75с В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ  БИБЛИОТЕКА 54-394

БУДЬТЕ МОЛОДЫМИ С ЙОГОЙ

Удивительный и простой 7-недельный курс, который придаст вашему телу свежесть и жизненную силу молодости.

РИЧАРД Л. ХИТТЛМАН, ЗНАМЕНИТЫЙ ИНСТРУКТОР ЙОГИ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ

ПОЛНОСТЬЮ ИЛЛЮСТРИРОВАНО

БУДЬТЕ МОЛОДЫМИ С ЙОГОЙ

Ричард Л. Хиттлман.

А. ТОМАС И КО. ПРЕСТОН.

Первое издание, апрель 1963 г.
Перепечатано в ноябре 1963 г.
Перепечатано в апреле 1964 г.

НАПЕЧАТО В ВЕЛИКОБРИТАНИИ CHARLES BIRCHALL & SONS LTD., ЛИВЕРПУЛ И ЛОНДОН

Эта книга посвящается всем тем студентам, чья терпеливая практика и подробные отчеты на протяжении многих лет оказали большую помощь при подготовке этой работы.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы можете выполнять практику, описанную в этой книге, практически независимо от вашего возраста и физического состояния. Вас не должно волновать то, насколько «неподвижным» или «не в форме» вы себя считаете, или сможете ли вы «выполнять» техники йоги. Причина, по которой вы собираетесь практиковать йогу, заключается в том, что вы, скорее всего, *не* в форме, а йога работает с скованностью, напряжением, зажатостью, дряблостью и многими другими негативными состояниями, которые истощают вашу энергию и здоровье и мешают вам жить полноценной жизнью. Что касается того, сможете ли вы выполнять эти упражнения, я скажу вам, что я лично обучал этим движениям тысячи учеников и еще никогда не встречал человека, который не мог бы заниматься йогой достаточно, чтобы почти сразу ощутить большую пользу. Это справедливо в отношении студентов в возрасте 80 лет и старше, а также людей всех возрастов, которые позволили себе ухудшиться в физическом состоянии из-за отсутствия надлежащей физической активности.

Йога – это не «упражнения» в обычном смысле слова с напряжением, напряжением, множеством повторений и быстрыми движениями. В йоге мы бережем энергию, никогда не должны испытывать никакого напряжения, достаточно лишь нескольких повторений и почти все делаем в замедленном темпе! В обычных упражнениях нет ничего научного. Только определенные части тела тренируются - методом «наезд» и «промах». Некоторые мышцы будут задействованы, некоторые области могут быть растянуты и

укреплены. Но большинству «ключевых» областей напряжения, напряжения и слабости не будет уделено серьезного внимания. Однако движения йоги способны стимулировать и расслаблять каждую часть тела, от пальцев ног до черепа, от мышц и сухожилий внутрь до самых глубоких внутренних органов и желез. Вот почему «20 минут йоги стоят часов обычных упражнений».

Если вы больны или имеете историю болезни и у вас есть сомнения относительно того, как любая из этих поз может применяться к вашему личному состоянию, *вы всегда должны проконсультироваться со своим врачом.* Покажите ему иллюстрации этой книги. Он единственный человек, имеющий право рассказать вам, какие упражнения вы можете выполнять. Мой опыт показывает, что врачи, как правило, стремятся, чтобы их пациенты оставались активными, а мягкость движений йоги делает их особенно полезными для тех, кто хочет поддерживать себя в форме и быть подтянутым без напряжения и с минимальными затратами энергии.

Следуя простым инструкциям, представленным в этой книге, вы за короткий период времени добьетесь замечательных результатов. Через несколько недель практики вы поймете, что занимаетесь самой полной и продуманной системой физического здоровья, которая когда-либо была разработана. И то, как вы будете *выглядеть* и *чувствовать себя,* будет тому доказательством!

Ричард Л. Хиттиман
Лос-Анджелес, Калифорния
Ноябрь 1961 г.

ВВЕДЕНИЕ

Вечная молодость — вымысел или факт?

С начала времен человек искал источник молодости. Он всегда мечтал оставаться вечно молодым. В истории, легендах и баснях мы читаем о его вечных поисках волшебной формулы, которая повернет годы вспять и вернет ему чудесные качества молодости. И в какой-то момент жизни мы все задаемся вопросом: «Можно ли снова стать молодым?»

Чтобы удовлетворить это стремление к молодости, наше внимание постоянно привлекается к «чудо-гормону», который вернет вам жизненные силы; «новому» крему для кожи с «невероятно действующими» ингредиентами; к «чудодейственной» формуле, которая «сбросит годы вашей жизни», или к чудесной машине, которая выполнит всю «оптимизацию» без каких-либо усилий с вашей стороны. И хотя большинство людей, которые покупают и пробуют эти «чудодейственные» продукты, делают это иронично, тот факт, что миллионы долларов ежегодно тратятся именно на такие вещи, является убедительным доказательством того, что мужчина (и, конечно, женщина) никогда не откажется от этого продукта. искать свою потерянную молодость.

