядьте на пятки.

Сурья Намаскар Б

Семь и одиннадцать – если не получается удерживать ноги расставленными в полном варианте, можно шагнуть вперед только частично и затем поднять руки вверх. В любом случае переднее колено должно находиться над пяткой, а отставленная назад нога упираться в пол внешним краем стопы.



Сурья Намаскар А



Самастхити – стойте прямо, прижав стопы друг к другу. Ноги напряжены. Спина прямая. Задействуйте бандхи. Дышите глубоко.

Один – **на вдохе** поднимите обе руки вверх. Лёгкие должны наполниться, как только ладони коснутся друг друга. Взгляд на большие пальцы рук.

Два – **на выдохе** наклонитесь вперед и притяните грудную клетку к коленям, взгляд на носки ног.

Три – **вдохните**, вытягивая позвоночник, взгляд в сторону горизонта.

Четыре – **на выдохе** отшагните или отпрыгните назад. Опуститесь вниз, глядя вперёд. Либо нависните над полом, либо лягте на него. Можно поначалу опускать колени на пол.

Пять – **вдыхая**, выпрямите руки и перекатитесь пальцами ног на носки. Подтяните колени. Взгляд на кончик носа.

Шесть – **выдохните**, выталкивая бёдра (*hips*) вверх. Вытяните позвоночник от крестца до макушки головы. Упритесь пятками в пол и подтяните колени. Взгляд на пупок. Задействуйте бандхи.

Оставайтесь в этой позе в течение пяти глубоких дыханий

Семь – **вдыхая**, либо подпрыгните, либо шагните вперёд к рукам. Вытяните позвоночник и смотрите на горизонт.

Восемь – **выдохните**, складываясь вперед и притягивая грудную клетку к коленям, взгляд на носки ног.

Девять – **вдыхая**, поднимите обе руки вверх над головой, пока ладони не соприкоснутся. Взгляд на большие пальцы рук.

Самастхити – **выдохните**, опуская руки и готовясь к выполнению следующей Сурья Намаскар или Виньясы.

Сурья Намаскар Б

Самастхити – встаньте ровно. Стопы вместе, ноги напряжены, позвоночник выпрямлен. Задействуйте бандхи. Дышите глубоко.

Один – **на выдохе** согните ноги в коленях и поднимите руки вверх. Полностью наполните лёгкие. Взгляд на большие пальцы рук.

Два – **выдохните**, складываясь вперёд. Прижмите грудную клетку к коленям, выпрямляя ноги.

Три – **вдохните**, вытягивая позвоночник и переводя взгляд на горизонт.

Четыре – **на выдохе** либо отшагните, либо отпрыгните назад. Опуститесь вниз, глядя вперёд. Вы можете или нависнуть над полом в дюйме от него, или полностью положить торс на землю в зависимости от Ваших возможностей.

Пять – **на выдохе** выпрямите руки и перекатитесь пальцами ног на носки. Напрягите ноги. Высоко поднимите грудную клетку.

Шесть – **выдохните**, выталкивая бёдра (*hips*) вверх. Вытяните позвоночник от крестца в направлении макушки головы.

Семь – **вдыхая**, подверните левую пятку внутрь и упритесь внешним краем стопы в пол. Правой ногой шагните вперёд и поставьте её между или около рук. Поднимите прямые руки над головой, пока ладони не соприкоснутся. Взгляд на большие пальцы рук. Все эти движения должны выполняться за один **вдох**. Если это слишком сложно, сделайте дополнительный вдох, но стремитесь к тому, чтобы всё делать за один.

Восемь – **на выдохе** поставьте руки на пол и опустите тело вниз в горизонтальное положение. Держите тело над полом на расстоянии дюйма или опустите его полностью на пол.

Девять – **вдохните**, перекачиваясь пальцами ног на носки. Выпрямите руки, напрягая ноги и высоко поднимая грудную клетку.

Десять – **выдохните**, выталкивая бедра (*hips*) вверх. Вытягивайте позвоночник от крестца через макушку головы.

Одиннадцать – **вдыхая**, поверните правую пятку внутрь и упритесь внешним краем стопы в пол. Шагните вперёд левой ногой и поставьте её между или около рук. Продолжайте вдох, поднимая прямые руки над головой. Вдох должен закончиться в тот момент, когда ладони соприкоснутся. Следите за тем, чтобы дыхание было связано с движением. Взгляд на большие пальцы рук. Это движение должно выполняться за один **вдох**.

Двенадцать – **на выдохе** поставьте руки на пол и опустите тело вниз в горизонтальное положение. Помните о вариантах – либо тело удерживается над полом, либо, если тяжело, лягте на пол.

Тринадцать – **вдохните**, перекачиваясь на носки ног и выпрямляя руки. Удерживайте ноги в напряжении, а грудную клетку высоко поднятой, раскрывая сердце. Сливайтесь с дыханием при переходе из одной позы в другую.

Четырнадцать – **выдохните**, выталкивая бёдра (*hips*) вверх. Вытягивайте позвоночник от крестца в направлении макушки головы. Задействуйте мышцы выше колен, упираясь пятками в пол. Взгляд в пупок.

Оставайтесь в этой позе в течение пяти глубоких дыханий

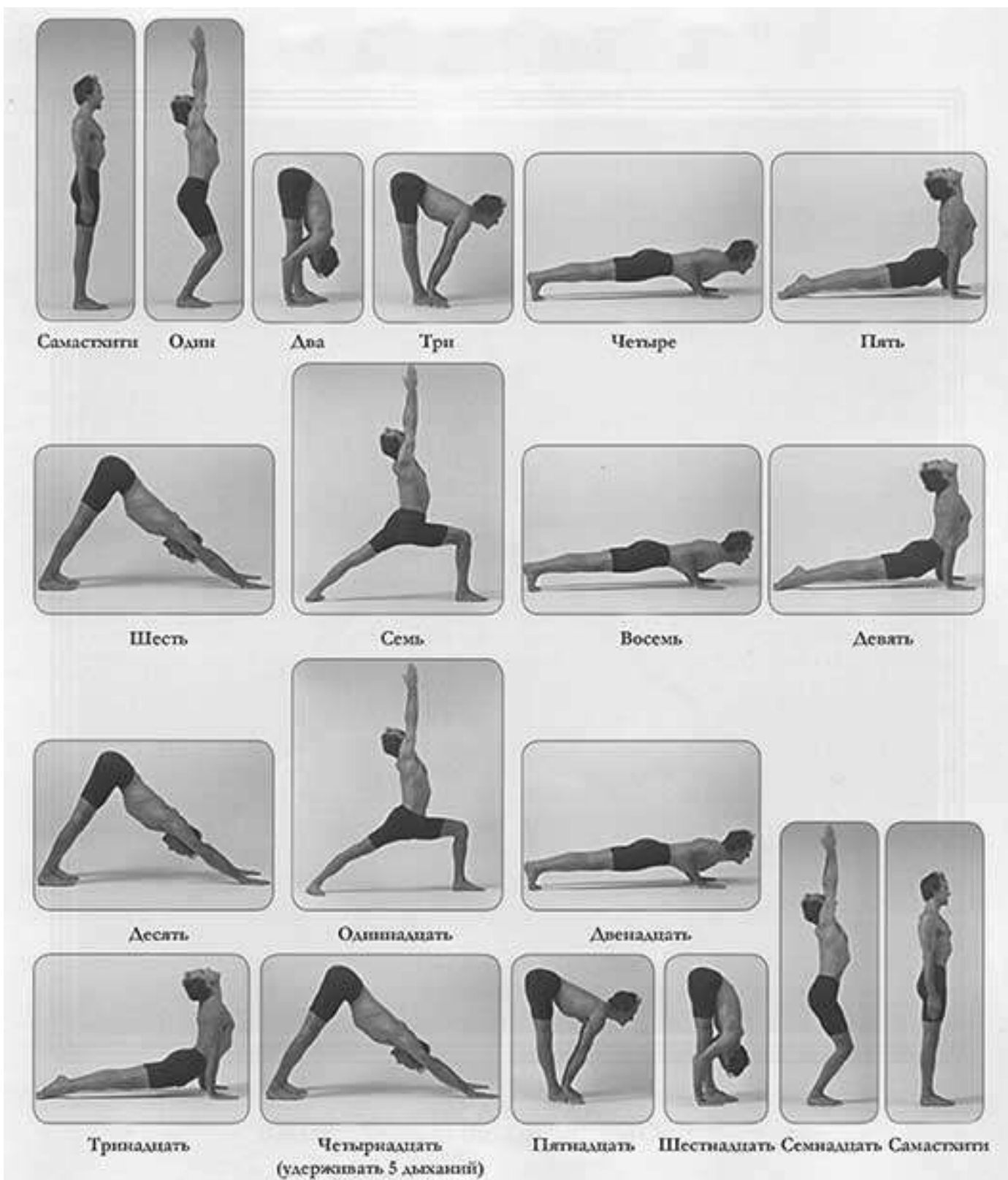
Пятнадцать – **на выдохе** либо подпрыгните, либо шагните вперед к рукам. Вытяните позвоночник, глядя на горизонт.

Шестнадцать – **выдохните**, складываясь вперед и притягивая грудную клетку к коленям. Взгляд на носки ног.

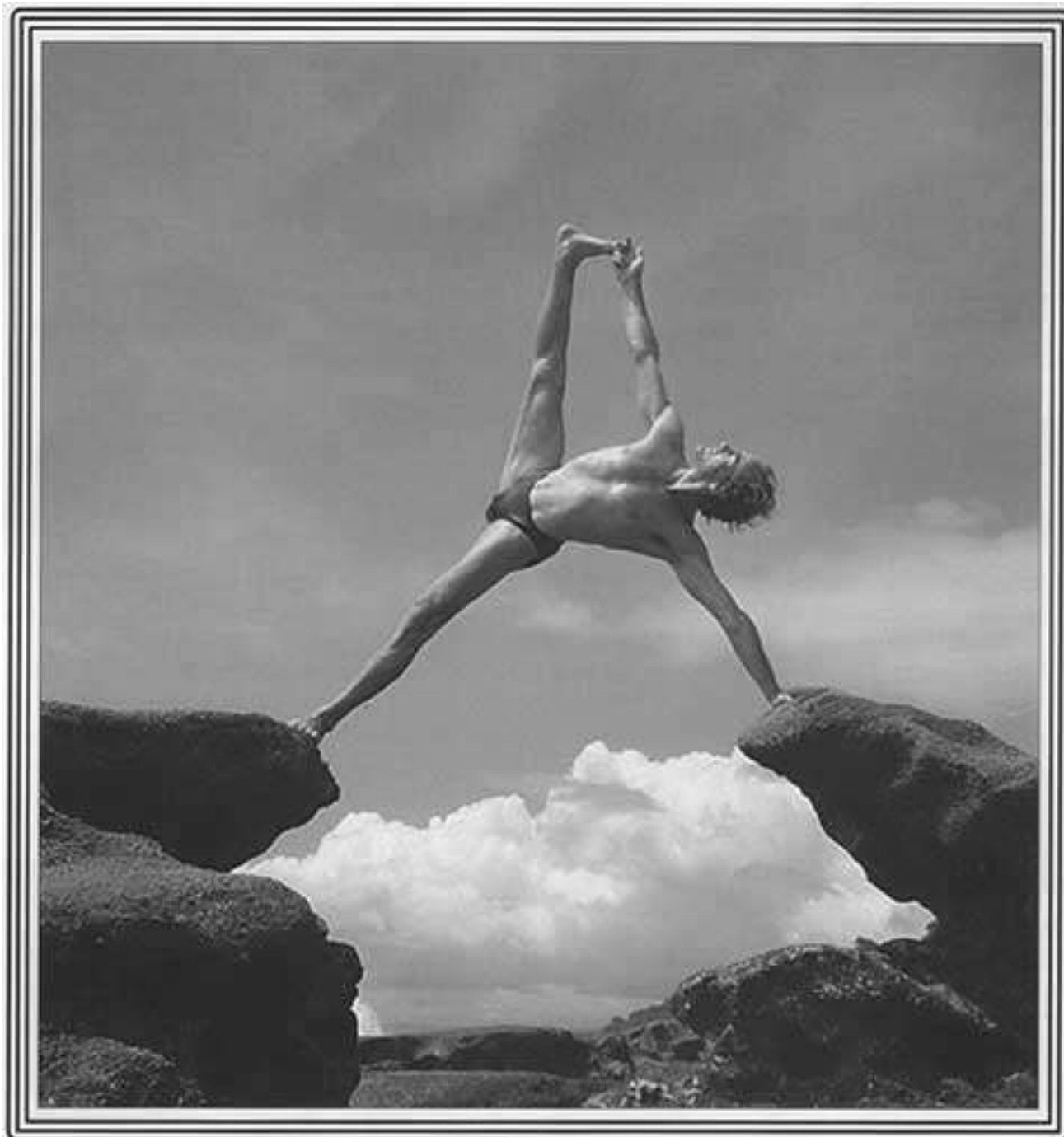
Семнадцать – **вдыхая**, согните ноги в коленях и поднимите руки над головой. Взгляд на большие пальцы рук.

Самастхити – **выдохните**, опуская руки и выпрямляя ноги. Подготовьтесь к следующей Сурья Намаскар или Виньясе. Взгляд прямо перед собой.

Сурья Намаскар Б



Баланс. Последовательность поз стоя



Васиштхасана
Продвинутая А серия
Дэвид Свенсон - Коста Рика

Последовательность поз стоя

«В поисках баланса»

Естественный поток **Сурья Намаскар А** и **Б** задаёт ритм и фундамент практики. Начиная с последовательности поз стоя асаны связываются друг с другом, образуя то, что К. Паттабхи Джойс называет гирляндой асан (*мала*). Приветствие солнца в сочетании с последовательностью поз стоя – это как один кусок хлеба в сэндвиче, а второй кусок хлеба – это завершающая последовательность, которая будет рассмотрена позже.

В позах стоя решается проблема равновесия и раскрывается понимание того, как правильно взаимодействовать с силой гравитации. Во всех асанах есть точка равновесия, в которой ощущается стабильность и комфорт. Эта точка может быть найдена в процессе одновременного уравнивания и увеличения энергий в теле. В последовательности поз стоя ноги подобны корням тела, уходящим глубоко в землю для того, чтобы основание было стабильным. Это позволяет расти и развиваться, поднимаясь и вытягиваясь в каждой асане. Через подошвы ног мы связаны с землей, нужно учиться чувствовать этот контакт. Треугольник, образованный подушечками, расположенными сразу за пальцами ног, и центром пятки, - это то, на чем базируется наша устойчивость. Отсюда энергия может подниматься вверх по ногам и распространяться через тело. Помните, что чем больше мы акцентируем внимание на качестве асаны, тем менее стабильной и устойчивой становится поза, а излишне сосредотачиваясь на устойчивости, мы обнаружим, что становится труднее удерживать тело вертикально, и легкость асаны пропадает.

В идеале нужно **искать баланс** между этими двумя действиями, чтобы почувствовать свободу в выражении йоги. Практика йоги – это замечательная область для исследования динамики баланса в любых проявлениях. Баланс – это больше, чем просто положение, в котором мы не падаем. Это изучение состояния внутреннего покоя, которое перетекает в процесс самоанализа. Имеет значение не просто внешнее проявление асаны, а внутренний уровень баланса, достигаемый как на физическом, так и на ментальном плане. Последовательность поз стоя – это лаборатория для исследования физики баланса на грубом и на тонком уровнях.

Баланс возникает в уравнивании противодействий

Падангустхасана

Пада = Стопа Ангустха = Большой палец

«Поза больших пальцев ног»



- 1) **Вдох.** Подпрыгните или отшагните, расставляя ноги на ширину бёдер
- 2) **Выдох.** Положите ладони на талию
- 3) **Вдох.** Поднимите взгляд к небу и раскройте грудную клетку спереди, отводя плечи назад (**Не сгибайте поясницу!**) (*Do not collapse in the lower back*)
- 4) **Выдох.** Наклонитесь вперёд и зацепитесь за большие пальцы ног двумя пальцами каждой руки (**А**) или обхватите руками ноги сзади как в варианте (**В**). Другой вариант – обопритесь руками на лодыжки, подогнув колени и касаясь ребрами бедер (**С**).
- 5) **Вдох.** Переведите взгляд на горизонт и вытяните позвоночник.
- 6) **Выдох.** Наклонитесь вниз до положения, наиболее подходящего для Вас. Не округляйте спину. Вытяните шею.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 7) **Вдох.** Вытяните позвоночник, глядя на горизонт.

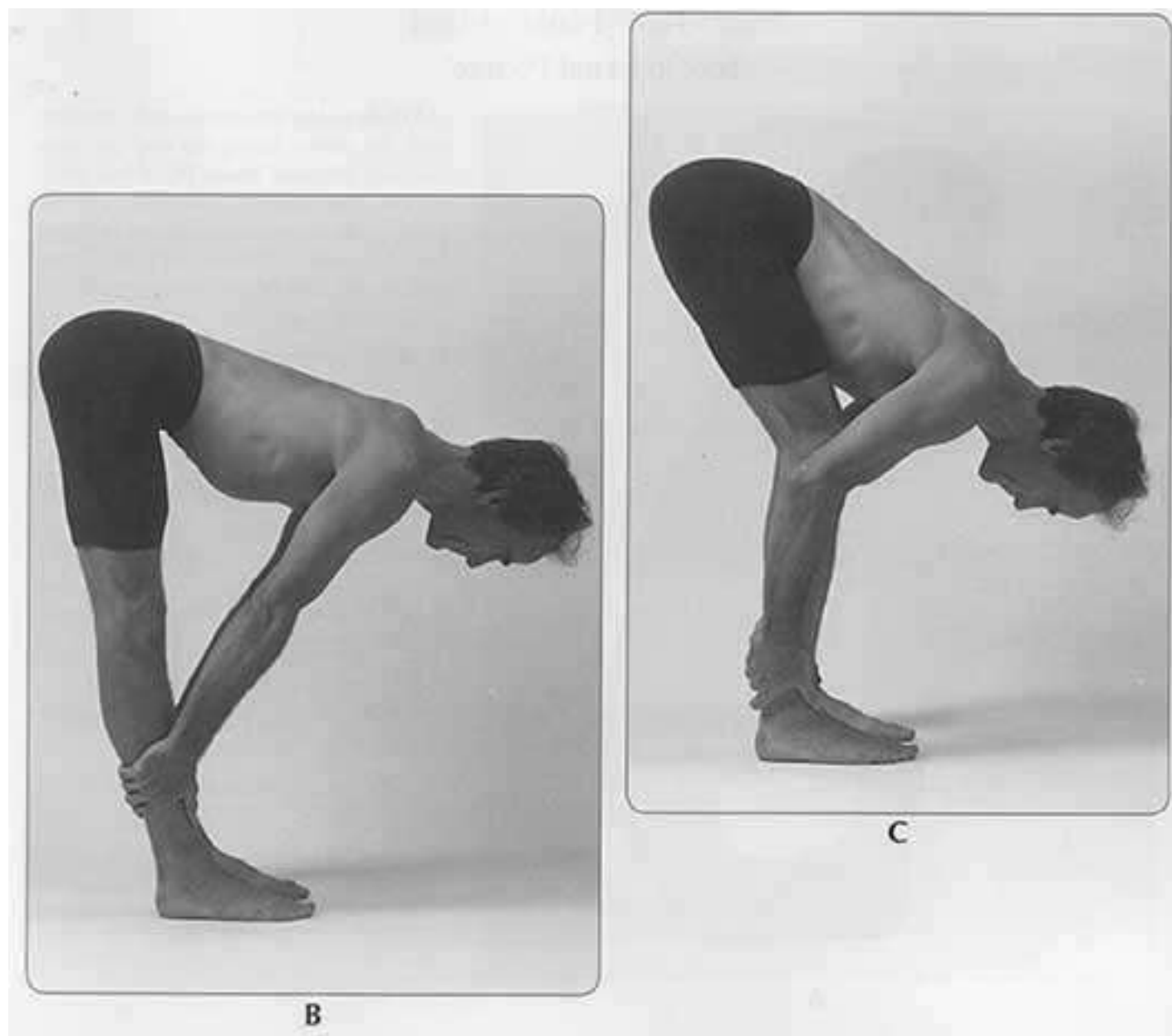
Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

Если Вы ощущаете дискомфорт в асане, выйдите из неё и восстановите дыхание.
Никогда не жертвуйте дыханием ради асаны.

**Нельзя оставаться в каком-либо положении, если Вы не можете дышать в нём
полным дыханием**

Падангустхасана

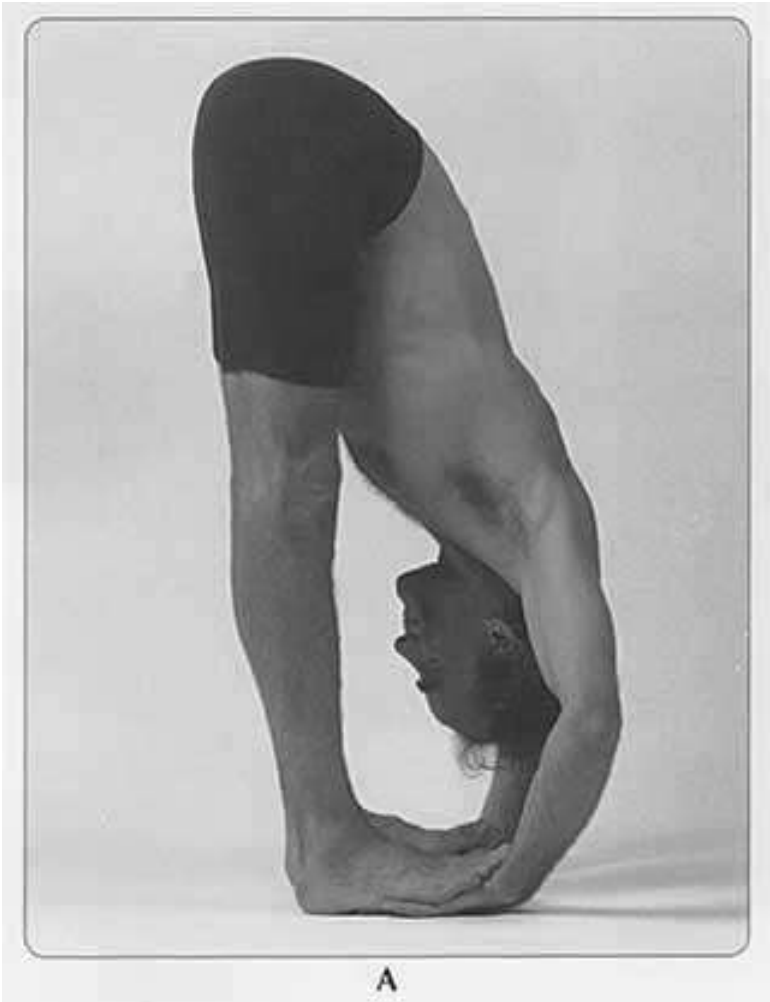


Комментарий – Очень важно во всех передних наклонах держать позвоночник прямым. Слегка наклоните верх таза вперёд чтобы избежать округления спины. Бандхи очень хорошо помогают в этом. Представьте, что у Вас есть глаз в середине груди, в области грудины. Вытянитесь вперёд от этой точки. Расположите этот «глаз» в груди так, чтобы он смотрел на носки ног. Также полезно напрячь квадрицепсы, расположенные над коленями, чтобы «высвободить» подколенные сухожилия. Это позволит укрепить переднюю сторону ног, растягивая заднюю. Держась за пальцы ног, можно мягко подтягивать их руками, чтобы углубить асану, но помните об опасности перерастяжения. Отведите плечи от ушей, разводя локти в стороны. Вытягивайте шею.

Падахастасана

Пада = Стопа Хаста = Рука

«Поза стопы на руках»



- 1) **Выдох.** Положите руки под стопы ладонями вверх так, чтобы носки ног касались запястий (А). Если это сложно, то положите под стопы только пальцы рук (В) или согните ноги в коленях, касаясь ребрами бедер (С). Вы можете так же повторить один из вариантов предыдущей позы.
- 2) **Вдох.** Переведите взгляд вверх, вытяните позвоночник.
- 3) **Выдох.** Наклонитесь вперед.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

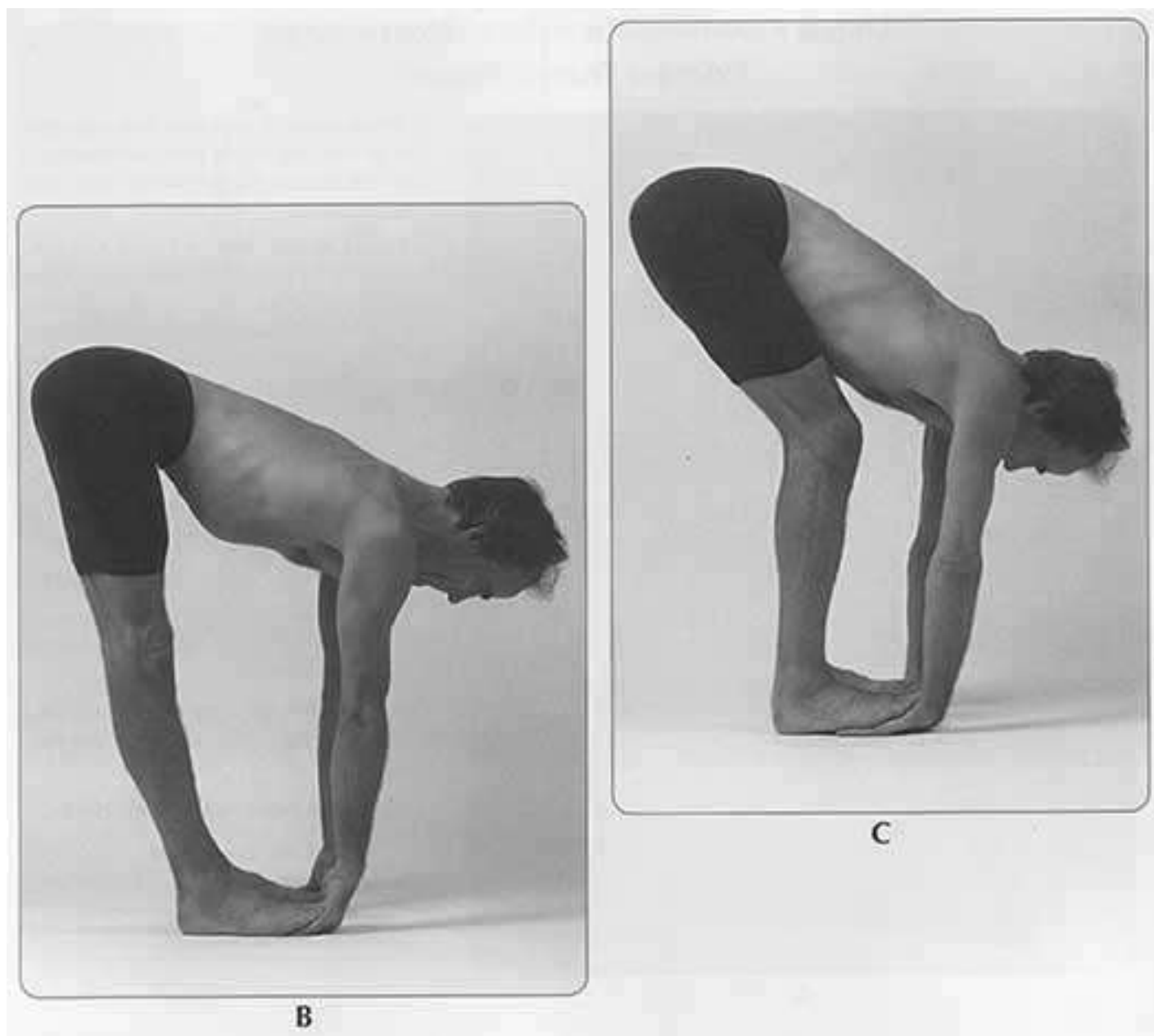
- 4) **Вдох.** Вытягивайте позвоночник, глядя на горизонт.
- 5) **Выдох.** Положите ладони на талию, удерживая спину и ноги прямыми. Если при этом возникает слишком сильное напряжение, слегка согните ноги в коленях.
- 6) **Вдох.** Поднимитесь в вертикальное положение.
- 7) **Выдох.** Подпрыгивая или подшагивая, поставьте ноги вместе, взгляд вперед.

Дришти ~ Нос

Почувствуйте воздействие дыхания на асаны.
Выдохи углубляют их, а вдохи способствуют удлинению и легкости.

Позвольте дыханию вести Вас

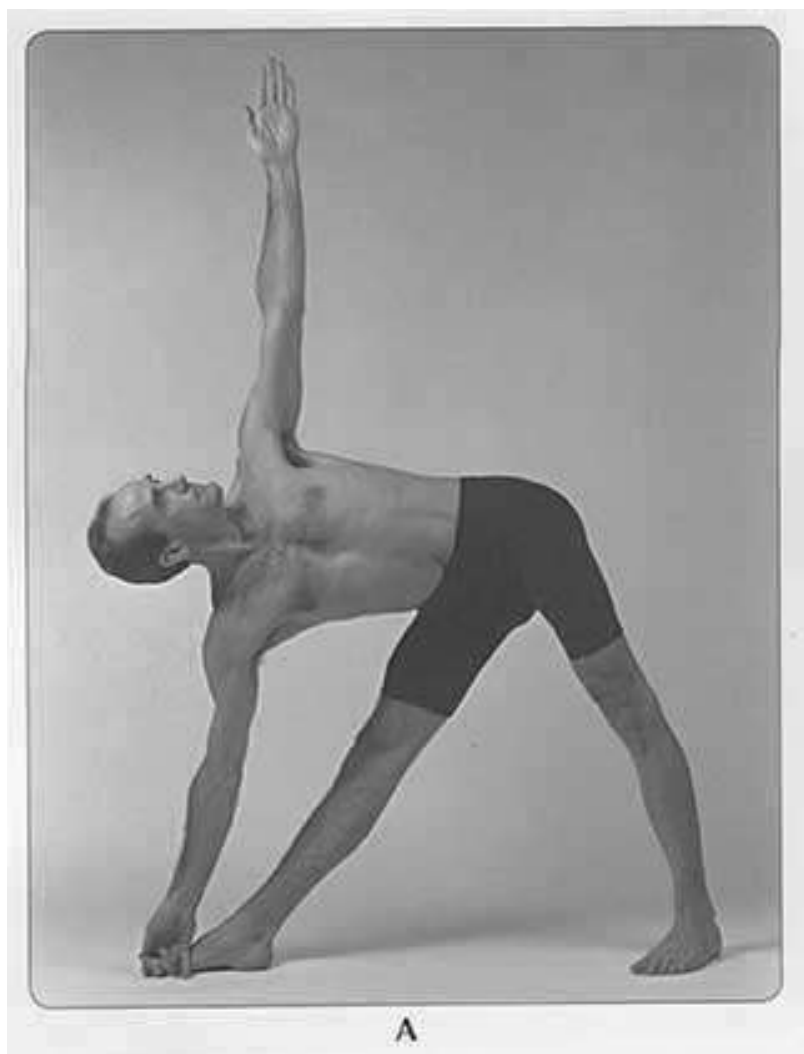
Падахастасана



Комментарий – Если Вы используете вариант (А) Падахастасаны, можете немного поиграть с распределением веса на ногах. Слегка перенесите вес с пяток на переднюю часть стоп, лежащую на Ваших ладонях. Вы почувствуете возрастающее растяжение подколенных сухожилий. **Нельзя** отклоняться вперёд слишком сильно, так как есть риск упасть вперёд или отдавить себе руки. Делайте это очень аккуратно и почувствуйте разницу в динамике асаны. **Дышите глубоко!**

Уттхита Триконасана

Уттхита = Вытянутый Три = Три Кона = Угол
«Поза вытянутого треугольника»



- 1) **Вдох.** Отпрыгните или отшагните, одновременно разворачиваясь вправо на 90 градусов с вытянутыми в стороны руками. Ноги должны быть расставлены на расстоянии длины одной ноги.
- 2) **Выдох.** Разверните носок правой стопы вправо. Слегка поверните левый носок в ту же сторону. Потянитесь правой рукой в направлении правой стопы и обхватите двумя пальцами большой палец ноги (А), или положите руку на голень (В). Можете использовать блок для опоры (С). Верхняя часть тела должна быть на одной линии с правой ногой. Разворачивайте торс, расправляя плечи и вытягивая шею.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Вдох.** Медленно поднимитесь. Разверните стопы параллельно друг другу.
- 4) **Выдох.** Наклонитесь в другую сторону как в пункте #2.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 5) **Вдох.** Медленно поднимитесь. Разверните стопы параллельно друг другу.

С этого места переходите к следующей асане

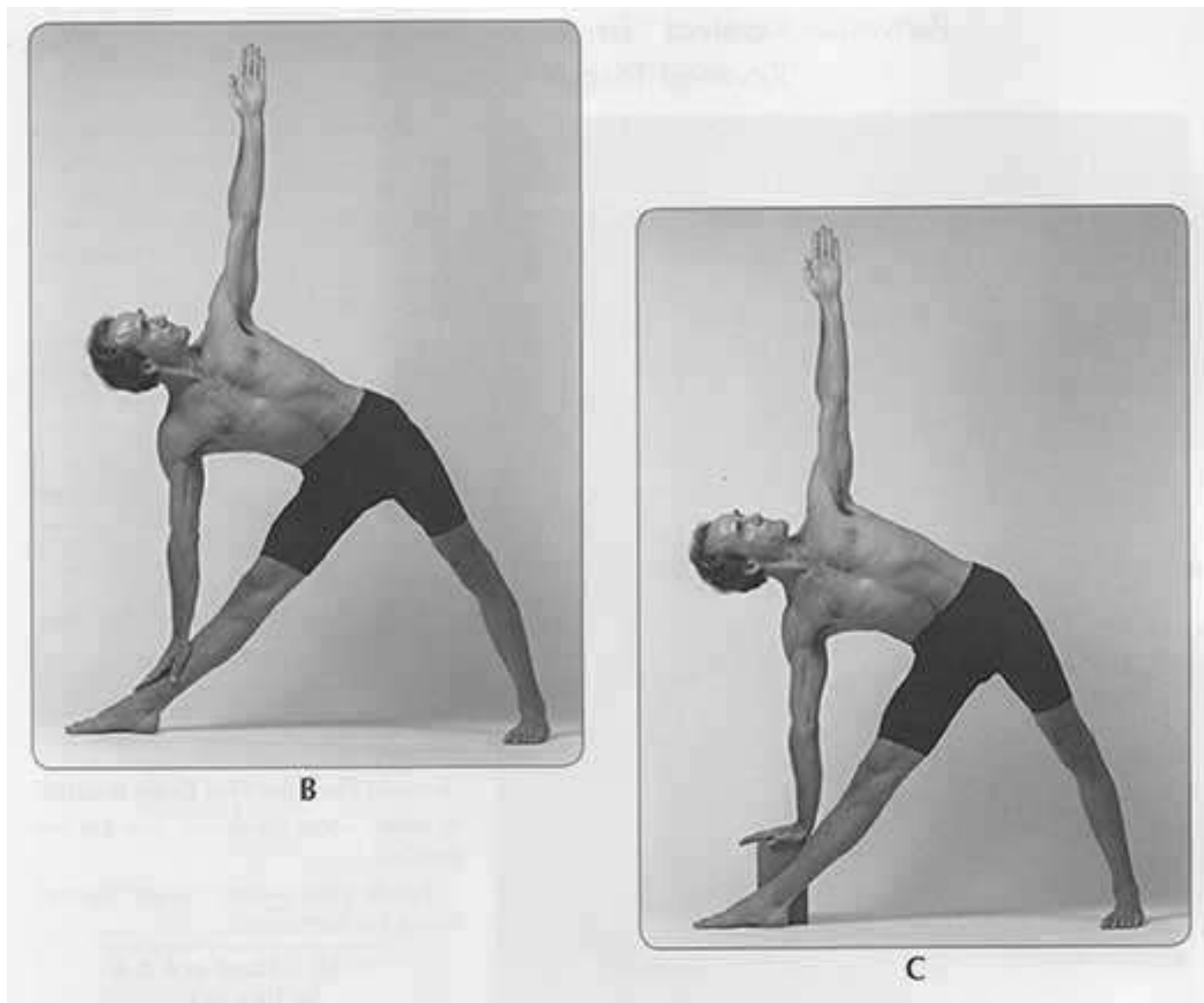
Дришти ~ Ладонь

Если ум блуждает, возвращайте его к звуку, качеству и характеру Вашего дыхания.

Будьте расслаблены, оставайтесь «здесь и сейчас».

Каждая асана и каждое дыхание – это полноценное путешествие

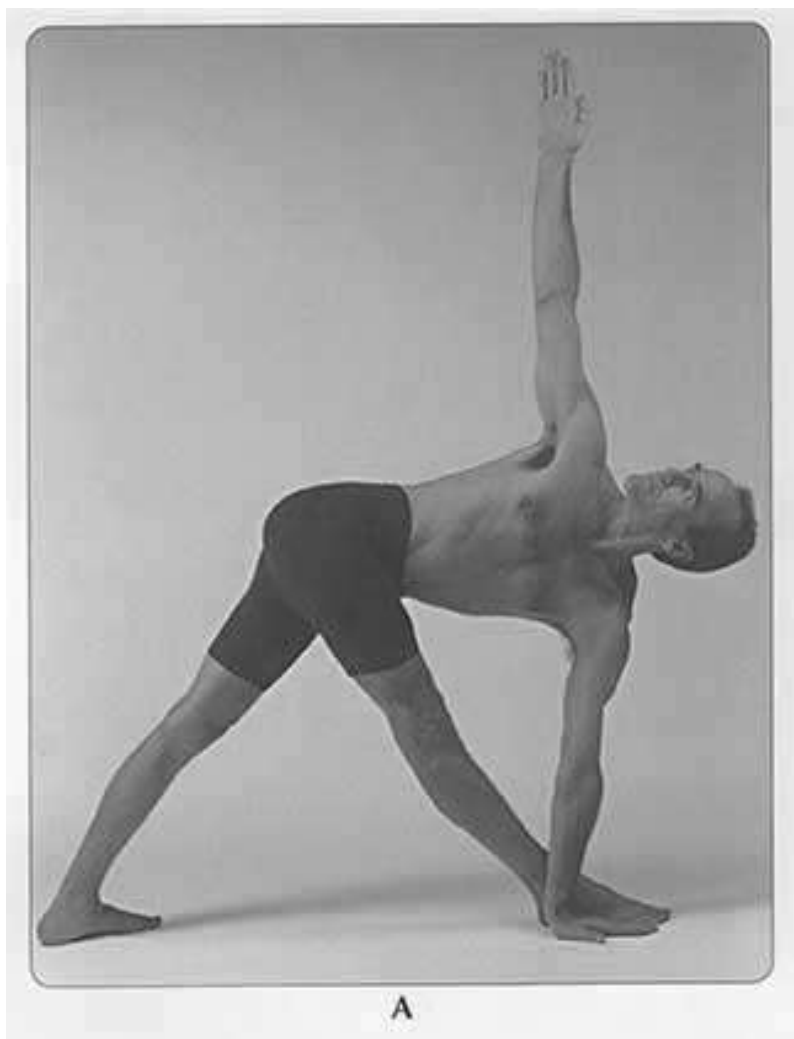
Уттхита Триконасана



Комментарий – Одна из задач в этой асане - это избежать сгибания (*avoid collapsing*) в пояснице. Для того, чтобы торс мог оставаться на одной линии с вытянутой ногой, нужно удерживать его так, чтобы он мог свободно вращаться. Это означает, что возможно придётся временно отказаться от варианта с захватом большого пальца ноги до тех пор, пока Вы не сможете держать плечи в одной плоскости с ногами. Помните о верхних и нижних ребрах (*Be aware of the upper and lower ribs*). Для достижения баланса равномерно вытягивайтесь в обе стороны. Если ощущаете дискомфорт в шее, смотрите вниз на стопу вместо ладони. Растягивайте позвоночник от крестца по всей длине через макушку головы. Расправляйте плечи, направляя энергию по рукам наружу через кончики пальцев. Почувствуйте и равномерно распределите вес тела на обе ноги, вдавливая в пол подушки стоп, находящиеся в основании пальцев ног. Полностью прижимайте заднюю стопу к полу.

Паривритта Триконасана

Паривритта = Скрученный Три = Три Кона = Угол
«Поза скрученного треугольника»



- 1) **Выдох.** Поверните носок правой ноги вправо. Поверните левый носок в ту же сторону примерно на 45 градусов. Разверните бёдра вправо и, поворачивая выпрямленные руки подобно ветряной мельнице, поставьте левую руку справа от правой стопы и упритесь ладонью в пол (А). Если не можете дотянуться левой рукой до пола, положите её на голень (В), или возьмитесь за голень обеими руками (С). Разведите плечи. Двигайте правое бедро (*hip*) назад, а левое – вперед, выравнивая их. Удерживайте обе ноги активными. Поворачивая торс, удерживайте позвоночник вытянутым. Взгляд на правую руку.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Медленно поднимитесь, разворачивая стопы параллельно друг другу.
- 3) **Выдох.** Опуститесь в другую сторону так же, как в пункте #1.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Медленно поднимитесь, разворачивая стопы параллельно друг другу.
- 5) **Выдох.** Подпрыгните или подшагните в исходное положение, ставя стопы вместе, смотрите прямо вперёд (*самастхити*).

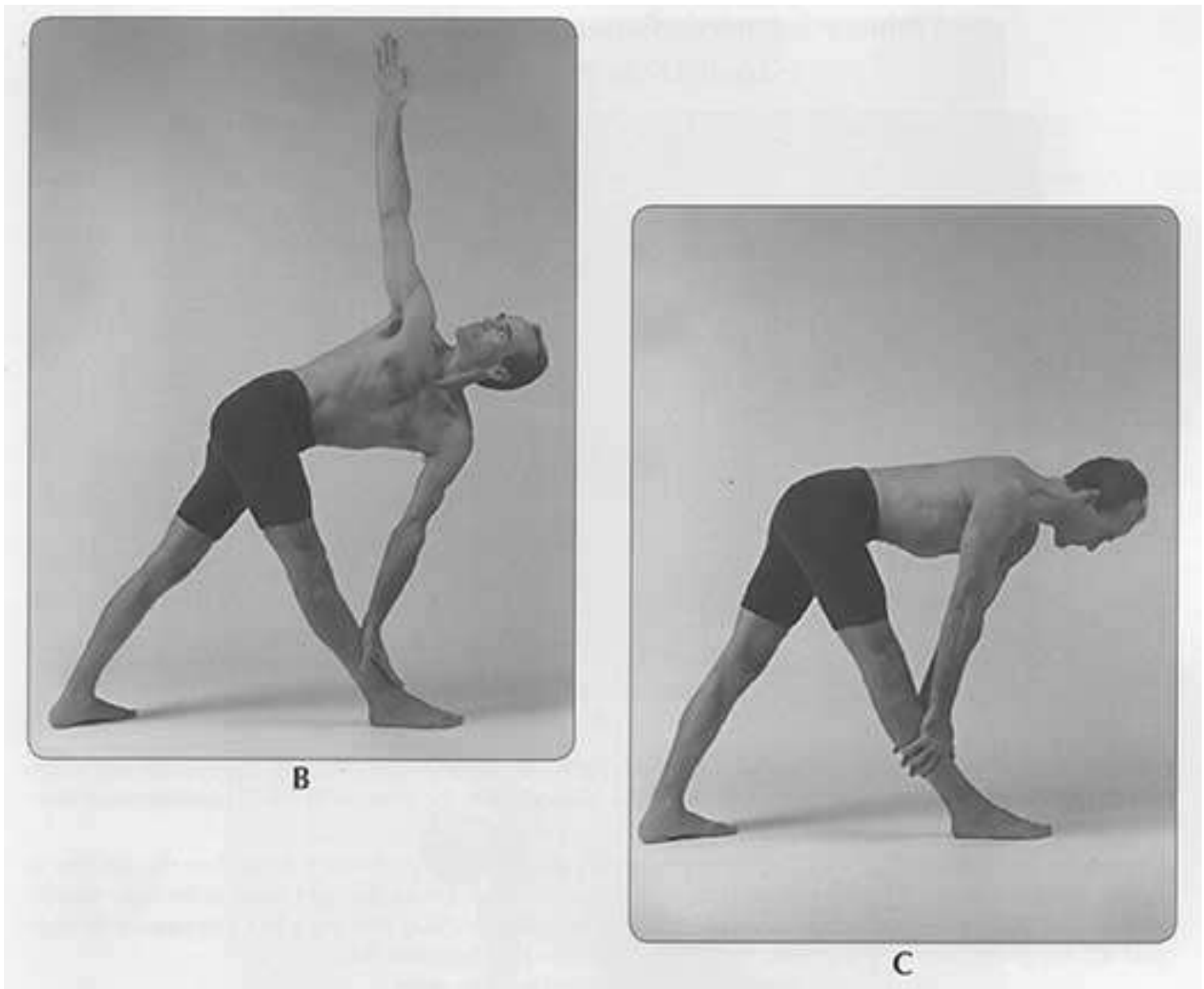
Дришти ~ Ладонь в А и В
или носки ног в С

Вы ощущаете, как работают замки? Какой эффект они оказывают на каждую асану?

Почувствуйте и проложите линию вытяжения от крестца к макушке головы.

Чувствуйте внутренний поток праны и развивайтесь вместе с ним

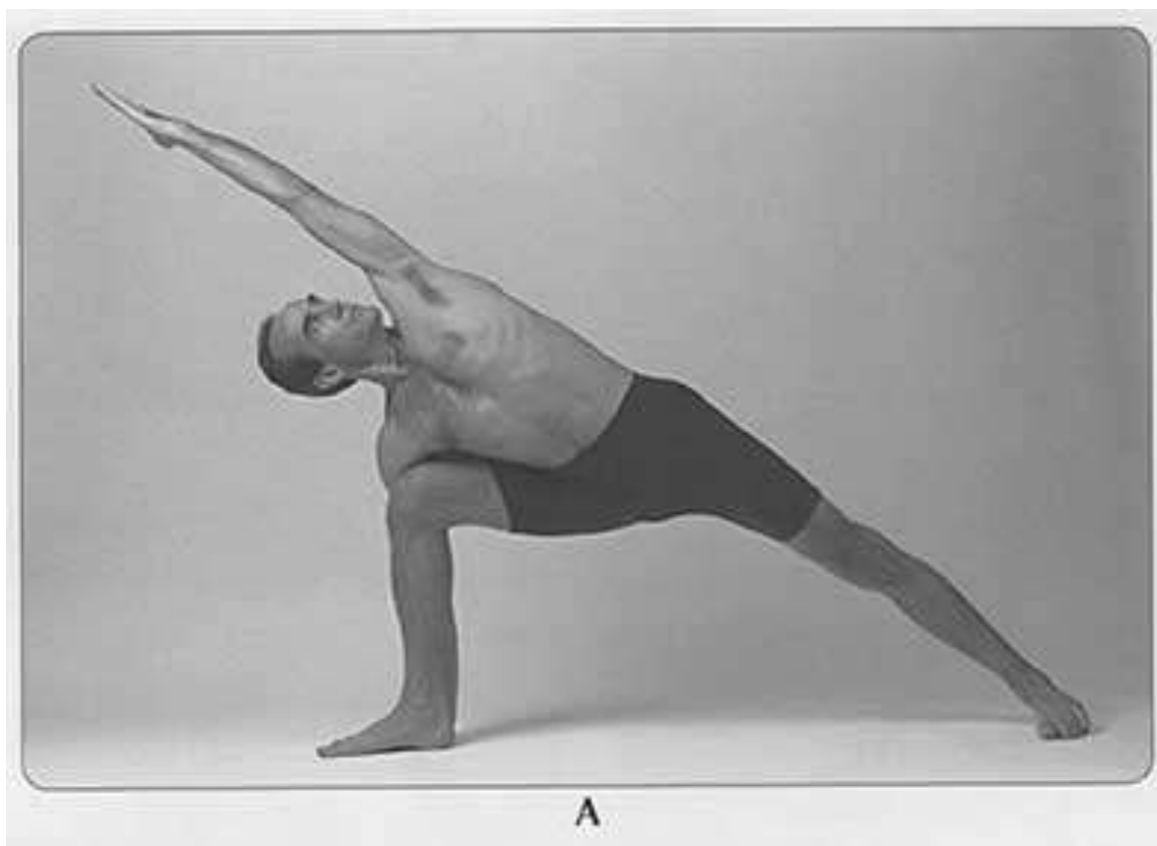
Паривритта Триконасана



Комментарий – для этой скрученной версии позы треугольника очень важно вытягивать позвоночник скручивающим движением от крестца в направлении макушки головы. Этого можно достичь, выравняв бедра (*hips*), и затем равномерно вытягиваясь в обе стороны от торса. Распределите вес поровну между основаниями обеих стоп. Расправьте плечи, прочно вдавливая рукой в пол. Направьте энергию снизу через плечи и далее через кончики пальцев вытянутой вверх руки. Смещайте правое бедро (*hip*) назад, одновременно двигая левое вперёд, пока они не сбалансируются. Поработайте с основанием больших пальцев ног.

Уттхита Парсваконасана

Уттхита = Вытянутый Парсва = Сторона Кона = Угол
«Поза вытянутой стороны угла»



- 1) **Вдох.** Подпрыгните или отшагните, расставив ноги и развернувшись на 90 градусов вправо с вытянутыми в стороны руками. Ноги нужно поставить немного шире, чем в предыдущей позе - стопы должны находиться под запястьями рук, расстояние между ними будет больше, чем длина одной из Ваших ног.
- 2) **Выдох.** Разверните правую стопу вправо. Немного поверните левую стопу в ту же сторону. Согните правую ногу так, чтобы колено находилось над пяткой. Опустите правую руку на пол справа от правой стопы (А) или положите правое предплечье на колено (В). Можно также использовать блок в качестве опоры для правой руки (С). Вытягивайте и выкручивайте торс. Левая рука около головы. Задняя нога прямая.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Вдох.** Медленно поднимитесь. Разверните стопы параллельно друг другу.
- 4) **Выдох.** Опуститесь в другую сторону так же, как в пункте #2.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 5) **Вдох.** Медленно поднимитесь, поворачивая стопы параллельно.

С этого места переходите к следующей асане.

Дришти ~ Ладонь

Уттхита Парсваконасана



В

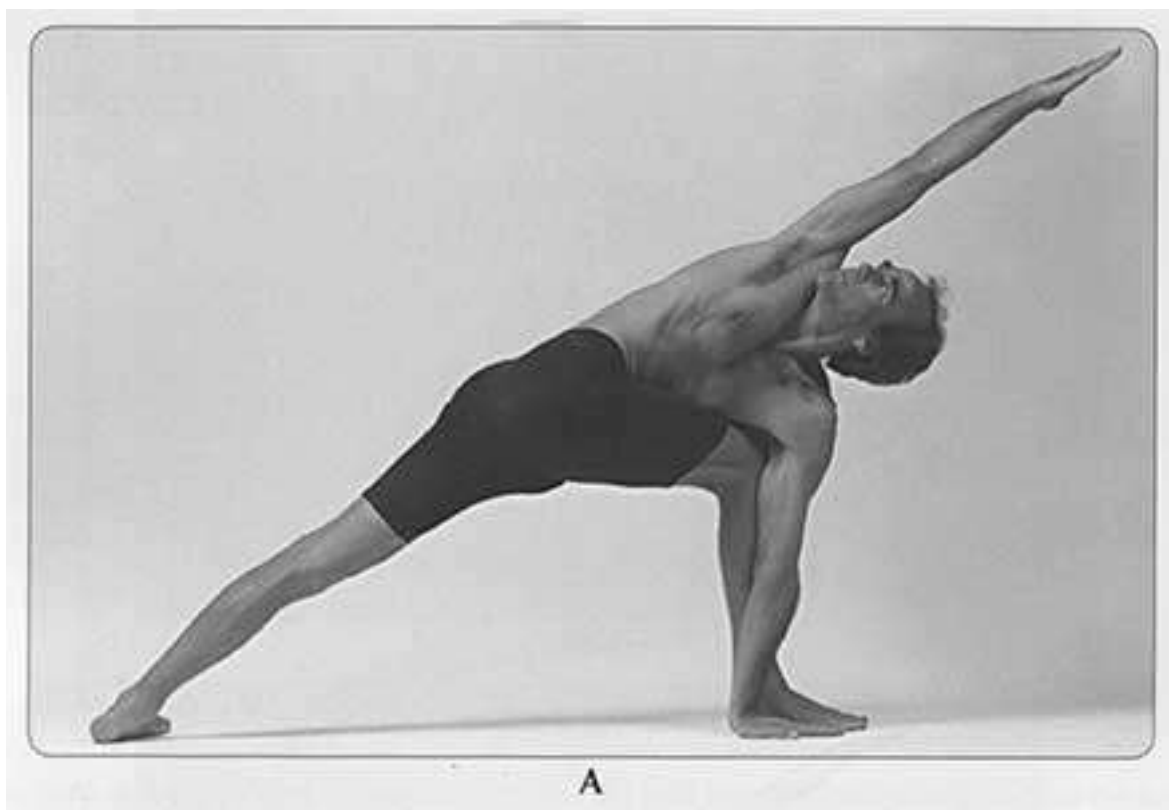


С

Комментарий – В варианте (А) давите передним коленом и рукой друг в друга, чтобы сильнее выкручивать торс. Во всех вариантах старайтесь создать прямую линию от внешнего края задней стопы до кончиков пальцев поднятой руки. Держите шею вытянутой.

Паривритта Парсваконасана

Паривритта = Скрученный Парсва = Сторона Кона = Угол
«Поза скрученной стороны угла»



- 1) **Выдох.** Разверните правую стопу вправо, немного поверните левую стопу в ту же сторону. Согните правую ногу так, чтобы колено оказалось точно над пяткой. Заведите левый локоть за правое колено с правой стороны. Держите заднюю ногу прямой, вдавливая внешний край стопы в пол. Либо поставьте левую руку на пол справа от правой ноги (А), либо прижмите ладони рук друг к другу, направляя правый локоть в небо (В). Взгляд на кончики пальцев в варианте (А) или в том направлении, куда указывает правый локоть (В). Если необходимо, можете опустить левое колено на пол для дополнительной опоры как в варианте (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких вдохов

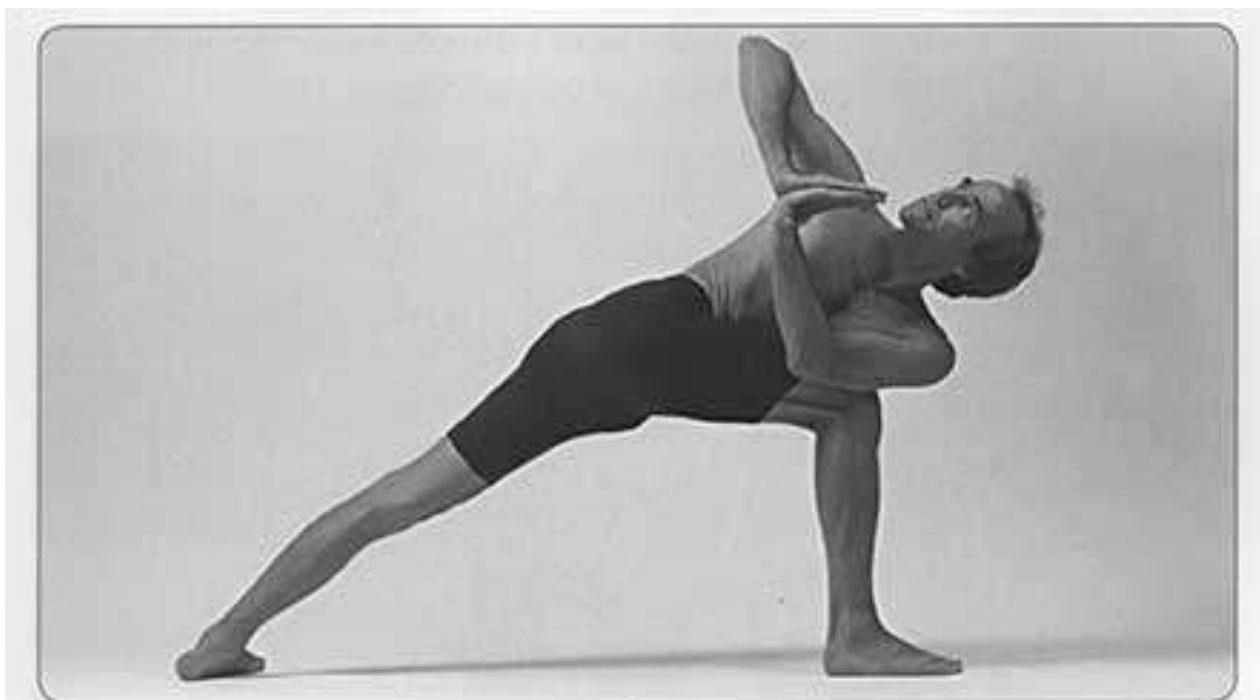
- 2) **Вдох.** Медленно поднимитесь и поверните стопы параллельно друг другу.
- 3) **Выдох.** Опуститесь в другую сторону как в пункте #1.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких вдохов

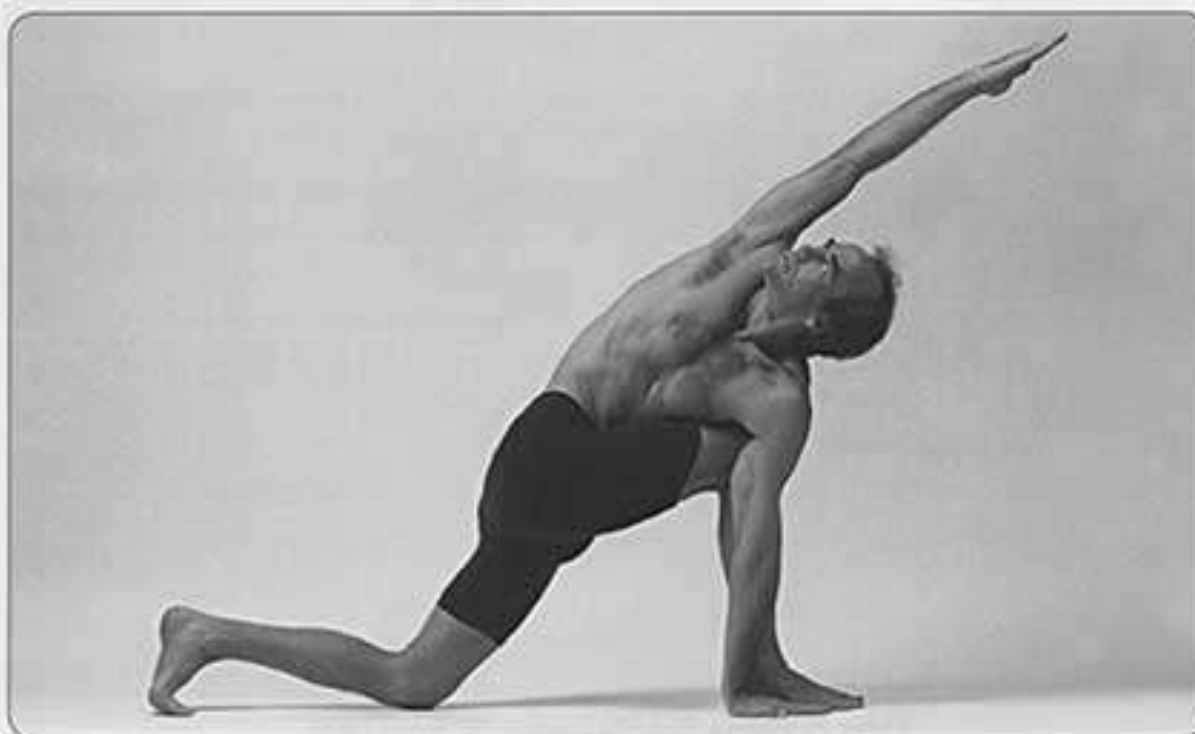
- 4) **Вдох.** Высвободитесь из позы и медленно поднимитесь, поворачивая стопы параллельно.
- 5) **Выдох.** Подпрыгните или шагните, разворачиваясь на 90 градусов влево и ставя ноги вместе (*в самастхити*). Стойте в передней части мата, готовясь к следующей асане.

Дришти ~ Ладонь в А и С или вверх в В

Паривритта Парсваконасана



В

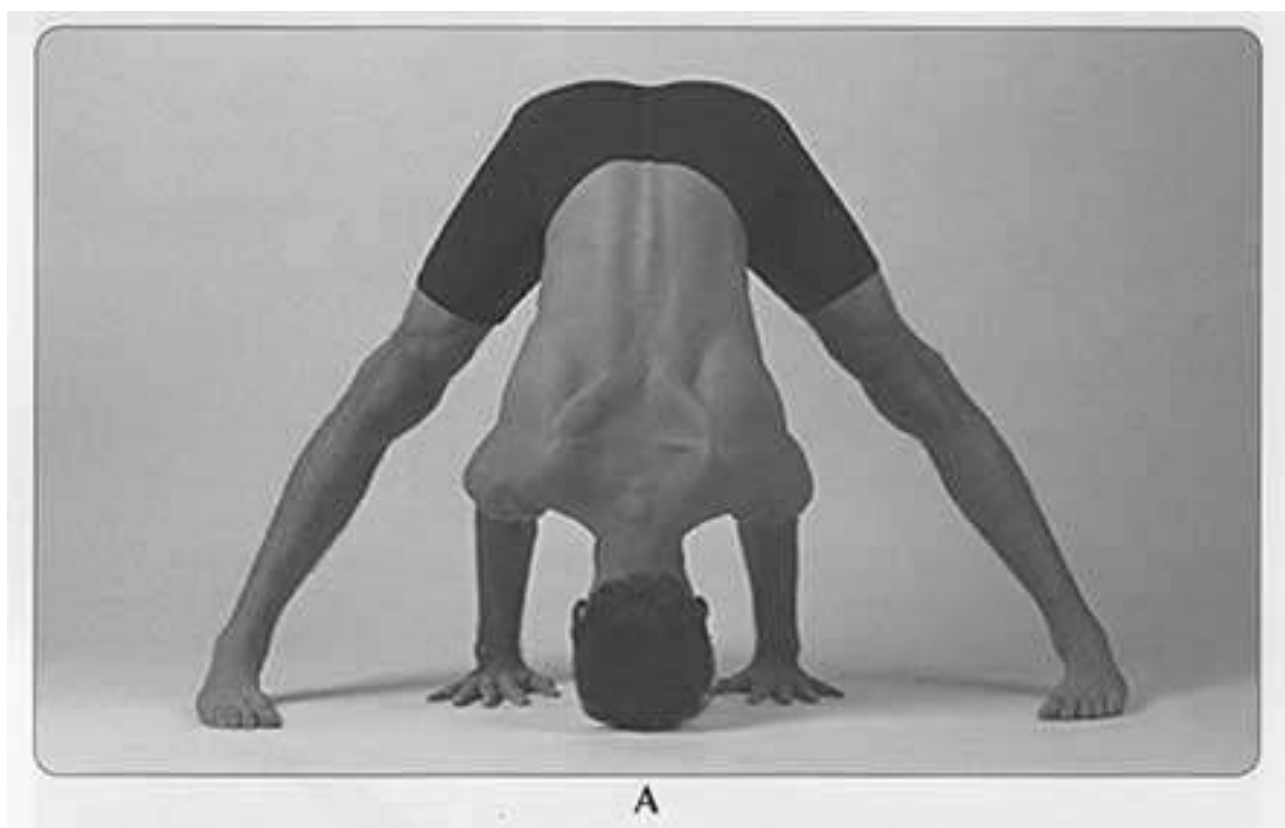


С

Комментарий - Используйте противодействующее усилие между рукой и коленом для более стабильного выкручивания торса. Вытягивайте позвоночник от крестца к макушке головы для создания скручивающего движения.

Прасарита Падоттанасана А

Прасарита = Расширенный Пада = Ступня Уттана = Интенсивное растяжение
«Поза интенсивной широкой растяжки ног»



- 1) **Вдох.** Подпрыгните или отшагните, разворачиваясь на 90 градусов вправо. Стопы должны быть расставлены на том же расстоянии, что и в предыдущей позе, внешние края стоп параллельны друг другу. Руки вытянуты в стороны параллельно полу.
- 2) **Выдох.** Положите руки на талию.
- 3) **Вдох.** Приподнимите грудную клетку и раскройте сердце, глядя вверх. **Не сгибайте поясницу** (*Do not collapse in the lower back*).
- 4) **Выдох.** Наклонитесь вперёд, поставьте руки на пол между стопами, удерживая ноги активными (А), или положите руки на голени (В). Можно также согнуть ноги в коленях и поставить руки на пол (С).
- 5) **Вдох.** Переведите взгляд на горизонт, вытягивая позвоночник.
- 6) **Выдох.** Наклонитесь в позу до подходящего Вам уровня, как показано в вариантах (А), (В) или (С).

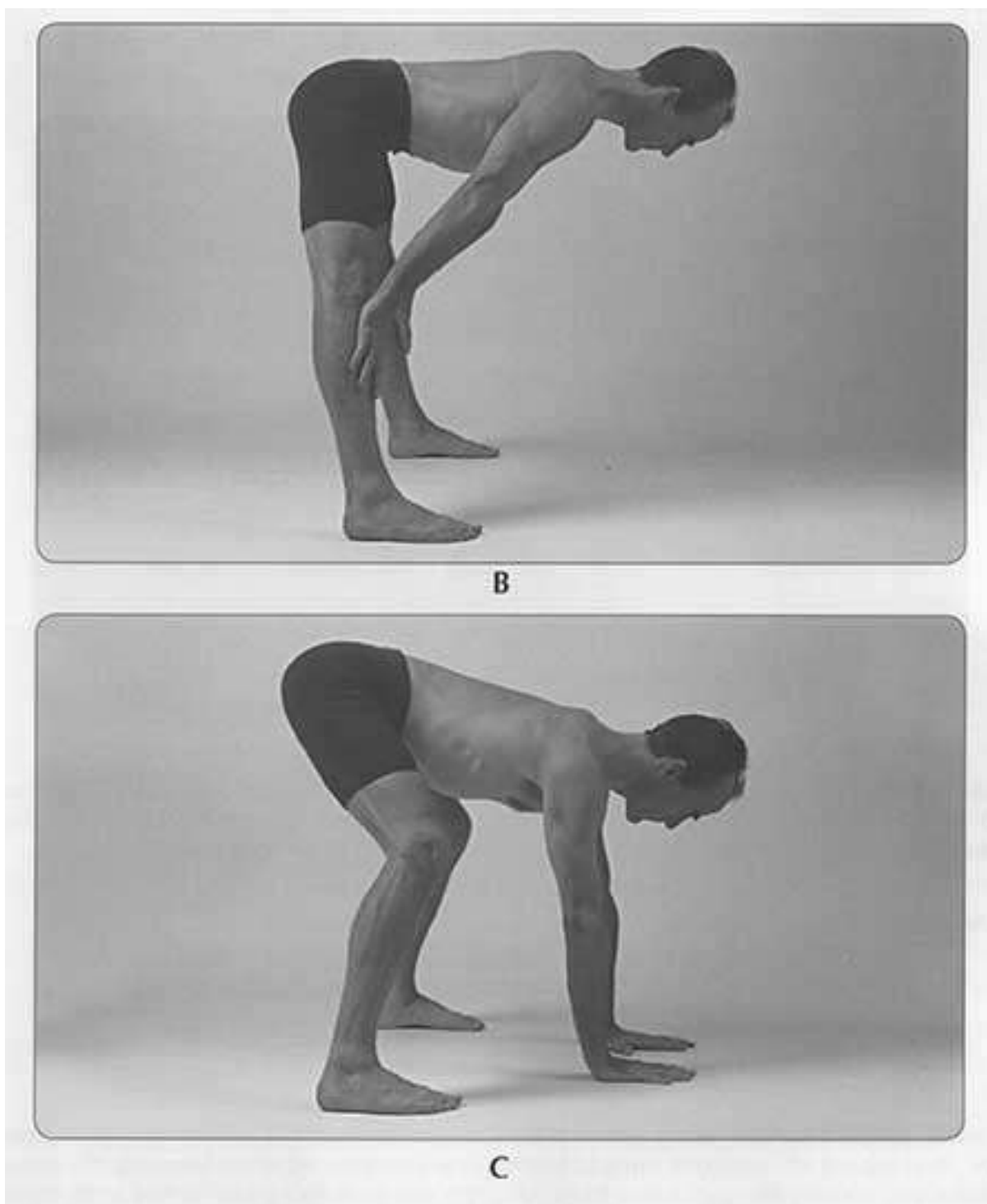
Оставайтесь в таком положении на протяжении 5 глубоких дыханий

- 7) **Вдох.** Поднимите взгляд на горизонт, вытягивая позвоночник.
- 8) **Выдох.** Положите ладони на талию, удерживая спину прямой.
- 9) **Вдох.** Поднимитесь в вертикальное положение.

Из этого положения переходите к Прасарита Падоттанасане В

Дришти ~ Нос

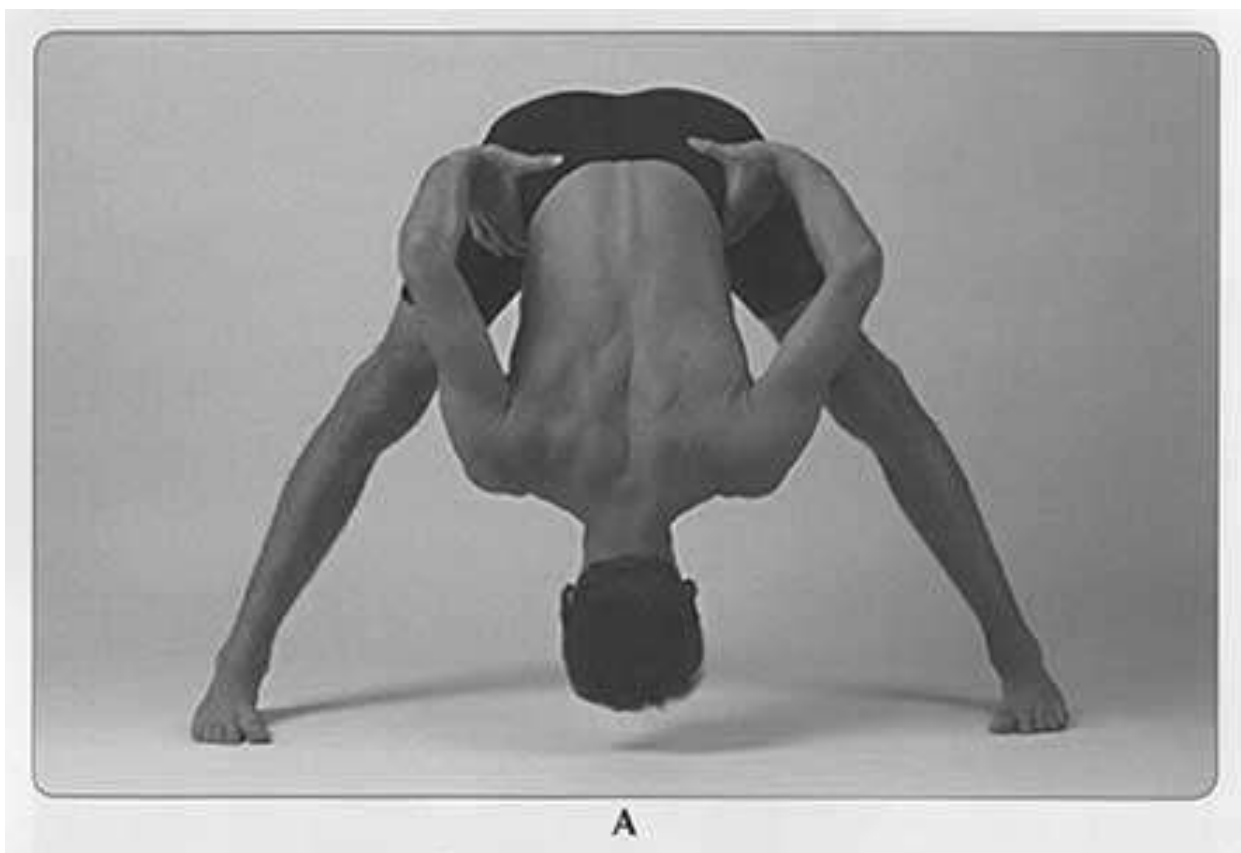
Прасарита Падоттанасана А



Комментарии – Не округляйте спину. Давите руками в пол или в ноги для лучшего вытяжения позвоночника, что будет обеспечивать поддержку поясницы. В комбинации с бандхами эта поддержка будет намного лучше. Удерживайте обе ноги активными. **Дышите!**

Прасарита Падоттанасана В

Прасарита = Расширенный Пада = Ступня Уттана = Интенсивное растяжение
«Поза интенсивной широкой растяжки ног»



- 1) **Выдох.** Сложитесь вперёд, держа ладони на талии, ноги прямые. Притяните верхнюю часть тела в пространство между ногами (А) или сложитесь вперёд только наполовину (В). Третий вариант – согните ноги в коленях и обопритесь локтями на бёдра (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Поднимитесь вверх в вертикальное положение. Поднимайтесь медленно, чтобы избежать головокружения.

Из этого положения переходите к Прасарита Падоттанасане С

Дришти ~ Нос

Прасарита Падоттанасана В



В

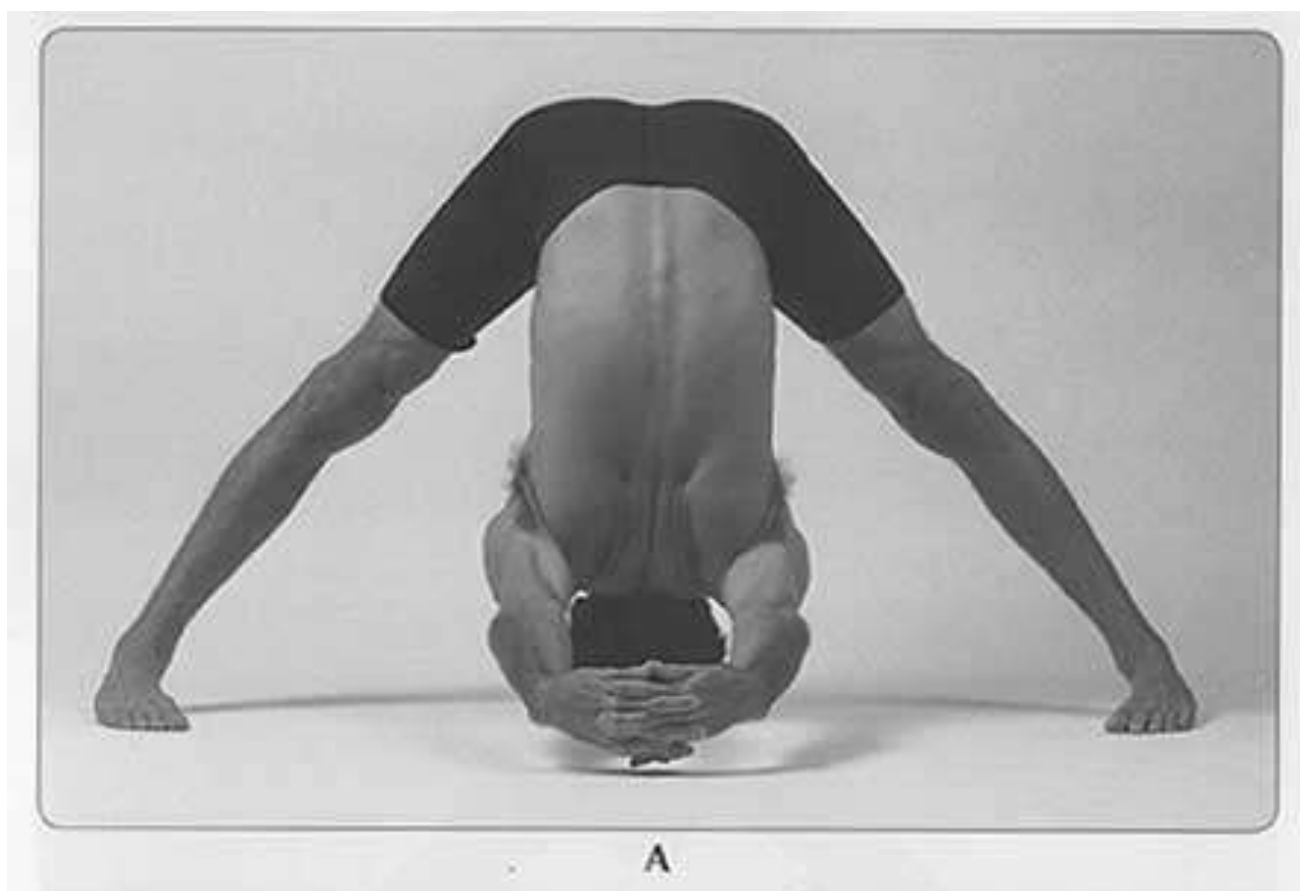


С

Комментарии – Используйте бандхи и квадрицепсы, чтобы добиться наилучшей глубины и стабильности асаны. Следите за тем, чтобы стопы полностью опирались на мат, равномерно распределяя вес между основаниями пальцев ног и пятками. Поддерживайте тесный контакт в основании больших пальцев ног. Держите глаза открытыми, вытягивайте шею, широко расправляйте плечи. Избегайте тенденции к поднятию плеч к ушам. Используйте дыхание для углубления асаны. С каждым **выдохом** можно продвигаться немного глубже, а с каждым **вдохом** – по чуть-чуть удлинять позвоночник. Сопровождая таким образом каждое дыхание, Вы сможете ощутить чувство успокоения в асане.

Прасарита Падоттанасана С

Прасарита = Расширенный Пада = Ступня Уттана = Интенсивное растяжение
«Поза интенсивной широкой растяжки ног»



- 1) **Выдох.** Сомкните кисти рук за спиной, переплетая пальцы и выпрямляя руки. Если не получается, тогда просто держитесь руками за локти.
- 2) **Вдох.** Поднимите грудную клетку. Раскройте сердце и поднимите взгляд вверх.
- 3) **Выдох.** Сложитесь вперёд и тянитесь руками к полу, удерживая ноги прямыми (А), или наклонитесь только частично со слегка согнутыми коленями (В). Вместо полного варианта с сомкнутыми кистями Вы можете держаться за локти (С).

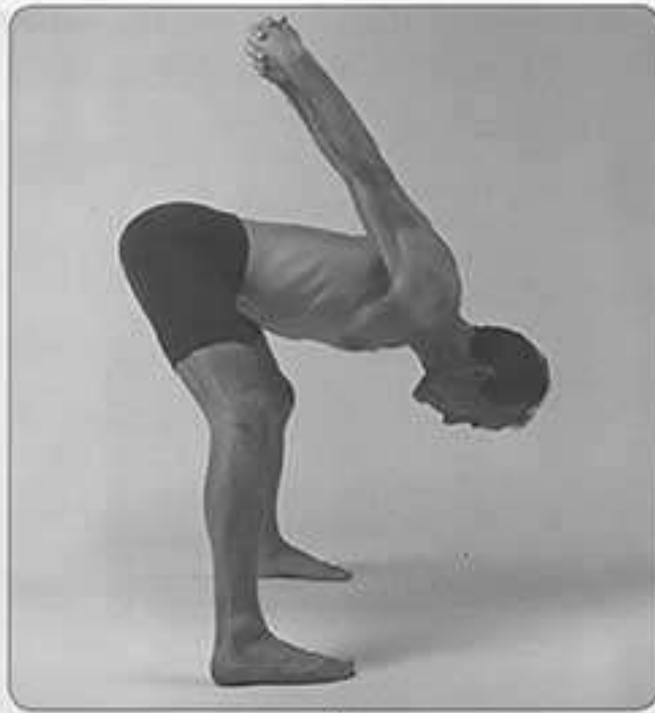
Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Плавно поднимитесь в вертикальное положение. Чтобы избежать головокружения, поднимайтесь медленно, контролируя подъём, и дышите глубоко.
- 5) **Выдох.** Положите руки на талию, подготавливаясь к следующей асане.

Из этого положения переходите к Прасарита Падоттанасане D

Дришти ~ Нос

Прасарита Падоттанасана С



В

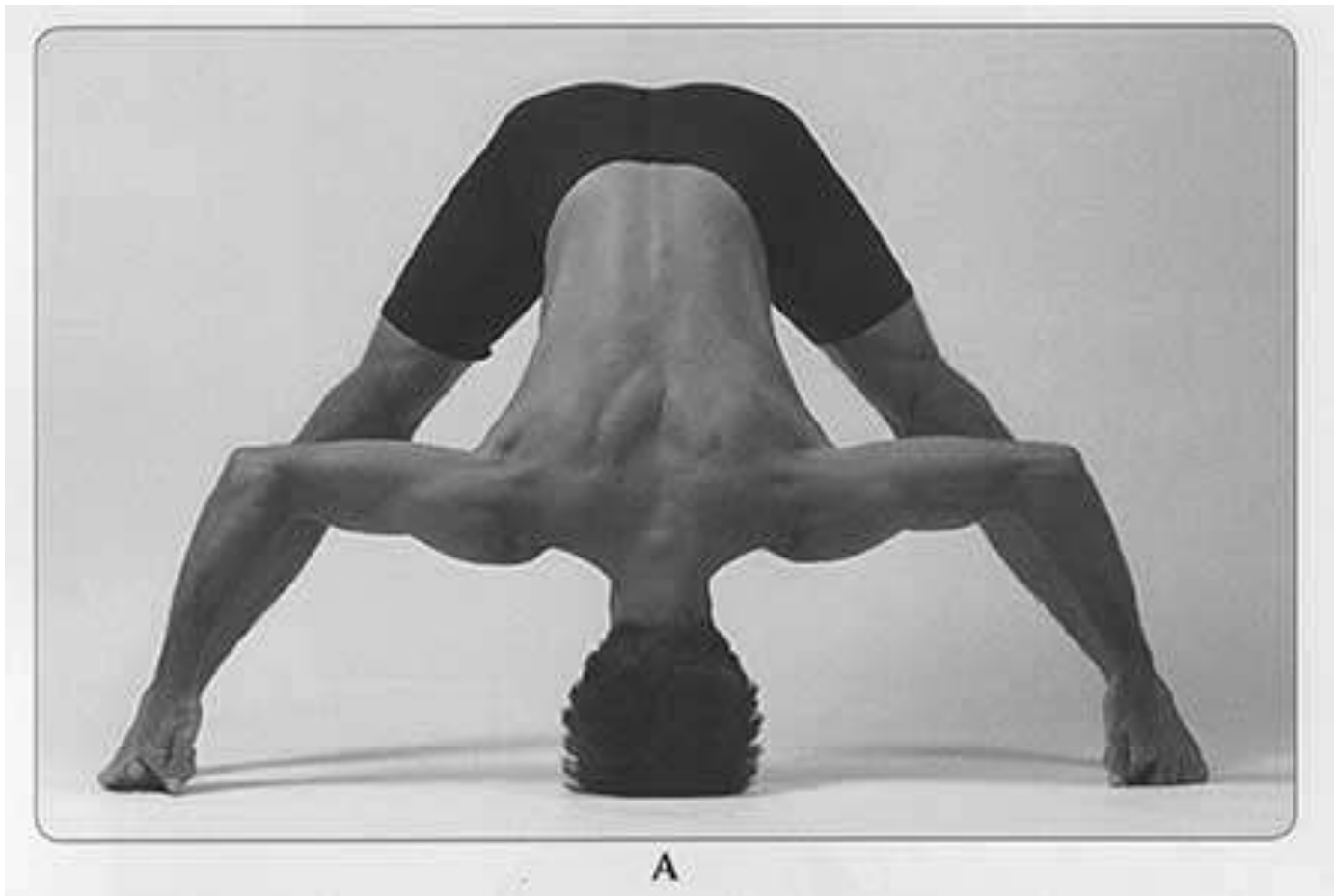


С

Комментарии – Используйте силу гравитации в качестве помощи. Позвольте Вашему телу следовать естественному притяжению вниз, стараясь при этом опустить руки как можно ближе к полу. Удерживайте ноги активными для создания сбалансированного основания. Как и в предыдущих вариантах **Прасарита Падоттанасаны**, важно полностью задействовать бандхи, чтобы добиться максимальной стабильности. Равномерно распределите вес тела между подошвами стоп. Не пережимайте пальцы рук. Если Вы ощущаете дискомфорт в задней части коленей, можно их немного согнуть.

Прасарита Падоттанасана D

Прасарита = Расширенный Пада = Ступня Уттана = Интенсивное растяжение
«Поза интенсивной широкой растяжки ног»



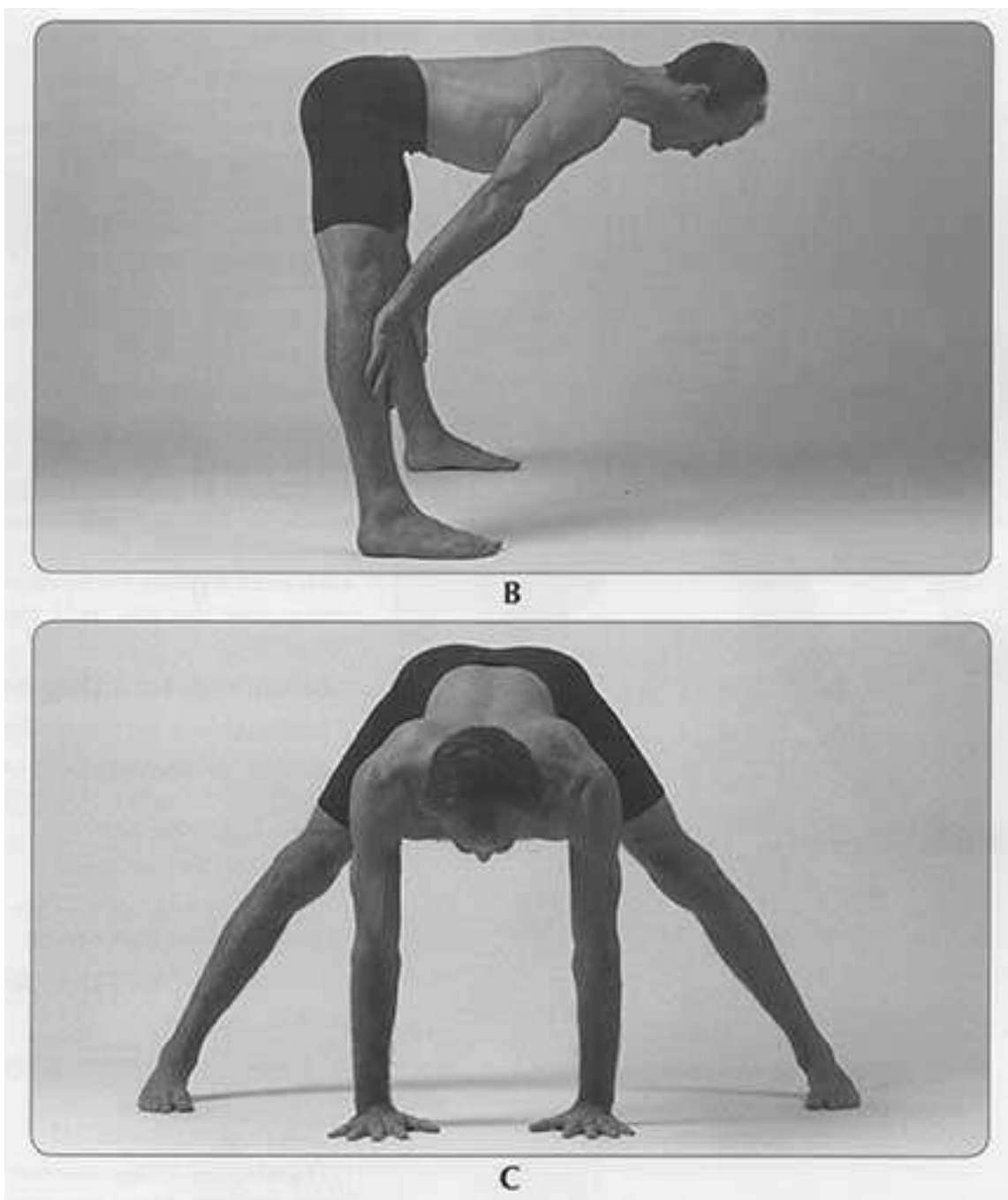
- 1) **Вдох.** Поднимите грудную клетку вверх. Раскройте сердце, поднимая взгляд вверх. Используйте бандхи для поддержания поясницы.
- 2) **Выдох.** Наклонитесь вперёд и зацепитесь за большие пальцы ног двумя пальцами каждой руки (A), либо положите руки на голени или чуть выше колен (B). Также можно поставить руки на пол (C).
- 3) **Вдох.** Вытяните позвоночник и переместите взгляд на горизонт.
- 4) **Выдох.** Сложитесь в позу до того положения, которое Вам подходит, используя любой из вариантов (A), (B) и (C).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 5) **Вдох.** Переведите взгляд на горизонт и вытяните позвоночник.
- 6) **Выдох.** Положите руки на талию, удерживая спину прямой.
- 7) **Вдох.** Медленно поднимитесь в вертикальное положение.
- 8) **Выдох.** Подпрыгните или шагните, ставя ноги вместе в переднюю часть мата. Приготовьтесь к следующей асане.

Дришти ~ Нос

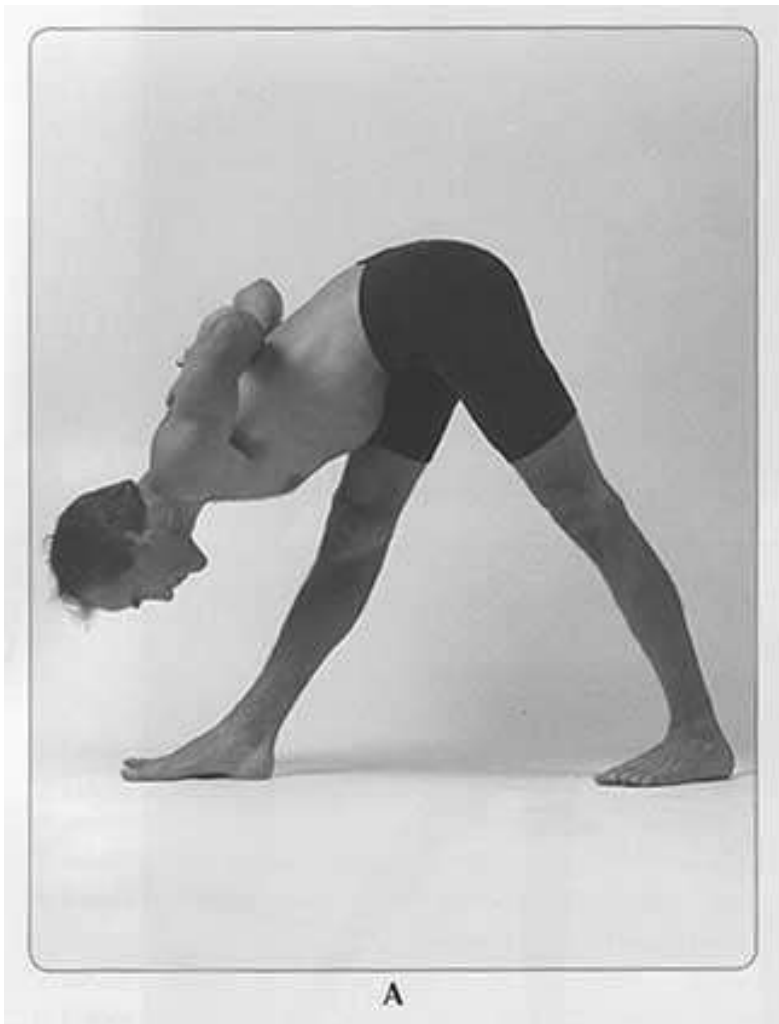
Прасарита Падоттанасана D



Комментарии – В варианте (A) потяните руками за большие пальцы ног, чтобы расширить плечи, и тяните грудную клетку в пространство между ногами. Во всех вариантах держите позвоночник вытянутым, сильнее удерживайте бандхи и дышите глубже. Если Вы чувствуете слишком большое напряжение во внешних частях лодыжек, поставьте стопы немного ближе друг к другу. Задействуйте приводящие мышцы на внутренних сторонах бедер, чтобы стопы не выкатывались наружу. Плотнo прижимайте основания пальцев ног к полу. Шея – это продолжение Вашего позвоночника, поэтому держите её вытянутой в процессе углубления асаны.

Парсвоттанасана

Парсва = Бок Уттана = Интенсивная растяжка
«Поза интенсивной боковой растяжки»



- 1) **Вдох.** Подпрыгните или отшагните, разворачиваясь вправо на 90 градусов и расставляя стопы на расстоянии длины одной ноги. Поднимите руки.
- 2) **Выдох.** Разверните ноги, поворачивая правую стопу вправо на 90 градусов и левую в ту же сторону на 45 градусов. Разверните бёдра (*hips*) на 90 градусов. Заведите руки за спину и сложите ладони в молитвенном положении (*намасте*) или захватите руками локти.
- 3) **Вдох.** Раскройте грудную клетку, глядя вверх.
- 4) **Выдох.** Наклонитесь грудной клеткой вперёд к правой стопе, удерживая обе ноги выпрямленными, и притяните ребра к бедру (**A**). Либо наклонитесь только наполовину (**B**) или немного согните переднюю ногу (**C**). Если не получается держать руки в намасте, можно держаться за локти (**D**).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

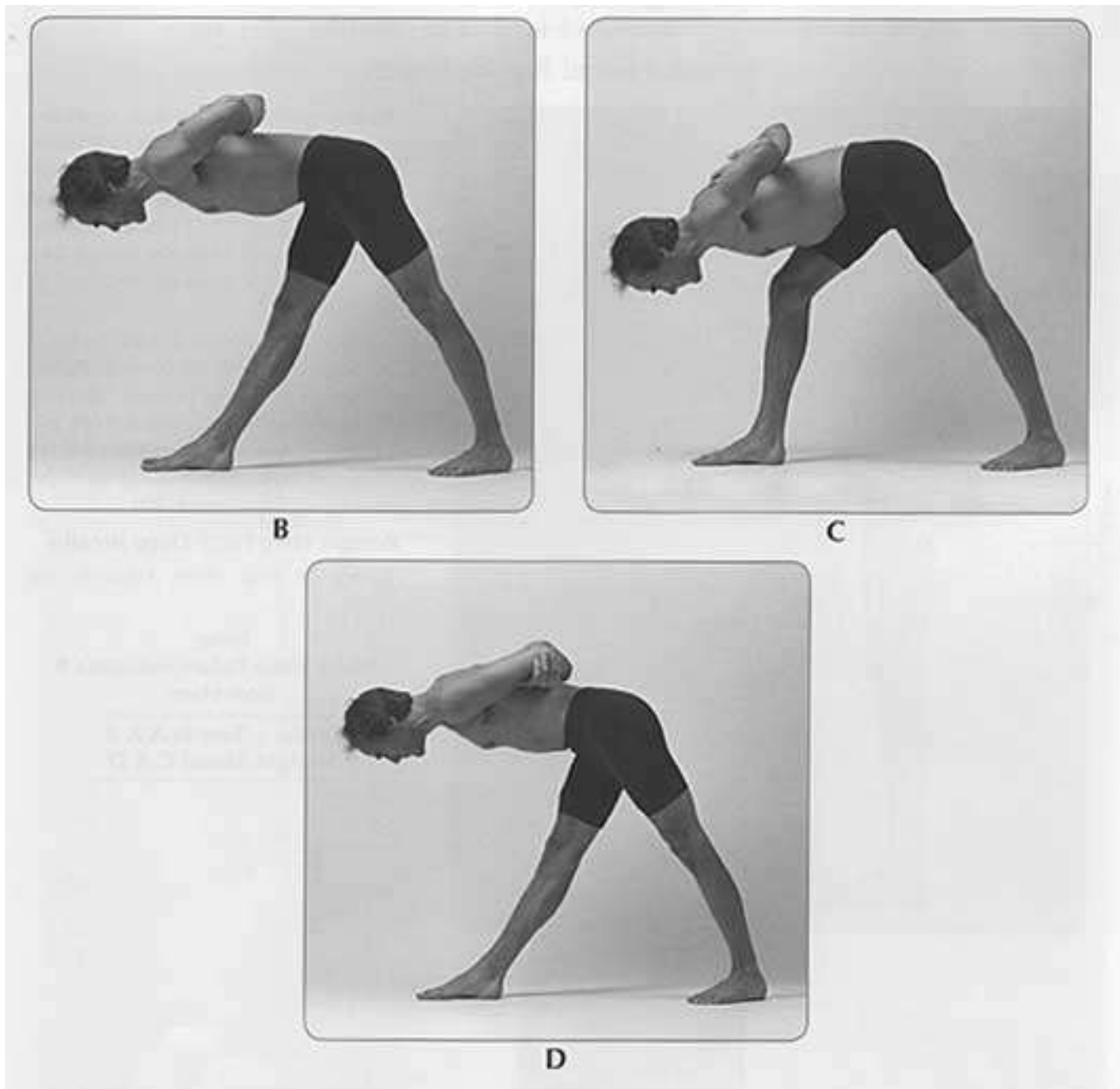
- 5) **Вдох.** Поднимитесь, разворачивая стопы параллельно.
- 6) **Выдох.** Поверните левую стопу влево на 90 градусов и правую в ту же сторону на 45 градусов. Выпрямите бедра (*hips*).
- 7) **Вдох.** Поднимите грудную клетку.
- 8) **Выдох.** Наклонитесь к левой ноге. Выберите один из вариантов пункта #4.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 9) **Вдох.** Поднимитесь.
- 10) **Выдох.** Положите руки на талию. Разверните стопы параллельно.
- 11) **Вдох.** Вытяните руки в стороны.
- 12) **Выдох.** Подпрыгните или шагните, ставя стопы вместе в передней части мата. Опустите руки вниз и приготовьтесь к следующей асане.

Дришти ~ Нос

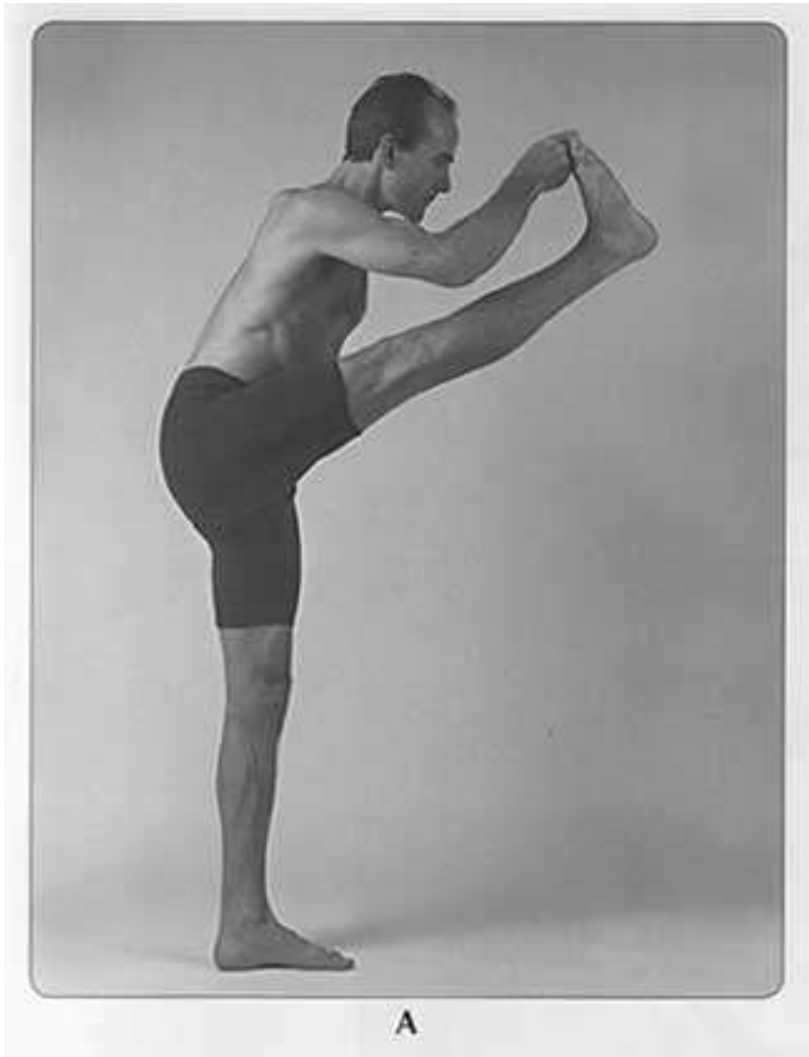
Парсвоттанасана



Комментарии – Следуйте за своей грудиной. Если бы в центре Вашей грудной клетки был фонарик, он должен был бы светить на носок передней ноги. Отводите плечи назад, чтобы область сердца оставалась раскрытой. Вытягивайте шею. Держите бёдра (*hips*) выровненными, удерживая обе ноги активными. Вдавливайте основанием большого пальца передней ноги в пол, основание задней стопы должно быть полностью на полу. Позвольте выдохам погружать Вас глубже в асану, почувствуйте, как вдохи усиливают вытяжение.