Усилия в этом направлении естественны, поскольку молодость является синонимом многих вещей, которые делают жизнь богатой и приятной: энергичность, жизненная сила, оптимизм и, вероятно, самое важное, отсутствие болезней и недугов; другими словами ЗДОРОВЬЕ. Но я прошу вас на мгновение задуматься о возможности того, что эти огромные - усилия по сдерживанию лет могут быть совершенно неправильно направлены и что причина, по которой мы не нашли удовлетворительного решения проблем «старения», заключается в том, что *мы искали в неправильном направлении.*

Существует древняя индуистская легенда о воине, который

бродил по всему миру в поисках потерянного драгоценного камня. После многолетнего бесплодного путешествия он вернулся в свою родную деревню только для того, чтобы ребенок указал ему, что тот самый камень, который он искал в далеких странах, застрял в его собственном лбу!

Точно так же я хотел бы, чтобы вы учли, что сокровище молодости нельзя найти снаружи, *как* бы далеко вы ни путешествовали и где бы ни искали. *Секрет внутри вас!* Чтобы обнаружить это, вы должны теперь обратить свое внимание внутрь себя. Вам нужно всего лишь изучить и испытать на себе несколько простых законов природы, и вы сделаете больше для восстановления и поддержания чудесных свойств молодости в течение 7 недель, чем вы могли бы со всеми причудами, машинами, устройствами, формулами и гаджетами для самосовершенствования. которые когда-либо появлялись.

Настоящее значение понятий «молодость» и «возраст»

Давайте посмотрим, сможем ли мы мельком увидеть эту неуловимую вещь, называемую «молодостью», чтобы лучше понять, что именно мы ищем.

Когда вы говорите о том, чтобы быть «молодым» или «старым», вы обычно имеете в виду не определенный возраст, а скорее состояние тела и ума. Если вы задумаетесь на мгновение, вы поймете, что то, как «молодой» человек выглядит и чувствует себя, не имеет ничего общего с его фактическим возрастом в годах, поскольку один мужчина «молод» в 75 лет, а другой «стар» в 40 лет. В чем разница между этими двумя людьми? Это просто. Существуют очевидные *характеристики,* которые позволяют нам почти с первого взгляда определить, молод человек или стар. Чем больше у человека признаков молодости, тем более «молодым» он или она *выглядит, чувствует себя* и *является.* Молодой мужчина, которому 75 лет, сохранил черты молодости. Следовательно, он яркий и живой. Мужчина, постаревший в 40 лет, утратил черты молодости и приобрел многие или все признаки возраста. Поэтому он выглядит «старым».

Каковы эти характеристики молодежи? Каковы особенности возраста? Перечислим 8 основных из них, которые будут беспокоят нас в этой книге.

МОЛОДОСТЬ

1. **Гибкость-податливость-проворство; грация-уравновешенность-баланс.**
2. **Умение расслабляться по мере необходимости – спокойствие – собранность – умиротворенность; спокойный сон.**
3. **Жизненная сила – энергия – выносливость .**
4. **Правильное кровообращение приводит к здоровью и силе жизненно важных органов и желез.**
5. **Упругость мышц, приводящая к упругости и подтянутости кожи; сила.**

ВОЗРАСТ

Жесткость-плотность-неподвижность; неуклюжесть – отсутствие уравновешенности.

Напряжение – нервозность – раздражительность – плохое расположение духа; бессонница.

Усталость – усталость – изнеможение .

Недостаточное кровообращение , что приводит к тусклому цвету лица, морщинам и общему плохому самочувствию.

Потеря мышечного тонуса приводит к слабости, дряблости и дряблости.

МОЛОДОСТЬ

6. **Нормальный вес (в соответствии со строением костей) и способность контролировать и правильно распределять вес.**
7. **Быстрая замена жизненно важных элементов, постоянно используемых телом и мозгом.**
8. **Бдительность и ясность ума; оптимизм.**

ВОЗРАСТ

Ожирение; неспособность контролировать и поддерживать правильный вес.

Медлительность или потеря способности заменять эти жизненно важные элементы.

Ослабление умственных способностей, приводящее к старости; депрессия.

Внимательно рассмотрите каждую из этих «молодежных» характеристик, и вы поймете, что все, что вы потеряли в «молодости», вы постепенно приобретаете в «возрасте».

Неправильный подход к проблемам «старения»

Теперь вернуть себе эти «молодые» характеристики может оказаться непростой задачей. Но это верно только потому, что вы, вероятно, привыкли иметь дело с каждым из этих жизненно важных факторов с помощью *другого* аппарата, *другой* таблетки или *другого* устройства. Например, вы можете принять тоник для крови, транквилизатор для нервов, сделать массаж, чтобы избавиться от скованности в спине, пойти в тренажерный зал, чтобы сохранить мышцы в тонусе, сесть на диету, чтобы контролировать свой вес, и т. д. Дело в том, что большинство людей не только верят, что они должны справляться с «возрастными» симптомами с помощью множества различных средств, которые обнаруживаются вне их самих (таких как тоники, машины, массажи), но и что эти средства так или иначе приведет к окончательному решению их проблем. Эти убеждения

являются ложными. И поскольку принцип, на котором основаны эти устройства, ошибочен, люди постоянно ищут новую таблетку, машину или гаджет, которые могли бы оказать им необходимую помощь.

Возьмем, к примеру, проблему лишнего веса, которая сегодня так беспокоит американцев и, вероятно, является причиной многих наших болезней. Когда вы обнаруживаете, что у вас начинает появляться «эркер» и тяжелеют руки и бедра, вы, естественно, откладываете что-либо по этому поводу настолько долго, насколько это возможно. Но наступает день расплаты, когда у вас заканчиваются оправдания и отсрочки, и вы понимаете, что нужно что-то делать. Перед вами стоит несколько вариантов: пойти в спортзал и «отработаться» (самая неприятная перспектива); начните считать калории и примените один из многочисленных «чудесных» планов снижения калорий (которые каким-то чудом работают для людей из рекламы, но никогда не дают вам таких же результатов); или, наконец, приобретите себе машину со всеми гаджетами, которые сделают всю работу за вас, так что все, что вам нужно будет сделать, это лечь на спину и позволить машине «стереть этот уродливый жир». Последний вариант, как правило, наиболее привлекателен. Кто в наши дни захочет ходить, если умеет ездить?

Использование устройств этой машины для «точечного» и общего сокращения, безусловно, является простым выходом, и это может даже сработать, пока однажды вы не поймете, что вам придется использовать эту машину или устройство всю оставшуюся жизнь, потому что Как только вы остановитесь, лишний вес вернется обратно. Затем вы, к своему ужасу, обнаружите, что то же самое справедливо и для паровых бань, массажа, диет, средств, сдерживающих аппетит, настраивающих упражнений и т. д. Все они хороши и могут помочь вам, пока вы их используете. Но как только вы останавливаетесь, вес, который все время таился на заднем плане, комфортно возвращается домой. Вы понимаете, почему это правда? Это потому, что вы никогда не проникали в суть дела. *Вы имеете дело с симптомами, а не с причиной.*

Если в крыше вашего дома есть дыра и вода просачивается,

временное устройство состоит в том, чтобы собирать воду в ведро и опорожнять ведро каждый раз, когда оно наполняется. Но если бы вы хотели решить проблему, вы бы отремонтировали крышу. Настоящая беда – дыра в крыше, а не вода. Точно так же растирание, распаривание, диета для избавления от лишнего веса — это временная помощь, такая же, как опорожнение ведра. Вы боретесь только с симптомами. То же самое верно и в отношении проблем напряжения, нервозности, усталости, бессонницы, скованности, зажатости и т. д. Если вы хотите решить эти физические проблемы, вы должны разобраться непосредственно с их причинами.

Причина и решение «возраста»

Каковы эти причины? Что ж, давайте продвинем эту линию рассуждений еще на шаг дальше. Разве вы не задавались вопросом, почему у вас могут проявляться симптомы старения (часто очень преждевременно), хотя вы, кажется, делаете все необходимое, чтобы отвести дань годам? Например, почему вы напряжены и напряжены в жизненно важных частях тела, хотя вы играете в гольф на 18 лунках, проходите 3 мили и плаваете 10 раз вокруг бассейна? Почему вы теряете молодость, хотя принимаете множество «энергетических» и бодрящих зелий? Почему ты не можешь расслабиться, хотя в кармане всегда под рукой бутылочка транквилизаторов? Почему у вас выпадают волосы, несмотря на то, что вы каждый день втираете в кожу головы обильное количество нового «Чудесного тоника для волос X-436»? Почему у вас наблюдается средний возраст, хотя вы выполняете всю работу по дому, ходите по магазинам, работаете в саду и чувствуете себя чрезвычайно «активным»?