Уттхита Хаста Падангустхасана А

Уттхита = Вытянутый Хаста = Рука Падангустха = Большой палец ноги
«Поза вытяжения рукой за большой палец ноги»



- 1) **Вдох.** Поднимите правую ногу. Захватите большой палец ноги двумя пальцами правой руки. Выпрямите ногу или удерживайте колено двумя руками. Положите левую руку на талию с левой стороны, если только Вы не держите колено двумя руками как в варианте (D).
- 2) **Выдох.** Поднимите правую ногу к груди, одновременно выдвигая грудь вперёд над ногой (A), или продолжайте стоять прямо с вытянутой ногой (B). Если слишком сложно удерживать правую ногу выпрямленной, тогда слегка согните её (C) или держитесь за правое колено двумя руками (D).

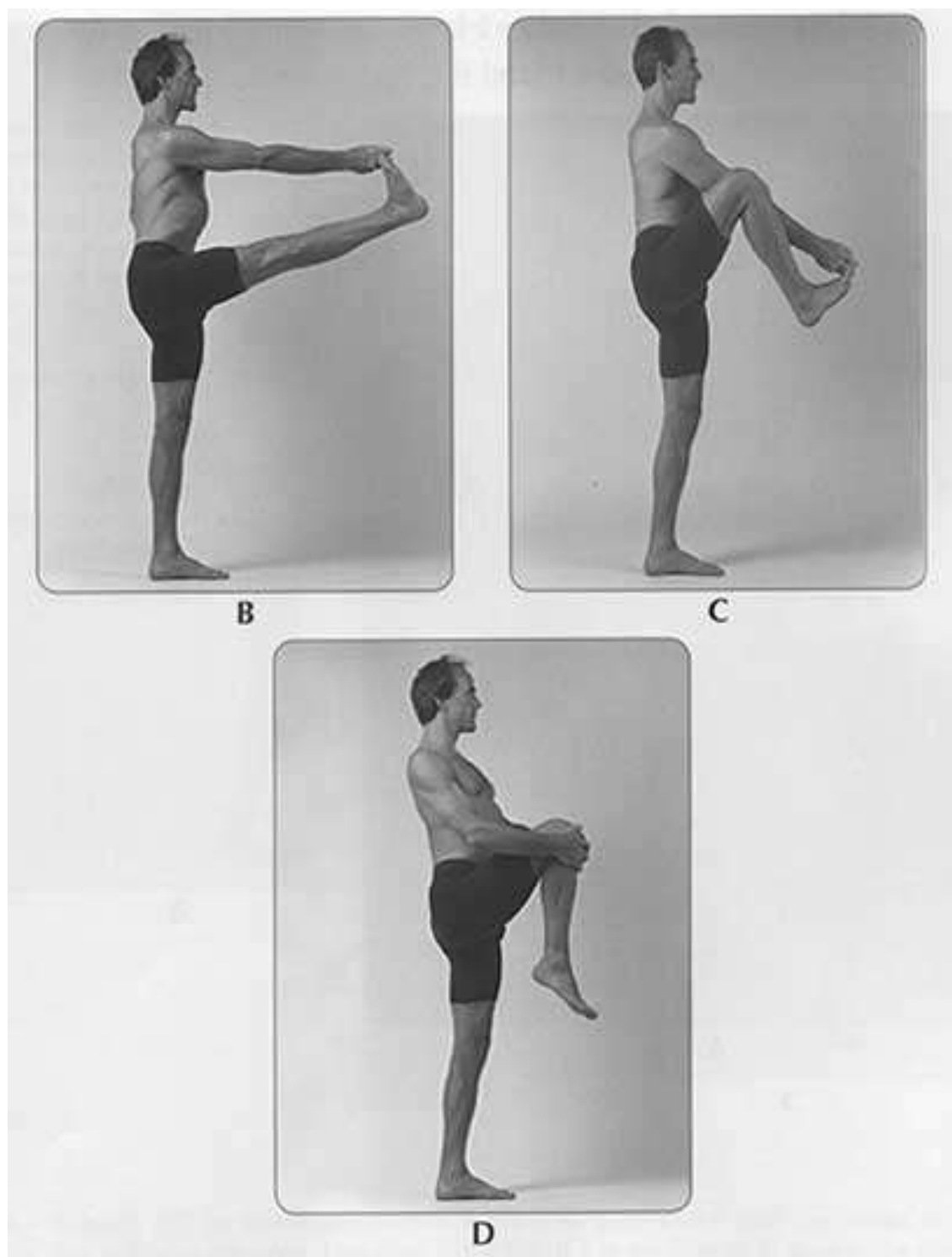
**Оставайтесь в таком положении 5 глубоких
дыханий**

- 3) **Вдох.** Поднимите грудную клетку. Взгляд на горизонт.

**Переходите из этого положения к Уттхита Хаста
Падангустхасана В**

Дришти ~ Пальцы ног в А и В
Прямо вперёд в С и D

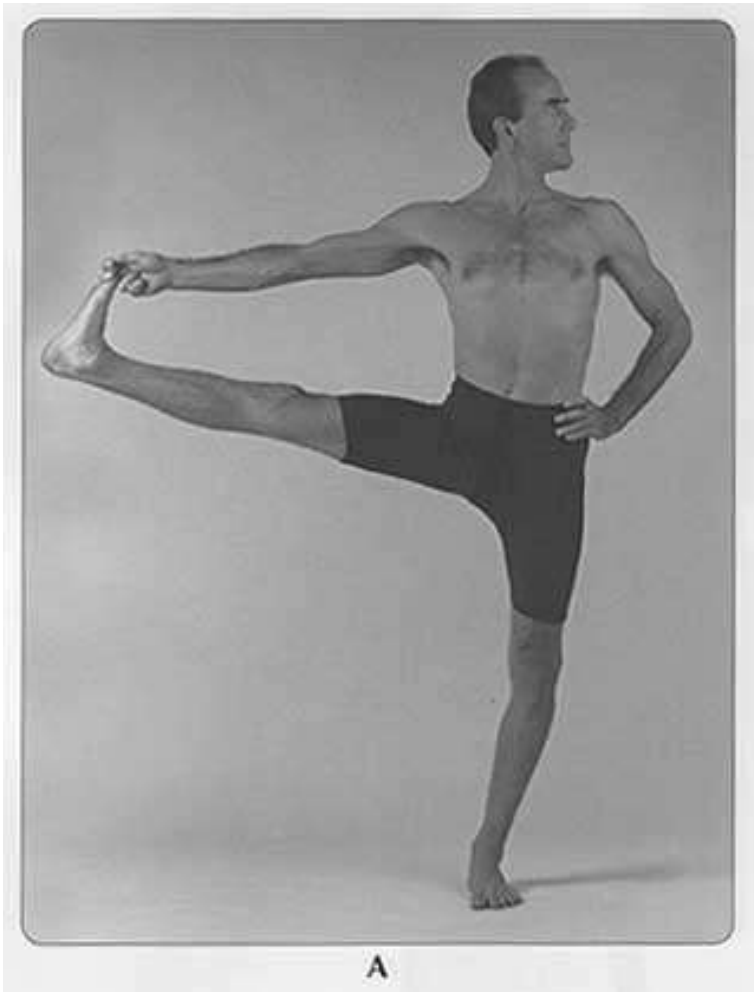
Уттхита Хаста Падангустхасана А



Комментарии – Удерживайте опорную ногу в напряжении, подтягивая мышцы выше колена. Она должна оставаться прямой, **не выгибаясь** при этом назад. Опорная стопа подобна корням, вросшим в землю, в то время как нога - это ствол дерева, растущий ввысь и расширяющийся ветками вверх через тело. Держите позвоночник прямо, отводите плечи назад и вниз от ушей.

Уттхита Хаста Падангустхасана В

Уттхита = Вытянутый Хаста = Рука Падангустха = Большой палец ноги
«Поза вытяжения рукой за большой палец ноги»



- 1) **Выдох.** Раскройте правое бедро (*hip*). Отведите правую ногу в сторону. Переведите взгляд влево. Полностью вытяните ногу через правую пятку и подтяните носок к себе (A). Если это пока слишком сложно, можно немного согнуть правую ногу (B) или держать колено правой рукой (C). Держите левую руку на левом бедре во всех вышеперечисленных вариантах.

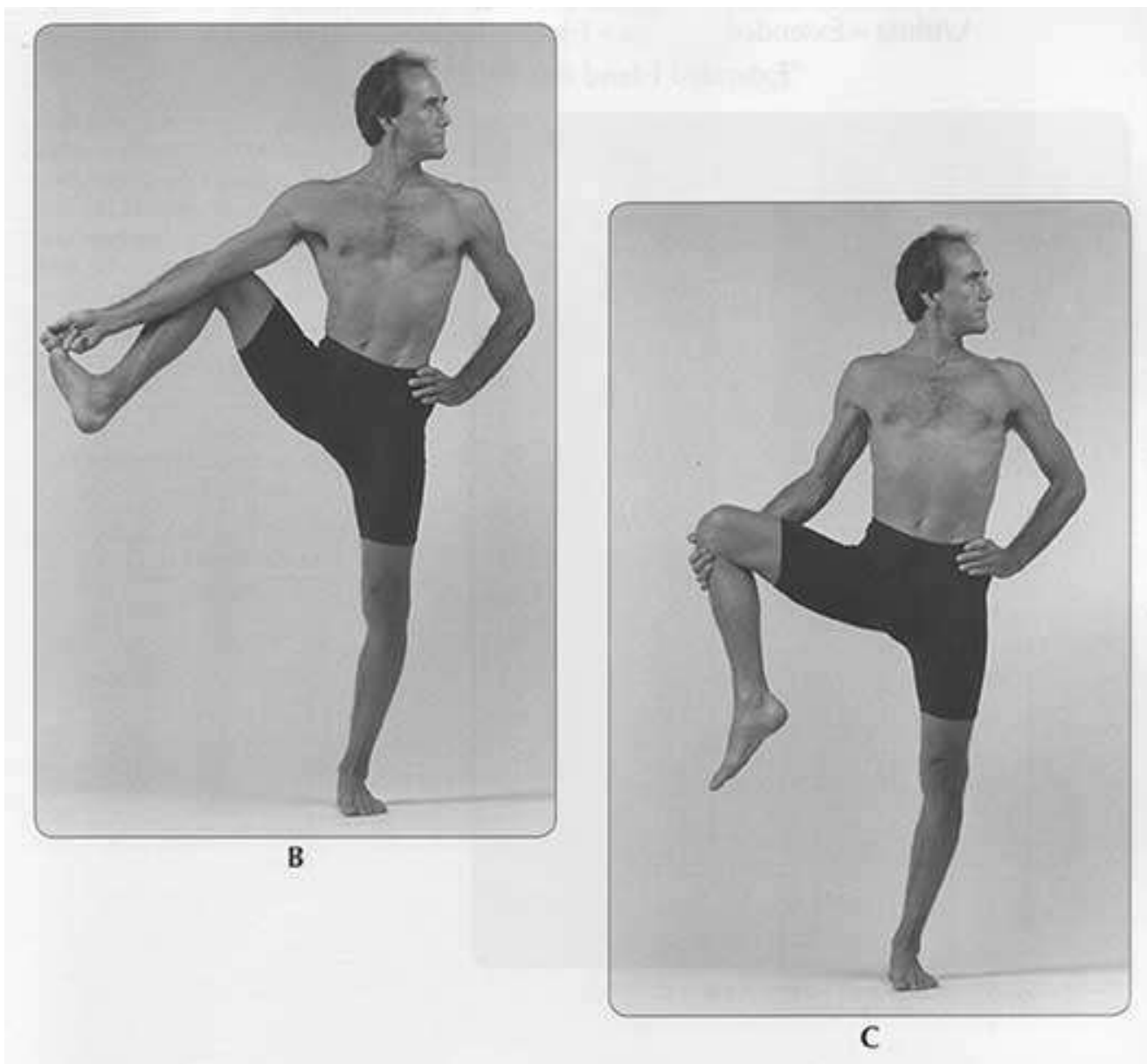
Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Переместите правую ногу обратно вперёд.

Переходите из этого положения к Уттхита Хаста Падангустхасане С

Дришти ~ В сторону

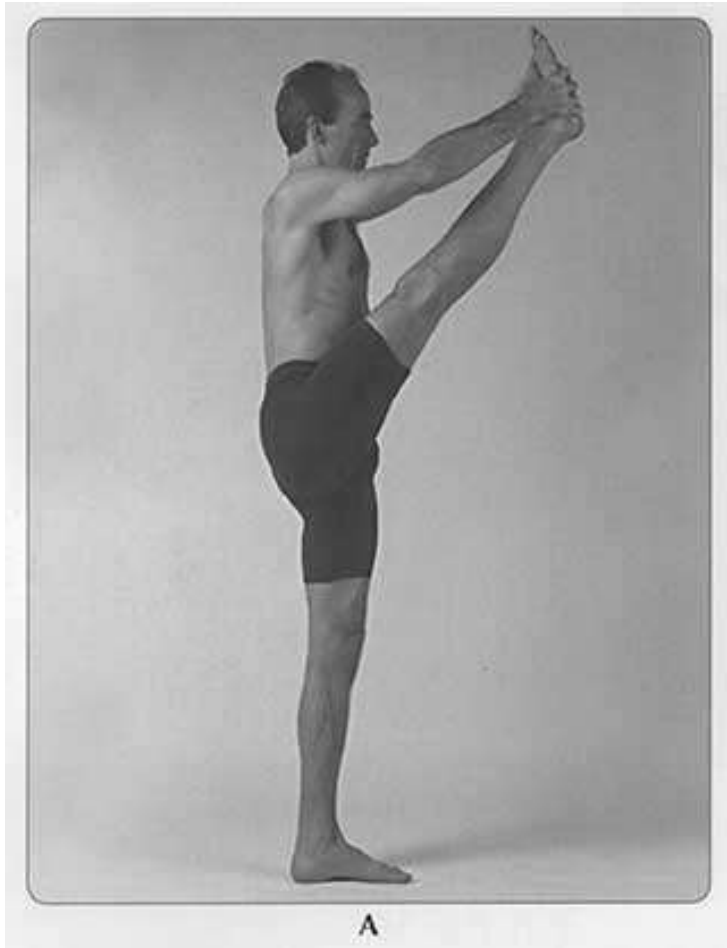
Уттхита Хаста Падангустхасана В



Комментарии – Удержание баланса будет довольно сложной задачей в этой асане. Используйте дришти и дыхание для стабилизации. Дышите глубоко, это расслабит ум. Ключевой момент – это уменьшение усилий. Если слишком сложно направлять взгляд в сторону, то смотрите прямо перед собой. Сфокусируйтесь на какой-нибудь неподвижной точке около Вас и держитесь за эту точку силой дришти. Почувствуйте распределение веса в подошве Вашей опорной стопы. Постарайтесь распределить его равномерно от центра пятки до основания пальцев. Укоренитесь стопой в земле, одновременно вытягиваясь вверх.

Уттхита Хаста Падангустхасана С

Уттхита = Вытянутый Хаста = Рука Падангустха = Большой палец ноги
«Поза вытяжения рукой за большой палец ноги»



- 1) **Выдох.** Возьмите стопу обеими руками и поднимите её. Держите верхнюю часть тела прямой, подтяните ногу к грудной клетке (А). Либо Вы можете держать правую ногу немного согнутой, так же удерживая стопу обеими руками (В), или согните правую ногу и держите колено двумя руками, поднимая его (С).

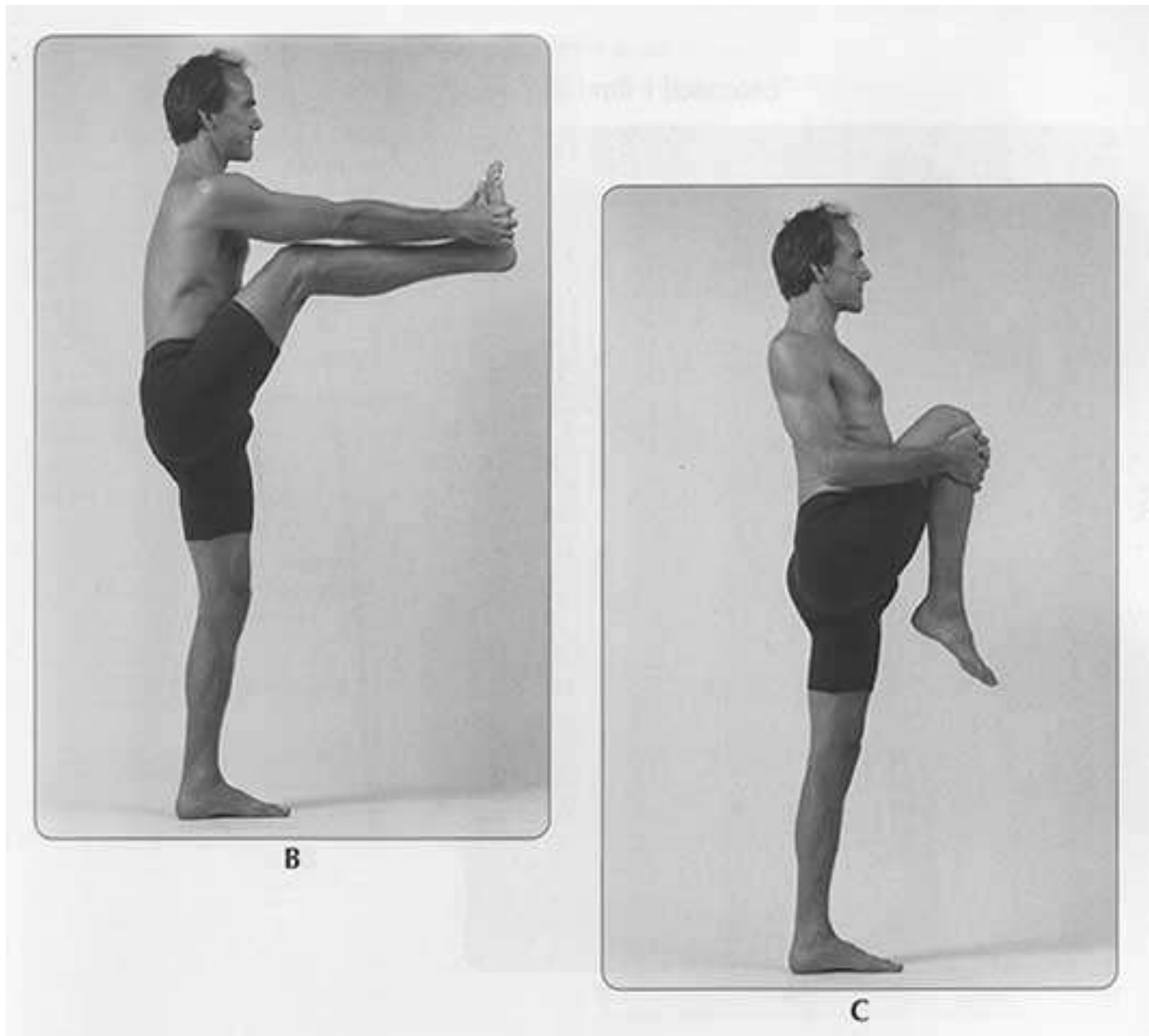
Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Слегка опустите ногу, продолжая удерживать её руками.

**Переходите из этого положения к Уттхита Хаста
Падангустхасана D**

Дришти ~ Носок стопы в А и В
Прямо вперёд в С

Уттхита Хаста Падангустхасана С

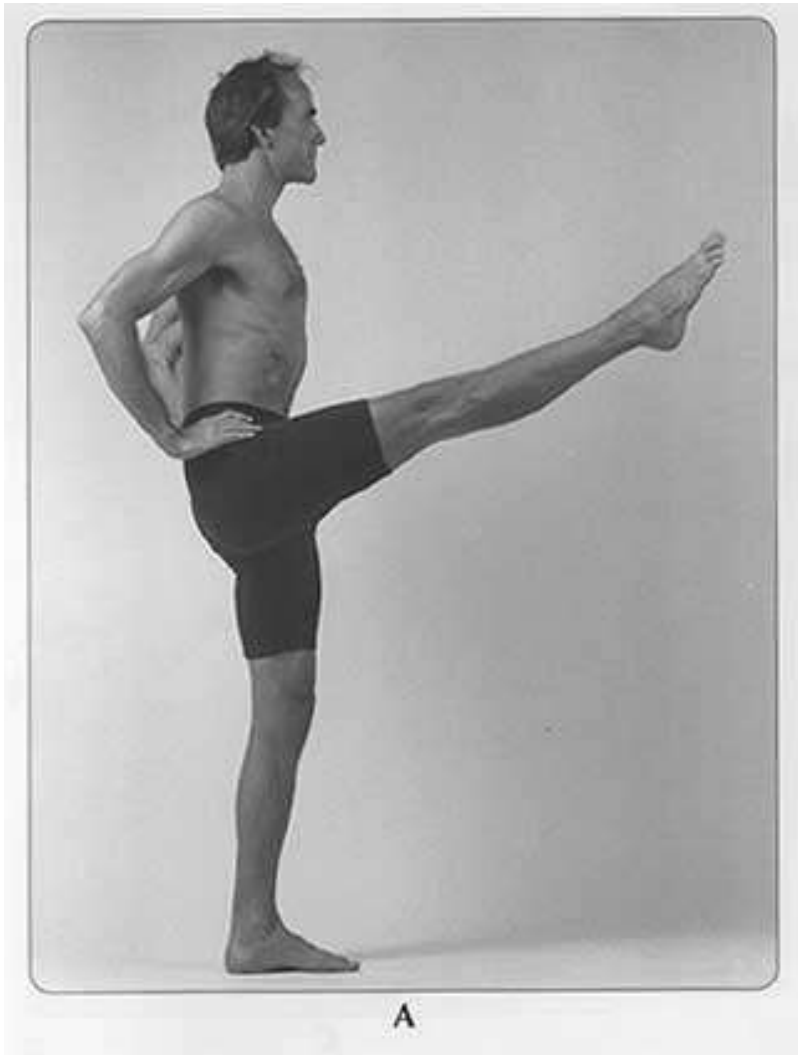


Комментарии – Следите за тем, чтобы правая нога не утянула Вас вперёд вслед за собой. Если обнаружите, что слишком сильно наклоняетесь вперёд, вернитесь и выберите другой более подходящий Вам вариант выполнения асаны. Направляйте энергию вниз в землю через центр опорной ноги, одновременно поднимая себя внутри вверх и создавая равновесие этих двух сил, приводящее к балансу.

Замечание - Эта асана иногда не включается в первую серию, либо, вместо того, чтобы удерживать её в течение пяти полных дыханий, нос касается колена на выдохе, после чего нога отпускается для перехода в **Уттхита Хаста Падангустхасана D**. В продвинутых сериях она также называется **Тривикрамасана**.

Уттхита Хаста Падангустхасана D

Уттхита = Вытянутый Хаста = Рука Падангустха = Большой палец ноги
«Поза вытяжения рукой за большой палец ноги»



- 1) **Выдох.** Отпустите стопу, не опуская её. Удерживайте ногу прямой и высоко поднятой с вытянутым носком (A), либо удерживайте её так же прямой, но ближе к полу (B). Третий вариант – держите правую ногу согнутой, поднимая колено вверх и вытягивая носок в сторону пола (C). Во всех перечисленных вариантах сжимайте обеими руками талию.

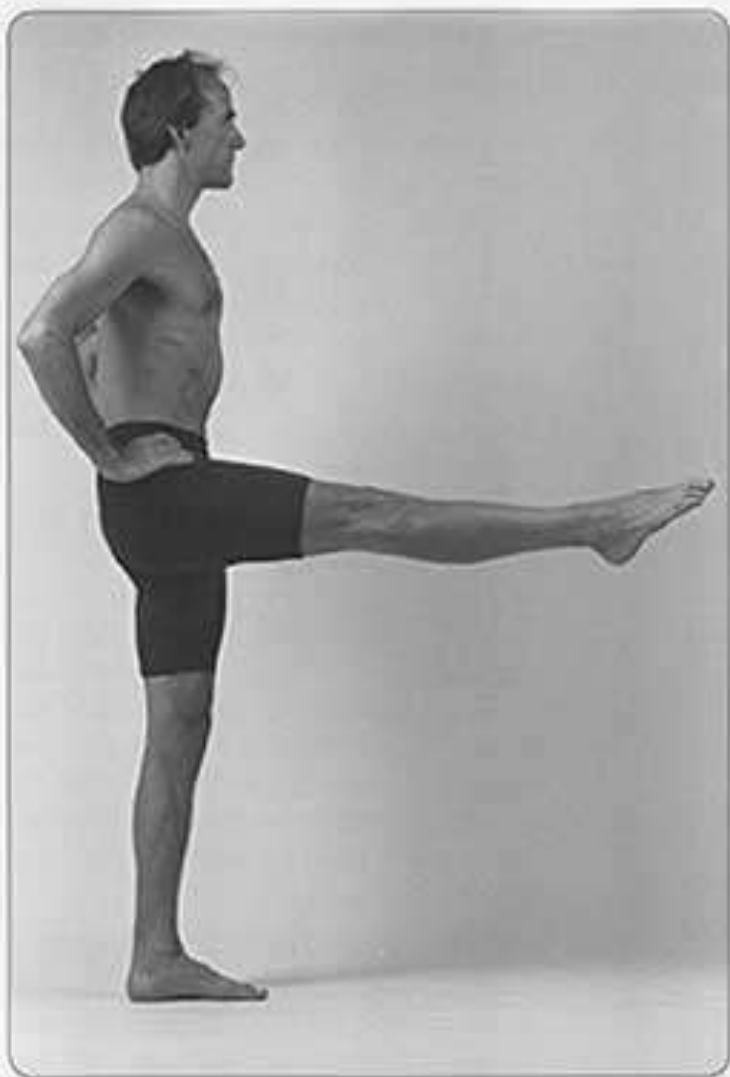
Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Поднимите стопу или колено немного выше.
- 3) **Выдох.** Опустите правую ногу на пол.

Повторите Уттхита Хаста Падангустхасану A, B, C, D для левой стороны

Дришти ~ Носок в A
Прямо вперёд в B и C

Уттхита Хаста Падангустхасана D



В



С

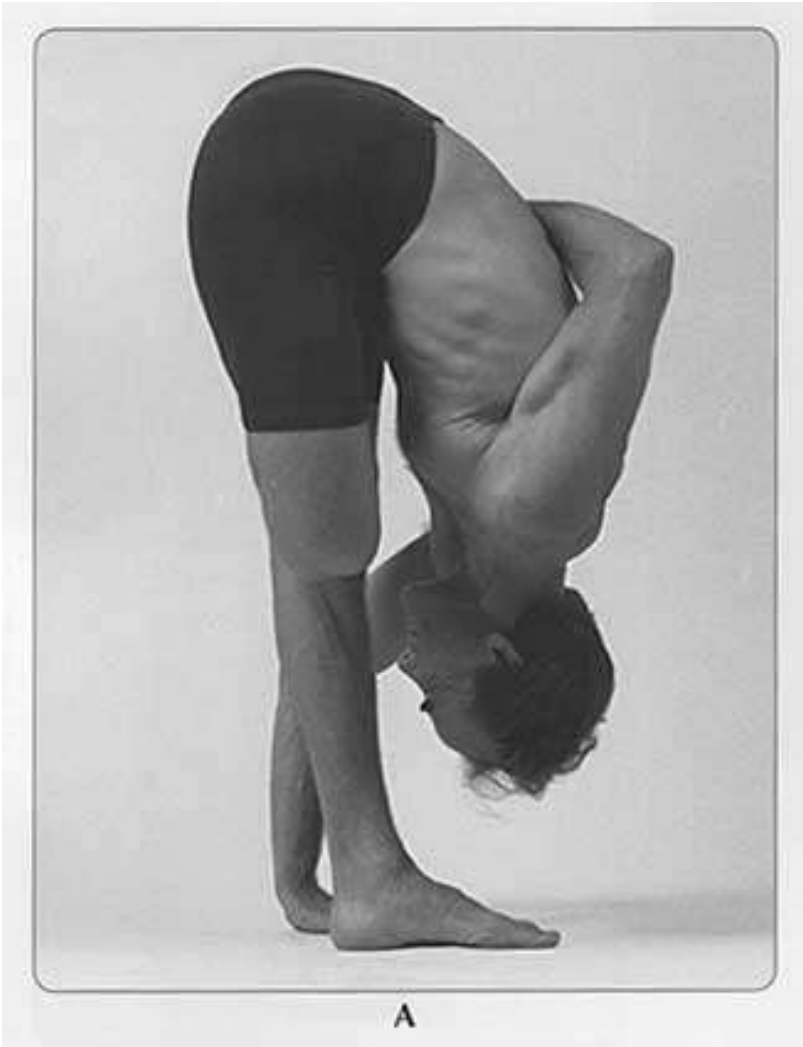
Комментарии – Избегайте отклонения назад, когда отпускаете стопу или колено при входе в асану. Прочно вдавливайте ладони в талию. Почувствуйте кончиками пальцев действие уддияна бандхи. Задействуйте бандхи для стабильности. Удерживайте опорную ногу активной, подтягивая вверх коленную чашечку. Расслабьте лицо и ум.

Ардха Баддха Падмоттанасана

Ардха = Половина Баддха = Связанный Падма = Лотос

Уттана = Интенсивная растяжка

«Поза интенсивной растяжки наполовину связанного лотоса»



- 1) **Вдох.** Поднимите правую стопу двумя руками.
- 2) **Выдох.** Положите стопу на верхнюю часть левого бедра. Протяните правую руку за спиной и зацепитесь за правую стопу. Если это слишком сложно, переходите к шагу #6 В или #6 С.
- 3) **Вдох.** Поднимите левую руку.
- 4) **Выдох.** Наклонитесь вперёд и поставьте левую руку на пол слева от левой стопы.
- 5) **Вдох.** Вытяните позвоночник, переводя взгляд на горизонт.
- 6) **Выдох.** Опустите грудную клетку к бедрам (А). Если не получается захватить правую стопу правой рукой, тогда держите стопу левой рукой, а правую руку протяните за спиной и захватите левый локоть. Оставайтесь в вертикальном положении как в (В). Или поставьте правую стопу на внутреннюю поверхность левого бедра и оставайтесь в вертикальном положении с ладонями, сложенными в намасте (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

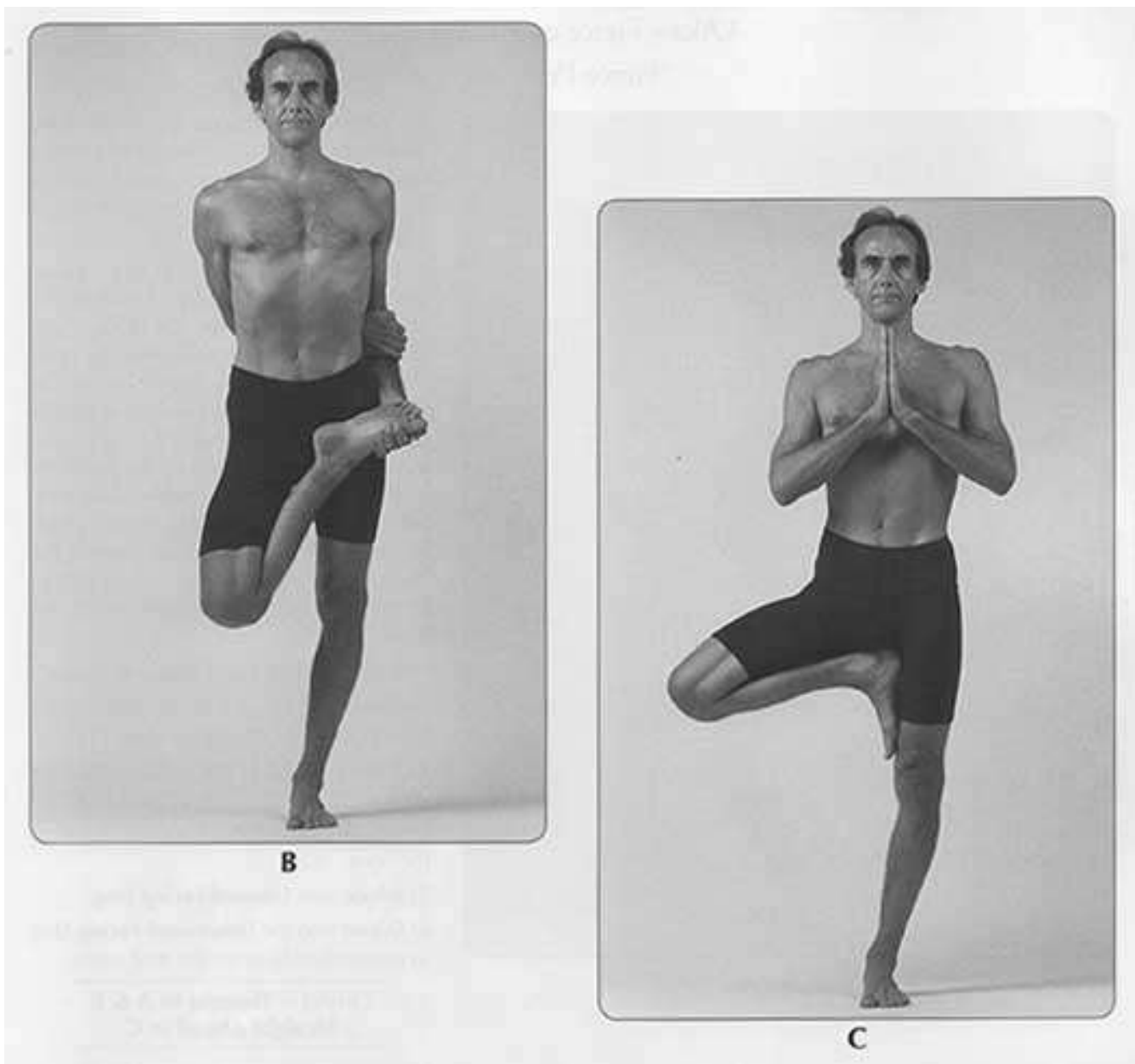
(Если выполняете вариант А, в котором Вы полностью наклонены вперёд с левой рукой на полу, то переходите к шагам #7, #8, #9 и #10. В остальных вариантах переходите сразу к шагу #10)

- 7) **Вдох.** Вытяните позвоночник и посмотрите вверх.
- 8) **Выдох.** Немного согните левую ногу, чтобы задействовать квадрицепсы над коленом.
- 9) **Вдох.** Встаньте и поднимите левую руку.
- 10) **Выдох.** Высвободитесь из асаны. Выпрямите правую ногу и опустите стопу на пол.

Повторите шаги 1- 10 для левой стороны

Дришти ~ Кончик носа в А
Прямо вперед в В и С

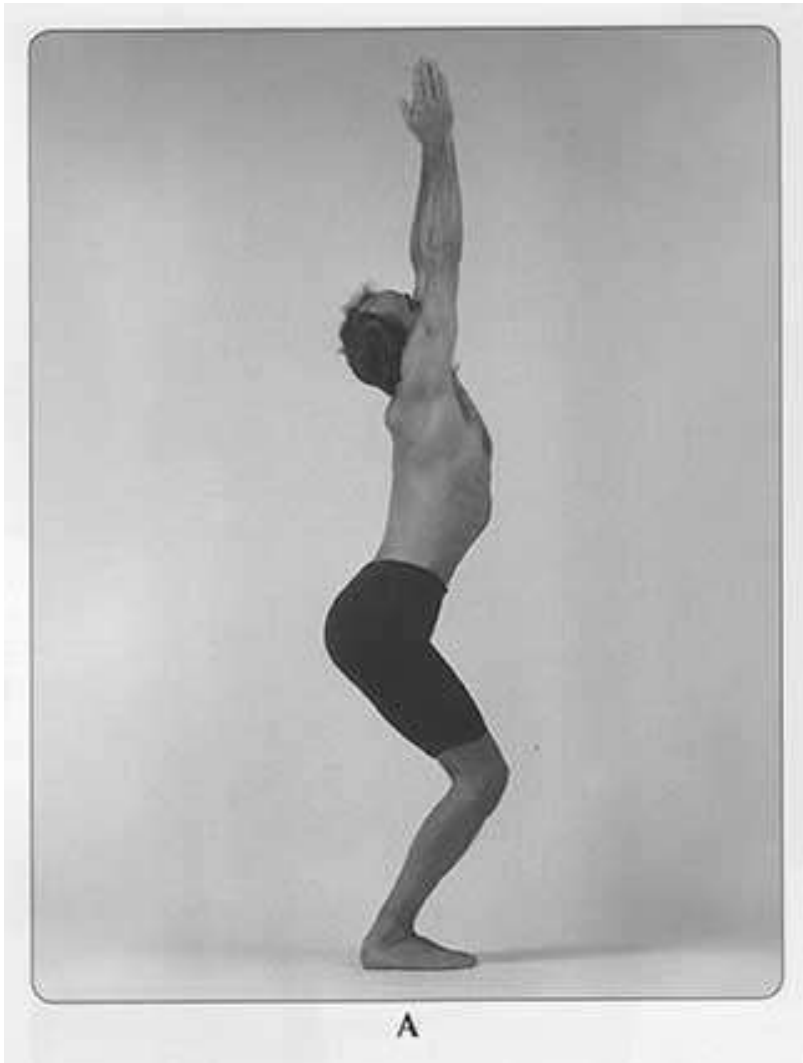
Ардха Баддха Падмоттанасана



Комментарии – Слушайте свои колени! Если Вы чувствуете, что какой-либо из элементов этой асаны слишком тяжёл для Ваших суставов, то выйдите из неё и подберите другой, более комфортный вариант. Если все варианты выполнения этой асаны окажутся слишком сложными, то пока оставьте, не делайте её. Попробуйте включить её в свою практику позже. Прислушивайтесь к внутреннему разуму своего тела, ведь никто не знает его лучше, чем Вы.

Уткатасана

Утка = Яростный или Сильный
«Поза ярости»



Чтобы войти в **Уткатасану**, начните выполнять **Сурьянамаскар А**, и на позе **Собаки Мордой Вниз** вместо того, чтобы задержаться в ней на пять дыханий, следуйте инструкциям ниже:

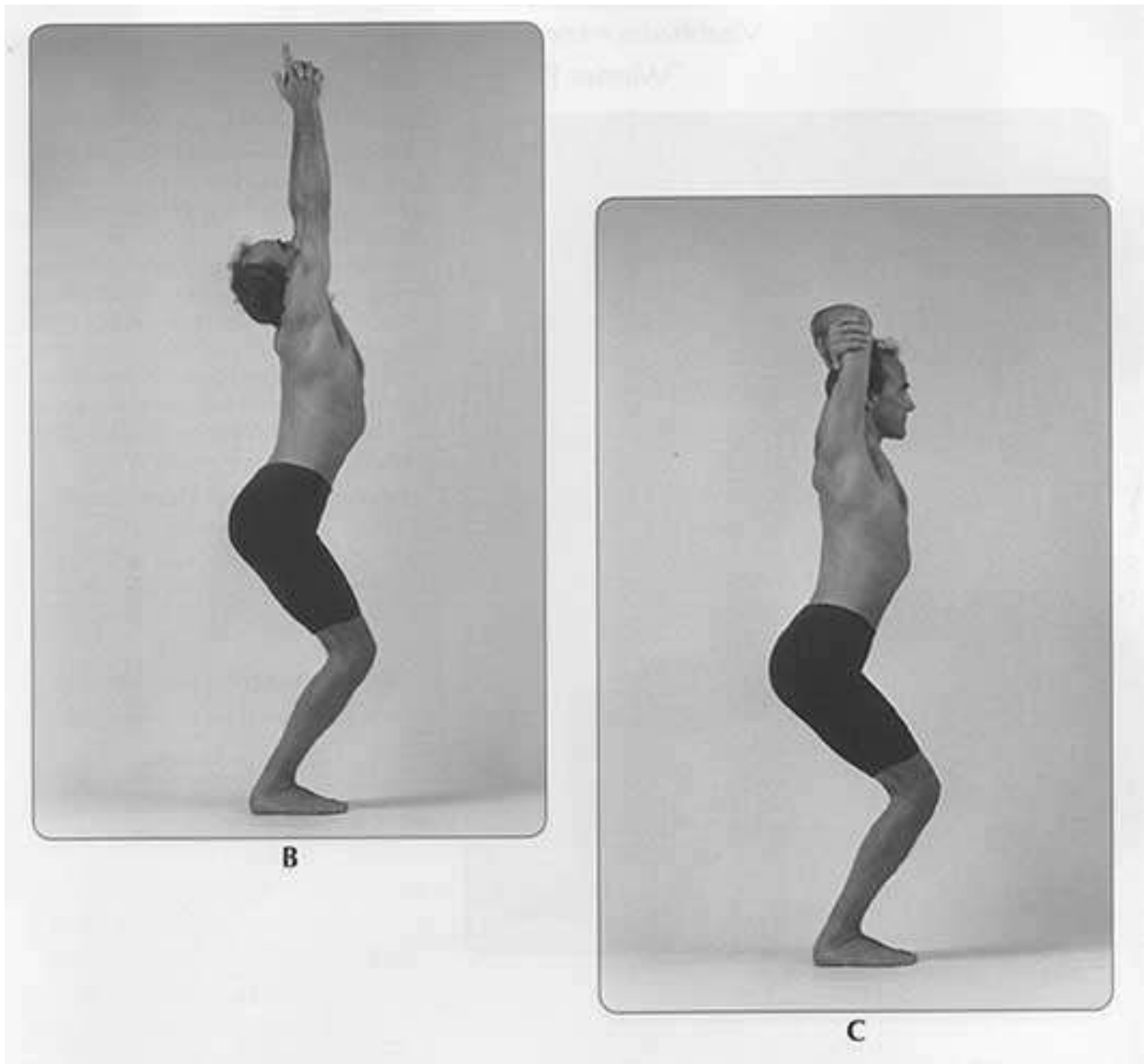
- 1) **Вдох.** Подпрыгните или шагните вперёд так, чтобы стопы оказались между руками. Опустите бёдра, как будто Вы садитесь на стул, и вытяните руки над головой, направляя прижатые друг к другу пальцы в небо (А). Если Вам сложно полностью вытянуть плечи с таким положением ладоней, то переплетите между собой все пальцы кроме указательных - они должны продолжать указывать вверх в небо. Используйте эту дополнительную помощь, чтобы лучше вытянуть руки (В), или держитесь за локти (С).

**Оставайтесь в этом положении 5 глубоких
дыханий**

- 2) **Выдох.** Сложитесь вперёд, опуская руки на пол или на голени.
- 3) **Вдох.** Вытяните позвоночник, глядя вверх.
- 4) **Выдох.** Отпрыгните или отшагните назад и опуститесь к полу.
- 5) **Вдох.** Перейдите в **Собаку Мордой Вверх**.
- 6) **Выдох.** Перейдите в **Собаку Мордой Вниз** и приготовьтесь к следующей асане.

Дришти ~ Большие пальцы рук в А и Б
Прямо вперед в С

Уткатасана

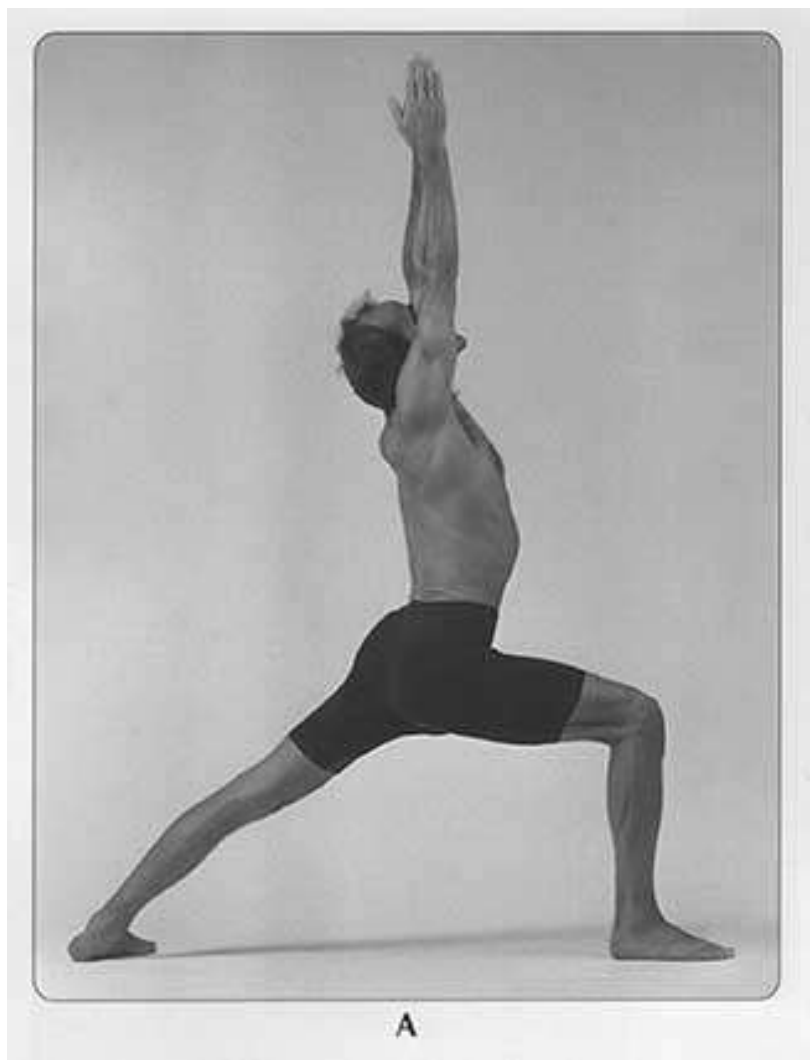


Комментарии – Удерживайте колени, лодыжки и носки ног прижатыми друг к другу. Когда седалищные кости опущены, пятки должны оставаться на земле. Почувствуйте, как гравитация тянет Вас за талию вниз к земле, а противодействующая сила поднимает от крестца вверх по позвоночнику через макушку головы и далее через кончики пальцев наружу. Найдите равновесие в точке покоя между напряжением и легкостью.

Виравхадрасана А

Виравхадра = Герой или Воин

«Поза воина»



- 1) **Вдох.** Из позы **Собаки Мордой Вниз** шагните правой ногой вперед и поставьте стопу между руками. Поднимите обе руки над головой. Удерживайте переднюю ногу согнутой на 90 градусов, колено должно находиться точно над пяткой. Позвоночник вытянут, внешний край задней стопы слегка повернут и плотно давит в пол (А). Если не получается шагнуть ногой к рукам полностью на всю длину, то шагните только частично и поднимайтесь вверх из такого положения. Переднее колено в таком случае должно так же находиться над пяткой (В). Если слишком тяжело удерживать переднюю ногу согнутой, то выпрямите её (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

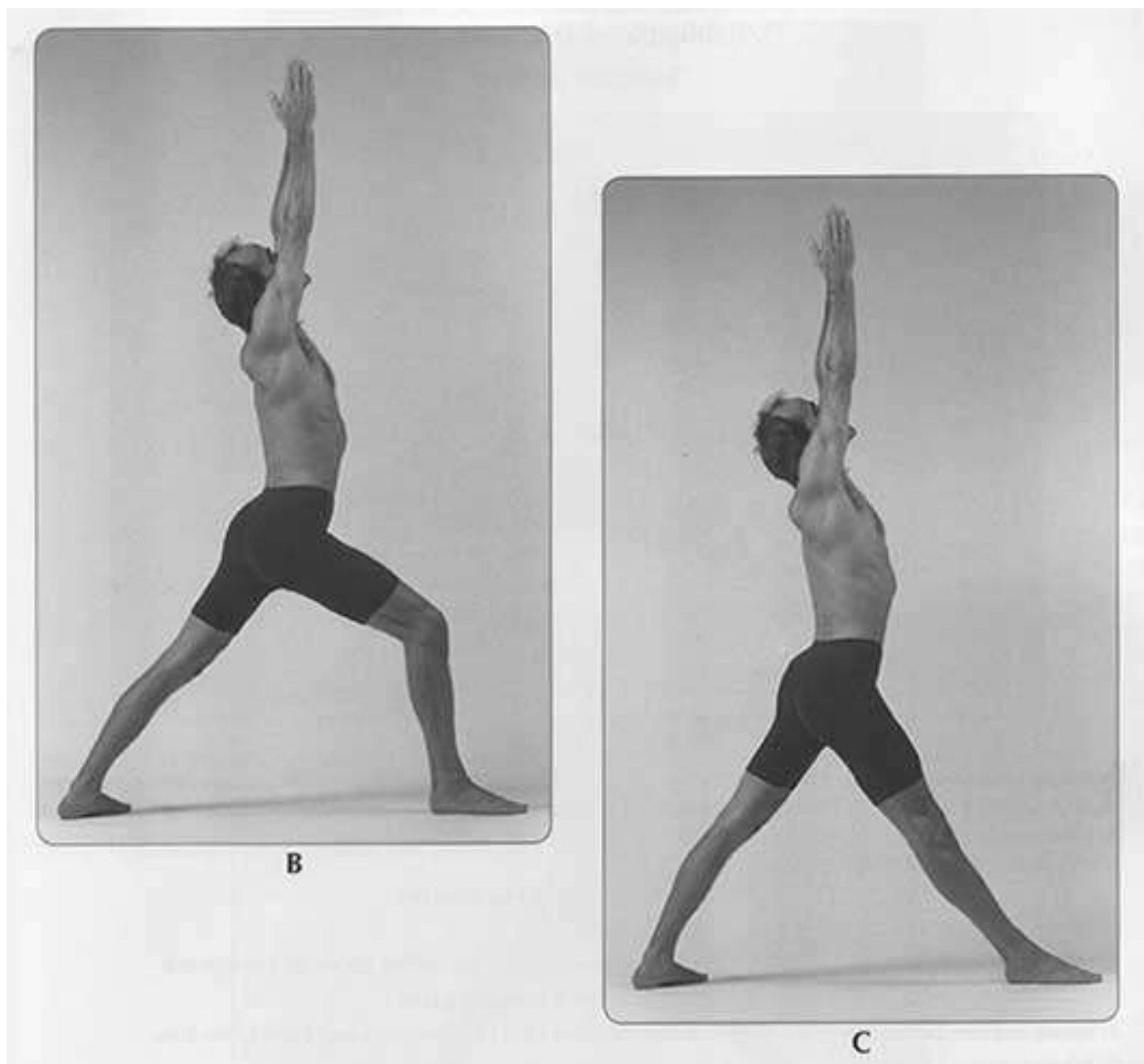
- 2) **Вдох.** Выпрямите правую ногу и разверните стопы параллельно, повернув правую внутрь, а левую наружу. Согните левую ногу и повторите один из вариантов, описанных выше в #1, для левой стороны.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

Переходите из этого положения к следующей асане

Дришти ~ Большие пальцы рук

Виравхадрасана А

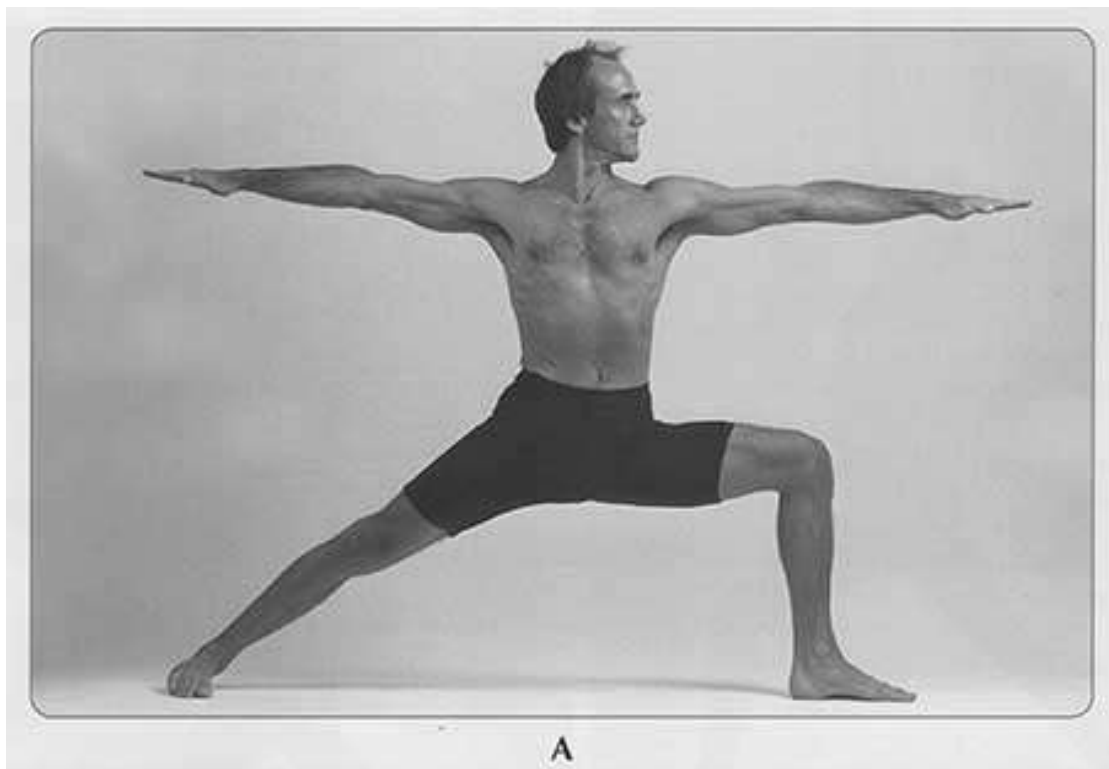


Комментарии – Удерживайте колено точно над пяткой передней стопы в вариантах А и В. Задняя нога должна быть полностью активной, внешним краем стопы давите в пол. Создайте равновесие в противодействии между опускающимися вниз к земле седалищными костями и вытяжением вверх, распространяющимся от крестца через позвоночник и наружу сквозь кончики пальцев. Втягивайте ребра, чтобы выпрямить поясницу (*Draw the ribs in to avoid collapsing in the lower back*). Сдвигайте бедра (*hips*) и таз таким образом, чтобы торс был повернут вперед. Наклоняйте голову назад ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы видеть большие пальцы рук.

Виравхадрасана В

Виравхадра = Герой или Воин

«Поза война»



- 1) **Выдох.** Стоя в **Виравхадрасане А**, разведите руки параллельно полу на одной линии с ногами. Двигайте верхнюю правую часть таза назад, а внутреннюю сторону левого колена вперёд. Левая нога должна оставаться согнутой на 90 градусов (**А**). Если слишком тяжело удерживать левую ногу под прямым углом, то немного разогните её (**В**), либо выпрямите обе ноги (**С**).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Выпрямите левую ногу и поверните левую стопу внутрь.
- 3) **Выдох.** Поверните правую стопу наружу. Согните правую ногу и повторите один из описанных выше вариантов для правой стороны.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

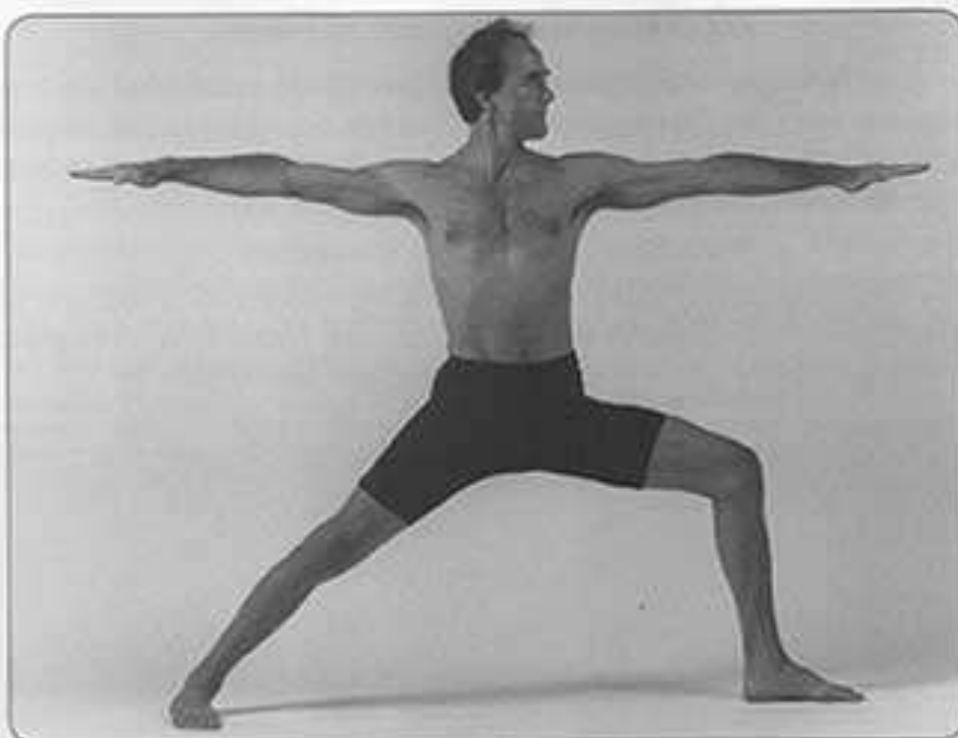
- 4) **Выдох.** Поставьте обе руки на пол с обеих сторон от правой стопы. Отшагните назад и опуститесь к полу.
- 5) **Вдох.** Перейдите в Собаку Мордой Вверх.
- 6) **Выдох.** Перейдите в Собаку Мордой Вниз и приготовьтесь перейти к *Первой Серии на [странице 60](#) или *Второй серии на [странице 129](#).

Дришти ~ Кисть руки

*Если Вы выполняете Первую серию, перейдите на [страницу 60](#)

*Если Вы осваиваете Вторую серию, перейдите на [страницу 129](#)

Ви́рабхадрасана В



В



С

Комментарии – Позвоночник и руки должны образовывать крест, в котором позвоночник будет перпендикулярен полу, а руки – параллельны. Вытягивайтесь через плечи и далее наружу через кончики пальцев. Задействуйте бандхи.

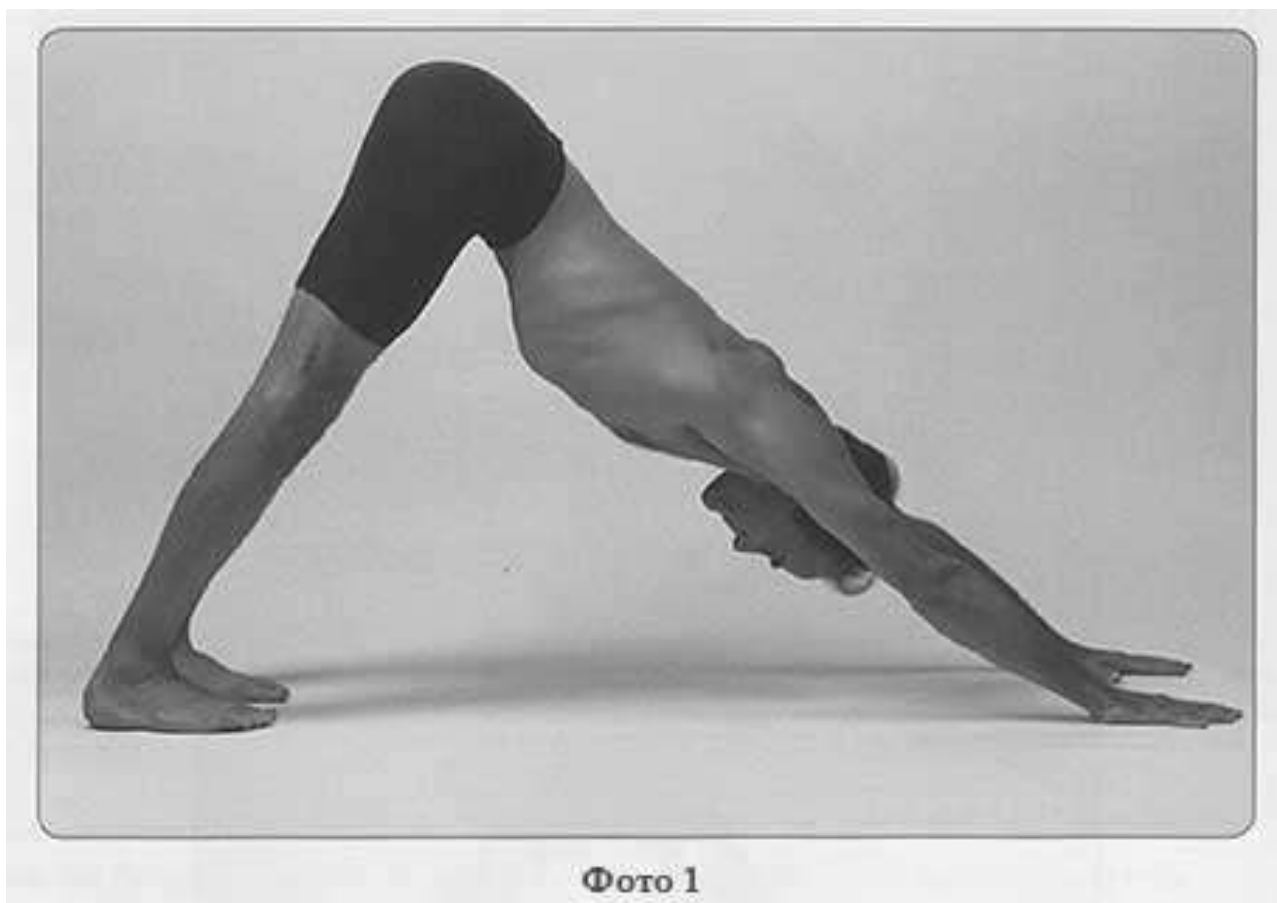
Первая Серия

Физика полёта (проброс вперед)

При переходе из стоячих поз в **Дандасану** необходимо впервые применить «проброс» вперёд. Для такого манёвра из **Собаки Мордой Вниз** в сидячее положение требуется понимание «Физики полёта». Чтобы исследовать этот процесс наиболее полно, я создал набор правил, которые применяются в аэродинамике полёта, сопровождая их фотографиями.

Первое правило - «Задействуйте Бандхи»

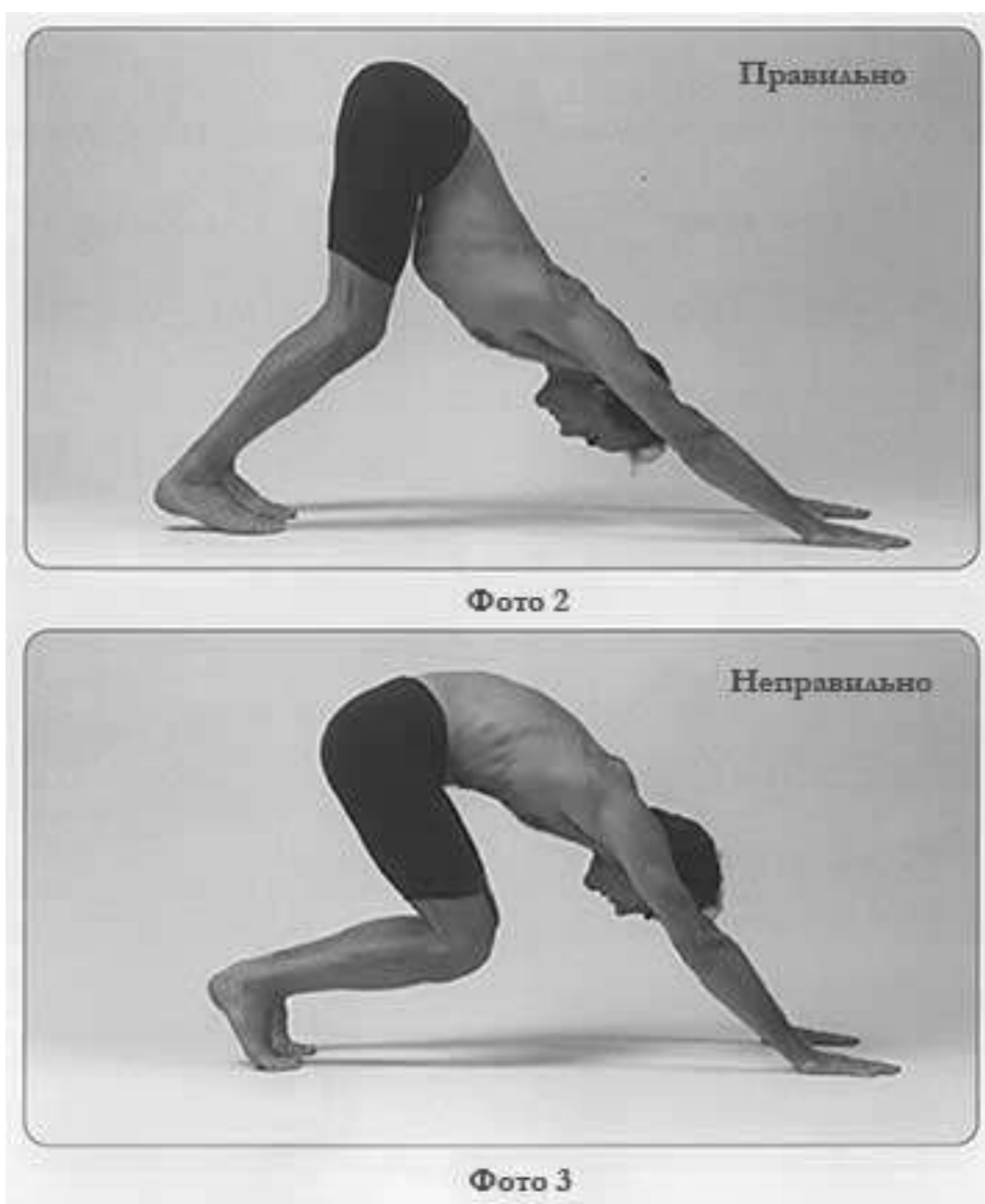
На самом деле это правило и является всей сутью способности к полёту. В бандхах заключается легкость и контроль всей практики. Перейдите в **Собаку Мордой Вниз** и задержитесь в ней. Создайте «подъемный эффект» (*lifting effect*) от внутренней стороны коленей вверх по всей длине до паха. Проверьте, что замки задействованы максимально (**Фото 1**).



Применение физики полёта

Второе правило - «Поднимайте шасси во время полёта»

Многие даже и не знают, что у нас есть шасси. Оно располагается в области седалищных костей, крестца и таза. Во время полёта шасси должно быть поднятым. Это осуществляется за счет поднятия седалищных костей вверх к небу и наклона верхней передней части таза к носкам ног (**Фото 2**). В таком положении становится возможным толкать бёдра вверх с меньшими усилиями и лучшим контролем. Однако существует тенденция к опусканию седалищных костей во время сгибания ног перед прыжком (как на **Фото 3**), что неправильно. Из-за этого бёдра располагаются в режиме приземления, и стопы будут притягиваться к земле, приводя к преждевременному завершению полёта. Когда Вы сгибаете колени, готовясь к прыжку, удерживайте своё шасси поднятым, как показано на **Фото 2**.



Применение физики полёта

Третье правило - «Ведите прыжок бёдрами»

Ваши ноги соединены с бёдрами (*hips*). Эта на первый взгляд очевидная анатомическая истина может иногда оставаться незамеченной. Во время прыжка вперед есть тенденция вести движение стопами, а не бёдрами, и когда такое случается, стопы подлетают вверх, напоминая брыкание мула (**Фото 4**), а бёдра (*hips*) либо двигаются совсем немного, либо вообще остаются в том же положении. Вследствие этого центр тяжести тела остается позади рук, приводя к преждевременному падению стоп на пол. И наоборот, когда бёдра направляют движение прыжка, ноги следуют за ними естественным образом с меньшими усилиями и более контролируемо, перенося центр тяжести тела к рукам (**Фото 5**). Попробуйте несколько раз и поэкспериментируйте. Почувствуйте, как вес тела перемещается к рукам во время прыжка, и затем дайте ногам вернуться обратно в позицию **Собаки Мордой Вниз**.

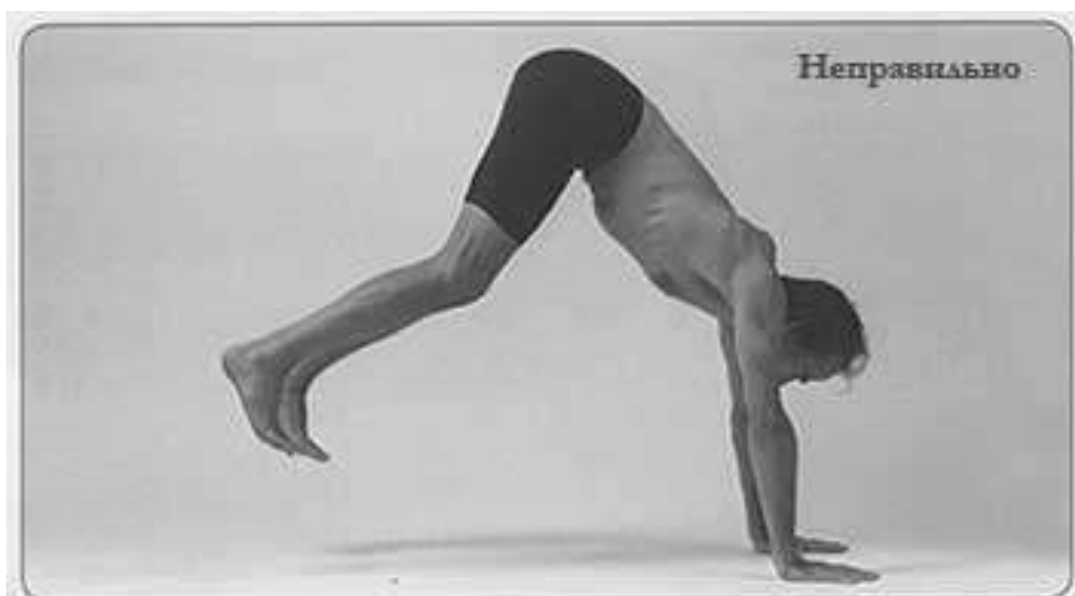


Фото 4

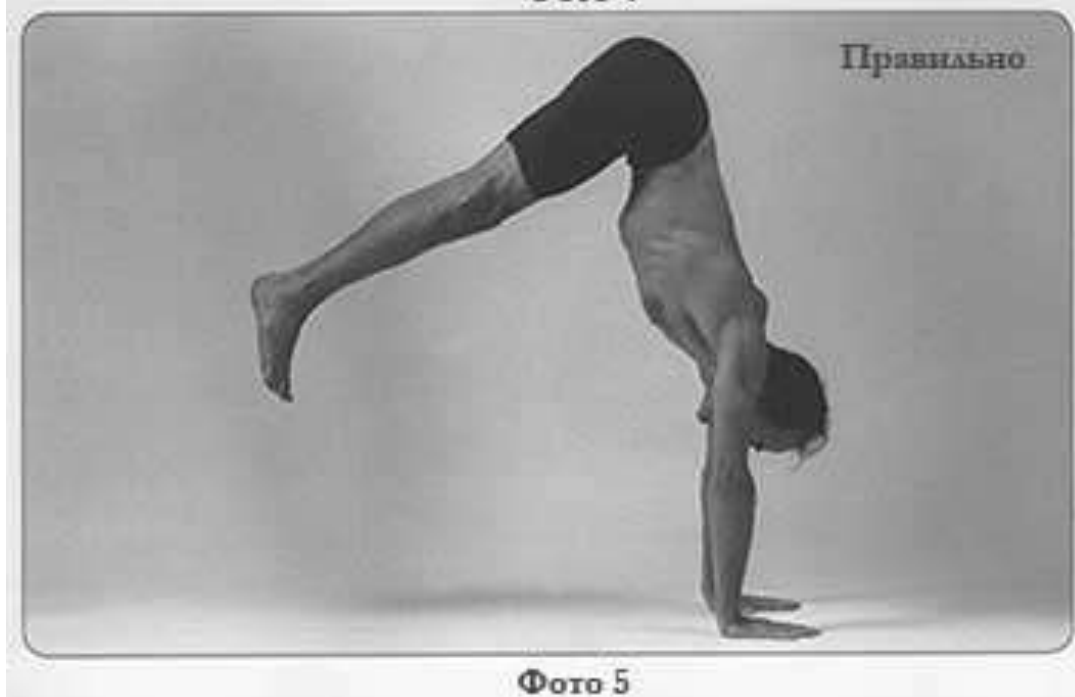


Фото 5

Применение физики полёта

Четвертое правило – «Поднимите потолок выше»

Чтобы понять динамику этого правила, я хочу дать Вам одну визуализацию. Представьте, что Вы находитесь в комнате размером тридцать футов в длину, семь футов в ширину и высотой потолка всего четыре фута. Вы сидите в дальнем конце комнаты, а на противоположной стене, на расстоянии тридцати футов, находится окно. Вы держите в руке манго и хотите кинуть его в это окно, не сходя с места. Каким образом бросить его так, чтобы он не задел потолок или пол? Очевидно, что нужно придать ему довольно большую скорость. А теперь давайте представим, что Вы находитесь в той же комнате, но потолок поднят вверх на высоту сорока футов. Как теперь можно бросить этот манго по-другому? С таким большим пространством над головой его можно бросить по большой дуге, затрачивая при этом меньше усилий для достижения той же цели. Этот принцип можно применить к динамике контролируемого прыжка вперёд. Если воображаемый потолок располагается слишком низко над вашими бедрами, когда Вы стоите в **Собаке Мордой Вниз (Фото 6)**, то при пробросе из-за отсутствия достаточного пространства сверху приходится выстреливать себя вперёд как стрелу, чтобы начать Виньясу. А если Вы поднимите воображаемый потолок выше к небу (**Фото 7**), то с таким простором над головой можно направить бёдра по изящной дуге, прикладывая меньше усилий для достижения того же результата, который уже был изображен ранее на (**Фото 5**). Бандхи при этом играют решающее значение. Вести движение должны бёдра (*hips*).



Фото 6



Фото 7

Применение физики полёта

Пятое правило – «Опустите шасси во время посадки»

Точно так же, как во время полета необходимо поднимать шасси вверх, его нужно опустить вниз, когда приходит время для посадки. Я поделюсь с Вами двумя способами проброса, которые я называю «**Прыгающий**» и «**Плавающий**». Оба они выполняются путем подворачивания седалищных костей под себя после того, как Вы достигаете верхней точки дуги. Перед тем, как опустить шасси, необходимо дождаться того момента, когда Ваш вес полностью окажется над руками. В тот момент, когда Вы уже не поднимаетесь, но еще и не падаете, существует точка невесомости. Именно в этой точке нужно подвернуть седалищные кости вниз и максимально задействовать бандхи. В «**Прыгающем**» способе, как только Вы начнете опускать шасси, подтяните колени к грудной клетке (**Фото 8**) и опустите стопы на пол рядом с ладонями перед тем, как провести их между руками дальше в положение сидя. Работайте над тем, чтобы пронести стопы между руками не касаясь пола. Если у Вас очень гибкие подколенные сухожилия, то можете попробовать «**Плавающий**» способ, в котором необходимо удерживать ноги прямыми. Для этого в верхней точке дуги нужно притянуть бедра ближе к груди, опуская седалищные кости (**Фото 9**). В дополнение к гибкости Вы должны постоянно контролировать бандхи всё время, пока проплываете в сидячее положение, чтобы обеспечить себе мягкую посадку. Во время опускания шасси Вы можете найти дополнительную поддержку в дришти, которые в этом маневре тесно связаны с движением таза. В положении **Собака Мордой Вниз** в начале проброса направьте взгляд в точку между ладонями и удерживайте его там до тех пор, пока не начнете опускать шасси. Как только Вы начнете опускать седалищные кости, нужно начать переводить взгляд на горизонт так, как будто направление взгляда напрямую связано с положением таза. Когда Вы поднимаете взгляд, это способствует поднятию передней части таза и лобковой кости. Такое движение имеет решающее значение при проносе ног между руками в «летающих» способах, описанных выше. Эти довольно продвинутого уровня «летающие» виньясы могут потребовать годы практики для их освоения, поэтому я разработал способы попроще и назвал их «**Наземная транспортировка**». Первый называется «**Шагающий**». Из **Собаки Мордой Вниз** сначала по очереди шагните ногами вперед к рукам, после чего опустите бедра, присядьте и пронесите ноги между руками в сидячее положение. Другой вариант «**Наземной транспортировки**» называется «**Пробежка**». Вы можете просто «пробежаться» ногами серией коротких шажков вперед к рукам (**Фото 11**), затем опустить бедра и пропустить их через руки в положение сидя. Нет универсального способа, который подходит каждому. Вы можете использовать любой из предложенных вариантов в своей практике. **Самое главное – наслаждайтесь Вашей практикой йоги, чтобы ждать каждого следующего занятия с нетерпением, а не с ненавистью.** Я даю разные варианты выполнения асан и других аспектов практики в надежде, что любой, кто делает выбор между ними, сможет насладиться их плодами. Поиграйтесь с этими вариантами виньясы и выберите себе наиболее подходящий. Время от времени можете пробовать экспериментировать, применяя разные подходы.

Применение физики полёта



Фото 8 / Прыгающий



Фото 9 / Плавающий

“Наземная транспортировка”

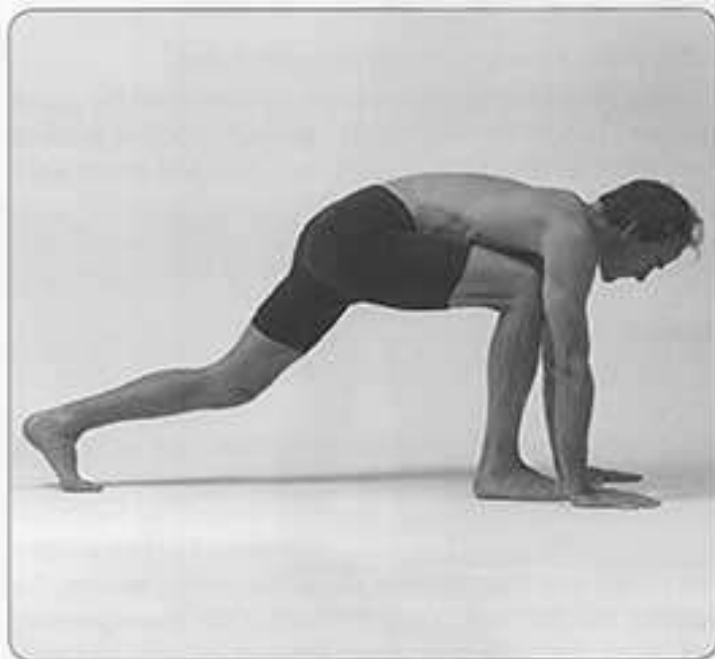


Фото 10 / Шагающий

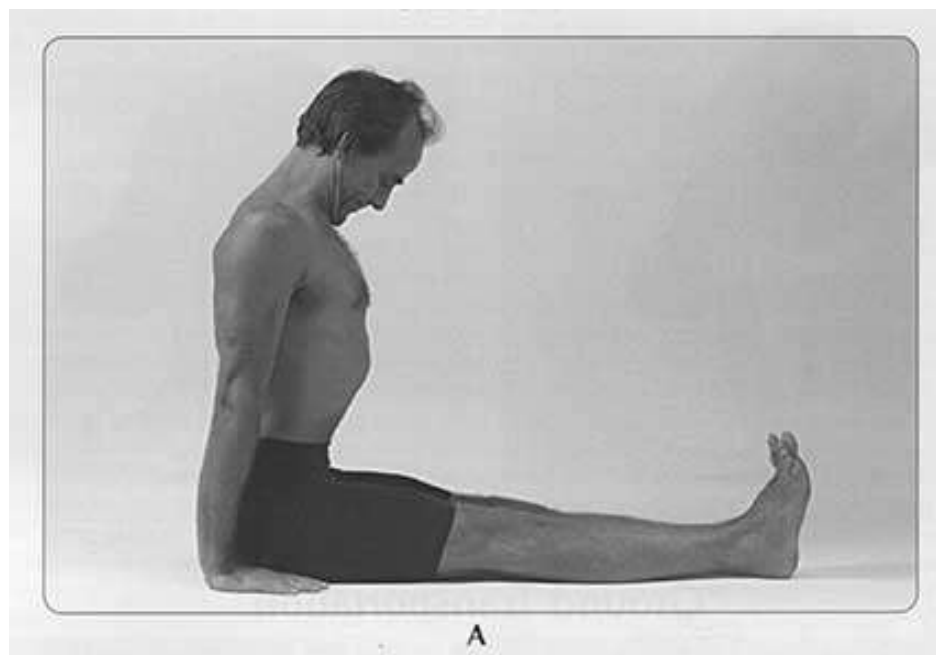


Фото 11 / Пробегка

Дандасана

Данда = Палка или Посох

«Поза посоха»



- 1) **Вдох.** С помощью либо «проброса», либо «наземной транспортировки» перейдите в сидячее положение из Собаки Мордой Вниз.
- 2) **Выдох.** Опустите подбородок к грудной клетке. Ноги активны. Позвоночник вытянут. Руки выпрямлены и давят ладонями вниз (А). Если не получается выпрямить ноги, согните их немного (В). Другой вариант – вместо того, чтобы держать руки прямо около бедер (*hips*), поставьте их немного за бедрами, слегка отклоняясь при этом назад. Это ослабит подколенные сухожилия, и выпрямить ноги будет намного проще (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

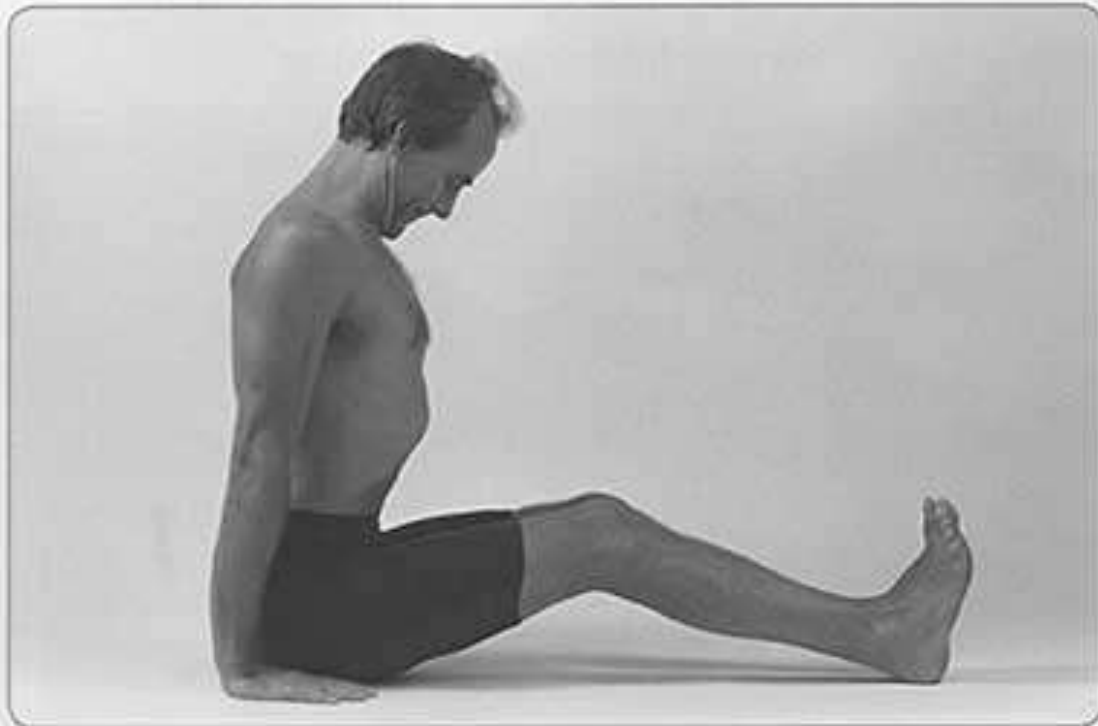
- 3) **Вдох.** Поднимите выпрямленные руки над головой.

Переходите из этого положения к Пасчимоттанасана А

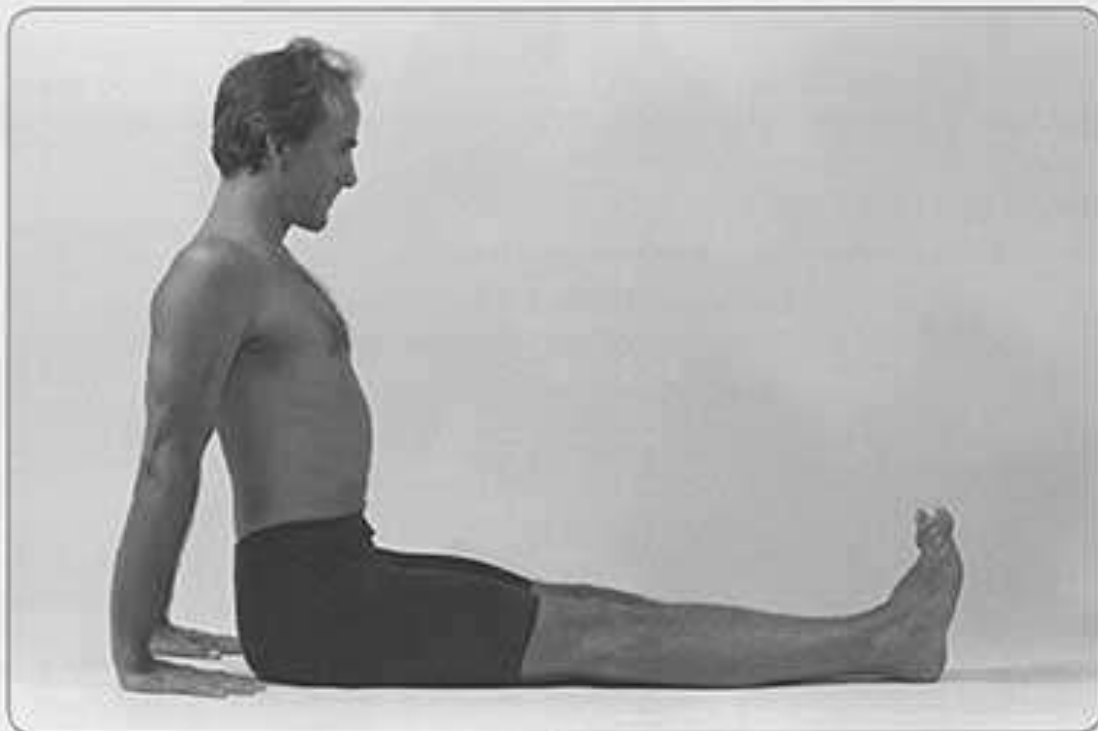
Дришти ~ Нос

Комментарии – Эта асана называется позой палки из-за её прямых линий, образованных ногами, руками, стопами и позвоночником. Хотя внешне **Дандасана** и кажется пассивной, внутренне она очень эффектна, когда выполняется с полной осознанностью. Здесь есть целый ряд разнонаправленных сил. Пятки и седалищные кости двигаются друг от друга, крестец погружается вниз, позвоночник вытягивается, плечи двигаются вниз и назад, в то время как ладони давят в пол, а грудная клетка раскрывается и поднимается. Чтобы удерживать все эти энергии в движении, нужно полностью задействовать все бандхи, включая **джаландхара бандху**, подбородочный замок. Вдавливайте задними сторонами коленей вниз, но при этом не отрывайте пятки от пола, вместо этого выталкивайте их вперед, чтобы лучше вытянуть ноги. Будьте сосредоточены, оставаясь расслабленными.

Дандасана



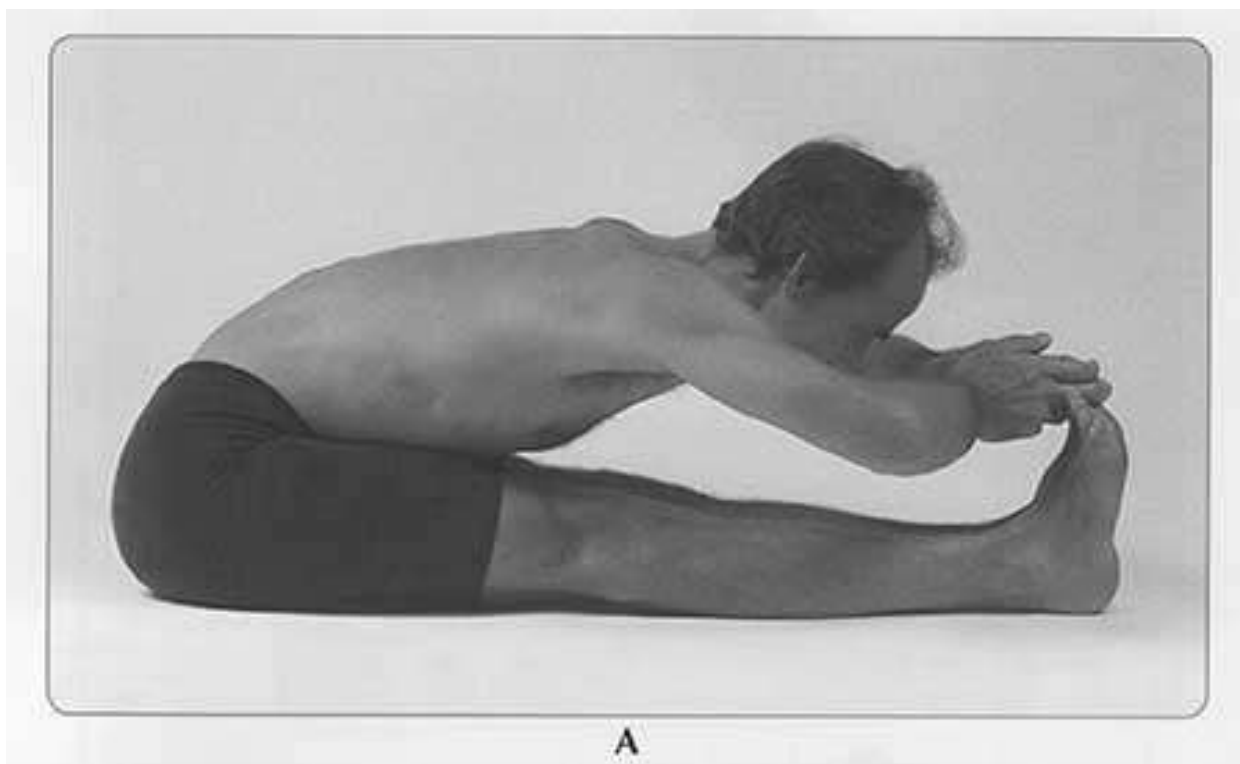
B



C

Пасчимоттанасана А

Пасчима = Западный / Задний Уттана = Интенсивная растяжка
«Поза интенсивной задней растяжки»



- 1) **Выдох.** Нагнитесь вперед. Зацепитесь за большие пальцы ног двумя пальцами каждой руки (А). Если это слишком сложно, держитесь за лодыжки или голени с прямыми ногами и вытянутым позвоночником (В), либо можно согнуть колени и держаться за большие пальцы ног или лодыжки (С). (Если Вам нравится использовать ремень, см. **Пасчимоттанасана В** [на стр. 70](#)).
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и поднимите грудную клетку. Взгляд на горизонт. Раскройте сердце.
- 3) **Выдох.** Нагнитесь вперед в наиболее подходящий Вам вариант.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Выпрямите позвоночник и посмотрите на горизонт.

Переходите из этого положения к Пасчимоттанасана В

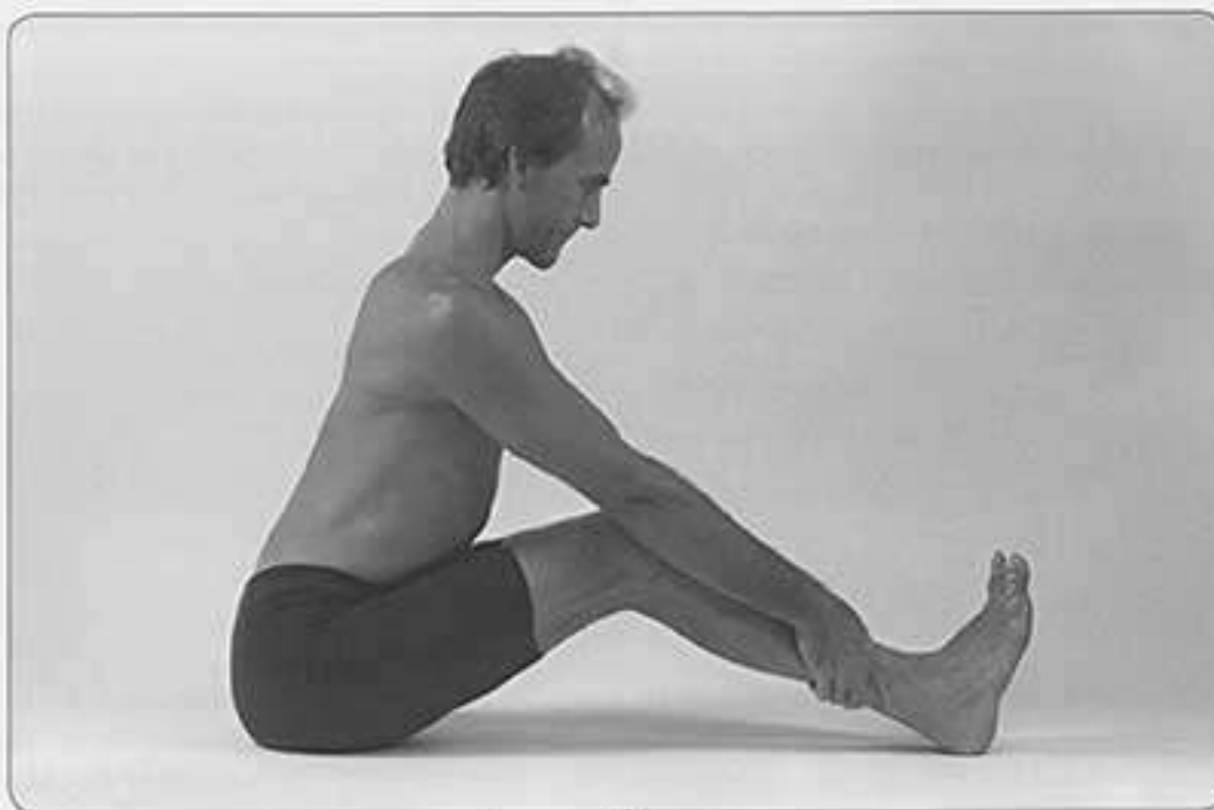
Дришти ~ Носки ног

Комментарии – Если Вы чувствуете дискомфорт в спине, согните колени или выйдите из асаны. Тянитесь вперед грудной. Если бы в середине Вашей грудной клетки был фонарик, он должен был бы светить на носки ног. Удерживайте обе ноги в активном состоянии, выталкивайте пятки вперед, а носки ног тяните на себя. Помните о внешних краях стоп, так как есть тенденция заворачивать их вперед. Если при этом толкать вперед основания больших пальцев ног, то это поможет исправить ситуацию, а также будет удерживать лодыжки в активном состоянии. Держите шею вытянутой, широко разводите плечи, поднимая локти.

Пасчимоттанасана А



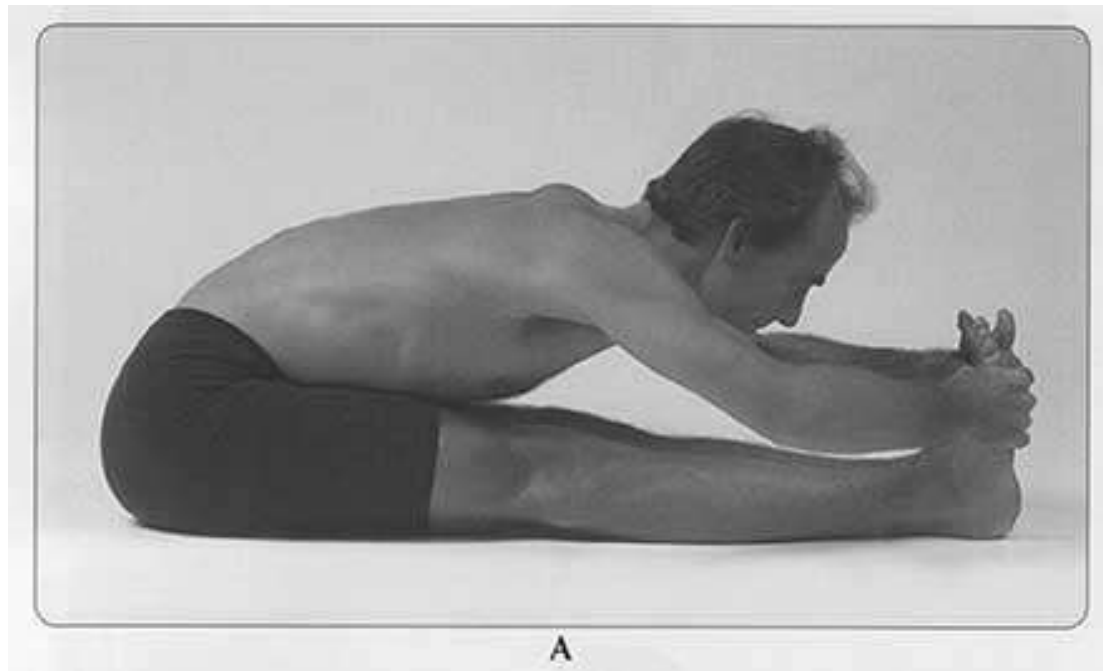
В



С

Пасчимоттанасана В

Пасчима = Западный / Задний Уттана = Интенсивная растяжка
«Попа интенсивной задней растяжки»



- 1) **Выдох.** Если Вы ещё продолжаете работать над растяжкой в **Пасчимоттанасане А**, то оставайтесь в одном из её вариантов. Если Вы готовы пойти дальше, то измените хват, положив пальцы рук на подошвы стоп и прижимая большими пальцами с другой стороны (**А**). Если Вам нравятся пропусы, можете использовать ремень, пропустив его вокруг стоп и удерживая при этом ноги прямыми (**В**). Либо согните колени (**С**). **Слушайте своё тело.**
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и поднимите взгляд на горизонт.
- 3) **Выдох.** Нагнитесь вперед до того уровня, который Вам подходит.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

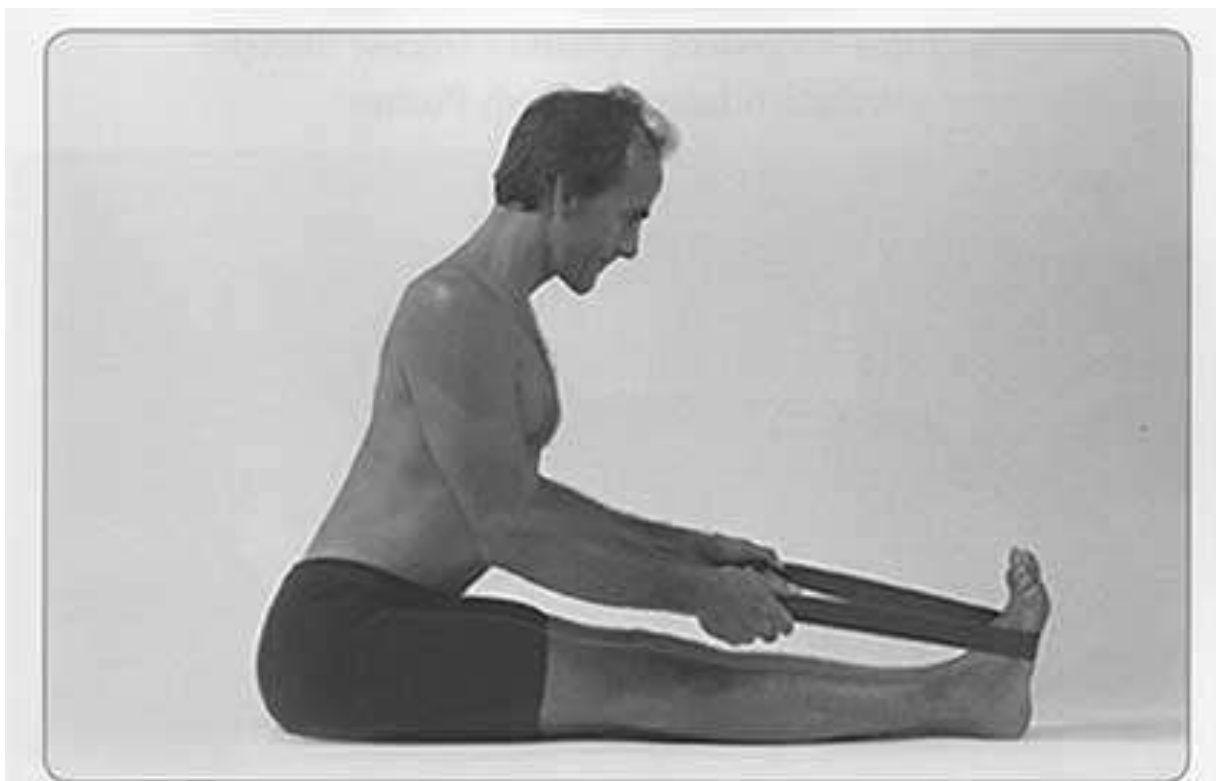
- 4) **Вдох.** Вытяните позвоночник и посмотрите на горизонт.

Переходите из этого положения к Пасчимоттанасане С

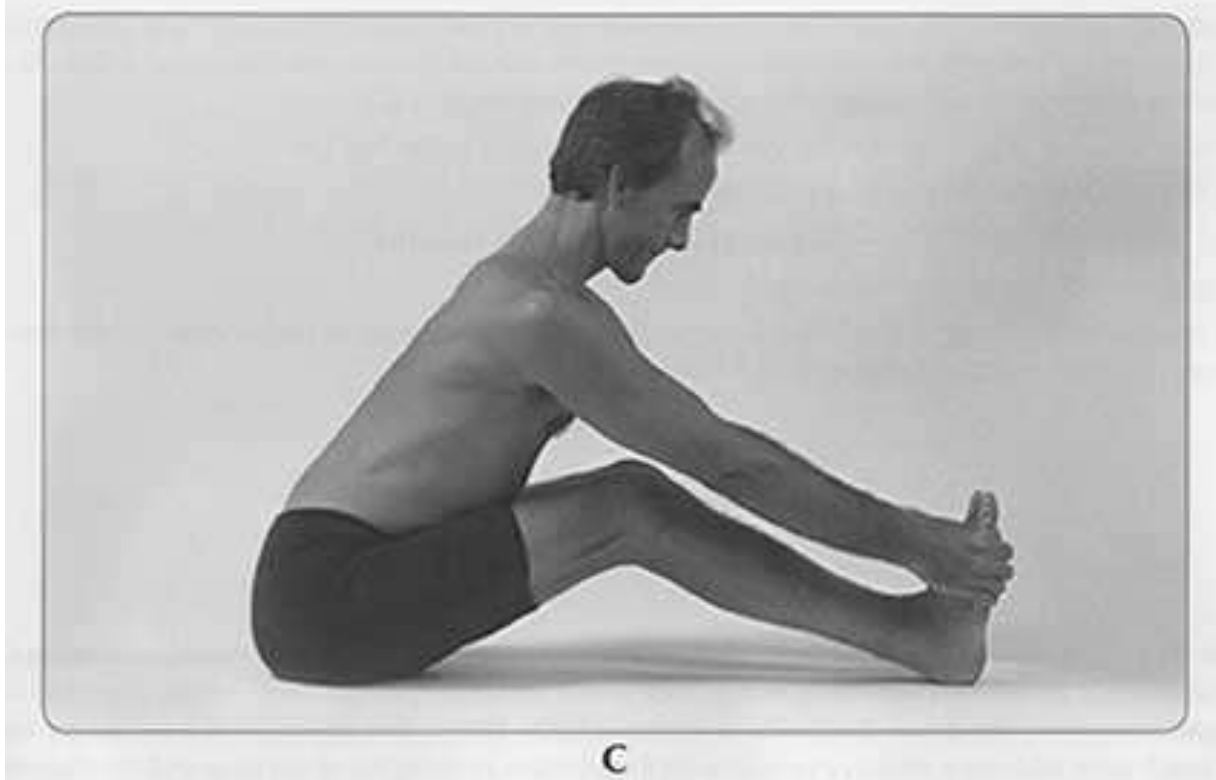
Дришти ~ Носки ног

Комментарии – Здесь применяются те же аспекты растяжки, что и в **Пасчимоттанасане А**. Во всех позах **Пасчимоттанасаны** ноги должны оставаться активными, таким образом, в дополнение к растяжению задней стороны тела, Вы будете также укреплять переднюю, вовлекая квадрицепсы. Хват в этой версии **Пасчимоттанасаны** разработан так, чтобы помогать оттягивать внешние края стоп на себя. Вследствие этого основное растяжение происходит в области подколенных сухожилий, а лодыжки удерживаются от «выкатывания» наружу или искривления (*collapsing or rolling out*). Локти лучше поднимать от пола, удерживая их в активном состоянии.

Пасчимоттанасана В



В



С

Пасчимоттанасана С

Пасчима = Западный / Задний Уттана = Интенсивная растяжка
«Поза интенсивной задней растяжки»



- 1) **Выдох.** Если Вы еще недостаточно растянуты, оставайтесь в одном из предыдущих вариантов, а если уже готовы идти дальше, поменяйте хват, заведя руки за стопы и схватив одной рукой за запястье другой руки (А). Вы можете также использовать один из предыдущих альтернативных вариантов с ремнем (В) или с согнутыми коленями (С).
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и переведите взгляд на горизонт.
- 3) **Выдох.** Нагнитесь вперед настолько, насколько можете.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Выпрямите позвоночник и посмотрите на горизонт.
- 5) **Выдох.** Отпустите стопы и поставьте руки на пол рядом с бедрами и приготовьтесь выполнить первый проброс назад из сидячего положения. **Подробнее об этом на страницах [74-77](#).**

~ ВИНЬЯСА ~

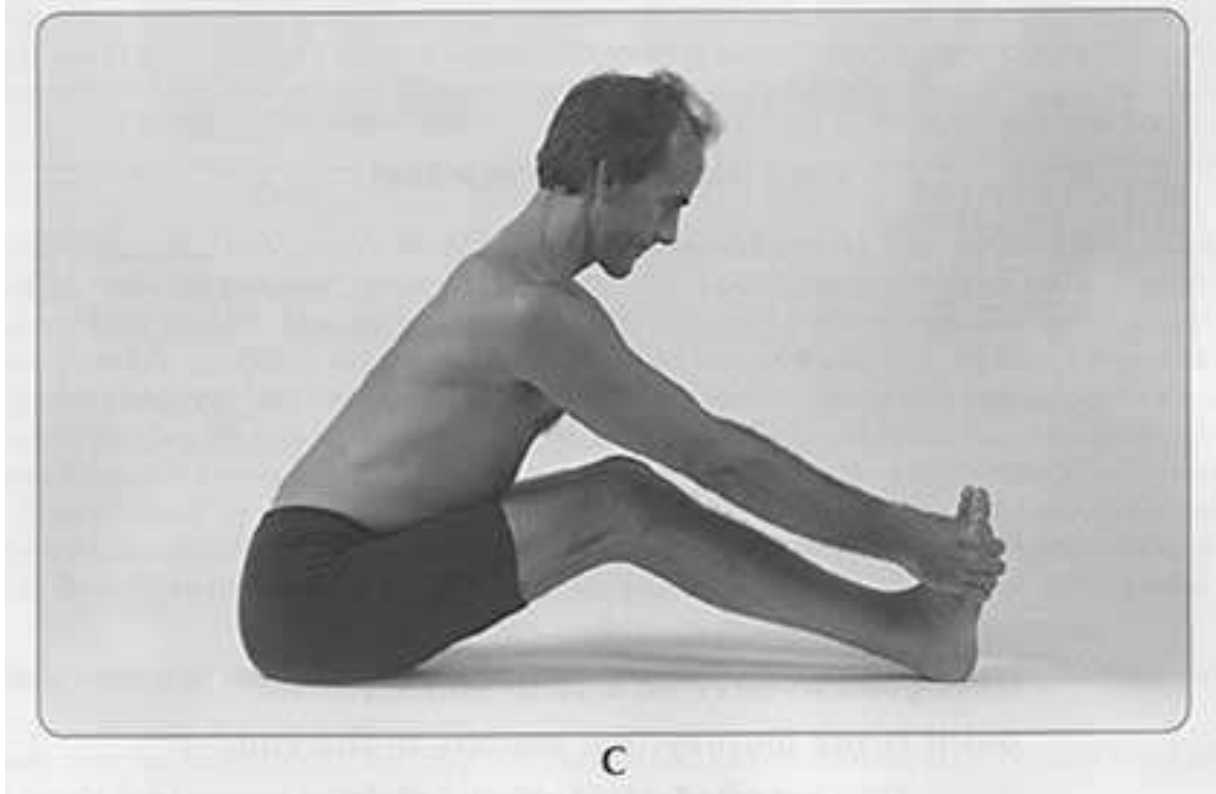
Дришти ~ Носки ног

Комментарии – Выполняя **Пасчимоттанасану**, не стоит думать, что при этом нужно стараться достать носом до своих коленей. Когда Вы тянетесь за своим носом, спина округляется, грудная клетка зажимается (*collapsing*), и создается иллюзия, что Вы находитесь в асане достаточно глубоко, раз Ваш нос почти касается коленок. Такой подход – это верный способ повредить поясницу. Намного безопаснее и эффективнее следовать за своей грудиной, вытягивая позвоночник и отводя плечи назад. Это укрепит поясницу и растянет подколенные сухожилия.

Пасчимоттанасана С



В



С

Танец с праной (проброс назад)

Еще о виньясе

С этого места начинается первое применение виньясы назад из положения сидя. Как и в пробросе вперед, описанном ранее, здесь Вы также можете использовать любой наиболее подходящий Вам способ. В этом отношении Аштанга-йога благосклонна. Теперь проброс назад будет выполняться после каждой позы, а также при смене стороны каждой позы. Везде, где нужно делать виньясу, я буду писать слово ~ВИНЬЯСА~. После этого слова используйте свой любимый способ для перехода к следующей асане. На следующих страницах представлены разнообразные варианты выполнения этого перехода. Если Вы используете вариант «Ожидание», значит нужно просто пропустить виньясу и поменять сторону или перейти к следующей асане. Очень важно двигаться вместе с дыханием, даже если Вы не делаете прыжок назад. Простое изменение положения стоп должно выполняться с полной осознанностью и в связке с дыханием, в таком случае принцип виньясы применяется полностью. От Вас не требуется выбрать и использовать всегда только один из предложенных вариантов. Вы можете, например, использовать пару раз один способ, а затем применить другой. Помните о том, что это **ВАША** практика! Я даю разнообразие вариантов выполнения асан или виньяс для того, чтобы Вы могли построить из них персональную практику, которая будет со временем расти и развиваться. То, что Вам подходит сегодня, завтра уже может не подойти. Каждый раз, когда доходите до той части серии, где написано ~ВИНЬЯСА~, используйте подходящий Вам вариант и продолжайте далее. Почувствуйте, как Ваш собственный поток произрастает из дыхания. Основная точка фокуса в Виньясе – это дыхание с осознанностью. Какой бы способ Вы ни выбрали, помните об этом, и это углубит практику. Наслаждайтесь и не переживайте по поводу правильности позы. **Между практикой йоги и простым построением асаны есть большая разница!** Йога – это медитативный опыт, способствующий внутренней тишине и покою. Построение асаны из своего тела создает атмосферу состязания, которая является контрпродуктивной сущности йоги. Каждое занятие – это как новый день, начните его с глазами ребёнка. Раскройте для себя чудо практики йоги. Почувствуйте радость в полном дыхании. Виньяса – это не просто движение тела на физическом уровне, это танец с энергией вселенной, это внешнее выражение невидимого движения тонкого потока жизненной силы.

Читайте это с улыбкой на лице!

«Хорошо, когда путешествие заканчивается,
но то, что будет иметь значение в конце, - это сам пройденный путь»

Урсула К. ЛеГуин

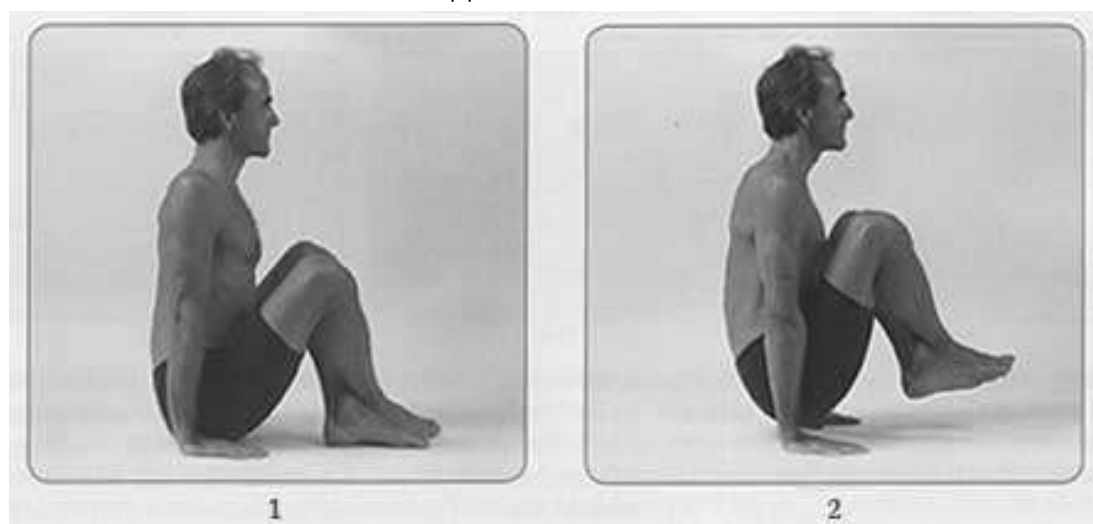
Вариант виньясы #1

«Ожидание»

По мере увеличения длительности практики Аштанга-йоги некоторые ученики обнаруживают, что включение в практику всех виньяс между позами – это слишком много. Не нужно впадать в уныние. Я считаю, что лучше расширить практику таким образом, чтобы каждый мог расти в своем собственном темпе, и поэтому я добавил вариант виньясы «**Ожидание**», который означает, что где-то Вы можете пропускать виньясы, или вообще пока исключить их совсем, но со временем нужно постепенно включать их в свою практику. Если Вы используете вариант «**Ожидание**», то очень важно во время паузы сохранять полное дыхание уджайи. Таким образом Вы будет поддерживать внутренний жар, а внимание будет оставаться сосредоточенным на дыхании. Вы можете использовать этот вариант каждый раз, когда ощущаете необходимость.

Вариант виньясы #2

«Поднятие асаны»



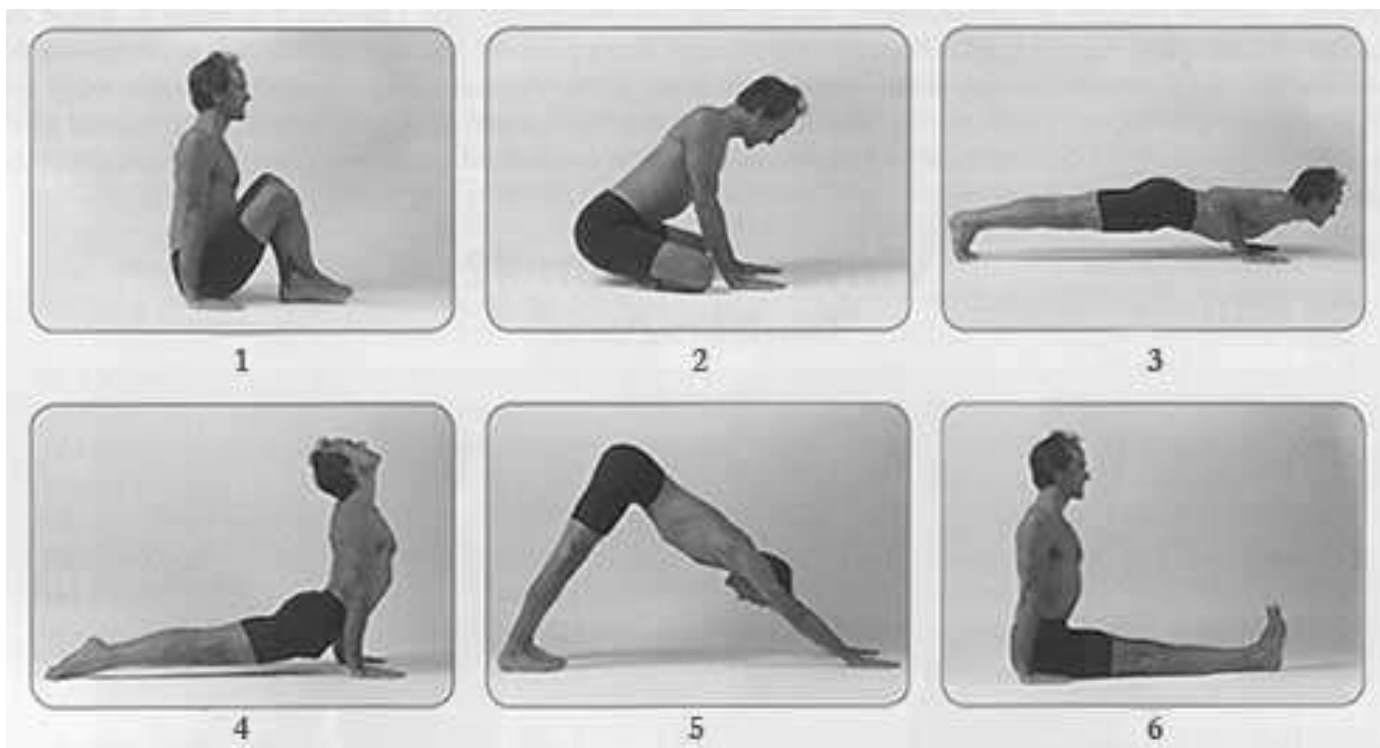
Это замечательная подготовка для выполнения полной Виньясы. Одна из основных задач в виньясе – это понимание и применение бандх. Когда «**Поднятие асаны**» выполняется правильно, в теле выделяются специфичные области, необходимые для проброса из сидячего положения в **Чатуранга Дандасану**. Этот вариант виньясы дает любому человеку прочувствовать, что руки слишком короткие, чтобы поднять тело вверх. Некоторые ученики предлагали мне идею использовать блоки для создания большего клиренса за счет поднятия уровня опоры рук. Да, это конечно увеличит клиренс, но в таком случае нам будет достаточно использовать только руки для поднятия тела, в то время как торс будет свободно болтаться, никак не используя бандхи для подъема. Гораздо эффективнее опираться руками на пол и развивать силу и контроль, необходимые для «поднятия», за счет сокращения средней части тела, а не за счет удлинения рук. Даже если не получается приподнять тело, **не переживайте!** По мере того, как Вы будете ощущать замки и работать мышцами живота, будет расти Ваша способность к выполнению «Поднятия асаны». Очень важно, чтобы Ваше дыхание при этом не прерывалось. «**Поднятие асаны**» может использоваться в связке с другими вариантами или взамен их.

Поднятие асаны

- 1) **Выдох.** Скрестите ноги (периодически меняйте верхнюю ногу). Поставьте обе ладони полностью на пол (не на кончики пальцев).
- 2) **Вдох.** Подтяните колени к груди. Оторвите бедра и стопы от пола. Почувствуйте, как работают бандхи! Приподнимитесь на вдохе и опуститесь на выдохе. Теперь Вы готовы к следующей асане.

Вариант виньясы #3

«Прыжок»



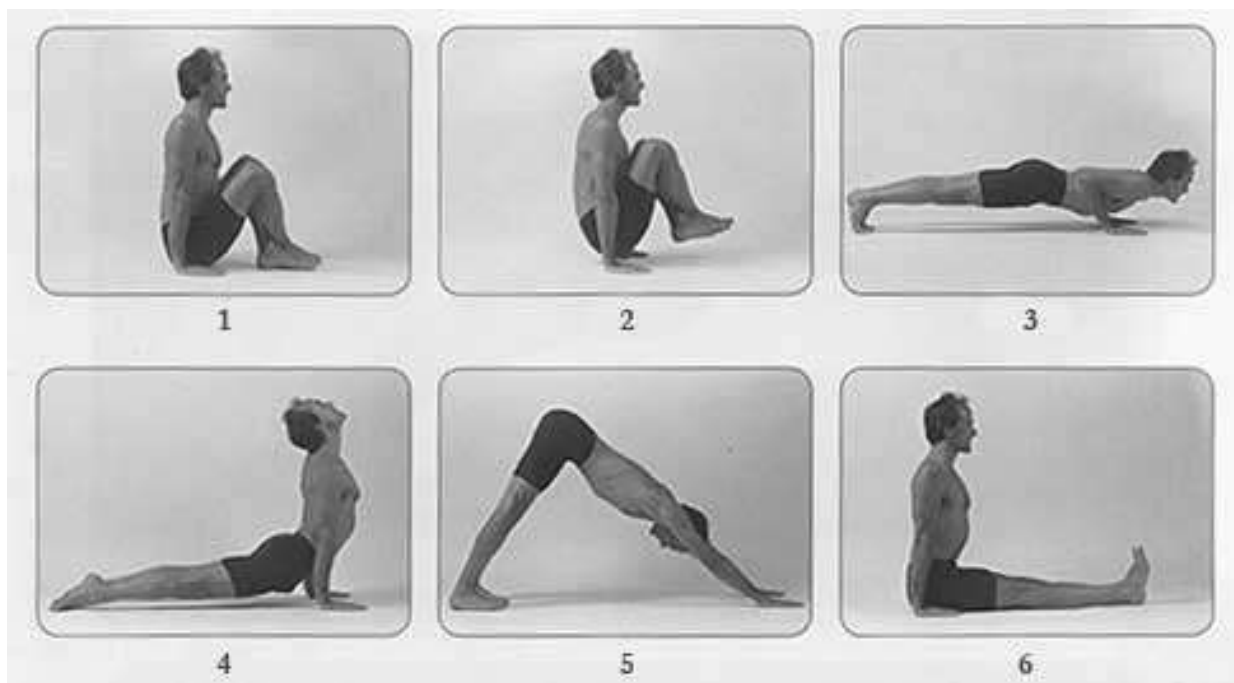
Этот вариант виньясы, пожалуй, самый популярный способ прыжка назад. Вместо подъема тела вверх, как в варианте «Поднятие асаны», здесь нужно немного перекатиться вперед и поставить ладони на пол перед ногами. Переместите вес тела на руки, приподнимите бедра и затем выбросите стопы назад или отшагните в **Чатуранга Дандасану**. Таким образом, Вы сможете участвовать в потоке, свойственному виньясе, не поднимая при этом тело полностью над землей. Это эффективный способ сохранить внутреннее тепло и инициировать эффект «etch-a-sketch» (*коробка со стеклом, наполненная алюминиевой крошкой, внутри которой на двух осях, управляемых ручками, прикреплен металлический курсор, прорисовывающий рисунок за счет стираемого со стекла порошка. «Стирание» рисунка осуществляется встряхиванием или переворачиванием экрана*), однако здесь возникает возможность забыть о бандхах и мышцах живота, которые необходимы в варианте «Поднятие асаны». Поэтому я рекомендую либо каждый раз перед прыжком назад вставлять «Подъем асаны», либо вставлять его хотя бы периодически для того, чтобы улучшать качество бандх и постепенно двигаться в сторону варианта с полным подъемом тела при пробросе назад. Как и во всех других вариантах виньясы движение должно быть неразрывно связано с дыханием.

Вариант виньясы #3

- 1) **Выдох.** Скрестите ноги и поставьте руки на пол ладонями вниз.
- 2) **Вдох.** Наклонитесь вперед и переставьте руки на пол перед ногами. Перенесите вес на руки и начните поднимать бедра, отрывая стопы от пола.
- 3) **Выдох.** Отшагните или отпрыгните ногами назад в **Чатуранга Дандасану**.
- 4) **Вдох.** Поднимите грудную клетку и сердце в **Собаку Мордой Вверх**, немного запрокидывая голову назад и глядя вверх. Удерживайте ноги активными.
- 5) **Выдох.** Вытолкните ноги вверх в **Собаку Мордой Вниз**.
- 6) Не задерживайтесь в **Собаке Мордой Вниз**. **Вдыхая**, согните колени и выберите один из вариантов, описанных ранее в «Физике Полета», для проброса вперед в положение сидя.

Вариант Виньясы #4

«Плавающий»



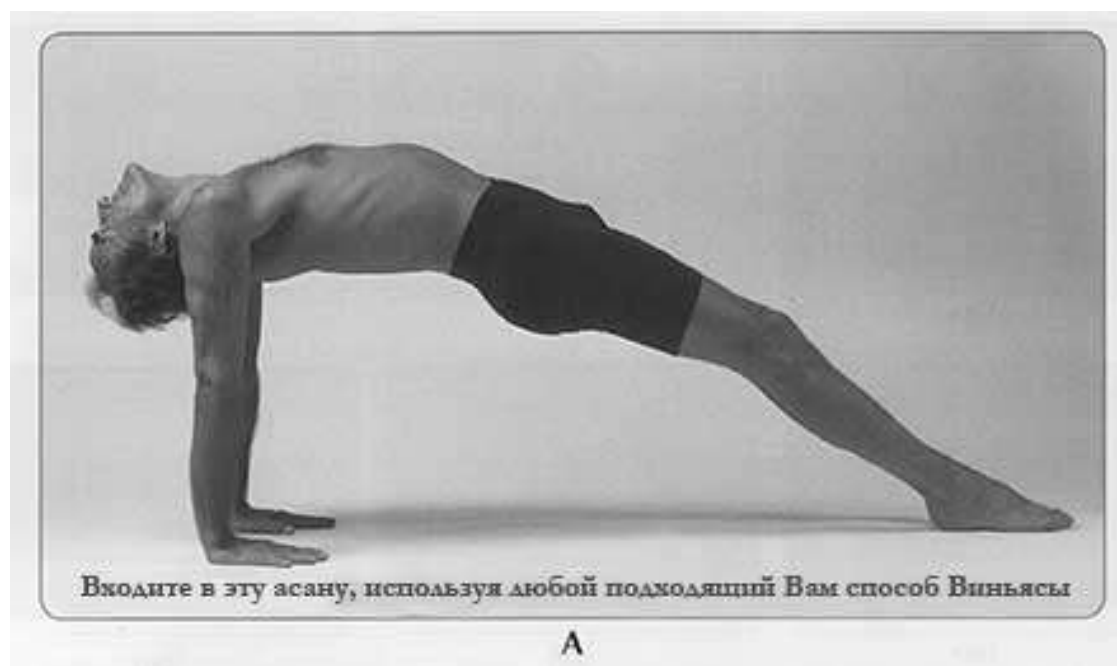
Это самый сложный вариант виньясы. Он требует сильного основания в бандхах для того, чтобы поднять тело над полом и пронести его назад через руки. Стремитесь к тому, чтобы включить этот вариант в свою практику. Поначалу будет благоразумнее выбрать один из подготовительных вариантов, чтобы все силы не уходили на пробросы. Совершенствование виньясы и выносливости требует времени точно так же, как его требует углубление в асане. **Будьте терпеливы!**

Вариант виньясы #4

- 1) **Выдох.** Высвободитесь из асаны и скрестите ноги.
- 2) **Вдох.** Вдавливая ладонями в пол, поднимите себя как в способе «Поднятие асаны».
- 3) **Выдох.** Пронесите руки назад через руки в **Чатуранга Дандасану**, не касаясь стопами пола.
- 4) **Вдох.** Поднимите грудную клетку и сердце вверх. Немного откиньте назад голову. Держите ноги активными.
- 5) **Выдох.** Вытолкните бедра вверх в **Собаку Мордой Вниз**.
- 6) Не задерживайтесь в **Собаке Мордой Вниз**. Вдыхая, согните колени и прыгните вперед, пронося ноги между руками и не касаясь при этом стопами пола, а затем мягко опуститесь в сидячее положение.

Пурвоттанасана

Пурва = Восточный / Передний Уттана = Интенсивное растяжение
«Поза передней интенсивной растяжки»



- 1) **Выдох.** Поставьте руки ладонями на пол позади бедер, пальцы рук направлены в сторону стоп.
- 2) **Вдох.** Запрокиньте голову назад и поднимите бедра (*hips*) вверх. Держите обе ноги выпрямленными, соприкасаясь стопами и не отрывая подошвы от пола. Обе руки выпрямлены и полностью задействованы (A). Если слишком тяжело выполнить это с прямыми ногами, то перед тем, как поднять бедра, можно согнуть колени и передвинуть стопы к ягодицам на половину расстояния до них. Поставьте стопы на ширину бедер и затем поднимитесь (B). Третий вариант – оставьте бедра на полу и поднимайте только грудную клетку, откидывая голову назад (C).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

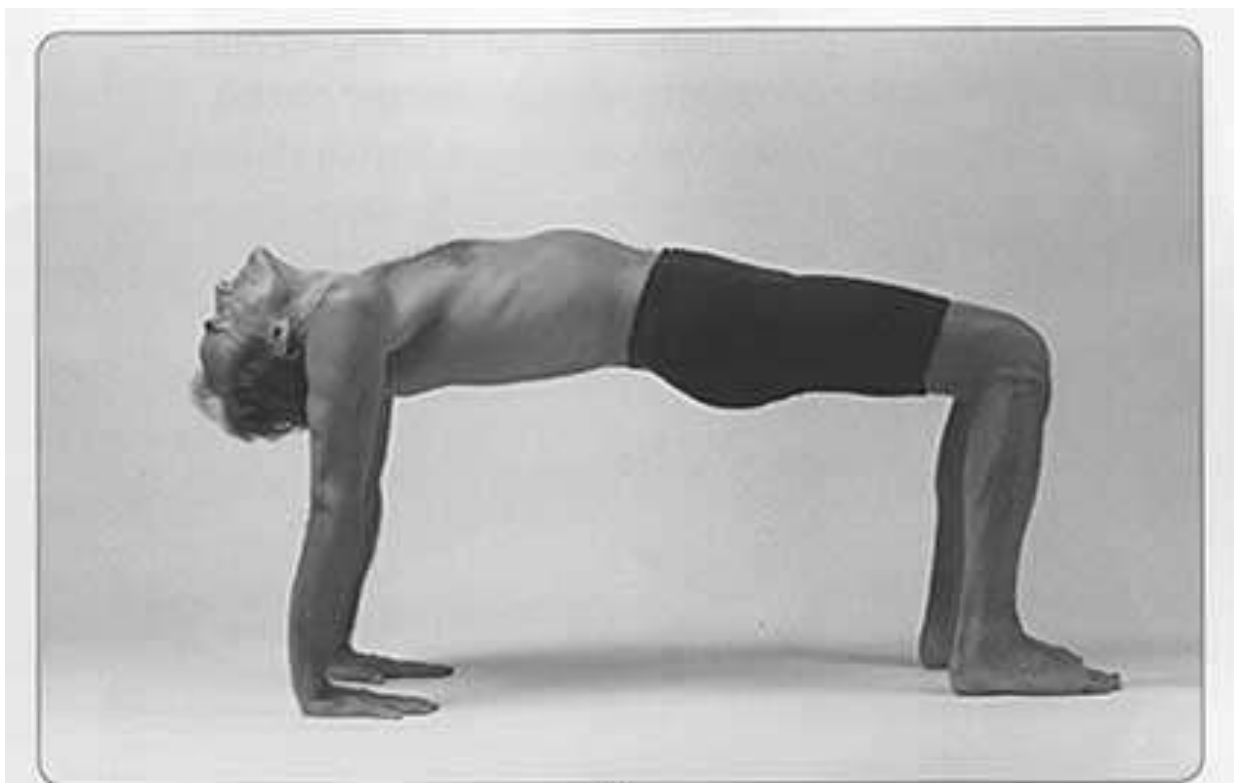
- 3) **Выдох.** Опустите бедра, выходя из асаны.

~ВИНЬЯСА~

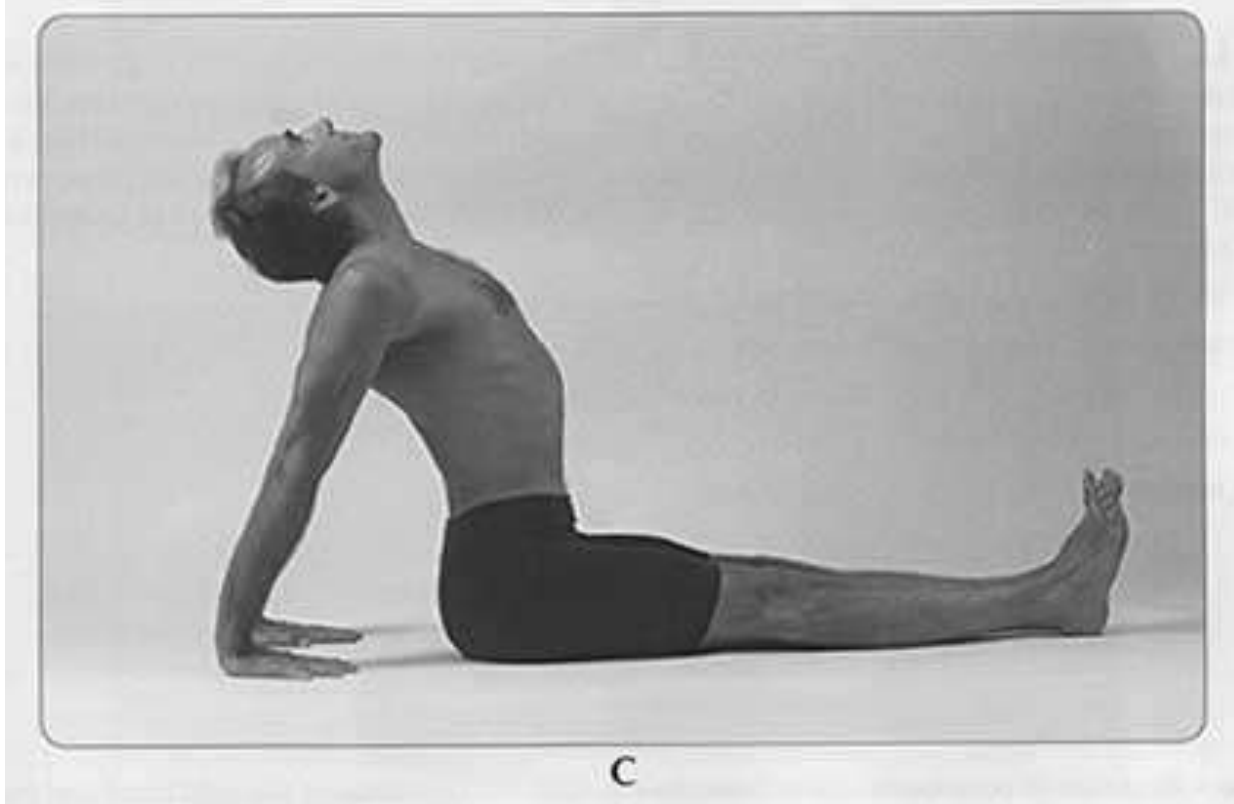
Дришти ~ Нос

Комментарии – Проверьте положение кистей рук относительно плеч после того, как Вы подняли бедра. Запястья должны находиться точно под плечами, руки при этом должны быть выпрямлены. Если Вы поставите ладони слишком близко к бедрам, то после подъема возникнет ощущение, что Вас как будто тянут сзади, и будет сложно найти точку баланса. А если перед подъемом Вы поставите руки слишком далеко позади бедер, то нагрузка на плечи и запястья будет недостаточной. Чтобы найти корректное взаиморасположение рук, бедер и плеч, ищите точку баланса. Слегка поворачивайте бедра внутрь (*Maintain a slight inward rotation of the thighs*).

Пурвоттанасана



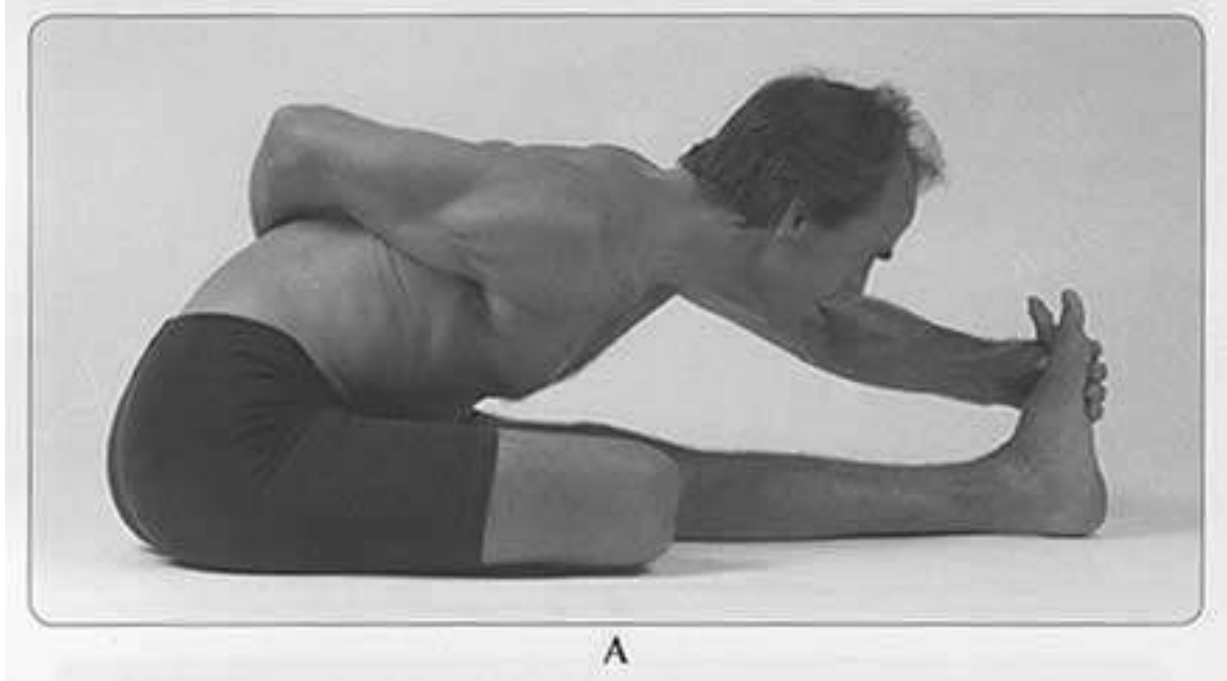
В



С

Ардха Баддха Падма Пасчимоттанасана

Ардха = Половина Баддха = Связанный Падма = Лотос
Пасчима = Западный / Задний Уттана = Интенсивная растяжка
«Поза интенсивной задней растяжки в наполовину связанном лотосе»



- 1) **Выдох.** Возьмите левой рукой правую стопу, поднимите её и уложите на левое бедро, поддерживая правое колено правой рукой. Протяните правую руку за спиной и ухватитесь за правую стопу. Возьмитесь за левую стопу левой рукой. Колени близко друг к другу (A). Если не получается ухватиться за правую стопу правой рукой, заведенной за спину, тогда держите стопу левой рукой, а правой рукой ухватитесь за левый локоть (B). Если Вы используете пропсы, обмотайте ремень вокруг стопы или двумя ремнями вокруг обеих стоп, если не можете дотянуться до них (C), либо можете оставить правую стопу на полу, не закидывая её на левое бедро (D).
- 2) **Вдох.** Поднимите голову и вытяните позвоночник.
- 3) **Выдох.** Опуститесь до любого подходящего Вам уровня.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Поднимите голову и вытяните позвоночник.
- 5) **Выдох.** Отпустите стопу и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

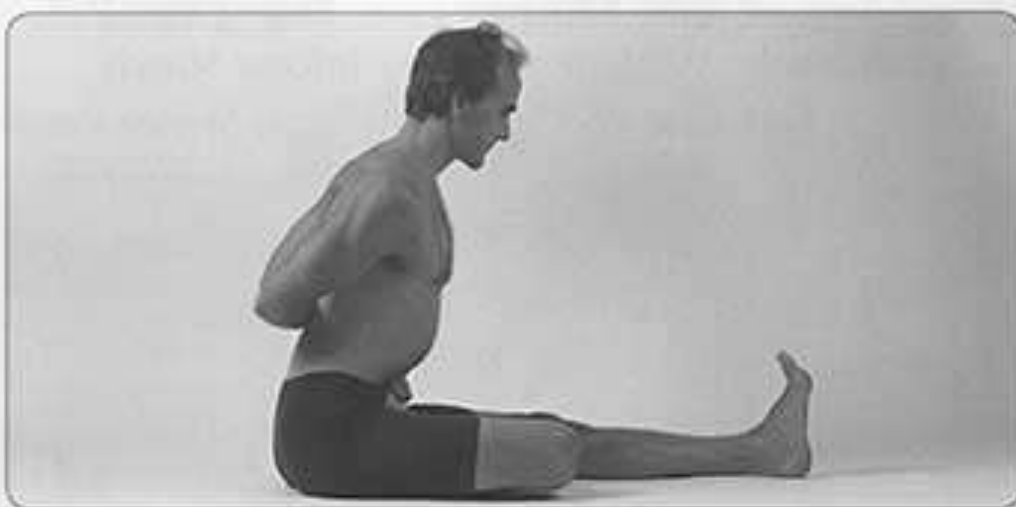
Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Носок стопы

Комментарии – Осторожнее с коленями! Раскрывайте ногу от бедра (*Open from the hip*). Держите правое колено правой рукой, а левую стопу – левой рукой, полностью поддерживая ногу при укладывании её в полулотос. Подбирайте подходящий Вам вариант.

Ардха Баддха Падма Пасчимоттанасана



B



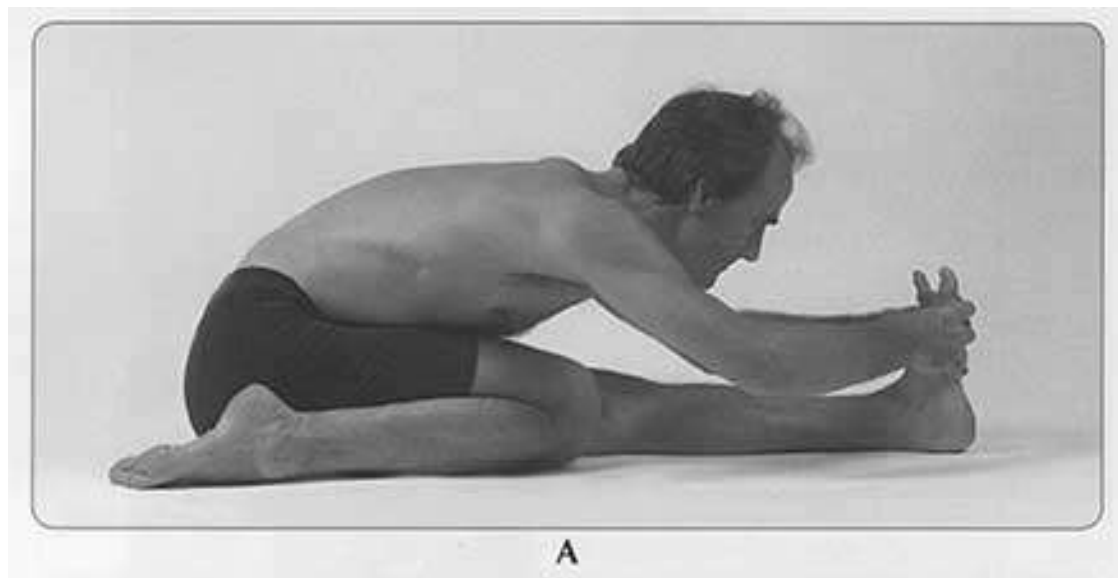
C



D

Трианга Мукхаикапада Пасчимоттанасана

Три = Три Анга = Конечность Мукха = Морда/Лицо Эка = Один Пада = Стопа
Пасчима = Западный/Задний Уттана = Интенсивная растяжка
«Поза задней интенсивной растяжки тремя конечностями лицом к стопе»



- 1) **Выдох.** Согните правое колено, помещая правую стопу с внешней стороны от правого бедра и касаясь пола тыльной поверхностью стопы. Ухватитесь обеими руками за левую лодыжку или стопу (А). Если Вы чувствуете, что как будто заваливаетесь (*falling over*), или растяжение на правом колене слишком велико, то приподнимите левое бедро (*hip*) с помощью пропса (В). Если так тоже слишком сложно, то можете пока подходить к этой асане в положении сидя, поместив ягодицы между пятками (С), или сидя на пятках (D). Если в таком положении ощущается дискомфорт, подложите подушку под стопы.
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и переведите взгляд на горизонт.
- 3) **Выдох.** Наклонитесь вперед в наиболее подходящий Вам вариант асаны.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Поднимите голову и вытяните позвоночник.
- 5) **Выдох.** Отпустите асану и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

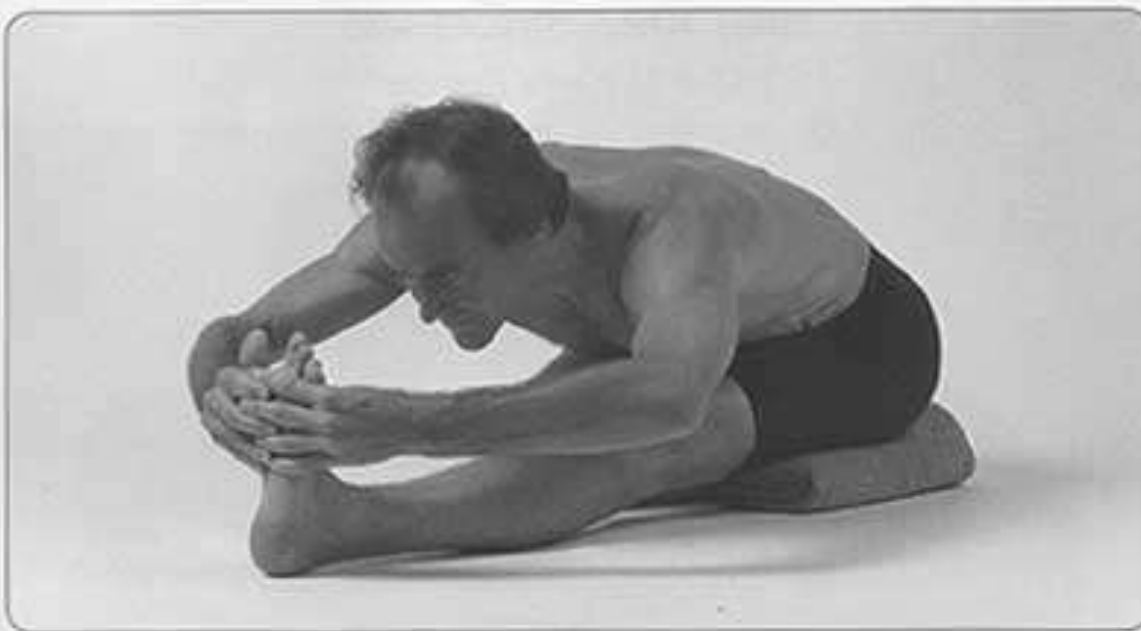
Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

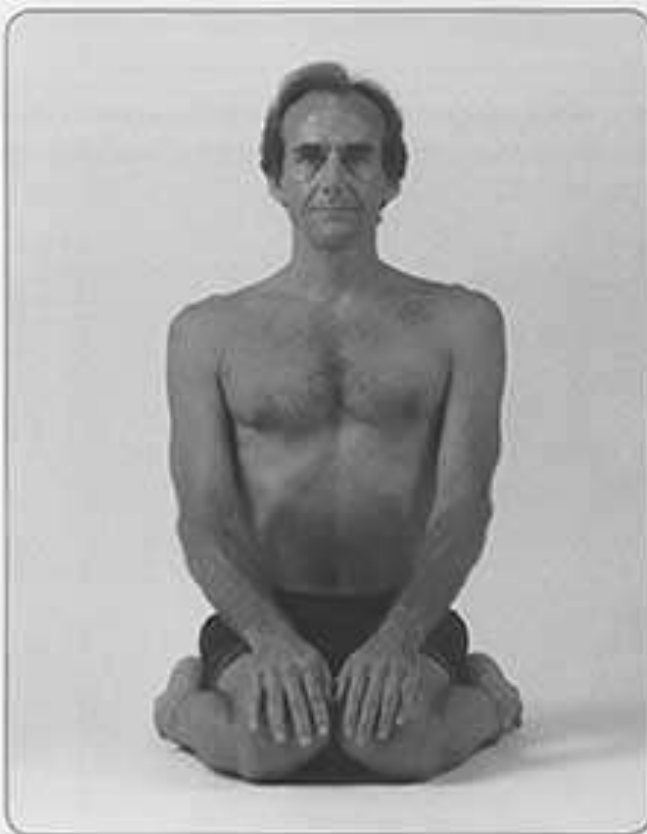
Дришти ~ Носок ноги

Комментарии – Если чувствуете, что сейчас завалитесь на бок в вариантах (А) или (В), проверьте положение плеч. Убедитесь, что они находятся на одном уровне. Вытягивайте обе стороны торса равномерно. Если чувствуете дискомфорт в верхней части стопы (*подвернутой ноги*), подложите под неё тонкую подушку. Убедитесь, что стопа, которая лежит около бедра, касается своей тыльной стороной пола, а носок вытянут строго назад. **Не поворачивайте носок этой стопы в сторону!** Это опасно для колена.

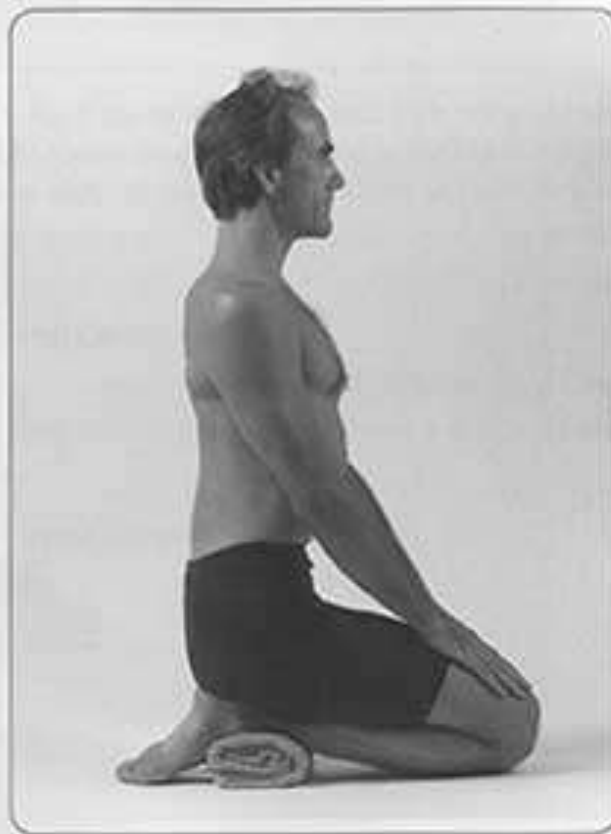
Трианга Мукхаикапада Пасчимоттанасана



B



C

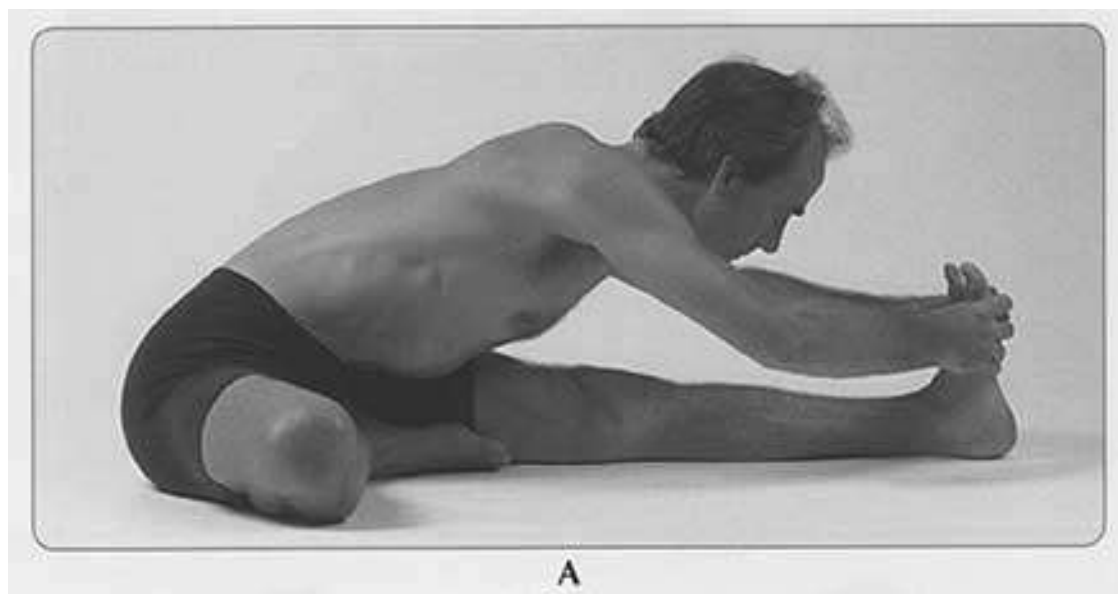


D

Джану Ширшасана А

Джану = Колено Ширша = Голова

«Поза головы к колену»



- 1) **Выдох.** Поставьте правую стопу на внутреннюю сторону левого бедра так, чтобы между правой голенью и левой ногой был угол 90 градусов, при этом левая нога должна быть выпрямленной. Ухватитесь обеими руками за левую стопу (А). Если тяжело дотянуться до левой стопы, до держитесь в области лодыжки или голени (В). Можете использовать ремень, обернув его вокруг стопы (С).
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и посмотрите на горизонт.
- 3) **Выдох.** Сложитесь вперед в любом подходящем варианте асаны.

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Поднимите голову и вытяните позвоночник.
- 5) **Выдох.** Выйдите из асаны и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

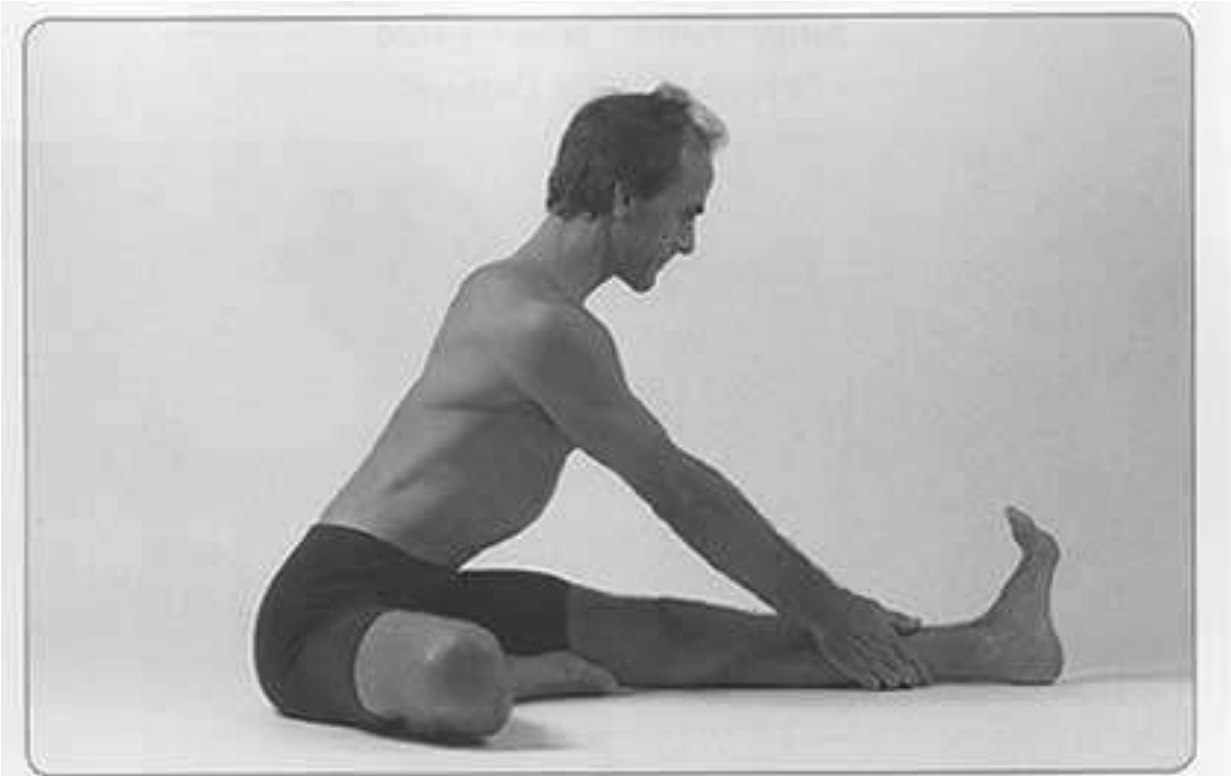
Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Носок ноги

Комментарии – Даже не смотря на то, что эта поза называется «Голова к колену», тянуться к колену на самом деле нужно грудиной, чтобы спина не округлялась. Держите локти на расстоянии от пола. Если Вы ощущаете дискомфорт в согнутом колене, можете положить под него полотенце, чтобы немного приподнять его. Это немного снимет давление. Можете также класть стопу к левому колену вместо внутренней части левого бедра.

Джану Ширшасана А



В

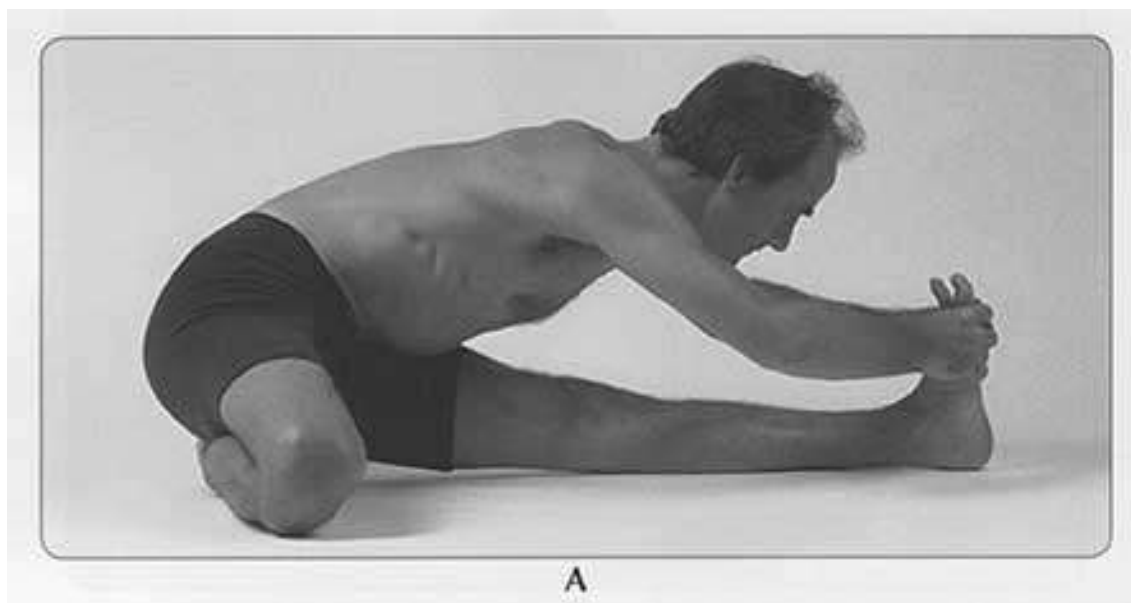


С

Джану Ширшасана В

Джану = Колено Ширша = Голова

«Поза головы к колену»



- 1) **Выдох.** Сядьте на правую пятку. Расположите пятку в промежности между анусом и гениталиями. Правая стопа должна быть расположена так, чтобы носок указывал влево, а тыльная сторона стопы лежала на полу, при этом между коленями должен быть **угол примерно 85 градусов**. Левая нога прямая. Ухватитесь за левую стопу обеими руками (**A**). Если не можете дотянуться до левой стопы, держитесь за лодыжку (**B**) или используйте ремень (**C**). Если эта асана слишком сложна для Вас, то повторите Джана Ширшасану А.
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и переведите взгляд на горизонт.
- 3) **Выдох.** Сложитесь вперед в любой подходящий Вам вариант асаны.

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Поднимите голову и вытяните позвоночник.
- 5) **Выдох.** Выйдите из асаны и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

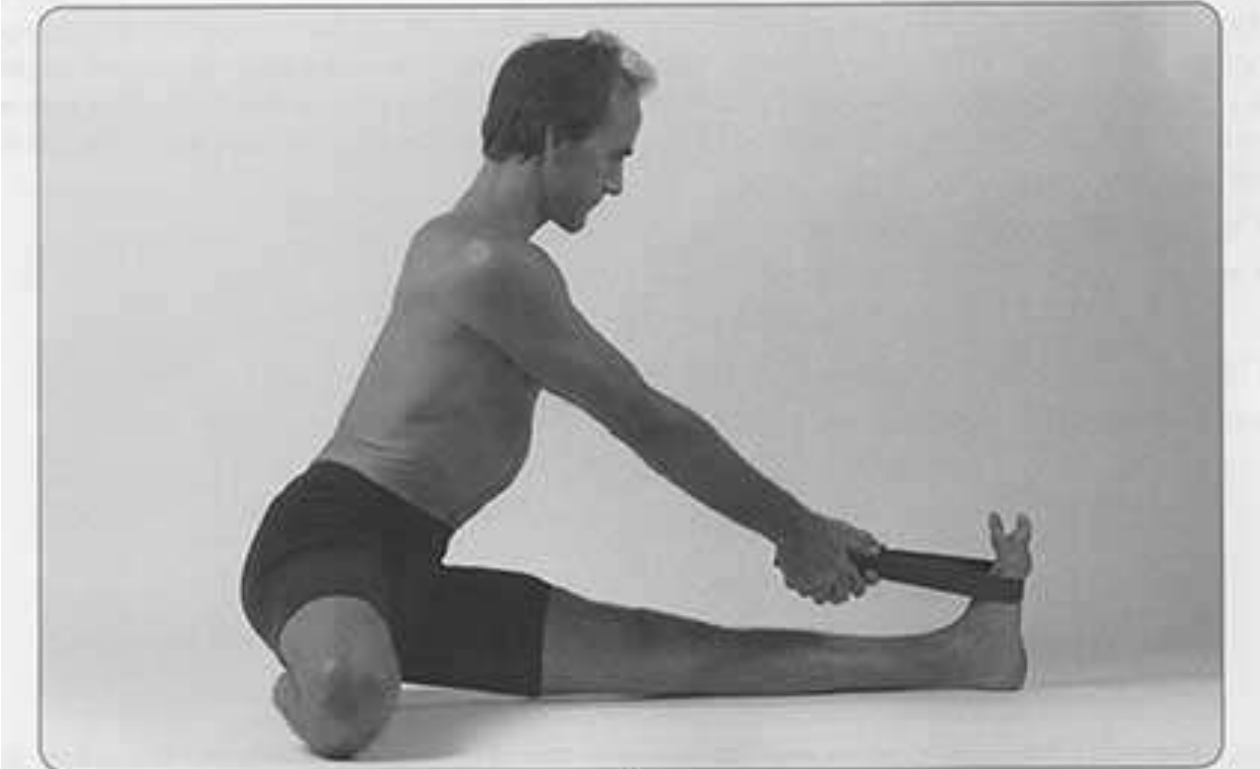
Дришти ~ Носок ноги

Комментарии – Эта поза предназначена для стимуляции мулабандхи пяткой, помещенной в области мышцы промежности. Подкладывайте стопу под себя медленно и аккуратно, опираясь руками на пол для поддержки. Если чувствуете боль в тыльной части стопы из-за сильного давления в пол, подложите под неё тонкую подушку. Если Вас беспокоит колено, то лучше вместо этого повторите Джана Ширшасану А или вообще пока пропустите эту асану. **Не спешите, будьте терпеливы!**

Джану Ширшасана В



В

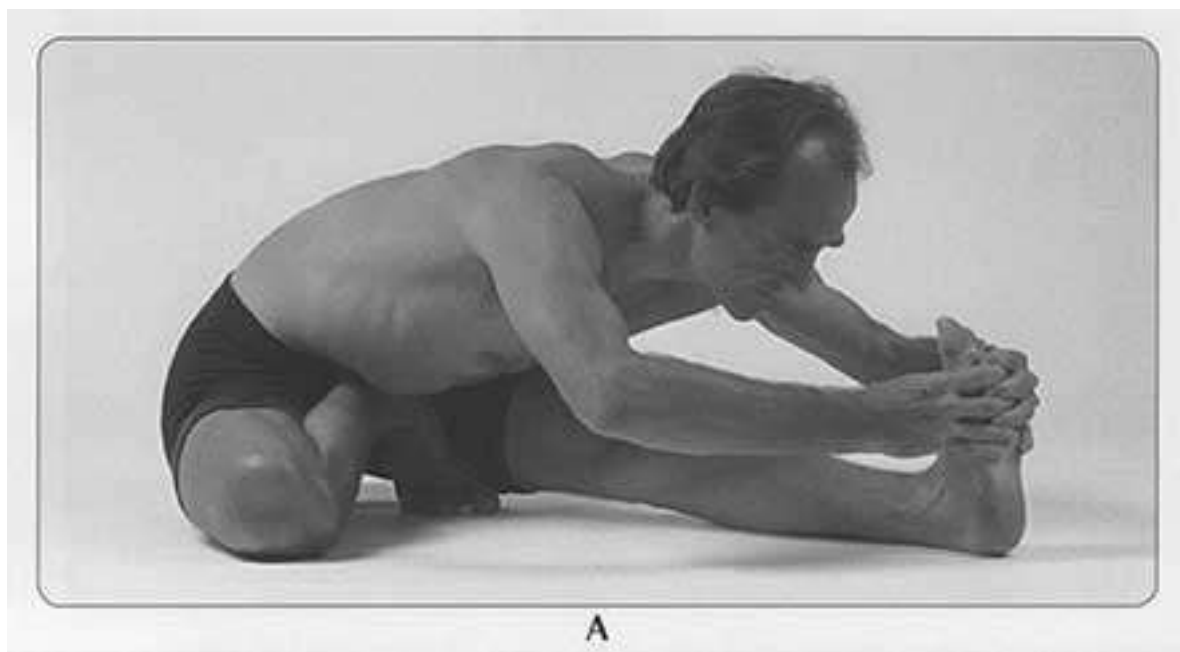


С

Джану Ширшасана С

Джану = Колено Ширша = Голова

«Поза головы к колену»



А

- 1) **Выдох.** Возьмите правую пятку левой рукой. Держите стопу согнутой (*тяните носок к колену*). Протяните правую руку (*с внутренней стороны ноги*) снизу под правую лодыжку и захватите стопу (*сверху за её внутренний край*). Поверните стопу так, чтобы основания пальцев ног касались пола, а пятка была направлена вверх, при этом свод правой стопы должен лежать на внутренней стороне левого бедра. Держите левую ногу вытянутой. Между коленями ног должен быть угол 45 градусов. Ухватитесь обеими руками за левую стопу или лодыжку (А). Можете приподнять бедра с помощью пропса (В), либо сидите ровно и выворачивайте стопу, как описано в начале, не ставя её на пол (С). Если все варианты слишком сложные, то просто повторите Джана Ширшасану А или В.
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и поднимите голову.
- 3) **Выдох.** Опуститесь в любой подходящий Вам вариант асаны.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Поднимите голову и вытяните позвоночник.
- 5) **Выдох.** Отпустите асану и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

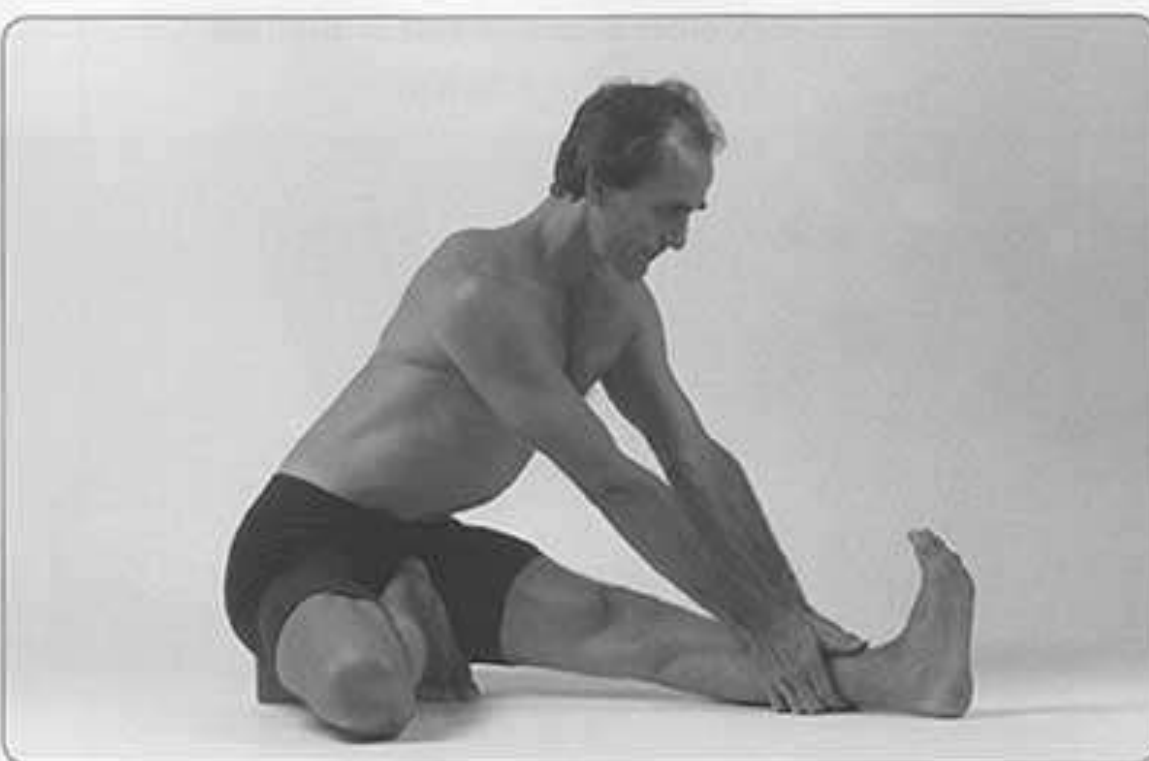
Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

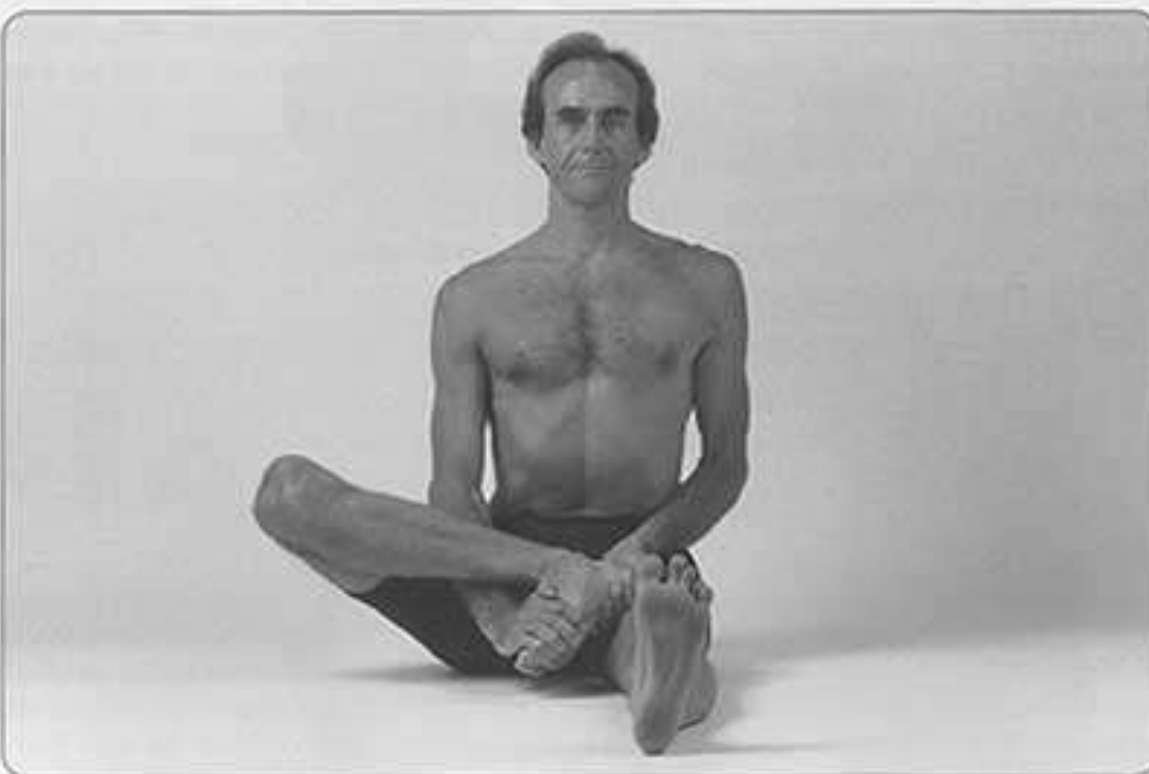
Дришти ~ Носок ноги

Комментарии – Продвигайтесь в этой асане с большой осторожностью и осознанностью. Не спешите! Если чувствуете дискомфорт в колене, отступите. Очень важно делать поворот от бедра (*hip*), чтобы не было напряжения в колене. Подберите себе оптимальный вариант. Помните, что всегда можно пропустить асану и вернуться к ней позже.

Джану Ширшасана С



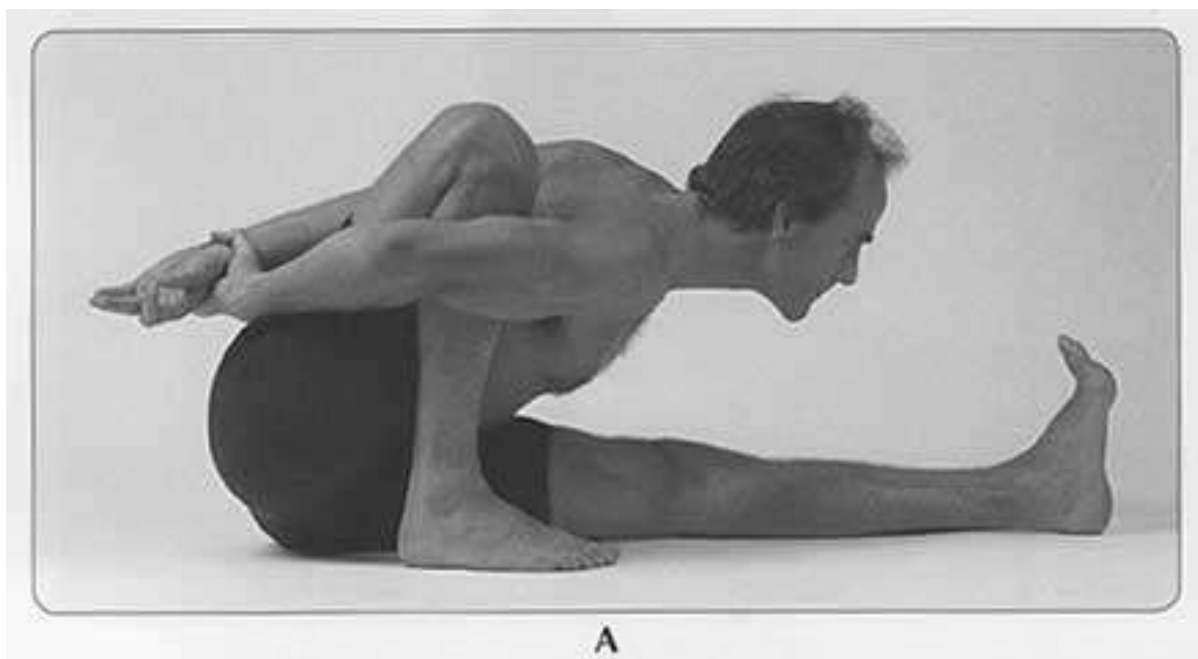
В



С

Маричиасана А

Маричи = Великий мудрец и сын Брахмы
«Поклонение Маричи»



- 1) **Выдох.** Согните правую ногу, поставив пятку около правой седалищной кости и указывая правым коленом в небо. Протяните правую руку вокруг правой ноги, используя противодействующие усилия как систему рычагов. Зацепитесь руками за спиной. Нагнитесь вперед (А). Если не удастся сцепить руки, оставьте их на полу (В) или держите ими левую ногу (С), либо соедините руки за спиной с помощью ремня (D).
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и переведите взгляд на горизонт.
- 3) **Выдох.** Нагнитесь вперед в любой подходящий Вам вариант.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Поднимите голову и вытяните позвоночник.
- 5) **Выдох.** Выйдите из асаны и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Дришти – Носок ноги

Комментарии – Ключевым фактором для вхождения в эту асану является динамическое усилие, создаваемое между рукой и согнутым коленом в вариантах А, В и D. Давите рукой назад для того, чтобы вытянуть грудную клетку вперед. В варианте С отводите плечи назад, вытягиваясь грудью вперед. Во всех вариантах тянитесь грудиной, а не носом. Поддерживайте позвоночник вытянутым. Выпрямленная нога должна оставаться активной. Всякий раз, сцепляя руки за спиной, следуйте правилу «**хватает обхватывающий**», то есть та рука, которая обхватывает ногу, должна хватать вторую руку.

Маричасана А



B



C



D

Маричиасана В

Маричи = Великий мудрец и сын Брахмы
«Поклонение Маричи»



A

- 1) **Выдох.** Положите левую ногу в полулотос. Поднимите правое колено и поставьте правую пятку на одной линии с правой седалищной костью. Раскройте пространство между левым коленом и правой стопой. Заведите правую руку вокруг правой ноги и сцепите руки за спиной. Нагнитесь вперед (A). Если нагнуться не получается, то сидите ровно и держите правое колено обеими руками (B). Если не получается положить ногу в полулотос, оставьте левую стопу на полу за правой пяткой (C). Другой вариант – повторите **Маричиасану А**.
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и переведите взгляд на горизонт.
- 3) **Выдох.** Нагнитесь вперед в любой подходящий Вам вариант.

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Поднимите голову и вытяните позвоночник.
- 5) **Выдох.** Выйдите из асаны и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

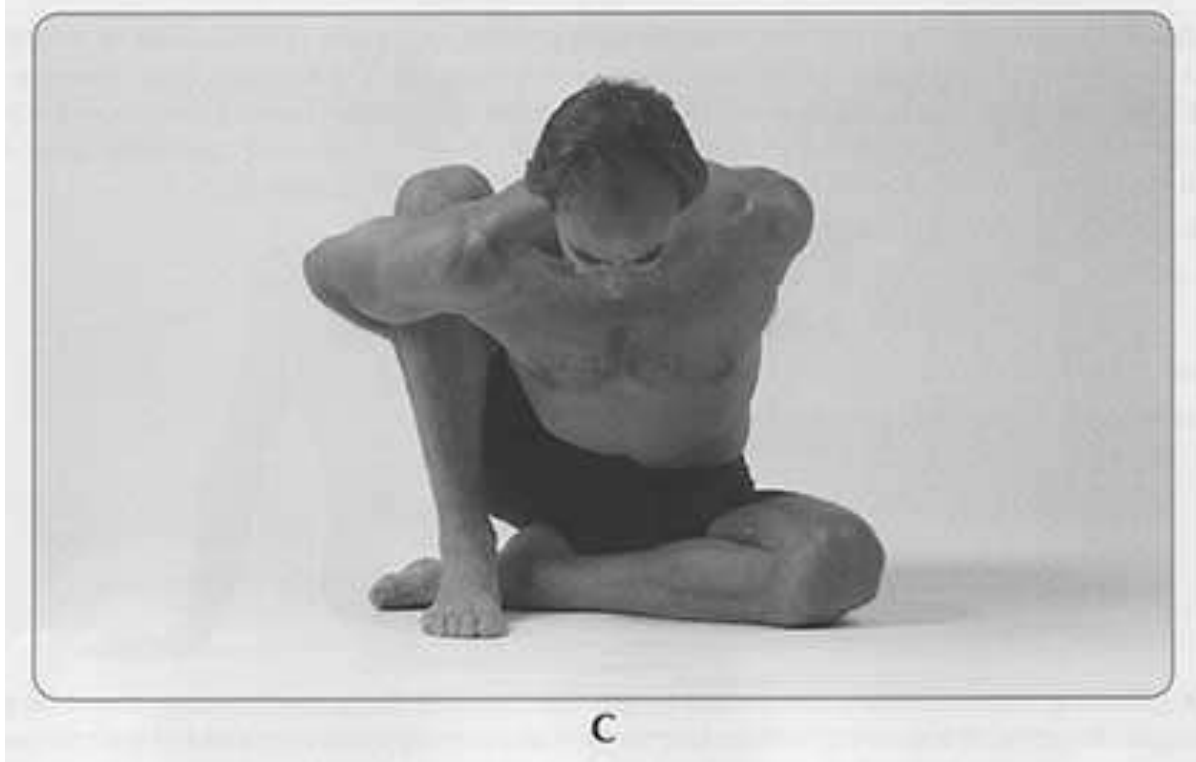
Дришти ~ Нос

Комментарии – Будьте осторожны, укладывая ногу в полулотос! На Западе наши колени изначально тугие из-за многовекового сидения в креслах и на унитазах западного типа. Используйте наиболее комфортный вариант. Тянитесь грудной клеткой и держите сердце раскрытым. Слушайте своё тело и дыхание, сохраняя осознанность.

Маричасана В



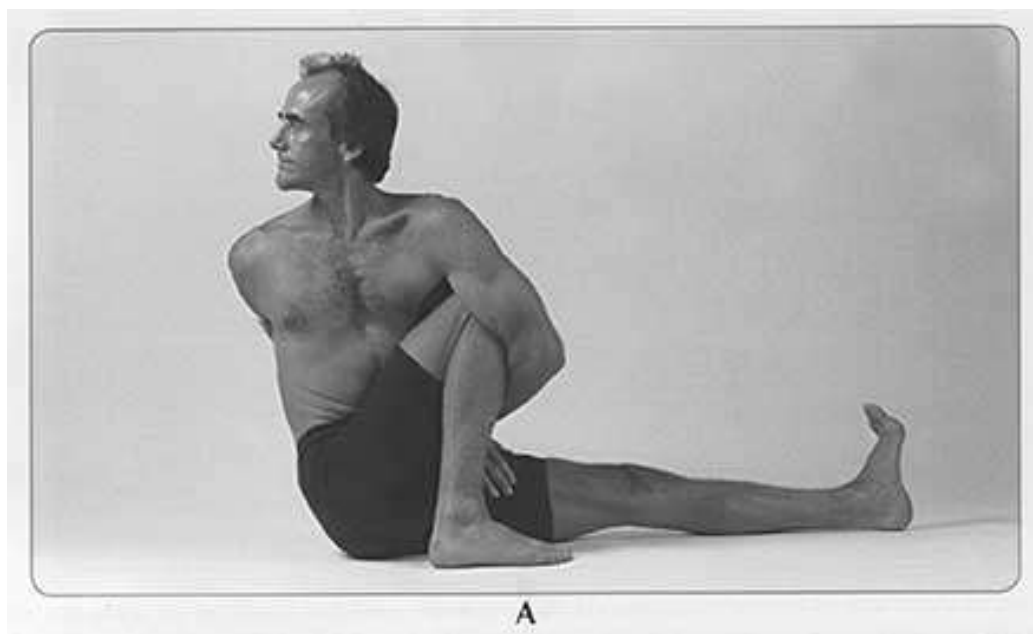
В



С

Маричиасана С

Маричи = Великий мудрец и сын Брахмы
«Поклонение Маричи»



- 1) **Выдох.** Согните правую ногу. Поставьте правую пятку около правой седалищной кости или немного в стороне от неё. Протяните левую руку между грудью и правым коленом. Оберните левую руку вокруг правого колена. Заведите правую руку за спину и сцепитесь кистями, или одной рукой за запястье другой (А). Если Вы пока не можете зацепиться руками за спиной, то либо оставьте правую руку на полу за собой, а левую руку согните, давя локтем против внешней стороны правого колена (В), либо держите правое колено левой рукой, а правую поставьте на пол (С).
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и посмотрите за правое плечо.
- 3) **Выдох.** Оставайтесь в любом подходящем Вам варианте.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Переведите взгляд вперед.
- 5) **Выдох.** Отпустите асану и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

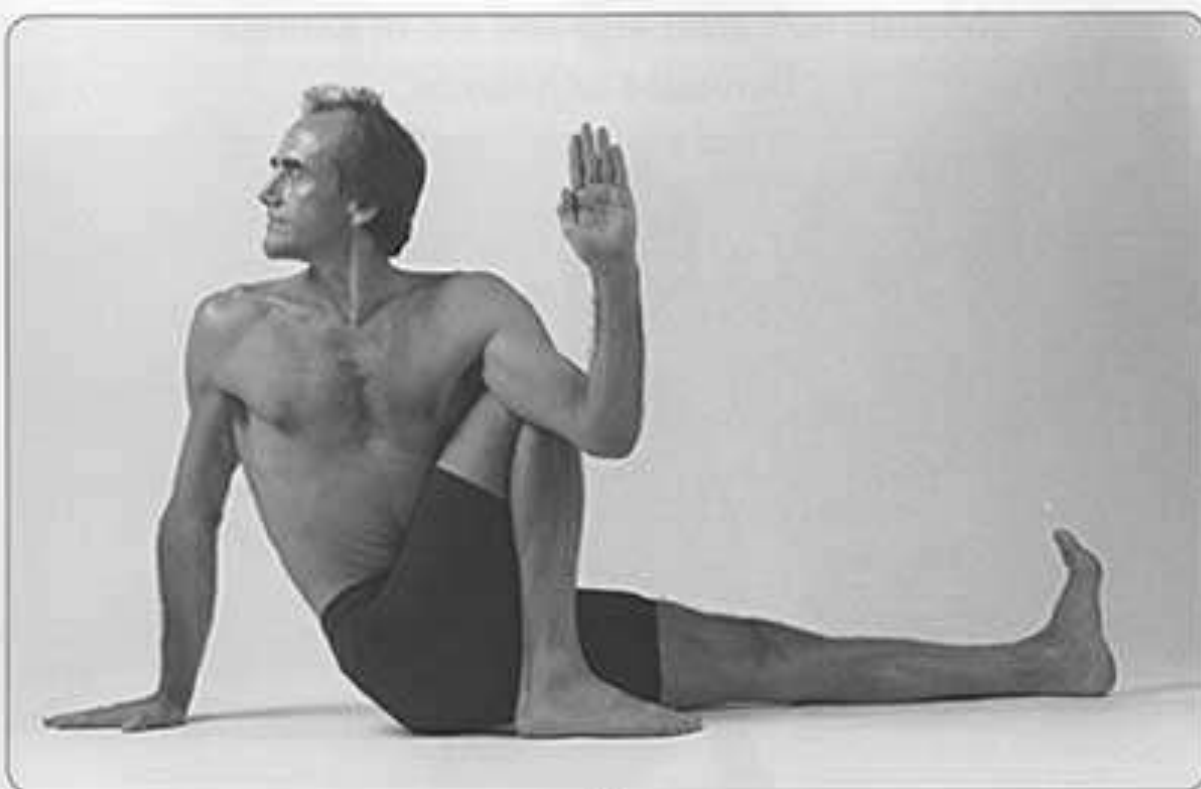
Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

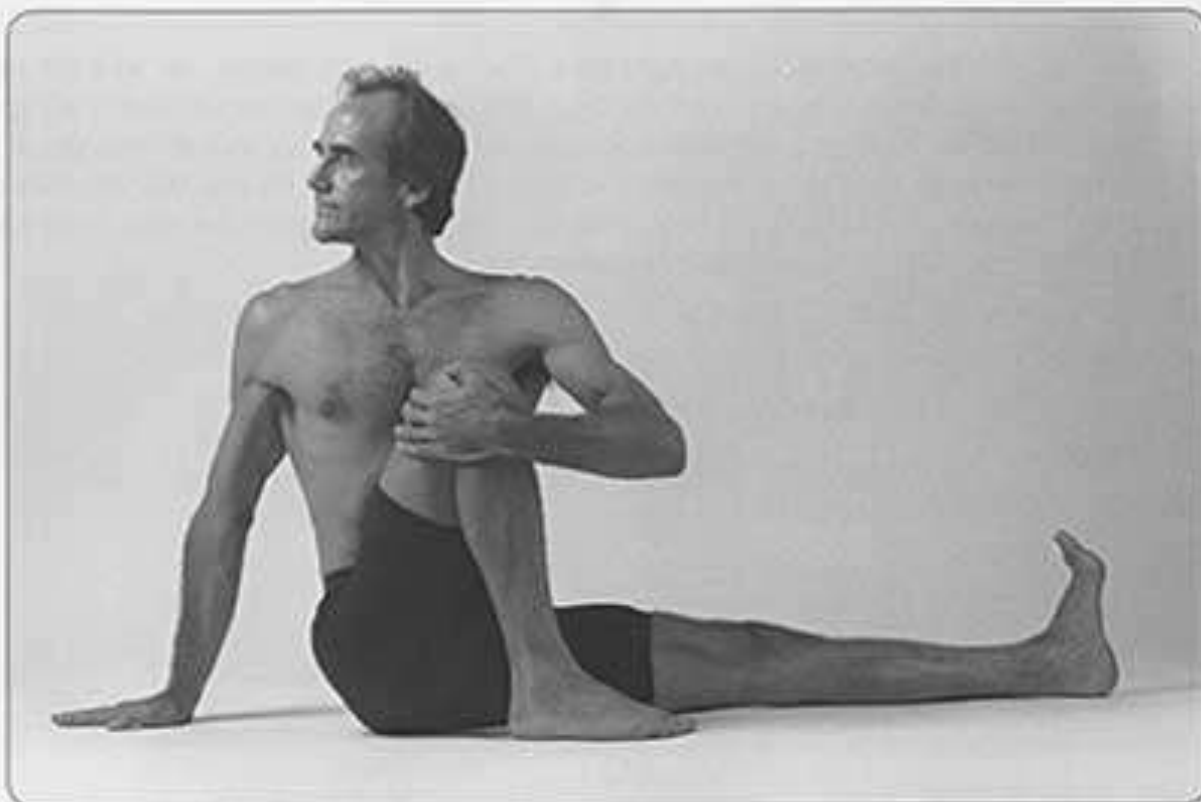
Дришти ~ За плечо

Комментарии – Скручивание требует вытяжения. Чем лучше будет вытянут позвоночник, тем проще будет дышать полным дыханием. Вытягивайте позвоночник спиральным/скручивающим движением. Для создания желаемого «спирального» эффекта используйте противодействие между рукой и коленом, которое способствует одновременно и вытяжению, и скручиванию. Держите вытянутую ногу активной.

Маричиасана С



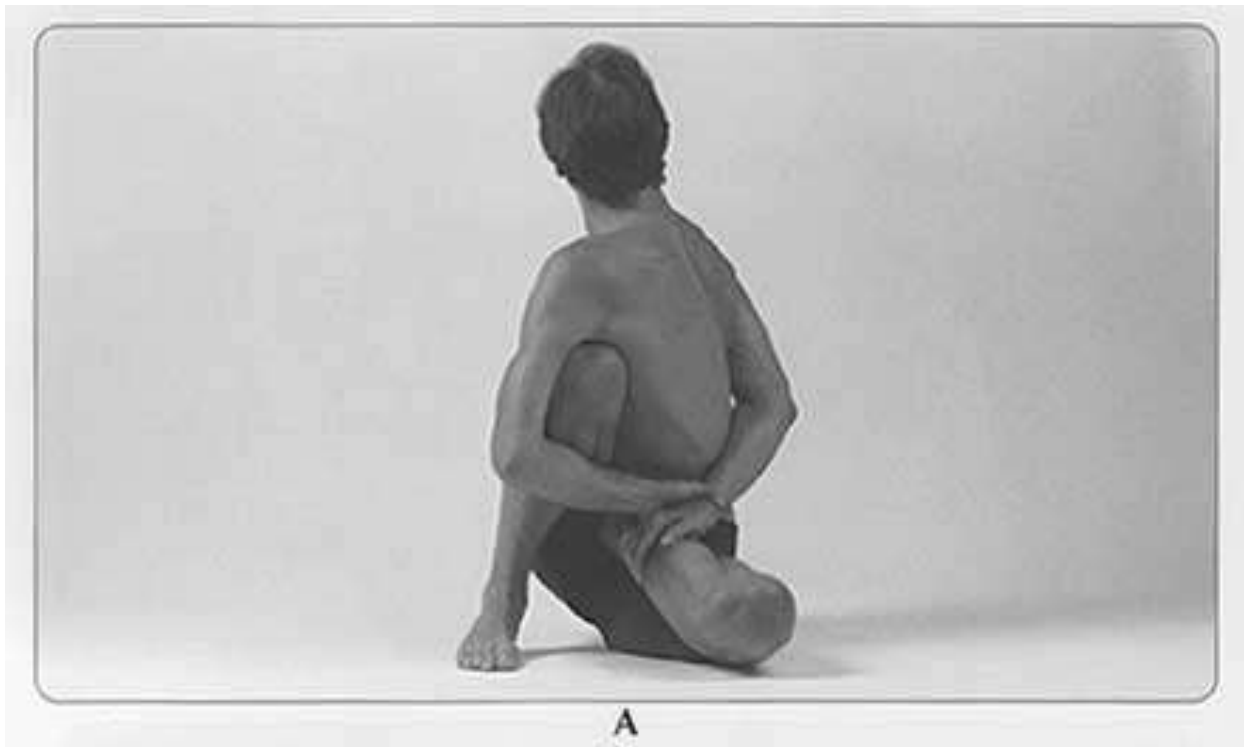
В



С

Маричиасана D

Маричи = Великий мудрец и сын Брахмы
«Поклонение Маричи»



- 1) **Выдох.** Положите левую ногу в полулотос. Поднимите правое колено и поставьте правую пятку на одной линии с правой седалищной костью или немного шире. Притяните левое колено по направлению к правой стопе. Оберните левую руку вокруг правого колена и сомкните руки за спиной (A), или оставьте левую стопу на полу вместо полулотоса (B). Если не можете сцепить руки за спиной, то сядьте прямо и держите ими правое колено (C). Другой вариант – оставьте левую стопу на полу за правой пяткой. Положите левый локоть на внешнюю сторону правого колена, а правую руку поставьте на пол позади Вас (D). Или можете повторить **Маричиасану C**.
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и переведите взгляд за правое плечо.
- 3) **Выдох.** Оставайтесь в наиболее подходящем варианте асаны.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Переведите взгляд прямо перед собой.
- 5) **Выдох.** Отпустите асану и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

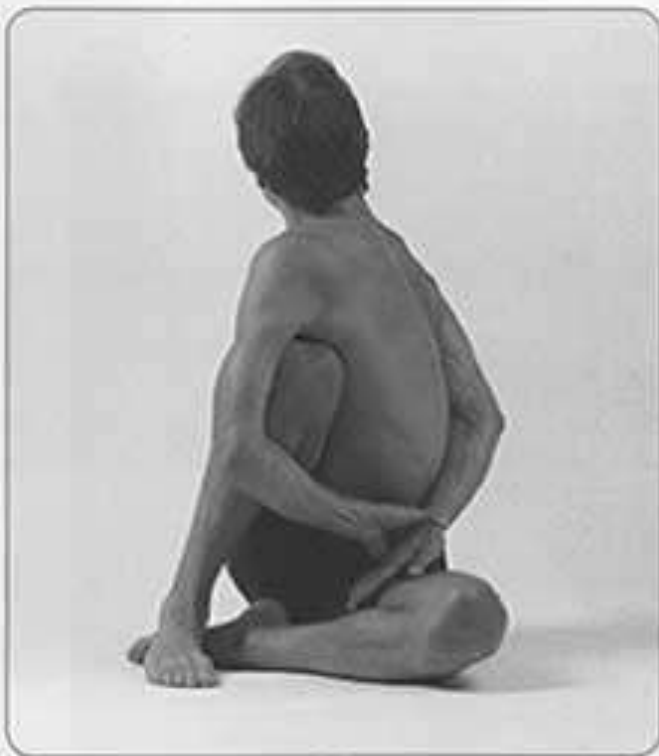
Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ За плечо

Комментарии – *Выполняйте эту асану с предельной осторожностью!* Как и в **Маричиасане B**, следите за коленями. Следуйте за дыханием. Выберите подходящий уровень и прислушивайтесь внутри себя.

Маричиасана D



B



C

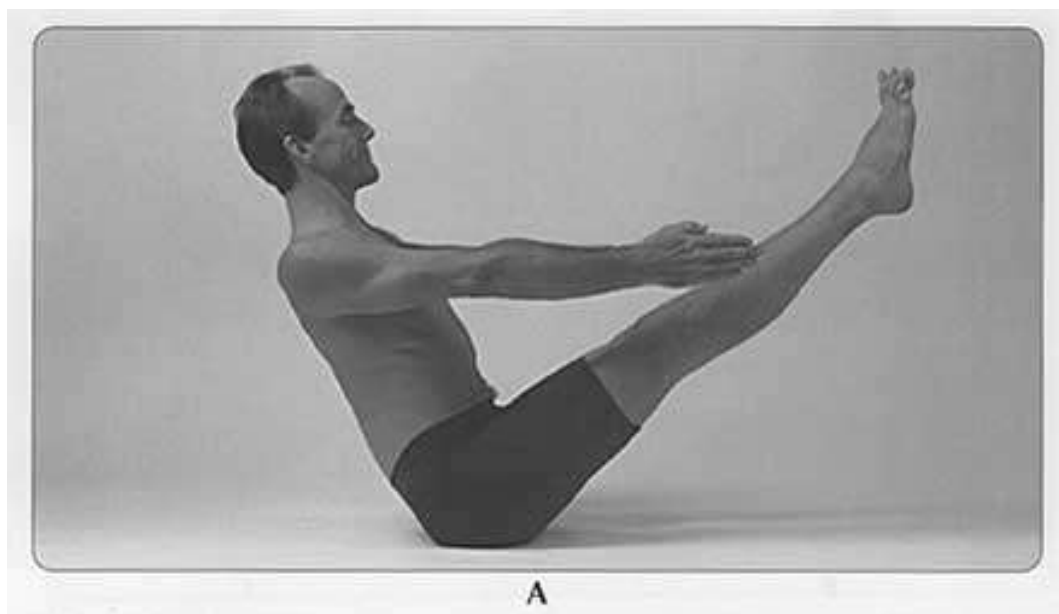


D

Навасана

Нава = Лодка

«Поза лодки»



- 1) **Вдох.** Поднимите и выпрямите обе ноги, стопы вместе, носки ног на уровне глаз. Руки прямые и параллельны полу, ладони повернуты друг к другу (A), или согните ноги в коленях так, чтобы голени были параллельны рукам (B). Можете также поддерживать руками колени снизу (C).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Выдох.** Поставьте руки на пол рядом с бедрами.
- 3) **Вдох.** Поднимите себя как в способе виньясы «Поднятие асаны» (D) или перейдите в стойку на руках (E) и (F).
- 4) **Выдох.** Снова опуститесь на пол.

Повторите шаги 1-3 ещё четыре раза, чтобы всего было пять повторений

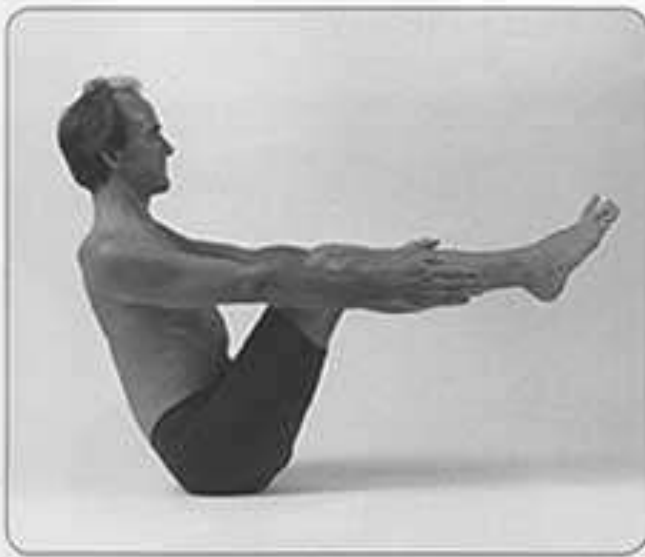
~ВИНЬЯСА~

Переходите к следующей асане из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – Одна из основных задач в этой асане – удерживать поясницу подтянутой, так как есть тенденция к её провисанию к полу. Используйте мышцы живота и бандхи для лучшей поддержки, за счет этого Вы добьётесь стабильности в пояснице. Тяните плечи назад. Если Вы выбрали вариант со стойкой на руках, можете практиковать напротив стены. Предварительно убедитесь, что на ней ничего не мешает. После каждого сета из пяти дыханий можете затем на вдохе выталкивать стопы вверх, используя стену для поддержки. На последующем выдохе опуститесь и приготовьтесь к следующей лодке. Контролируйте опускание мышцами живота. Если пять повторений – это слишком много, то делайте меньше, столько, сколько Вам нужно. Вы можете также пока пропустить элемент с поднятием тела и включить его в практику позже.