Если бы нам пришлось искать отдельную причину и отдельное решение для каждой из этих проблем сохранения физической формы и молодости, задача, вероятно, оказалась бы безнадежной. Но позвольте мне теперь задать такой вопрос: возможно ли, что недостаток жизненных сил, нервозность и напряжение, плохое кровообращение, лишний вес, скованность, потеря мышечного тонуса и даже ослабление умственных способностей - все это может быть объяснено *одной причиной* и что есть *одно решение* этой проблемы? Наш ответ: *положительно, да!* Вот *причины* возрастных

симптомов:

НЕПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ТЕЛОМ

Вот *решение* проблемы:

ЗНАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА ТЕЛОМ. Эти знания состоят из следующих четырех принципов:

1. *Внутри* вас *(и только внутри вас)* заключена огромная жизненная сила, необходимая для постоянной регенерации вашего физического организма.
2. Эта жизненная сила пронизывает каждый атом вашего существа и чрезвычайно активна в первые годы вашей жизни. Но если его периодически не стимулировать и не активировать, с годами он станет менее активным и более бездействующим. Оно не исчезает. Просто постепенно засыпает.
3. Только *вы* своими собственными усилиями способны по-настоящему пробудить и стимулировать эту дремлющую жизненную силу еще раз.
4. Это пробуждение достигается путем манипулирования своим телом таким образом, чтобы органы, железы, нервы, клетки, кости и суставы, в которых дремлет жизненная сила, методично стимулировались, питались, растягивались и расслаблялись.

Мы можем резюмировать вышесказанное, заявив, что основные причины и симптомы «старения» возникают из-за неправильного ухода за телом. Большая часть этого неправильного ухода заключается в незнании того, какой вид деятельности необходим для активации жизненной силы регенерации. Мы уже видели, как человек может быть чрезвычайно «активным», но при этом набирать вес и становиться жестким. Этот человек обычно думает об «активности» с точки зрения того, сколько движений он совершает или сколько энергии он расходует. Он не понимает, что просто движение и энергия не имеют особой ценности. Важен тип *движения* . Таким образом, можно предотвратить потерю мышечного тонуса, зная, какие *движения* необходимы для укрепления каждой области тела. Вы можете снять напряжение, нервное перенапряжение и скованность, зная, какие *движения* по-настоящему расслабляют тело. Только *род* деятельности вернет вам юношеские качества. В

этом весь секрет.

Вопрос: где взять машину или аппарат, обеспечивающий правильную деятельность?

Ответ: вы не ищете помощи извне. Вы не используете никаких машин или аппаратов. Вы достигаете своей цели исключительно самостоятельно с помощью старейшей и самой уважаемой в мире науки восстановления и развития — *физической (хатха) йоги.*

Старейшая в мире наука сохранения молодости

«Йог» — это человек, практикующий йогу. Йоги считают «старость», какой мы ее знаем, противоестественной! По его мнению, атрофия тела и мозга не является «неизбежной» только потому, что человек с годами стареет.

Является ли естественным состоянием человека быть скованным, слабым, изнуренным, напряженным, нервным, подавленным, полным; потерять жизненную силу, выносливость и умственные способности; быть подверженным бесчисленному множеству болезней и недугов, которые делают его деформированным, иссохшим, сгорбленным, сморщенным и измученным болью? Это [1] естественно быть лишенным возможности жить полноценной жизнью? 1 –

Ответ йога — решительное «нет!» Ему удалось наиболее успешно доказать свою точку зрения.

я

Наука йоги становится известна все большему числу людей, заботящихся о своем здоровье, во всем мире, которые купили и попробовали множество продуктов для здоровья и молодости , но встречали одно разочарование за другим.

Если бы вы искали на рынке определенный продукт и узнали, что существует компания, продающая этот продукт, которая работает в бизнесе около 3000 лет и ее продажи постоянно растут , вы наверняка будете впечатлены этим феноменальным рекордом. Если бы при дальнейшем расследовании деятельности этой компании вы обнаружили, что тысячи конкурентов, пытавшихся продавать аналогичный продукт, рано или поздно обанкротились, у вас не осталось бы сомнений в превосходстве компании. который пережил

эти многие столетия.

Мы имеем именно такую ситуацию, когда говорим о йоге. Она настолько древняя, что ее история теряется в смутной древности, и тем не менее, спустя долгое время после того, как популярные в настоящее время имитационные причуды физического здоровья и методы умственного развития угасли, а новые пришли и ушли (а они происходят все быстрее и быстрее), йога будет преобладать. Это потому, что йога является оригиналом в своей области; оно совершенствовалось на протяжении бесчисленных столетий и всегда работает!

Важность йоги для американцев

Американцы теперь смогут получить огромную пользу от йоги, как только узнают, насколько приятно заниматься ею и какие замечательные преимущества можно получить, занимаясь этой формой упражнений всего несколько минут в день.