Навасана



B



C



D



E



F

Бхуджапидасана

Бхуджа = Рука или Плечо Пида = Давление
«Поза давления на руки»



- 1) **Вдох.** Выпрыгните из **Собаки Мордой Вниз**, закидывая ноги с вытянутыми носками на верхние части рук (А).
- 2) **Выдох.** Согните ноги в коленях и скрестите лодыжки. Вытолкните стопы назад между руками. Опустите голову так, чтобы и стопы, и голова висели на небольшом расстоянии от пола (В) или положите голову на пол (С). Запрыгнуть в эту асану так, как описано в варианте (А), очень тяжело, поэтому можно использовать альтернативный вариант – выпрыгните вперед, ставя стопы по бокам от рук (D). Затем опускайте бедра к полу и сгибайте локти, пока бедра не лягут на них сверху. Сгибайте и тяните стопы по направлению друг к другу, пока они не скрестятся. Держите стопы перед руками и потихоньку поднимайте их от пола, удерживая локти согнутыми (Е). Другой вариант – оставьте стопы около ладоней и опускайте бедра, сгибая локти, и затем останьтесь в такой позиции (F).

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Вдох.** Высвободите лодыжки и выпрямите ноги как в (А).
- 4) **Выдох.** Если Вы в позиции (А), выйдите из неё, сгибая колени и оттягивая стопы назад, после чего выпрыгните в горизонтальную позу (*чатуранга дандасана*). В других вариантах поставьте стопы на пол, и затем шагните или отпрыгните назад.

~ВИНЬЯСА~

Переходите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – Чтобы практиковать эту асану с минимальными затратами сил, нужно согнуть руки так, чтобы локти были точно над «пятками» Ваших ладоней. Задние поверхности бедер могут при этом спокойно лежать на локтях. Таким образом, Вы сможете поддерживать свой вес костями предплечий, а не за счет напряжения мышц. Если выбираете вариант, где требуется наклониться вперед, то Вы должны чувствовать, как меняется распределение веса по мере того, как голова наклоняется вперед, а стопы отводятся назад. Держите предплечья перпендикулярно полу.

Бхуджапидасана



C



D



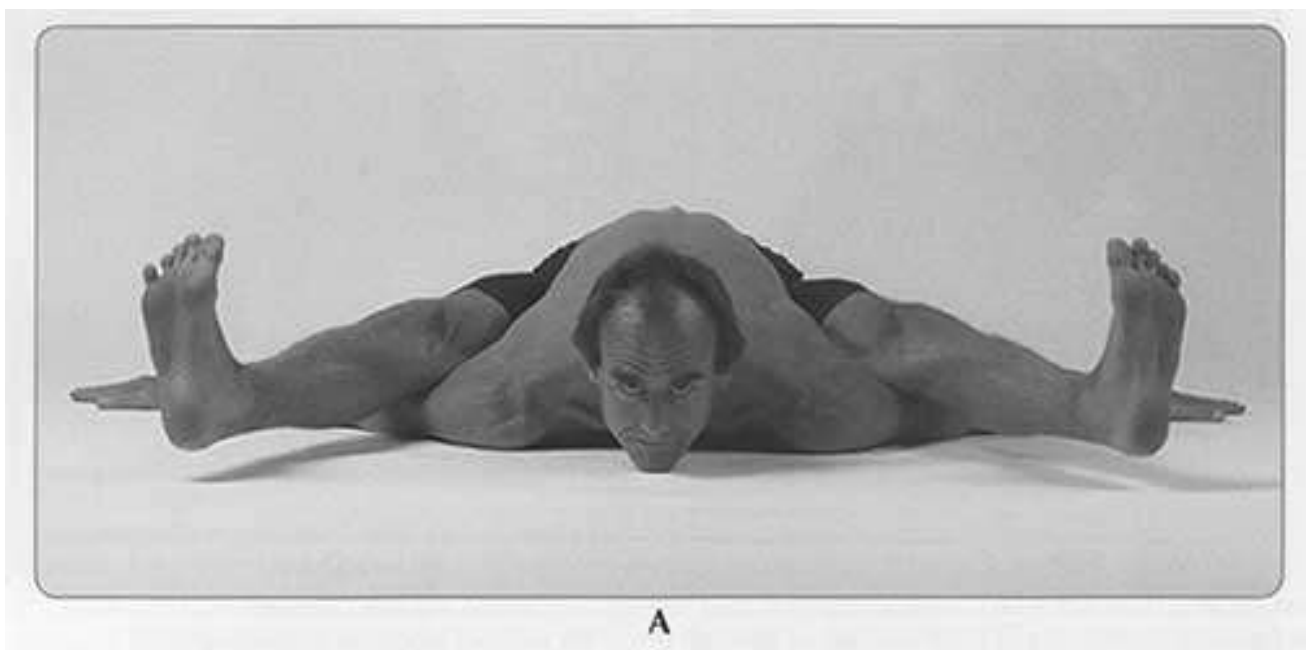
E



F

Курмасана

Курма = Черепаха
«Поза черепахи»



- 1) **Вдох.** Используйте такой же вход в асану, как и в **Бхуджапидасане**, так же выпрыгивая из **Собаки Мордой Вниз** и закидывая ноги на руки, удерживая стопы висящими в воздухе или ставя их на пол снаружи от рук. Или, используя свой любимый способ виньясы вперед, перейдите в сидячее положение.
- 2) **Выдох.** Если Вы запрыгнули ногами на руки и стопы висят в воздухе, то, продолжая удерживать ноги прямыми и не касаясь стопами пола, опустите грудную клетку на пол. Согните стопы (*притяните носки к себе*). Задействуйте квадрицепсы, поднимая пятки (**A**). Если запрыгнуть ногами на руки пока не получается, то прыгните, ставя стопы по сторонам от рук и сядьте. Сложитесь/нагнитесь грудной клеткой вперед, вытягивая руки назад под колени под углом 45 градусов к плечам. Скользите стопами вперед, не выпрямляя ноги (**B**). Вы можете также с помощью Виньясы перейти в сидячее положение, после чего потянитесь вперед грудной клеткой. Ухватитесь руками за лодыжки (*снизу изнутри заведя руки под ноги, немного согнутые в коленях*) и мягко тяните грудную клетку вперед, не создавая дискомфорта в пояснице или подколенных сухожилиях (**C**), либо держитесь за колени и, выпрямляя позвоночник, тянитесь вперед (**D**).

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий
Переходите отсюда к следующей асане

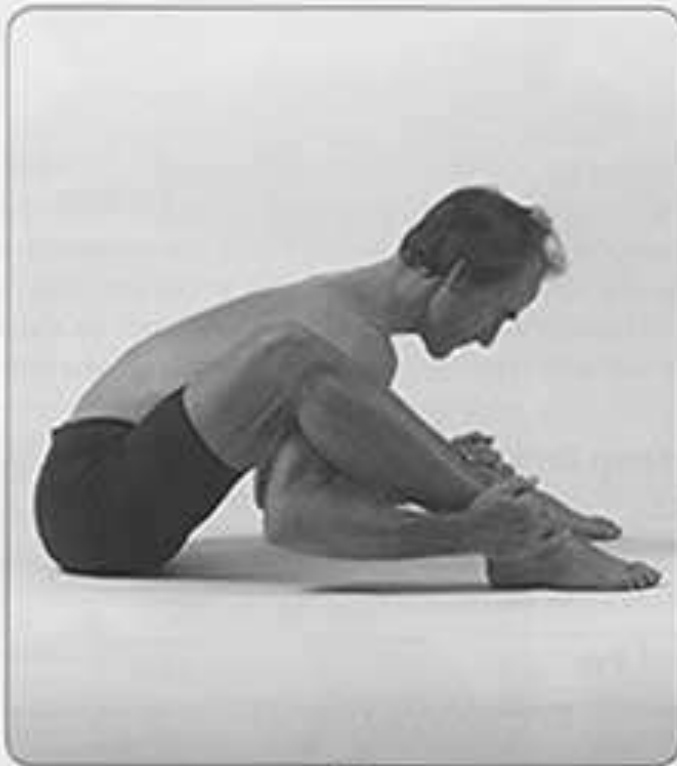
Дришти ~ Третий глаз

Комментарии – Если вы чувствуете напряжение в спине или дискомфорт в подколенных сухожилиях, отпустите асану до комфортного уровня. Тянитесь грудиной. Если вы достаточно гибкие, чтобы положить грудную клетку и плечи на пол, можете попробовать задействовать квадрицепсы, приподнимая пятки над полом. **Не давите на заднюю часть локтей.** Держите плечи под коленями.

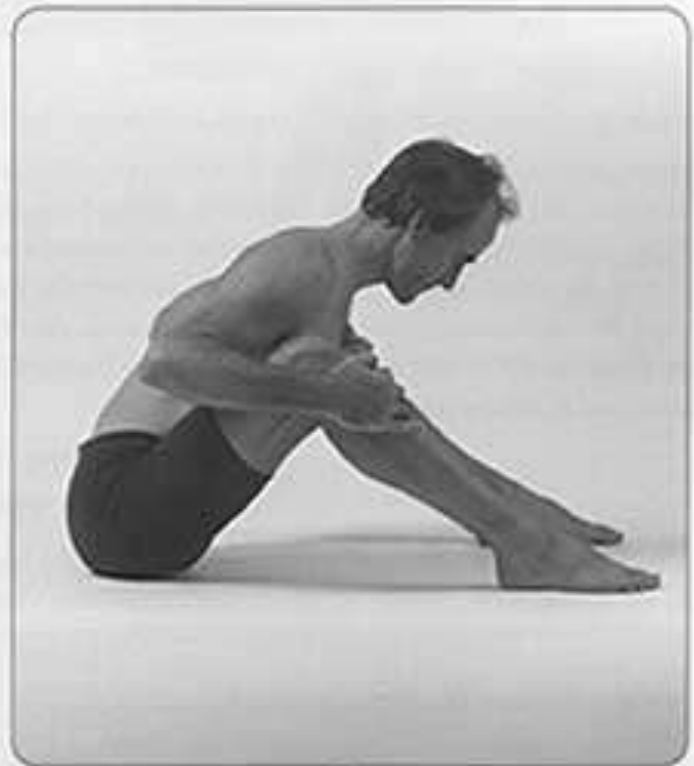
Курмасана



B



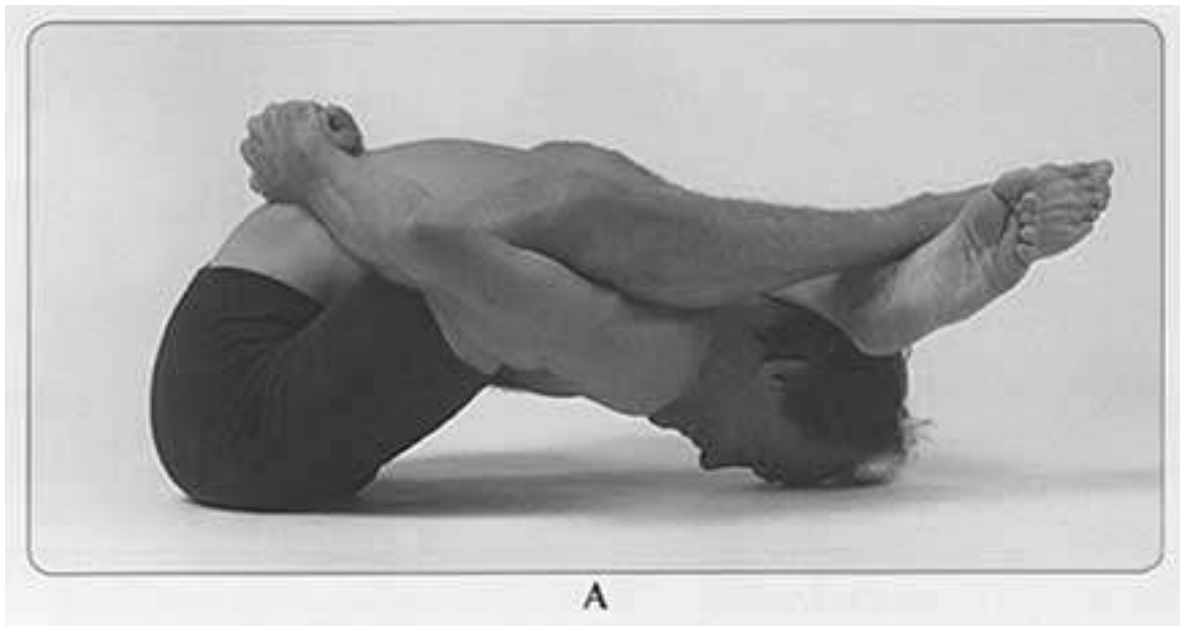
C



D

Супта Курмасана

Супта = Спящий Курма = Черепаха
«Поза спящей черепахи»



- 1) **Вдох.** Посмотрите вверх. Согните колени и немного подтяните стопы друг к другу.
- 2) **Выдох.** Если Вы очень гибкие, сядьте, положите ноги за голову, а затем опустите лоб на пол и сцепите руки за спиной (A). Этот первый вариант очень сложен и требует годы практики для освоения. Альтернативный вариант – подтяните стопы друг к другу и скрестите лодыжки одну над другой, оставив стопы на полу. Затем сцепите руки за спиной (B). Если тяжело скрестить лодыжки, можете вместо этого прижимать подошвы стоп друг другу. Если руки не дотягиваются друг к другу за спиной, можете оставить их на полу около бедер (C), либо используйте ремень чтобы соединить руки (D). Можете также вместо этого повторить предыдущую асану или вообще пока пропустить этот вариант Курмасаны.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий
~ВИНЬЯСА~

(В этой Виньясе Вы можете либо подняться с прямыми ногами на верхних частях рук, а затем выбросить стопы назад как показано в (E), (F) и (G), либо используйте свой любимый вариант Виньясы, отпрыгивая назад или «ожидая».)

Дришти ~ Третий глаз

Комментарии – Для того, чтобы завести руки за спину, плечи обязательно должны быть под коленями, и тогда Вы сможете поворачивать плечи, позволяя локтям свободно сгибаться. Если Вы скрещиваете лодыжки, то можете почувствовать дискомфорт в нижней лодыжке вследствие её вдавливания в пол. В таком случае подложите под неё полотенце или подушку. Скрещивая лодыжки, выворачивайте бедра наружу.

Супта Курмасана



B



C



D



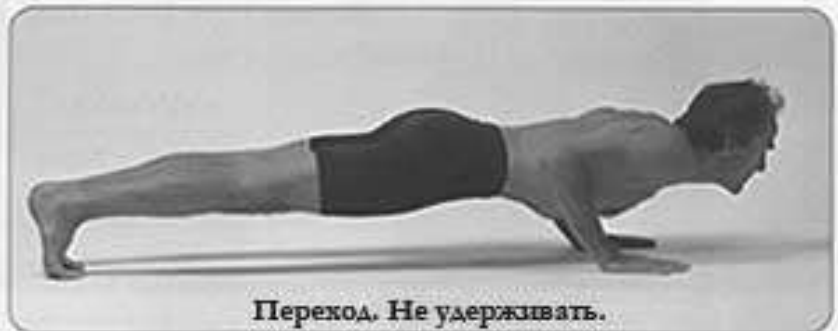
Переход.
Не удерживать.

E



Переход.
Не удерживать.

F



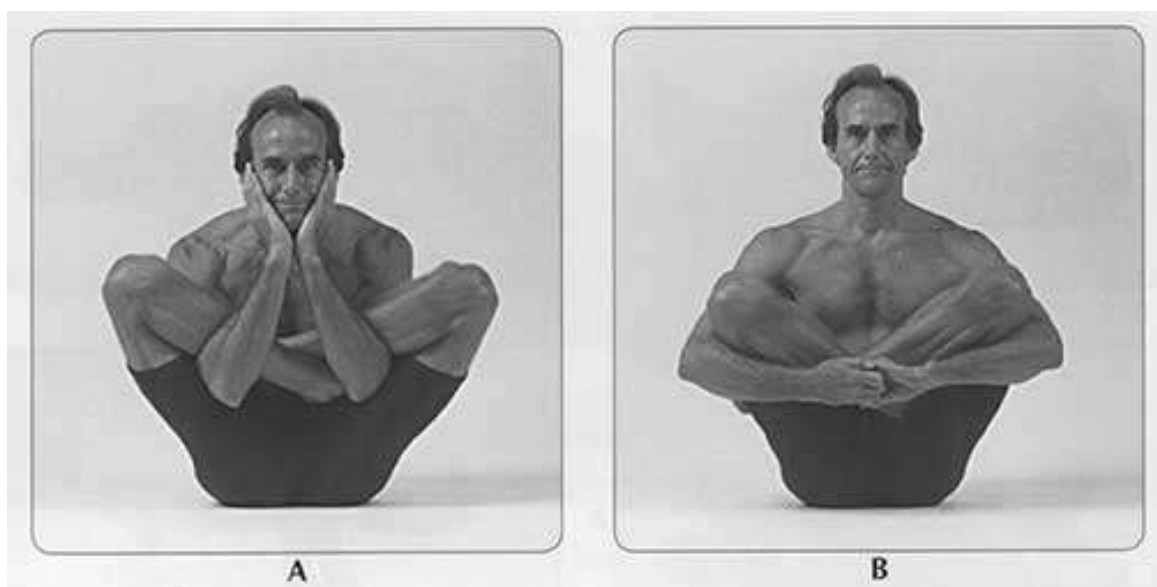
Переход. Не удерживать.

G

Гарбха Пиндасана

Гарбха = Чрево Пинда = Эмбрион

«Поза эмбриона в чреве»



- 1) **Выдох.** Сложите ноги в полный лотос. Проденьте руки через ноги перед стопами. Положите подбородок в ладони (А). Если не получается продеть руки через ноги, то обхватите ими бедра снаружи и зацепитесь кистями (В). Если полный лотос пока не получается, то положите правую стопу на верхнюю часть левого бедра в полулотос и обхватите руками бедра (С). Если полулотос тоже не получается, просто скрестите ноги (D).
- 2) **Вдох.** Сядьте ровно в подходящий Вам вариант асаны.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Выдыхайте**, откатываясь назад на спину, и **вдыхайте**, выкатываясь обратно вперед, понемногу поворачиваясь по часовой стрелке с каждым таким перекачиванием. Повернитесь на 360 градусов за восемь таких перекачиваний.
- 4) **Вдох.** Выкатитесь вперед на руки, балансируя на них. Эта поза называется **Куккутасана**. Выберите один из вариантов (А1), (В1), (С1) или (D1) в соответствии с тем вариантом, который Вы выбрали на первом шаге.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

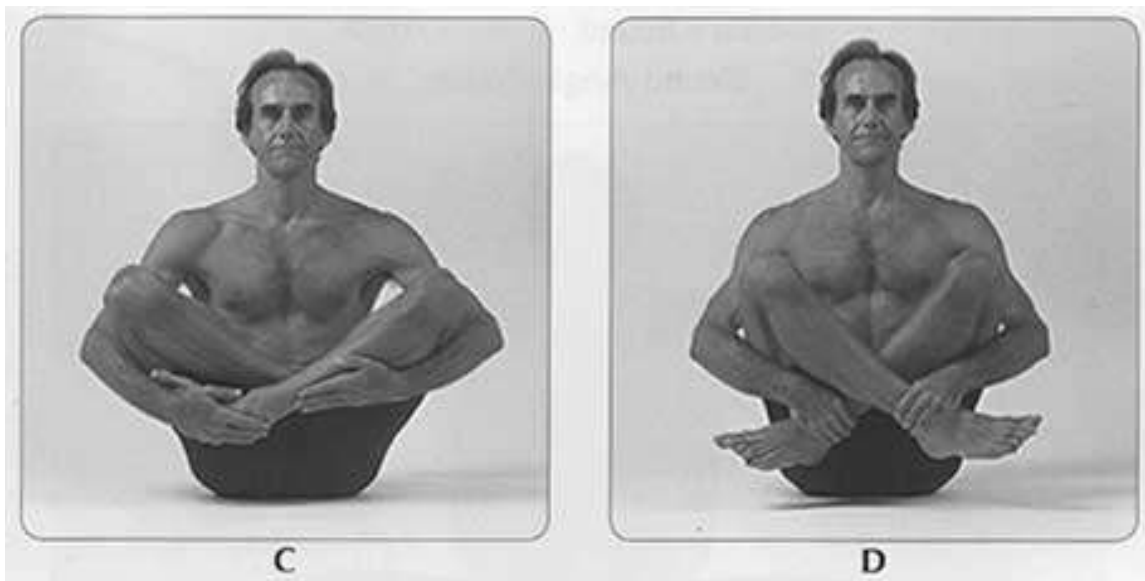
- 5) **Выдох.** Отпустите асану и выпрямите ноги.

~ВИНЬЯСА~

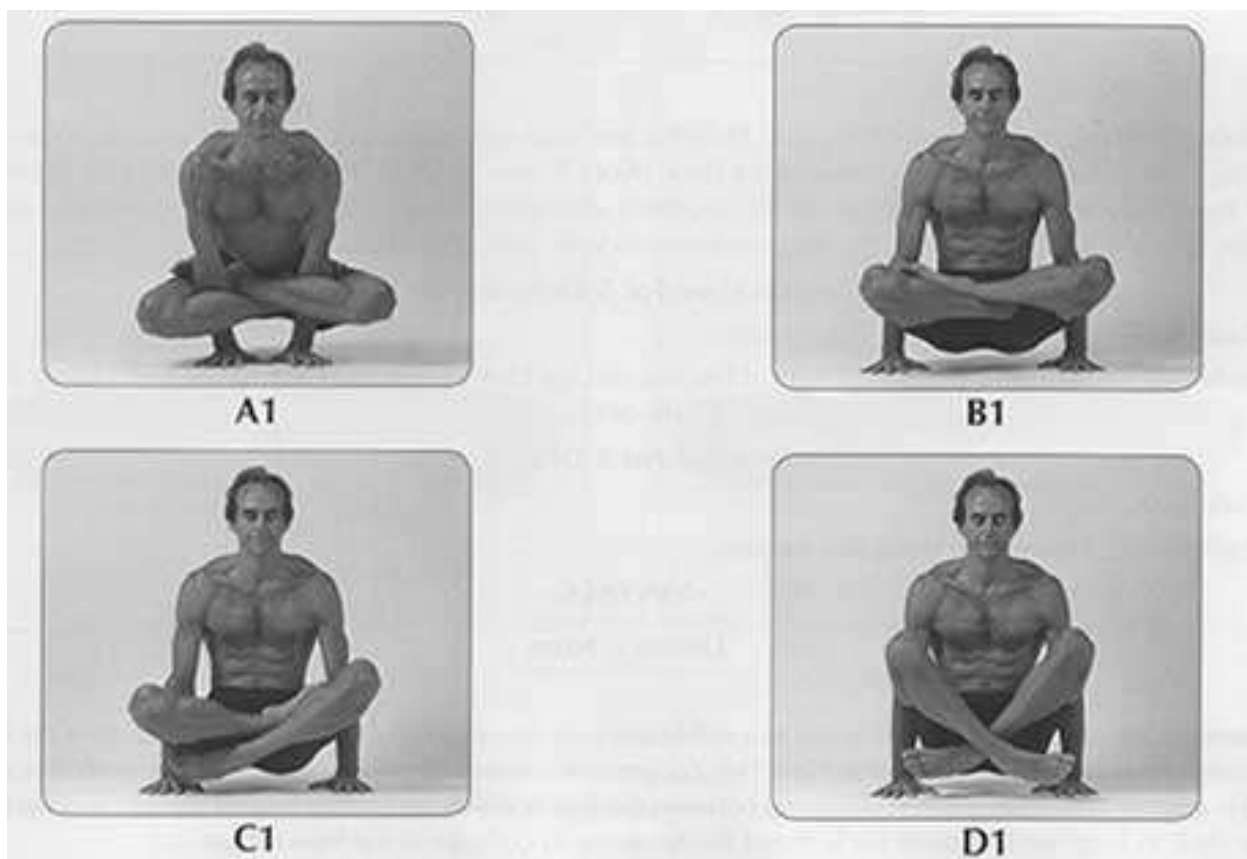
Дришти ~ Нос

Комментарии – Во время перекатов назад и вперед очень важно перекачиваться на мышцах, расположенных по сторонам от позвоночника, а не на самом позвоночнике. Если Вы ощущаете дискомфорт, можно постелить сверху второй мат или одеяло. Помогайте себе дыханием при перекачивании. **Перед перекачиванием убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства.**

Гарбха Пиндасана плюс Куккутасана

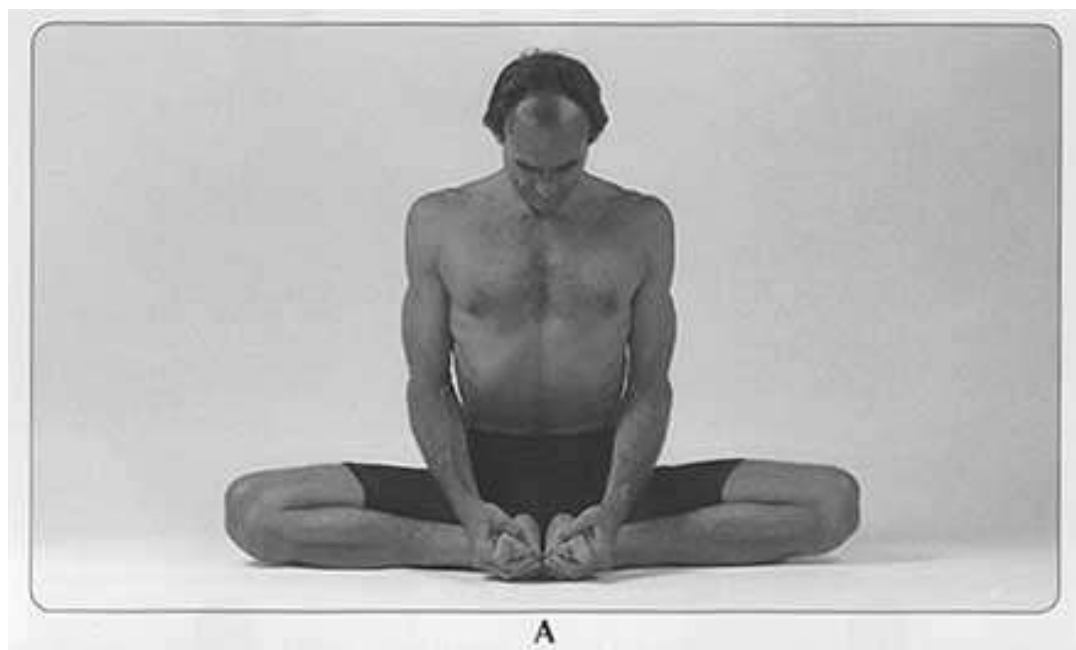


Куккутасана / Куккута = Петух



Баддха Конасана

Баддха = Связанный Кона = Угол
«Поза связанного угла»



- 1) **Выдох.** Подтяните обе стопы к паху. Возьмитесь за стопы, положив пальцы рук на тыльную сторону, а большие пальцы на подошву стоп. Раскройте стопы и опустите колени к полу (A). Если окажется слишком сложным раскрыть стопы или опустить колени, оставьте подошвы касающимися друг друга и держитесь за верхние стороны стоп (B). Можете также приподнять бедра, подложив под них пропс (C). Во всех вариантах опустите подбородок к груди и сидите ровно.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Поднимите подбородок, взгляд на горизонт.
- 3) **Выдох.** Сложитесь вперед. Опустите грудную клетку к стопам, а подбородок к полу (D), или опуститесь к полу не полностью (E), либо повторите варианты (A), (B) или (C).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Сядьте ровно.
- 5) **Выдох.** Отпустите стопы и вытяните ноги.

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Комментарии – Раскрытие стоп должно выполняться в связке с раскрытием бедер (*hips*). Колени должны опускаться за счет движения в бедрах. Это взаимодействие движений даёт больше свободы и уменьшает усилия. Здесь есть ещё один симбиоз во взаимоотношениях между руками, которые тянут за стопы, и поднимающейся грудной клеткой, что вытягивает поясницу. Избегайте тенденции к выгибанию (*collapse*) нижней части позвоночника.

Баддха Конасана



B



C



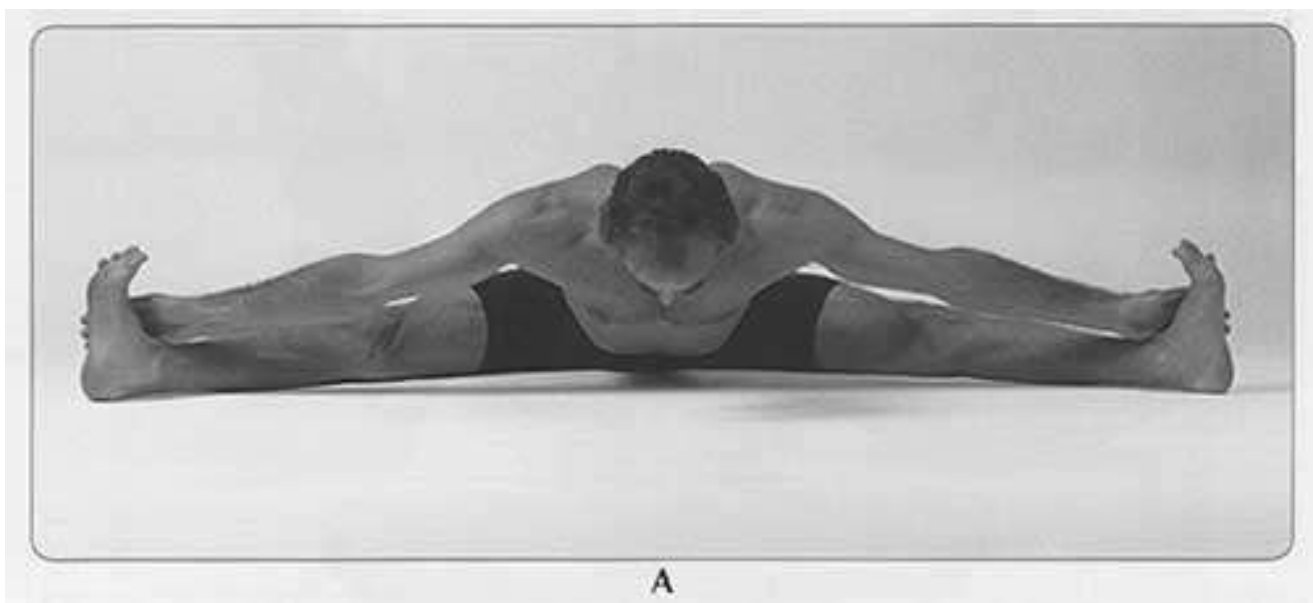
D



E

Упавишта Конасана

Упавишта = Сидячий Кона = Угол
«Поза угла в положении сидя»



- 1) **Выдох.** Широко раскройте/расставьте стопы, ноги прямые. Возьмитесь руками за стопы. Сложитесь вперед и положите грудную клетку и подбородок на пол (А). Если слишком тяжело держаться за стопы, то держитесь за лодыжки или голени (В). Можете опираться ладонями на пол между ногами, поддерживая себя (С), или используйте ремни для удержания стоп (D).
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник и посмотрите на горизонт.
- 3) **Выдох.** Снова нагнитесь, переходя в подходящий Вам вариант позы.

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Посмотрите на горизонт.
- 5) **Выдох.** Если Вы делаете вариант (А), то поменяйте хват – возьмитесь за большие пальцы ног, ноги прямые, или, если практикуете вариант (В), согните ноги до тех пор, пока не дотянетесь до больших пальцев ног. Если выполняете вариант (С), выйдите из асаны.
- 6) **Вдох.** Оттолкнувшись от пола стопами и ногами, поймите точку баланса, удерживаясь на седалищных костях. Одновременно поднимите голову и торс вверх к небу. Продолжайте удерживать стопы (Е).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 7) **Выдох.** Отпустите асану и положите ноги на пол.

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Третий глаз

Комментарии – Когда сгибаетесь вперед в варианте (А), важно, чтобы колени были направлены вверх в потолок, не позволяйте им поворачиваться в сторону пола. Во всех вариантах ноги должны оставаться активными. Грудина – это Ваш фонарик, светите им прямо вперед. Выберите для себя тот вариант, в котором Вы ощущаете удовольствие от позы.

Упавишта Конасана



B



C



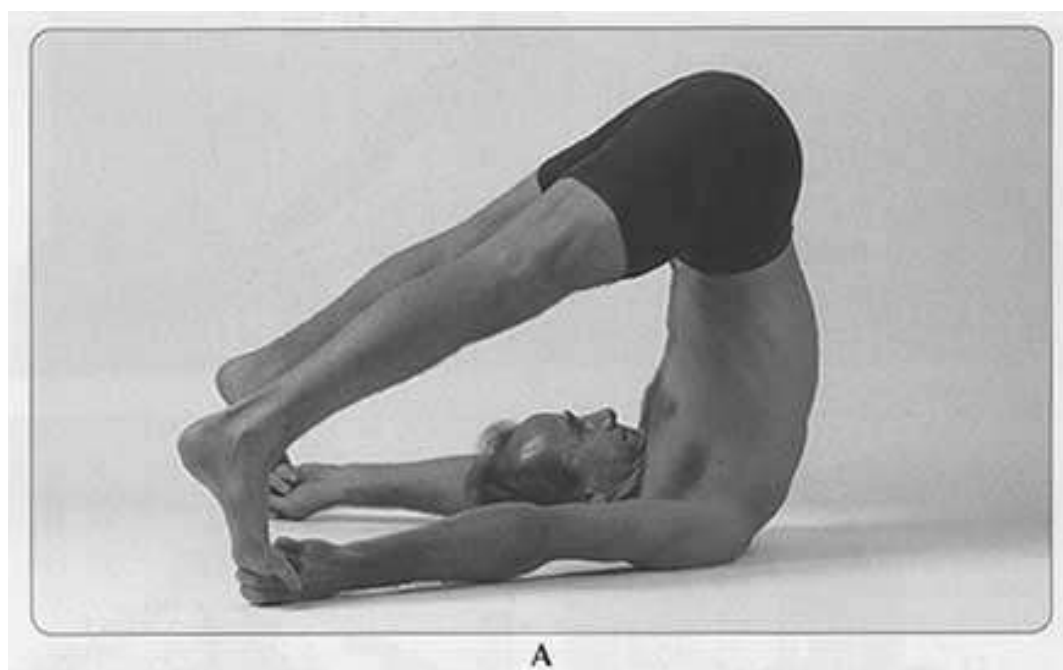
D



E

Супта Конасана

Супта = Спящий/Лежащий Кона = Угол
«Поза лежачего угла»



- 1) **Выдох.** Выкатитесь назад на плечи, широко расставив стопы на полу за головой. Держитесь двумя пальцами каждой руки за большие пальцы ног, ноги прямые (A). Если не можете держаться за большие пальцы ног со стопами на полу, то держитесь за лодыжки, удерживая стопы в воздухе (B), или оставьте бедра (*hips*) на полу (*не выкатываясь на плечи*) и поднимите только ноги. Держитесь за лодыжки или большие пальцы ног (C), либо поднимите бедра и согните колени как в (D).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Выкатитесь вверх на седалищные кости и балансируйте на них (E). Можете при выкатывании подогнуть колени, помогая себе подняться.
- 3) **Выдох.** Опуститесь вперед так, чтобы икроножные мышцы легли на пол, а пятки не касались пола (F).
Примечание – Для того, чтобы при опускании ног пятки не коснулись пола, необходимо, чтобы подколенные сухожилия были очень хорошо растянуты. Поначалу более эффективным и безопасным будет сгибать колени и опускать стопы медленно и контролируемо, или отпустить стопы и опускать их таким же образом.
- 4) **Вдох.** Посмотрите вверх на горизонт.
- 5) **Выдох.** Отпустите асану.

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Комментарии – Следите за давлением на шею в этой асане. В вариантах (A) и (B) поднимайте спину, а плечи подворачивайте друг к другу. Это поможет удерживать шею на расстоянии от пола свободной, а также защитит поясницу. Задействуйте бандхи для дополнительной поддержки.

Супта Конасана



В



С



Д



Е

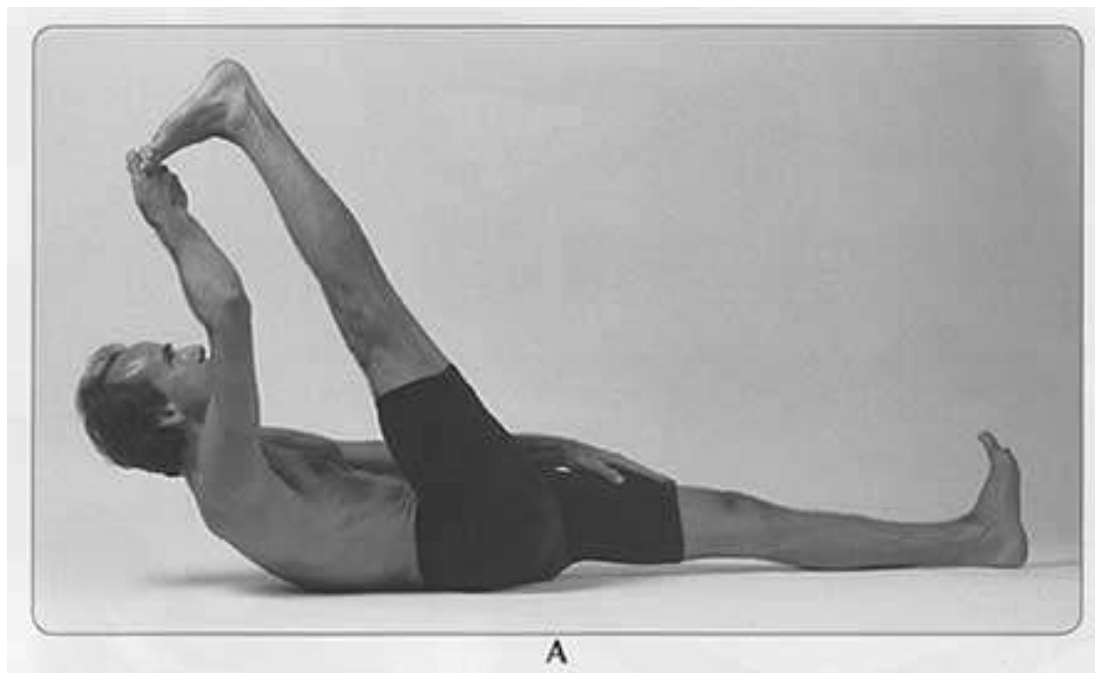
Переход.
Не удерживать.



Ф

Супта Падангустхасана А

Супта = Спящий/Лежащий Пада = Стопа Ангустха = Большой палец
«Поза лёжа с захватом большого пальца ноги»



- 1) **Выдох.** Лягте на спину.
- 2) **Вдох.** Поднимите правую ногу и захватите большой палец ноги двумя пальцами руки, удерживая обе ноги прямыми. Положите левую руку на левое бедро (А). Если слишком тяжело дотянуться до большого пальца ноги, держитесь за лодыжку (В). Можете также использовать ремень, держась с помощью него за стопу (С). Во всех вариантах левая рука должна скользить по направлению к левому колену.
- 3) **Выдох.** Поднимите грудную клетку к ноге, поднимая голову над полом. Используйте любой подходящий Вам способ захвата ноги из вариантов (А), (В) и (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

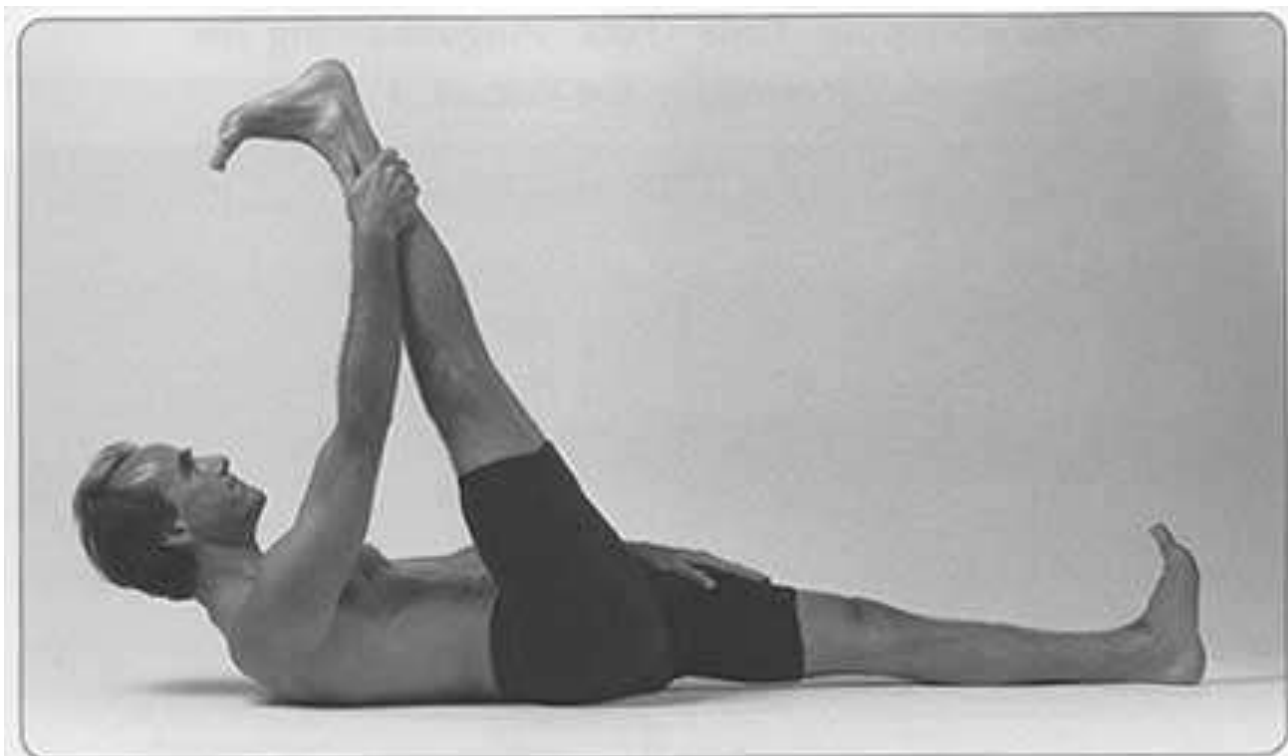
- 4) **Вдох.** Опустите голову и плечи на пол.

Переходите из этого положения к Супта Падангустхасане В

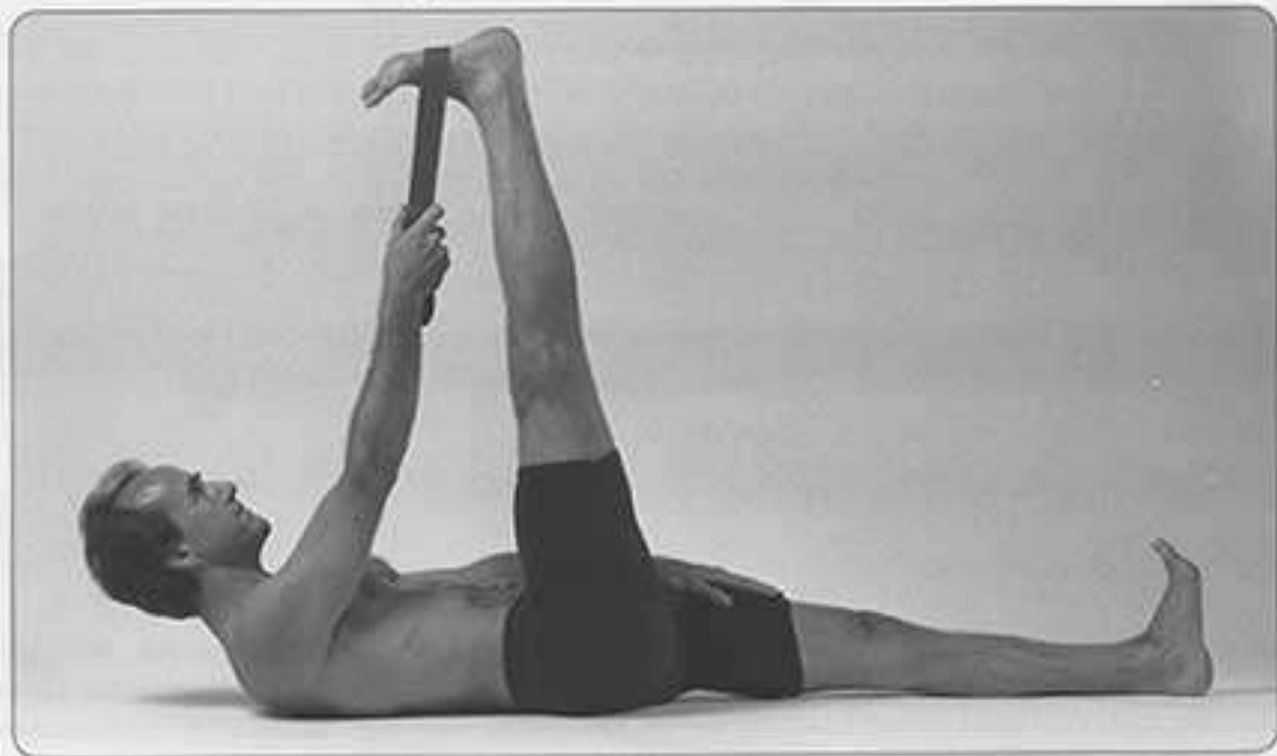
Дришти ~ Носок ноги

Комментарии – Эта асана имеет три фазы. В этой первой фазе грудная клетка и голова отрываются от пола с целью задействовать мышцы живота и бандхи. При этом осуществляются сразу два действия – приподнимаются грудная клетка и голова, и одновременно притягивается к верхней части тела правая нога. Левая нога должна оставаться полностью активной. Выталкивайте от себя обе пятки и тяните на себя носки ног, немного выдвигая основания пальцев ног вперед. Чтобы отпустить/высвободить (*release*) подколенные сухожилия, напрягайте квадрицепсы. Дышите плавно. Задействуя мышцы живота, нужно удерживать верхнюю часть выше пупка достаточно мягкой и эластичной, чтобы дыхание было полным.

Супта Падангустхасана А



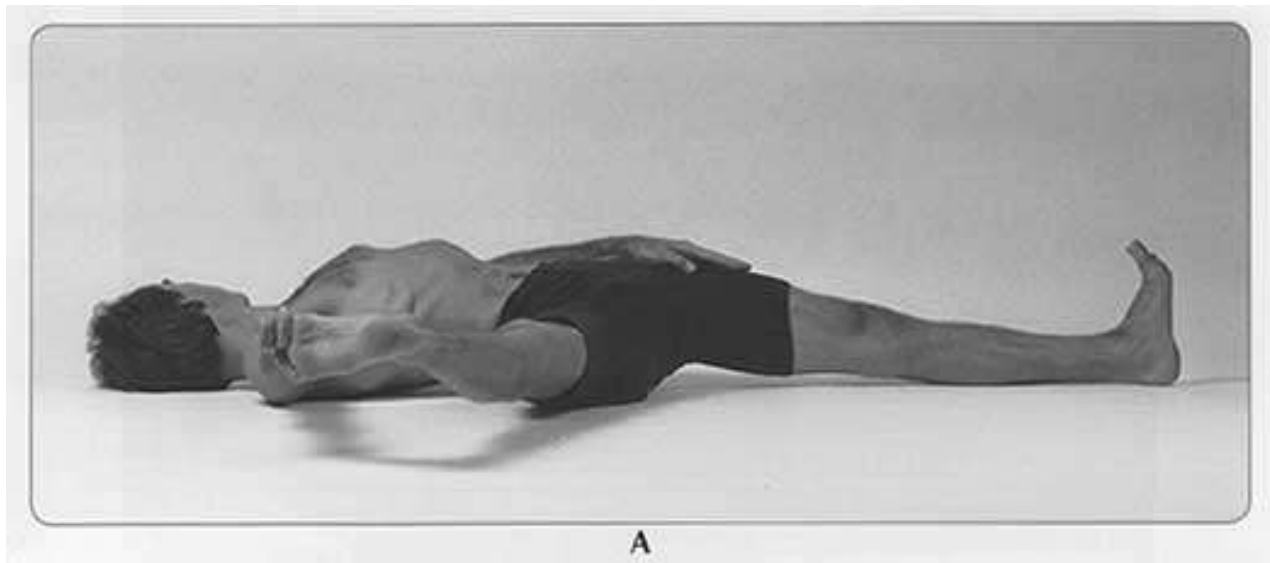
B



C

Супта Падангустхасана В

Супта = Спящий/Лежачий Пада = Стопа Ангустха = Большой палец
«Поза лёжа с захватом большого пальца ноги»



- 1) **Выдох.** Раскройте бедра, опуская правую ногу вправо к полу. Продолжайте держаться за большой палец выпрямленной ноги. Левую руку оставьте сверху на левом бедре и поверните взгляд в противоположную сторону (*влево*) (А). Если в первой фазе этой асаны Вы держались за лодыжку, то здесь, отводя правую ногу, можете согнуть её и держаться за колено (В). Если Вы использовали ремень, то продолжайте держаться за него, опуская ногу (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

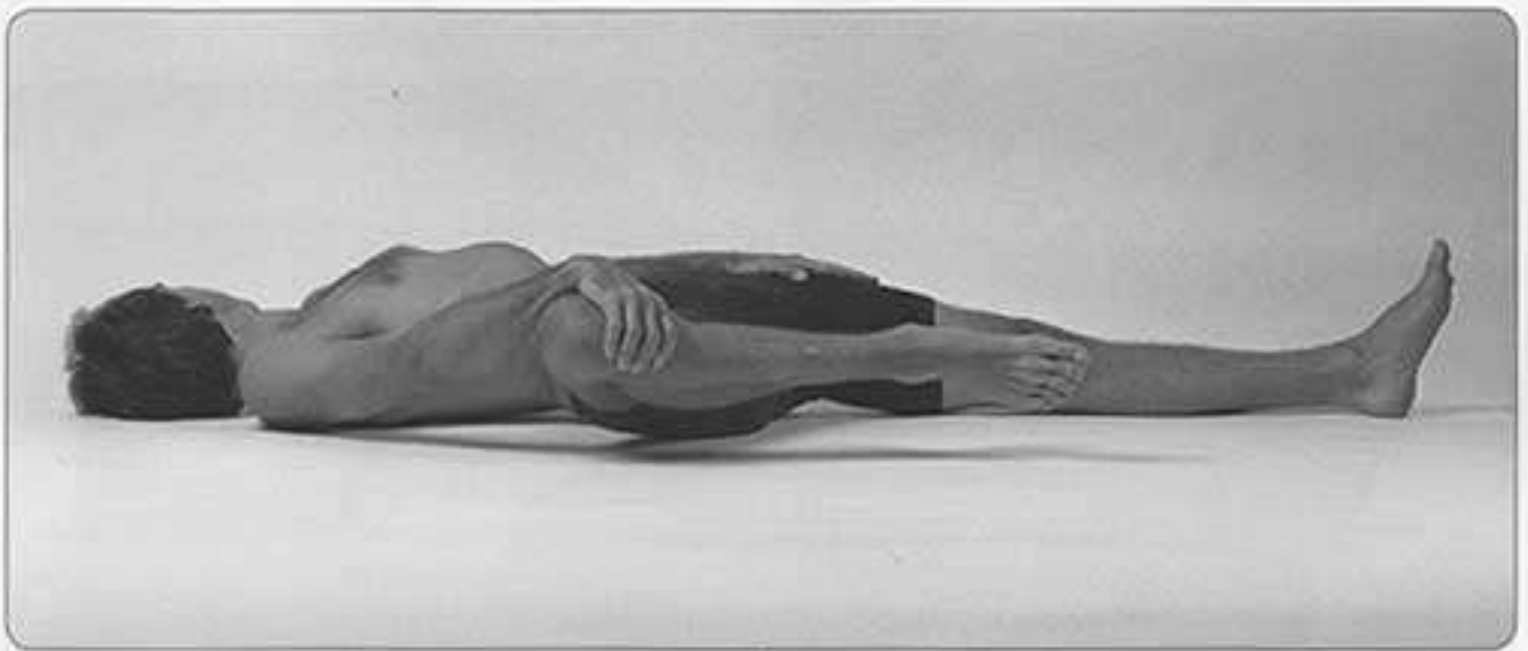
- 2) **Вдох.** Поднимите ногу вверх в предыдущее положение.

Переходите отсюда к Супта Падангустхасане С

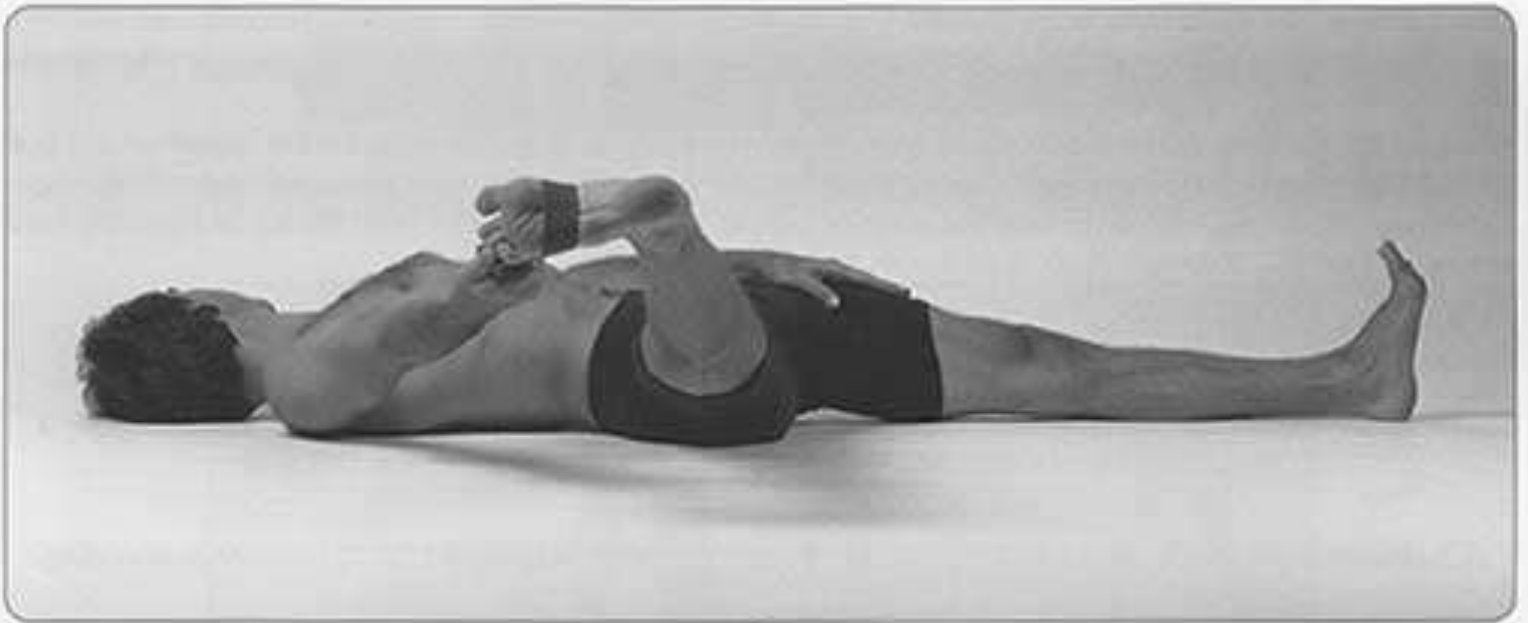
Дришти ~ В сторону

Комментарии – Если Вы вспомните позу **Уттхита Хаста Падангустхасана** из последовательности стоя, то обнаружите, что **Супта Падангустхасана** – это по сути то же самое, только в лежачем положении. Это означает, что для некоторых аспектов в этих асанах применимы одни и те же критерии. Когда нога опускается в сторону, бедра (*hips*) должны оставаться на одном уровне так, чтобы одно не поднималось выше другого. Вытягивайте пятку, делая упор/акцент на раскрытии внутренней части паха. Следите, чтобы колено опускаемой ноги не поворачивалось внутрь. Старайтесь, чтобы оба плеча оставались на полу. При опускании ноги у противоположного бедра (*hip*) есть тенденция подниматься. Опускайте ногу только до тех пор, пока оба бедра (*hips*) остаются в контакте с полом.

Супта Падангустхасана В



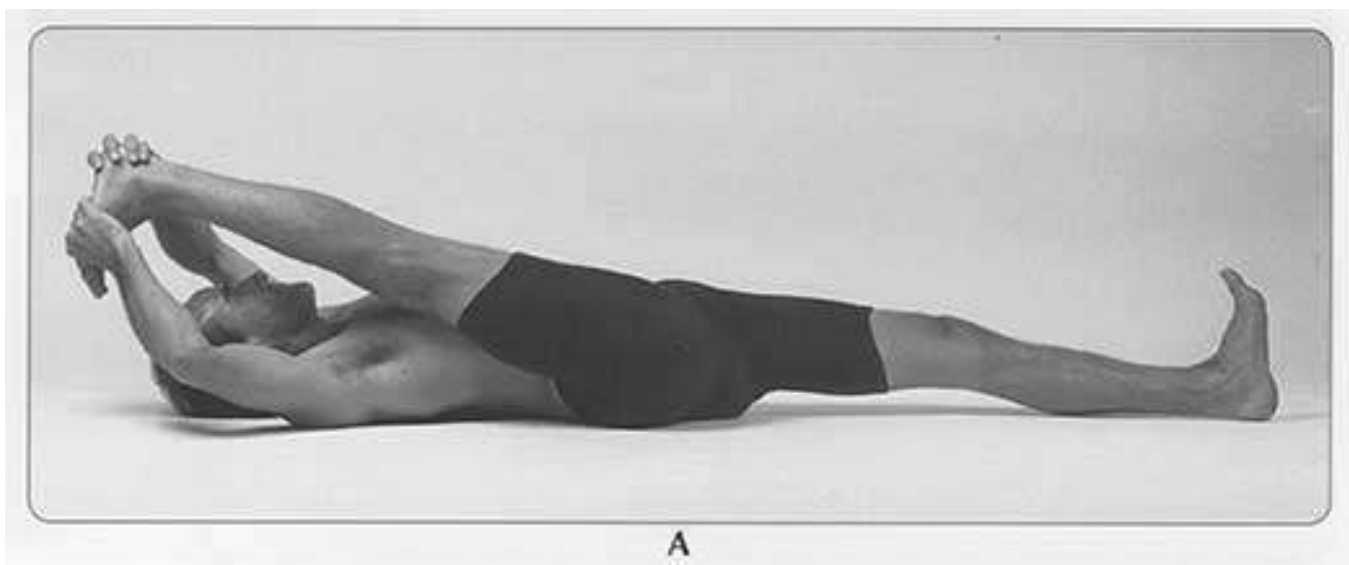
В



С

Супта Падангустхасана С

Супта = Спящий/Лежащий Пада = Стопа Ангустха = Большой палец
«Поза лёжа с захватом большого пальца ноги»



Примечание – Эта версия **Супта Падангустхасаны С** иногда пропускается в Первой Серии или заменяется касанием колена носом перед переходом к следующей асане. (В Продвинутых Сериях она также называется **Супта Тривикрамасана**).

- 1) **Выдох.** Держа голову на полу, ухватите правую стопу обеими руками. Удерживая левую ногу активной, тяните правую ногу к полу снаружи от правого уха (А). Такой вариант требует очень хорошей гибкости подколенных сухожилий, поэтому Вы можете держать ногу за лодыжку или ниже колена как в (В), либо согните ногу и тяните колено к груди (С). Если используете ремень, держитесь за него обеими руками (D).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Слегка отпустите ногу (*release the pulling action*).
- 3) **Выдох.** Опустите правую ногу на пол рядом с левой.

Повторите все варианты Супта Падангустхасаны А, В и С для левой стороны

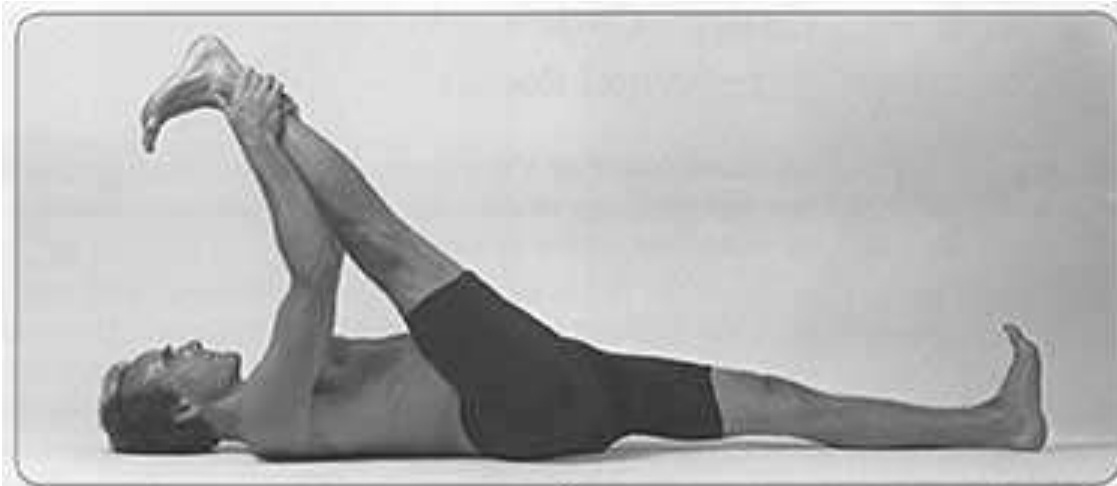
~ЧАКРАСАНА~

(Чакрасана – это специальная **ВИНЬЯСА**. Перед тем, как продолжать далее, ознакомьтесь с её описанием на [страницах 120-121](#))

Дришти ~ Носок ноги

Комментарии – В отличие от Супта Падангустхасаны А, где грудная клетка и голова отрываются от пола, здесь голову нужно удерживать на полу и тянуть ногу к себе. Для того чтобы удерживать растяжение только в области подколенных сухожилий, важно избегать вращения/поворота бедра наружу (*outward rotation of the hip*). Следите, чтобы колено было направлено к полу или плечу. Как и в предыдущих позах, задействуйте квадрицепсы на обеих ногах, толкайте пятки наружу и тяните носки ног на себя. Несмотря на то, что грудная клетка не поднимается для напряжения мышц живота, нужно удерживать бандхи полностью задействованными. Это будет помогать поддерживать поясницу. Раскройте грудную клетку, дышите свободно.

Супта Падангустхасана С



B



C



D

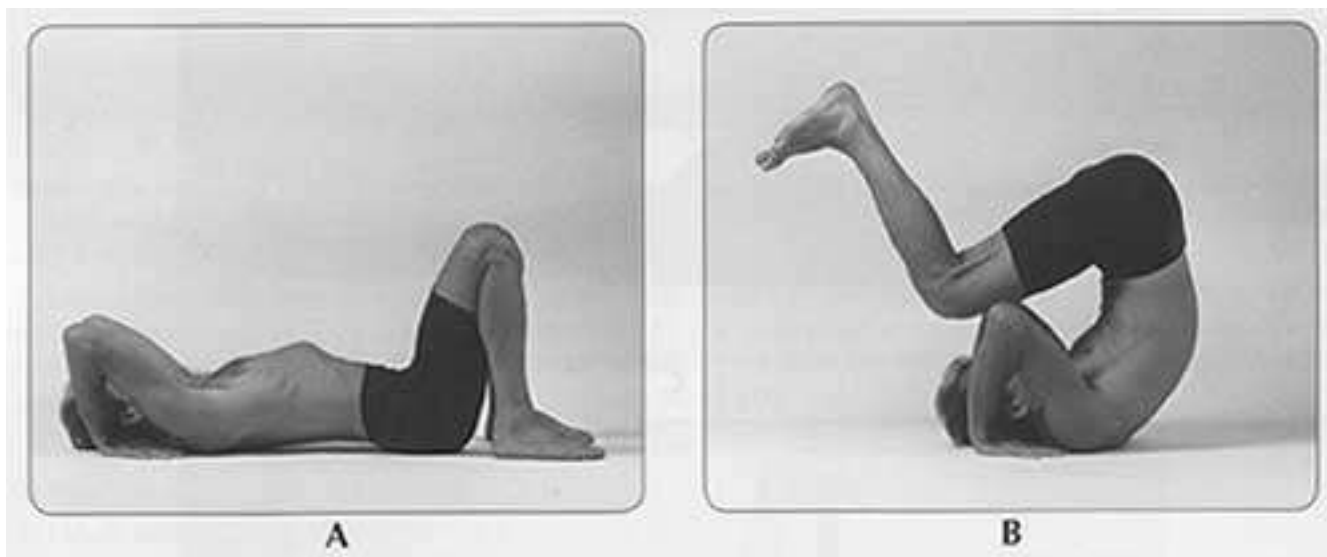
Чакрасана

Чакра = Круг или Колесо

«Поза колеса»

Если Вы никогда ранее не выполняли Чакрасану, или если у Вас есть какие-либо проблемы с шеей, то Вам следует пока пропустить этот способ виньясы и применить один из вариантов прыжка назад из сидячего положения, которые были описаны ранее

Чакрасана выполняется дважды в Первой Серии: первый раз после Супта Падангустхасаны и второй раз после Сету Бандхасаны. Также Чакрасана есть в завершающей последовательности после Уттана Падасаны. Для этого способа виньясы требуются правильный расчет времени, уверенность, динамика (*импульс, инерция - momentum*) и страсть к приключениям. *Её следует изучать под руководством компетентного инструктора. Если Чакрасана – это нечто новое для Вас, или если она пока слишком сложна, можете заменить её своим любимым вариантом прыгающей Виньясы (пробросом назад).* Для тех же из вас, кто уже практиковал её под контролем преподавателя, я хочу дать несколько дополнительных деталей, которые могут оказаться полезными для совершенствования Чакрасаны. Этот манёвр основан на кувырке назад в сочетании с дыханием и бандхами. Помните, что когда Вы встретите в последовательности слово ~ЧАКРАСАНА~, Вы можете применить либо тот способ, который описан здесь, либо один из вариантов стандартной ~ВИНЬЯСЫ~.



Шаг один – Лягте на спину. Поставьте кисти рук за плечи ладонями вниз и пальцами в направлении стоп. Подтяните пятки к ягодицам, как будто Вы собираетесь сделать задний прогиб (A).

Шаг два – Поднимите бедра и подтяните колени к груди. Направьте стопы к полу за головой. Держите подбородок прижатым к грудной клетке (B). *Не поворачивайте голову в сторону.*

Шаг три – Как только почувствуете, что вес переместился за плечи, плотно вдавите ладонями в пол и оттолкнитесь. *Это самый важный момент в Чакрасане.* Это выталкивающее действие разгрузит шею и перенесет вес на руки.

Шаг четыре – Позвольте стопам опуститься в укороченную версию позы Собаки Мордой Вниз с подогнутыми коленями (D).

Шаг пять – Или прыгните, или «подшагните» руками вперед в Чатуранга Дандасану (G).

Продолжайте далее как в обычной виньясе - через Собаку Мордой Вверх и Собаку Мордой Вниз снова пробросом вперед вернитесь в положение сидя

Чакрасана



C



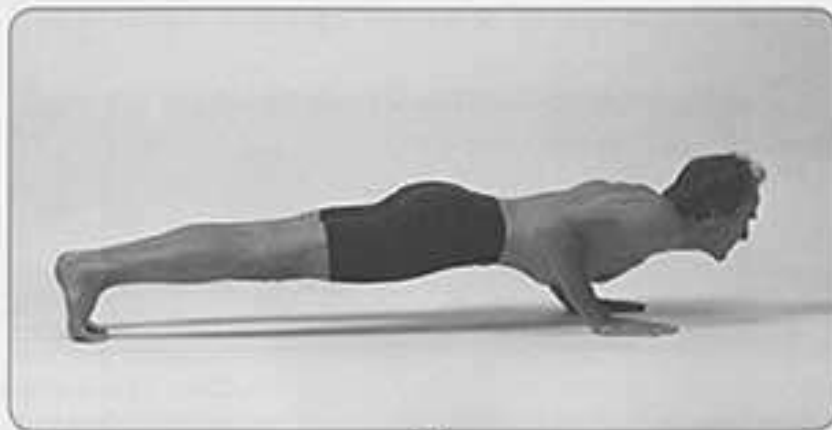
D



E



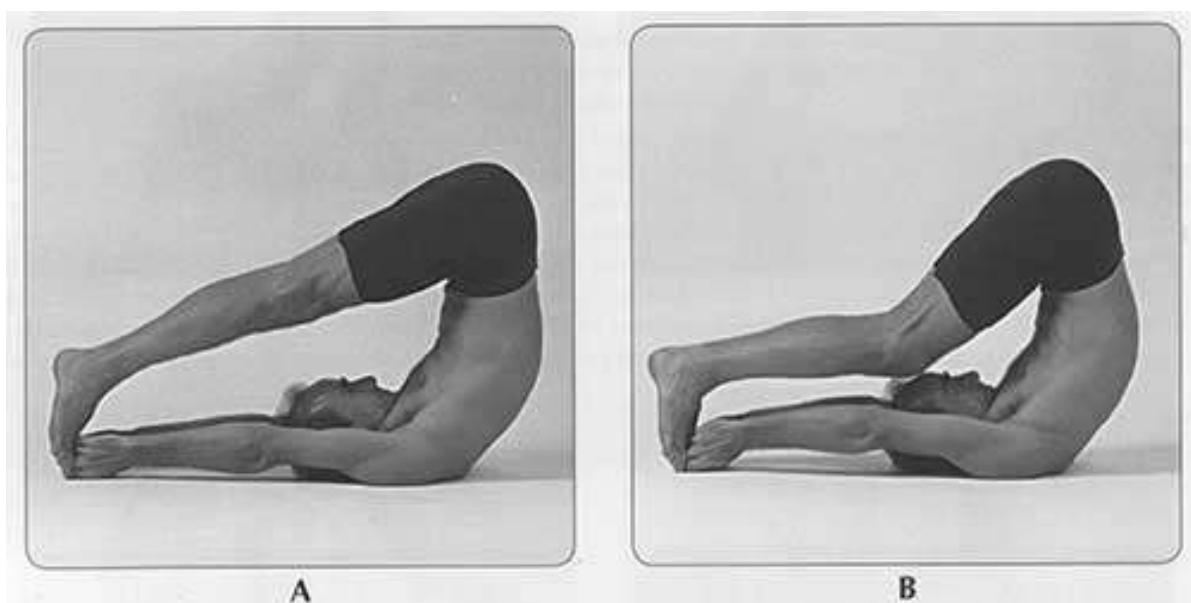
F



G

Убхая Падангустхасана

Убхая = Оба Пада = Стопа Ангустха = Большой палец
«Поза захвата больших пальцев ног на обеих стопах»



- 1) **Выдох.** Перекатитесь назад на плечи и поставьте стопы на пол за головой. Поднимите бедра (*hips*) к небу. Держа стопы вместе, захватите большие пальцы ног двумя пальцами каждой руки (A). Если тяжело удерживать ноги прямыми, согните их немного, так же зацепившись за большие пальцы (B), или используйте ремень чтобы держаться за стопы (C). Если тяжело поднять бедра от пола, то оставьте их на полу и согните ноги (D).
- 2) **Вдох.** Выкатитесь вперед на седалищные кости и поймайте баланс. Можно балансировать с выпрямленными ногами и руками, удерживающими большие пальцы ног (E), либо со слегка согнутыми ногами (F), или держась за стопы с помощью ремня (G).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Выдох.** Отпустите асану и опустите ноги на пол.

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Комментарии - При выкатывании вверх используйте противодействующее усилие между стопами и руками чтобы вытянуть себя вперед. Толкайте стопы немного сильнее, чем тянете их руками назад, и это создаст силу, за счет которой Вы сможете выкатиться. И как только выкатитесь на седалищные кости, уменьшайте импульс/инерцию (*momentum*) до тех пор, пока не поймаете баланс. Это сложно делать с прямыми ногами. Вы можете согнуть их немного или даже подтянуть пятки вниз к ягодицам чтобы было полегче. Когда Вы уже поймали баланс, возникает другая задача – избежать выгибания (*collapsing*) поясницы. Вы можете использовать то же самое динамическое напряжение между руками и стопами, создавая на этот раз уравновешенное противодействие для поиска точки покоя. Это действие в связке с бандхами и оттягиванием плеч назад будет подтягивать поясницу. Хорошо также тянуться вперед своей грудной – это обеспечит дополнительную поддержку пояснице.

Убхая Падангустхасана



C



D



E



F



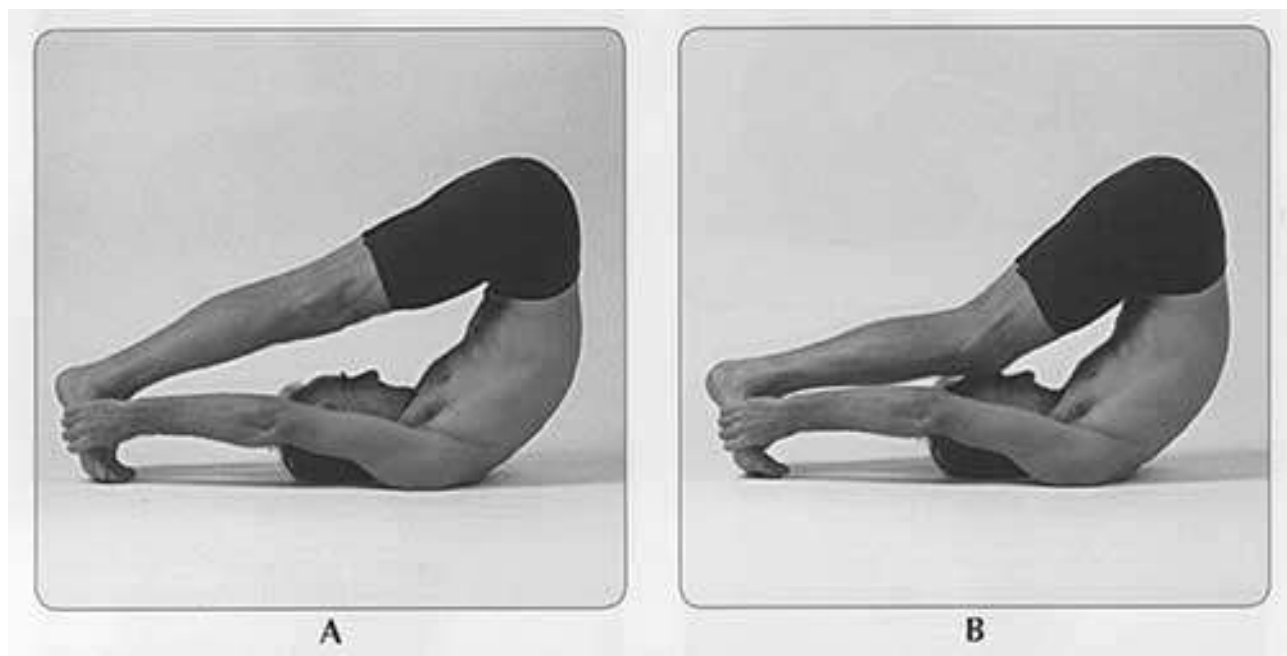
G

Урдхва Мукха Пасчимоттанасана

Урдхва = Вверх Мукха = Лицо

Пасчима = Западный / Задний Уттана = Интенсивная растяжка

«Поза интенсивной задней растяжки лицом вверх»



- 1) **Выдох.** Выкатитесь назад на плечи таким же образом, как в **Убхая Падангустхасане**, только в этот раз вместо пальцев ног нужно ухватиться за внешние края стоп (**A**). Если не получается держать ноги прямыми, немного согните их (**B**), или удерживайте стопы с помощью ремня (**C**). Если тяжело поднять бедра (*hips*) от пола, то оставьте их на полу и согните ноги, удерживая стопы (**D**).
- 2) **Вдох.** Выкатитесь вперед из любого предыдущего варианта на седалищные кости и поймайте баланс. Притяните грудную клетку и ноги близко друг к другу, как у ныряльщика в сложенном положении, вытягивая носки ног (**E**). Как вариант, можете держаться ниже за ноги (**F**) или держать стопы с помощью ремня (**G**).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Выдох.** Отпустите асану и опустите ноги на пол.

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Носки ног

Комментарии – При выкатывании вперед можете использовать тот же подход, что и в предыдущей позе, с прямыми или согнутыми ногами. И та же динамика применима во время балансирования. Отличие здесь в том, что теперь грудная клетка и ноги двигаются друг к другу, что делает растяжку более интенсивной. Если это окажется слишком сложным для Вас, то отступите и повторите вариант из **Убхая Падангустхасаны**. Полностью задействуйте бандхи и тяните руками. Поднимите вверх грудину, оттяните плечи вниз и назад от ушей. При взгляде на носки ног нет необходимости слишком сильно запрокидывать назад голову. Используйте для этого движение глаз, а не только шею.

Урдхва Мукха Пасчимоттанасана



C



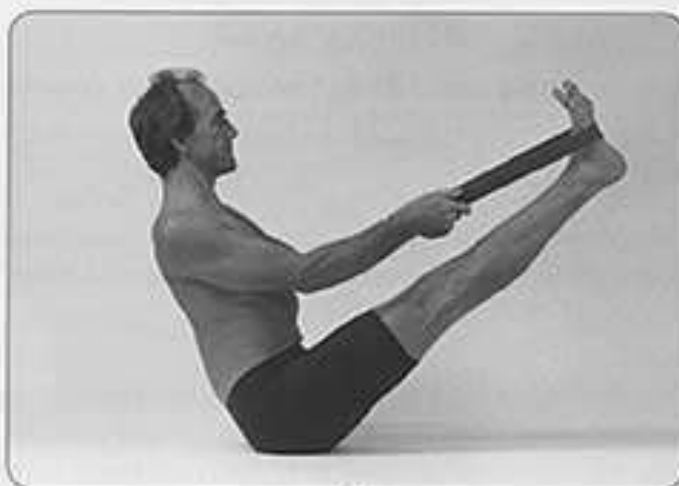
D



E



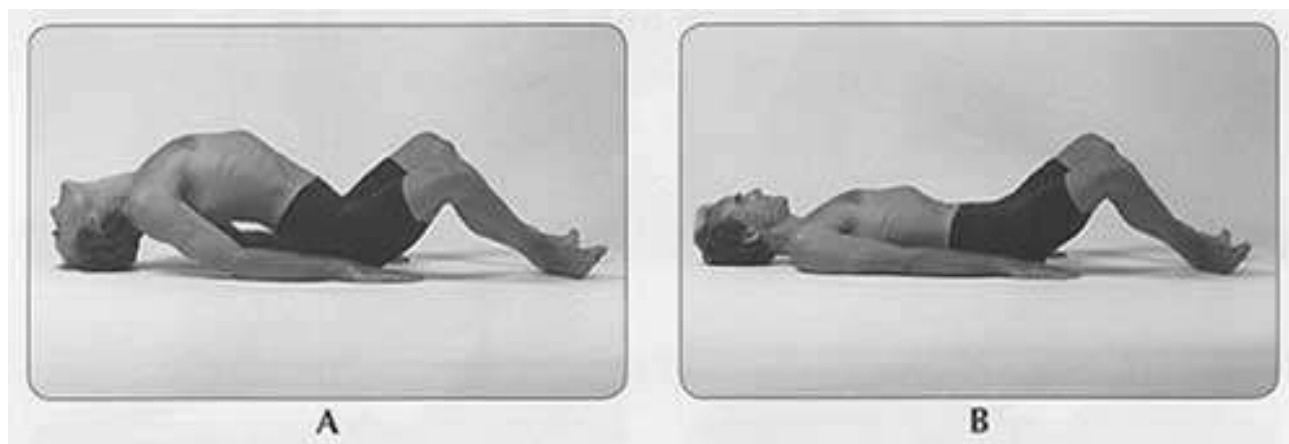
F



G

Сету Бандхасана

Сету = Мост Бандха = Связывание/Сокращение
«Поза моста»



- 1) **Выдох.** Лягте на спину. Сгибая колени, подтяните стопы к ягодицам на расстояние примерно одной трети до них. Сомкните пятки, а стопы разведите в стороны как у «Чарли Чаплина» так, чтобы их внешние края касались пола. Позвольте коленям свободно падать в стороны на пол. Вдавите локтями в пол и выгните спину, поднимая грудную клетку вверх. Запрокиньте голову назад так, чтобы макушка была на полу (А), или оставьте голову и спину лежащими на полу, не выгибаясь вверх (В).
- 2) **Вдох.** Из позиции (А), толкаясь стопами, поднимите бедра от пола. Выкатитесь на макушку головы или даже полностью на лоб. Для полной асаны скрестите локти на груди с ладонями, лежащими на противоположных плечах (С), или поставьте ладони на пол рядом с головой для поддержки (D). Вместо подъема на голову Вы можете, начав с позиции (В), оставить плечи внизу и поднимать только бедра, а затем, переплетя пальцы, вдавить руки в пол (Е), или поддерживайте руками бедра (F).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Выдох.** Отпустите асану и опуститесь на пол, поставив локти вниз. Толкайте стопы в пол. Втяните подбородок к грудной клетке, подтягивая бедра к пяткам.

~ЧАКРАСАНА~

Используйте варианты, описанные на страницах [120-121](#), или примените Вашу любимую прыгающую Виньясу

Дришти ~ Нос

Это последняя асана в Первой Серии.

Она завершает «начинку» Аштанга-«сэндвича».

Переходите отсюда к Завершающей последовательности на страницу [206](#).

Комментарии – Выполняйте эту асану с большой осторожностью! Для этой позы требуется сильная и прочная шея. Если у Вас есть какие-то проблемы с шеей, то лучше пока пропустите эту асану или сделайте вариант с плечами на полу. Если Вы решили двигаться в сторону её полного варианта, используйте руки для поддержки, как показано в (D), чтобы развить уверенность и силу. Будьте терпеливы, слушайте свое тело.

Сету Бандхасана



C



D

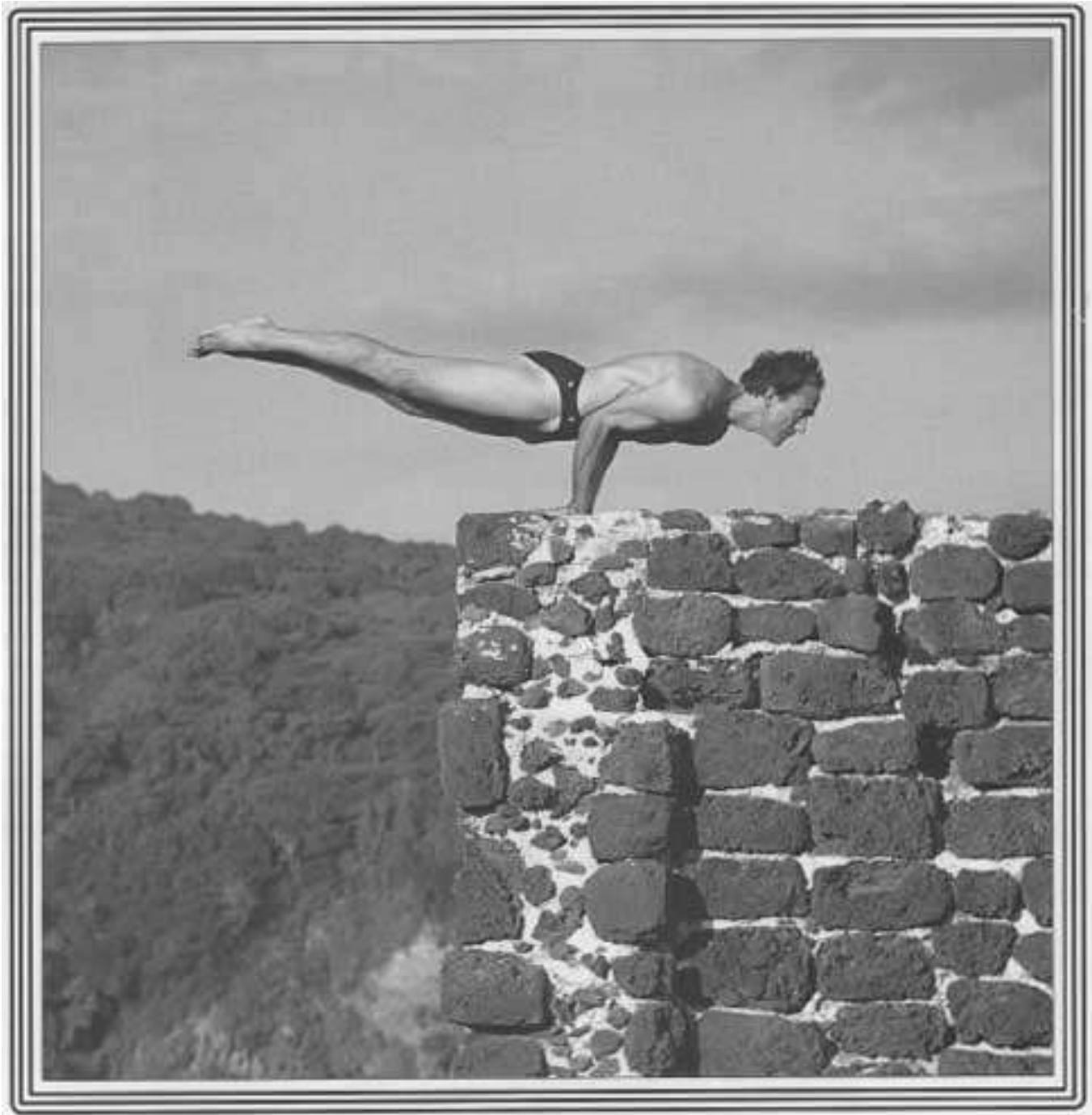


E



F

Фокус



Маюрасана
Вторая Серия
Дэвид Свенсон ~ Майи, Гавайи

Вторая Серия

Нади Содхана

«Очищение нервной системы»

Вторая Серия аштанга-йоги известна также как Нади Содхана, что означает «**очищение нервной системы**». Такое определение используется для Второй Серии из-за обилия в ней асан, построенных на задних прогибах. Наш позвоночник – это «дом» для центральной нервной системы. Сгибая и скручивая позвоночный канал, мы тем самым стимулируем и поддерживаем его эластичность на физическом уровне, а также раскрываем энергетические каналы для свободного потока праны на тонком уровне. Такое очищение и тонизирование происходит во всех четырех сериях Аштанга-йоги, но Вторая серия делает особый акцент на энергетической зоне в области позвоночника, таза и бедер. Первая Серия выстраивает основание для перехода во Вторую Серию, которая в свою очередь готовит для перехода в Продвинутой Серии. Таким образом, система Аштанга-йоги в целом представляет собой своего рода йогическую «лазанью» - каждый шаг подготавливает практика к следующему, и так слой за слоем.

Во Второй Серии есть много асан, которые сразу доступны для выполнения практикам, только начинающим её осваивать. По мере исследования этой серии постепенно становится очевидна логика в последовательности расположения асан. Иногда люди спрашивают меня, нужно ли стать «мастером» в Первой Серии, прежде чем переходить ко Второй. В асане, серии или какой-либо другой системе не существует точки, которая соответствует уровню мастера. Неважно, практикует ли кто-то 10 дней, 10 лет или всю свою жизнь, - все мы занимаемся тем, что называется нашей «практикой». В ней не существует предела познанию, пока мы сами не решим прекратить обучение. Как только мы отключаем для себя возможность дальнейшего роста, мы больше уже не можем усваивать новую информацию или какое-то новое понимание, и процесс познания просто начинает обходить нас стороной.

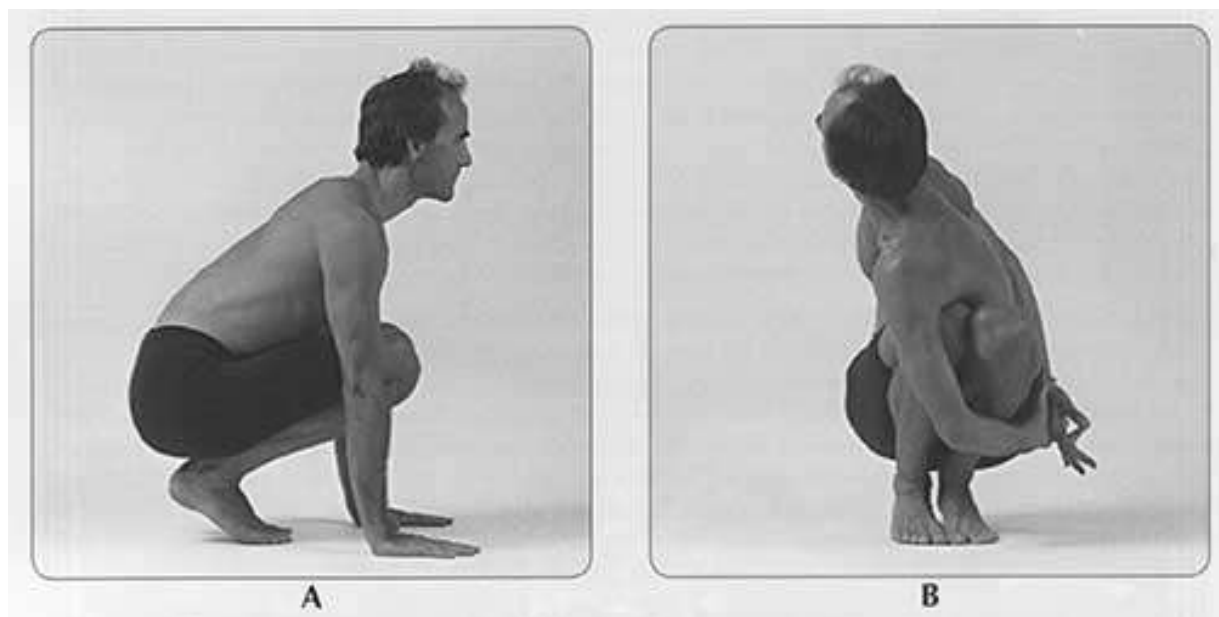
Я считаю, что главное условие для перехода ко Второй Серии, - это уверенное знание потока Первой Серии, когда для её выполнения Вам уже не требуются какие-либо внешние источники, такие как видео, книги, звукозаписи или схемы, которые подсказывают, какая асана следующая. Также очевидно, что Вы должны быть способны выполнять всю Первую Серию от начала до конца без остановок. Глубина асан не так важна, как знание о том, как подходить к ним в соответствии с Вашим уровнем практики. Следуйте своей интуиции, сохраняйте полную осознанность в дыхании и помните о том, с какой целью Вы практикуете йогу, и тогда, какую бы серию Вы не выполняли, внутренние знания и озарения будут наполнять Вас. Практика растёт с каждым дыханием точно так же, как картина создается серией одиночных мазков кисти. Откройте радость в каждом дыхании своей практики и наслаждайтесь наблюдением за раскрытием Вашей внутренней сущности.

Примечание – Во Второй Серии есть несколько Виньяс, которые выполняются не полностью, и каждый такой случай подробно описан. Если нет никаких специальных упоминаний об особенностях входа или выхода из асаны, то делайте обычную Виньясу.

Пашасана

Паша = Петля

«Поза петли»



**Переходите ко Второй Серии после завершения последней позы
последовательности стоя на [странице 59](#)**

- 1) **Вдох.** Из Собаки Мордой Вниз перенесите стопы вперед в положение сидя на корточках (А).
- 2) **Выдох.** Заведите левый локоть справа от правого колена и оберните руку вокруг ног. Сцепите руки за спиной и вдавите пятки в пол (В). Если не можете балансировать на пятках, положите под них скрученный мат. Если сложно сцепить руки за спиной, можете соединить их, используя ремень как в (С). Вместо того, чтобы заводить локоть снаружи правой ноги, можете провести его между коленями и обернуть руку только вокруг одной левой ноги (D). Еще один вариант – удерживая пятки висящими над полом (*на носках*), положите левый локоть на правое колено справа и давите ладонями друг в друга, скручиваясь (E).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Вдох.** Поверните взгляд в центр (*прямо перед собой*).
- 4) **Выдох.** Повторите шаг 2 в другую сторону. (В этой асане нет Виньясы при переходе между сторонами)

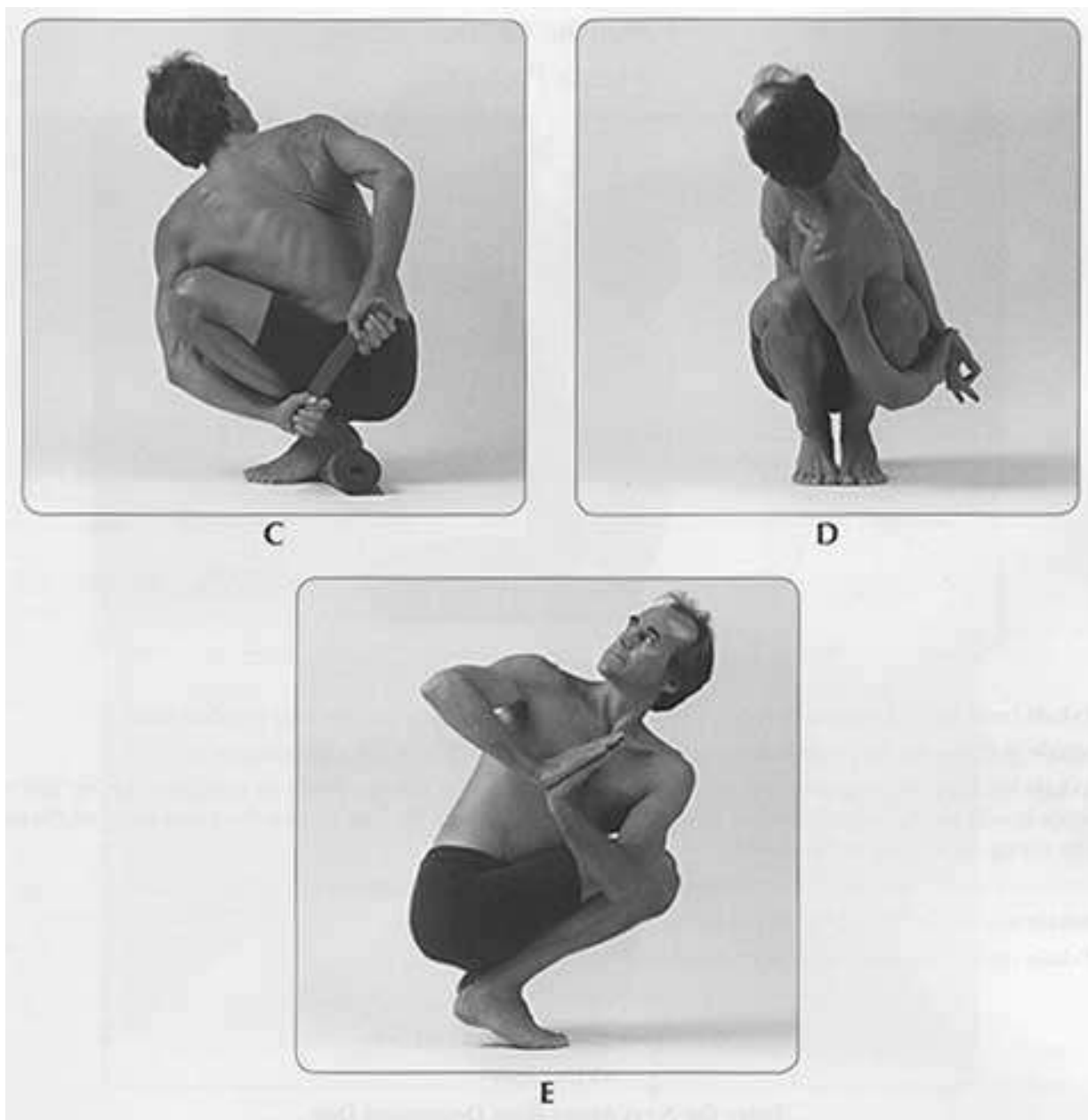
Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 5) **Вдох.** Переведите взгляд в центр.
- 6) **Выдох.** Выйдите из асаны.

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ В сторону

Пашасана

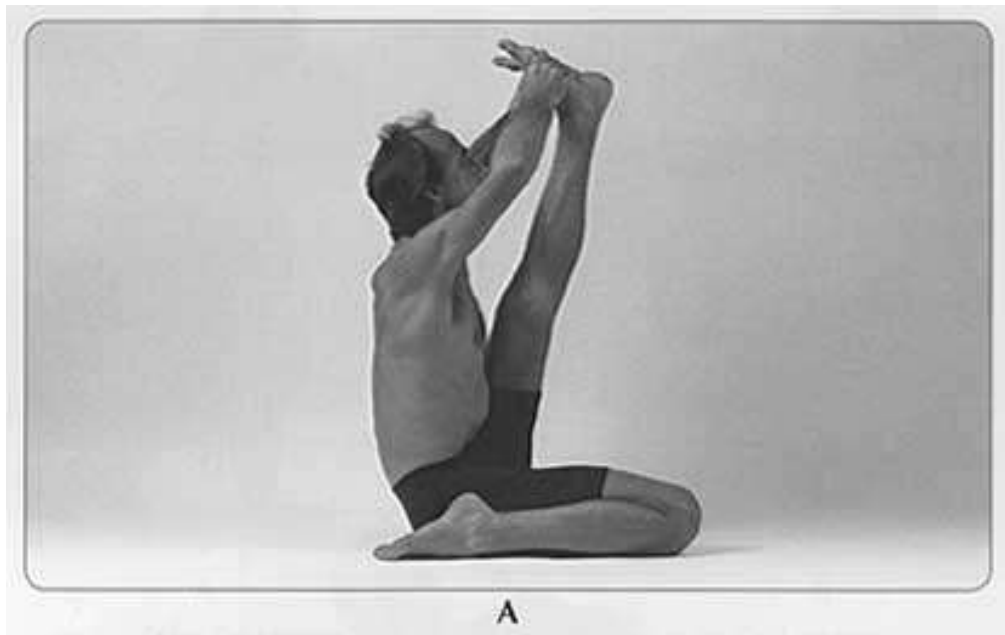


Комментарии – Вытягивайте позвоночник, используя противодействующее усилие между коленом и рукой или локтем. Опускайте седалищные кости и вытягивайтесь вверх через макушку головы. Направление взгляда должно следовать вслед за вектором растяжения. Смотрите далеко за плечо. Вытяжение имеет решающее значение для полного дыхания.

Краунчасана

Краунча = Цапля

«Поза цапли»



- 1) **Выдох.** Подогните правую ногу назад, тыльная сторона стопы на полу, носок вытянут назад.
- 2) **Вдох.** Ухватите левую стопу обеими руками и выпрямите ногу, указывая носком вверх.
- 3) **Выдох.** Поднимите грудную клетку и подтяните голень к подбородку (А). Если тяжело выпрямить ногу, можно пока выполнять эту позу со слегка согнутой ногой (В). Также можете приподнять бедра (*hips*) чтобы снять давление с внешней (*подвернутой*) ноги, сев на блок или подушку (С).

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Немного ослабьте растяжение.
- 5) **Выдох.** Полностью отпустите асану и выпрямите обе ноги.

~ВИНЬЯСА~

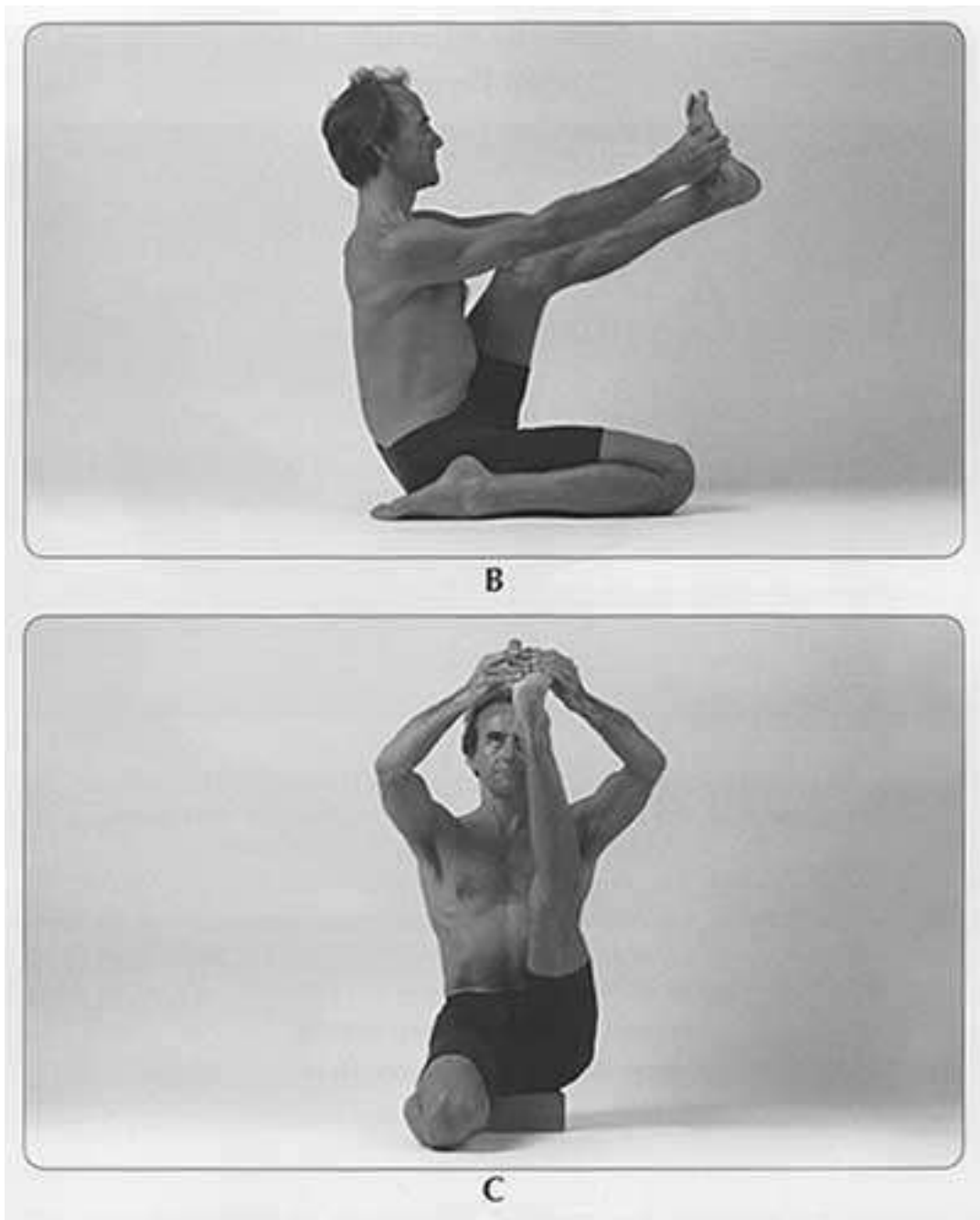
Повторите шаги 1-5 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Через Собаку Мордой Вниз перейдите в следующую асану

Дришти ~ Носок ноги

Краунчасана

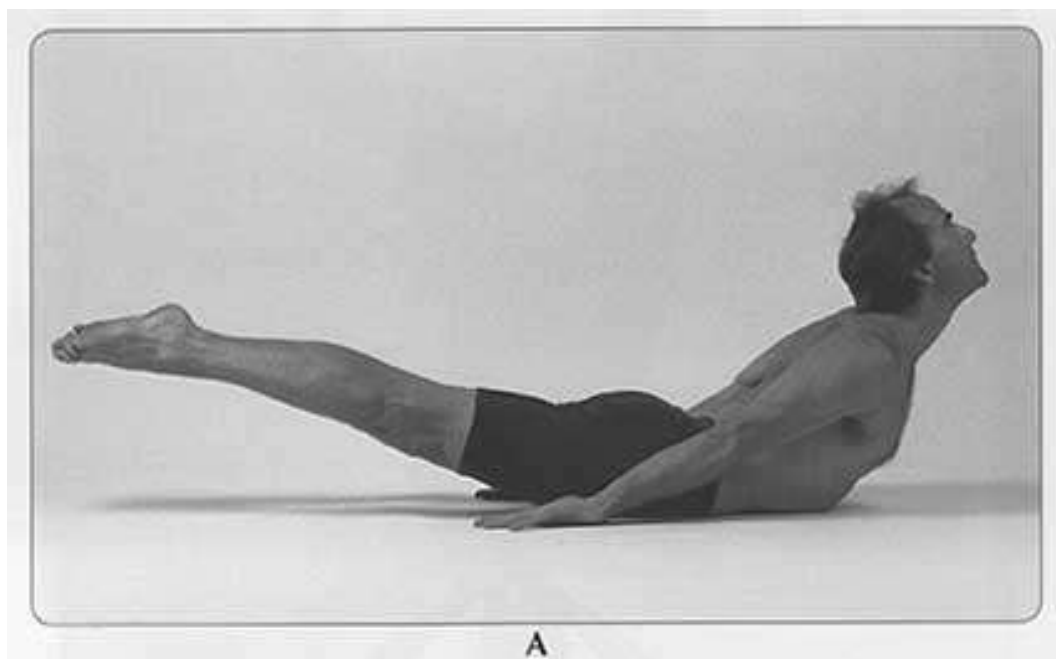


Комментарии – В этой асане есть тенденция к провисанию поясницы. Чтобы избежать этого, нужно максимально сосредоточиться на бандхах. Напряжение в нижней части живота будет поддерживать поясницу. Чтобы эта поддержка была лучше, тяните на себя поднятую стопу, а стопой толкайте в руку. Тяните грудную клетку и светите сердцем на пальцы поднятой ноги. Со временем Вы сможете входить в **Краунчасану** сразу из **Собаки Мордой Вниз**, пропрыгивая вперед через руки с уже согнутой назад правой ногой.

Шалабхасана А

Шалабха = Саранча

«Поза саранчи»



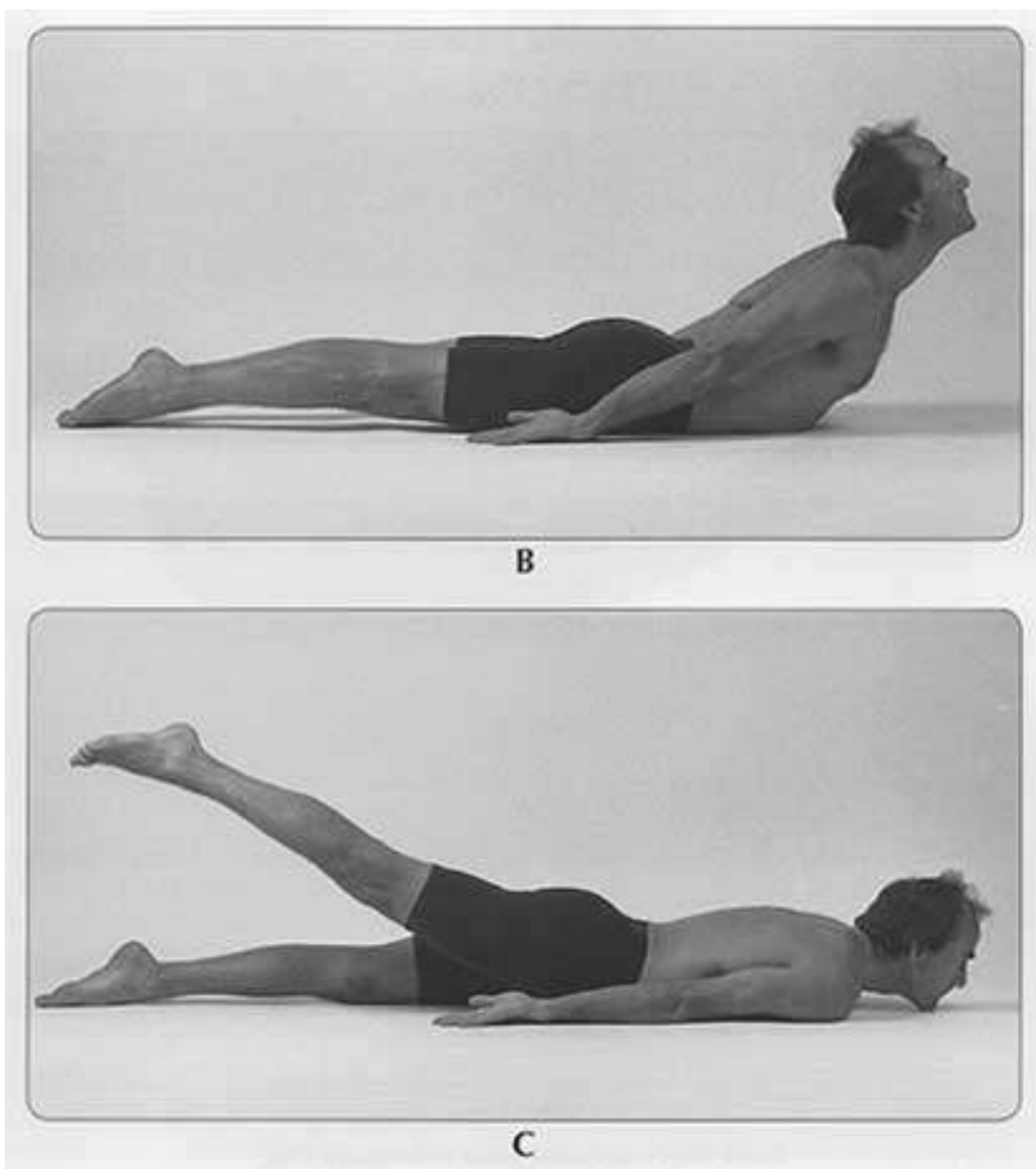
В следующих нескольких позах виньяса из Собаки Мордой Вниз не будет полностью пробрасывать Вас до положения сидя. Для каждой асаны будет дано своё подробное описание входа.

- 1) **Выдох.** Из Собаки Мордой Вниз лягте на живот.
- 2) **Вдох.** Поднимите вверх грудную клетку и стопы. Положите руки на пол ладонями вверх. Держите стопы вместе (А). Если тяжело поднять одновременно и грудную клетку, и стопы, можете оставить стопы на полу и поднимайте только грудную клетку (В), или поднимите только одну стопу (С). Если используете вариант (С), поднимайте каждую стопу поочередно на 5 дыханий.

**Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий
Переходите отсюда к следующей асане**

Дришти ~ Нос

Шалабхасана А

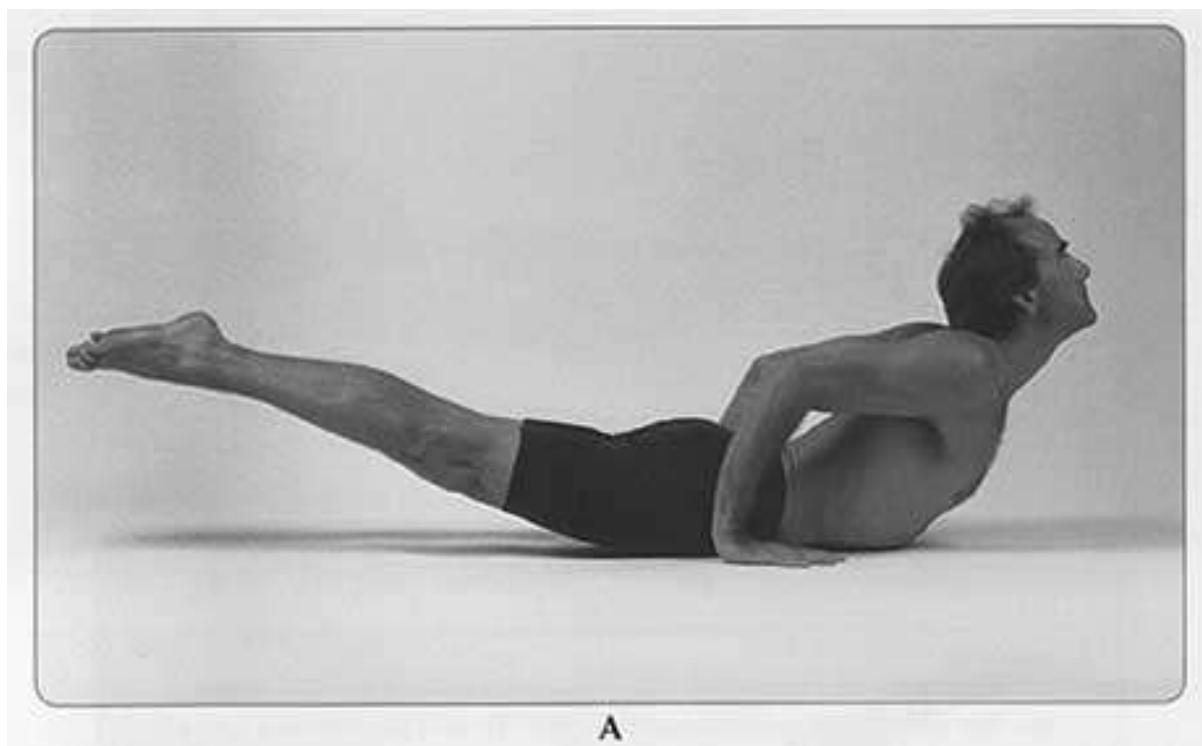


Комментарии – Эта асана отлично укрепляет поясницу. Многие физиотерапевты используют похожее упражнение для лечения людей с проблемами в пояснице. Если Вы ощущаете дискомфорт из-за давления таза в пол, можете подложить под него плоскую подушку или полотенце, это уберёт неприятные ощущения. Используйте давление тыльными сторонами ладоней в пол для лучшего поднятия грудной клетки. Это также перераспределит часть нагрузки на плечи. Тяните плечи назад, чтобы сердце оставалось широко раскрытым. Одна из основных задач в этой асане – удержать стопы вместе, так как обычно они хотят отделиться друг от друга. Для того, чтобы стопы касались друг друга, задействуйте приводящие мышцы на внутренних сторонах ног.

Шалабхасана В

Шалабха = Саранча

«Поза саранчи»



- 1) **Вдох.** Переставьте руки вперед к талии, сгибая локти. Поставьте их ладонями на пол пальцами вперед. Поднимите грудную клетку немного выше, чем в предыдущей асане (А). Если тяжело держать руки около талии, можете вытянуть их на пол перед собой (В). Можно также положить предплечья и ладони на пол перед собой для дополнительной поддержки, а ноги оставить на полу (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

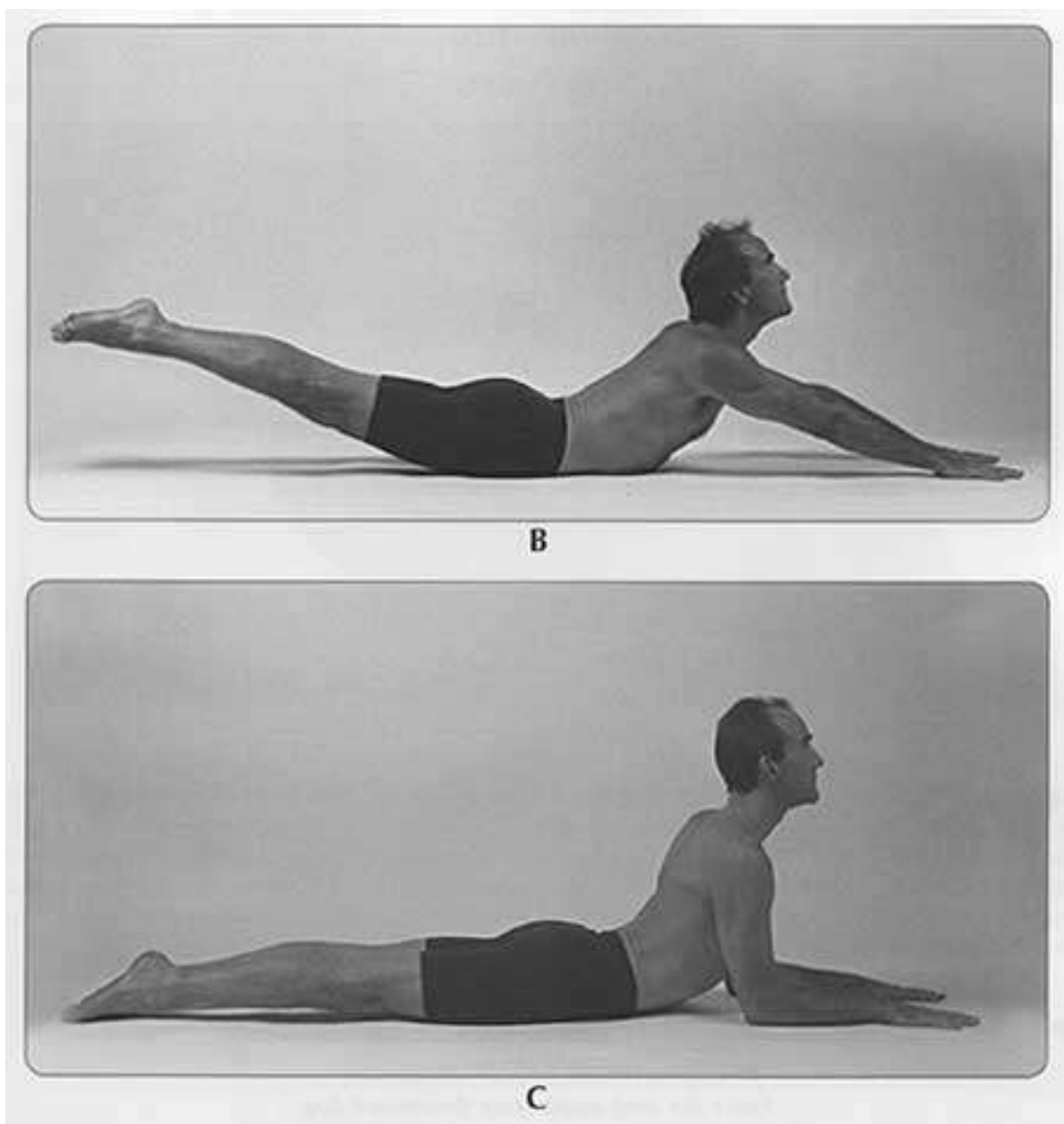
- 2) **Выдох.** Отпустите асану, опуская грудную клетку и стопы. Положите ладони под плечи/к плечам.

~ВИНЬЯСА~

Переходите к следующей асане из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Шалабхасана В

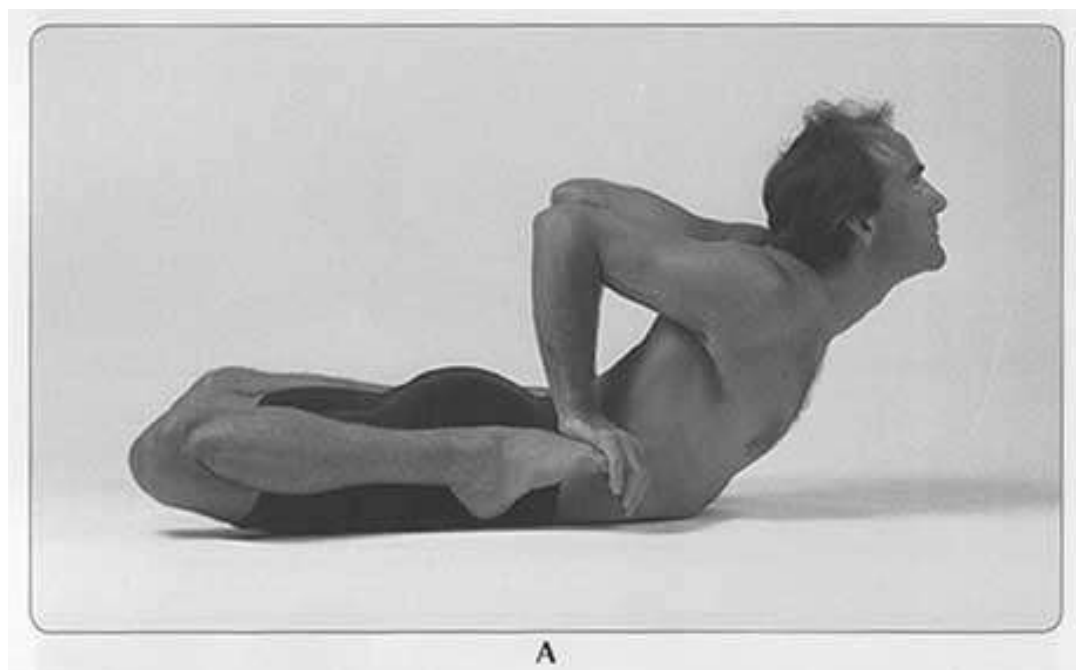


Комментарии – В этой версии **Шалабхасаны** основной момент – это более высокое поднятие грудной клетки за счет давления ладоней в пол около бедер (*hips*). Удерживайте стопы поднятыми. Есть соблазн толкать руками в пол так, чтобы верхняя часть тела начала подниматься в **Собаку Мордой Вверх**. Не нужно подниматься так высоко. Именно по этой причине ладони располагаются у талии, а не около плеч. Используйте напряжение мышц спины в качестве основной поддержки позы, но как только в спине возникает дискомфорт, лучше ослабить напряжение. Создайте равные усилия справа и слева так, чтобы одна сторона тела не поднималась выше другой. Если Вам необходимо опуститься между **Шалабхасаной А** и **В** – это нормально.

Бхекасана

Бхека = Лягушка

«Поза лягушки»



- 1) **Выдох.** Из Собаки Мордой Вниз лягте на живот. Согните колени и подтяните стопы к полу с внешней стороны от бедер. Руки должны держать стопы так, чтобы пальцы рук и ног были направлены в одну сторону. Направьте локти вверх и поднимите грудную клетку, вдавливая стопы к полу (А). Поначалу может быть тяжело давить обе стопы к полу, как описано в варианте (А), поэтому Вы можете выполнять эту асану по очереди для каждой стопы (В). Другой вариант – удерживайте обе стопы одновременно, но положите ладони на них пальцами в сторону коленей и прижимайте стопы к полу менее интенсивно (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

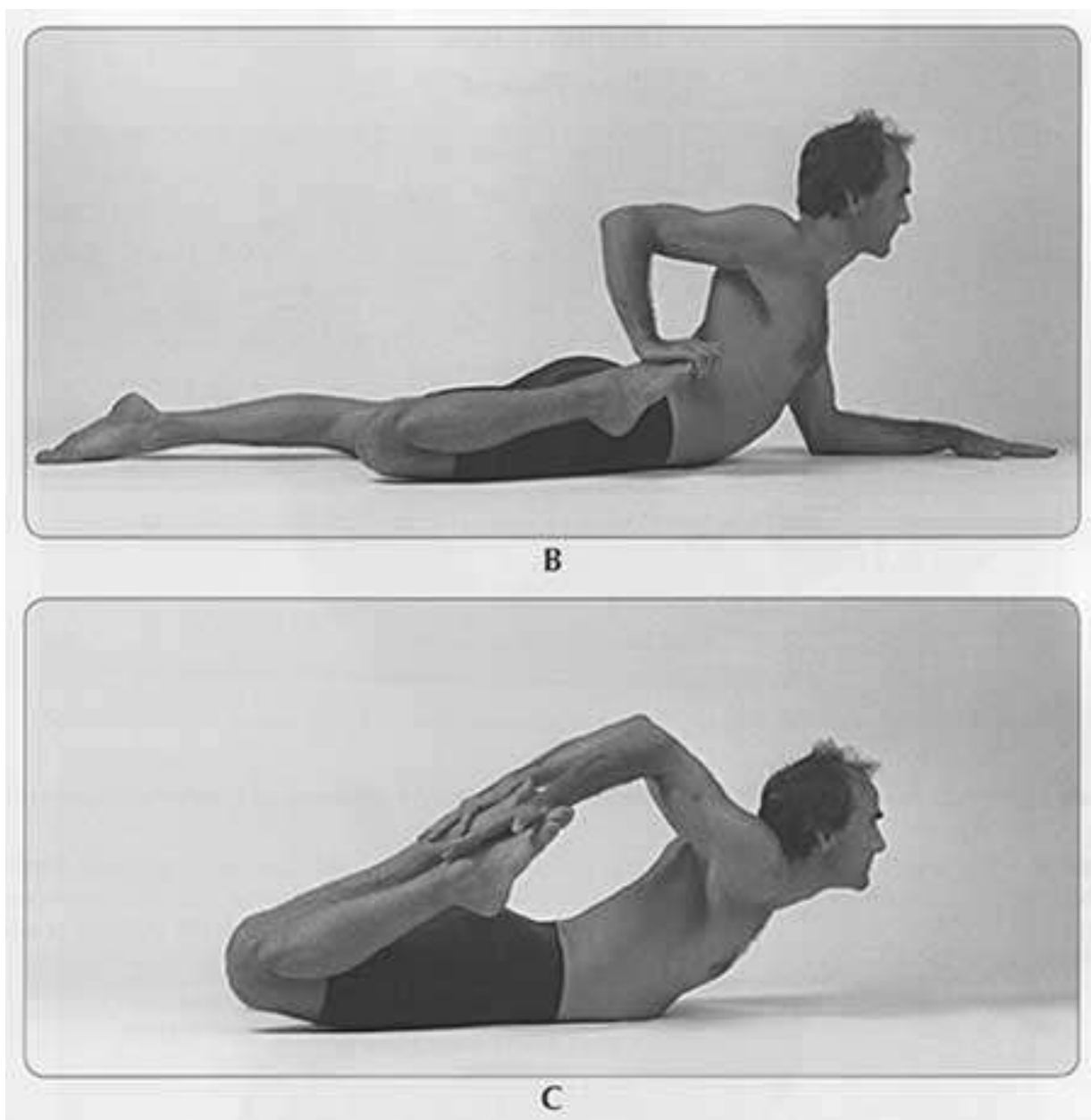
- 2) **Выдох.** Отпустите асану.

~ВИНЬЯСА~

Перейдите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Бхекасана

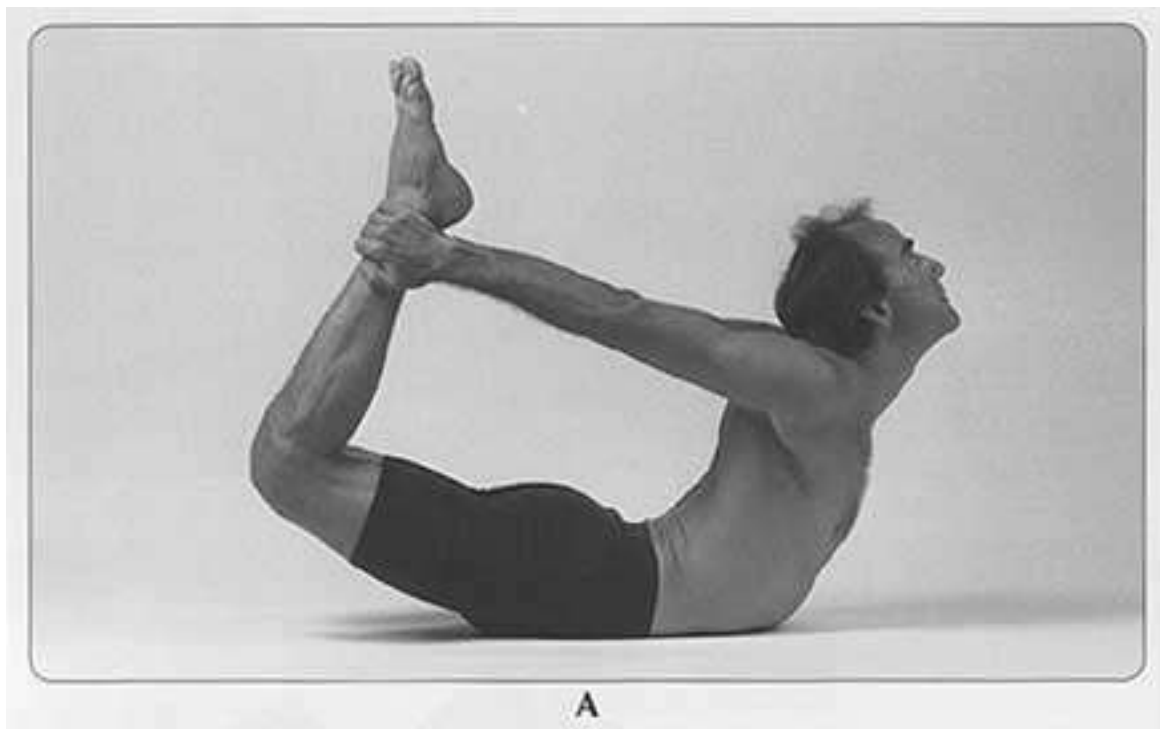


Комментарии – В этой асане необходимо соблюдать меры предосторожности в отношении коленей. Тыльная сторона стоп должна быть повернута строго вверх, а пятки должны двигаться к полу. **Нельзя заворачивать пальцы ног так, чтобы они были направлены от бедер.** Это создаст чрезмерное напряжение на внутренних сторонах коленей, и возникнет риск их травмирования. Растяжение должно быть направлено на квадрицепсы и на передние части коленей. Если чувствуете боль или дискомфорт, немедленно выйдите из асаны. Выбирайте наиболее удобный для Вашего тела вариант. Еще одно действие в этой асане – это поднятие и раскрытие грудной клетки. Давите ладонями вниз в стопы, чтобы улучшить подъем грудной клетки. Разворачивайте плечи назад к спине.

Дханурасана

Дханура = Лук

«Поза лука»



- 1) **Выдох.** Из Собаки Мордой Вниз лягте на живот. Согните колени и ухватитесь руками за лодыжки.
- 2) **Вдох.** Толкайте лодыжками в ладони и одновременно тяните их руками к себе, высоко поднимая грудную клетку, при этом колени и стопы должны касаться друг друга (А). Если тяжело удерживать ноги вместе, разведите их до тех пор, пока не найдете комфортное положение, продолжая удерживать грудную клетку и колени над полом (В). Еще один вариант – оставьте колени на полу и поднимите только грудную клетку (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий
Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

Комментарии – Это еще одна замечательная асана для укрепления спины и раскрытия грудной клетки. Ключ к хорошему подъему – это противодействие, создаваемое между кистями рук и лодыжками. В результате одновременного выталкивания стоп и притягивания ног руками в обратном направлении автоматически начинает раскрываться область сердца. Во время выполнения **Дханурасаны** можно ощутить прекрасное переживание опыта наполнения энергией. В этой асане руки - это тетива, тело – древко лука, а стрела – это энергия, которая движется через позвоночник и далее вверх к макушке головы. Если Вы чувствуете напряжение в шее, то для его снятия подтяните подбородок к груди. Дришти также хорошо помогает удерживать шею от слишком большого прогиба назад.

Дханурасана



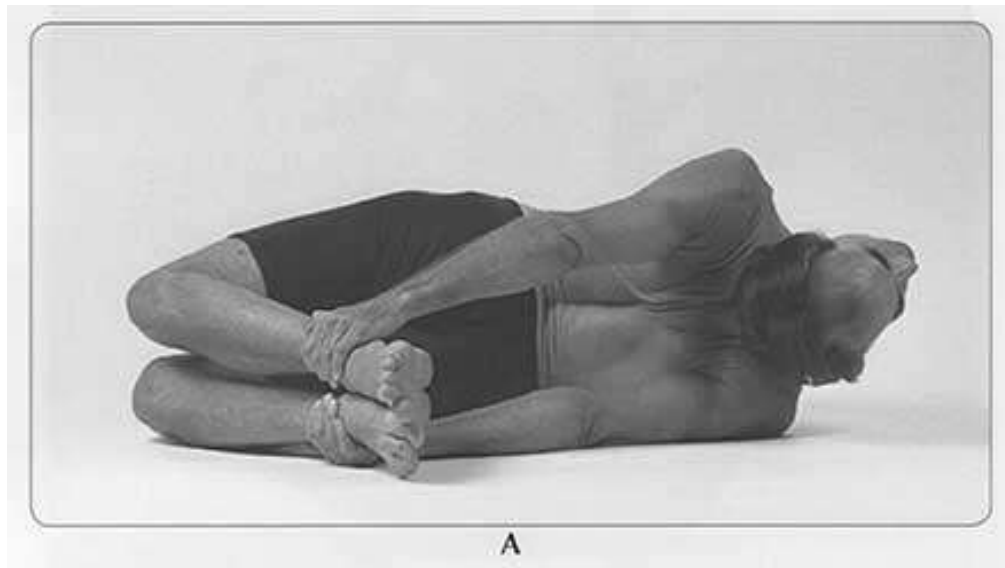
В



С

Парсва Дханурасана

Парсва = Сторона/Бок Дханура = Лук
«Поза лука лёжа на боку»



- 1) **Выдох.** Перекатитесь на правое плечо, продолжая удерживать лодыжки. Держите колени вместе и область сердца раскрытой, выгибая спину как лук и полностью расширяя грудную клетку (А), или можете развести колени и касаться только стопами (В). Третий вариант – положите левую ногу на правую так, чтобы лодыжки соприкасались и колени были вместе как в (А), но немного отпустите «тетиву», слегка ослабив противодействующее усилие между лодыжками и кистями рук (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Выкатитесь назад в предыдущее положение на живот.
- 3) **Выдох.** Перекатитесь на левое плечо.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Снова вернитесь в центр в Дханурасану.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

Повторите один из вариантов Дханурасаны и удерживайте его 5 дыханий, прежде чем выйти из асаны.

- 5) **Выдох.** Отпустите асану.

~ВИНЬЯСА~

Перейдите к следующей асане из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Парсва Дханурасана



В



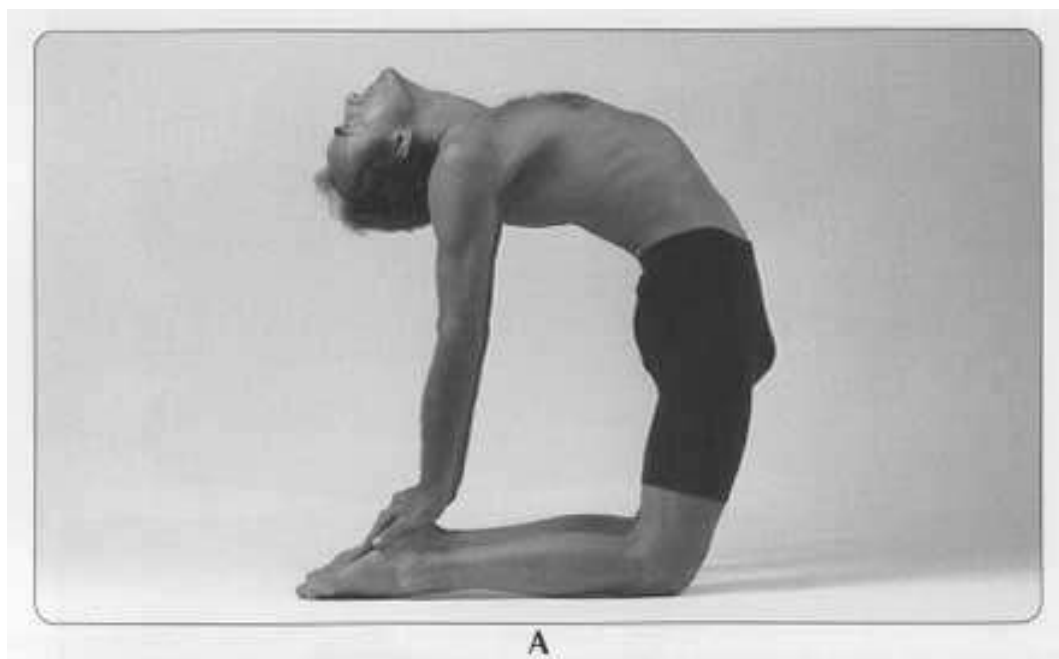
С

Комментарии – Основная задача в **Парсва Дханурасане** – удержать раскрытие грудной клетки, достигнутое в **Дханурасане**. Во время перекаtywания на бок необходимо немного отпустить подъем в груди. После того, как Вы уже перекаtywались на бок, можно снова восстановить прежнее противодействующее усилие. Если чувствуете, что шея устала, положите голову на пол. Если ощущаете дискомфорт в пояснице, ослабьте натяжение «тетивы».

Уштрасана

Уштра = Верблюд

«Поза верблюда»



- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** встаньте на колени. Положите тыльные стороны стоп на пол пальцами назад.
- 2) **Выдох.** Прогнитесь назад и накройте ладонями пятки так, чтобы пальцы рук лежали сверху на подошвах стоп по направлению к полу. Откиньте голову назад и поднимите грудную клетку (А). Если слишком тяжело держать руки на пятках с тыльными сторонами стоп на полу, можете подвернуть пальцы ног и опираться на них, поднимая таким образом пятки (В), или положите ладони на заднюю поверхность бедер для поддержки (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Вдох.** Отпустите асану, поднимите торс, поставьте ладони на пол и сядьте на пятки.

~ВИНЬЯСА~

Переходите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – При входе в задний прогиб есть тенденция использовать поясницу как шарнир (*like a hinge*) вместо того, чтобы равномерно распределять выгибание по позвоночнику от основания до верха. Единственный способ избежать этого – это удерживать ноги полностью задействованными, когда Вы тянете руки к ногам. Даже когда руки уже коснулись ног, важно удерживать ноги в напряжении, это создаст дополнительную структурную поддержку пояснице. Также следите за передней частью тела, особенно за грудной клеткой и областью сердца. Держите область сердца полностью раскрытой. Разворачивайте плечи назад. Используйте руки в качестве дополнительной поддержки - вдавливайте их в стопы, улучшая подъем в груди.

Уштрасана



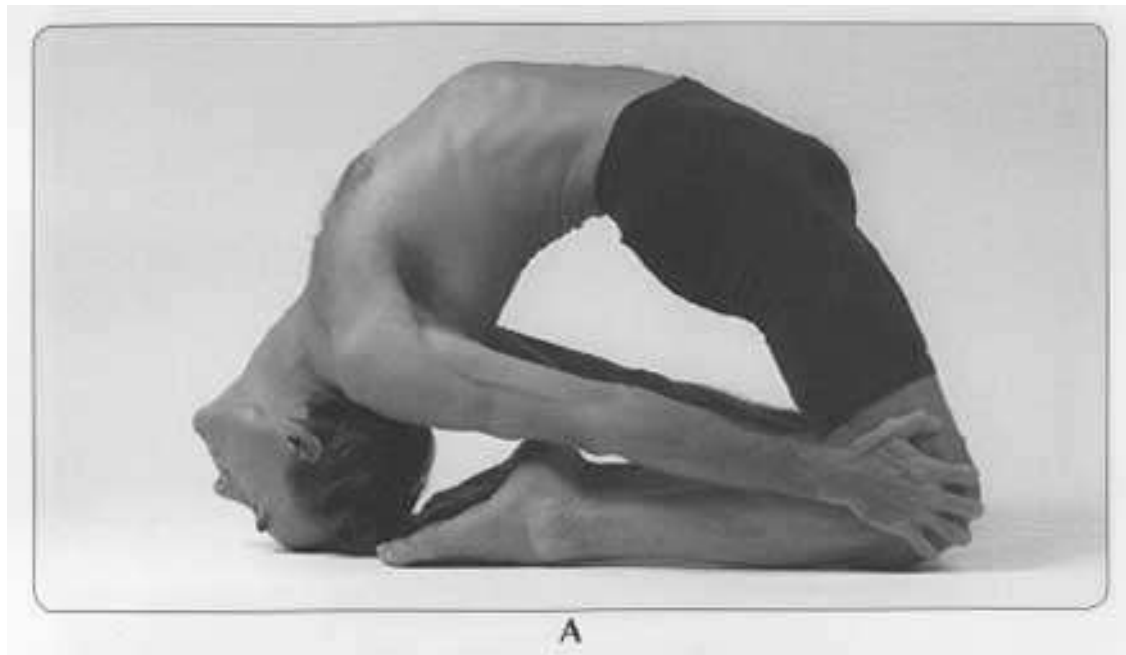
В



С

Лагхуваджрасана

Лагху = Маленький/Небольшой Ваджра = Удар Молнии
«Поза легкого удара молнией»



- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** встаньте на колени.
- 2) **Выдох.** Ухватитесь руками за колени и опустите голову к стопам (A). Если пока держатся за колени не получается, можете взяться за бедра (B), или можно оставить ладони на икрах для поддержки (C). Другой вариант – держитесь за бедра как в варианте (B), но опускайте голову к полу не полностью и оставайтесь в таком положении (D). **Вы можете пока вообще пропустить асану или повторить один из вариантов Уштрасаны.**

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Вдох.** Отпустите асану, выпрямитесь, поставьте ладони на пол и сядьте на пятки.

~ВИНЬЯСА~

Переходите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Третий глаз

Комментарии – Асаны, построенные на задних прогибах, становятся всё глубже и глубже по мере продвижения из **Уштрасаны** в **Лагхаваджрасану** и далее в **Капотасану**. Слушайте своё тело. Двигайтесь в собственном темпе и углубляйтесь в асанах на свою комфортную глубину. Не торопитесь. Если Вы решили выполнять эту асану, нужно удерживать ноги полностью активными, как в **Уштрасане**. В этой асане это является более обязательным и важным моментом. Без поддерживающих рук на стопах, как в **Уштрасане**, квадрицепсы выполняют намного больше работы для равномерного распределения вытяжения по позвоночнику. Здесь руки удерживают бедра, что позволяет Вам более полно вытягивать плечи назад, одновременно улучшая раскрытие в области сердца. При выходе из асаны используйте ноги для того, чтобы поднять себя вверх.

Лагхуваджрасана



B



C

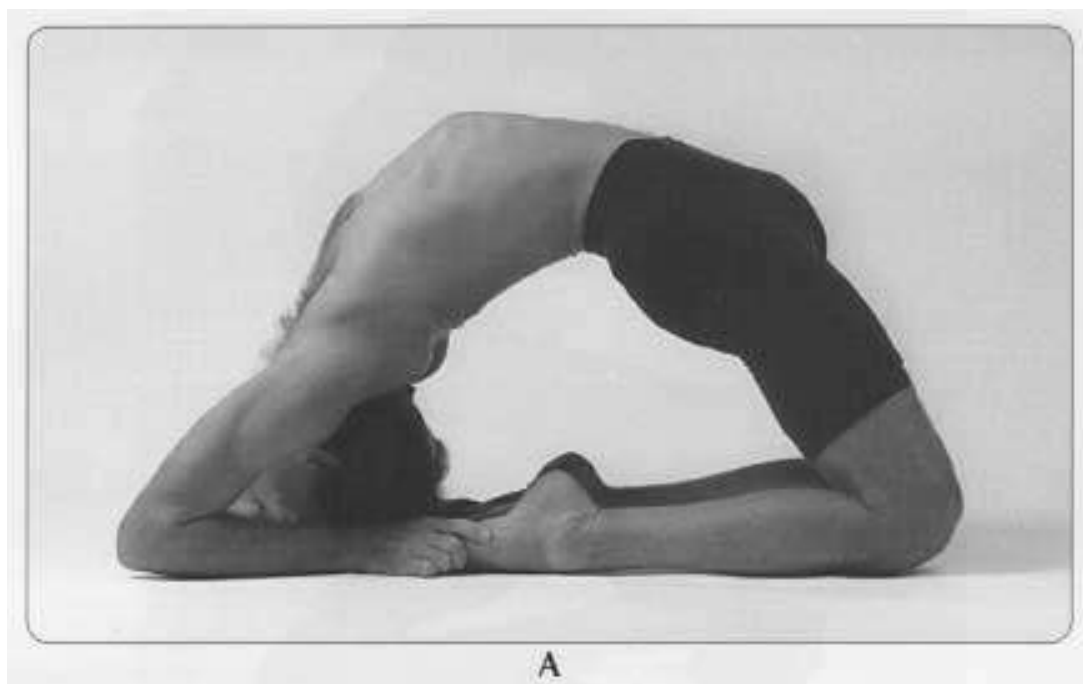


D

Капотасана

Капота = Голубь

«Поза голубя»



- 1) **Вдох.** Из Собаки Мордой Вниз встаньте на колени.
- 2) **Выдох.** Вытяните руки над головой и прогнитесь назад, пока руки не дотянутся до пола позади Вас. Ухватитесь руками за стопы или пятки как в (А) или, если не можете дотянуться до стоп, можете оставить руки на полу рядом со стопами так, как удобно (В). Если дотянуться руками до пола не получается, можете поднять руки над головой, прижав ладони друг к другу, и прогнуться назад к полу не полностью/частично и остаться в таком положении (С). Другой вариант – выполнять эту асану спиной к стене. Прогнитесь назад к стене и обопритесь на неё руками, поддерживая себя и углубляясь в асану до подходящего Вам уровня, как показано в (D). **Вы можете также либо вообще пока пропустить эту асану, либо повторить еще раз один из вариантов Уштрасаны или Лагхуваджрасаны.**

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Вдох.** Отпустите асану, подняв торс обратно в вертикальное положение, поставьте ладони на пол и сядьте на пятки.

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Комментарии – Из всех трёх асан в этой последовательности задних прогибов (**Уштрасана, Лагхуваджрасана и Капотасана**), **Капотасана** требует наибольшей гибкости и наибольшей работы ног. Раскрытие грудной клетки и верхней части спины должно начаться до того, как будет задействована поясница. Это происходит при поднятии рук над головой и напряжении квадрицепсов. Приподнимите область сердца вверх перед тем, как начать прогибаться назад к полу. Ноги должны продолжать оказывать поддержку в то время, как руки давят в пол.

Капотасана



B



C



D

Супта Ваджрасана

Супта = Лежачий или Спящий Ваджра = Молния
«Поза молнии лёжа»



**Вам потребуется помощник, чтобы выполнить эту асану полностью,
либо делайте её частично**

- 1) **Выдох.** Сложите ноги в полный лотос или просто скрестите лодыжки.
- 2) **Вдох.** Заведите руки за спину. Если сидите в лотосе, ухватитесь руками за стопы, зацепив сначала ту, которая лежит сверху. Вашему ассистенту нужно сесть напротив и положить свои ноги сверху на Ваши. Если не можете зацепиться за стопы, держитесь руками за руки ассистента. Если сидеть в лотосе слишком тяжело, просто скрестите ноги. Другой вариант – держите ноги прямыми, ноги помощника лежат сверху на Ваших ногах.
- 3) **Выдох.** Прогнитесь назад из любого варианта, описанного выше. Поставьте голову на пол, удерживая ноги в полном лотосе, в это время ассистент прижимает Ваши колени руками вниз (A), или, также в варианте с полным лотосом, ассистент держит Вас за руки и придерживает Ваши колени своими ногами (B). Другой вариант – с перекрещенными ногами и поддерживающим ассистентом (C), или с прямыми ногами и также помогающим ассистентом (D). Если нет ассистента, оставайтесь в сидячем положении, поднимите грудную клетку и запрокиньте голову назад (E).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Вдох.** Сядьте. **На выдохе** снова откиньтесь назад. **Повторите это движение вверх и вниз 5 раз (в вариантах с ассистентом).**
- 5) **Выдох.** Снова поставьте голову назад на пол после пяти повторений (после шага 4).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

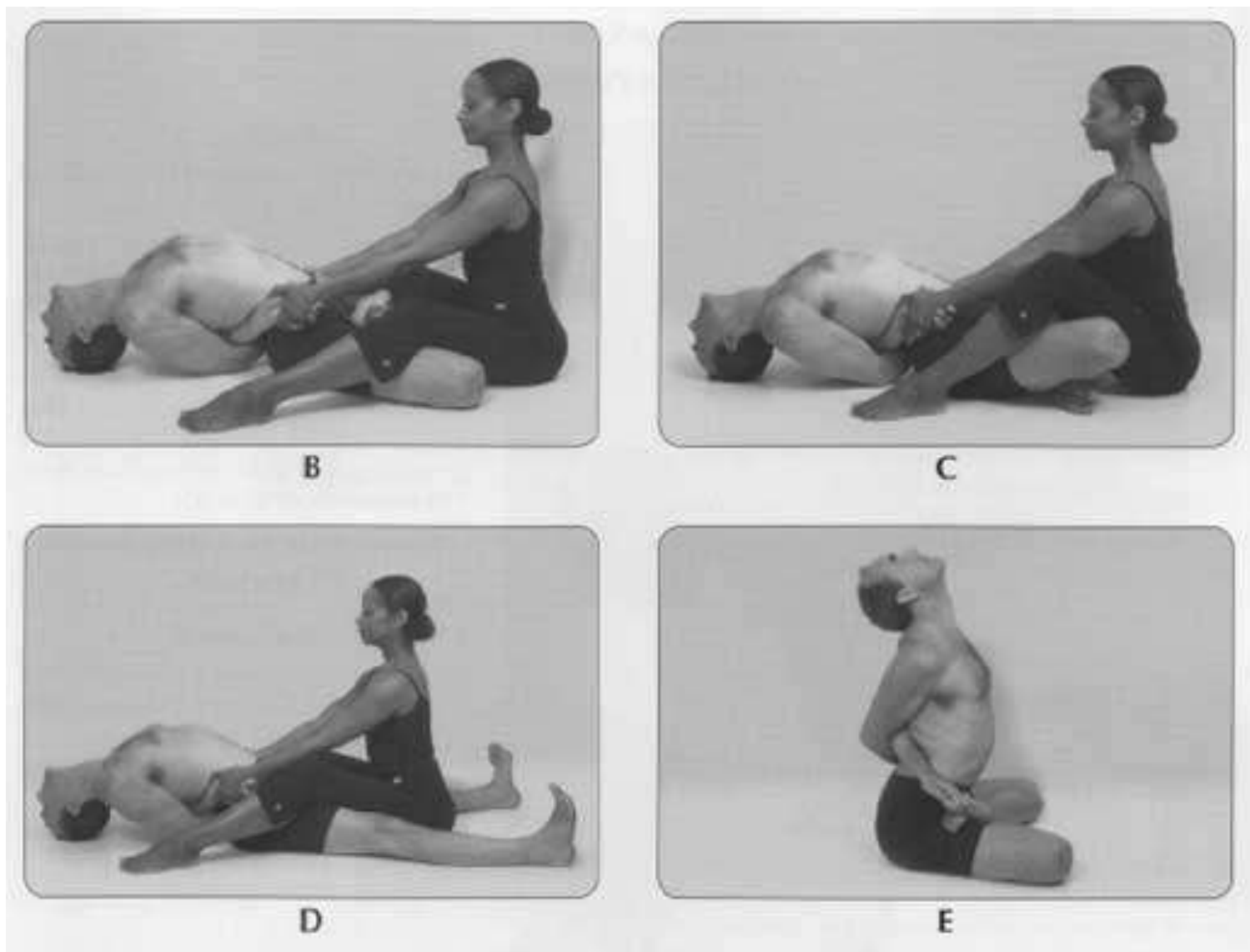
- 6) **Вдох.** Сядьте.
- 7) **Выдох.** Отпустите асану и выпрямите ноги.

~ВИНЬЯСА~

Переходите к следующей асане из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Супта Ваджрасана

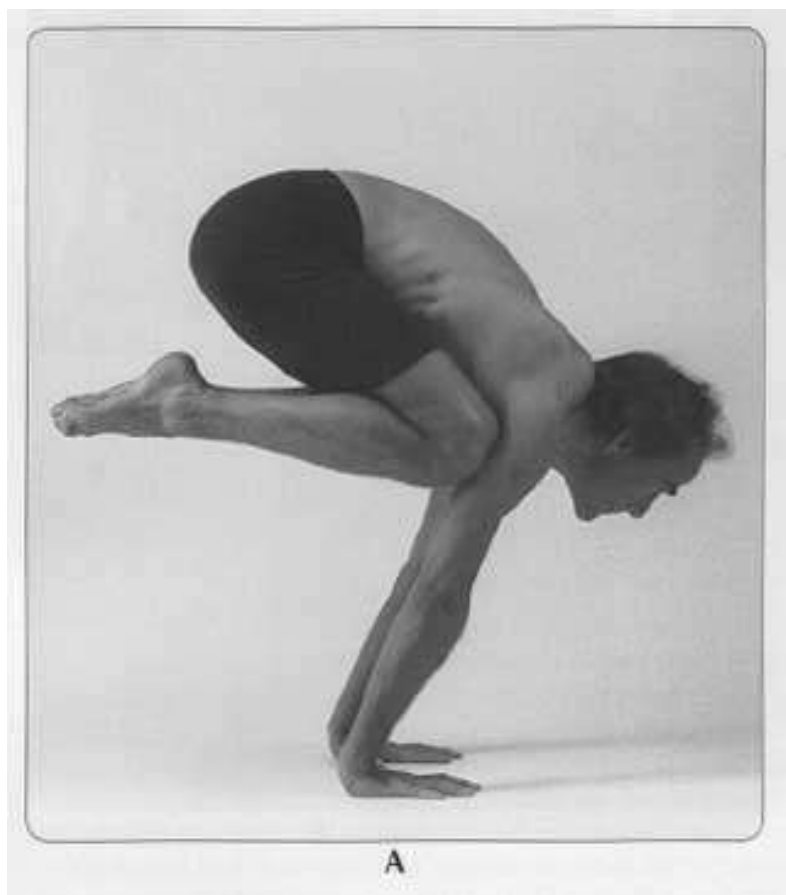


Комментарии – Попросите своего ассистента не оказывать слишком большое давление на колени, его должно быть ровно столько, чтобы ноги не поднимались вверх. **Если Вы почувствуете дискомфорт, отступите или выйдите из асаны.** Держите грудную клетку раскрытой. Когда поднимаетесь вверх, ведите движение грудиной, а не подбородком. Поднимайтесь на вдохах и опускайтесь на выдохах. Если асана пока слишком сложная, можете пропустить её и продолжать дальше.

Бакасана А & В

Бака = Журавль

«Поза журавля»



Бакасана А

- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** перенесите стопы вперед к ладоням.
- 2) **Выдох.** Упритесь коленями в подмышки (А) или над локтями, согнув руки (В). Другой вариант – положите бедра внутренними сторонами над локтями (С).
- 3) **Вдох.** Из любого варианта в **шаге 2** поднимите стопы от пола. Если тяжело поднять стопы, можете оставить их на полу как в (D).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких
дыханий
~ВИНЬЯСА~

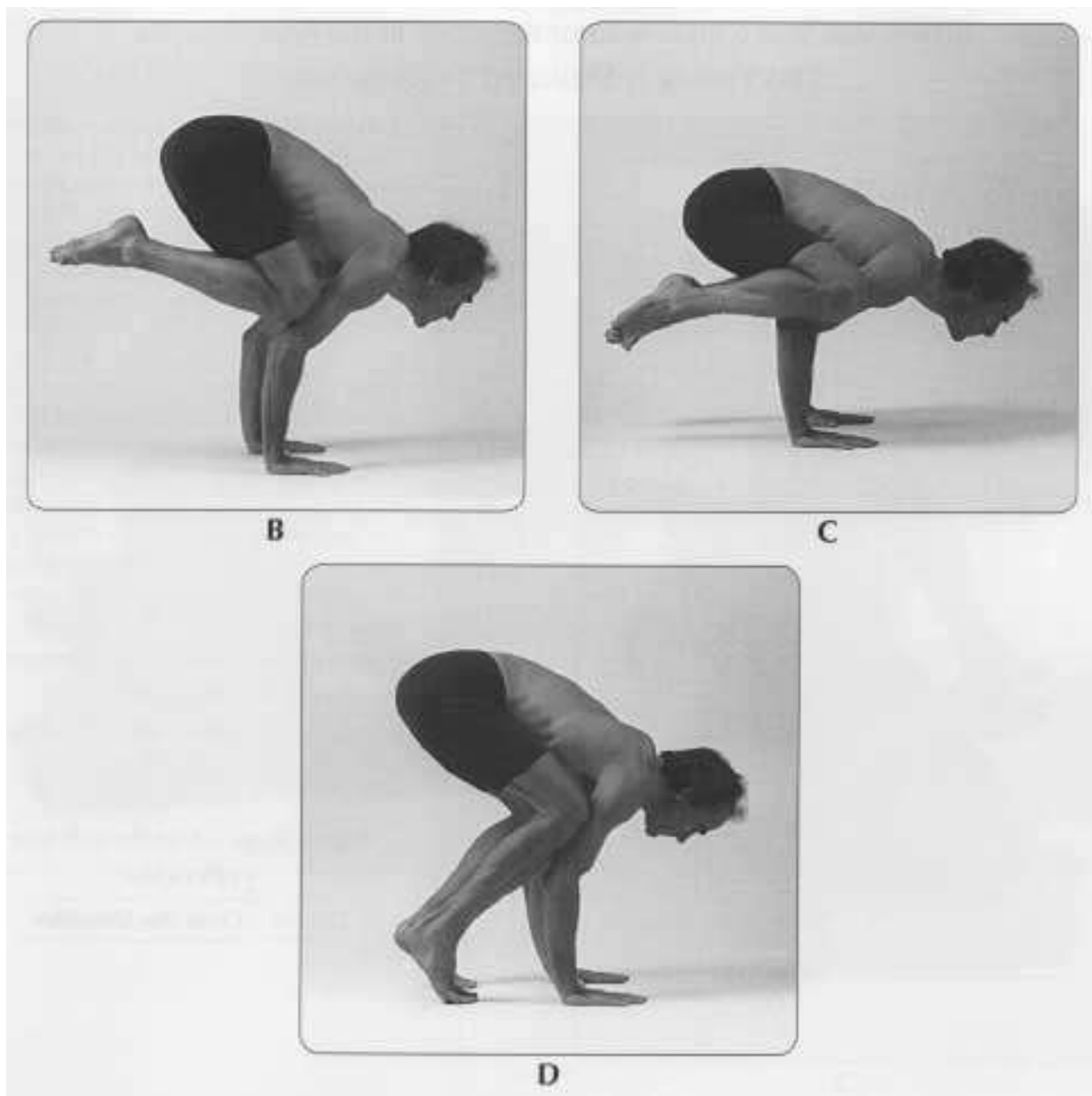
Бакасана В

- 4) **Вдох.** Прыгните вперед и приземлите ноги в один из вариантов Бакасаны (А), (В), (С) или (D).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких
дыханий
~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Бакасана

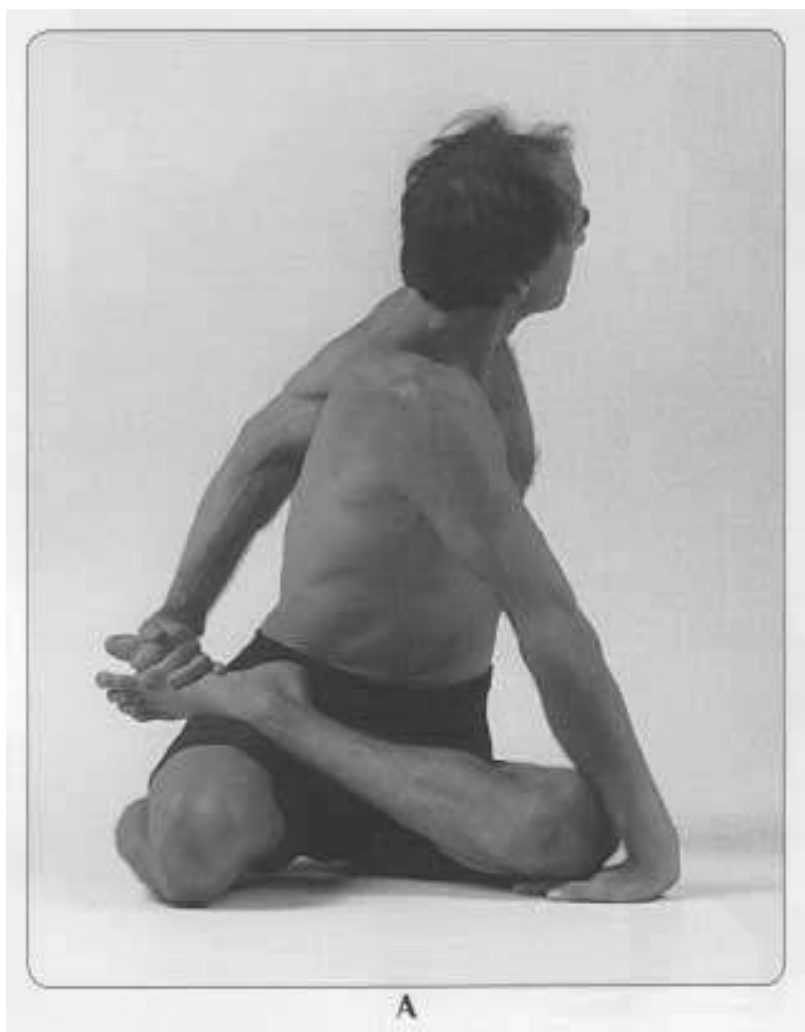


Комментарии – **Бакасана** повторяется дважды. Первый раз она выполняется с большей поддержкой, чем второй, и начинается со стопами на земле. В **Бакасану В** нужно выпрыгнуть сразу из **Собаки Мордой Вниз**, что требует очень хорошего уровня контроля. Бандхи здесь играют решающую роль в создании легкости, которая необходима для мягкого приземления. Сохраняйте поднимающее действие в бедрах, когда колени лежат на руках, иначе гравитация возьмет своё и будет всё сложнее и сложнее удерживать асану. Вторую версию лучше изучать под руководством преподавателя. Вы можете пока исключить **Бакасану В** и просто повторять версию **А** дважды.

Бхарадваджасана

Бхарадваджа - великий воин, упоминаемый в Махабхарате

Эта поза посвящается Бхарадвадже



- 1) **Выдох.** В положении сидя подогните правую ногу назад так, чтобы тыльная сторона стопы лежала на полу, пальцы ног направлены назад, колени ног далеко друг от друга. Положите левую стопу сверху на правую в полулотос. Заведите левую руку за спину и ухватитесь за левую стопу. Положите правую руку под левое колено так, чтобы ладонь давила в пол, а пальцы были направлены назад под колено. Скручивайте верхнюю часть тела (A). Если не можете ухватиться за левую стопу, можете удерживать её с помощью ремня, и положите правую руку сверху на колено, а не под него (B). Если первые два варианта сложные, можете приподнять бедра (*hips*) с помощью блока и оставить левую стопу на полу вместо полулотоса (C).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Вдох.** Переместите взгляд перед собой.
- 3) **Выдох.** Отпустите эту сторону асаны и выпрямите ноги.

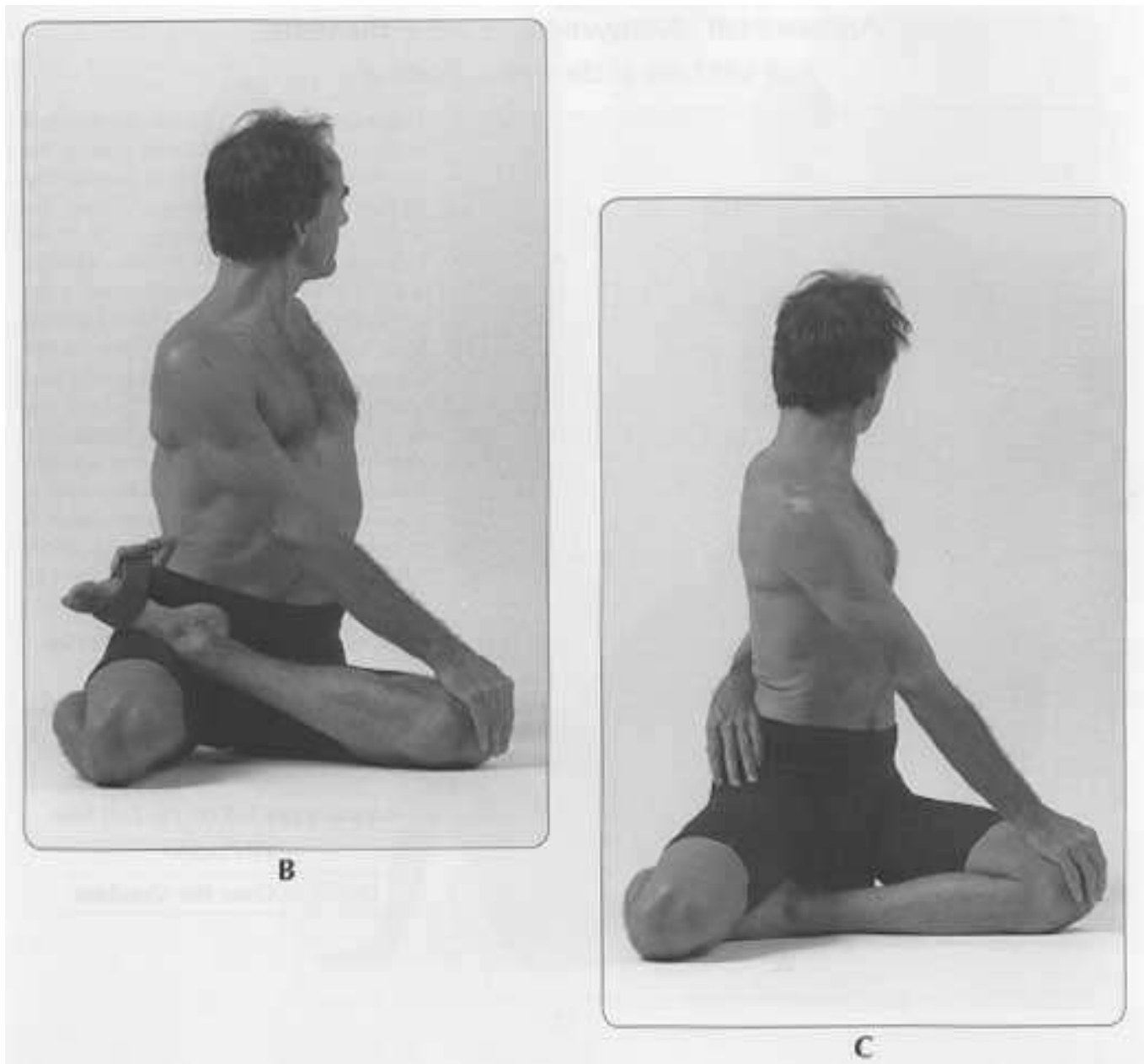
~ВИНЬЯСА~

Повторите шаги 1-3 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Через плечо

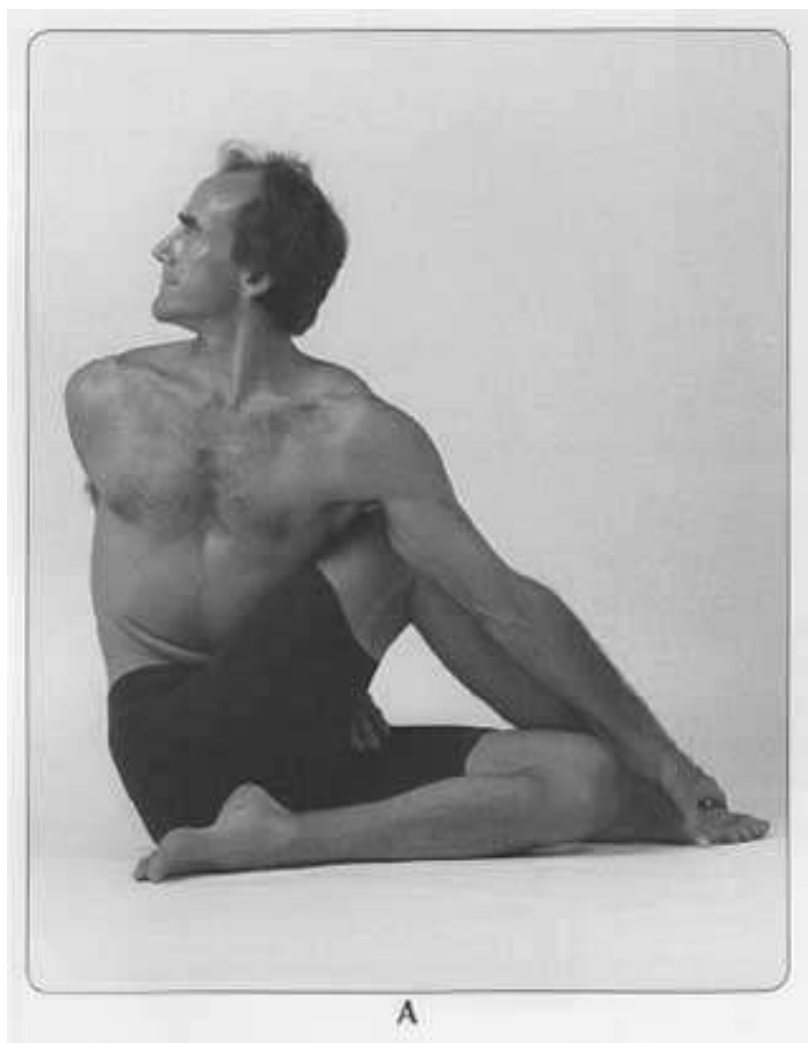
Бхарадваджасана



Комментарии – В **Бхарадваджасане** представлены сразу несколько асан. Здесь и скручивание позвоночника, и полуплотос, и вытягивание назад одной ноги, но главный акцент на скручивании. Эта асана предназначена для возврата позвоночника в нейтральное состояние после глубоких задних прогибов. Создавайте вытяжение с помощью противодействующих сил. Тяните рукой, заведенной за спину, и отталкивайтесь второй рукой. Сидите ровно. Вытягивайтесь от основания позвоночника через макушку головы. Работайте с подходящим Вам вариантом и дышите.

Ардха Матсиендрасана

Ардха = Половина Матсиендра = Повелитель рыб
«Половина позы повелителя рыб»



- 1) **Выдох.** Положите левую стопу рядом с правой ягодицей. Поставьте правую стопу слева от левого колена. Заведите левую руку снаружи/справа от правого колена, вытяните её вниз вдоль внешней стороны правой ноги и ухватитесь за правую стопу. Заведите правую руку за спину и, скручиваясь, зацепитесь ей за левое бедро (А). Вместо того, чтобы держаться левой рукой за стопу, можете держать левый локоть снаружи правого колена, а правую руку поставьте на пол за собой (В), или, если тяжело завести левый локоть за колено, можете держать правое колено двумя руками и поднимать грудную клетку скручивающим движением (С). Еще вариант – поставить правую стопу справа от левого колена, а не слева (D).

**Оставайтесь в таком положении 5 глубоких
дыханий**

- 2) **Вдох.** Посмотрите прямо перед собой.
- 3) **Выдох.** Отпустите эту сторону асаны и выпрямите ноги.

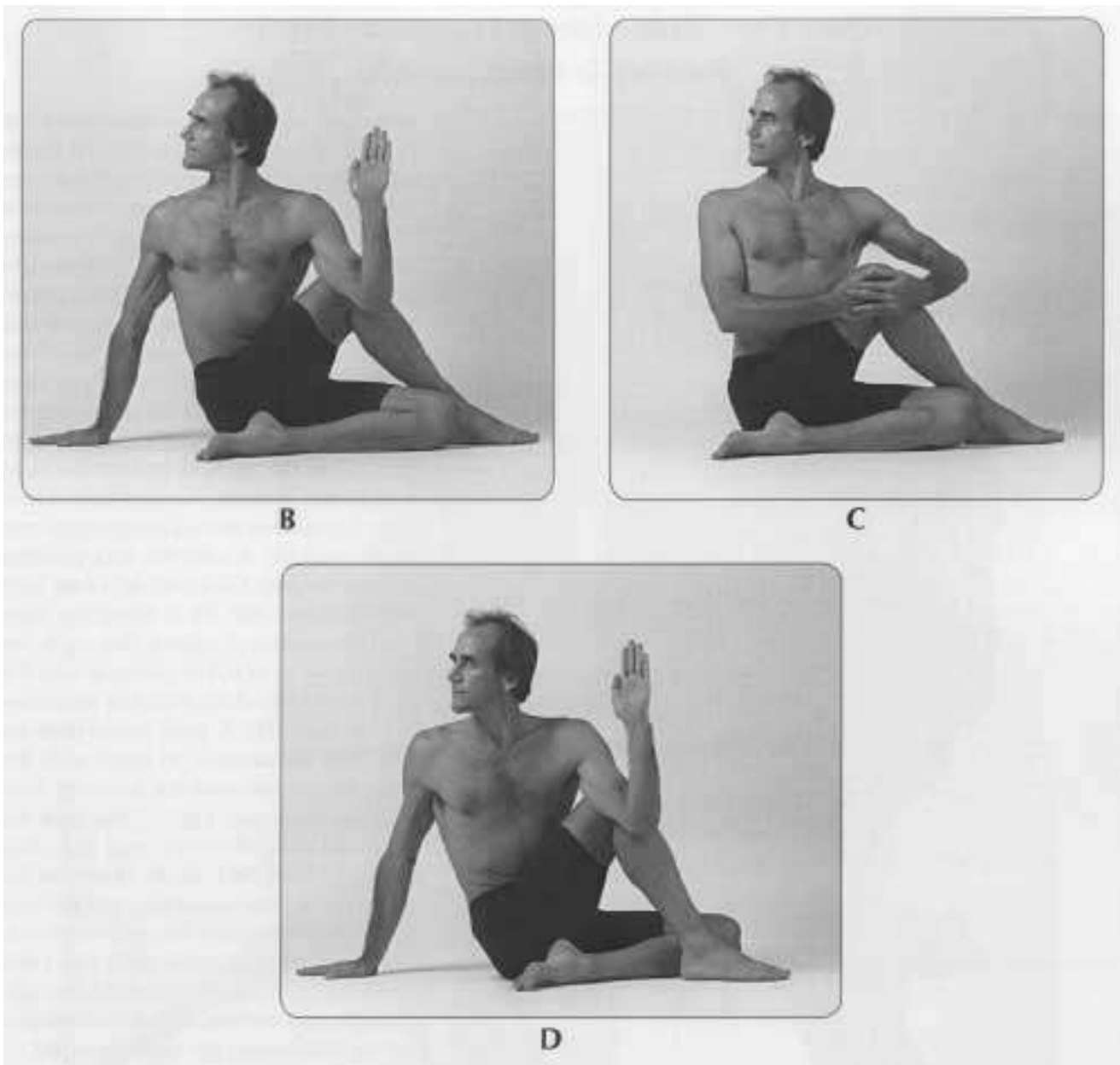
~ВИНЬЯСА~

Повторите шаги 1-3 для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ За плечо

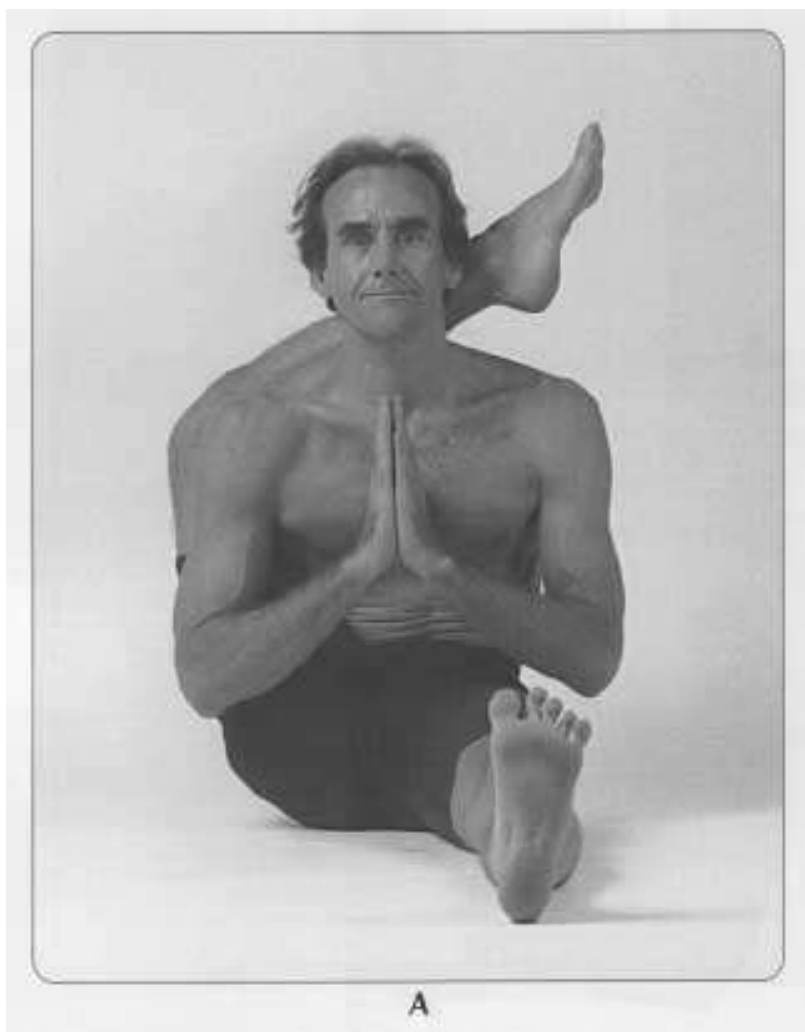
Ардха Матсиендрасана



Комментарии – Здесь применимы те же правила противодействия, что и в **Бхарадваджасане**. Используйте толкающее усилие между коленом и локтем для углубления асаны. Разворачивайте плечи назад и вниз дальше от ушей. Верхняя часть тела движется спирально. Используйте заведенную назад руку для более полного раскрытия грудной клетки и области сердца. Создавайте больше пространства для легких, отводя ребра от поднятой ноги наружу. Глубина в скручивающих асанах достигается за счет вытяжения. Опускайте седалищные кости и тяните энергию вверх по позвоночнику к макушке головы.

Эка Пада Ширшасана А

Эка = Один Пада = Стопа или Нога Ширша = Голова
«Поза одной ноги за головой»



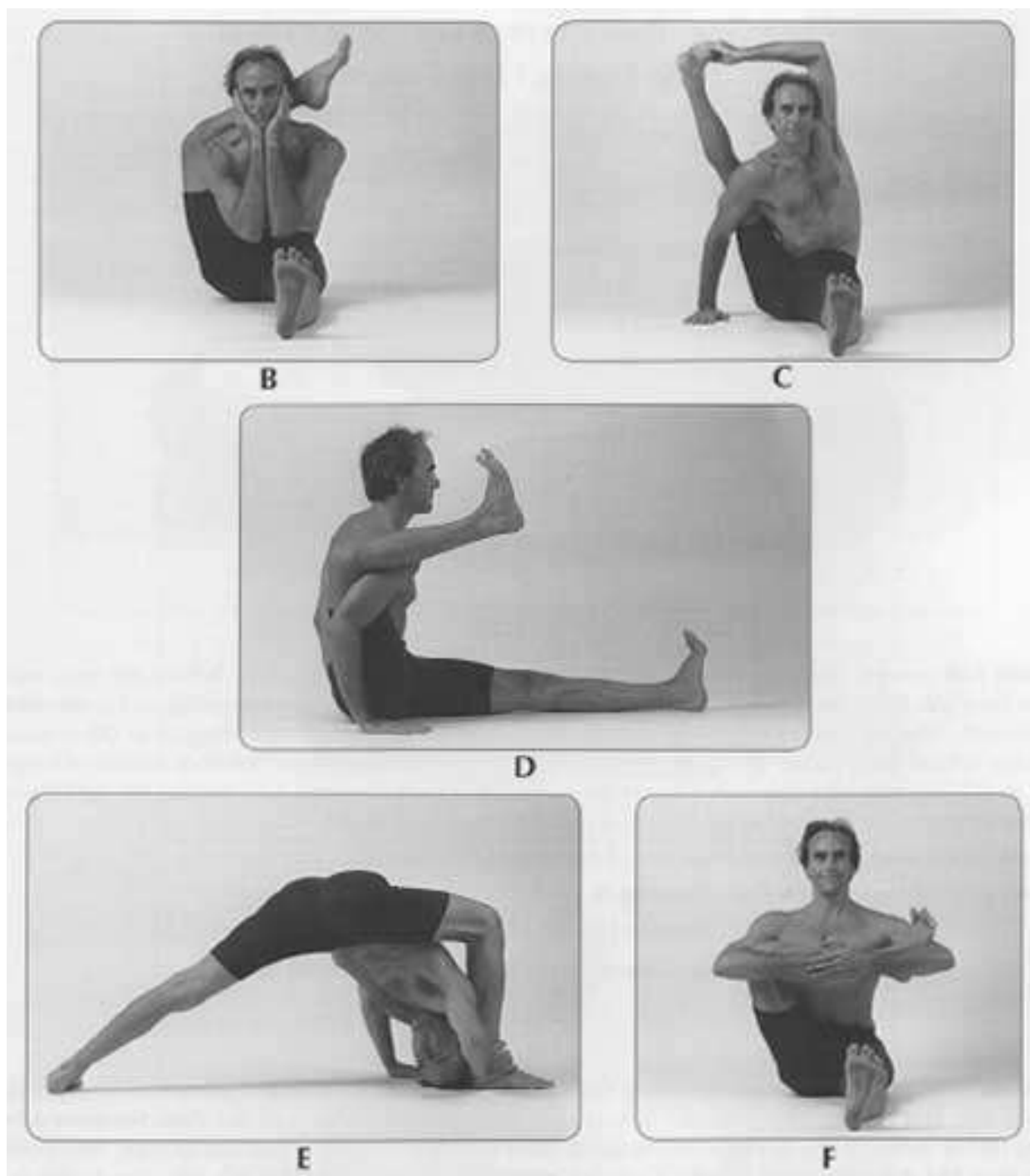
- 1) **Выдох.** Положите правую ногу за голову, для этого поднимите стопу обеими руками и, сгибая колено и поворачивая бедро (*hip*), заведите стопу за шею. Сложите ладони в намасте перед грудной клеткой. Сидите ровно и держите левую ногу выпрямленной, отводя носок на себя (A). Если Вы можете завести ногу за голову, но она там не держится, когда отпускаете руки, можете поддерживать подбородок ладонями чтобы снять давление с шеи (B). Полностью завести ногу за голову может оказаться слишком экстремальным. Поэтому другой вариант – завести правую ногу за плечо, а затем выпрямить её, вытягивая носок вверх. Схватите правую ногу левой рукой и поднимайте её. Давите правым плечом в правую ногу для поддержки (C), или можете завести правое колено за правое плечо и оставить ногу согнутой (D). В качестве подготовки для **Эка Пада Ширшасаны** встаньте, вытянув заднюю (*левую*) ногу и согнув переднюю (*правую*) на 90 градусов, затем проведите правую руку под правое колено и ухватитесь за лодыжку с внешней стороны. Поставьте левую руку на пол слева от правой стопы и тяните голову к лодыжке, пока не почувствуете приятное растяжение в правом бедре (*hip*). Удерживайте эту позу (E), или сядьте прямо и положите правую стопу в левый локоть, а правое колено в правый локоть (F).

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

**Перейдите из этого положения к следующей асане,
прежде чем поменять сторону**

Дришти ~ Нос

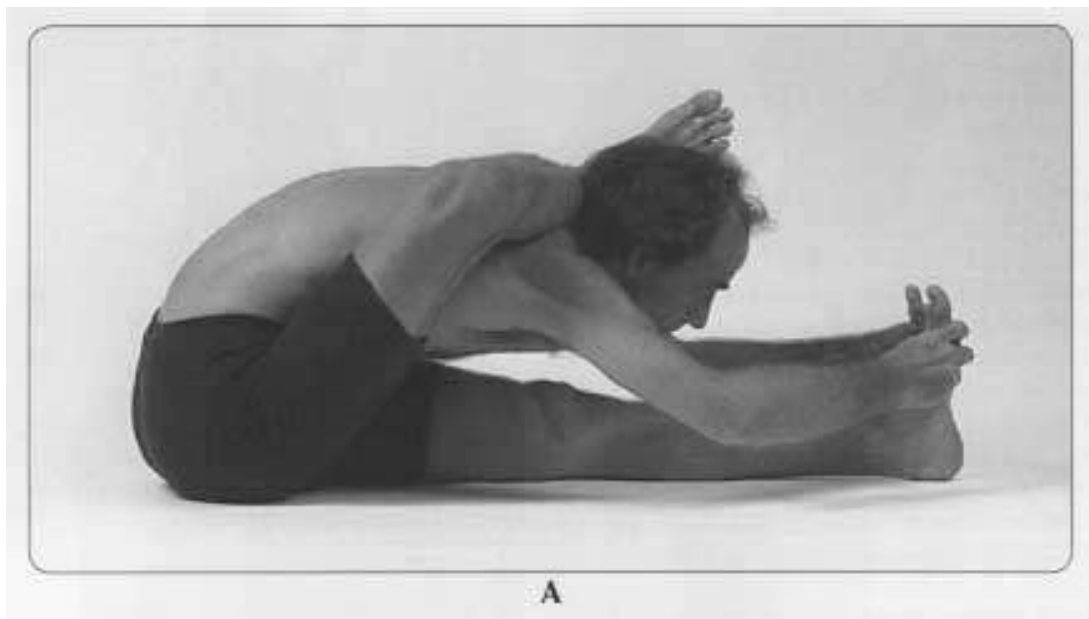
Эка Пада Ширшасана А



Комментарии – В этой асане решается одна из сложнейших задач во Второй Серии. Будьте терпеливы и используйте предложенные выше варианты, и со временем Вы обнаружите, что гибкость в бедрах (*hips*) и подколенных сухожилиях стабильно улучшается. Именно в этих областях должно происходить раскрытие в первую очередь, колени при этом не должны растягиваться. Помогайте плечами удерживать ногу на месте. Избегайте провисания (*collapsing*) в пояснице, поднимая грудную клетку и сердце.

Эка Пада Ширшасана В

Эка = Один Пада = Стопа или Нога Ширша = Голова
«Поза одной ноги за головой»



- 1) **Выдох.** Нагнитесь вперед и ухватите левую стопу двумя руками. Держите правую ногу полностью за головой и приподнимайте локти (A). Если тяжело держать ногу за головой, оставьте её на плече и, наклоняясь вперед, поставьте руки на пол с согнутыми локтями и держите стопу поднятой как в (B), или оставьте правое колено за плечом и, наклонившись вперед, поставьте правую стопу на пол (C). Можете также подойти к этой асане из **Варианта (F)** в **Эка Пада Ширшасане А**, удерживая правую ногу поперек груди и нагибаясь вперед до тех пор, пока почувствуете себя комфортно (D).
- 2) **Вдох.** Оставаясь в том же положении, поднимите голову.
- 3) **Выдох.** Снова сложитесь вперед в **Эка Пада Ширшасану В**.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

Перейдите из этого положения в следующую асану прежде, чем поменять сторону

Дришти ~ Нос

Комментарии – Вторая и третья версии **Эка Пада Ширшасаны** требуют намного больше контроля, чем первая. Прежде чем переходить к вариантам **В** и **С**, будет более эффективным подождать до тех пор, пока Вы не будете чувствовать себя комфортно в **Эка Пада Ширшасане А**. Если чувствуете, что Вы слишком напряжены, отступите до тех пор, пока не успокоитесь, а затем продолжайте. Если **Вы решили пропустить Эка Пада Ширшасану В, сделайте виньясу после версии А и повторите её для левой стороны.** Дыхание – Ваш барометр. Если дыхание становится сжатым или затрудненным, значит Вы слишком усердствуете. Не торопите и не форсируйте вход в асану. Двигайтесь медленнее и более стабильно, следуя за дыханием. Для углубления необходимо время. Если Вы решили подойти к **Эка Пада Ширшасане В**, то следует полностью контролировать бандхи. Старайтесь использовать в качестве стабилизатора плечи, а не поясницу. Удерживайте левую ногу вытянутой и задействованной.

Эка Пада Ширшасана В



B



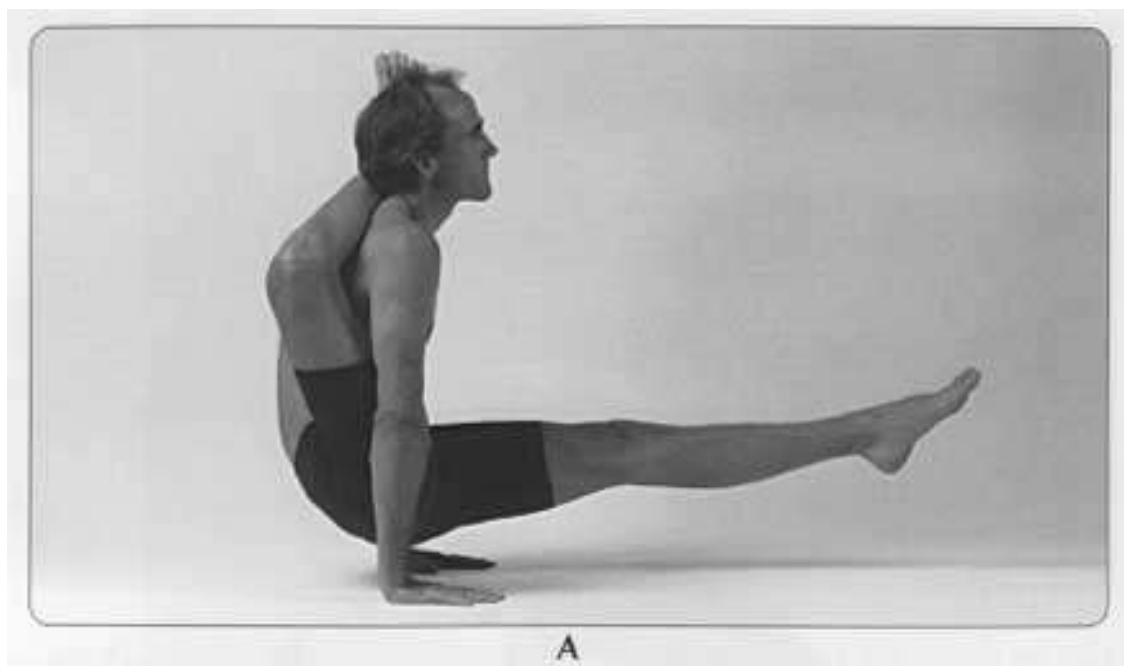
C



D

Эка Пада Ширшасана С

Эка = Один Пада = Стопа или Нога Ширша = Голова
«Поза одной ноги за головой»



- 1) **Вдох.** Сядьте.
- 2) **Выдох.** Поставьте руки ладонями на пол.
- 3) **Вдох.** Поднимите тело над полом с правой ногой за головой и левой ногой поднятой параллельно полу с вытянутым носком (А). Другой вариант – оставьте колено правой согнутой ноги за плечом, левая нога поднята параллельно полу (В), или держите правую согнутую ногу над плечом и поднимите только бедра (*hips*), оставив стопу левой выпрямленной ноги на полу (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

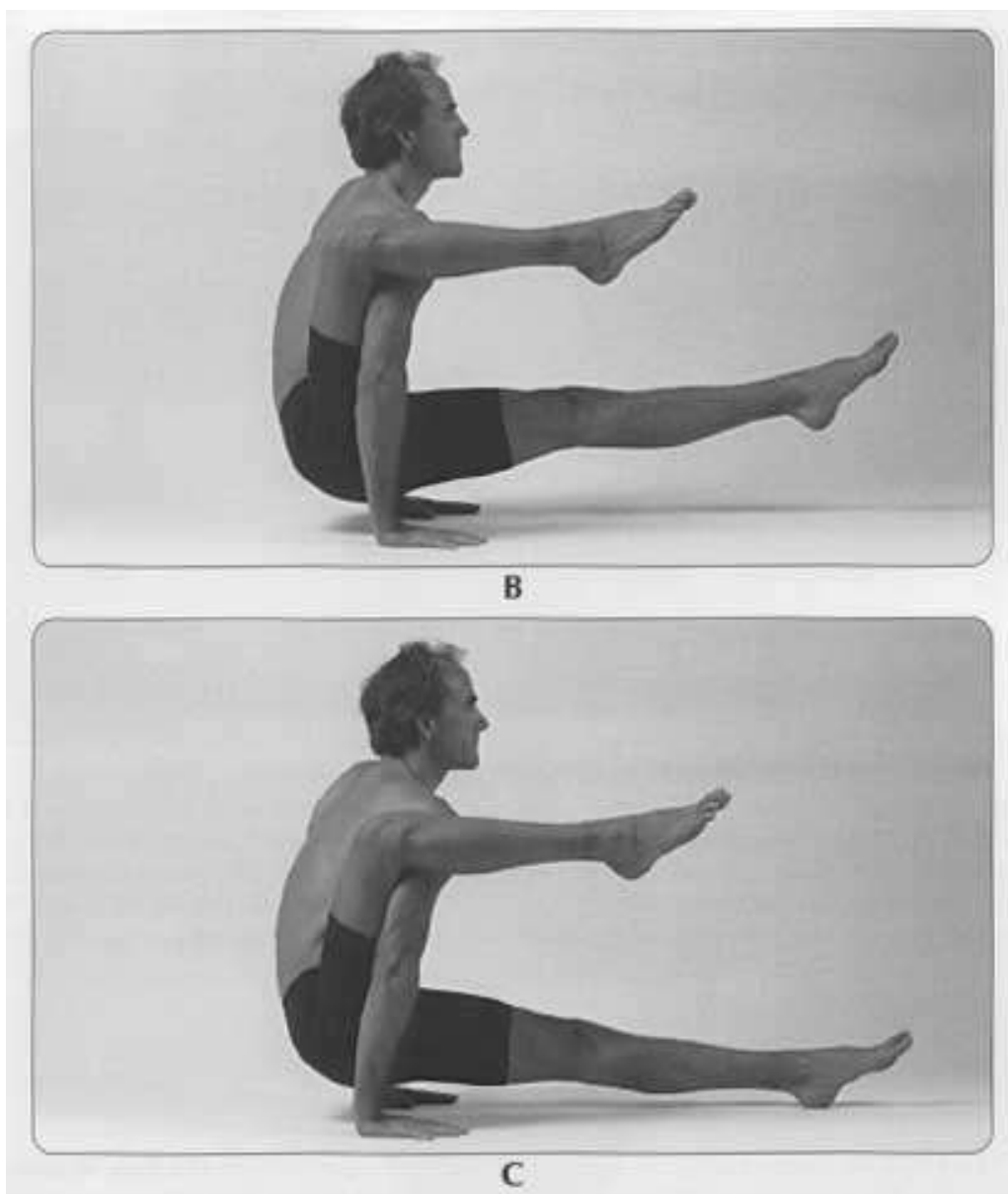
~ВИНЬЯСА~

Повторите все стадии Эка Пада Ширшасаны А, В и С для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Носок ноги

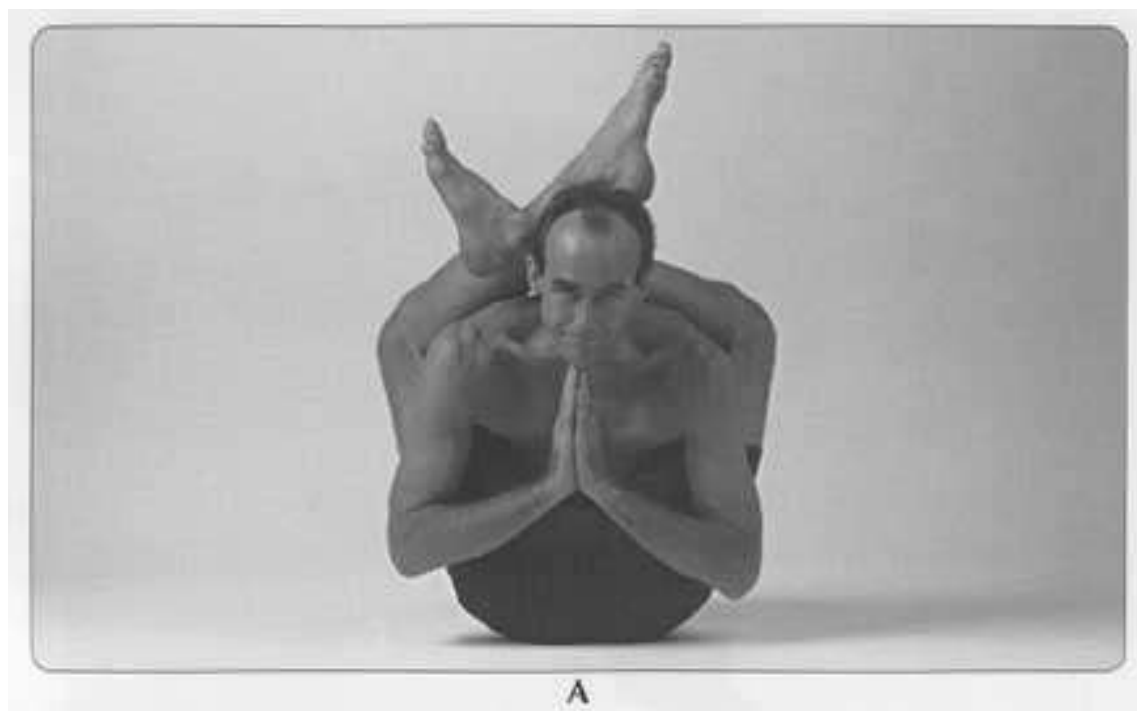
Эка Пада Ширшасана С



Комментарии – Если Эка Пада Ширшасана С слишком сложна для Вас, то пока отложите её. Если Вы пропускаете её, сделайте виньясу и повторите А и В для левой стороны. При подъёме в Эка Пада Ширшасане С полностью выпрямляйте руки. Прямые руки будут удерживать намного больше веса и с меньшими усилиями, чем согнутые. Подъём происходит больше за счет бандх и нижних мышц живота, чем за счет усилий в верхней части тела, и это также помогает удерживать вытянутую ногу полностью задействованной с напряженными квадрицепсами над коленом. Толкая руками в землю, поднимайте грудную клетку и раскрывайте сердце. Если Вы поднимаете вытянутую ногу над полом, держите её параллельно земле, не задирайте вверх. Её нужно будет поднимать вверх в похожей асане в Продвинутой А Серии.

Дви Пада Ширшасана А

Дви = Два Пада = Стопа или Нога Ширша = Голова
«Поза двух ног за головой»



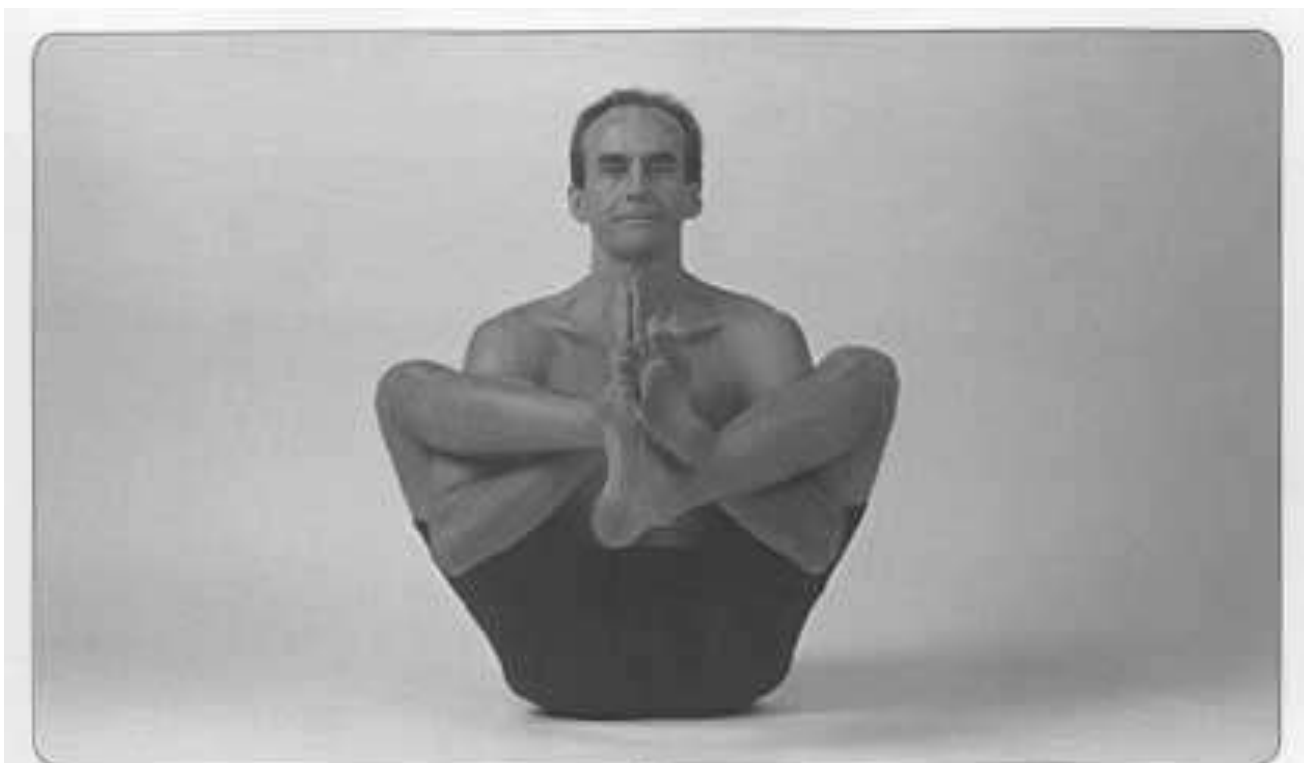
- 1) **Выдох.** Положите обе головы за голову – сначала одну, а затем зацепите вторую за лодыжку первой. Сложите ладони в намасте и сбалансируйте в таком положении (А). Если тяжело закинуть ноги за голову, то можете оставить их за локтями со скрещенными перед грудью лодыжками и ладонями в намасте за стопами (В), или держите колени за локтями, но не скрещивайте лодыжки и оставьте стопы висящими в воздухе, ладони так же сложите в намасте (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий
Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

Комментарии – Дви Пада Ширшасана удваивает задачу, которая решалась в **Эка Пада Ширшасане А, В и С**. Одна из сложностей в этой асане – удерживать область сердца открытой, когда обе ноги заводятся за голову. При этом возникает тенденция округлять плечи, чтобы создать дополнительное пространство для ног. Небольшое такое действие – это нормально, но когда округление слишком большое, возрастает давление на ключицы, и способность тела к полному вдоху снижается. Если Вы чувствуете, что дыхание становится затрудненным или грудная клетка зажимается (*collapsing*), выйдите из асаны и либо попробуйте войти в неё еще раз менее интенсивно, либо пока пропустите её. Локти и плечи играют важную роль в удержании грудной клетки раскрытой. За счет разворачивания плеч назад можно подтягивать грудную клетку и позвоночник. Еще одной задачей в этой асане является баланс. Так как Ваши ноги наверху, Вы вынуждены балансировать на седалищных костях. Используйте поднятие грудной клетки и противодействующее усилие между плечами и ногами для поиска стабильной точки наименьшего сопротивления.