Невероятные заблуждения, которые часто возникают у новых учеников, когда они впервые приходят ко мне с вопросами о йоге, действительно поражают. Эти заблуждения варьируются от молодого человека, который задавался вопросом, учился ли кетчер команды «Нью-Йорк Янкиз» вместе с нами, до пожилой женщины, которая сообщила мне, что хотела бы попробовать йогу, но считала, что ее кожа слишком нежная, чтобы сидеть на ногтях. более нескольких секунд за раз. Я, наверное, мог бы написать целую книгу юмористических анекдотов относительно подобных заблуждений. Но с другой стороны, идеи о йоге, которые так много людей получили из совершенно дезинформированных источников, являются чрезвычайно трагическим делом, поскольку то, в чем сегодня так отчаянно нуждаются американцы, - это здоровье, то есть знание того, как заботиться о своем теле и умы, и простая практика йоги пойдет дальше в восстановлении и поддержании здоровья и молодости, чем любая другая физическая активность, которой мы занимаемся с этой целью!

Кто может заниматься йогой?

Хотя мы уже кратко говорили об этом, важно еще раз отметить, что ни возраст, ни физическое состояние не являются преградой в

этой практике. Чем более вы «не в форме», «неподвижны», «слабы», «напряжены», «раздражительны», тем больше вам нужны движения и позы йоги. Там, где вы напряжены, скованы, слабы и т. д., ваши жизненные силы и энергия истощаются и где могут возникнуть болезни в будущем. Такие условия никогда не станут лучше, если их игнорировать. Они всегда становятся хуже. Я объяснил, как следует проконсультироваться с врачом в случае, если у вас есть или было заболевание, и вы не уверены в том, как можно применить эти методы.

Два или более члена семьи, прошедших наш курс, часто тренируются вместе дома. Если вы сможете серьезно заинтересовать членов вашей семьи этой работой, вы обнаружите, что оказали им большую услугу. Естественно, молодые люди, как правило, смогут быстрее принимать позы, поскольку они гибкие (одна из характеристик молодежи). Но не позволяйте им смущать вас своей ловкостью. Немного потренировавшись, вы обнаружите, что становитесь таким же молодым в гибкости, как и они. Здесь интересно и важно отметить, что многие дети заинтересовались йогой, потому что видели, как их родители занимаются дома. Дети любят двигать своим телом в позах йоги, и если вы сможете приучить их к этим техникам, пока они еще маленькие, они будут вам бесконечно благодарны. Однажды установив принципы йоги, они никогда не откажутся от нее. Также помните, что йога не возбуждает; это успокаивает. Поэтому оно часто оказывается - чрезвычайно полезным для нервных детей.

Не имеет значения, если один человек не может зайти в этих позах так же далеко, как другой. Каждый физический организм так же индивидуален, как и его владелец, и история и состояние двух тел не одинаковы. Вы не соревнуетесь ни с кем в практике йоги. Поэтому не имеет значения, насколько хорошо вы можете выполнять эти техники вначале, потому что вы получите полную пользу в соответствии с вашей конкретной структурой.

Что нужно для занятий йогой

1. Изучайте и практикуйте свои позы в тихом месте с наименьшим количеством отвлекающих факторов.

2. Вам нужно только достаточно места, чтобы растянуться на ровной поверхности. Эту поверхность следует накрыть одеялом, полотенцем, соломенной циновкой, ковриком или наматрасником.
3. Пригодятся часы с хорошо читаемой секундной стрелкой.
4. Одевайтесь в любую удобную одежду, которая обеспечивает свободу вашему телу и позволяет вам растягиваться. Шорты, брюки, купальники, спортивная одежда вполне подойдет. Все, что стягивает или ограничивает ваше тело, например, обувь, ремень, часы, очки, следует снять.
5. Убедитесь, что в месте, где вы тренируетесь, имеется достаточный приток свежего воздуха.
6. Я хотел бы предложить, чтобы вы не выставляли праздно из любопытства и не рассказывали о своей практике йоги, кроме как с людьми, которые, по вашему мнению, искренне заинтересованы. Вы потеряете большую часть силы йоги, если будете относиться к ней легкомысленно.

Когда вы практикуете?

Вам понадобится примерно 20–40 минут, которые при необходимости можно разделить на день. Подробные инструкции по этому поводу вы получите в тексте книги. Эти 20–40 минут — отличная инвестиция, поскольку отдачу и дивиденды, как в виде удовольствия, так и в эффективности, невозможно воспроизвести никакими другими физическими средствами. Вы можете практиковать *перед* едой, если хотите, но всегда подождите не менее 90 минут *после* еды, чтобы начать практику. Возможно, вам будет интересно узнать, что многие из наших деловых людей и профессионалов, прошедших мой курс, во время «перерыва» в дневной работе выделяют несколько минут, чтобы восстановить силы и освежиться с помощью нескольких простых методов, которые можно использовать для этого. цель. В этой книге вы познакомитесь с этими чрезвычайно практичными приемами. Есть руководители, которые не будут участвовать в таких мероприятиях, как бизнес-конференции, требующие особой ясности и бдительности ума, если они предварительно не подготовятся с помощью некоторых из этих методов. На данный момент это может показаться

вам немного надуманным, но после первых двух или трех недель практики это уже не будет казаться необычным. Вы получите прекрасное представление о силе и мощи, которые генерируются благодаря этой практике.

Чтобы подчеркнуть тот факт, что йогой можно практиковать во многих раз в течение дня я хотел бы сказать вам, что вы обнаружите, что я у вас есть чудесное оружие против усталости и депрессии. Это верно для домохозяйки, которая чувствует себя напряженной, скованной и устала от домашних дел, а также за бизнесмен, который приходит домой ночью уставший. Если вместо рухнуть в кресло или лечь вздремнуть, ты пойдешь через 20 минут практики йоги вы обнаружите, что скованность и напряжение исчезают, как по волшебству, и у вас появляется «второе дыхание»). Здесь важно отметить, что йога — единственная система физической культуры, которая занимается одновременно с расслаблением ума. Другими словами, выполняя физические движения, вы обнаружите, что значительно расслабились не только телом *, но и разумом.* Вам нужно всего лишь протестировать эту программу несколько раз, чтобы ощутить результаты.

Результаты, которые вы можете ожидать

Практикуя 20 техник в точности так, как вас учили в этой книге, вы можете рассчитывать на достижение следующего:

1. Укрепите и восстановите все свое тело.
2. Верните молодую гибкость позвоночнику и конечностям.
3. Помогите контролировать и перераспределять свой вес в соответствии со своим физическим строением.
4. Удалите напряжение из его многочисленных укрытий в вашем теле.
5. Оставайтесь расслабленными под давлением.
6. Храните и высвобождайте энергию и жизненную силу, чтобы использовать их по мере необходимости.
7. Повысить устойчивость ко многим распространенным заболеваниям.
8. Восстановите грацию, баланс, уравновешенность и уверенность в себе.
9. Пробудите жизненную силу, чтобы получить контроль над

своими эмоциями и разумом.

10.Совершенствуйтесь в каждой своей деятельности.

Теперь вы прочитали весь материал, необходимый для начала практики. В этой книге я не собираюсь представлять историю различных видов йоги, насыщенную санскритскими терминами. Здесь вам нужно просто ощутить удивительную новую жизнь, которую может предложить содержание этой книги. Каждую 3 неделю мы будем обменивать больше характеристик возраста на характеристики молодости, пробуждая уснувшие внутри вас элементы ума. Когда включается свет, тьма исчезает. По мере того, как вы возвращаетесь к молодости, возраст исчезает.

Итак, примите решение сейчас, что вы не позволите ничему мешать вашей следующей семинедельной практике йоги, и приступим!

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Часть I этого текста содержит инструкции и информацию по изучению 20 динамических техник йоги в рамках 7-недельного плана. Вы познакомитесь с каждым из представленных методов в следующее □время:

/что техника делает для вас

Под этим заголовком вы найдете список преимуществ, которые вы ожидаете получить от каждой техники, если будете практиковать ее по принципу ivised.

низкий Выполнить технику

Информация здесь состоит из группы простых шагов, позволяющих научиться выполнять каждую технику. Внимательно прочитайте весь

метод первый; изучить иллюстрации; положите книгу рядом с собой, чтобы вы могли обращаться к ней при необходимости. Попробуйте это упражнение. Повторите движения несколько раз, чтобы убедиться, что вы правильно выучили упражнение. Когда вы поймете, как выполняется техника, приступайте к следующему упражнению этой недели.

Как практиковать технику

Здесь вам сообщают о периоде времени, в течение которого необходимо удерживать позу; количество повторений и лучшее время дня для отработки этой конкретной техники. Очень важно, чтобы вы практиковали в соответствии с временем, рекомендованным для каждого упражнения. Поэтому вы должны сосредоточиться на счете. Большинство техник выполняются за *секунды*. Несложно про себя отсчитать приблизительно секунды. Попробуйте это на своих часах несколько раз, чтобы почувствовать 10, 15 и 20 секунд. В ходе этой работы вам придется использовать

часы всего несколько раз.

Некоторые из этих упражнений лучше всего выполнять утром (обозначены в тексте как «Утро»), а другие — днем, вечером или ночью (PM). Это также указано для вас при каждой технике. Необязательно выполнять их точно так, как указано, если ваше время или график не позволяют. Возможно, вам придется несколько изменить программу. Однако постарайтесь следовать рекомендациям как можно точнее.