Дви Пада Ширшасана А



В



С

Дви Пада Ширшасана В

Дви = Два Пада = Стопа или Нога Ширша = Голова
«Поза двух ног за головой»



- 1) **Вдох.** Поставьте ладони на пол и поднимите тело вверх, продолжая удерживать обе ноги за головой (А). Если тяжело держать ноги за головой, заведите колени за плечи и выпрямите ноги насколько возможно так, чтобы носки ног были направлены вверх, а бедра (*hips*) опускались к полу (В). Третий вариант – согните ноги над верхними частями согнутых рук и удерживайте голени параллельно полу, а бедра опущенными (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Комментарии – Используйте противодействующие усилия, чтобы помочь своему «взлету». Вдавливание ладоней в пол – это первый этап создания подъема. Этому движению вниз нужно затем противопоставить восходящее движение в средней части тела, связанное с вовлечением бандх. Руки – это та основа, из которой возникает стабильный полет. Как и в **Эка Пада Ширшасане С**, динамическое действие между плечами и ногами – это еще одна точка противодействия, которую можно использовать. Вдавливайте плечи назад для лучшего раскрытия грудной клетки, что будет также помогать Вам в подъеме. Виньяса из **Дви Пада Ширшасаны В** начинается прямо из поднятого положения. Сначала отпустите стопы и выпрямите ноги параллельно полу (D). Далее стопы подворачиваются назад как в (E), создавая импульс для выталкивания ног назад. Этот способ проброса очень сложный, и его намного проще и безопаснее изучать под руководством преподавателя, поэтому Вы можете просто сесть на пол, затем «развязать» ноги и использовать свой любимый способ виньясы для перехода в следующую асану.

Дви Пада Ширшасана В



В



С



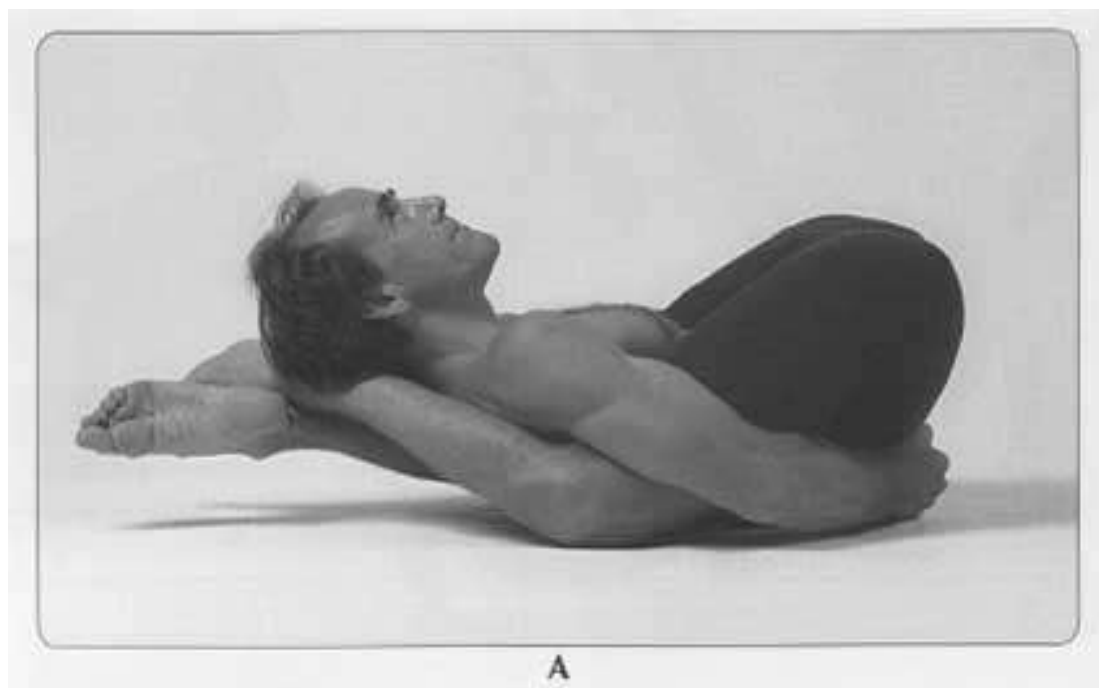
Д



Е

Йоганидрасана

Нидра = Спать
«Поза спящего йогина»



- 1) **Выдох.** Лягте на спину.
- 2) **Вдох.** Поднимите стопы и согните колени, подготавливаясь к входу в асану.
- 3) **Выдох.** Положите обе ноги за голову и опустите на них голову. Протяните руки над бедрами и сцепитесь кистями за спиной (А). Если тяжело закинуть ноги за голову, можете согнуть колени, положить руки сверху на бедра и сцепить кисти рук за спиной. Оставьте стопы в воздухе, не скрещивая их, и опустите голову на пол (В). Другой вариант – согните колени, вытягивая носки ног вверх. Ухватите стопы обеими руками и тяните их вниз, подтягивая колени близко к полу (С).

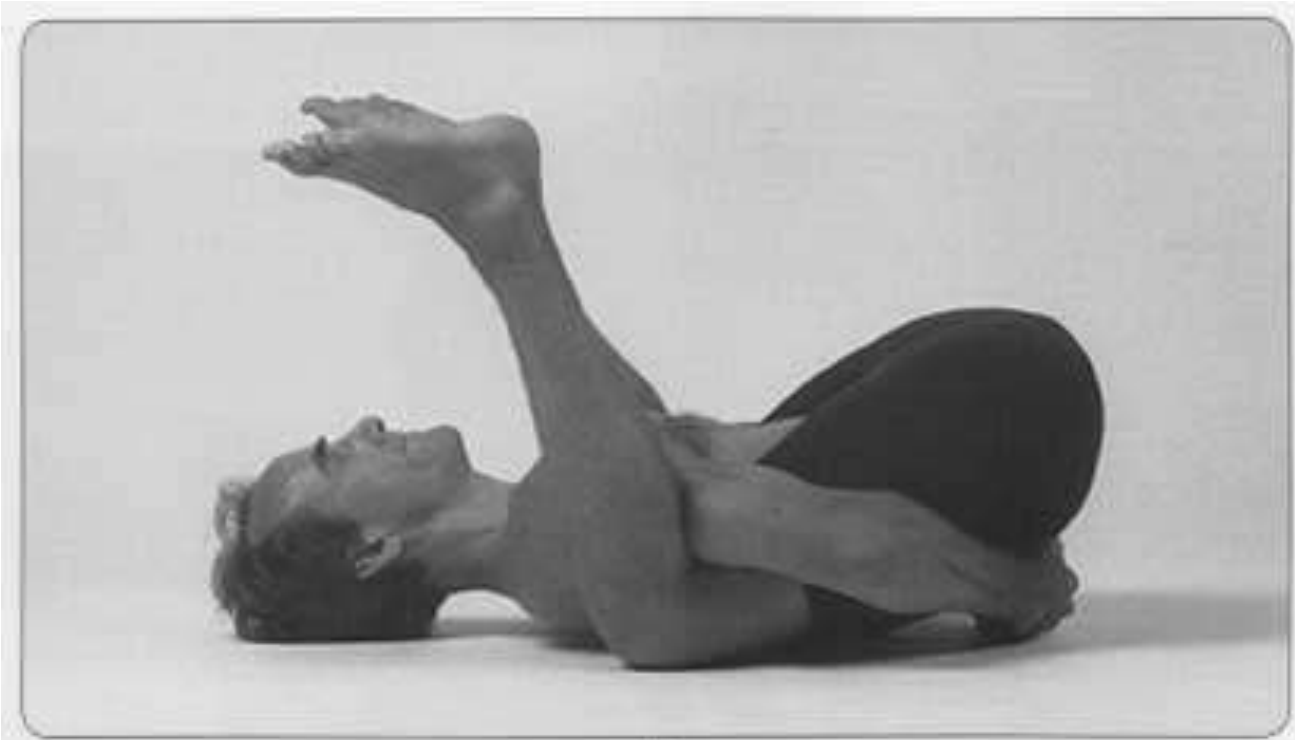
Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий
~ЧАКРАСАНА~

Помните о вариантах на страницах [120-121](#) или используйте Вашу любимую прыгающую Виньясу

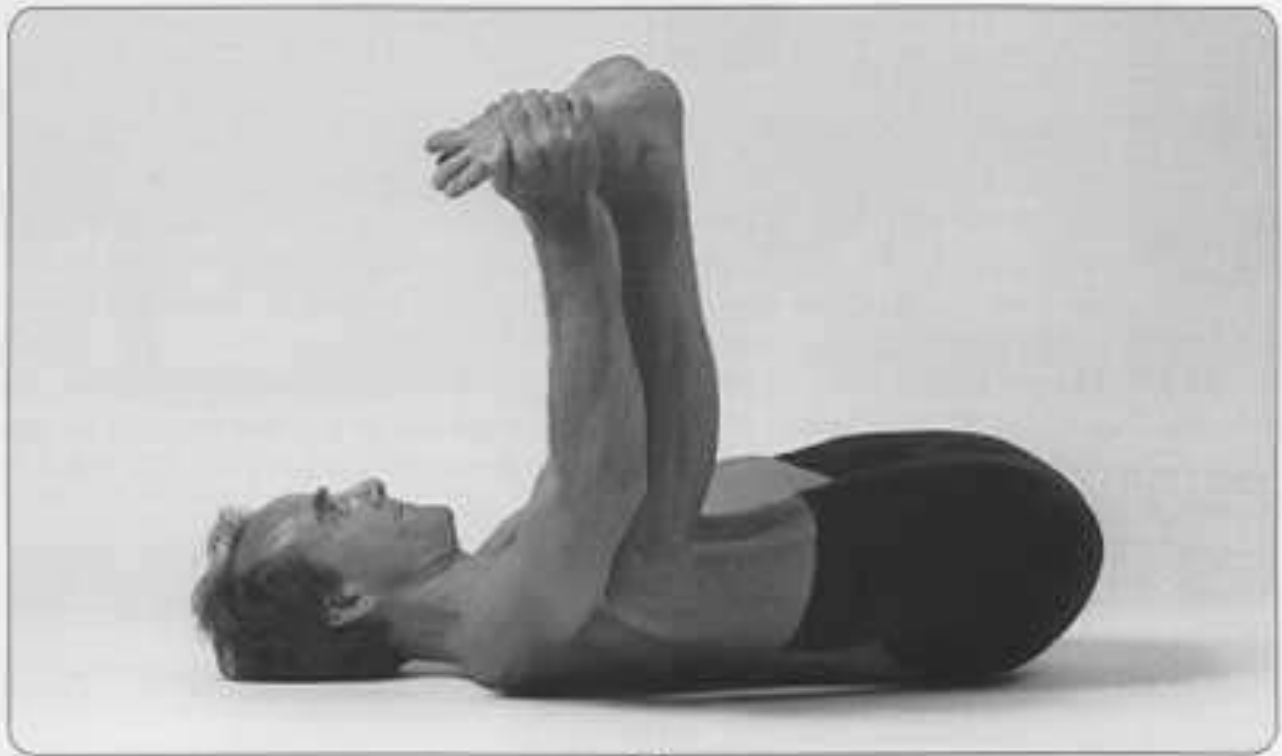
Дришти ~ Третий глаз

Комментарии – Эта асана называется «Сон йогина» из-за её внешнего лежачего вида. К. Паттабхи Джойс любил говорить: «Где твоя подушка?», когда он помогал ученикам в этой асане. «Подушка» - это ближайшая к шее нога, на которую голова должна опираться и отдыхать, пока руки сцеплены за спиной. Используйте это для создания противодействия в полном выражении позы. В предложенных альтернативных вариантах Вы можете также использовать противодействие между руками и бедрами или между руками и стопами. Во всех вариантах нужно стараться тянуть плечи через ноги для раскрытия грудной клетки. Расслабьте лицо, как будто Вы спите.

Йоганидрасана



В

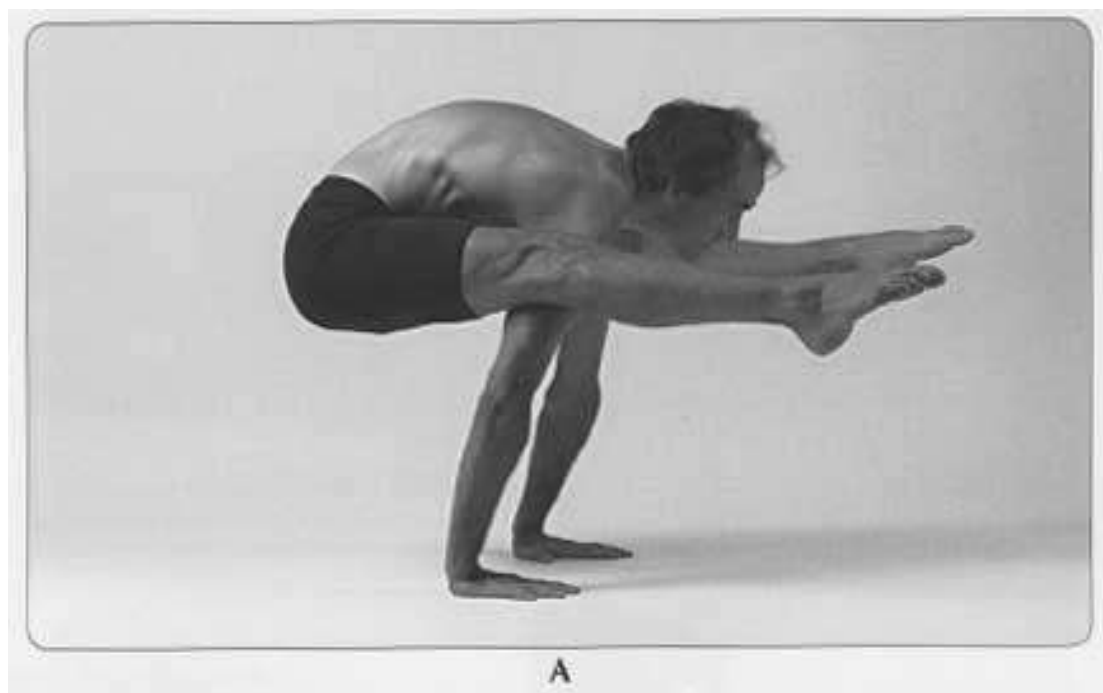


С

Титтибхасана А

Титтибха = Насекомое

«Поза насекомого»



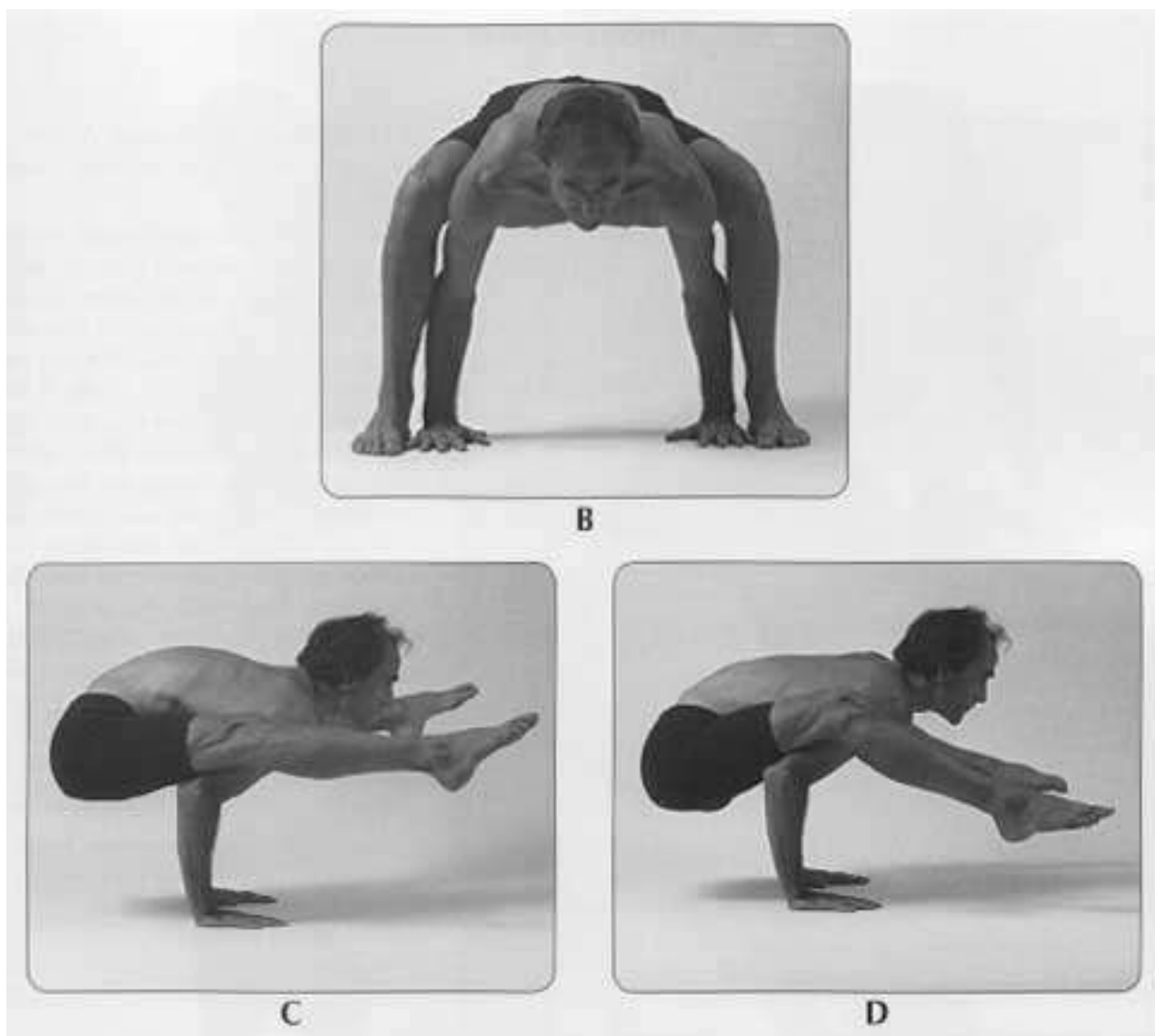
- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** запрыгните ногами на руки. Удерживайте ноги выпрямленными, вытягивайте носки, поднимайте бедра (*hips*), руки прямые (A). Такой способ входа в асану требует очень хорошего уровня контроля и должен изучаться под руководством квалифицированного инструктора. Безопасный подход для достижения необходимого контроля заключается в предварительном подпрыгивании стопами к рукам снаружи, как показано в (B). Из этой позиции опускайте бедра (*hips*) и сгибайте локти до тех пор, пока не получится положить бедра сверху на локти. Далее выгибайте (*wriggle*) ноги вперед, поднимая их от пола. Выпрямите ноги и вытяните пальцы ног, руки прямые (A). Если не получается удерживать руки прямыми, можно согнуть их немного и положить бедра на локти как в (C). Если не получается выпрямлять ноги, оставьте их согнутыми как в (D).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

Титтибхасана А

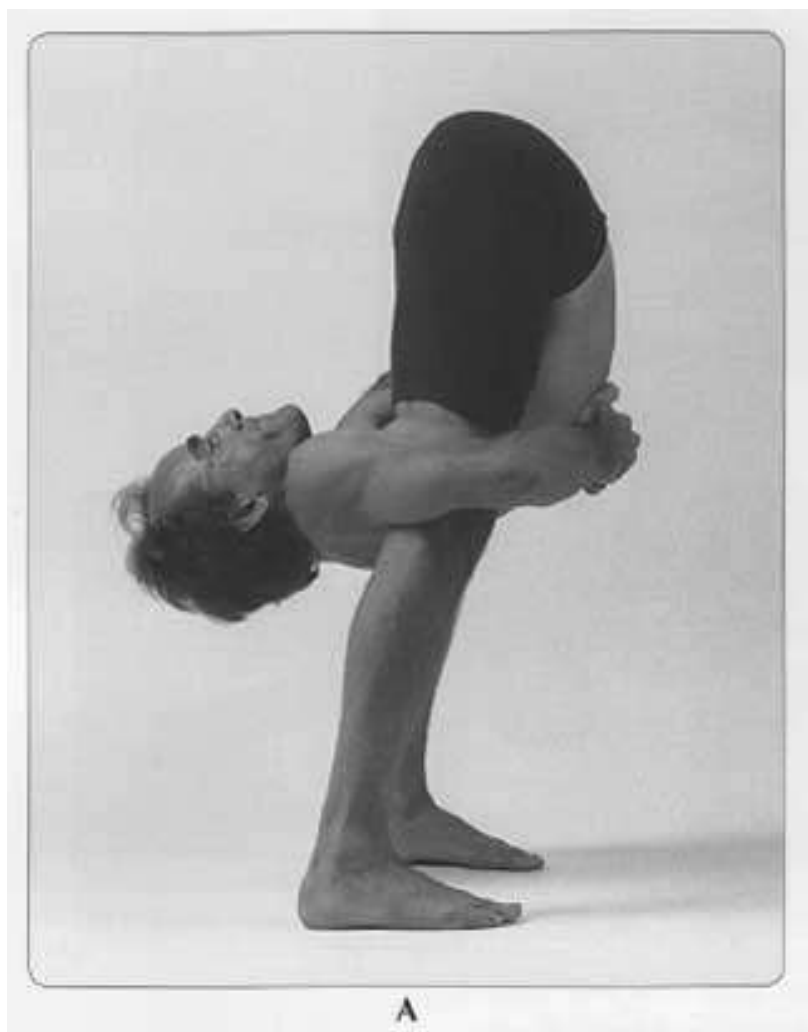


Комментарии – Официальный способ входа в эту асану – это прыжок в неё прямо из **Собаки Мордой Вниз**, но поначалу лучше подшагивать или подпрыгивать стопами снаружи к ладоням, чтобы развить достаточный уровень контроля. Следующая фаза, когда ноги уже лежат на руках, не зависит от того, каким образом Вы вошли в асану. Нужно полностью задействовать квадрицепсы, чтобы стопы поднимались над полом, и одновременно с этим пропорционально поднимайте бедра (*hips*), чтобы создать нужное противодействие сил. В этой асане руки – это точка опоры. Если равномерно распределить вес между поднимающимися бедрами и стопами, Вы найдёте положение, в котором требуется наименьшее количество энергии в руках для удержания асаны.

Титтибхасана В

Титтибха = Насекомое

«Поза насекомого»



- 1) **Выдох.** Из Титтибхасаны А опустите стопы на пол рядом с ладонями снаружи.
- 2) **Вдох.** Протяните руки между ногами и оберните их вокруг бедер. Сцепите кисти рук за спиной и выпрямите ноги (А). Если можете сцепить руки, но не можете выпрямить ноги, то оставьте их слегка согнутыми (В). Если руки не дотягиваются друг до друга, можно использовать ремень чтобы соединить их (С), или, вместо того, чтобы протягивать обе руки через ноги, можете протянуть одну руку между ногами, а другую завести за спину, не оборачивая вокруг ноги. В таком случае нужно будет удерживать такое положение по пять дыханий для каждой стороны как показано в (D). Еще один вариант – не заводя руки за спину, схватитесь ими за лодыжки и тяните грудную клетку через ноги, удерживая их согнутыми (E).

**Оставайтесь в таком положении 5 глубоких
дыханий**

Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

Комментарии – Для выполнения полного варианта этой асаны, представленного в варианте (А), требуется хорошая гибкость в подколенных сухожилиях. Лучше подходить к этой асане медленно и начинать с альтернативных вариантов, чтобы не растянуть задние мышцы и связки ног. Полностью задействуйте квадрицепсы, чтобы сохранять стабильность позы и помогать протягивать грудную клетку через ноги. Одновременно с этим плечи должны давить назад в ноги, создавая баланс противодействия. Если Вы ощущаете дискомфорт в пояснице или слишком сильное растяжение в подколенных сухожилиях, то слегка согните ноги. Это ослабит натяжение в подколенных сухожилиях и уменьшит интенсивность позы. Найдите точку равномерного распределения веса в подошвах ног. Слушайте дыхание.

Титтибхасана В



B



C



D



E

Титтибхасана С

Титтибха = Насекомое

«Поза насекомого»



- 1) **Вдох.** Поднимите правую ногу и сделайте шаг вперед, продолжая держать руки сцепленными за спиной.
- 2) **Выдох.** Опустите правую ногу.
- 3) **Вдох.** Поднимите левую ногу. Сделайте еще один шаг вперед, продолжая удерживать руки сцепленными за спиной.
- 4) **Выдох.** Опустите левую ногу

Продолжайте шагать вперед таким образом, пока в общей сложности не сделаете пять шагов.

Затем повторите процесс в обратном направлении так, чтобы «прийти» в то же место, откуда начали

Когда Вы поднимаете и опускаете ноги, руки должны оставаться сцепленными за спиной, как показано в (А). Если в **Титтибхасане В** Вы использовали ремень, тогда используйте такой же захват и здесь, пока шагаете вперед и назад (В). Если Вы держались за лодыжки, можете совершить прогулку в таком же положении, как показано в (С).

Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

Титтибхасана С



В



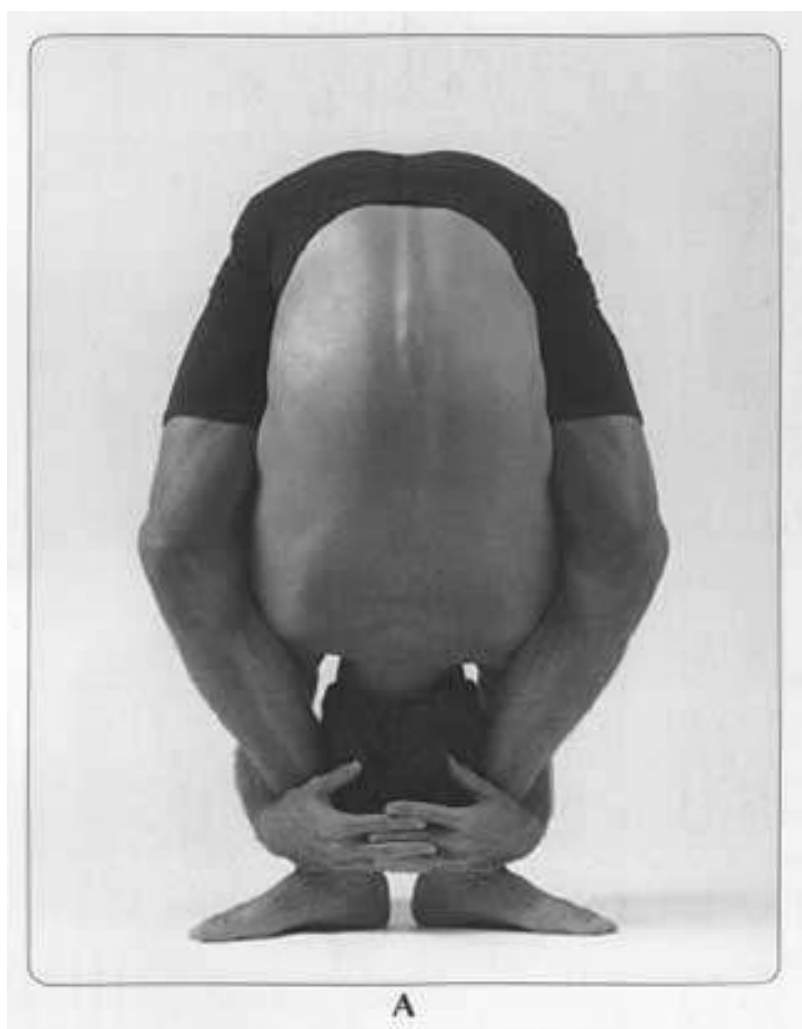
С

Комментарии – Эта асана уникальна тем, что она фактически удерживается в движении. Ключевой момент при ходьбе – это использование дыхания для инициации каждого движения. Вдохи поднимают стопы, а выдохи опускают. Слегка поворачивайте тело каждый раз, когда стопа поднимается, чтобы продвигаться вперед или назад. Поначалу не пытайтесь поднять стопу слишком высоко. Просто поднимите её настолько, насколько этого достаточно, чтобы переместить её вперед или назад. Если эта асана слишком сложная или очень странная для Вас, можете пока пропустить её и вернуться к ней позже. Она выглядит довольно смешной и дурацкой. Как только Вы научитесь делать эту асану, она будет развивать баланс, контроль и уверенность. Предписанная дришти в этой асане – нос, но поначалу возможно будет проще смотреть в точку между стопами.

Титтибхасана D

Титтибха = Насекомое

«Поза насекомого»



- 1) **Вдох.** Расцепите руки за спиной. Согните колени. Приставьте пятки друг к другу, носки врозь.
- 2) **Выдох.** Возьмитесь за лодыжки. Протяните плечи между ногами и уткните подбородок в грудную клетку. Отпустите лодыжки. Протяните руки вокруг лодыжек снаружи и переплетите пальцы за головой (A). Если тяжело удерживать пятки вместе или держать руки сцепленными за головой, можете отставить пятки друг от друга на удобное расстояние и помогать запястьями тянуть плечи между ног, постепенно придвигая пальцы друг к другу (B), или протяните руки между ногами и ухватите лодыжки как в (C).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Вдох.** Поднимите голову и посмотрите вперед.
- 4) **Выдох.** Поставьте ладони на пол. Опустите бедра (*hips*) и согните локти.
- 5) **Вдох.** Поднимите стопы в Титтибхасану A, как показано в (D). Согните ноги в коленях, подворачивая стопы назад в Бакасану (E).
- 6) **Выдох.** Отпрыгните назад.

Если шаги 5 и 6 слишком сложные, то сделайте свой любимый вариант виньясы после шага 4

~ВИНЬЯСА~

**Перейдите к следующей асане из Собаки Мордой
Вниз**

Дришти ~ Нос

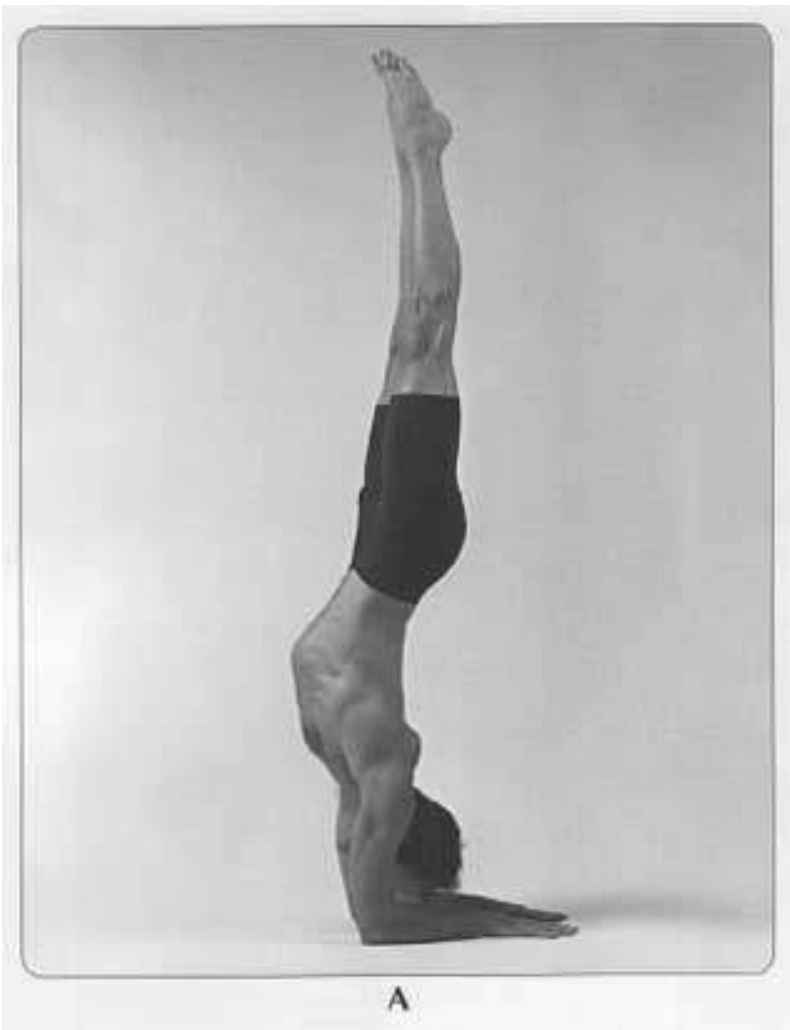
Титтибхасана D



Комментарии – Стопы должны быть повернуты наружу на угол примерно 45 градусов как у Чарли Чаплина. Когда колени согнуты, они должны быть направлены в ту же сторону, куда смотрят носки ног. Это защитит колени, а также создаст дополнительное пространство между ногами для плеч. Чувствуйте вес в стопах - он должен быть распределен равномерно, и тогда Вы не будете отклоняться слишком сильно вперед или назад. Когда ноги на месте, помогайте руками протягивать верхнюю часть тела между ногами. Почувствуйте, насколько сильно задействованы квадрицепсы в этой асане. Дышите глубоко. Если дыхание становится зажатым, ослабьте асану / отступите, пока оно снова не станет ровным. Не задерживайтесь в шагах 5 и 6, так как это промежуточные стадии Виньясы.

Пинча Маюрасана

Пинча = Перо Маюра = Павлин
«Поза пера павлина»



- 1) **Вдох.** Опуститесь вперед на колени.
- 2) **Выдох.** Положите предплечья на пол, ладонями вниз.
- 3) **Вдох.** Прыгните вверх обеими ногами. Выпрямите ноги, держа стопы вместе с вытянутыми носками (A). Если тяжело балансировать в центре комнаты, можете положить мат напротив стены. **Убедитесь, что на ней не висят картины, не торчат гвозди и ничего не мешает.** Расположите предплечья на полу как описано в #2 на расстоянии примерно одного фута от кончиков пальцев до стены. Вытолкните обе стопы одновременно вверх и соедините их друг с другом. Контролируйте ситуацию, чтобы не врезаться в стену слишком сильно. Поймите баланс и удерживайтесь в таком положении (B), или поставьте стул на край мата, упревая его задними ножками в стену так, чтобы он не скользил. Расположитесь так, чтобы пальцы рук были направлены от стула после того, как Вы поставите предплечья на пол. Поставьте стопы на сиденье стула и выпрямите ноги (C). Для того, чтобы развить силу и уверенность перед тем, как переходить к более сложным вариантам, описанным выше, оставьте стопы на полу и поднимайте только бедра (D).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

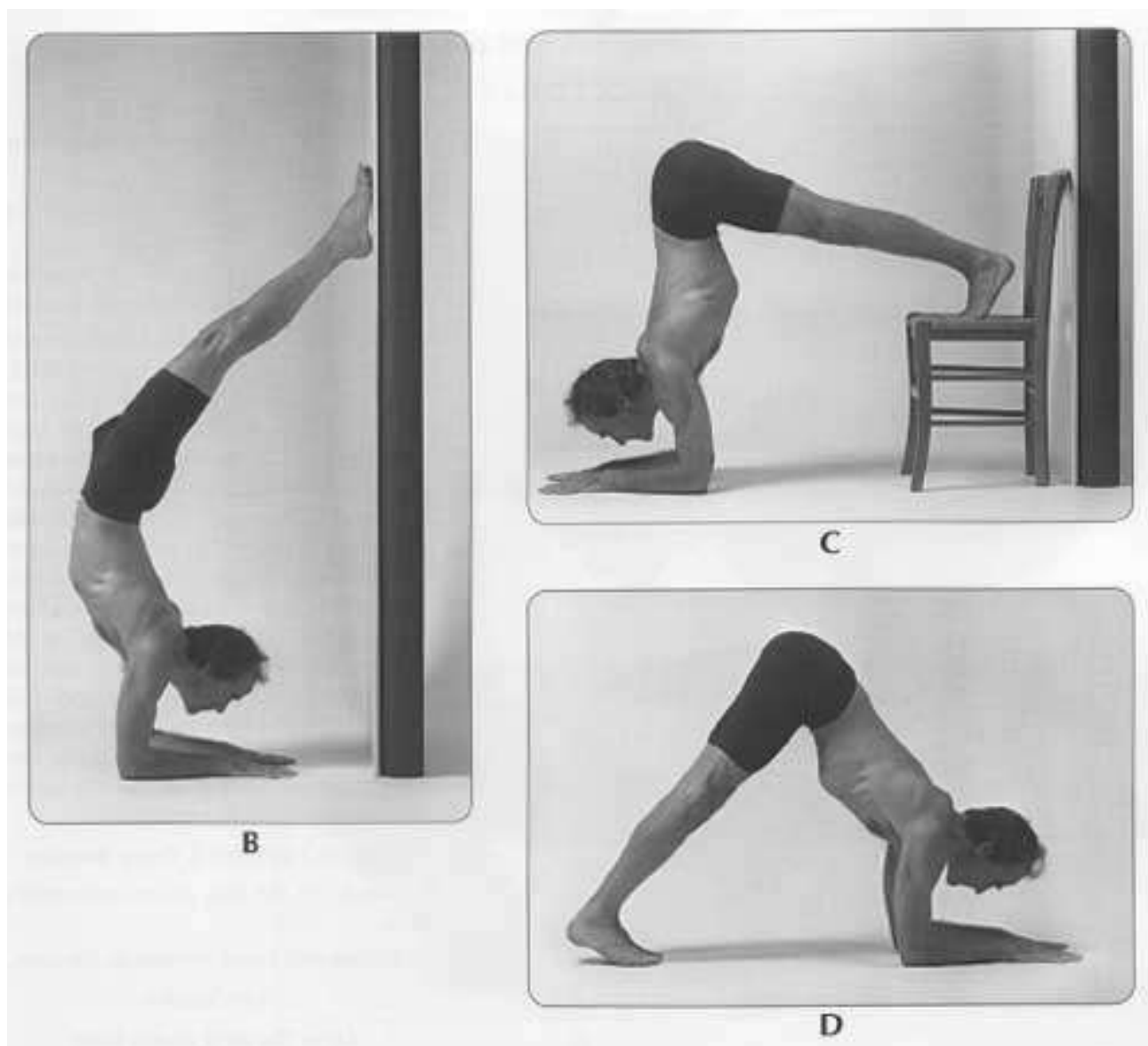
- 4) **Выдох.** Верните стопы на пол.

~ВИНЬЯСА~

Переходите к следующей асане из Собаки Мордой
Вниз

Дришти ~ Нос

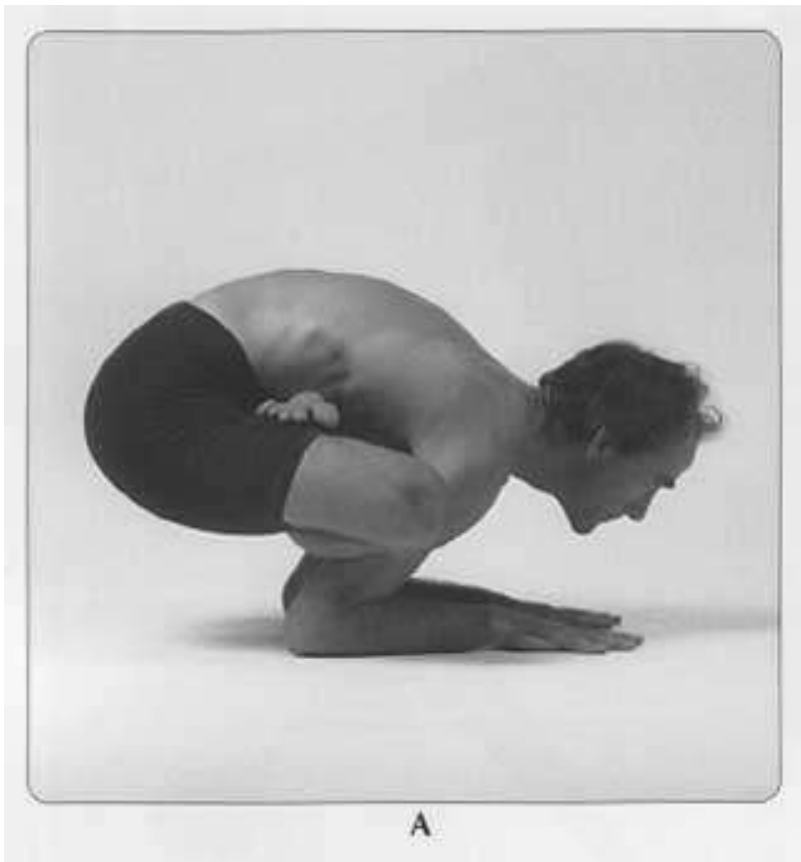
Пинча Маюрасана



Комментарии – Эта асана довольно динамичная и сложная, но как только Вы обретёте уверенность в удержании своего веса на предплечьях, она окажется не такой трудной, как кажется на первый взгляд. Здесь есть естественный фактор страха, свойственный этому типу перевернутых поз, когда вес тела удерживается исключительно на руках. Используйте более устойчивые варианты (C) и (D), прежде чем подойти к (A) или (B). Лучше всего осваивать эту позу под руководством квалифицированного инструктора йоги. Почувствуйте, как вес распределяется по предплечьям и между ладонями. Используйте кончики пальцев для более точной отстройки баланса. Ноги должны оставаться в активном состоянии, держите стопы вместе, вытягивайте носки ног вверх. Полностью задействуйте бандхи. Поднимайте грудную клетку дальше от пола.

Карандавасана

Карандава = Разновидность утки
«Поза утки»



- 1) **Вдох.** Опуститесь на колени из **Собаки Мордой Вниз**.
- 2) **Выдох.** Положите предплечья на пол ладонями вниз.
- 3) **Вдох.** Выпрыгните вверх обеими стопами, выпрямите ноги. Стопы вместе, носки вытянуты.
- 4) **Выдох.** Сложите ноги в полный лотос и опустите их на руки, держа голову и грудную клетку поднятыми (**A**). Если Вы можете сложить ноги в лотос, балансируя в **Пинча Маюрасане**, но сложно опустить их к рукам, то опустите их не полностью и удерживайтесь в таком положении (**B**). Если сложно сложить лотос в перевернутом положении, можете просто скрестить ноги и частично опустить их к рукам (**C**). Либо сядьте на полу в полный лотос, затем наклонитесь вперед, положив предплечья на пол, и скользите ногами вперед, пока они полностью не окажутся на руках, как в варианте (**A**), или пока не заползут сверху на локти, как показано в (**D**).

**Оставайтесь в таком положении 5 глубоких
дыханий**

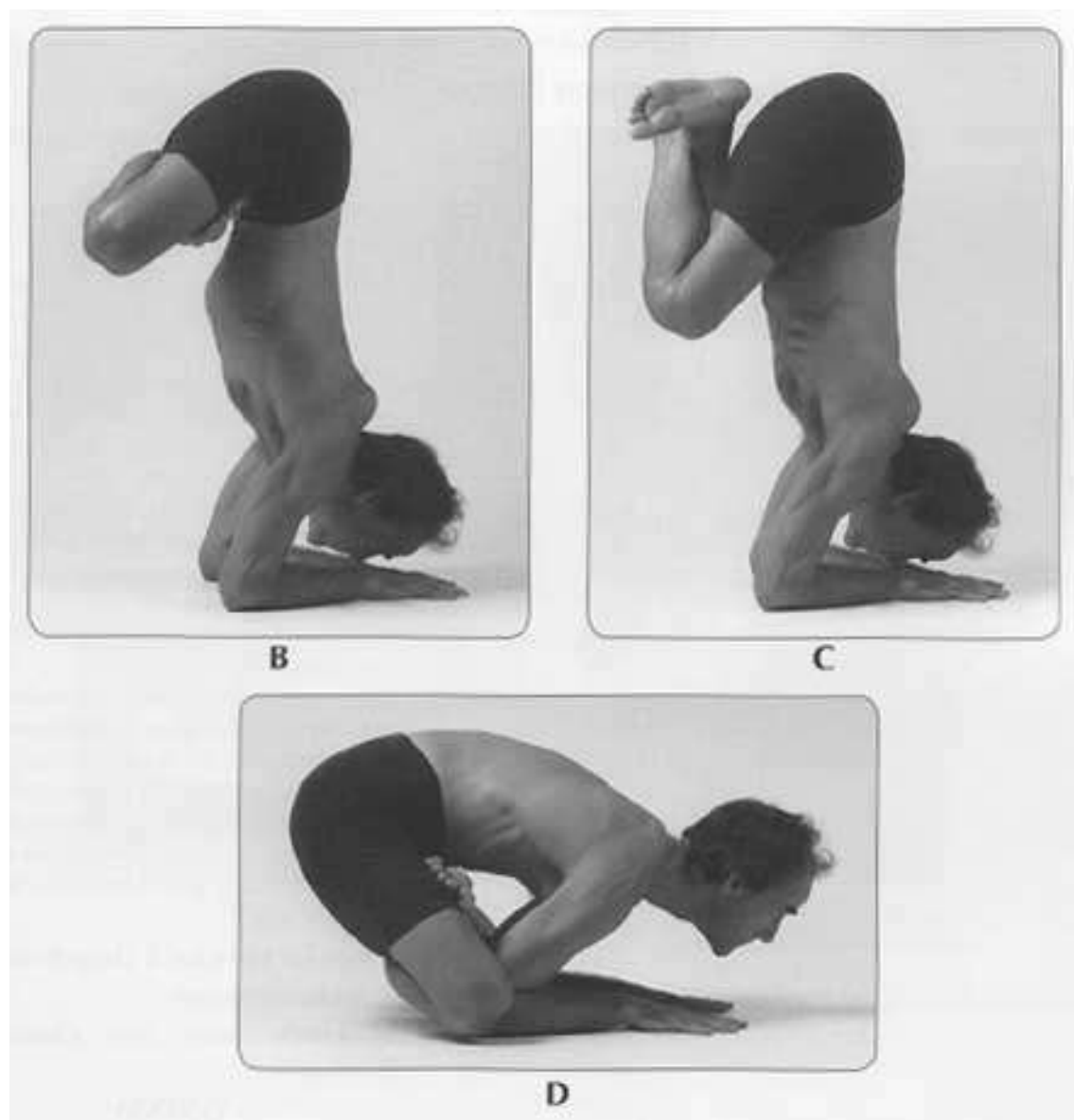
- 5) **Вдох.** Поднимите ноги вверх и расплетите лотос.
- 6) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬЯСА~

**Переходите в следующую асану из Собаки Мордой
Вниз**

Дришти ~ Нос

Карандавасана



Комментарии – Для того, чтобы сложить лотос в перевернутом положении, можете немного опустить левую ногу назад, и затем положить правую стопу на верхнюю часть левого бедра. После этого немного согните левую ногу так, чтобы правая стопа могла продвигаться глубже, отталкиваясь от левого бедра. Затем раскройте правое бедро и отведите правое колено назад, создавая пространство для движения левой стопы вверх по правой и загибания её на своё место. Когда лотос готов, следующая задача – опустить его. Чтобы сделать это, нужно одновременно удерживать противоположные друг другу опускающие и поднимающие силы. Это значит, что одновременно с движением вниз Вы поднимаетесь вверх, но с чуть меньшим усилием, и тогда процесс будет контролируемым. Бандхи – Ваша линия поддержки. Когда ноги коснутся рук, нужно сохранять это противодействие подъема и опускания. Если Вы полностью опустите вес в этой точке, то невозможно будет подняться вверх. Чтобы вернуться назад вверх, усильте поднимающую составляющую и ослабьте опускающую.

Вришчикасана

Вришчика = Скорпион

«Поза скорпиона»



- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** опуститесь на колени.
- 2) **Выдох.** Положите предплечья на пол.
- 3) **Вдох.** Выпрыгните вверх обеими стопами как в **Пинча Маюрасане**. Стопы вместе, носки вытянуты.
- 4) **Выдох.** Согните колени и опустите стопы к голове, вытягивая носки к полу. Позвольте бедрам (*hips*) следовать за стопами, выгибая спину и раскрывая грудную клетку (A). Если тяжело полностью опустить стопы вниз, можете согнуть колени, не опуская бедра и не выгибая спину (B). Если очень трудно сохранять баланс, можете практиковать около стены как в **Пинча Маюрасане**. Помните, что **предварительно нужно убедиться, что на стене нет ничего, что может помешать**. В этот раз поставьте предплечья на расстоянии 1,5-2 футов от кончиков пальцев до стены. Прыгните вверх и сгибайте колени, пока стопы не найдут стену. Медленно шагайте ими вниз по стене до тех пор, пока не дойдёте до точки Вашего максимального растяжения, и удерживайте такое положение (C).

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

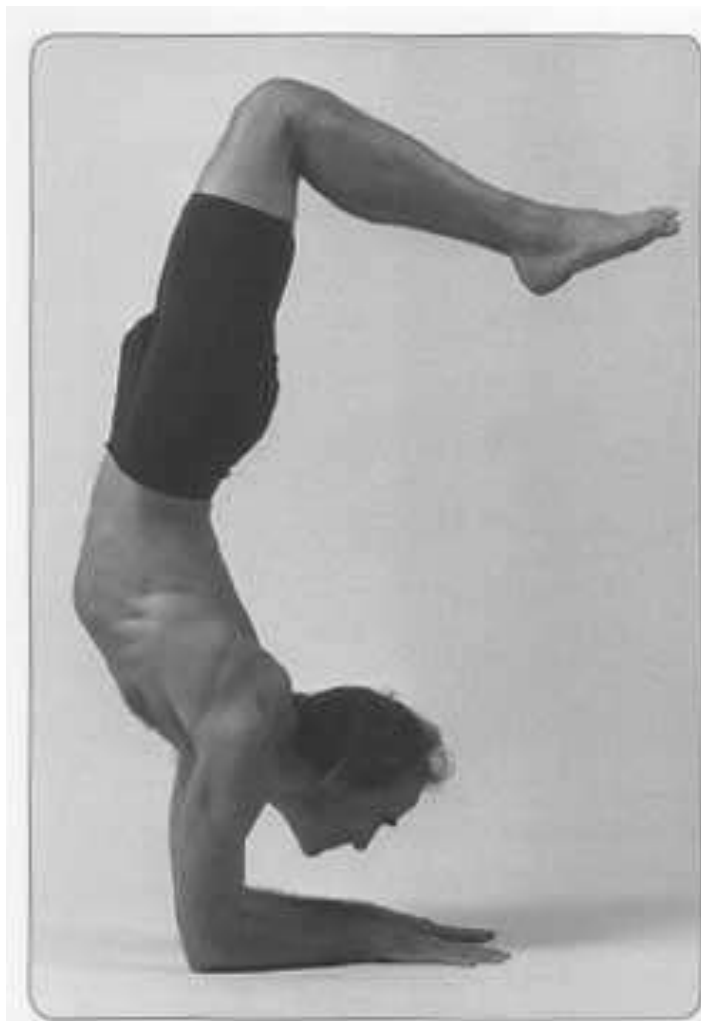
- 5) **Вдох.** Поднимите стопы.
- 6) **Выдох.** Опуститесь в **Чатуранга Дандасану**.

~ВИНЬЯСА~

Выполните эту виньясу до положения стоя, то есть так, как будто заканчиваете Сурья Намаскару А

Дришти ~ Нос

Вришчикасана



В



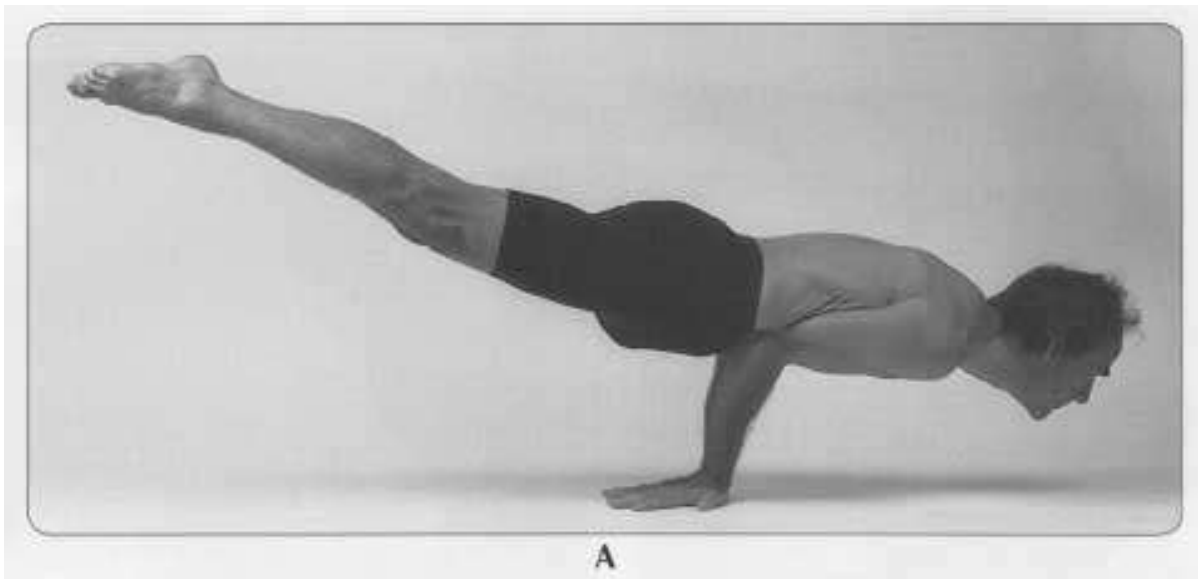
С

Комментарии – Ключ к построению баланса при опускании стоп назад к голове – это использование эффекта уравнивания противодействующих сил. В этой асане противодействие проявляется между раскрытием грудной клетки и опусканием стоп. С помощью этих двух действий можно равномерно распределить вес тела, и поза станет более контролируемой. Без компенсирующего расширения грудной клетки при опускании стоп вес утянет Вас назад. Здесь нужно задействовать такое же сопротивление, которое использовалось в **Карандавасане** - когда стопы опускаются, их нужно одновременно продолжать поднимать с чуть меньшим усилием. Держите голову поднятой так, чтобы она не опускалась к полу. Когда Вы поднимаете её, это помогает раскрыть грудную клетку и верхнюю часть спины. Распределите вес от локтей через предплечья до кончиков пальцев. Баланс достигается главным образом за счет движения грудной клетки, бедер (*hips*) и стоп, но можно также задействовать кончики пальцев рук для более тонкой отстройки.

Маюрасана

Маюра = Павлин

«Поза павлина»



**Перейдите из Собаки Мордой Вниз в положение стоя,
как будто Вы заканчиваете Сурья Намаскару А**

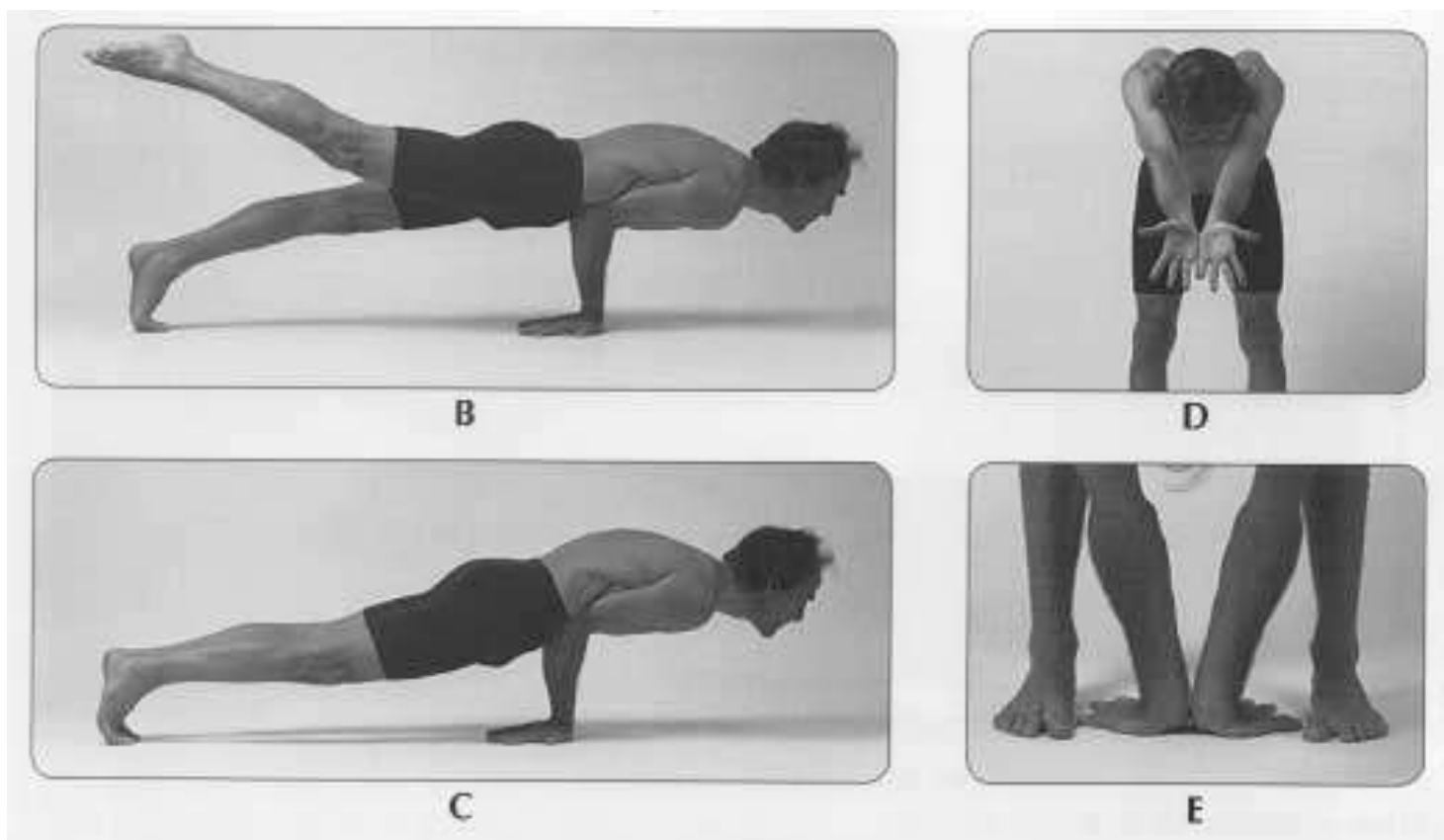
- 1) **Вдох.** В положении стоя поднимите руки вверх над головой и немного расставьте стопы.
- 2) **Выдох.** Наклоняйтесь вперед, развернув кисти рук ладонями вверх (D). Поставьте руки между стопами ладонями вниз и пальцами назад (E).
- 3) **Вдох.** Посмотрите вверх.
- 4) **Выдох.** Отпрыгните назад, продолжая удерживать ладони в том же положении пальцами назад.
- 5) **Вдох.** Собака Мордой Вверх.
- 6) **Выдох.** Собака Мордой Вниз.
- 7) **Вдох.** Прыгните, вставая на колени, поставьте их по сторонам от ладоней.
- 8) **Выдох.** Подтяните локти к нижней части живота. Притяните голову к полу. Колени согнуты.
- 9) **Вдох.** Отшагните стопами назад. Поднимите голову и выгните спину. Оторвите обе стопы от пола (A) или поднимите только одну ногу, а другую оставьте на полу (B). Вы можете также оставить обе ноги на полу как в (C).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 10) **Выдох.** Опустите стопы на пол.
- 11) **Вдох.** Поднимитесь в Собаку Мордой Вверх, продолжая держать ладони пальцами назад.
- 12) **Выдох.** Собака Мордой Вниз. Кисти рук по-прежнему направлены пальцами назад.
- 13) **Вдох.** Прыгните вперед и приземлитесь стопами по сторонам от рук. Кисти рук по-прежнему перевернуты. Поднимите взгляд.
- 14) **Выдох.** Сложитесь вперед, продолжая держать кисти рук в том же положении.
- 15) **Вдох.** Встаньте, поднимая руки над головой, пока ладони не соприкоснутся.
- 16) **Выдох.** Опустите руки по бокам. Поставьте стопы вместе. Приготовьтесь к следующей асане.

Дришти ~ Нос

Маюрасана



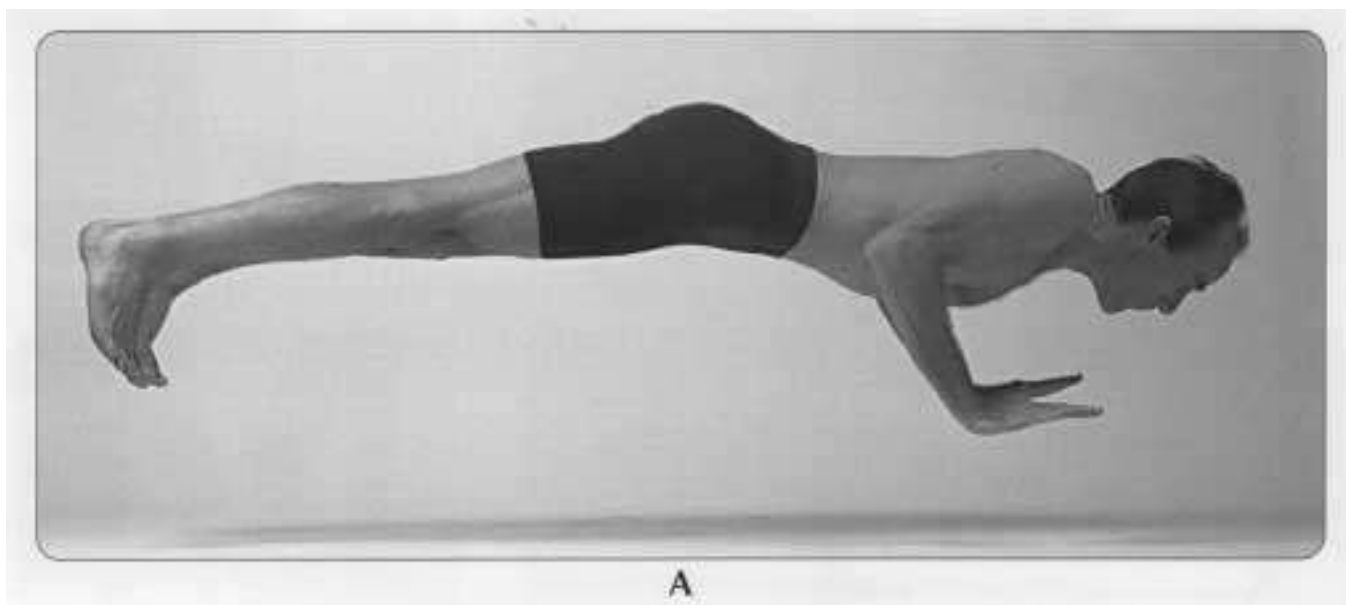
Комментарии – Вход в **Маюрасану** и в следующие три позы начинается из положения стоя. Виньяса начинается точно так же, как в **Сурья Намаскар А**. Первые отличия начинаются после того, как руки поднялись над головой и ладони соприкоснулись. Как только на выдохе начинается наклон вперед, слегка отставьте стопы в стороны друг от друга. Одновременно с этим поверните кисти рук ладонями вверх, ребра ладоней и мизинцы соприкасаются, большие пальцы расставлены в стороны, как показано в (D). Когда ладони опускаются на пол, их нужно поставить запястьями вперед, а пальцами назад (E). С этого момента кисти рук остаются в таком положении на всем протяжении Виньясы и во время выполнения асаны. Это положение отпускается только после возврата к той позиции, из которой Вы возвращаетесь в самастхити. Это предписанный способ Виньясы для **Маюрасаны**. Довольно сложно двигаться через всю эту последовательность с ладонями в перевернутом положении, это требует очень хорошей силы и гибкости в запястьях. Если чувствуете, что это пока слишком сложно для Вас, то входите в асану так, как в обычной **Сурья Намаскар**, без разворота ладоней.

Ключ к поднятию стоп и головы от пола – это правильное расположение локтей. Чем ближе Вы поставите их к центру тела, тем проще будет поднять стопы. Лобковая кость – это тот ориентир, к которому нужно стремиться локтями. Если Вы сможете дотянуться ими до передней части этой области, Ваше тело будет иметь идеальную точку опоры для баланса. При этом может возникать желание развести локти в стороны друг от друга, поэтому Вы должны удерживать свое внимание на том, чтобы держать их вместе как можно ближе друг к другу. Вовлечение мышц нижней области живота также имеет решающее значение для стабильности в этой асане, поэтому полностью задействуйте бандхи. Когда ноги выпрямлены, а стопы еще на полу, можете начинать мягко отталкиваться от пола пальцами ног, одновременно поднимая грудную клетку и голову. Удерживайте ноги активными с вытянутыми носками и стопами вместе. Если всё это кажется пока слишком сложным, Вы можете всегда пропустить эту асану и вернуться к ней со временем.

Накрасана

Накра = Крокодил

«Поза крокодила»



Входите в эту асану из положения стоя

- 1) **Вдох.** Поднимите руки над головой.
- 2) **Выдох.** Сложитесь вперед и поставьте ладони снаружи от стоп. Опустите голову.
- 3) **Вдох.** Посмотрите вверх.
- 4) **Выдох.** Отпрыгните назад в Чатуранга Дандасану.
- 5) **Вдох.** Оттолкнитесь стопами и руками и подпрыгните в воздух, немного сдвигаясь вперед (А). Если тяжело прыгнуть в воздух всем телом, то прыгайте только стопами, не двигаясь вперед, а ладони оставьте на месте (В), или оставьте и стопы, и ладони на полу, и поднимайте только бедра (*hips*) (С).
- 6) **Выдох.** Приземлитесь и опуститесь в Чатуранга Дандасану.

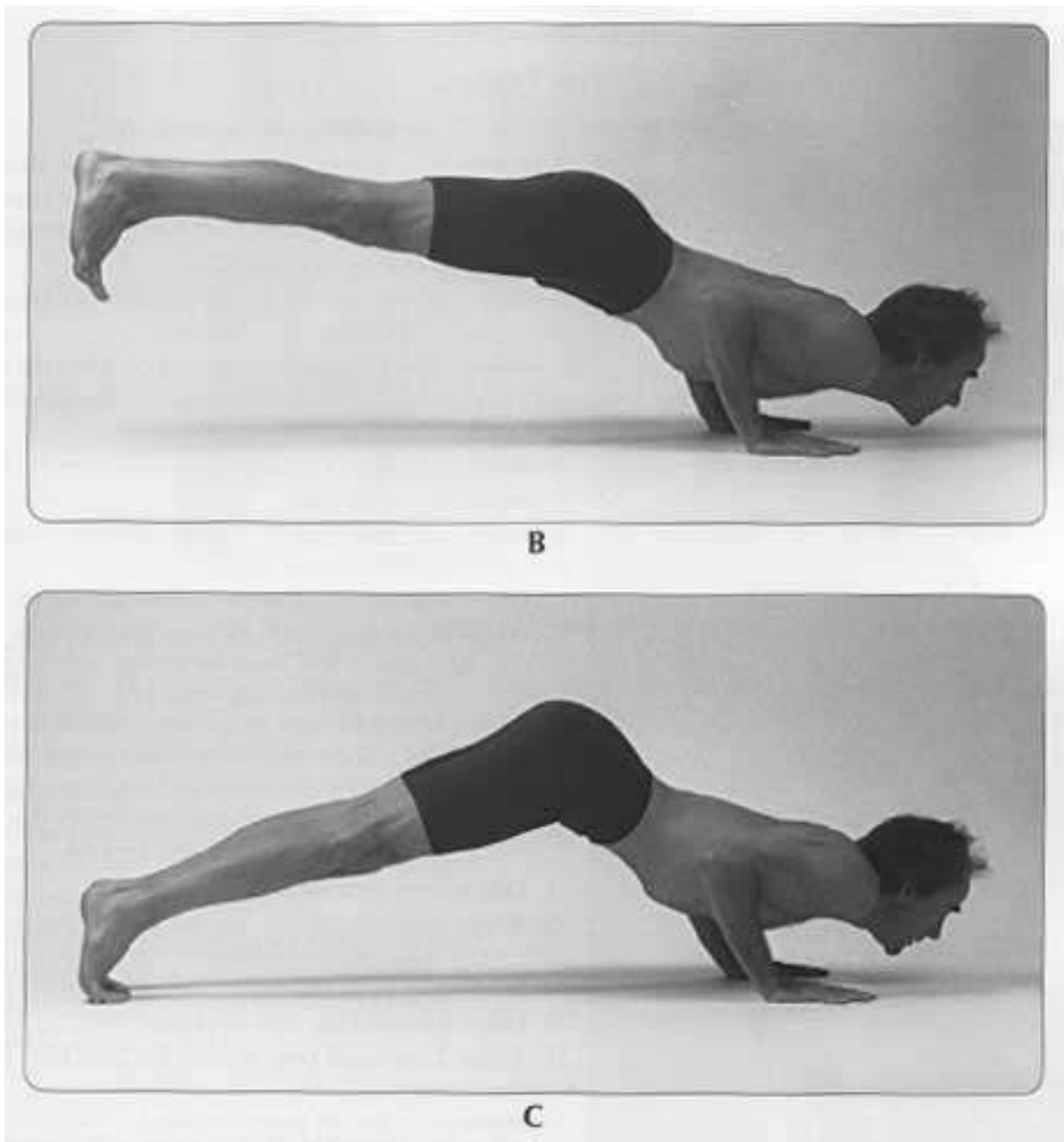
Повторите шаги 5 и 6 еще несколько раз, чтобы в общей сложности получилось пять прыжков вперед.

Затем повторите процесс в обратном направлении. Прыгните 5 раз назад так, чтобы вернуться в ту же точку, откуда начали

- 7) **Вдох.** Поднимитесь в Собаку Мордой Вверх.
- 8) **Выдох.** Собака Мордой Вниз.
- 9) **Вдох.** Прыгните вперед. Поднимите взгляд и вытяните позвоночник.
- 10) **Выдох.** Сложитесь вперед.
- 11) **Вдох.** Встаньте и поднимите руки над головой.
- 12) **Выдох.** Опустите руки вниз по бокам, приготовьтесь к следующей асане.

Дришти ~ Нос

Накрасана



Комментарии – Эта асана требует согласованности движений. Каждый палец на руках и ногах играет роль пружины при подпрыгивании тела. Бедра (*hips*) направляют проекцию движения. Руки, ноги и стопы дают дополнительный толчок при подъеме. В **варианте (B)** Вы можете сосредоточиться на бедрах и носках ног, оставив руки в покое, а **вариант (C)** – это хорошая подготовка, развивающая силу, необходимую для того, чтобы подпрыгнуть всем телом над полом. Если выполняете **вариант (B)** или **(C)**, повторите движение 5 раз, затем сделайте Виньясу для возврата в положение стоя.

Ватаяна сана

Ватаяна = Конь

«Поза коня»

Входите в эту асану из положения стоя

- 1) **Вдох.** Поднимите правую стопу в полуплотос, оставаясь в положении стоя.
- 2) **Выдох.** Заведите правую руку за спину и ухватитесь за правую стопу как в **Ардха Баддха Падмоттанасане**.
- 3) **Вдох.** Поднимите левую руку над головой.
- 4) **Выдох.** Сложитесь вперед. Отпустите правую стопу, но оставьте её в полуплотосе. Поставьте обе руки на пол.
- 5) **Вдох.** Посмотрите на горизонт и вытяните позвоночник.
- 6) **Выдох.** Отпрыгните назад в **Чатуранга Дандасану**, по-прежнему удерживая правую стопу на верхней части левого бедра.
- 7) **Вдох.** Переместитесь в **Собаку Мордой Вверх**, не касаясь правым коленом пола.
- 8) **Выдох. Собака Мордой Вниз.**
- 9) **Вдох.** Прыгните левой стопой вперед и поставьте её между руками. Поднимите взгляд и вытяните позвоночник.
- 10) **Выдох.** Опустите правое колено на пол около левой пятки.
- 11) **Вдох.** Уберите ладони с пола. Переплетите руки так, чтобы правая была сверху. Согните локти, соприкасаясь ладонями, пальцы направлены вверх (**А**). Если слишком тяжело держать правое колено рядом с левой пяткой, отставьте левую стопу чуть дальше на более удобное расстояние (**В**), или вместо того, чтобы складывать правую ногу в полуплотос, можете оставить правую стопу на полу, тем самым упрощая баланс и уменьшая интенсивность позы (**С**).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 12) **Выдох.** Опустите ладони на пол.
- 13) **Вдох.** Выпрямите левую ногу и посмотрите на горизонт, продолжая удерживать правую в полуплотосе.
- 14) **Выдох.** Отпрыгните назад с правой ногой в полуплотосе.
- 15) **Вдохните в Собаку Мордой Вверх**, правое колено не касается пола.
- 16) **Выдохните в Собаку Мордой Вниз.** Высвободите правую стопу и опустите её на пол.
- 17) **Вдох.** Положите левую стопу в полуплотос.
- 18) **Выдох.** Опуститесь в **Чатуранга Дандасану**.
- 19) **Вдохните в Собаку Мордой Вверх**, не касаясь левым коленом пола.
- 20) **Выдохните в Собаку Мордой Вниз.** Левая нога по-прежнему в полуплотосе.
- 21) **Вдох.** Прыгните правой ногой вперед, продолжая держать левую ногу в полуплотосе.



Ватаянастана



- 22) **Выдох.** Опустите левое колено на пол.
- 23) **Вдох.** Поднимите руки от пола и перейдите в любой наиболее подходящий Вам вариант позы из **шага 11.**
Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий
- 24) **Выдох.** Опустите руки на пол.
- 25) **Вдох.** Выпрямите правую ногу и переведите взгляд на горизонт, держа левую в полуплотосе.
- 26) **Выдох.** Отпрыгните назад, продолжая держать левую ногу в полуплотосе.
- 27) **Вдох.** Собака Мордой Вверх, не касаясь левым коленом пола.
- 28) **Выдох.** Собака Мордой Вниз.
- 29) **Вдох.** Прыгните вперед правой стопой. Поднимите взгляд на горизонт и выпрямите позвоночник.
- 30) **Выдох.** Сложитесь вперед. Протяните левую руку за спиной и ухватитесь за левую стопу.
- 31) **Вдох.** Встаньте, продолжая держать левую ногу в полуплотосе. Поднимите правую руку над головой.
- 32) **Выдох.** Отпустите левую стопу и поставьте её на пол. Опустите руки по бокам.

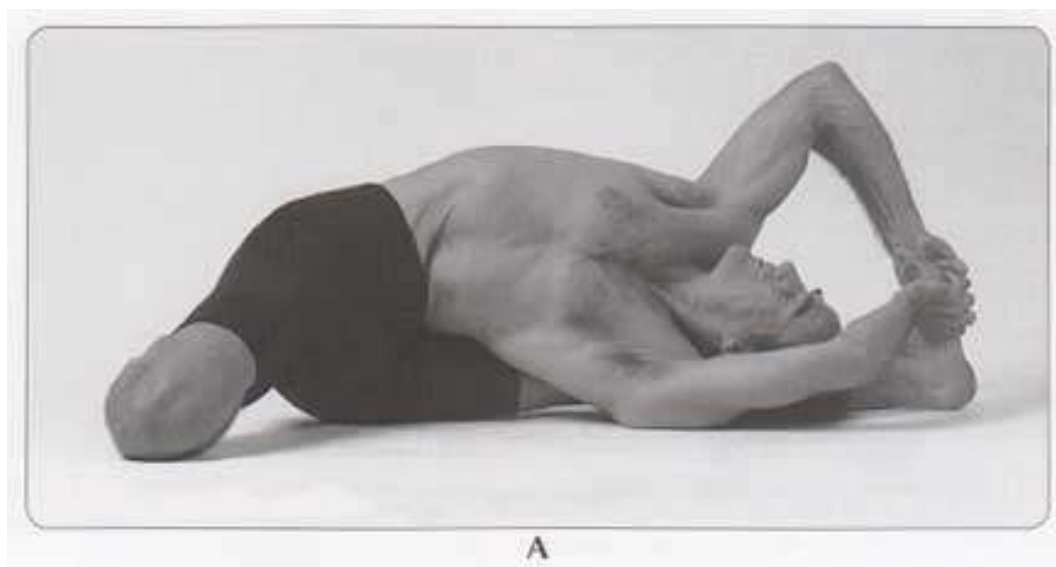
Дришти ~ **В небо**

Комментарии – Осторожнее с коленями! Используйте наиболее подходящий вариант. Если слишком тяжело выполнять эту Виньясу с одной ногой в полуплотосе, делайте стандартную Виньясу, а затем, после прыжка из Собаки Мордой Вниз вперед обеими стопами, сложите одну ногу в полуплотос и продолжайте. Чем ближе Вы будете ставить колено к стопе, тем интенсивнее будет растяжение. Делайте всё осторожно и слушайте своё тело. Дополнительная задача – это удержание баланса при поднятии рук вверх. Вы должны создать равномерное распределение веса тела за счет подтягивания бедер (*hips*) вперед, когда руки и торс поднимаются. Здесь существует тенденция заваливаться назад из-за возникновения дисбаланса при переносе веса. Это происходит, когда бедра (*hips*) остаются позади при поднятии грудной клетки и рук.

Паригхасана

Паригха = Засов

«Поза засова»



Поскольку выход из Ватаянасы заканчивается в положении стоя, вход в Паригхасану тоже начинается из положения стоя

- 1) **Вдох.** Поднимите обе руки над головой и посмотрите на большие пальцы рук.
- 2) **Выдох.** Сложитесь вперед и опустите голову.
- 3) **Вдох.** Посмотрите на горизонт. Вытяните позвоночник.
- 4) **Выдох.** Отпрыгните назад в **Чатуранга Дандасану**.
- 5) **Вдох.** Поднимитесь в Собаку Мордой Вверх.
- 6) **Выдох.** Собака Мордой Вниз.
- 7) **Вдох.** Прыгните вперед и приземлитесь с правой ногой, подогнутой назад. Правая стопа должна быть под правым бедром (*hip*). Выпрямите левую ногу, ладони на полу между бедрами.
- 8) **Выдох.** Опустите левое плечо на пол справа от левого колена. Разверните открытую грудную клетку вверх к небу. Протяните сначала правую, а затем левую руку к левой стопе, и схватитесь за неё обеими руками (**A**). Если не можете дотянуться обеими руками до стопы, можете ухватиться за неё только правой рукой, а левую оставить на полу перпендикулярно левой ноге (**B**). Другой вариант – разверните раскрытую грудную клетку и наклонитесь над левой ногой. Оставьте левую руку на полу параллельно левой ноге, а правую поднимите к правому уху ладонью вниз, вытягивая её через кончики пальцев, как показано в (**C**).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 9) **Вдох.** Отпустите стопу и выйдите из позы.

~ВИНЬЯСА~

Здесь выполняется стандартная Виньяса. Не нужно делать её до положения стоя.

Повторите шаги 7 и 8 для другой стороны

~ВИНЬЯСА~

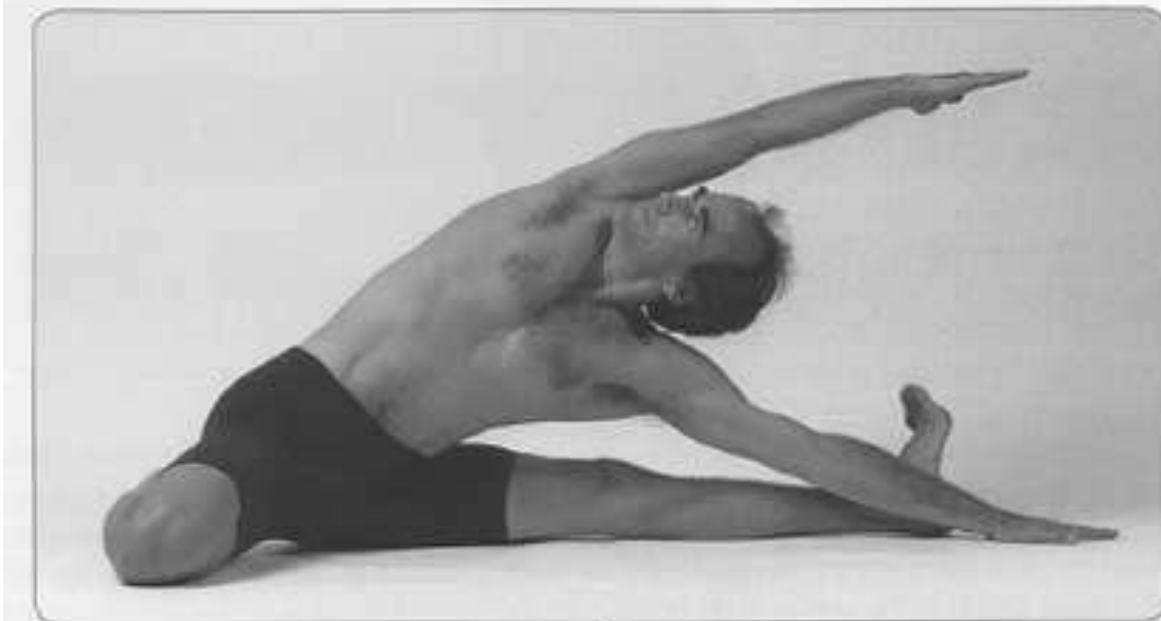
Переходите к следующей асане из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ В небо

Паригхасана



В

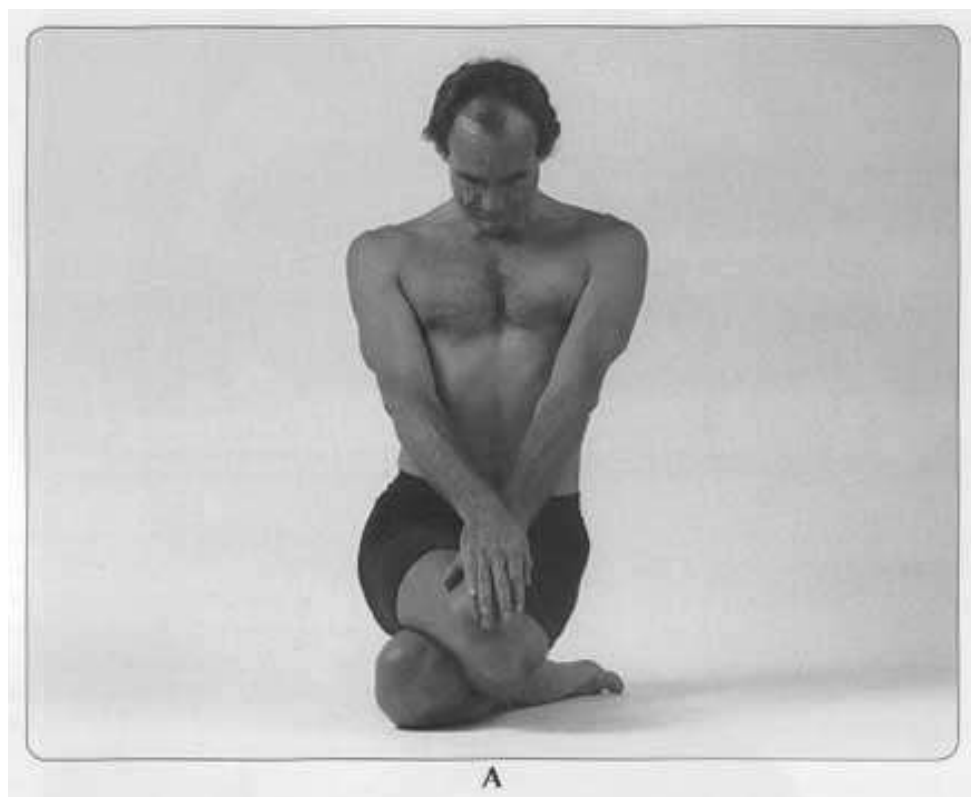


С

Комментарии – Вытягивайте позвоночник и выкручивайте торс. Притяните плечо к внутренней стороне колена и давите ими друг в друга, чтобы лучше выкручивать торс. Если дотянуться плечом до колена слишком сложно, то используйте вместо плеча локоть. Удерживайте вытянутую ногу активной. Задняя стопа должна лежать очень близко к бедру пяткой вверх.

Гомукхасана А

Гомукха = Морда коровы
«Поза коровьей морды»



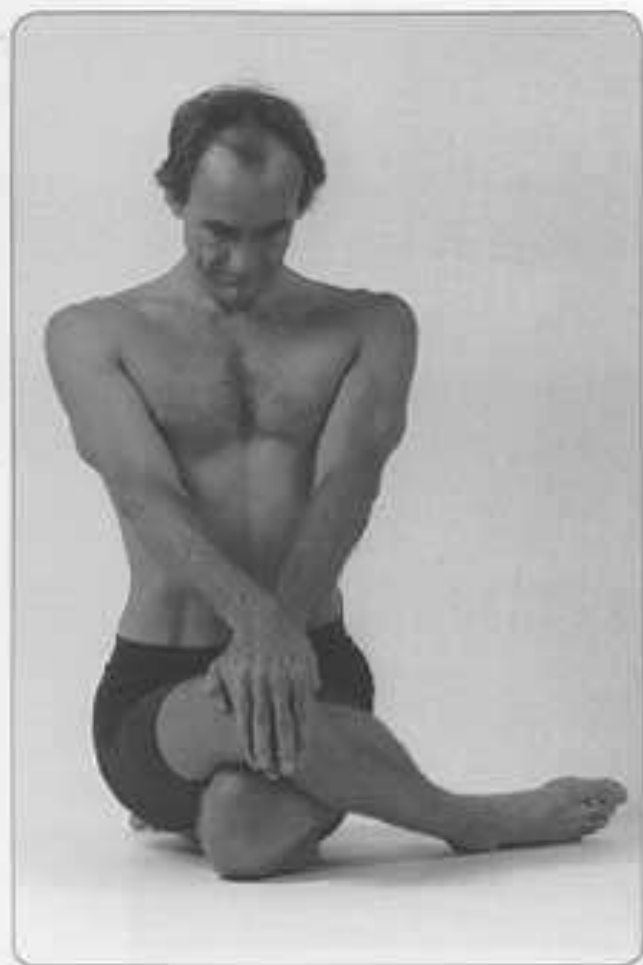
- 1) **Вдох.** Прыгните вперед из **Собаки Мордой Вниз**. Приземлитесь со скрещенными ногами, правая поверх левой, пальцы ног направлены назад.
- 2) **Выдох.** Расположите пятки как можно ближе друг к другу, пальцы ног указывают назад, стопы тыльными сторонами лежат на полу. Сядьте на пятки. Положите ладони на колени пальцами к полу, правая поверх левой. Опустите подбородок к груди (**А**). Если тяжело удерживать пятки близко друг к другу, можете сесть на левую, а правой стопе позвольте сдвинуться немного в сторону (**В**), или разведите стопы друг от друга и сядьте на пол между ними (**С**).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий
Переходите отсюда к следующей асане

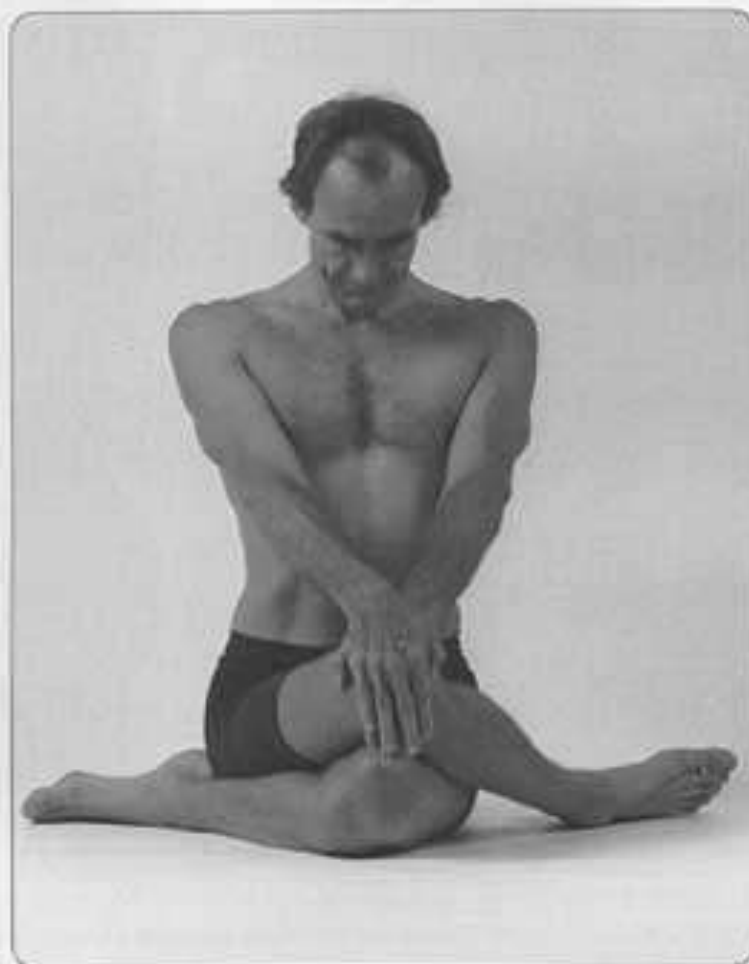
Дришти ~ Нос

Комментарии – Давите ладонями в колени. Отводите плечи вниз к спине. Раскрывайте грудную клетку и область сердца. Избегайте выгибания в пояснице, для этого задействуйте бандхи и слегка наклоните таз вперед. Когда опускаете подбородок к груди, убедитесь, что Вы при этом не падаете вперед.

Гомукхасана А



В

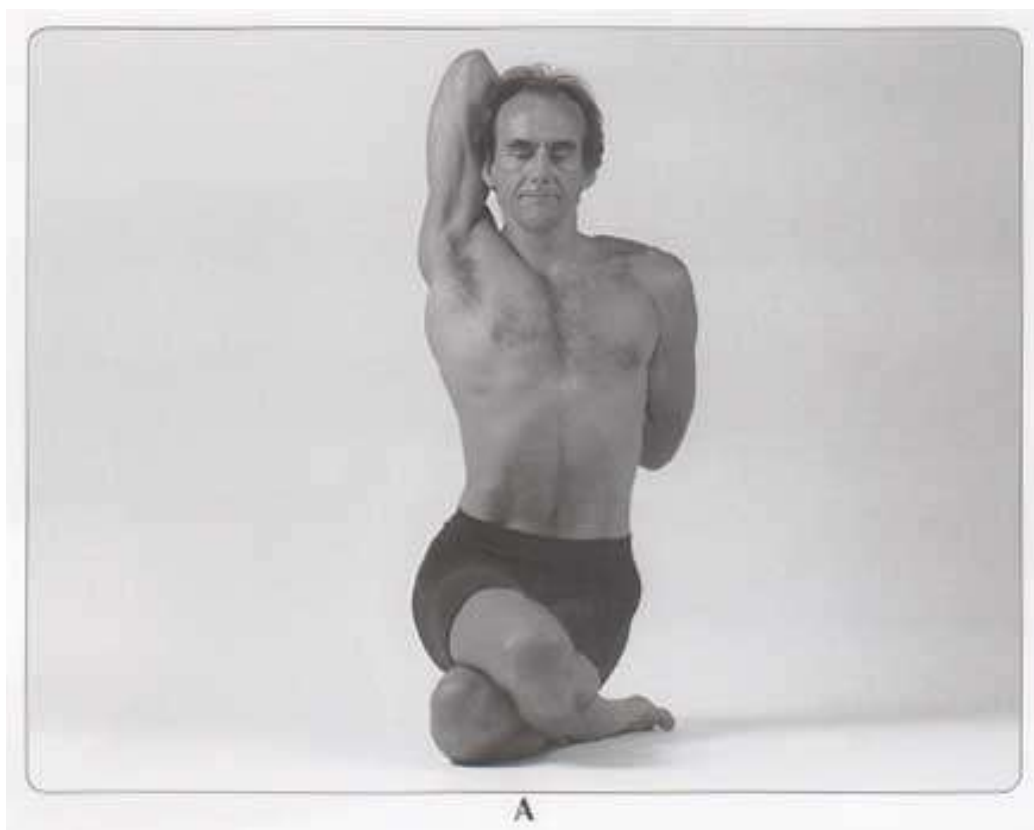


С

«Йога – это прекращение колебаний ума»
Патанджали

Гомукхасана В

Гомукха = Морда коровы
«Поза коровьей морды»



- 1) **Вдох.** Поднимите ладони с коленей. Сохраняйте сидячее положение **Гомукхасаны А**. Заведите правую руку сверху за правое плечо, а левую снизу за спину, пока обе руки не встретятся за спиной и не сцепятся (**А**). Если Ваши лодыжки вместе, но Вы не можете дотянуться руками друг до друга, можете использовать ремень, чтобы соединить их (**В**), или используйте ремень, сидя между пятками (**С**).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 2) **Выдох.** Отпустите ладони и поставьте их на пол.

Повторите Гомукхасану А и В для левой стороны
~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Комментарии – Плечо верхней руки должно поворачиваться наружу, локоть при этом направлен вверх. Держите шею вытянутой. Используйте противодействующее усилие между кистями рук, чтобы создать равномерное растяжение в обеих руках. Если Вы чувствуете слишком сильное напряжение, лучше пока отступите и попробуйте вернуться к этой версии асаны в другой раз.

Гомукхасана В



В



С

«Практика – это лучшая из всех инструкций»
Аристотель

Супта Урдхва Пада Ваджрасана

Супта = Спящий Урдхва = Вверх Пада = Стопа Ваджра = Молния
«Поза спящей молнии с поднятой вверх стопой»



- 1) **Выдох.** Лягте на спину. Выкатитесь вверх на плечи, опустите стопы на пол за головой. Положите правую стопу в полулотос. Протяните правую руку за спину и зацепитесь за правую стопу. Ухватитесь за большой палец левой стопы двумя пальцами левой руки, держа левую ногу прямой (А).
- 2) **Вдох.** Выкатитесь обратно. Подогните левую ногу назад, приземляясь в сидячее положение с левой стопой снаружи от левого бедра и с правой стопой по-прежнему сложенной в полулотос. Отпустите левую стопу и положите левую руку под правое колено так, чтоб ладонь лежала на полу, а пальцы указывали назад под колено. «Пятка» левой руки давит в пол. Тяните колени друг к другу и скручивайтесь (В). Если не можете зацепиться за стопу, сложенную в полулотос, используйте ремень (С). Если не можете подсунуть пальцы под колено, тогда вместо этого держитесь этой рукой за колено сверху (D).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

~ВИНЬЯСА~

Повторите для левой стороны

~ВИНЬЯСА~

Входите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – Для входа в эту асану при выполнении Виньясы требуется выкатиться вперед на руке, которая находится за спиной. Если это тяжело, можете держаться только за стопу вытянутой ноги, а уже после выкатывания зацепиться за вторую стопу, которая сложена в полулотосе. Когда выполняете полный «связанный» вариант, перекачивайтесь на «мясистой» верхней части предплечья, которая находится сразу под локтем. В середине перекачивания левая рука меняет хват вытянутой ноги, обхватывая все пальцы стопы сверху, что дает руке возможность помогать движению стопы к внешней стороне бедра перед приземлением. В сидячей фазе этой асаны используйте руки, чтобы создать скручивающее движение в торсе.

Супта Урдхва Пада Ваджрасана



B



C



D

Введение в семь стоек на голове

«Нахождение точки опоры»

После **Супта Урдхва Пада Ваджрасаны** начинаются последние семь асан Второй Серии. Они представляют собой различные варианты стойки на голове, сгруппированные в две группы. Первая группа, **Баддха Хаста Ширшасана А, В, С** и **Д**, состоит из четырех вариантов, в которых руки в разной степени оказывают поддержку в стойке. Вторая группа, **Мукта Хаста Ширшасана А, В** и **С**, представлена дополнительными тремя вариантами, в которых участие рук в поддержке позы минимально. На следующих страницах я проиллюстрирую все семь стоек.

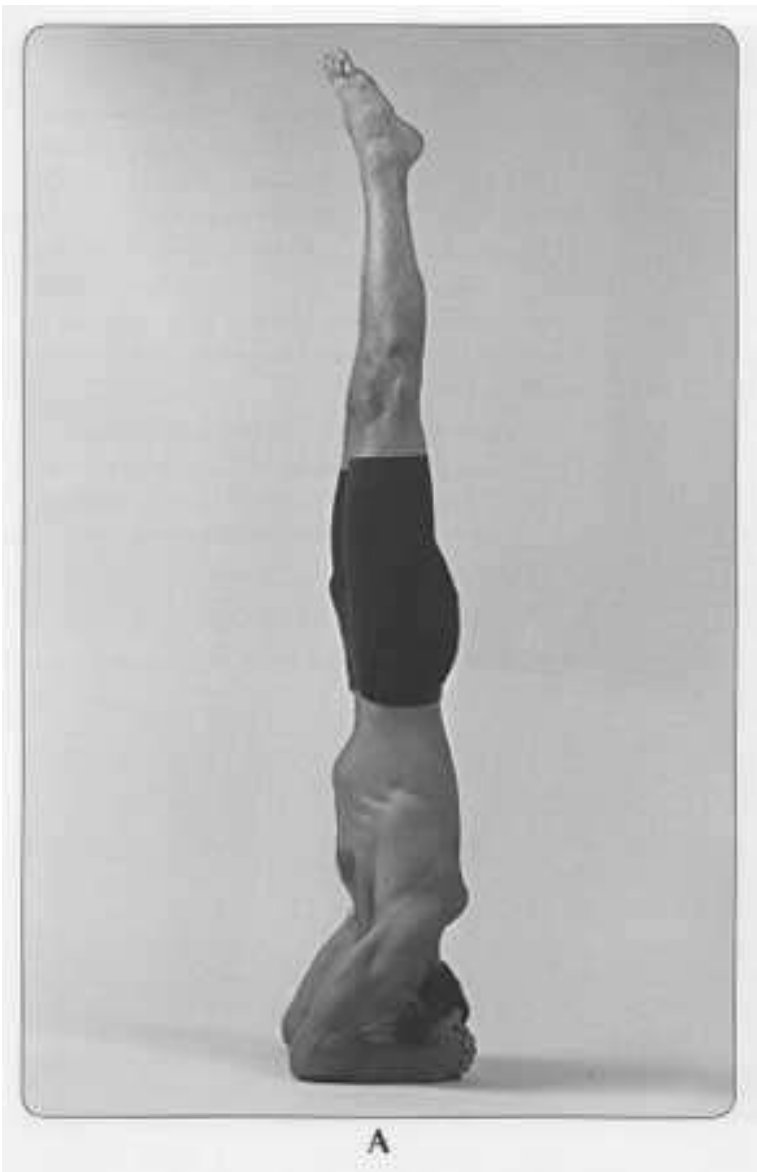
Баддха Хаста Ширшасана А наиболее поддерживаемая поза из всех. Эта асана представлена в завершающей последовательности каждой Серии, начиная от Первой и заканчивая Продвинутыми А и Б, и там она называется просто как «**Ширшасана**». Прежде чем переходить к более продвинутым стойкам на голове, нужно добиться стабильности в этой асане. Вместо того, чтобы предлагать альтернативные варианты исполнения для каждой из последующих шести стоек на голове Второй Серии, я думаю, что будет лучше просто повторять **Баддха Хаста Ширшасану А** каждый раз, когда очередная стойка кажется Вам слишком сложной.

По мере того, как участие рук в поддержке позы уменьшается, становится всё более важным сохранять правильное выравнивание тела. Шейные позвонки должны быть уложены точно один под другим, чтобы избежать излишней нагрузки в межпозвонковых дисках. Это требует высокого уровня контроля и осознанности. Подбородок не должен быть подвернут к шее, а затылок не должен отклоняться назад. Шея должна располагаться так, как если бы Вы стояли на своих стопах и смотрели прямо вперед, удерживая книгу на макушке головы. В стойке на голове ребра нужно втягивать внутрь. Стопы должны располагаться точно над бедрами (*hips*). Если такое выравнивание не достигнуто, возникает тенденция к выгибанию в пояснице. Со стороны этот перекосяк в теле напоминает форму банана, и из-за этого «банана» усиливается давление вдоль задней стороны шейных позвонков, в результате чего возрастает риск защемления или чрезмерного напряжения в межпозвонковых дисках. Именно поэтому я настоятельно рекомендую лучше познакомиться с **Баддха Хаста Ширшасаной А** прежде, чем переходить к следующим шести позам.

Пока Вы не будете ощущать себя комфортно в **Баддха Хаста Ширшасане А** на протяжении двадцати пяти дыханий, как это предписано в завершающей последовательности, не стоит пытаться переходить к дополнительным стойкам на голове Второй Серии. Лучше всего осваивать эту последовательность под руководством квалифицированного инструктора Аштанга-йоги. Полное описание **Баддха Хаста Ширшасаны А** есть в завершающей последовательности на страницах [226-229](#). Стабильность в стойках на голове растёт из земли вверх. Представьте линию отвеса, проходящую через центр тела - это Ваша опора. Вытягивайтесь вдоль этой линии и достигнете баланса. Когда равновесие найдено, энергия течёт свободно, а физические усилия минимальны.