Важные вещи, которые вы захотите знать

О технике

Под этим заголовком вы найдете интересную и важную информацию о каждой технике, которую вам захочется рассмотреть.

Что следует помнить при отработке техники

Информация здесь состоит из уточнений, которые окажутся полезными для получения максимальной отдачи от вашей практики.

Еженедельный план практики

В рамках этого 7-недельного плана вам будет предложен простой пошаговый метод . После того как вы изучите новые упражнения в первые два дня каждой недели, вы перейдете к ЕЖЕНЕДЕЛЬНОМУ ПЛАНУ ПРАКТИКИ в конце этого раздела. По завершении 7 недель обучения вы сможете использовать ПОЛНЫЙ ПЛАН ПРАКТИКИ, который появится в конце Части I.

Во второй части этой книги подробно описывается каждая из характеристик молодежи, изложенных на странице 5, и указываются некоторые из 20 методов, которым можно уделять особое внимание при решении конкретных проблем. Хотя текст Части II можно читать вместе с Частью I, вам следует завершить семь недель практики и выполнять ПОЛНЫЙ ПЛАН ПРАКТИКИ в течение как минимум четырех недель точно так, как указано, прежде чем вы посвятите дополнительное время практике специальным упражнениям, перечисленным в Части. II.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть II

БУДЬ МОЛОДЫМ С ЙОГОЙ

Часть I

ЙОГА ЗА 7 НЕДЕЛЬ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

В первый и второй дни первой недели внимательно изучите 6 техник, перечисленных ниже. В течение этих двух дней уделите как можно больше времени обучению.

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ
2. РАСТЯЖКА КОЛЕН И БЕДРО
3. НАГИБ НАЗАД
4. ПОВОРОТ НОГА
5. Растяжка рук и ног
6. ПОЗЫ ЛОТОСА

На третий день этой недели откройте страницу 58 и практикуйтесь в соответствии с «Планом практики» до конца первой недели.

МОЛОДОСТЬ

через *ВЫТЯЖЕНИЕ НОГ И РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА*

• Техника №1 – ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ

Что дает вам предварительная тяга ног

1. Устраняет скованность и повышает эластичность позвоночника посредством *вогнутых* растягивающих движений.
2. Помогает снять напряжение в спине.
3. Растягивает и укрепляет всю ногу.
4. Делает мышцы и кожу ног подтянутыми и упругими.

Как выполнить предварительную тягу ног

1. Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой, ступни вместе и тыльные стороны колен касаются пола.
2. Вытяните руки прямо перед собой так, чтобы они находились на уровне глаз.
3. *Очень медленно* вытяните руки как можно дальше вперед и направьте руки на самую дальнюю часть ног.
4. Возьмитесь за самую дальнюю часть ног, которую вы можете удерживать без напряжения. Это может быть

колено, икра, лодыжка, ступня или палец ноги. (Рисунок 1)

5. Аккуратно, в *замедленном движении,* согните локти наружу и потяните себя вперед и вниз, пока не достигнете точки, за которой вы больше не сможете комфортно растягиваться . Остановитесь там, где это движение становится трудным,

рисунок 1

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО: Эдвард А. Боллинджер, Норт-Майами-Бич, Флорида.

Субъект - мисс Ева Дискин, секретарь, практикующая йогу около 18 месяцев.

Рис. *2*

ибо в практике йоги никогда не должно быть никакого напряжения. Удерживайте крайнюю позицию абсолютно без движения в течение рекомендованного количества секунд. Не ерзайте, не деритесь и не напрягайтесь. (рис. 2)

6. Когда счет будет завершен, *очень медленно* поднимите туловище в вертикальное положение. Отдохните несколько минут и повторите, как рекомендовано.

Как практиковать предварительную тягу ног

Время удержания крайнего положения:» начните с 10 секунд; добавлять

5 секунд еженедельно, пока не достигнете 20 секунд.

Количество раз: Время суток:

3

Утро и/или вечер

Важные вещи, которые нужно знать о предварительной тяге ног

Эта техника покажет, насколько жесткими и напряженными вы стали в «ключевых» зонах спины и ног. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДТЯГКА НОГ начнет расслаблять эти напряженные и спазмированные места и обеспечит вам эластичность позвоночника. Точно следуя инструкциям и удерживая крайнее положение без движения в течение указанного количества секунд, вы вскоре сможете расположить лоб очень близко к коленям, если не на самом деле.

[0] Мы считаем секунды или минуты *только для крайнего положения,* а не для каких-либо движений, ведущих в крайнее положение или из него.