Баддха Хаста Ширшасана А

Баддха = Связанный Хаста = Кисть руки Ширша = Голова
«Поза стоя на голове со связанными кистями рук»



- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** встаньте на колени.
- 2) **Выдох.** Положите предплечья внешней стороной на пол. Опустите голову. Расставьте локти на ширину плеч. Переплетите пальцы и поставьте макушку головы между руками так, чтобы затылок мягко лёг в ладони.
- 3) **Вдох.** Выпрямите ноги и подшагивайте стопами к лицу. Как только почувствуете, что вес тела переместился со стоп на голову, можете согнуть колени и поднять стопы от пола. Поднимайте ноги, выпрямляя их. Тело в итоге должно быть перпендикулярно полу. Держите стопы вместе и вытягивайте носки ног вверх. (Альтернативные варианты **Баддха Хаста Ширшасаны А** представлены на страницах [226-229](#))

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

- 4) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬЯСА~

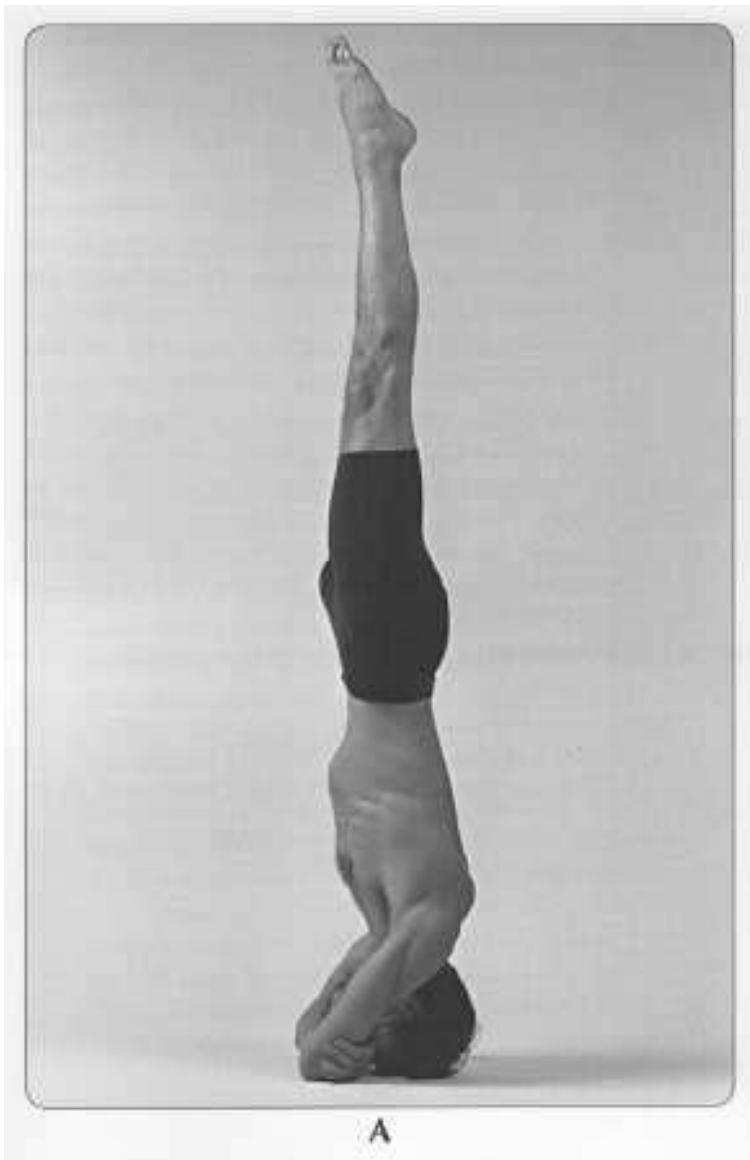
Входите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – Это наиболее поддерживаемая поза из всех семи стоек на голове Второй Серии. Рационально используйте положение рук. Распределяйте вес между ребрами ладоней, запястьями, предплечьями и локтями. Эти области образуют идеальное треугольное основание. Перенесите немного веса на макушку головы, но избегайте тенденции к полному переносу веса на голову. Вы уже практиковали эту стойку на голове ранее в завершающей последовательности. Найдите «ствол» опоры. Выравнивайте «сердцевину» Вашего тела вдоль этой центральной линии. Ищите точку наименьшего сопротивления. Вытягивайтесь!

Баддха Хаста Ширшасана В

Баддха = Связанный Хаста = Кисть руки Ширша = Голова
«Поза стоя на голове со связанными кистями рук»



- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** встаньте на колени.
- 2) **Выдох.** Положите предплечья на пол. Обхватите пальцами локти. Опустите макушку головы на пол так, чтобы предплечья были перед лицом.
- 3) **Вдох.** Выпрямите ноги и подшагивайте в сторону лица. Оторвите стопы от пола и поднимайте ноги, пока тело не будет перпендикулярно земле. Держите стопы вместе и вытягивайте носки ног вверх.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

**Если эта асана слишком сложная,
можете повторить предыдущую
или переходите к завершающей последовательности**

- 4) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬЯСА~

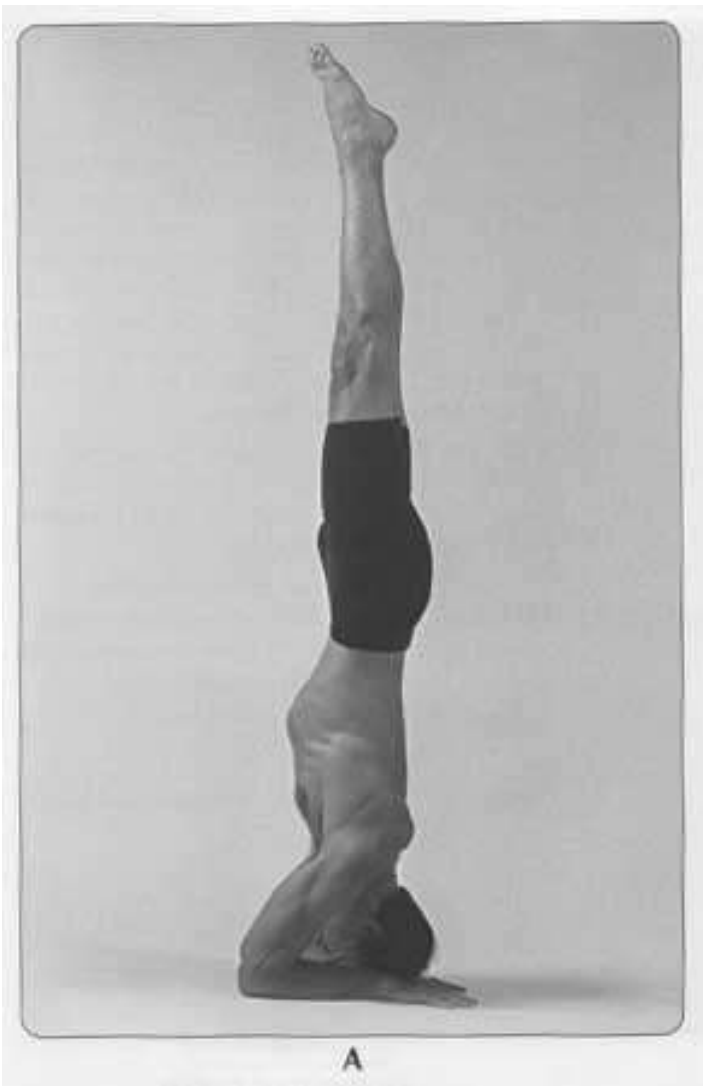
Входите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – Теперь опора на руки начинает понемногу уменьшаться. Сохраняйте хороший уровень поддержки в предплечьях так, чтобы вес тела не был полностью на голове. Здесь становится намного более важным хорошо чувствовать свою центральную линию. Эта задача усложняется тем, что когда носки ног тянутся вверх, руки закрывают обзор, поэтому начинайте ориентироваться на свои внутренние ощущения. Чувствуйте тонкое перемещение веса, которое происходит при самых мельчайших движениях. Создайте противодействие сил. Почувствуйте, как гравитация тянет Вас к земле, и, противодействуя этой силе, вытягивайтесь и стремитесь вверх.

Баддха Хаста Ширшасана С

Баддха = Связанный Хаста = Кисть руки Ширша = Голова
«Поза стоя на голове со связанными кистями рук»



- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** опуститесь на колени.
- 2) **Выдох.** Положите предплечья на пол параллельно друг другу ладонями вниз. Опустите макушку головы между запястьями.
- 3) **Вдох.** Выпрямите ноги и подшагивайте к голове. Оторвите стопы от пола и поднимайте ноги, пока тело не будет перпендикулярно земле. Держите стопы вместе и тяните носки ног вверх.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

**Если эта асана слишком сложная,
можете повторить один из предыдущих вариантов
или переходите к завершающей последовательности**

- 4) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬСА~

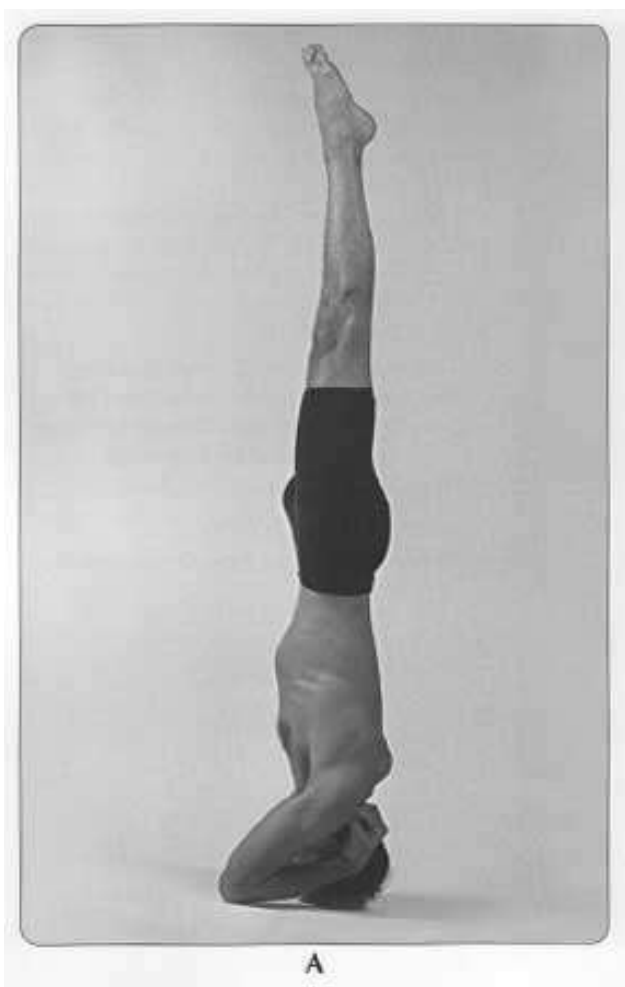
Входите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – Динамика в этой асане очень похожа на динамику **Пинча Маюрасаны**, которая выполнялась ранее во Второй Серии. Используйте предплечья, локти, ладони и пальцы рук в качестве точек распределения веса. В этой позе, в отличие от **Пинча Маюрасаны**, голова должна оставаться на полу. Как и во всех видах стойки на голове, руки располагаются таким образом, чтобы оказывать дополнительную поддержку для головы и шеи. Вдавливайте запястья в пол. Не поддавайтесь желанию поднимать запястья вверх, это будет ослаблять поддержку. **Если Вы ощущаете слишком сильное давление на шею, немедленно опуститесь вниз.**

Баддха Хаста Ширшасана D

Баддха = Связанный Хаста = Кисть руки Ширша = Голова
«Поза стоя на голове со связанными кистями рук»



- 1) **Вдох.** Из Собаки Мордой Вниз опуститесь на колени.
- 2) **Выдох.** Положите предплечья на пол ладонями вверх. Опустите макушку головы на пол между запястьями. Держа локти на полу, поднимите кисти рук к плечам. Расположите пальцы так, чтобы их кончики соприкасались вместе в одной точке. Положите собранные в пучок кончики пальцев в небольшие ямки, которые образуются сверху на плечах, как показано в (А). Если это тяжело, можете положить пальцы за плечи, как показано на иллюстрации ниже: **Альтернативное Положение Рук.**
- 3) **Вдох.** Выпрямите ноги и поднимите стопы от пола. Поднимайте ноги, пока тело не будет перпендикулярно земле. Держите стопы вместе и вытягивайте носки ног вверх.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

Если эта асана слишком сложная,
можете повторить один из предыдущих вариантов
или переходите к завершающей последовательности

- 4) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬСА~

Входите в следующую асану из собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

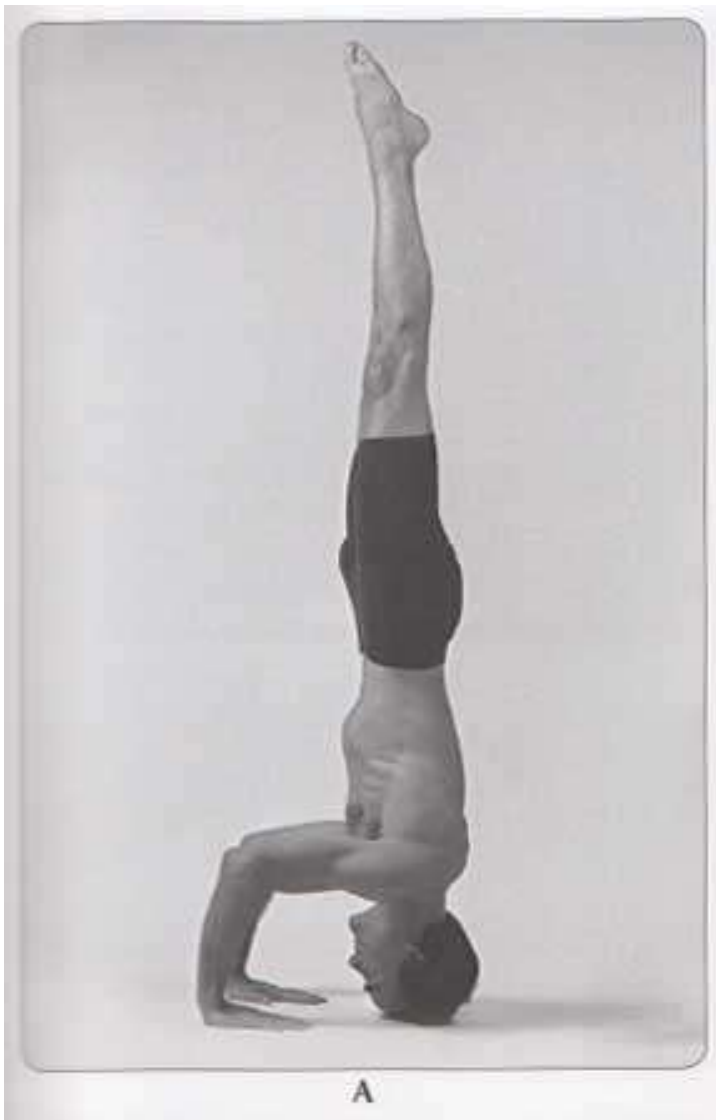


Альтернативное Положение Рук

Комментарии – Это последняя асана в последовательности **Баддха Хаста Ширшасана**. В этой позе локти и макушка головы образуют «треногу». Здесь продолжается развитие в сторону уменьшения опоры на руки и увеличения акцента на выравнивание тела и поиск баланса. В любом из вариантов расположения рук Вы можете обнаружить, что если слегка давить запястьями в голову, это создаст большую стабильность при изучении асаны. Со временем Вы сможете не касаться запястьями головы. Очень важно сохранять правильное положение шеи. *Слушайте свое тело! Если ощущаете, что что-то не так, немедленно ВЫЙДИТЕ из асаны!*

Мукта Хаста Ширшасана А

Мукта = Свободный Хаста = Кисть Руки Ширша = Голова
«Поза стоя на голове со свободными кистями рук»



- 1) **Вдох.** Прыгните вперед из **Собаки Мордой Вниз** и встаньте на ладони и колени, расставив кисти рук на ширину плеч.
- 2) **Выдох.** Опустите макушку головы на пол перед руками. Ладони должны лежать на полу пальцами вперед. Расстояние между головой и ладонями должно быть примерно такое же, как между руками. Эти три точки должны образовывать равносторонний треугольник.
- 3) **Вдох.** Выпрямите ноги и шагайте к голове. Оторвите стопы от пола и поднимайте ноги вверх, пока тело не будет перпендикулярно земле. Держите стопы вместе и тяните носки ног вверх.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

**Если эта асана слишком сложна для Вас,
можете повторить один из предыдущих вариантов
или перейдите к завершающей последовательности**

- 4) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬЯСА~

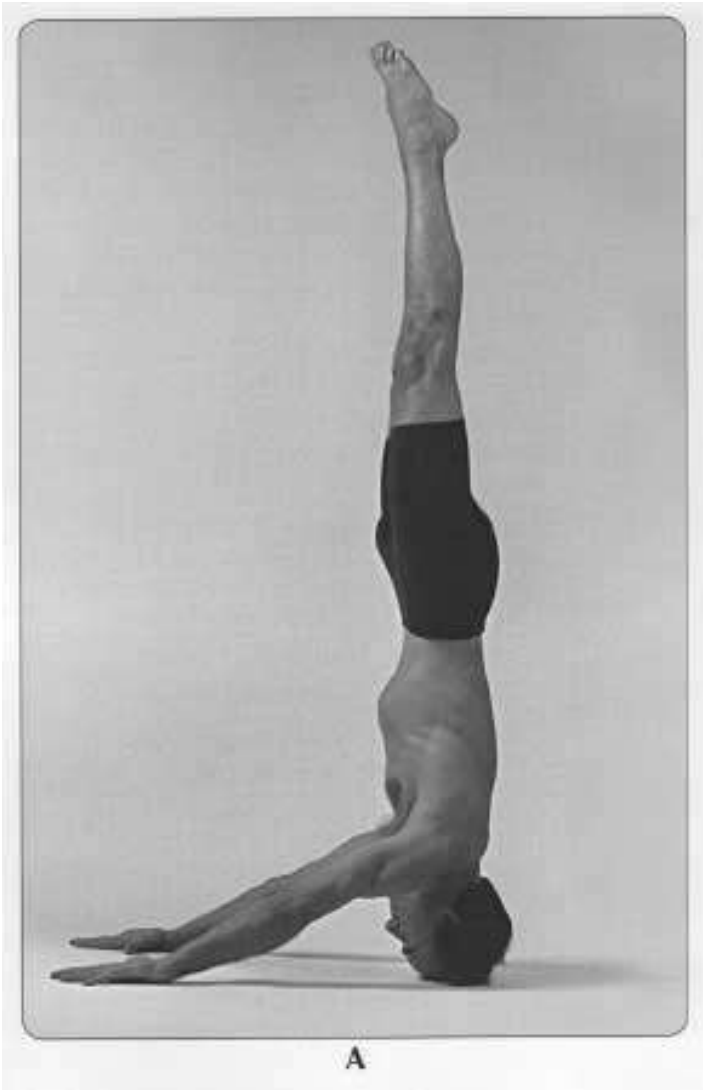
Входите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – Это первая асана в последовательности **Мукта Хаста Ширшасана**. Ладони и руки продолжают отодвигаться всё дальше от головы. В этой версии хороший уровень стабильности по-прежнему обеспечивается за счет основы в форме треноги, образованной взаимным расположением головы и ладоней. Но эта стабильность может быть обманчивой, так как есть возможность удерживать стойку без правильного выравнивания в позвоночнике. **Помните, позвонки должны быть уложены равномерно один под другим.** Почувствуйте вес на макушке головы. Руки должны находиться на расстоянии ширины плеч, а локти – строго под запястьями так, чтобы предплечья были перпендикулярны полу.

Мукта Хаста Ширшасана В

Мукта = Свободный Хаста = Кисть Руки Ширша = Голова
«Поза стоя на голове со свободными кистями рук»



- 1) **Вдох.** Прыгните вперед из **Собаки Мордой Вниз**, вставая на колени и ладони.
- 2) **Выдох.** Поставьте макушку головы на пол. Выпрямите руки перед лицом ладонями вверх, кисти рук на расстоянии ширины плеч, большие пальцы рук повернуты друг к другу.
- 3) **Вдох.** Выпрямите ноги и оторвите стопы от пола. Поднимайте ноги, пока тело не будет перпендикулярно земле. Держите стопы вместе, вытягивайте носки ног вверх.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

**Если эта асана слишком сложная,
можете повторить один из предыдущих вариантов
или переходите к завершающей последовательности**

- 4) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬЯСА~

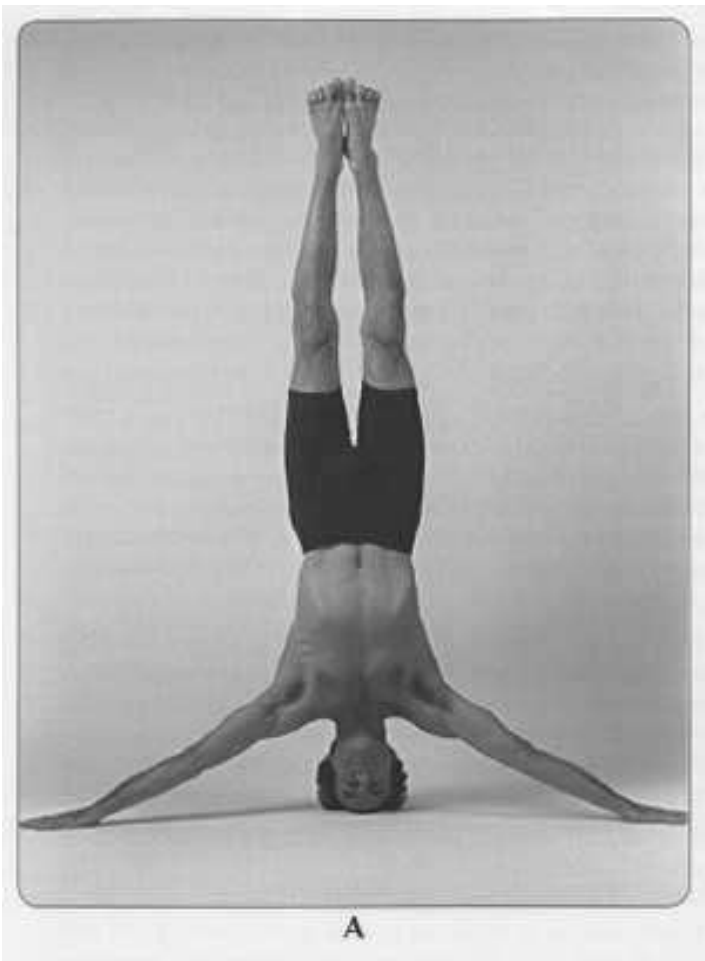
Входите в следующую асану из Собаки Мордой Вниз

Дришти ~ Нос

Комментарии – В этой асане между головой и кистями рук снова образуется треугольник, при этом два ребра более вытянутые, а основание треугольника остается таким же. За счет этого на голову приходится еще больше веса, и нужно еще больше сосредоточиться на выравнивании тела. Ищите баланс в точке наименьшего сопротивления – в той области, которая находится очень близко к Вашей «сердцевине» или к линии отвеса. Я уже упоминал об этом ранее, по мере продвижения через последовательность стоек на голове это становится всё более важным. Давите тыльными сторонами ладоней в пол, чтобы улучшить подъем и стабильность. Слушайте дыхание. **Если слишком тяжело, ВЫЙДИТЕ из асаны!**

Мукта Хаста Ширшасана С

Мукта = Свободный Хаста = Кисть Руки Ширша = Голова
«Поза стоя на голове со свободными кистями рук»



- 1) **Вдох.** Из Собаки Мордой Вниз прыгните вперед. Встаньте на колени и ладони.
- 2) **Выдох.** Поставьте макушку головы на пол перед руками. Выпрямите руки. Положите руки ладонями вниз, большие пальцы указывают за спину. Представьте прямую линию, проходящую справа налево через уши. Ваши ладони должны быть немного перед этой линией так, чтобы Вы могли их видеть только периферическим зрением.
- 3) **Вдох.** Выпрямите ноги. Подшагивайте стопами к голове. Оторвите стопы от пола и поднимайте ноги, пока тело не будет перпендикулярно земле. Держите стопы вместе, тяните носки ног вверх.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

**Если эта асана слишком сложная,
можете повторить один из предыдущих вариантов
или переходите к завершающей последовательности**

- 4) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬЯСА~

Выполните эту виньясу полностью до положения сидя

Дришти ~ Нос

Комментарии – Это наименее поддерживаемая из всех семи стоек на голове. Количество веса на голове значительно возрастает. Вы можете обнаружить, что легкое сгибание локтей и/или небольшой сдвиг рук вперед может помочь улучшить стабильность во время изучения этой асаны. Когда Вы будете выполнять все семь стоек на голове, можете начинать пробовать переходить из одной в другую, не опускаясь вниз. Это потребует намного большего контроля. Не пытайтесь делать это, если не ощущаете достаточной уверенности и стабильности в каждой из этих поз отдельно.

Не торопитесь! Выносливость и сила придут со временем!

Завершающая последовательность

«Удержание фокуса»

Введение в завершающую последовательность

Завершающая последовательность – это второй кусок «хлеба» в «сэндвиче» Аштанга-йоги, где Приветствие Солнца и последовательность поз стоя – это первый кусок хлеба, а первая или вторая серия – это «начинка». Я дам сейчас несколько основных руководящих принципов для уникальной динамики Завершающей последовательности. Она начинается с трёх задних прогибов, которые компенсирует одно переднее сгибание.

Задний прогиб и Переднее вытяжение

При выполнении заднего прогиба полезно думать о переднем растяжении, которое также при этом происходит. Для того, чтобы задний прогиб был эффективным, нужно научиться поднимать и вытягивать переднюю часть тела. Подъем и растяжение становятся возможны за счет создания прочного устойчивого основания в ладонях и стопах. Это те четыре точки, из которых будут возникать наши задние прогибы и подъёмы передней части тела. Я дам несколько вариантов прогибов на выбор на страницах [208-209](#). Но перед тем, как выбрать один из них, очень важно найти прочное заземление в ладонях и стопах. Многие ученики совершают ошибку, когда перекладывают всю работу на руки и поясницу и почти не используют ноги. Это приводит к боли в пояснице. Ноги и стопы должны создавать гармоничный союз вместе с усилиями рук и ладоней.

Треугольное основание в подошве каждой стопы также должно быть активно задействовано. При входе в задний прогиб существует тенденция разворачивать носки наружу как у «Чарли Чаплина». Это дает ощущение углубления в позе, но по факту такой разворот стоп создает чрезмерное напряжение в поясничном отделе позвоночника. Лучше держать стопы параллельно друг другу. Почувствуйте, что вес равномерно распределен по всей поверхности каждой ладони, что поможет избежать чрезмерного давления в запястьях.

Асаны задних прогибов – это невероятный инструмент для сохранения гибкости и здоровья позвоночника. Позвоночник – это «дом» для сердцевины нервной системы. Поддерживая его гибкость, мы тем самым позволяем очищаться каналам, по которым распространяются нервные импульсы. Выбирайте наиболее подходящие Вам варианты. Будьте терпеливы, двигайтесь вместе с дыханием. Всегда будет мудрее пропустить какую-то позу и вернуться к ней позже со свежим взглядом, чем делать по принципу «Быстрее! Выше! Сильнее!» и в итоге прийти к унынию и совсем забросить практику. Попробуйте открыть для себя восторг задних прогибов, почувствуйте радостное оживление в теле от движения потоков праны, и как раскрывается сердце при выгибании позвоночника.

Задние прогибы всегда делаются в связке с противоположными им передними сгибами, точно так же, как после Собаки Мордой Вверх всегда следует Собака Мордой Вниз. Это помогает вернуться в нейтральное состояние.

Введение в завершающую последовательность

«Удержание фокуса»

Переворот вверх ногами

Теперь пришло время посмотреть на мир с другой точки зрения - перевернутой. Последовательность перевернутых поз начинается со стойки на плечах и завершается стойкой на голове. В перевернутом положении мы смотрим на мир новым, немного недоуменным взглядом. Такой ракурс обычно сопровождается естественным страхом. Мы начинаем путать право и лево, спереди и сзади, и эта путаница в сочетании с ощущением возможного падения являются причинами этого страха. Это страх неизвестности. Некоторые страхи нам жизненно необходимы. Существуют страхи, которые сохраняют нас живыми, а есть страхи, которые не дают нам жить. Есть страхи, удерживающие нас от рискованных действий, способных нанести вред здоровью, но есть и другие страхи, которые могут ограждать нас от чудесных переживаний. Мы можем создавать ограничения значительно ниже уровня своего возможного потенциала, оставаясь строго в рамках зоны комфорта. Такой тип страха не даёт нам проживать жизнь во всей её полноте. Нужно научиться определять типы своих страхов и искать баланс между ними.

У меня есть страх высоты. Как-то раз в Греции я поспорил сам с собой, что прыгну с высокого утёса в океан. Я тщательно обследовал место заранее и убедился, что глубина под утесом более чем достаточная. Со мной был мой друг, который прыгал там уже много раз, он давал подсказки и морально поддерживал меня. Тем не менее, мне потребовалось несколько часов созерцания своих страхов прежде, чем прыгнуть, после чего я почувствовал внутреннее ликование. Страх ушел, но в то же время я осознал, что существует предел безопасной высоты, с которой человек может прыгать без какого-либо возможного вреда. Каждый из нас должен определять и признавать реальные границы своих возможностей. Не нужно постоянно быть в поиске своих страхов, но преодолевая периодически возникающие персональные вызовы можно обнаружить возрастающую уверенность в себе, когда некоторые из наших страхов остаются позади. Эта уверенность проникает в самую ткань нашей повседневной жизни.

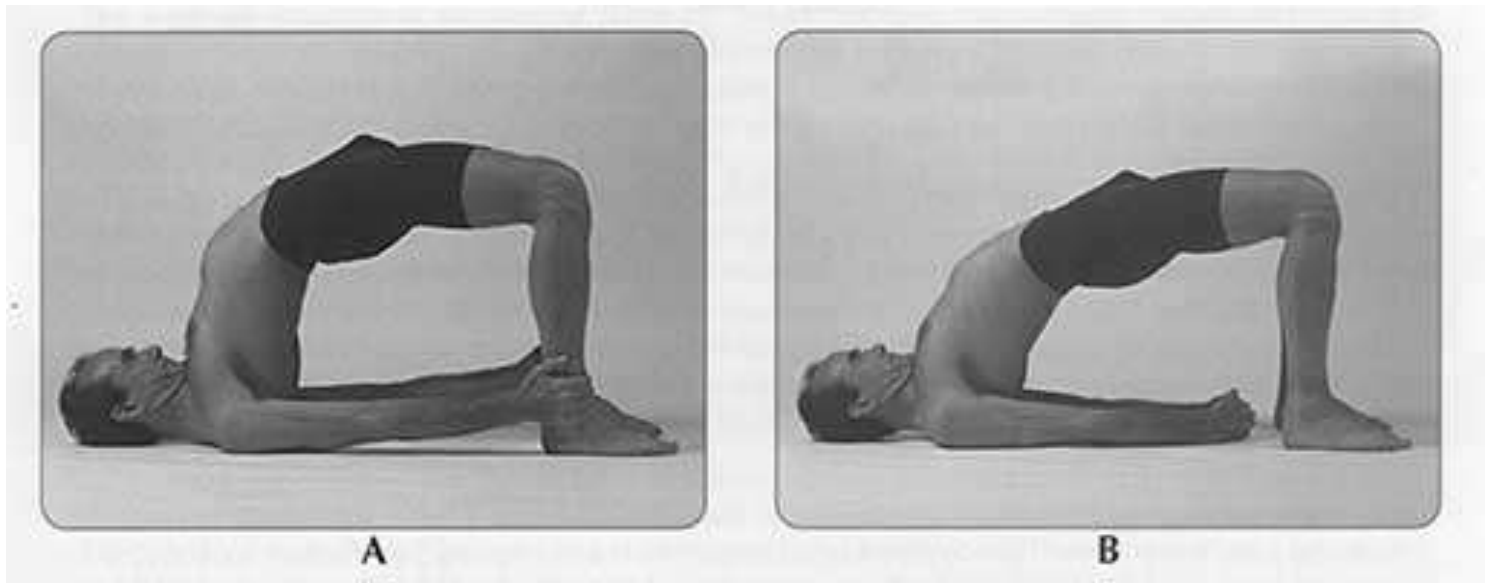
Если Вы не испытываете никакого страха, практикуя последовательность перевернутых асан, тогда это Вас не касается. Тех же, кто считает это действительно сложной задачей, я хочу подбодрить. Я дам Вам безопасные и эффективные способы освоения каждой перевернутой позы с различными вариантами на выбор. **Помните: пропустить асану – это всегда допустимый вариант.** Развивайте свою уверенность постепенно. По возможности, изучайте новые асаны, это будет Вашей лучшей поддержкой. Если какие-то асаны не получаются, то подходите к ним не спеша и слушайте свое тело. Удерживайте дыхание в движении и расслабьте ум. Перевернутые позы крайне полезны для здоровья. Однако, они противопоказаны для некоторых состояний, таких как высокое кровяное давление и проблемы с сетчаткой глаз. **Если у Вас есть какие-то сомнения или опасения, лучше проконсультироваться у врача до того, как Вы начнете практиковать перевернутые позы.**

Ключ к освоению перевернутых асан – это поиск точки баланса. Мы уже обсуждали это в последовательности поз стоя. Те же принципы применимы и к перевернутым позам. Здесь так же существуют противодействующие силы, поднимающие вверх и тянущие вниз, но когда мир перевернут, их легко перепутать. Втягивайте ребра внутрь и активно тяните ноги вверх в небо – это основные правила. Чувствуйте связь с землей и произрастайте из неё. Используйте дришти и бандхи для дополнительной стабильности. Не надо «бежать» к окончанию своей практики в стремлении поскорее пересечь финишную черту. Эту черту Вы уже пересекли в самом начале. Дышите осознанно и сосредоточенно. Освободите ум. Попробуйте вкус текущего момента. Ухватите волшебство жизни, которое содержится в каждом дыхании. Прочувствуйте чудо сознания и наслаждение от практики йоги.

Каждое дыхание – это завершённая практика

Урдхва Дханурасана

Урдхва = Вверх Дханура = Лук
«Поза перевернутого лука»



- 1) **Выдох.** Лягте на спину. Согните колени и поставьте стопы рядом с ягодицами на ширину бедер друг от друга.
- 2) **Вдох.** Дотянитесь руками до лодыжек и зацепитесь за них. Оставьте плечи на полу и вытолкните бедра вверх так, как будто Вы хотите коснуться пупком потолка (A). Если не можете дотянуться до лодыжек, оставьте руки на полу с переплетенными пальцами (B) или поддерживайте руками бедра (C). Если Вы уже хорошо знакомы с задними прогибами, тогда поставьте руки за плечами (D) и вытолкните таз вверх к небу. Запрокиньте голову назад. Держите стопы полностью на полу (E) или встаньте на носки (F).

Оставайтесь в этом положении 5 глубоких дыханий

- 3) **Выдох.** Опуститесь на пол. Оставайтесь на полу на время одного полного дыхания. **Вдох и Выдох.**

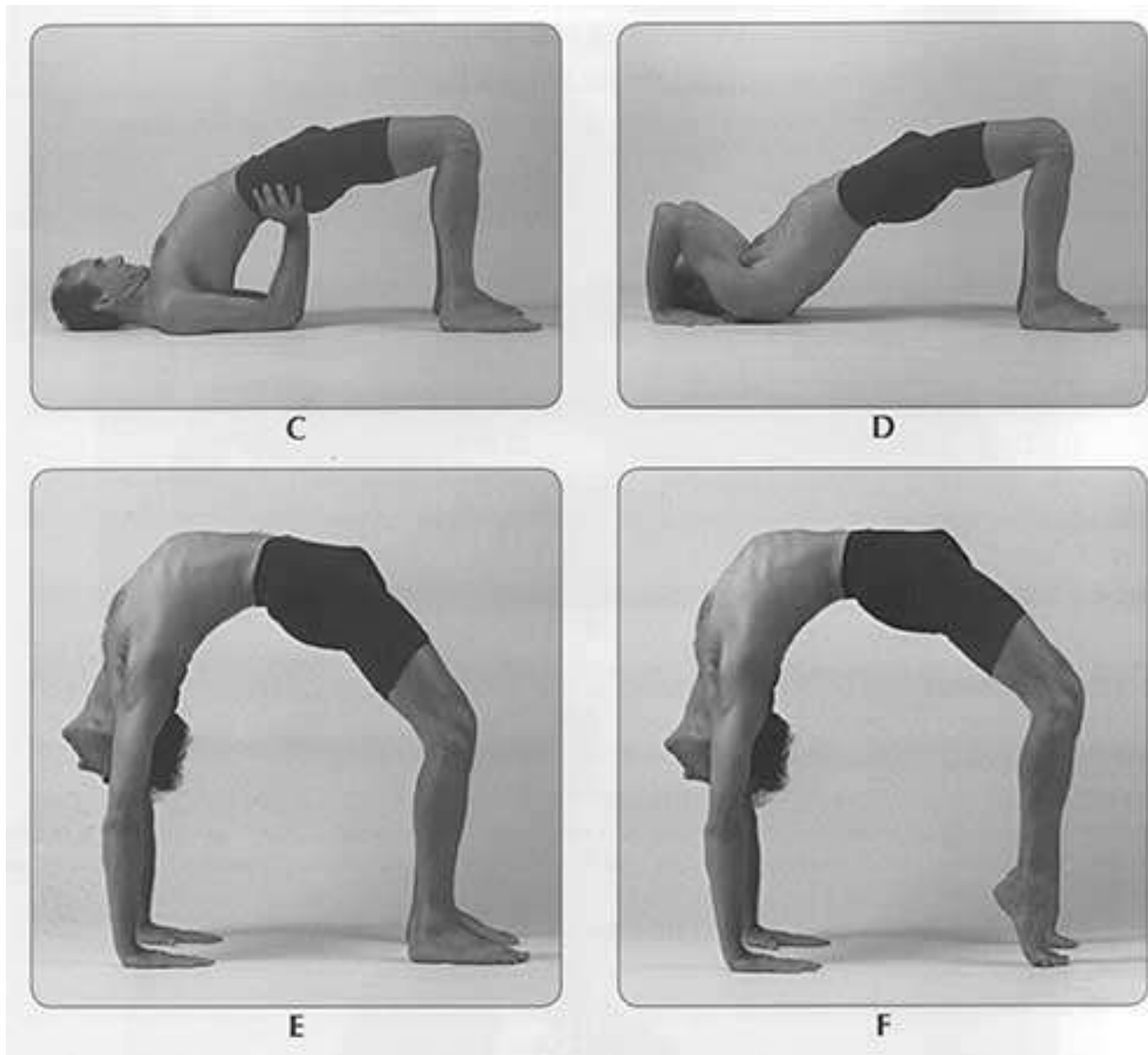
Повторите шаги 2 и 3 ещё два раза

- 4) **Вдох.** Обхватите руками колени и зацепитесь одной рукой за другую.
- 5) **Выдох.** Хорошенько обнимите самого себя.
- 6) **Вдох.** Выкатитесь вперед в положение сидя.

Переходите из этого положения к следующей асане

Дришти ~ Кончик носа

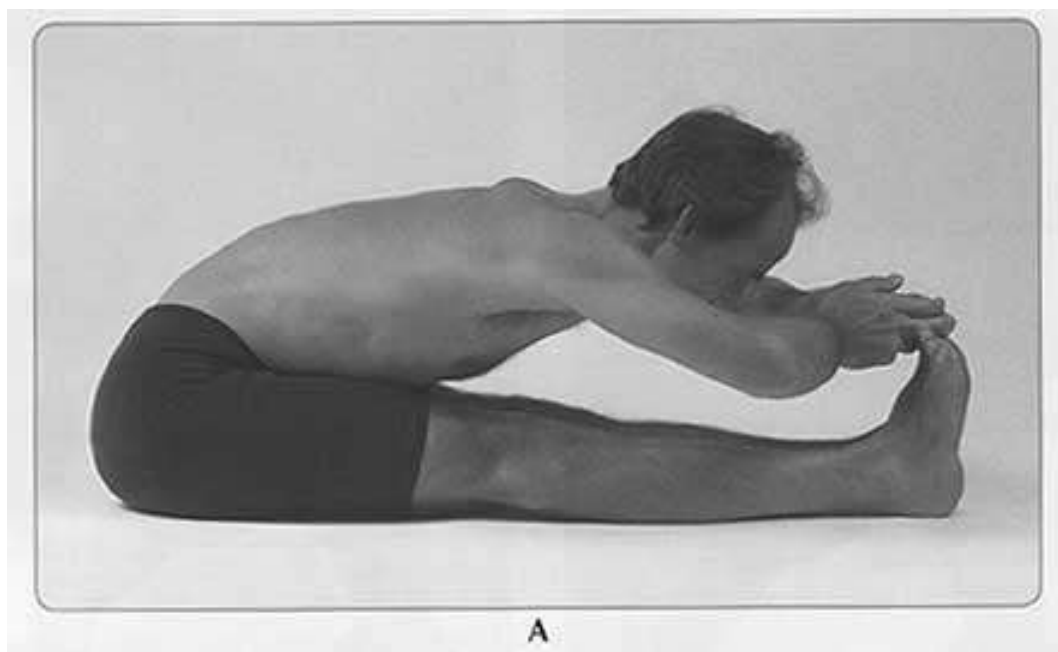
Урдхва Дханурасана



Комментарии – Если Вы чувствуете сильное сжатие в позвонках поясницы, ослабьте позу. Это ощущение возникает, когда в пояснице образуется перегиб, подобный рояльной петле (*lower back being used like a hinge*), вместо равномерного распределения вытяжения по всему позвоночнику. Держите грудную клетку широко раскрытой, отводя плечи назад. Полностью задействуйте ноги и держите стопы параллельно друг другу. Почувствуйте, как основания пальцев ног давят в пол. Раскройте сердце, прочно и равномерно толкая стопы в пол. Вместо того, чтобы сосредотачиваться на спине, почувствуйте удлинение передней стороны тела. Именно за счет подъема передней стороны растяжение будет равномерным. Используйте тот вариант выполнения, который наиболее удобен для Вас. Так как эта асана выполняется трижды, можете каждый раз пробовать разные варианты.

Пасчимоттанасана А

Пасчима = Западный / Задний Уттана = Интенсивная растяжка
«Поза интенсивной задней растяжки»



- 1) **Выдох.** Согнитесь вперед и протяните руки к стопам или лодыжкам.
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник. Посмотрите на горизонт. Раскройте грудную клетку.
- 3) **Выдох.** Сложитесь вперед и зацепитесь двумя пальцами каждой руки за большие пальцы ног (А). Если это пока слишком сложно, держитесь руками за лодыжки или голени, выпрямив ноги и вытянув позвоночник (В), либо можно согнуть колени, держась за большие пальцы ног или лодыжки (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

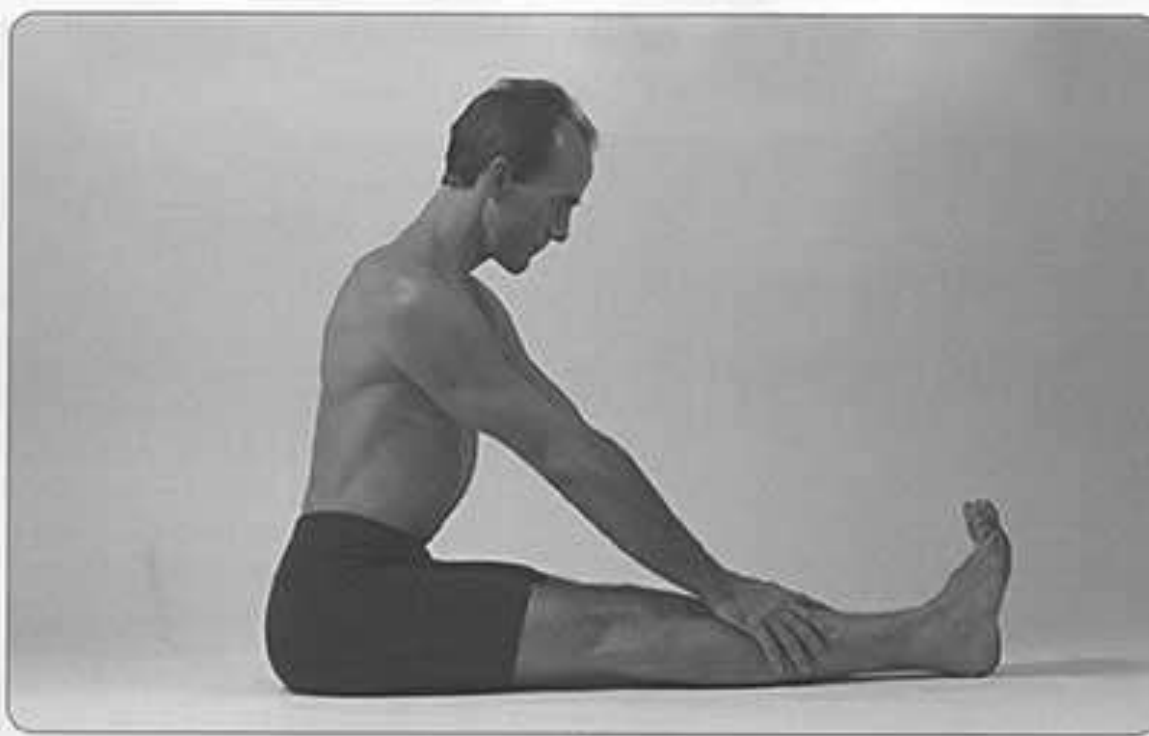
- 4) **Вдох.** Вытяните позвоночник и посмотрите на горизонт.
- 5) **Выдох.** Выйдите из асаны.

~ ВИНЬЯСА ~

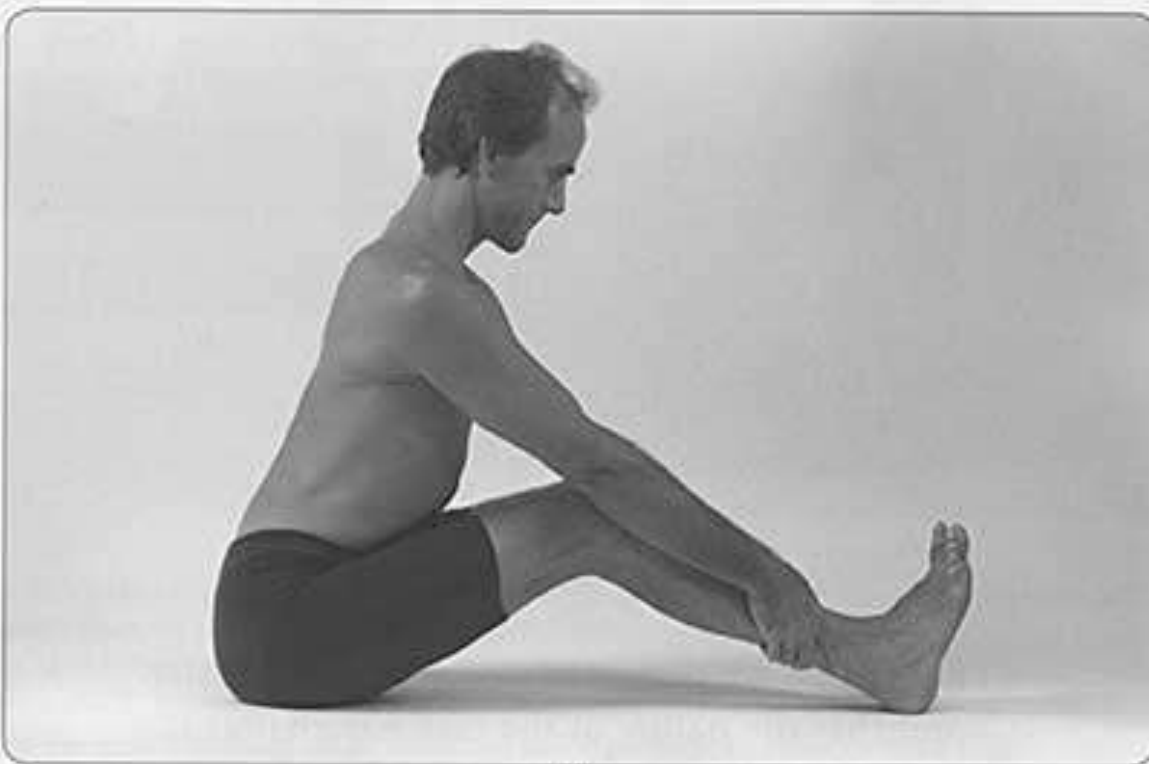
Дришти ~ Носки ног

Комментарии – Это та же самая асана, которая выполняется в начале Первой Серии. Здесь она применяется в качестве компенсации трём задним прогибам. Сгибайтесь вперед в любой из вариантов, который Вам наиболее подходит, и позвольте дыханию углублять асану. Несмотря на то, что предыдущие асаны были обозначены как первые задние прогибы, на самом деле в практике существует множество элементов с прогибами. Каждый раз, выполняя **Собаку Мордой Вверх** во время виньясы, мы делаем задний прогиб, а затем **Собака Мордой Вниз** возвращает нас в нейтральное состояние. Выполняя **Пасчимоттанасану** после прогибов, почувствуйте, насколько лучше растягивается задняя сторона тела.

Пасчимоттанасана А



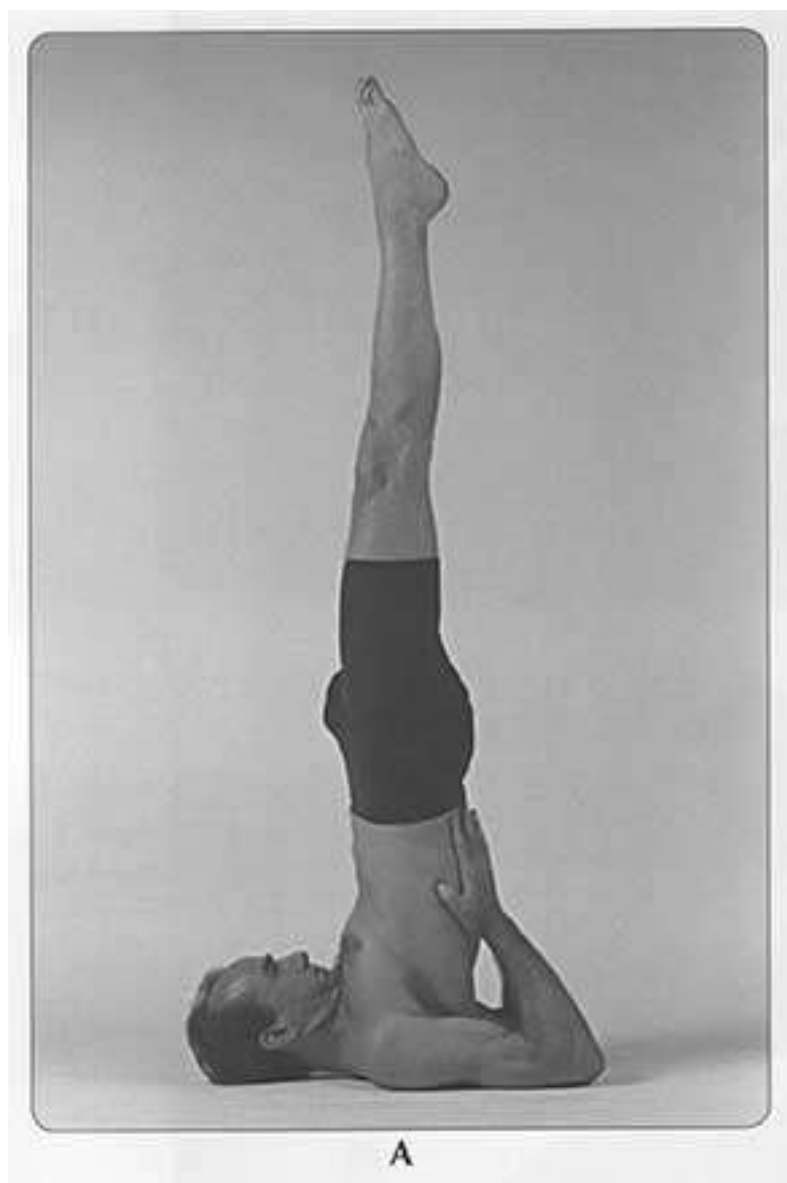
В



С

Саламба Сарвангасана

Саламба = Поддерживаемый Сарва = Всё или Полный Анга = Конечность или Тело
«Поза поддержки всего тела»



- 1) **Выдох.** Перекатитесь назад на плечи.
(Перед тем, как встать на плечи, можно сначала завести стопы за голову к полу. Сплетите пальцы за спиной. Выпрямите руки, положите их на пол за собой и покачайтесь из стороны в сторону, подкатывая плечи друг к другу перед тем, как поднять ноги вверх. Это поможет удерживать шею свободной от контакта с полом)
- 2) **Вдох.** Вытяните ноги вверх, указывая носками в небо. Поддерживайте спину обеими ладонями близко к позвоночнику. Удерживайте тело перпендикулярно полу. Тянитесь вверх (А). Может оказаться слишком сложным поднять тело в такое перпендикулярное положение, тогда опирайтесь на руки бедрами (*hips*), а не спиной (В). Другой вариант – оставьте бедра на полу и поднимайте только ноги, вытягивая носки вверх (С).

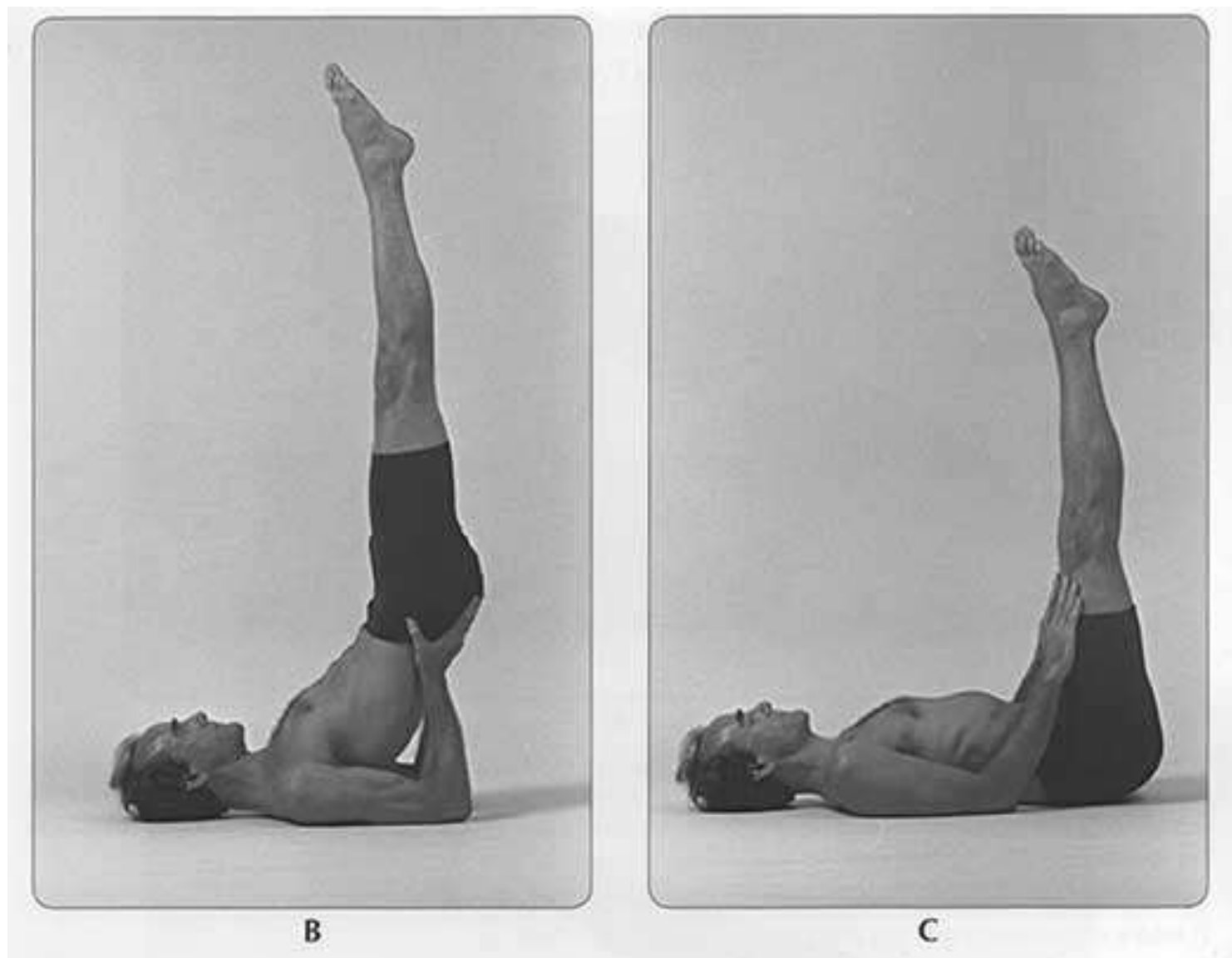
**Оставайтесь в таком положении 15 глубоких
дыханий
(или до тех пор, пока Вы ощущаете себя
комфортно в асане)**

Дришти ~ Кончик носа

*«Когда становится легче делать то, в чем мы совершенствуемся,
- это означает не то, что природа задачи изменилась,
а то, что улучшилась наша способность делать это»*

Ральф Уолдо Эмерсон

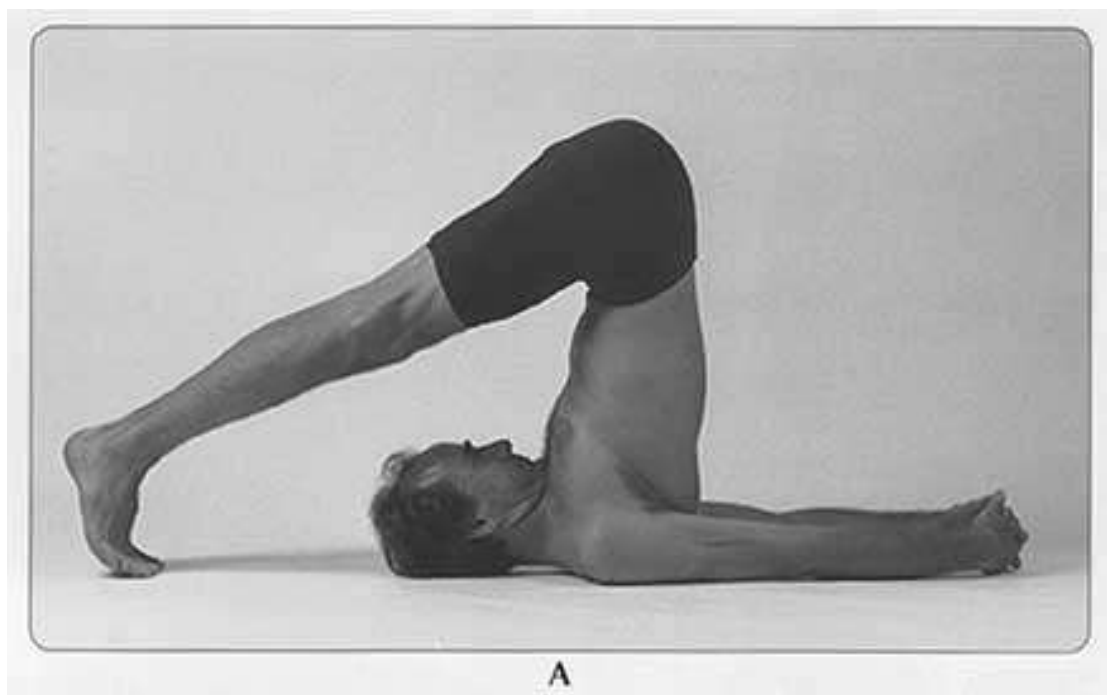
Саламба Сарвангасана



Комментарии – Обычно эта асана упоминается как «**Стойка на плечах**». Её никогда не называют «**Стойка на седьмом шейном позвонке**». Основная часть веса должна быть распределена между плечами, верхними частями рук и локтями, а шейные позвонки вообще не должны контактировать с полом. Именно для этого выполняется предварительное подворачивание плеч под себя для создания дополнительного подъема и пространства под шеей. Естественный изгиб шеи должен сохраняться. **Если Вы ощущаете дискомфорт в шее, перейдите к более простому варианту или вообще выйдите из асаны!** Можно извлекать максимальную пользу перевернутой позы даже не поднимаясь вверх полностью. Если Вы привыкли использовать одеяло для опоры, можно использовать его и здесь для того, чтобы снять нагрузку с шеи. Используйте руки, поддерживающие спину, для того, чтобы вытянуть позвоночник. Распределяйте вес тела между плечами, верхними частями рук и локтями.

Халасана

Хала = Плуг
«Поза Плуга»



- 1) **Выдох.** Опустите стопы на пол за головой, удерживая их вместе. Держите ноги прямыми. Переплетите пальцы рук. Выпрямите руки и притяните их к полу за спиной (А). Если тяжело опустить стопы на пол, можно положить их на стул, стоящий позади Вас (В), или опустить их только наполовину, поддерживая руками бедра (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

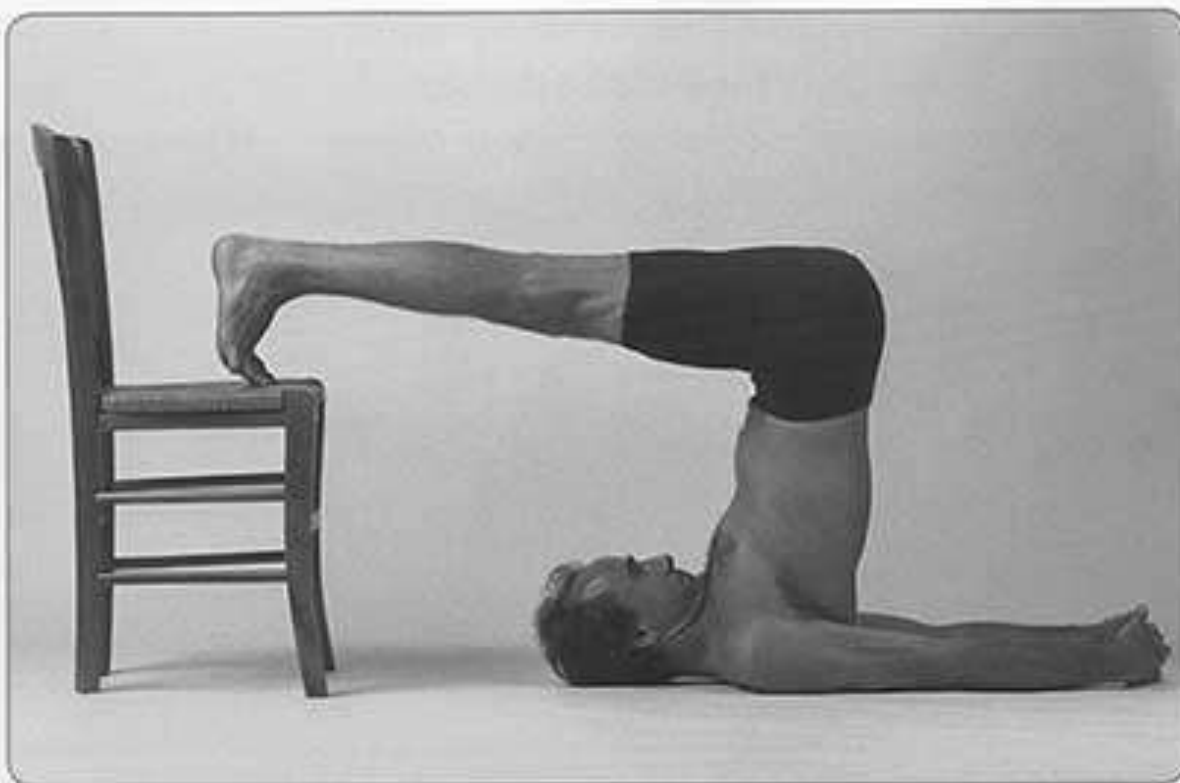
- 2) **Вдох.** Высвободите пальцы и положите руки ладонями на пол.

Переходите из этого положения к следующей асане

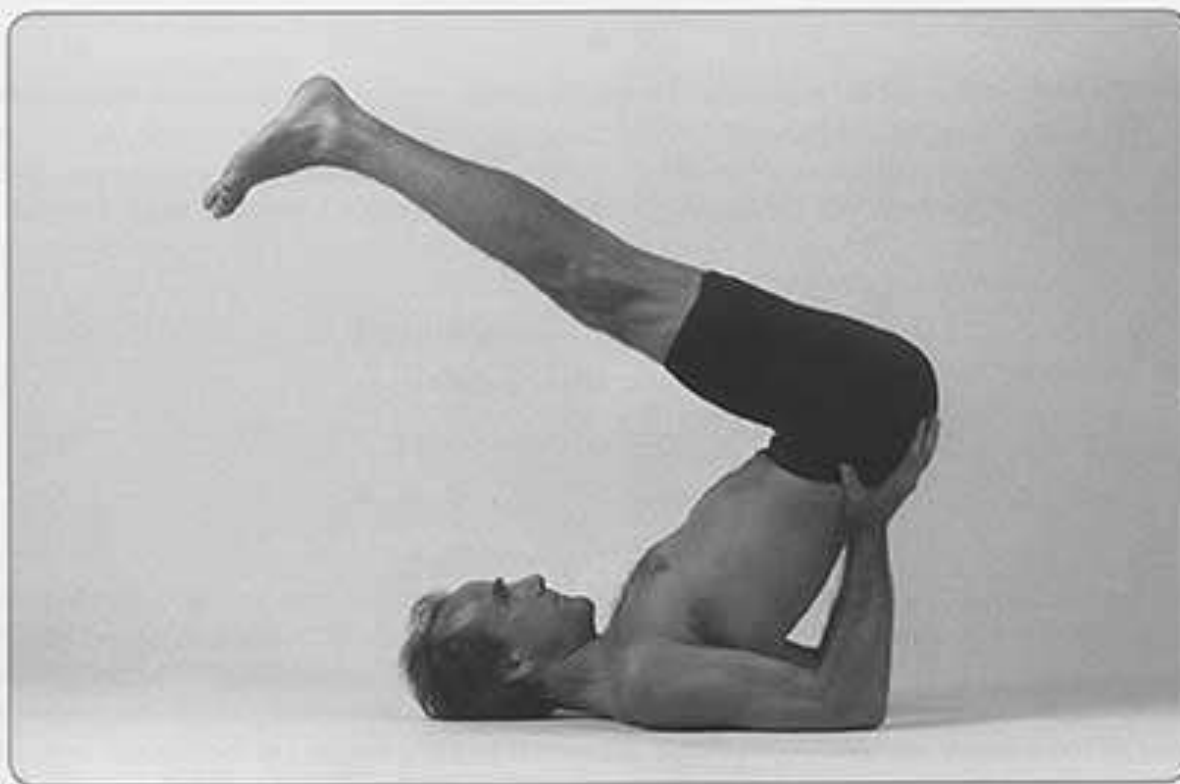
Дришти ~ Кончик носа

Комментарии – Если все варианты выполнения Халасаны слишком сложны для Вас, можно пропустить её и сразу после Саламба Сарвангасаны перейти к Матсьясане на страницах [222-223](#). Если же Вы делаете Халасану, то удерживайте позвоночник поднятым как в Саламба Сарвангасане. Держите шею приподнятой над полом за счет притягивания плеч друг к другу. Если выполняете вариант (А), давите носками в пол и поднимайте седалищные кости. Эти два действия помогут вытянуть позвоночник. Представьте, что Вы тянете позвоночник в сторону передней части тела. Чем лучше Вы вытяните позвоночник, тем более свободным будет дыхание. **Если Ваше дыхание становится затрудненным, или Вы ощущаете дискомфорт в шее, выйдите из асаны.** Во время выполнения всей последовательности **стоек на плечах** можно задействовать все три бандхи.

Халасана



В

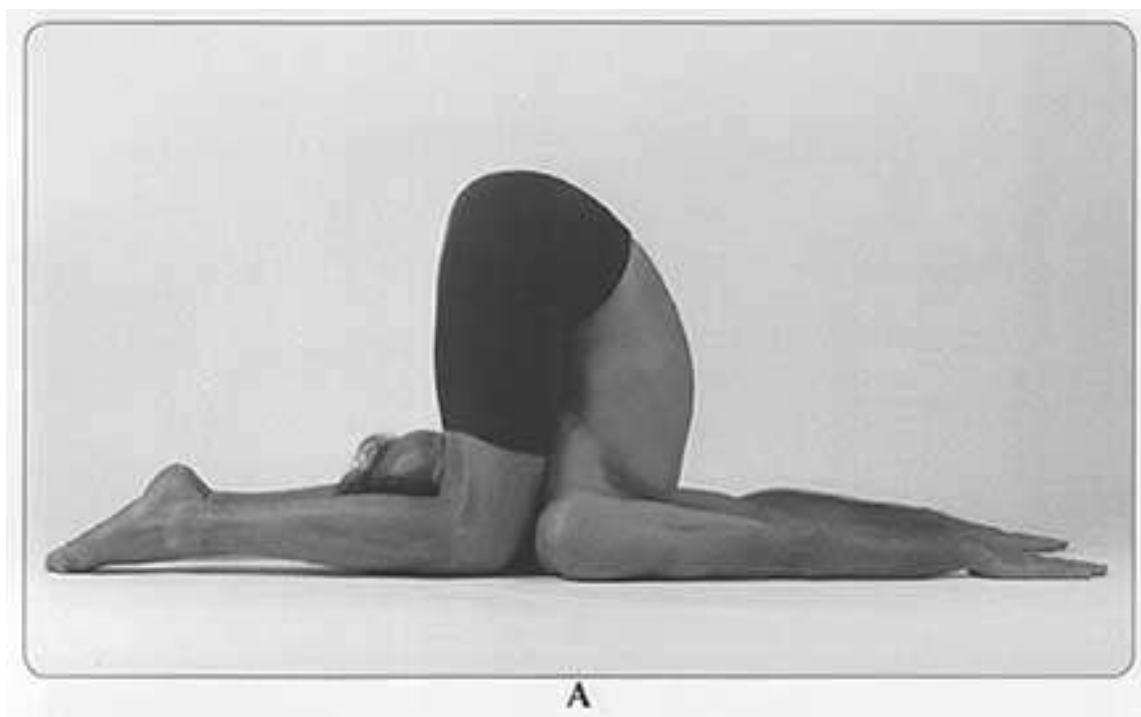


С

Карнапидасана

Карна = Ухо Пида = Давление

«Поза давления на уши»



- 1) **Выдох.** Выйдите из предыдущей позы. Опустите колени к полу, закрывая ими уши. Держите руки выпрямленными. Они должны быть вытянуты позади Вас, ладони лежат на полу (А). Если тяжело опустить колени полностью, можно опустить их частично и поддерживать спину руками (В), либо, поддерживая бедра руками, согните колени и притяните их к грудной клетке (С). Если ни один из вариантов Вам пока не подходит, то либо повторите одну из предыдущих поз, либо выйдите из позы и перейдите к **Матсьясане** на страницах [222-223](#).

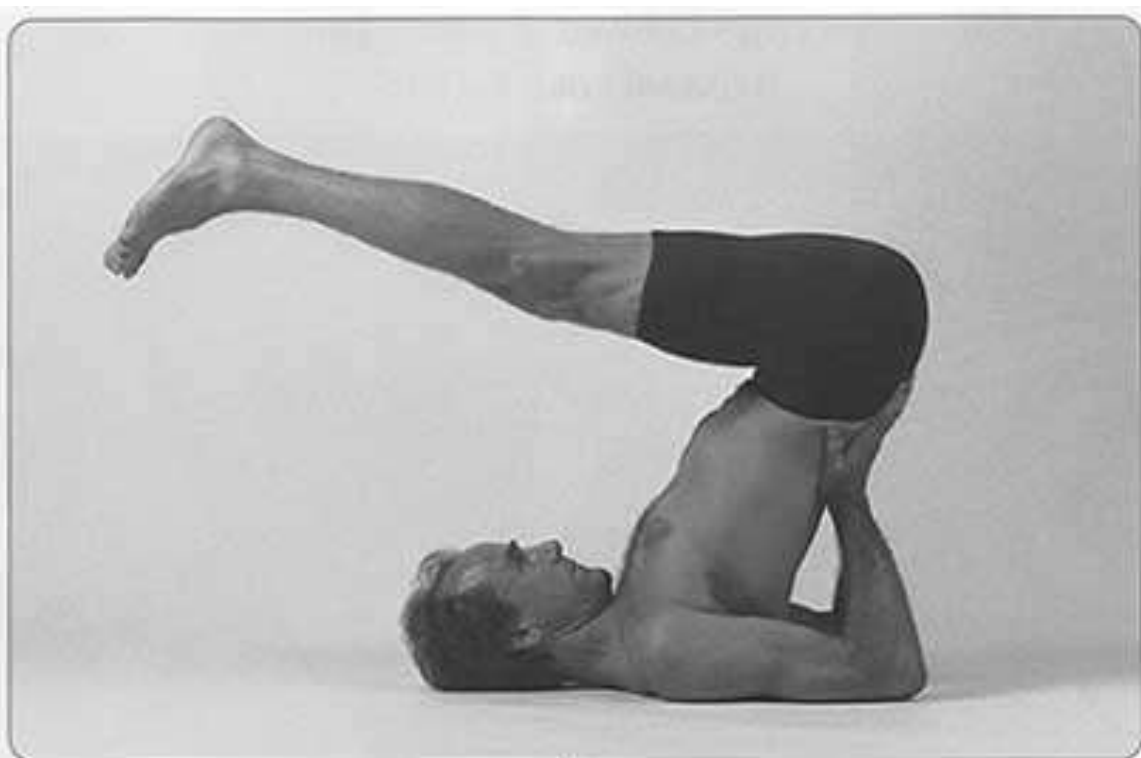
Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

Перейдите из этого положения к следующей асане

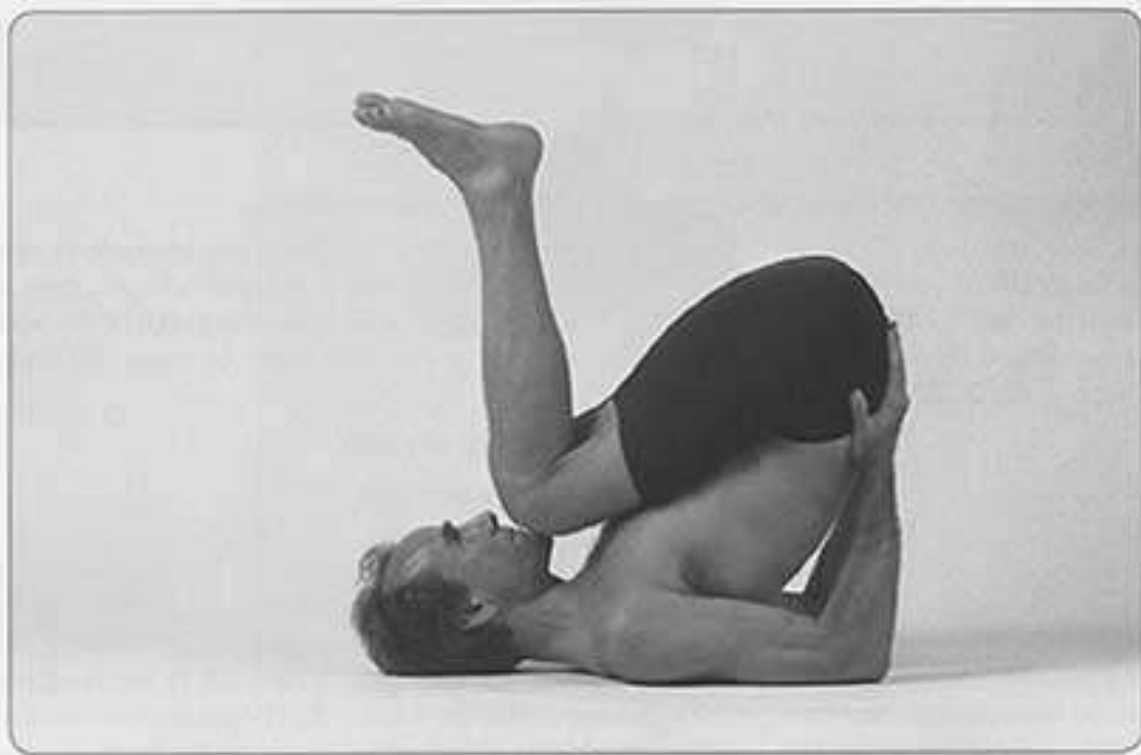
Дришти ~ Кончик носа

Комментарии – Если Вы выполняете вариант (А), и Ваши колени на полу, можете мягко давить ими на уши. Из-за этого действия поза и называется «Давление на уши». Помимо прочих разнообразных терапевтических эффектов асаны считается, что она снимает боль в ушах. Какой бы вариант Вы ни выбрали, будьте осторожны, опуская колени. **Нельзя их тянуть к полу с силой.** Слишком большое напряжение может повредить шею. **Если Вы ощущаете боль или дискомфорт в шее, немедленно выйдите из позы.** Дыхание является направляющим фактором. Позвольте вдохам и выдохам растягивать и углублять Вас в асане. Если дыхание затруднено, то выберите другой вариант, в котором Вы можете дышать полным дыханием без напряжения. Подворачивайте плечи под себя.

Карнапидасана



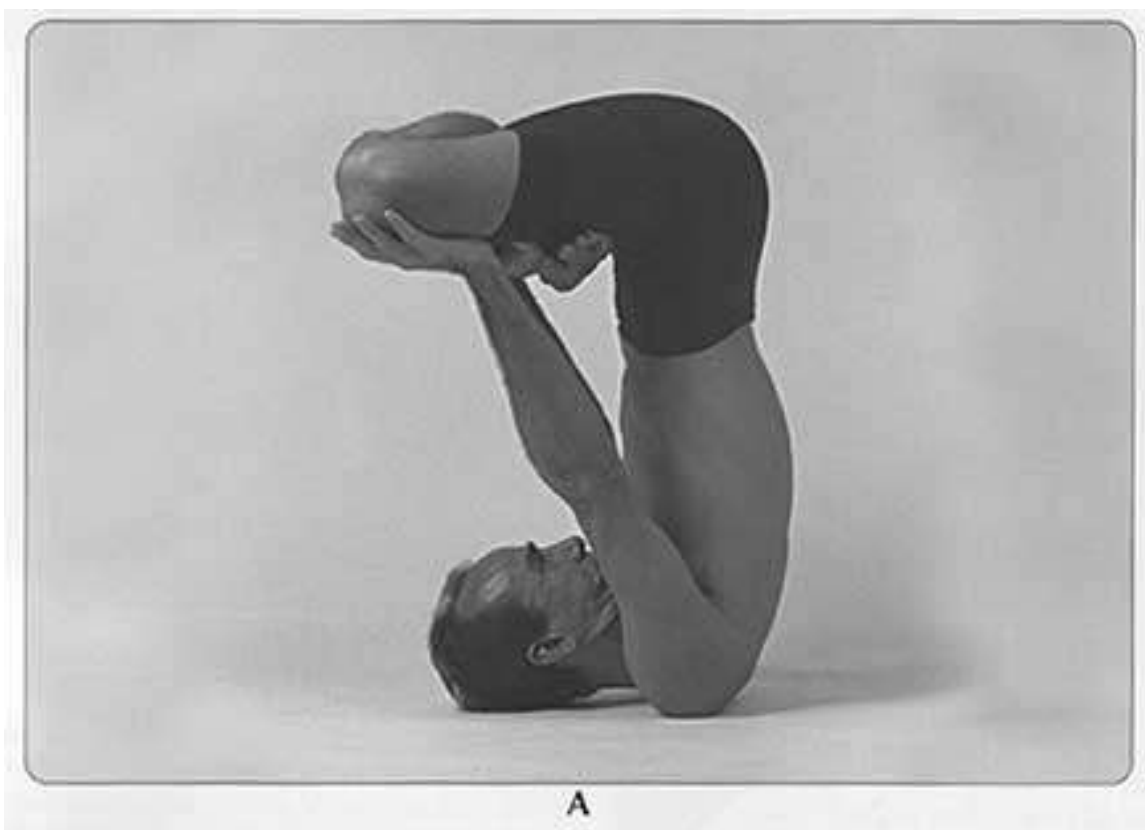
В



С

Урдхва Падмасана

Урдхва = Вверх Падма = Лотос
«Перевернутая поза лотоса»



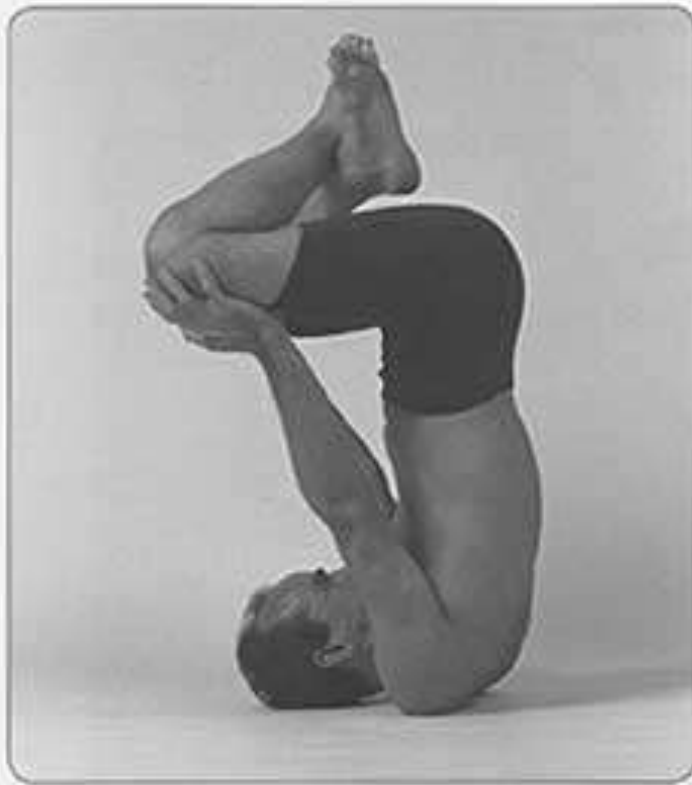
- 1) **Вдох.** Поднимите стопы вверх так, как будто Вы возвращаетесь в **стойку на плечах**.
- 2) **Выдох.** Сложите обе ноги в полный лотос. Положите ладони на колени. Выпрямите руки (**A**), либо скрестите ноги без лотоса как в варианте (**B**). Если не получается положить ладони на колени, можно поддерживать руками поясницу, удерживая ноги в полном лотосе (**C**) или просто перекрещенными (**D**). Если ни один из вариантов Вам не подходит, то повторите одну из предыдущих поз со стойкой на плечах, или переходите к **Матсьясане** на страницах [222-223](#).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий
Перейдите из этого положения к следующей асане

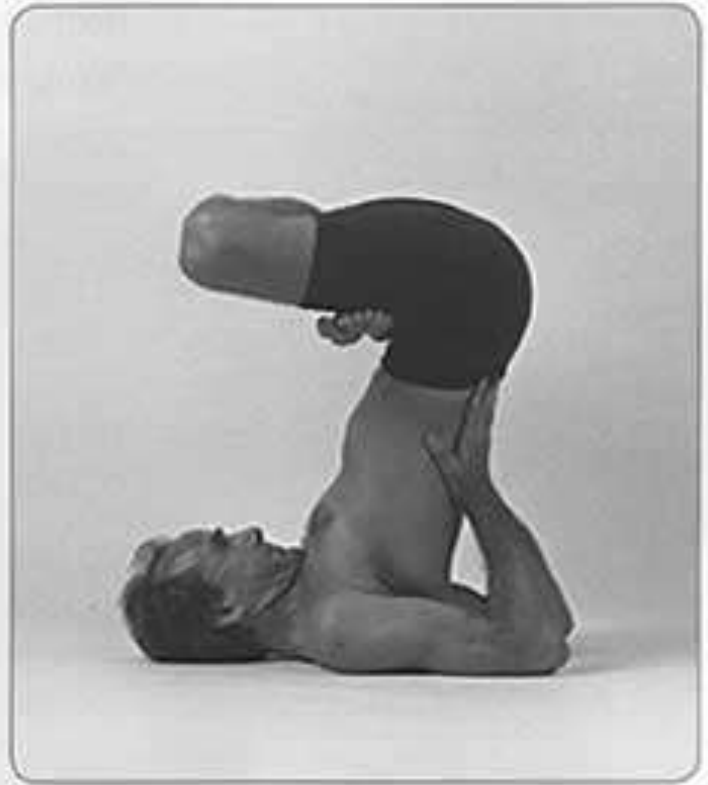
Дришти ~ Нос

Комментарии – Если Вы выбрали один из перечисленных вариантов, можно улучшить подъем в спине за счет вытягивания рук вверх подобно двум поддерживающим столбам, одновременно вдавливая колени в руки. Эти противодействующие усилия создадут подъем и вытягивание позвоночника. Такое вытягивание создаст больше пространства для расширения лёгких, и тем самым Вы сможете без проблем сохранять дыхание глубоким. Подворачивайте плечи под себя.

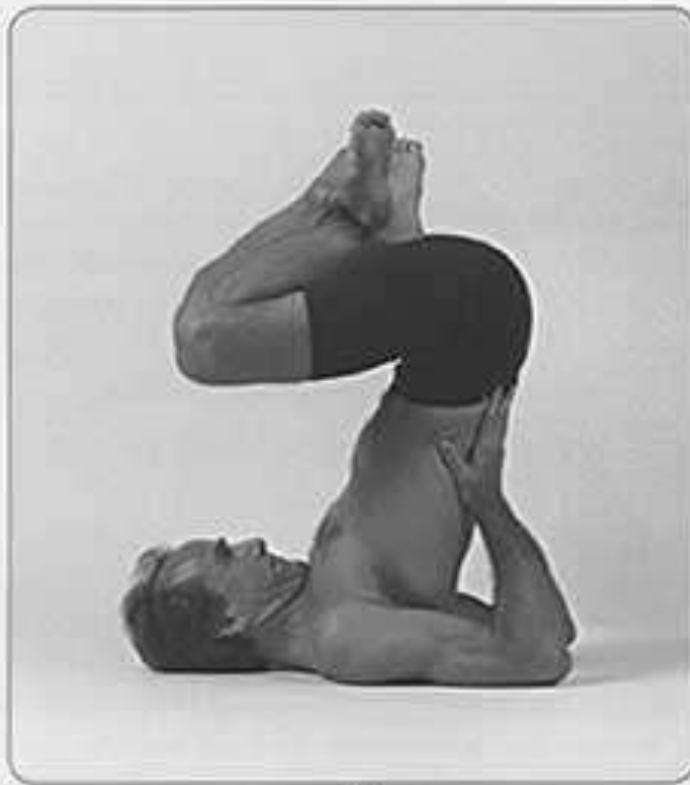
Урдхва Падмасана



B



C

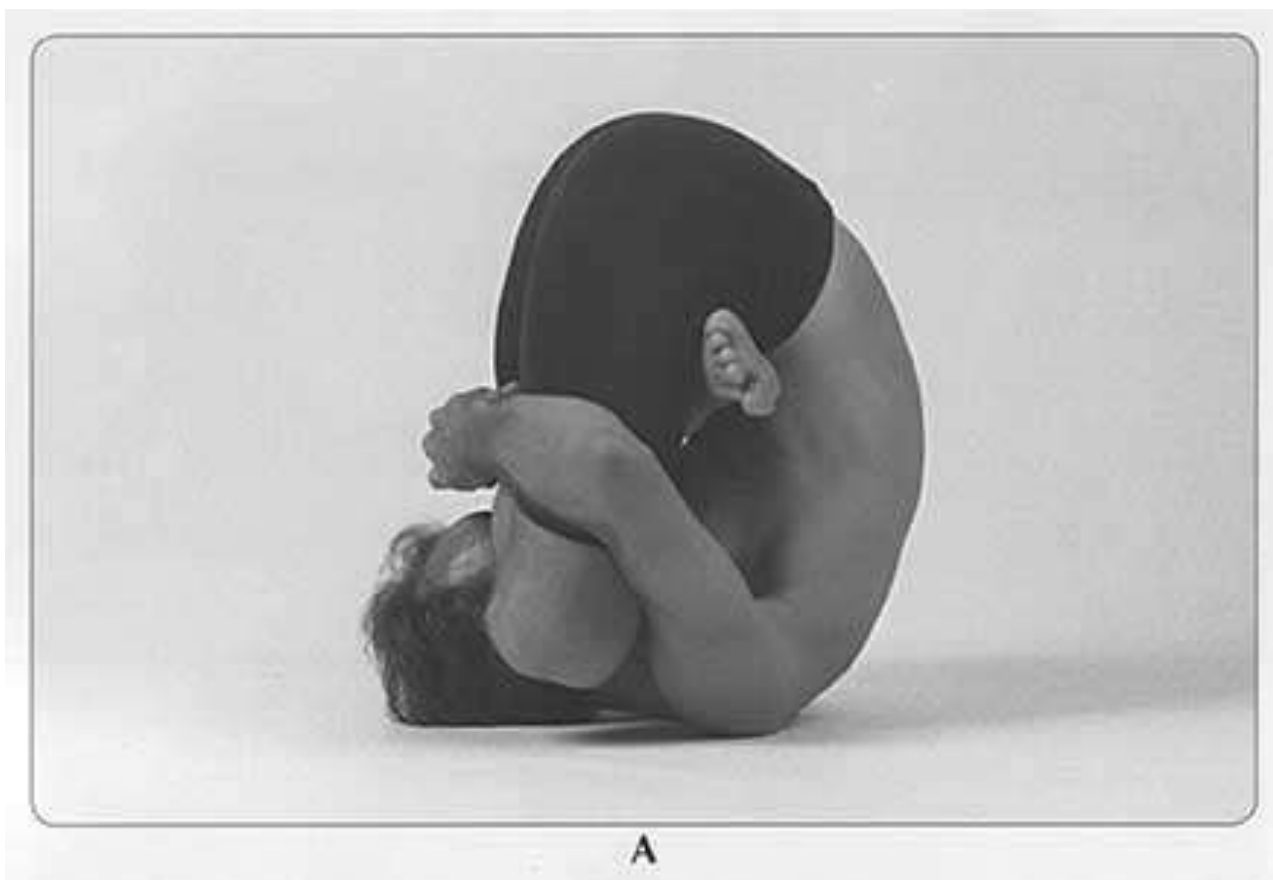


D

Пиндасана

Пинда = Эмбрион

«Поза эмбриона»



- 1) **Выдох.** Опустите ноги к грудной клетке из любого варианта предыдущей асаны. Если Вы были в лотосе, сцепите руки, обхватив ими бедра (А). Если Вы не в полном лотосе и не можете сцепить руки, то можно перекрестить ноги и держаться руками за лодыжки (В), или положите ладони на бедра или поясницу для поддержки (С). Если Вы решили пока пропустить все предложенные варианты, то выйдите из позы и перейдите к **Матсьясане** на страницах [222-223](#).

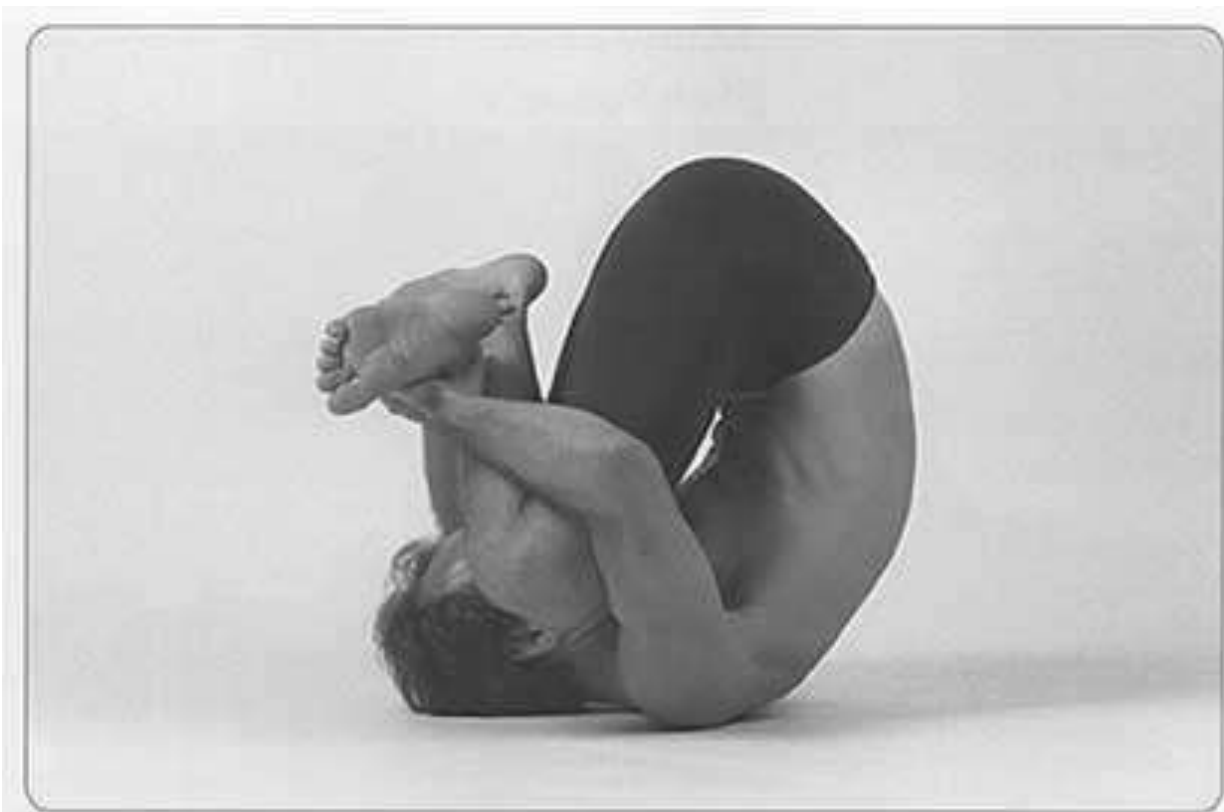
Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

Переходите отсюда к следующей асане

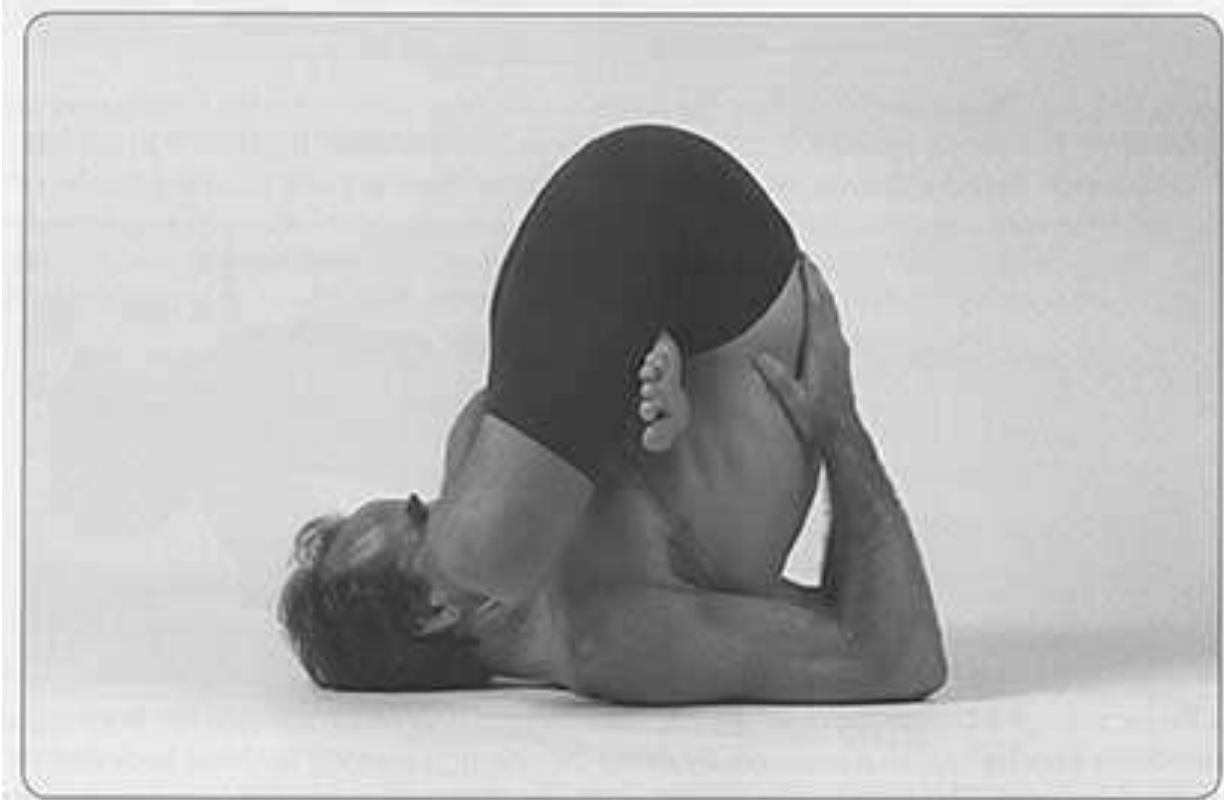
Дришти ~ Нос

Комментарии – Если Вы достаточно гибки, можете положить ноги на лоб. Берегите шею. Выйдите из асаны, если чувствуете дискомфорт. Убедитесь, что дыхание не затруднено. В этой асане мы уменьшаем размеры тела насколько это возможно, становясь подобными эмбриону в утробе матери. Будьте осторожны – не выкатывайтесь назад на голову слишком сильно, так как можно травмировать шею. Равномерно распределите вес между плечами. **Если чувствуете дискомфорт в шее, или Ваше дыхание затруднено, выйдите из асаны!**

Пиндасана



В

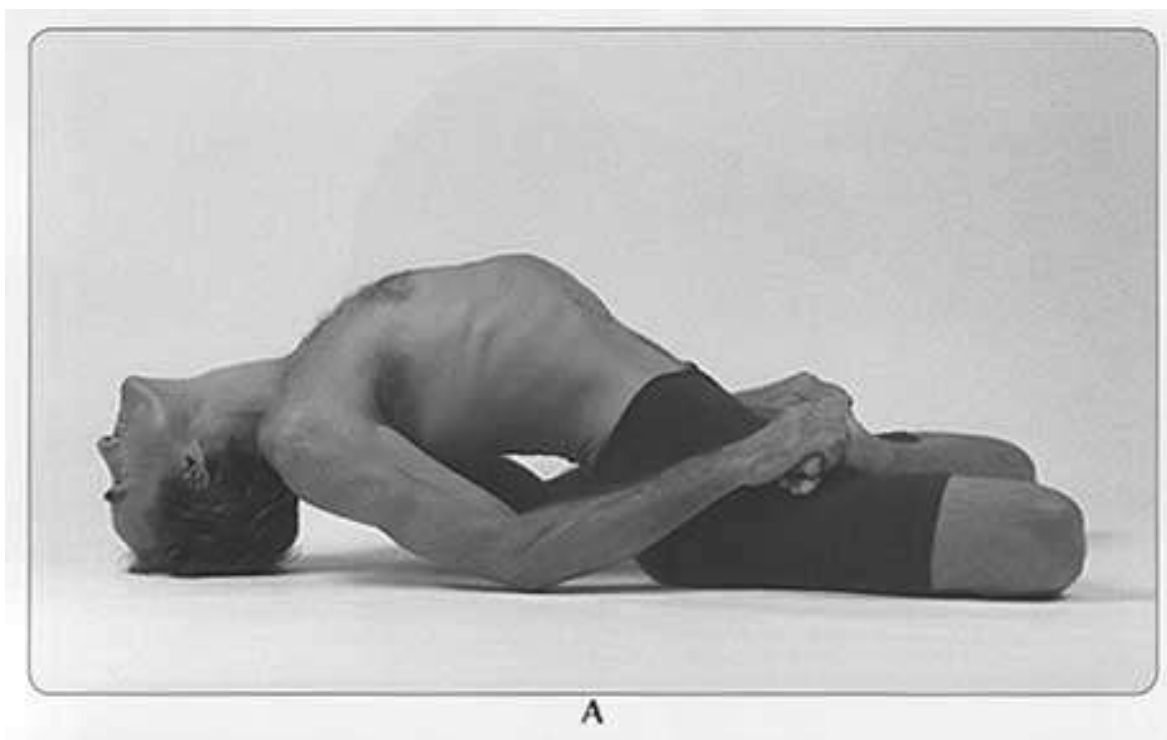


С

Матсьясана

Матсья = Рыба

«Поза рыбы»



- 1) **Выдох.** Выйдите из **Пиндасаны**, положив выпрямленные руки на пол за спиной. Медленно выкатывайтесь вниз, контролируя опускание мышцами живота, пока бедра и ноги не лягут на пол. Если Вы в лотосе, то захватите стопы обеими руками. Притяните локти к полу, не касаясь его. Поднимите грудную клетку и закиньте голову назад так, чтобы она опиралась на пол макушкой (**A**). *(Сам Дэвид Свенсон в своих видеозаписях делает немного в другой последовательности – сначала, опираясь на локти и предплечья, поднимает грудную клетку вверх, запрокидывая голову назад на макушку, а потом хватается руками за стопы и немного отрывает локти от пола. Точно так же делает Лино Миеле и Джон Скотт. По идее такой вариант легче и безопаснее.)* Если Вы не в лотосе, можете скрестить ноги и ухватиться за бедра, давя локтями в пол (**B**), либо выпрямите ноги и положите руки рядом с бедрами (**C**). Если слишком тяжело удерживать голову на макушке, закиньте её назад только частично (**D**).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

Комментарии – Эта асана компенсирует предыдущие перевернутые позы, в которых подбородок был прижат к грудной клетке и была задействована **джаландхара бандха**. Когда мы задираем подбородок вверх и прижимаем затылок назад, кровь начинает приливать к горлу, что очень полезно для щитовидной железы. За счет полного расширения грудной клетки дыхание становится максимально глубоким. Почувствуйте волны жизненной энергии, проходящие через позвоночник.

Матсьясана



B



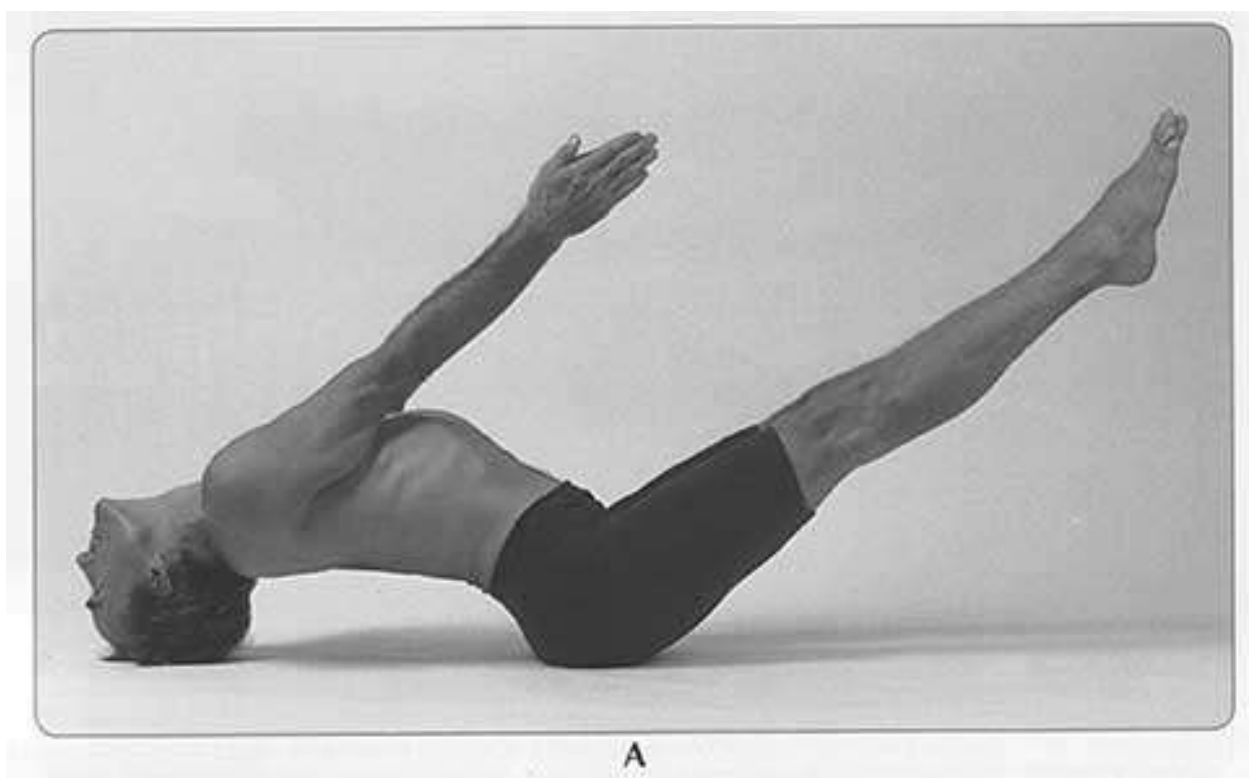
C



D

Уттана Падасана

Уттана = Вытянутый Пада = Нога или Стопа
«Поза вытянутых ног»



- 1) **Вдох.** Выпрямите ноги, поднимая их от пола на 45 градусов с вытянутыми носками, стопы вместе. Вытяните руки параллельно ногам с прижатыми друг к другу ладонями (А). Если слишком сложно одновременно поднимать и ноги, и руки, положите руки под ягодицы и поднимайте только ноги (В), или наоборот – оставьте ноги на полу и поднимите только руки (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

~ЧАКРАСАНА~

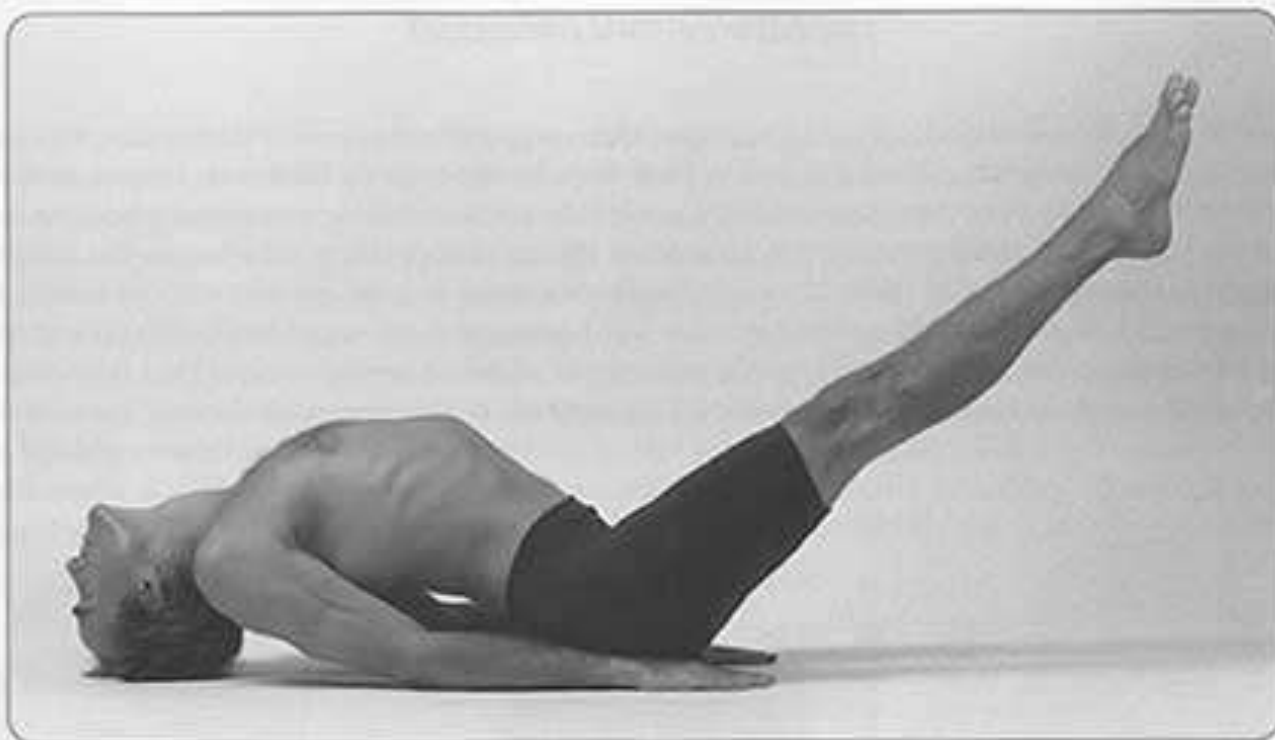
Помните о вариантах Чакрасаны, описанных на страницах [120-121](#)

Переходите к следующей асане из Собаки Мордой Вниз

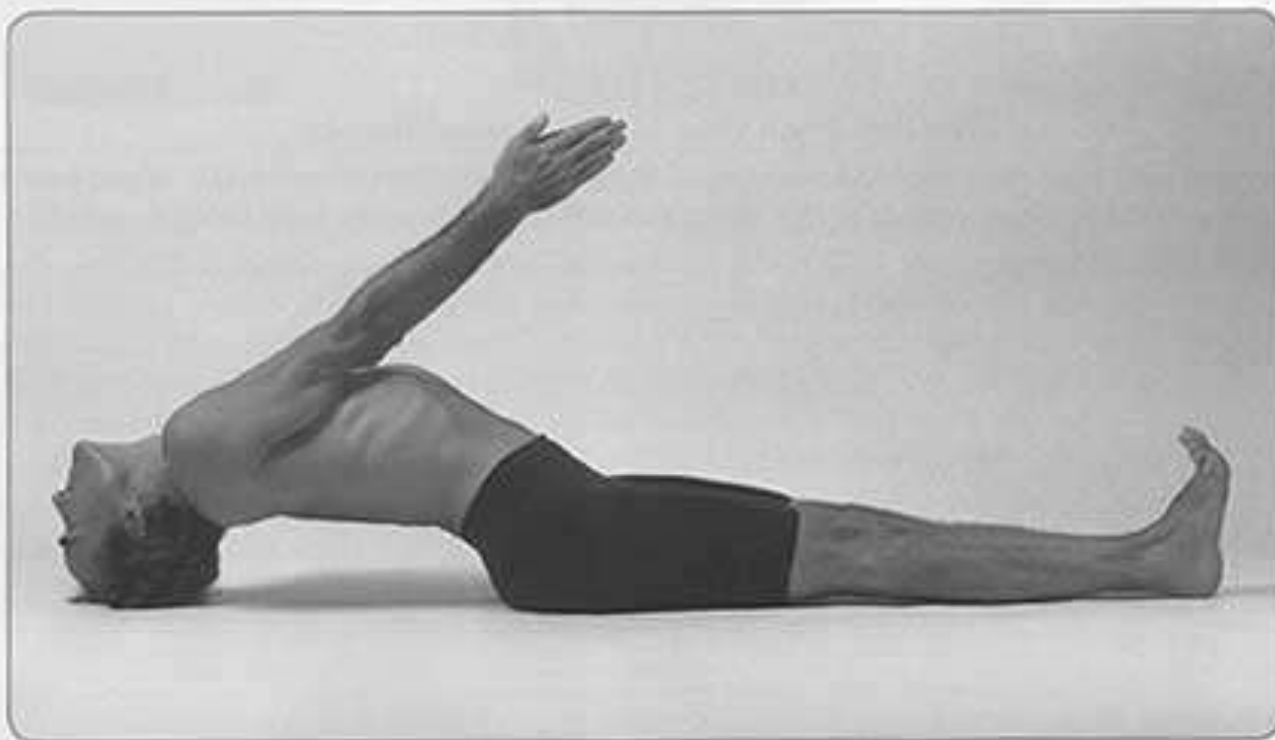
Дришти ~ Нос

Комментарии – Если поднимаете ноги, важно, чтобы нижние бандхи были задействованы, они будут поддерживать поясницу. Удерживайте ноги активными и полностью вытягивайте их через основания пальцев ног и носки. Когда поднимаете руки, вытягивайте их полностью от плеч до кончиков пальцев. Поднимайте грудную клетку, чтобы препятствовать возникновению излишней нагрузки в основании шеи. Держите стопы вместе, прижимайте ладони друг к другу.

Уттана Падасана



В



С

Подготовка к стойкам на голове

«Уверенная опора»

Пришло время перейти к стойкам на голове. Но сначала я хочу дать Вам несколько предварительных указаний и подсказок для уникальной динамики этих асан. Я рекомендую Вам ознакомиться с ними прежде, чем перейти к **Ширшасане**. В начале завершающей последовательности я уже упоминал о факторе страха в перевернутых позах. Стойки на голове немного страшнее, чем стойки на плечах. В них мы должны научиться искусству уверенной опоры на самих себя. Ключ к выполнению стойки на голове с минимальными затратами сил и хорошей устойчивостью – это построение прочного основания. На следующей странице Вы найдёте различные варианты и советы, сопровождающиеся фотографиями. **Ширшасана** – это одна из наиболее динамичных поз во всех сериях! Когда я нашел в ней приятную точку наименьшего сопротивления, это сопровождалось внутренним восторгом и ликованием. Эта зона баланса находится около нашей центральной оси – воображаемой вертикальной линии, вокруг которой мы строим стойку на голове. Хоть эта поза и называется стойкой на голове, Ширшасана с тем же правом может называться балансом на руках, так как именно между руками распределяется подавляющее большинство веса. Далее описана пошаговая процедура построения прочной основы.

Построение основания

- 1) Встаньте на колени. Поставьте локти на пол на ширине плеч.
- 2) Дотянитесь каждой рукой до противоположного плеча другой руки так, чтобы пальцы лежали с внешней стороны (А), таким образом Вы поставите локти на нужное расстояние друг от друга. В этом положении у локтей есть тенденция «убегать» друг от друга. Сделайте согласованное усилие, чтобы удержать их на месте.
- 3) Переплетите пальцы рук между собой. Положите ладони мизинцами на пол (В).
- 4) Поставьте макушку головы на пол, а затылок мягко положите в ладони (С).

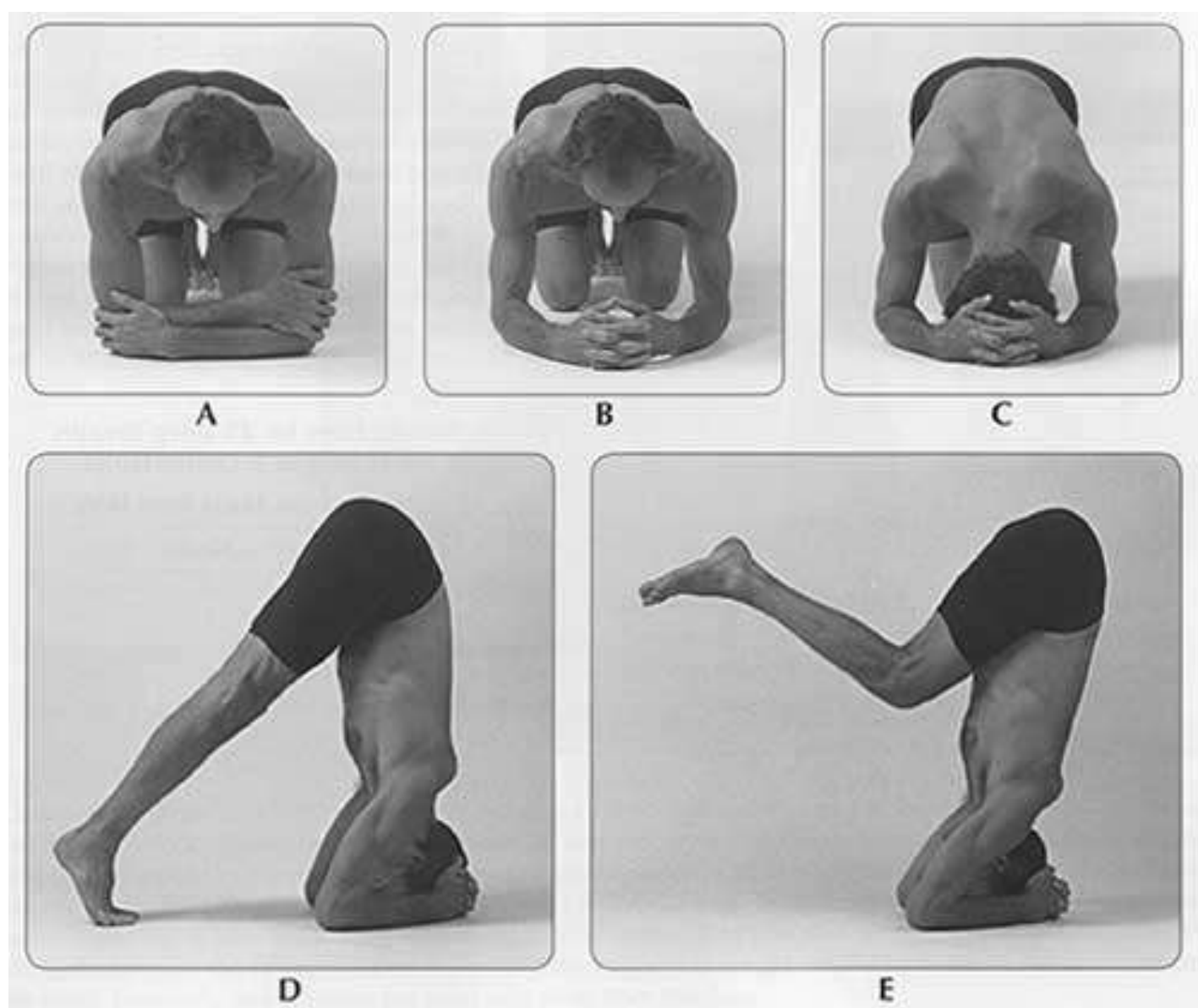
Стопы начинают движение вверх

- 5) Выпрямите ноги. Подшагните к себе, поднимая бедра, вытяните позвоночник (D). *Если Вы никогда не делали стойку на голове, можете остаться в таком положении, - Вы будете получать не меньшую пользу, будучи перевернутыми в таком варианте.*
 - 6) Для того, чтобы поднять ноги от пола, необходимо перенести вес тела немного за себя, при этом на мгновение возникнет дисбаланс, который и вытянет ноги вверх. Трюк состоит в том, чтобы вовремя вернуть бедра назад на центральную линию, когда ноги поднимутся, иначе тот вес, за счет которого происходило поднятие, станет причиной падения тела назад. Это вопрос привычки – ощущать перемещение центра тяжести в перевернутом состоянии. Как только Вы начнете отводить бедра назад, почувствуйте смещение веса с ног на руки и согните колени, чтобы дать ногам подняться (Е).
 - 7) Как только почувствуете, что контролируете положение, начинайте выпрямлять ноги. Сохраняйте внимание на распределении веса между руками – он должен быть равномерно распределен между локтями, запястьями и внешними краями ладоней. Удерживайте немного веса на макушке головы. Если чувствуете, что локти поднимаются вверх, нужно слегка опустить ноги чтобы восстановить равновесие.
-

Подготовка к стойкам на голове

«Уверенная опора»

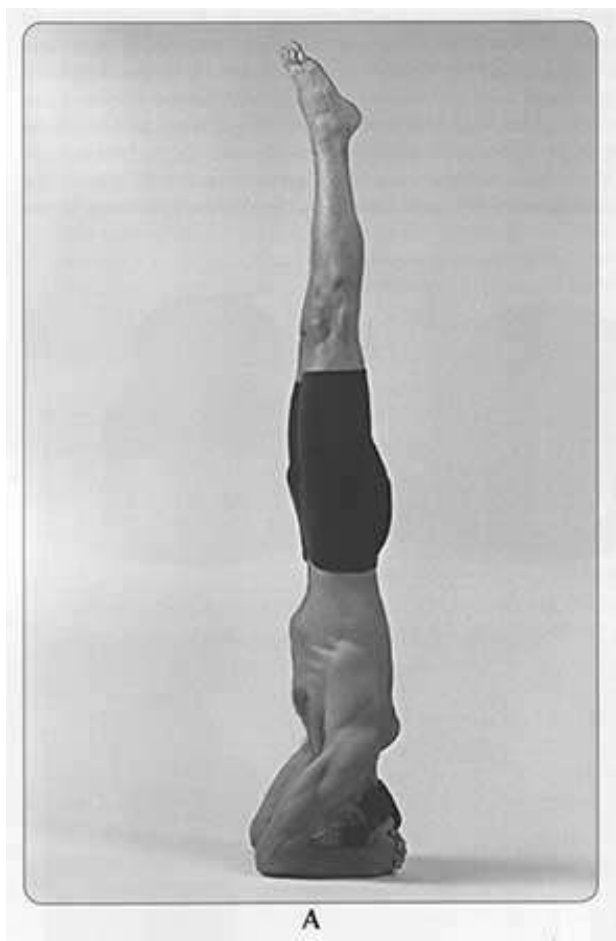
Перед тем, как выполнять стойку на голове, убедитесь в наличии достаточного свободного пространства вокруг себя. Пока учитесь, лучше не использовать стену в качестве опоры. Будет лучше остаться в одном из предложенных вариантов со стопами на полу, и со временем сила, устойчивость и баланс разовьются достаточно для того, чтобы поддерживать самого себя в стойке. Используя стену в качестве опоры, Вы можете стоять криво. Руки могут оказаться не способными удерживать вес достаточно долго, даже если Вы будете оставаться в вертикальном положении за счет стены. Если будете отстраивать эту асану, начиная с вариантов со стопами на полу, это будет намного безопаснее в долгосрочной перспективе, и Вы обретёте больше уверенности. **Лучше всего изучать йогу под руководством и наблюдением сертифицированного инструктора.** Если это невозможно, то мы должны делать лучшее из того, что возможно, и осваивать асаны медленно и осторожно с полным осознанием своих действий. Поэтому, если Вы никогда до этого не стояли на голове, лучше оставьте ноги на полу. **Есть некоторые противопоказания для перевернутых поз. Если у Вас есть какие-то опасения по этому поводу, проконсультируйтесь предварительно с врачом!**



Ширшасана А

Ширша = Голова

«Поза стоя на голове»



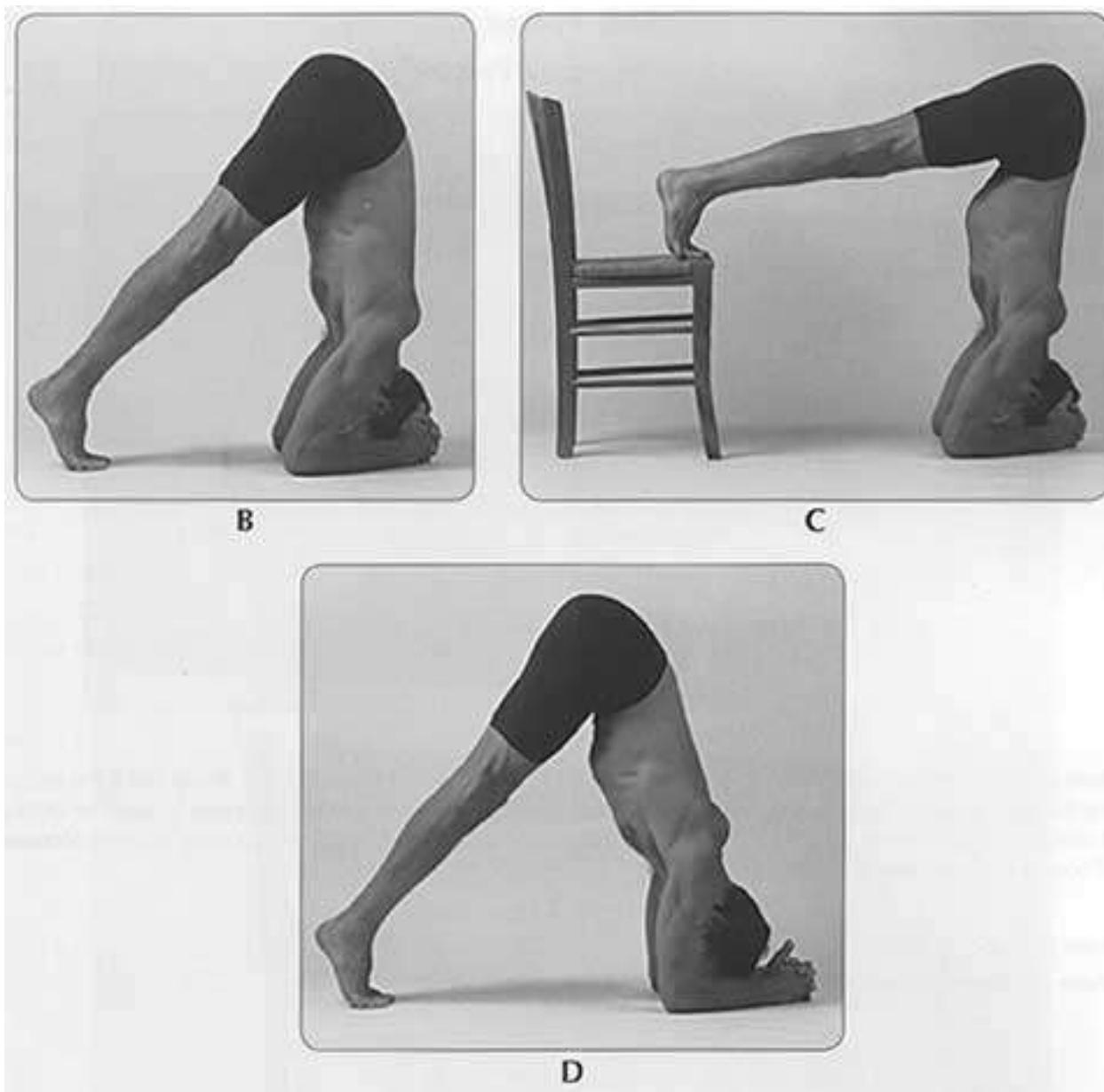
- 1) **Вдох.** Из **Собаки Мордой Вниз** встаньте на колени.
- 2) **Выдох.** Поставьте локти на пол примерно на ширину плеч. Сплетите пальцы вместе и положите ладони мизинцами на пол так, чтобы руки образовали треугольное основание. Поставьте макушку головы на пол между руками так, чтобы затылок лёг в ладони.
- 3) **Вдох.** Выпрямите ноги и подшагните ими немного к себе. Поднимите стопы от пола и вытяните носки ног вверх, полностью при этом удерживая тело на локтях, предплечьях, запястьях и немного на голове (A). Если поднять ноги от пола не получается или страшно, то можете оставить их на полу (B) или положить на стул (C). Если Вы предпочитаете, чтобы тело вообще не оказывало на Вашу голову никакого давления, оставьте стопы на полу и приподнимитесь на предплечьях, давя ими в пол, чтобы голова нависала над полом на расстоянии дюйма (D).

**Оставайтесь в таком положении 25 глубоких дыханий
(или до тех пор, пока Вам комфортно)**

Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

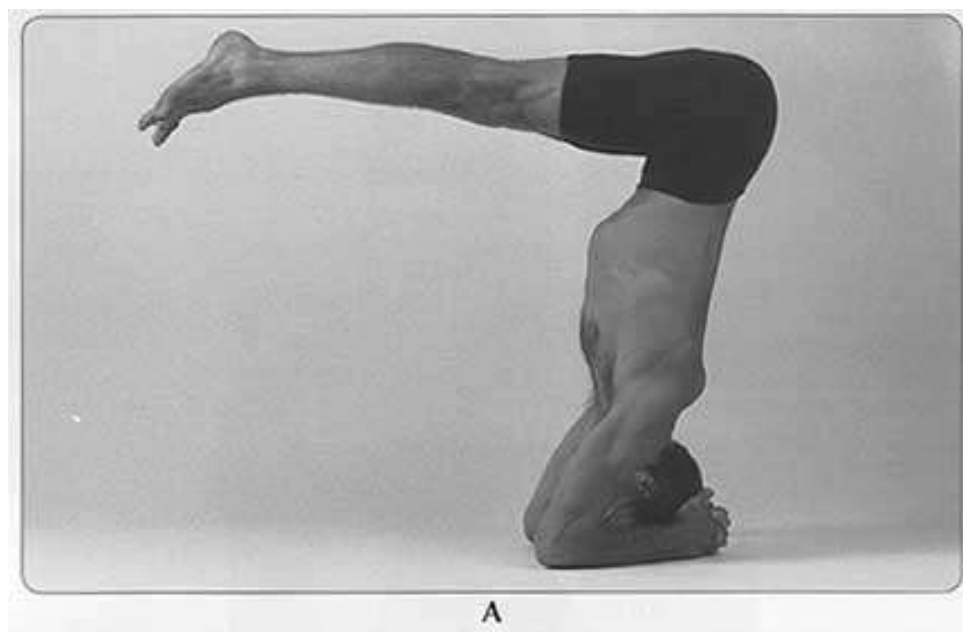
Ширшасана А



Комментарии – В этой позе есть тенденция вытягивать ребра вперед и прогибаться (*collapse*) в пояснице. Перед тем, как войти в стойку на голове, встаньте и сделайте Вашу лучшую позу с втянутыми ребрами и опущенными (*dropped*) седалищными костями, напрягая ноги. Сделайте в памяти запись этого ощущения выравнивания в теле. Теперь, когда Вы в стойке на голове, реконструируйте из памяти это ощущение и придерживайтесь его. Будьте внимательны к той точке, на которую опирается голова, удерживайте её в центре макушки. Держите шею прямой так, чтобы позвонки были ровно один под другим. Помните, что основной вес должен быть на руках, а не на голове. Со временем Вы сможете полностью убрать вес с головы и удерживать её над полом.

Ширшасана В

Ширша = Голова
«Поза стоя на голове»



- 1) **Выдох.** Опустите ноги наполовину, пока они не окажутся параллельными полу. Задержитесь в этом положении (**А**). Если удерживать ноги прямыми в таком положении окажется слишком сложным, можете согнуть колени и частично опустить их к груди (**В**), либо поставьте стопы на стул (**С**). Если ощущаете, что эта асана пока слишком сложная, можете выйти из **Ширшасаны А** и перейти к трём завершающим сидячим позам.

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

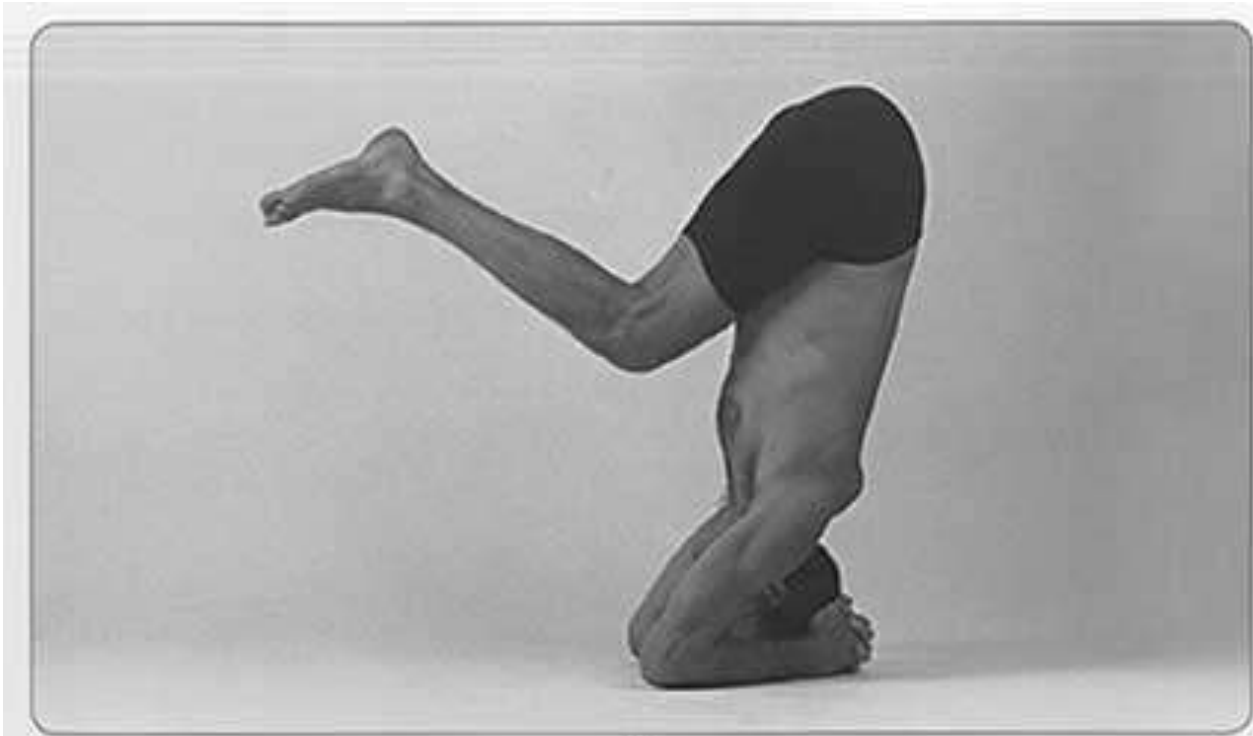
- 2) **Вдох.** Поднимите ноги вверх и вернитесь в Ширшасану А.
- 3) **Выдох.** Опустите стопы на пол.

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Комментарии – Как только Вы вошли в эту асану, необходимо отвести бедра (*hips*) назад, чтобы компенсировать вес ног, тянущий вперед. Распределяйте вес так же, как это было описано ранее, чтобы найти точку равновесия. Использование веса и противовеса требует меньше физических усилий. Бандхи должны быть полностью задействованы, чтобы избежать округления спины. Держите локти и предплечья на полу так, чтобы на голову и шею не переносилось слишком много веса. Вы должны ощущать, что шейные позвонки располагаются ровно один под другим. Если подбородок вытянут в сторону груди или, наоборот, голова отклонена назад, то давление будет оказываться только на один край позвонков вместо того, чтобы распределяться равномерно по всему диску. Очень важно создать прочное основание из предплечий, запястий и внешних краев кистей рук. Если **Ширшасана В** слишком сложна для Вас, пока пропустите её, и попробуйте подойти к ней постепенно со временем.

Ширшасана В

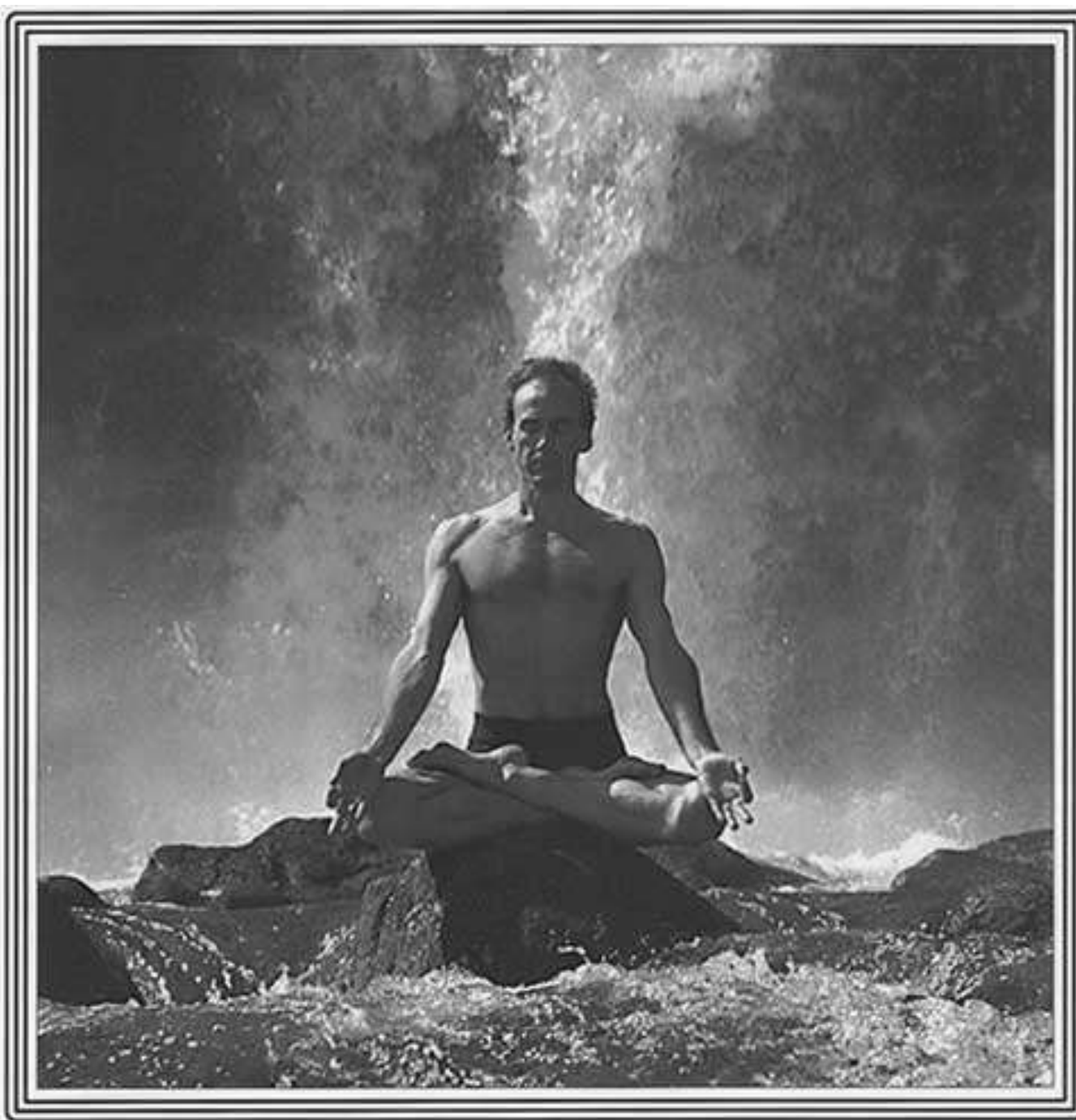


В



С

Спокойствие



Падмасана
Завершающая последовательность
Дэвид Свенсон ~ Исландия

Три цветка лотоса

«Завершение гирлянды»

К. Паттабхи Джойс иногда упоминал систему виньяс как гирлянду (*мала*) асан. Асаны нанизываются друг за другом как цветы. Эти последние три асаны перед **Шавасаной** завершают круг. Все они выполняются либо в лотосе, либо в полулотосе, либо без лотоса, в зависимости от Ваших возможностей. Эти асаны возвращают нас назад к основанию нашей практики - дыханию и бандхам.

Первый цветок лотоса – это **Баддха Падмасана**. В ней руки сцеплены за спиной, торс вытянут вперед, и тело напоминает бутон цветка перед цветением.

В **Падмасане** цветок лотоса распускается полностью. Дыхание замедляется. Длинные тонкие нити воздуха втягиваются в ноздри, чтобы насытить легкие и распространить жизненную энергию по всему телу. Все бандхи задействованы, позвоночник поднят, раскрывая каналы для потока праны.

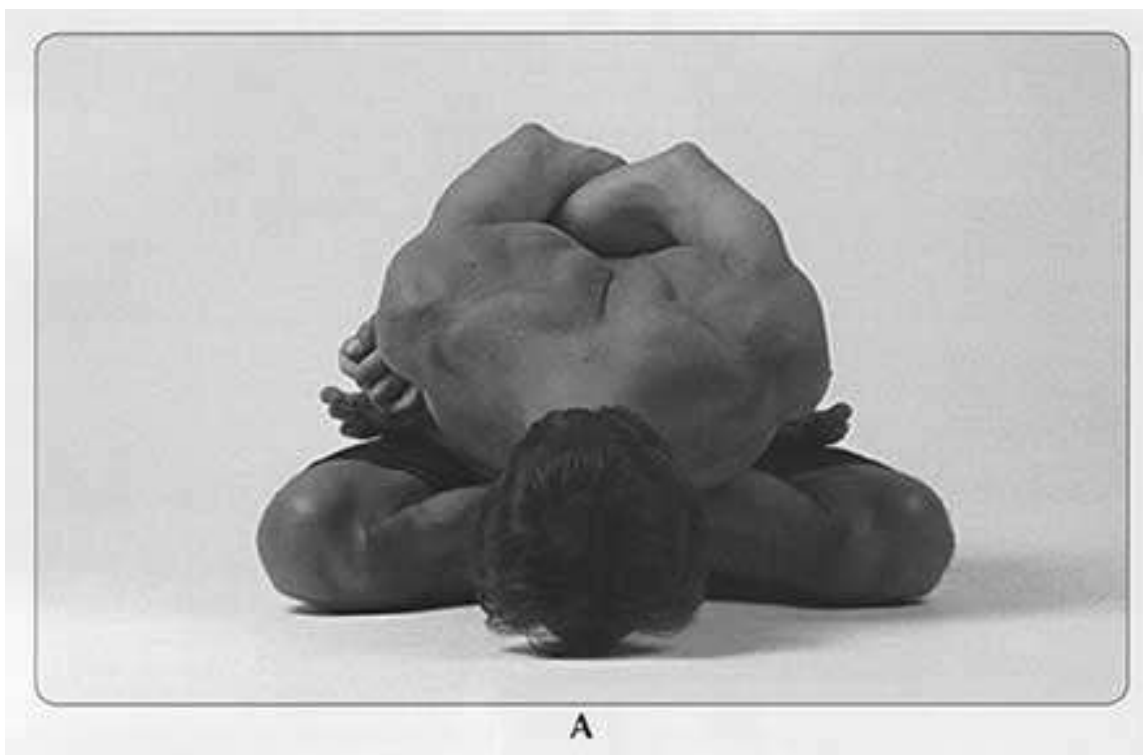
Следующая, **Толасана** (*Утх Плутхи*), поднимается вверх, как цветок лотоса, свободно парящий над поверхностью водоема. Считается, что в идеале **Толасана** должна удерживаться **сто дыханий**. В ней дыхание более мощное, чем в **Баддха Падмасане** или **Падмасане**.

Многие люди спрашивают, почему эта динамическая асана помещена именно здесь. Кажется, что **Баддха Падмасана** и **Падмасана** придают практике более мягкий ритм, и тут вдруг **Толасана** взрывается своей огромной энергией. С развитием своей практики я смог оценить всю значимость **Толасаны**. Иногда я смотрю на всю предыдущую практику как на подготовку к этой последней динамической асане. Внутри **Толасаны** проявляются невидимые глубины Аштанга-йоги. **Дыхание** и **бандхи** – это наша сердцевина, скрытая за более грубым проявлением практики. **Толасана** во время её выполнения обращает нас к этим внутренним энергиям. Для того, чтобы свободно поднять тело над полом, мы должны полностью задействовать **бандхи**, и как только они на месте, мы задействуем всю мощь **уджайи пранаямы**. Предыдущие асаны очищают и раскрывают нервную систему. Постоянное повторение мощного и глубокого дыхания создает максимально благоприятные условия для принятия жизненного потока праны. Смысл этой финальной асаны заключается в очистке и настройке нашего грубого тела и чувств для того, чтобы достичь тонкого осознания нашей внутренней сущности.

Но это не предел для улучшения практики и развития её понимания. Йога не имеет предела или окончания. Если мы пообщаемся с теми, кого считают мастерами в какой-либо системе, я уверен, что никто из них не сможет сказать, что они уже достигли пика в своем деле. Наоборот: чем большая глубина достигнута в познании, тем больше понимание того, как много еще предстоит узнать. По мере развития нашей реализации мы постоянно совершенствуем и открываем новые пути применения магии и красоты йоги в контексте нашей повседневной жизни.

Баддха Падмасана

Баддха = Связанный Падма = Лотос
«Поза связанного лотоса»



- 1) **Выдох.** Сложите ноги в полный лотос, начиная с правой стопы. Протяните левую руку назад вокруг спины и ухватите левую стопу. Затем точно так же протяните правую руку и захватите правую стопу (А). Если Вы можете сидеть в полном лотосе, но пока еще не можете дотянуться до стоп, то можно обмотать стопы ремнями и удерживать их руками за спиной (В). Если полный лотос пока не получается, можно сложить полулотос, положив правую стопу на верхнюю часть левого бедра, или просто скрестите ноги. Скрестите руки за спиной, не цепляясь за стопы (С).
- 2) **Вдох.** Вытяните позвоночник.
- 3) **Выдох.** Нагнитесь вперед в один из вариантов (А), (В) или (С).

Оставайтесь в таком положении 5 глубоких дыханий

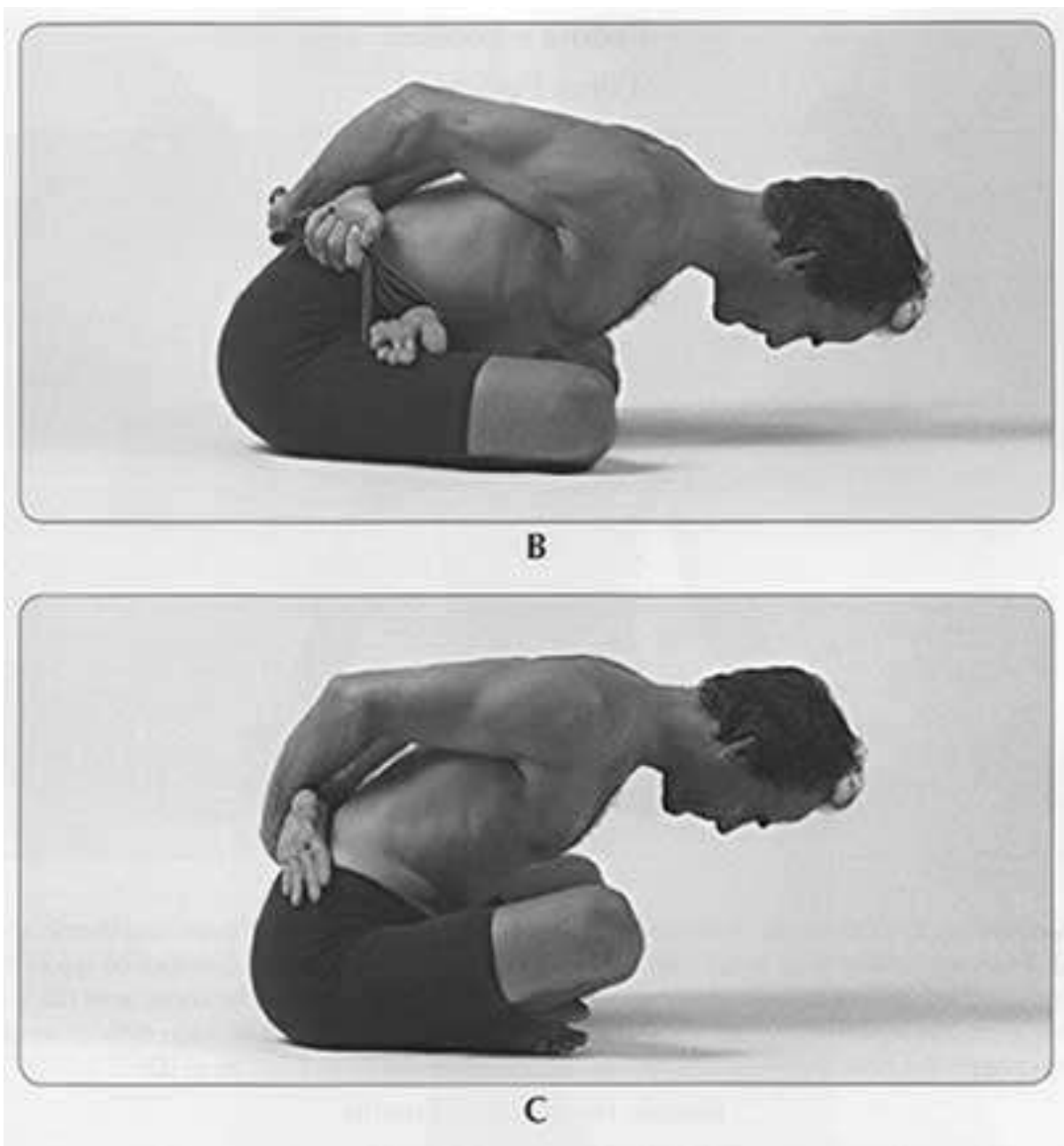
- 4) **Вдох.** Поднимитесь вверх в положение сидя.

Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Третий глаз

Комментарии – Будьте осторожнее с коленями, когда пытаетесь связать ноги в лотос. Выбирайте подходящий Вам вариант. Ноги должны складываться в лотос за счет раскрытия бедер, поэтому нельзя прикладывать чрезмерную нагрузку на коленные суставы. Если Вы обнаружите, что дыхание становится затрудненным при наклоне вперед, то отступите до тех пор, пока не сможете дышать полным дыханием.

Баддха Падмасана



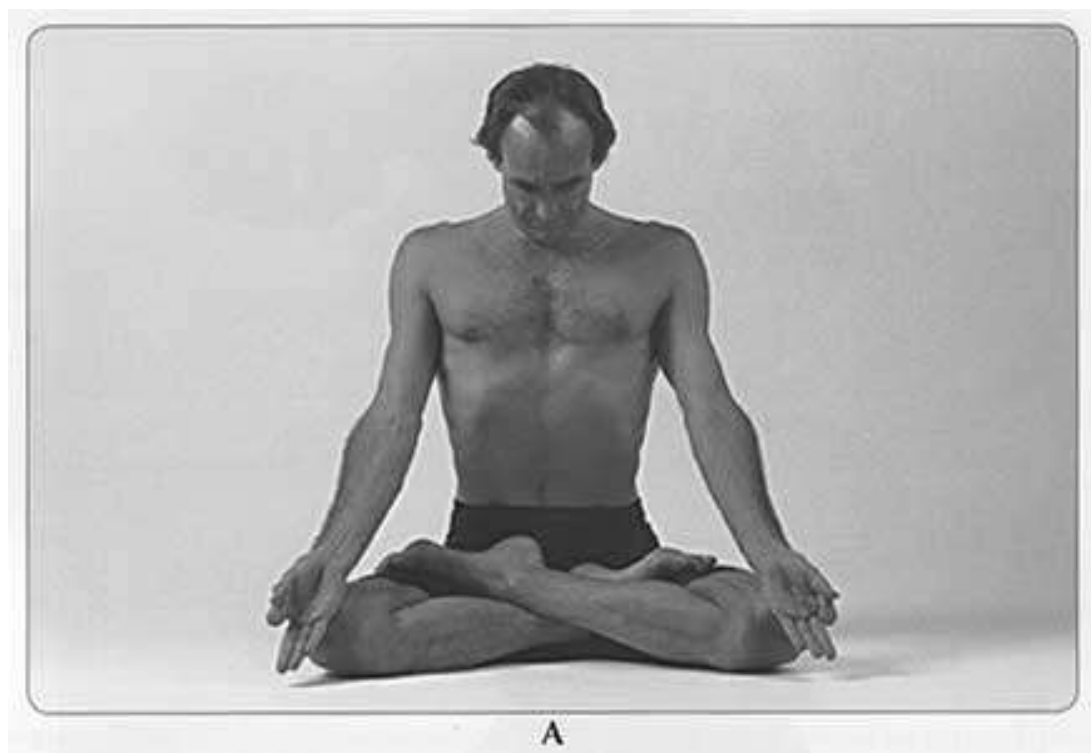
*«Ваши кисти рук всегда сжимаются и разжимаются, сжимаются и разжимаются.
Если они будут постоянно сжаты в кулаки или всегда широко раскрыты,
то они будут парализованы.
Вы присутствуете глубоко в каждом самом маленьком сокращении и расширении,
в этих двух процессах, так же прекрасно уравновешенных и скоординированных,
как движения крыльев птиц.»*

Руми

Падмасана

Падма = Лотос

«Поза лотоса»



- 1) **Выдох.** Положите ладони тыльными сторонами на колени с переплетенными в полный лотос ногами, сомкните большие пальцы рук с указательными (А). Если Вы не можете сидеть в полном лотосе, сядьте в полулотос с правой стопой на верхней части левого бедра (можете каждый раз менять ноги местами) и с ладонями на коленях (В). Если полулотос тоже не получается, то просто скрестите ноги, положив стопы под лодыжки (С). Если тяжело сидеть ровно с бедрами на полу, можете приподнять бедра с помощью блока или подушки (D).

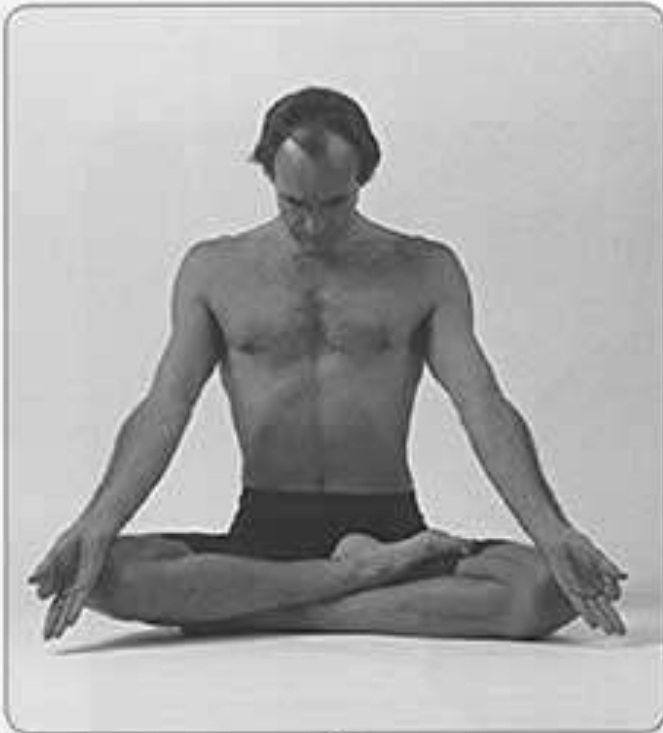
Оставайтесь в таком положении 10 глубоких дыханий

Переходите отсюда к следующей асане

Дришти ~ Нос

Комментарии – Выберите тот способ, в котором Вам наиболее комфортно. Очень важно поддерживать позвоночник подтянутым, а плечи отводить назад, чтобы легкие имели достаточно пространства для расширения. Позвоночник с плечами должны быть как «вешалка» для тела. Поясница поддерживается за счет действия брюшного замка. **Джаландхара бандха**, подбородочный замок, также используется здесь. Замедляйте дыхание, втягивая воздух через ноздри длинными тонкими нитями. Насыщайте всё тело кислородом и оживляющей праной. Слушайте звук дыхания. Поддерживайте его ритмичным и мягким. Почувствуйте спокойствие и невидимыедвигающиеся потоки внутри. Это – место йоги. Освободите ум от забот и волнений. Оставайтесь в покое настоящего момента.

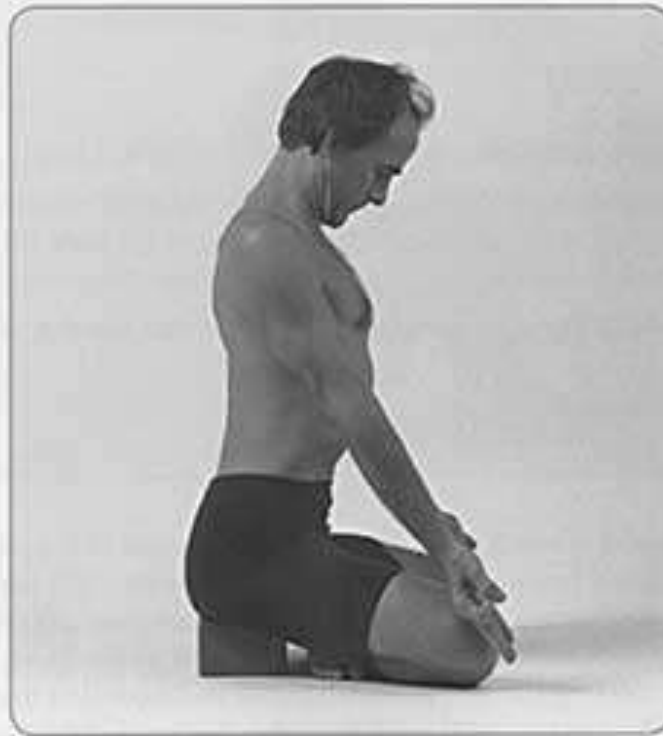
Падмасана



B



C

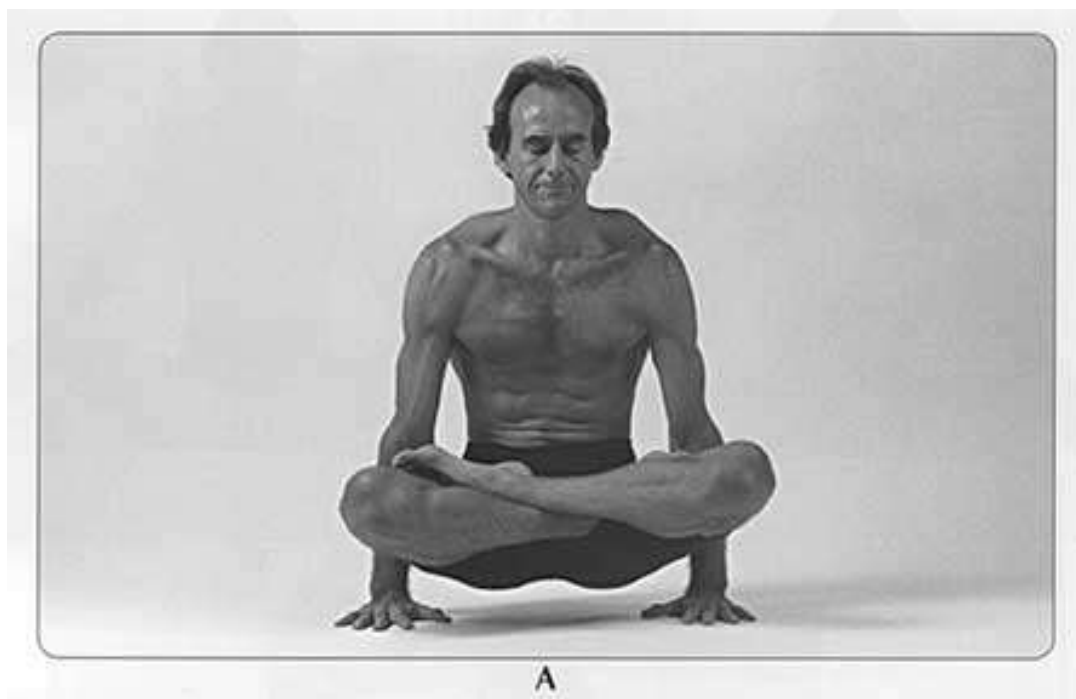


D

Толасана

Тола = Весы

«Поза весов»



- 1) **Выдох.** Поставьте руки на пол около бедер, ноги сложены в полный лотос.
- 2) **Вдох.** Оторвите тело от пола и зависните в таком положении (A). Если лотос не получается, то поднимитесь со скрещенными ногами и удерживайте позу так, чтобы стопы и бедра не касались пола (B). Если Вы не можете поднять себя от пола, можете продолжать сидеть на полу, подтянув колени к груди (C).

**Оставайтесь в таком положении 100 глубоких дыханий
(или столько, сколько можете удерживаться безболезненно)**

~ВИНЬЯСА~

Дришти ~ Нос

Комментарии – Дыхание в этой асане намного более сильное и мощное, чем во всей остальной практике. Каждый вдох и выдох должны осознанно втягиваться внутрь и выталкиваться наружу через нос с полным и глубоким звуком уджайи. Удерживайте этот звук в задней стенке горла. Звук должен быть подобен паровому двигателю поезда. Мощная работа двух противоположных сил создает динамику подъемного действия, представленного в этой асане. Руки должны вытягиваться, максимально вдавливая ладонями в землю. Бедра поднимаются, в то время как торс укорачивается вследствие действия **мулабандхи** и **уддияны бандхи**. Я не даю варианта с полулотосом, потому что стопа, лежащая сверху, будет давить другую ногу вниз к полу, что будет создавать нестабильность. Сто дыханий – это не опечатка, это предписанная длительность нахождения в этой позе. Конечно, для достижения такого уровня выносливости потребуется много практики. Удерживайтесь так долго, как хочется, но постепенно увеличивайте продолжительность. Сосредоточьтесь на качестве дыхания.

Толасана



В



С

*«Мы не должны останавливаться в наших исканиях.
В конце всех наших поисков мы окажемся там, где начинали,
Но увидим это место как в первый раз.»*

Т.С. Элиот

Введение в Шавасану

«Смерть практики»

В каждом нашем занятии мы рождаемся заново с того момента, когда делаем первое дыхание в **Сурья Намаскар**. Есть начало, середина и конец жизни каждой серии практики. На протяжении занятия возникают препятствия, которые мы преодолеваем. Есть любимые асаны, а есть сложные. Бывает, что мы струимся через практику без особых усилий и сложностей, а бывает, что ум несет нас, как по колдобинам, и тело становится тяжелым и неотзывчивым. Но в итоге, когда мы подходим к завершению очередного занятия, приходит время замедлиться и полностью остановиться, возвращаясь в состояние покоя. И здесь мы входим в **Шавасану**, состояние смерти нашей практики. В этом «умирании» мы можем отпустить нашу практику и оставаться в покое и непривязанности. В этом покое мы даем грубому и тонкому телу впитать и усвоить прану. Последняя асана в завершающей последовательности, **Толасана**, подготавливает нас к этому моменту, задействуя бандхи, напрягая мышцы и нагнетая дыхание для того, чтобы насытить каждую клетку тела жизненной энергией.

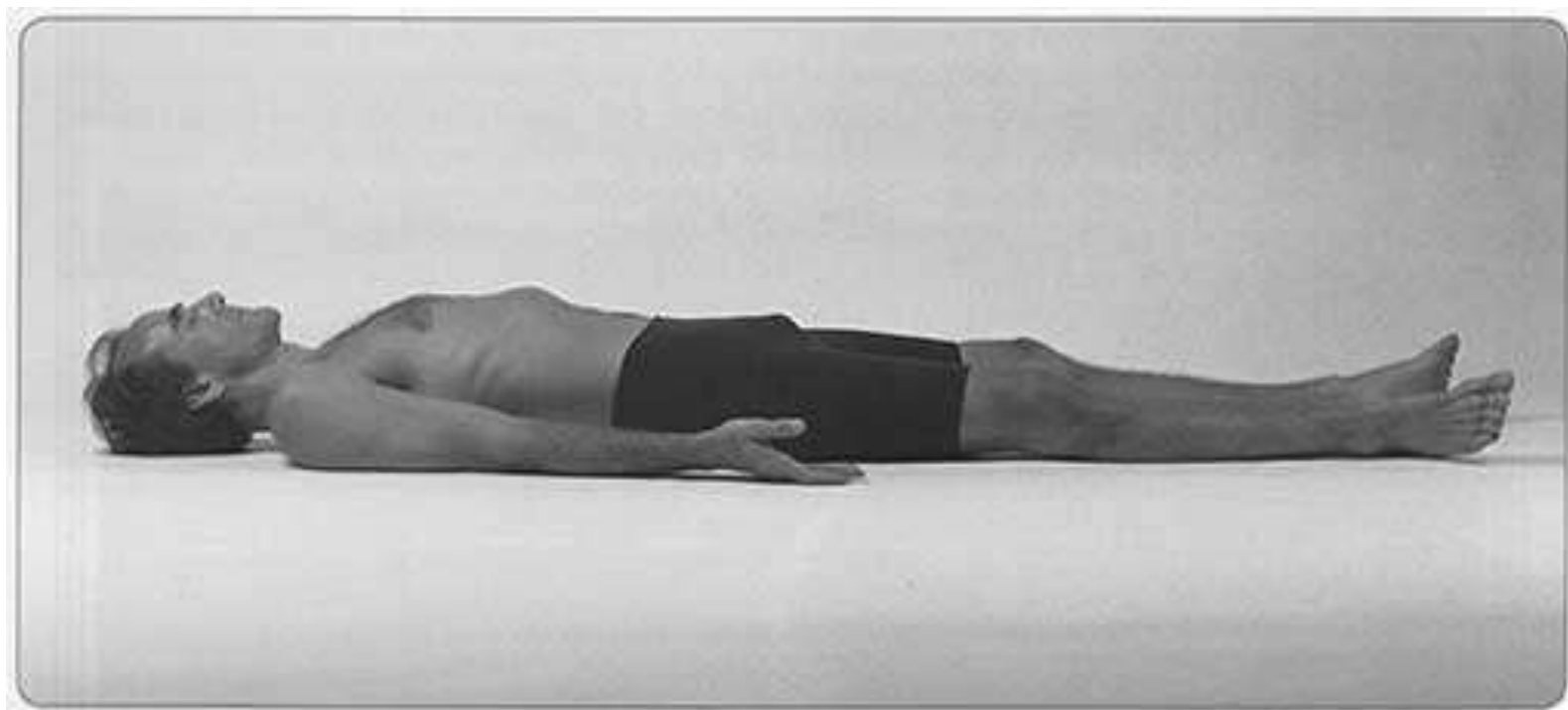
После выхода из **Толасаны** мы можем погрузиться в глубокий покой, находящийся за пределами физического мира. Мы можем посетить это святилище спокойствия глубоко внутри себя. Как только мы вошли в **Шавасану**, можно отпустить все замки и позволить дыханию течь свободно. Лучше всего оставаться в **Шавасане** так долго, насколько позволяет Ваш распорядок дня. Минимально нужно оставаться в ней до тех пор, пока сердце не успокоится и дыхание не вернется к привычному естественному ритму. В этом месте покоя можно получить опыт восстанавливающего эффекта **Шавасаны**. Дайте себе время, чтобы впитать энергию. Купайтесь в потоках жизненной силы и наслаждайтесь покоем. Впитайте его, как цветок поглощает солнечные лучи.

Когда приходит время выйти из **Шавасаны**, мы как будто рождаемся заново. Происходит обновление энергии, жизнеспособности и духа. Тело очищено, а ум отдохнувший. Мириады полезных эффектов, полученных за время практики, сопровождают нас весь остаток дня. **Шавасана** дает действительно глубокий опыт расслабления. Наслаждайтесь священным путем к внутренней гармонии. Йога – это божественный дар, а возможность практиковать её – это благословение.

Шавасана

Шава = Труп

«Поза трупа»



- 1) **Выдох.** Лягте на спину. Закройте глаза и полностью расслабьтесь.

*«В точке покоя этого вращающегося мира нет ни плоти, ни её отсутствия;
нет никакого движения; в точке покоя имеется танец,
но без остановок и без движения. И не называйте это неподвижностью,
там соединены прошлое и будущее. Там нет движения к чему-то или от чего-то,
нет ни подъёма, ни спуска. В этой точке покоя есть только танец»*

Т.С. Элиот

Уравновешенность



Випарита Шалабхасана
Продвинутая А Серия
Doug Swenson ~ Mt. Talac, Lake Tahoe, CA

Полный Поток

«Созерцание Мандалы»

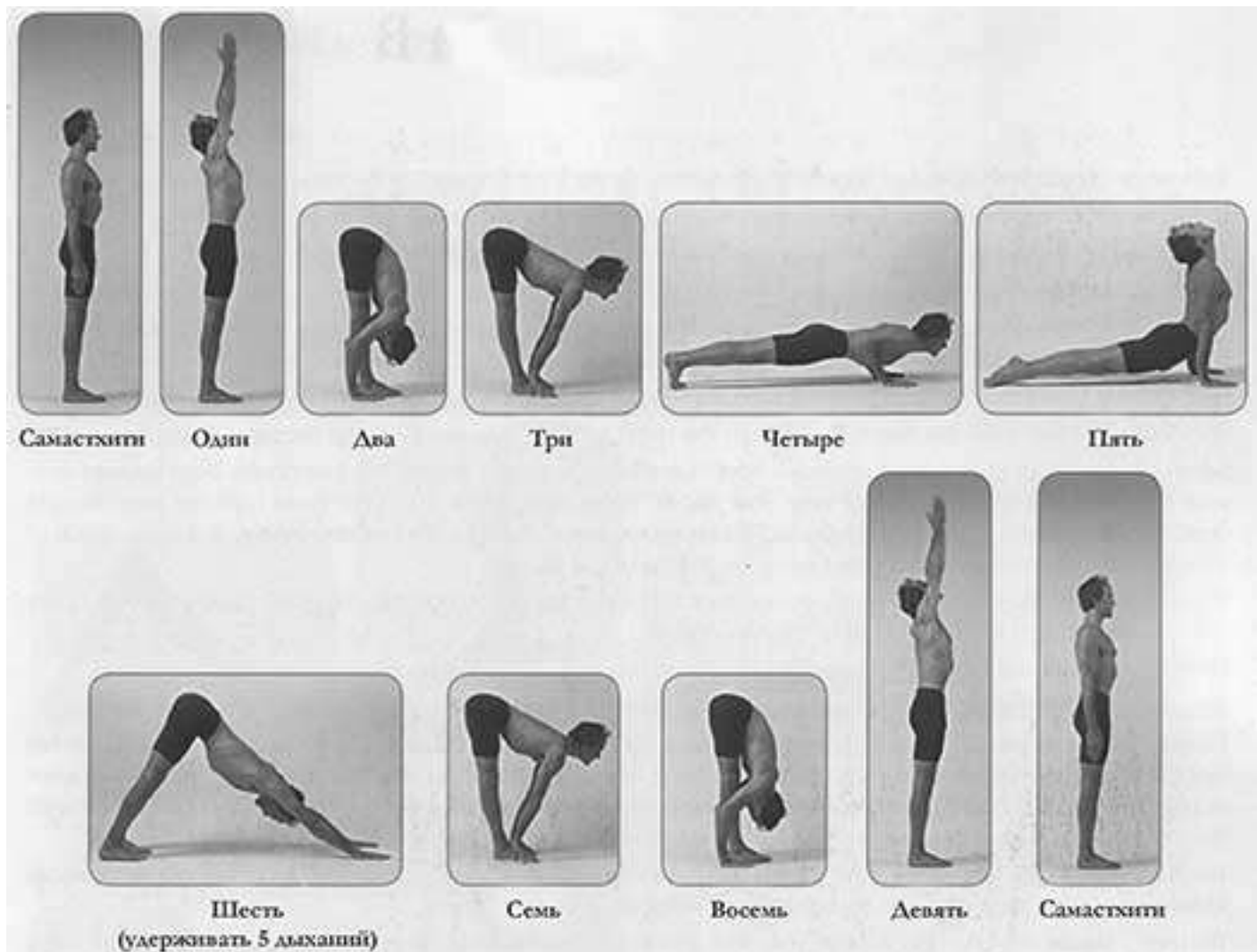
Аштанга-йога – это ожившая разноцветная картина. Это мандала движения. Для того, чтобы понять это, нужно взглянуть на неё в целом, а не на отдельные элементы форм. На следующих страницах Вы найдете полные Первую и Вторую серии, включая последовательность поз стоя и завершающую последовательность. Благодаря такой визуальной справочной информации Вы сможете увидеть большие блоки практики. Этот раздел состоит из фотографий, где каждая асана сопровождается её названием на санскрите. В процессе регулярной практики паттерны последовательностей, присущие Аштанга-йоге, станут Вам хорошо знакомыми, и со временем Вы сможете запомнить последовательности целиком. Из этого зерна будет расти Ваша персональная практика. Вы можете потом носить её везде с собой и вкушать её плоды в любое время, не нуждаясь в визуальных инструкциях и внешних подсказках. Эта система разработана так, чтобы отучивать практика от нужды во внешних стимулах. Сама практика становится Вашим личным руководством и преподавателем. В процессе отстраивания асаны становятся хорошо знакомыми, и развивающиеся взаимоотношения с ними со временем становятся зрелыми и сочными. Йога – это доброжелательный друг, который всегда рядом и всегда улыбается Вам. Практика – это путешествие в себя. Аштанга стала неоценимым инструментом в моей жизни, и я надеюсь, что Вы тоже насладитесь этой динамичной, волшебной системой, и плоды дерева Аштанга-йоги будут сладкими и питательными для Вашего тела, ума и души.

Намасте,
Дэвид Свенсон

*«Если мы ожидаем,
что когда-нибудь сможем делать это так хорошо,
что никто не сможет придраться,
то в итоге ничего вообще не будет сделано»*

Кардинал Ньюман

Сурья Намаскара А

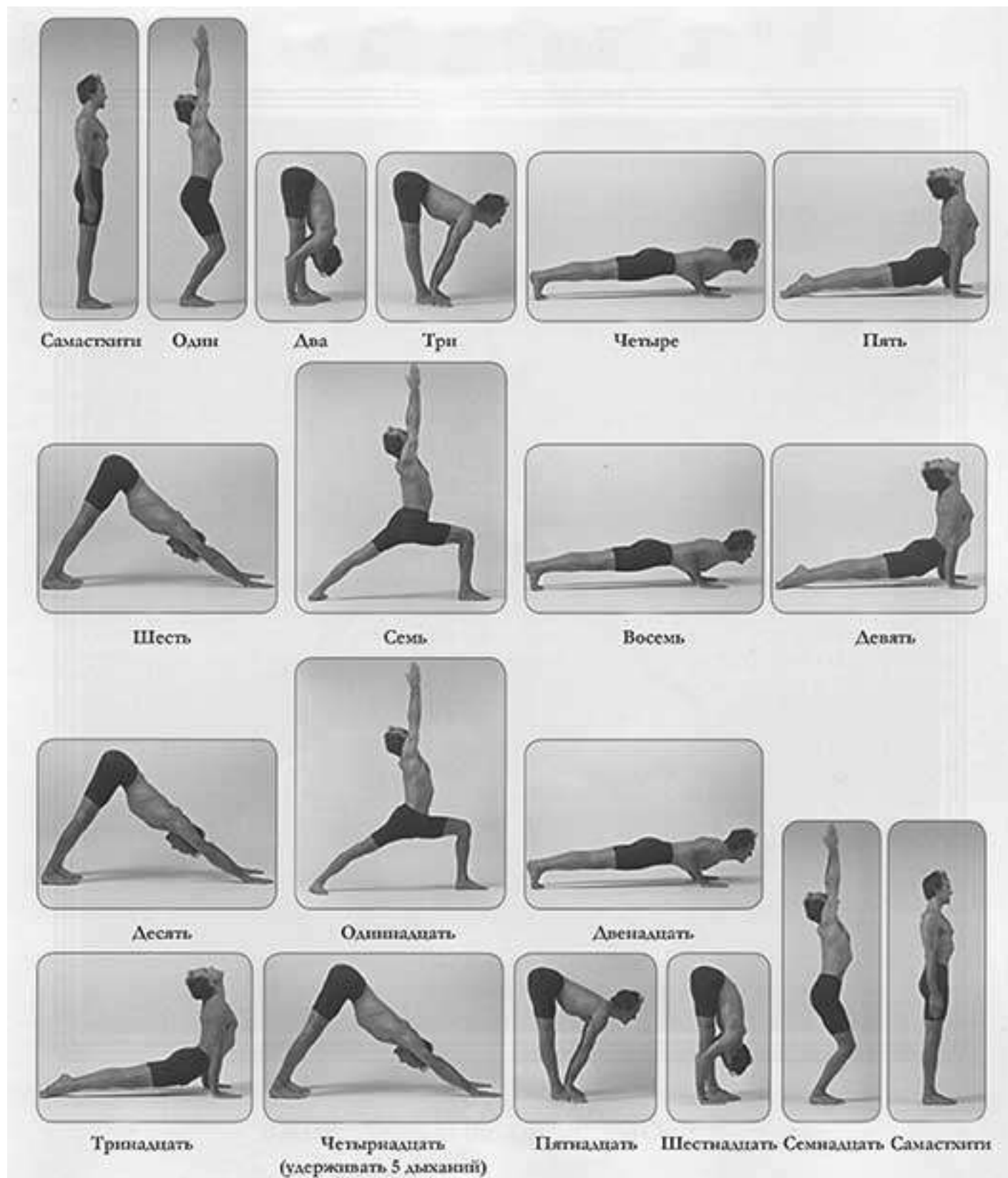


vina vinyasayogena asanadin na karayet

(О йогин, не практикуй асану без виньясы.)

Вамана Риши

Сурья Намаскара Б



Последовательность стоя



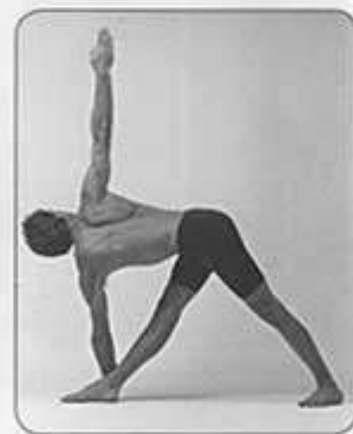
Падангустхасана



Падахастасана



Утгхита
Триконасана



Паривритта
Триконасана



Утгхита Парсваконасана



Паривритта Парсваконасана



Прасарита
Падоттанасана
А



Прасарита
Падоттанасана
В



Прасарита
Падоттанасана
С

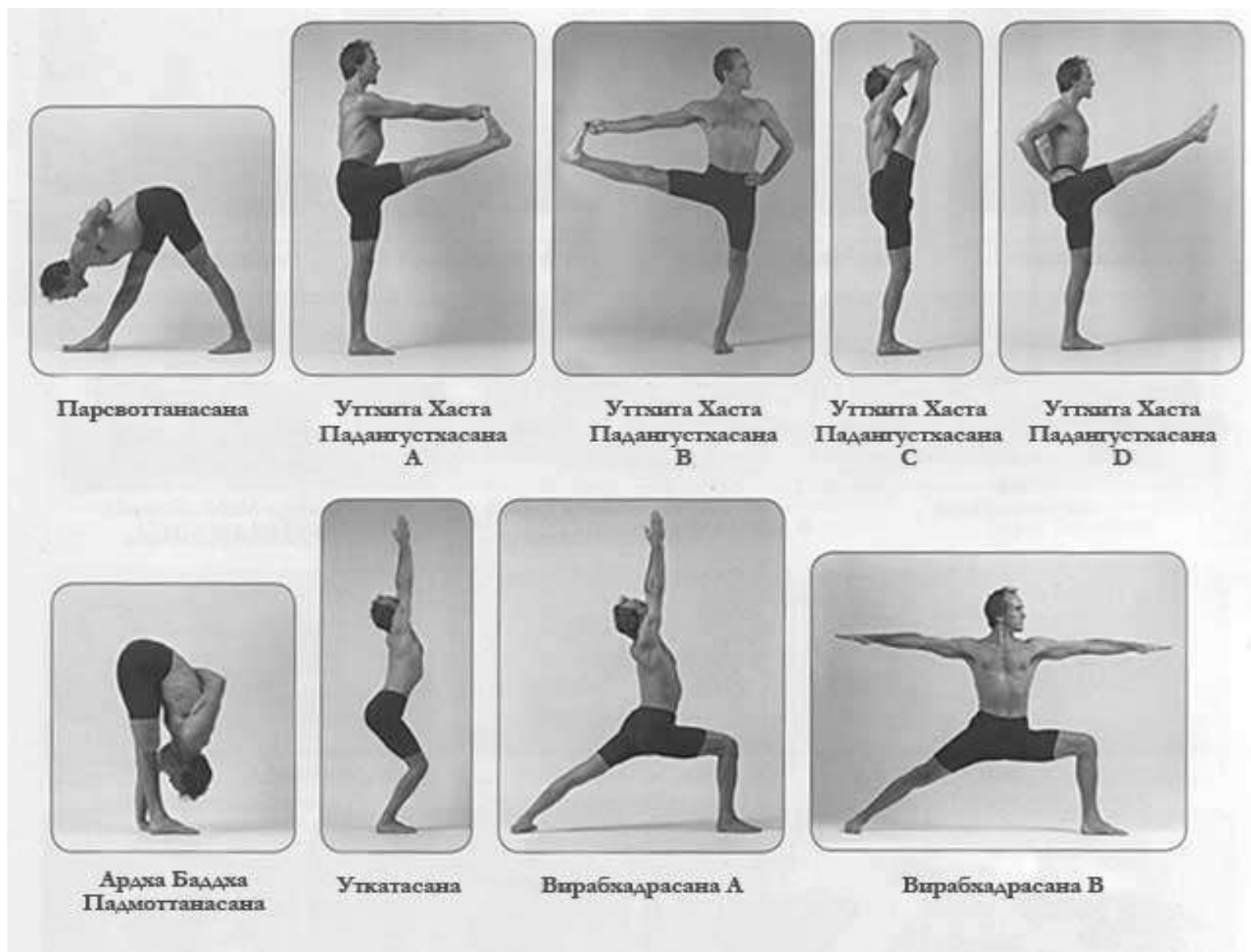


Прасарита
Падоттанасана
D

Баланс = вес, сила, и их взаимное противодействующее воздействие

Словарь Вебстера

Последовательность стоя



«Есть только один путь – это путь внутри себя»

Райнер Мария Рильке

Первая серия



Дандасана



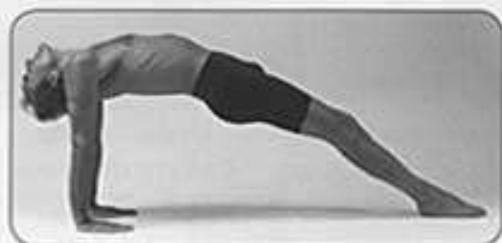
Пасчимоттанасана А



Пасчимоттанасана В



Пасчимоттанасана С



Пурвоттанасана



Араха Баддха Падма
Пасчимоттанасана



Трианга Мукхаикапада
Пасчимоттанасана



Джану Ширшасана А



Джану Ширшасана В



Джану Ширшасана С



Маричшасана А



Маричшасана В



Маричшасана С



Маричшасана D



Навасана
5 раз



Бхуджапшдасана



Курмасана



Супта Курмасана

Первая серия



Гарбха Пиндасана



Куккутасана



Баддха Коноасана А



Баддха Коноасана В



Упавишгта Коноасана А



Упавишгта Коноасана В



Супгта Коноасана



Супгта Падангустхасана А



Супгта Падангустхасана В



Супгта Падангустхасана С



Убхайя Падангустхасана



Урдхва Мукха
Пасчимоттанасана



Сету Бандхасана

«99% практики – 1% теории»

К. Паттабхи Джойс

Вторая серия



Пашасана



Крунчасана



Шалабхасана А



Шалабхасана В



Бхекасана



Дханурасана



Парсва Дханурасана



Ушграсана



Лажхуваджрасана



Капотасана



Супта Ваджрасана



Бакасана (2 раза)



Бхарадваджасана



Ардха Матсендрасана



Эка Пада Ширшасана
А



Эка Пада Ширшасана
В



Эка Пада Ширшасана
С



Дви Пада Ширшасана
А и В



Вторая серия



Пинча
Маюрасана



Йоганидрасана



Титтибхасана
А



Титтибхасана
В



Титтибхасана
С



Титтибхасана
D



Караңдавасана



Вришчикасана



Маюрасана



Накрасана



Ватајнасана



Паригхасана



Гомукхасана А и В



Супта Урдхва
Пада Ваджрасана



А



В



С



D



А



В



С

Баддха Хаста Ширшасана

Мукта Хаста Ширшасана

Завершающие



Сарвангасана



Урдхва Дханурасана (3 раза)



Пасчимоттанасана



Халасана



Карнапидасана



Урдхва Падмасана



Ширшасана А



Пиндасана



Матсьясана



Уттана Падмасана



Ширшасана В



Баддха
Падмасана



Падмасана



Толасана



Шавасана

Фокус



Чакорасана

Продвинутая Серия А

Дэвид Свенсон ~ Исландия

«Когда ты вдохновлен великой целью или необычным замыслом, твои мысли разбивают свои узы, твой разум выходит за свои границы, твое сознание расширяется во всех направлениях и ты обнаруживаешь, что попал в новый, великий и чудесный мир. Спящие силы, способности и задатки оживают в тебе, и вдруг ты понимаешь, что преодолеваешь даже тот идеал, к которому ты когда-то стремился.»

Патанджали

Короткие формы

«Создание времени для практики»

Годами люди спрашивали меня, что делать, если не хватает времени на выполнение полной серии аштанга-виньясы. Это хороший вопрос. Мы живем в мире, задающем быстрый темп. Нас окружает еда быстрого приготовления, быстрые машины и быстрые компьютеры. Предполагается, что все это даст нам больше свободного времени. Однако получается наоборот - вся эта беготня вперед-назад не оставляет пространства для личных дел. Я мог бы сказать, что вы должны найти время для практики, встав на 2 часа раньше или пожертвовав какими-то другими занятиями. Для некоторых такой подход вполне приемлем, однако нельзя ожидать, что все будут следовать столь жесткой дисциплине. Если ставить недостижимые цели, это приводит к разочарованию и сомнению в собственных силах, а впоследствии к тому, что человек и вовсе перестает заниматься. Лучше делать хоть что-нибудь, чем совсем ничего.

Я разработал несколько сокращенных последовательностей под названием «**Короткие формы**». Они созданы, чтобы помочь очень занятому человеку практиковать, несмотря на нехватку времени. Гораздо проще найти 15 или 30 минут, чем 90 или 2 часа. Кроме того, эти укороченные программы могут стать «первыми ступеньками» на пути к освоению полных серий, ведь новичку в Аштанге первая серия поначалу кажется ошеломляющей. Я помню моё первое знакомство с аштангой: я испытал благоговейный трепет от увиденного, и при этом не мог выполнить даже Сурья Намаскар без остановок. Эти сокращенные вариации — отличный способ почувствовать сущность практики и познакомиться с ней. Так что, когда вы перейдете к полным сериям, они не будут выглядеть столь пугающими. А кому-то и этих кратких форм будет вполне достаточно. Важно помнить, что это ваша практика. Создайте для себя режим, наиболее подходящий вашему образу жизни. Постоянство – лучше, чем долгая, но нерегулярная практика. Лучше заниматься 3 раза в неделю по 30 минут, чем 1 раз – 2 часа, второй – 20 минут, а потом и вовсе забросить йогу на 3 недели. Найдите для себя тот режим, которого Вы сможете придерживаться, и результаты практики будут проявляться намного быстрее, чем при нерегулярных занятиях.

Получайте удовольствие от практики. Хорошо, если вы, закончив занятие, будете с нетерпением ожидать следующего. Если же «работать на износ», йога превратится в нудную и неприятную обязанность. Расслабляйтесь. Наслаждайтесь каждым дыханием. Почувствуйте магию движения тела и наполнения легких воздухом. **Награды в йоге мы всегда получаем лично!** Это чрезвычайно ценный и разнообразный инструмент. По моему опыту, когда я практикую йогу, все в жизни течет более плавно и мягко, появляется больше терпения и уравновешенности. Мы не можем избежать всех стрессов, которые предлагает нам жизнь. Однако мы можем выбирать, как реагировать на вызовы, с которыми сталкиваемся.

Короткая форма / 15 минут

Сурья Намаскар А.....5 раз

Сурья Намаскар Б.....3 раза

Вставляйте виньясу после каждой сидячей асаны.

Во всех двусторонних позах сначала выполняйте правую сторону, а затем левую.

Подберите для себя подходящие альтернативные варианты асан в разделе Первой Серии.



*«Текущий момент, как и все другие моменты времени, - это лучшее время,
Если мы знаем, что с ним делать.»*

Ральф Вальдо Эмерсон

Короткая форма / 30 минут
Сурья Намаскар А.....3 раза
Сурья Намаскара Б.....2 раза

Возвращайтесь в переднюю часть коврика после каждой стоячей асаны и вставляйте виньясу после каждой сидячей.

В двусторонних позах сначала выполняйте правую, а затем – левую сторону.

Подберите для себя подходящие альтернативные варианты асан в разделе с описанием Первой Серии.



Падангустхасана



Уттихита Триконасана



Уттихита Парсваконасана



**Уттихита Хаста
Падангустхасана А**



Виравхадрасана А



Виравхадрасана В



Дандасана



Пасчимоттанасана А



Джану Ширшасана А

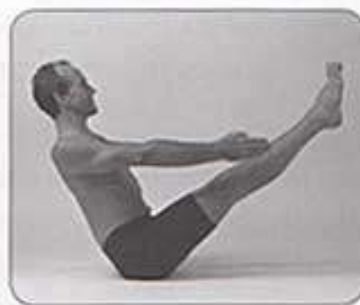
Короткая форма / 30 минут



Маричьясана А



Маричьясана С



Навасана
(2 раза)



Урдхва Дханурасана
(модификация)



Урдхва Дханурасана



Пасчимоттанасана В



Сарвангасана



Матсьясана
(модификация)



Падмасана



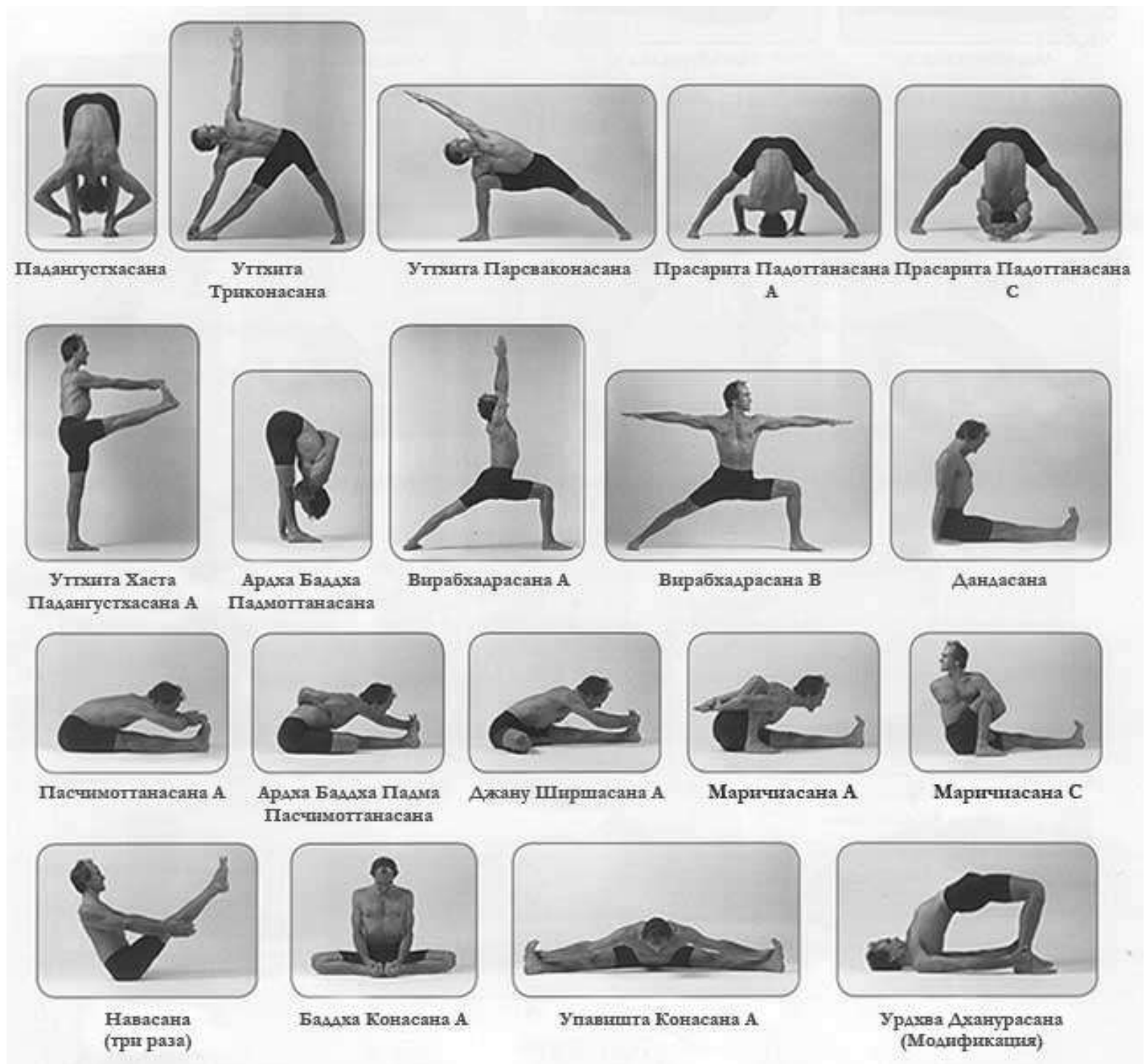
Толасана



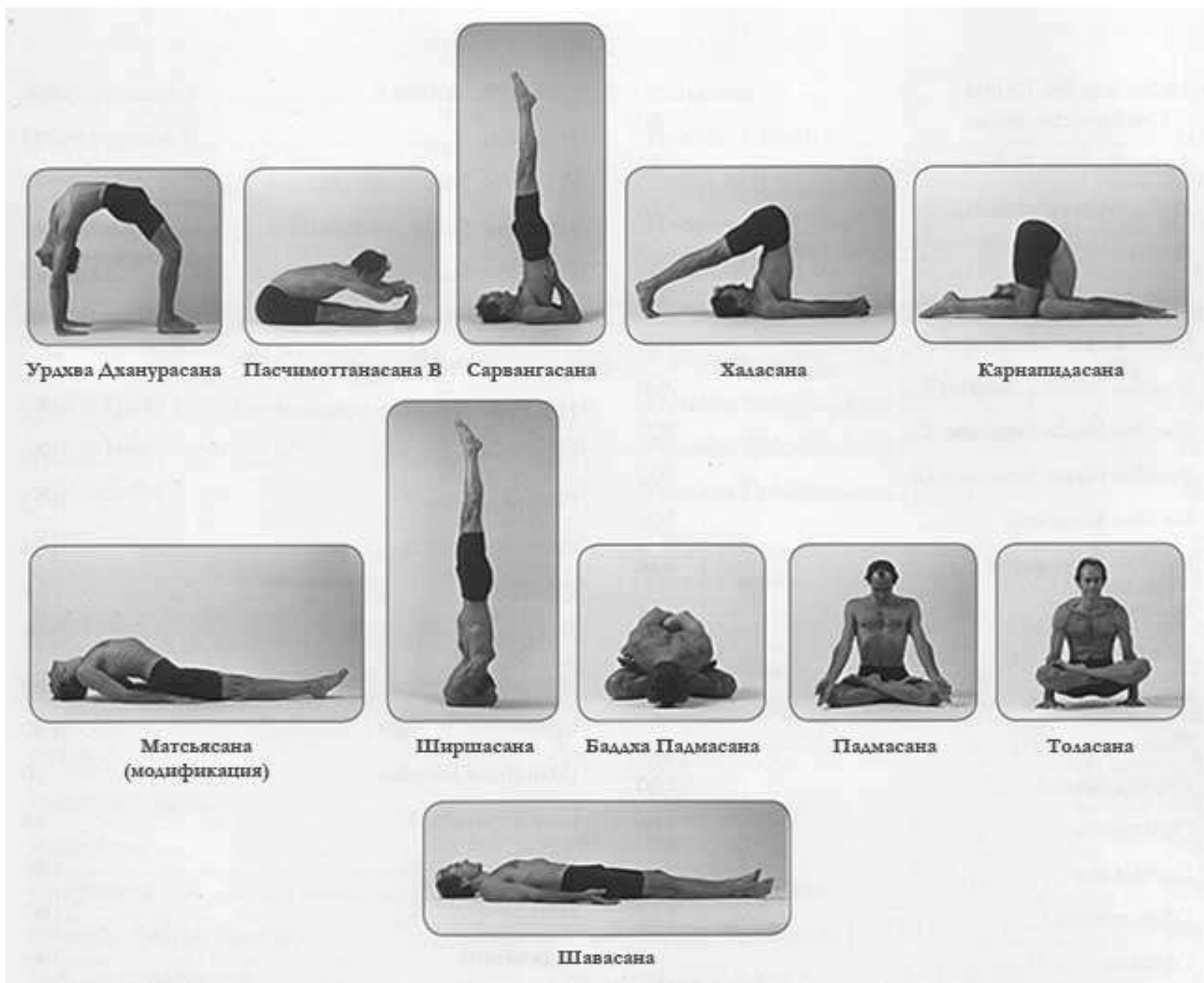
Шавасана

Короткая форма / 45 минут
 Сурья Намаскар А.....3 раза
 Сурья Намаскар Б.....3 раза

Возвращайтесь в переднюю часть коврика после каждой стоячей асаны и вставляйте виньясу после каждой сидячей.
 В двусторонних позах сначала выполняйте правую, а затем – левую сторону.
 Подберите для себя подходящие альтернативные варианты асан в разделе с описанием Первой Серии.



Короткая форма / 45 минут



*«До просветления
Я - щепка и вода, её несущая;
После просветления
Я - щепка и вода, её несущая»*

Дзен

Оглавление

Аштанга Йога.....	6
Дыхание, Замки, Поток и Взгляд.....	8
Дыхание.....	8
Бандхи.....	9
Виньяса.....	11
Дришти.....	12
Ремни, блоки и валики.....	13
Йога Чикитса.....	14
Сурья Намаскар.....	15
Варианты Сурья Намаскар.....	16
Сурья Намаскар А.....	17
Сурья Намаскар Б.....	18
Баланс. Последовательность поз стоя.....	20
Падангустхасана.....	22
Падахастасана.....	24
Уттхита Триконасана.....	26
Паривритта Триконасана.....	28
Уттхита Парсваконасана.....	30
Паривритта Парсваконасана.....	32
Прасарита Падоттанасана А.....	34
Прасарита Падоттанасана В.....	36
Прасарита Падоттанасана С.....	38
Прасарита Падоттанасана D.....	40
Парсвоттанасана.....	42
Уттхита Хаста Падангустхасана А.....	44
Уттхита Хаста Падангустхасана В.....	46
Уттхита Хаста Падангустхасана С.....	48
Уттхита Хаста Падангустхасана D.....	50
Ардха Баддха Падмоттанасана.....	52
Уткатасана.....	54
Вирахадрасана А.....	56
Вирахадрасана В.....	58
Первая Серия.....	60
Физика полёта (проброс вперед).....	60

Дандасана	66
Пасчимоттанасана А	68
Пасчимоттанасана В	70
Пасчимоттанасана С	72
Танец с праной (проброс назад)	74
Пурвоттанасана	78
Ардха Баддха Падма Пасчимоттанасана	80
Трианга Мукхаикапада Пасчимоттанасана	82
Джану Ширшасана А	84
Джану Ширшасана В	86
Джану Ширшасана С	88
Маричиасана А	90
Маричиасана В	92
Маричиасана С	94
Маричиасана D	96
Навасана	98
Бхуджапидасана	100
Курмасана	102
Супта Курмасана	104
Гарбха Пиндасана	106
Баддха Конасана	108
Упавишта Конасана	110
Супта Конасана	112
Супта Падангустхасана А	114
Дришти ~ Носок ноги	114
Супта Падангустхасана В	116
Дришти ~ В сторону	116
Супта Падангустхасана С	118
Дришти ~ Носок ноги	118
Чакрасана	120
Убхая Падангустхасана	122
Урдхва Мукха Пасчимоттанасана	124
Сету Бандхасана	126
Дришти ~ Нос	126
Вторая Серия	129
Нади Содхана	129

Пашасана	130
Краунчасана	132
Шалабхасана А.....	134
Шалабхасана В.....	136
Бхекасана	138
Дханурасана	140
Парсва Дханурасана.....	142
Дришти ~ Нос	142
Уштрасана	144
Лагхуваджрасана	146
Капотасана	148
Супта Ваджрасана.....	150
Бакасана А & В	152
Бхарадваджасана	154
Ардха Матсиендрасана.....	156
Эка Пада Ширшасана А.....	158
Эка Пада Ширшасана В.....	160
Эка Пада Ширшасана С.....	162
Дви Пада Ширшасана А	164
Дви Пада Ширшасана В.....	166
Йоганидрасана	168
Титтибхасана А.....	170
Титтибхасана В.....	172
Титтибхасана С.....	174
Титтибхасана D	176
Дришти ~ Нос	176
Пинча Маюрасана	178
Карандавасана	180
Вришчикасана.....	182
Дришти ~ Нос	182
Маюрасана	184
Накрасана.....	186
Ватаянаасана.....	188
Паригхасана	190
Гомукхасана А.....	192
Гомукхасана В.....	194

Дришти ~ Нос.....	194
Супта Урдхва Пада Ваджрасана.....	196
Дришти ~ Нос.....	196
Введение в семь стоек на голове.....	198
Баддха Хаста Ширшасана А.....	199
Дришти ~ Нос.....	199
Баддха Хаста Ширшасана В.....	200
Дришти ~ Нос.....	200
Баддха Хаста Ширшасана С.....	201
Дришти ~ Нос.....	201
Баддха Хаста Ширшасана D.....	202
Дришти ~ Нос.....	202
Мукта Хаста Ширшасана А.....	203
Дришти ~ Нос.....	203
Мукта Хаста Ширшасана В.....	204
Дришти ~ Нос.....	204
Мукта Хаста Ширшасана С.....	205
Дришти ~ Нос.....	205
Завершающая последовательность.....	206
Введение в завершающую последовательность.....	206
Урдхва Дханурасана.....	208
Пасчимоттанасана А.....	210
Саламба Сарвангасана.....	212
Халасана.....	214
Карнапидасана.....	216
Урдхва Падмасана.....	218
Пиндасана.....	220
Матсьясана.....	222
Уттана Падасана.....	224
Подготовка к стойкам на голове.....	226
Ширшасана А.....	228
Ширшасана В.....	230
Три цветка лотоса.....	233
Баддха Падмасана.....	234
Дришти ~ Третий глаз.....	234
Падмасана.....	236

Толасана	238
Дришти ~ Нос.....	238
Введение в Шавасану	240
Шавасана	241
Полный Поток.....	243
Сурья Намаскара А.....	244
Сурья Намаскара Б.....	245
Последовательность стоя.....	246
Первая серия.....	248
Вторая серия	250
Завершающие.....	252
Короткие формы	254
Короткая форма / 15 минут.....	255
Короткая форма / 30 минут.....	256
Короткая форма / 45 минут.....	258