Что следует помнить при отработке предварительной тяги ног

1. Никогда не напрягайтесь. Идите настолько далеко, насколько сможете комфортно согнуться в замедленной съемке и удерживать крайнее положение неподвижно. Не дергайтесь и не сопротивляйтесь, чтобы спуститься еще немного ниже. Каждый день вы обнаружите, что ваш позвоночник автоматически становится более эластичным, следуя приведенным выше указаниям.
2. Убедитесь, что тыльная сторона обоих колен остается на

полу, а ноги выпрямлены.

3. Не забывайте слегка сгибать локти наружу, когда опускаете голову вниз.
4. Про себя отсчитайте необходимое количество секунд . Если хотите, можете закрыть глаза.

МОЛОДОСТЬ

для *КОЛЕН И БЕДЕР*

• Техника № 2 — РАСТЯЖКА КОЛЕН И БЕДРО

Чем полезна растяжка коленей и бедер

1. Помогает снять скованность и напряжение в коленях и бедрах.
2. Позволяет ходить и стоять, не уставая.

Как растягивать колени и бедра

1. Вытяните ноги прямо перед собой.
2. Согните ноги в коленях и подтяните ступни как можно дальше к себе. Соедините подошвы ног вместе.
3. Крепко обхватите руками ступни. (рис. 3)
4. Поднимите ноги руками и позвольте коленям и бедрам согнуться вниз как можно дальше без напряжения. Сядьте прямо и удерживайте крайнее положение в течение рекомендованного количества секунд. Не ерзайте, не деритесь и не напрягайтесь. (рис. 4)
5. Расслабьтесь и позвольте коленям и бедрам вернуться в положение, показанное на рис. 3. Оставайтесь с обхватившими ступни руками, чтобы можно было повторить, как рекомендовано.

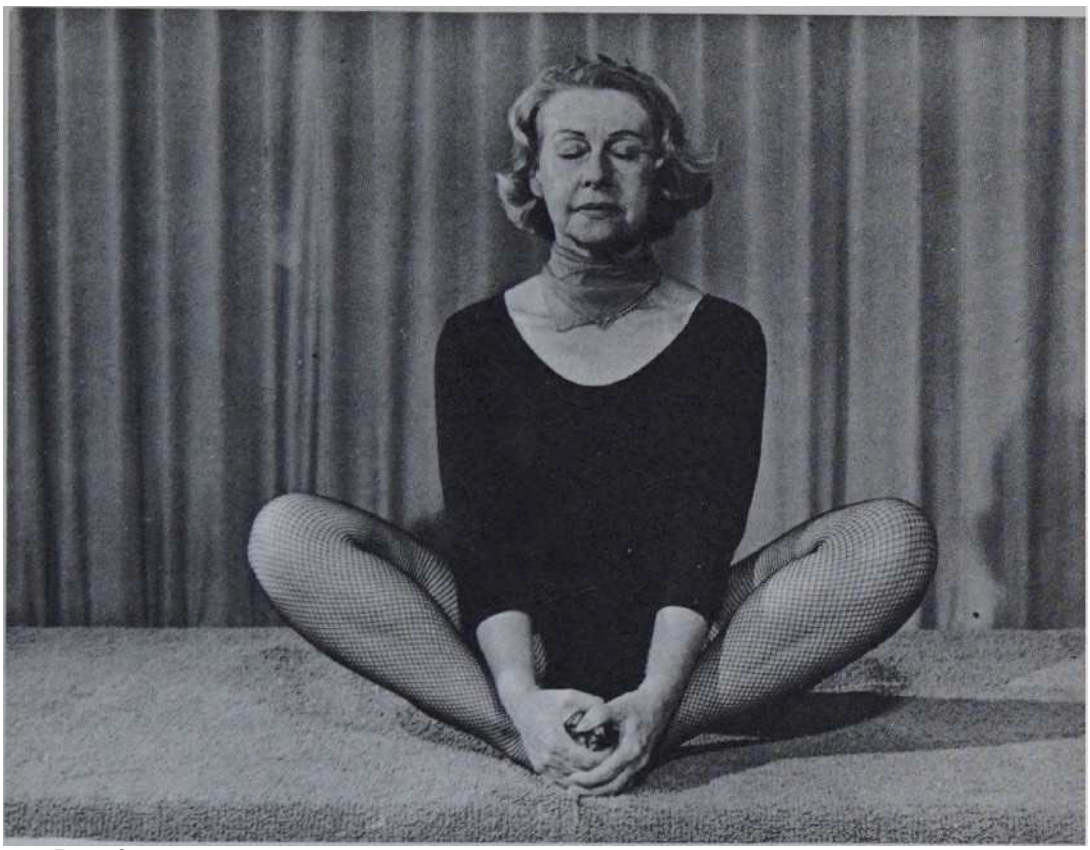


Рис. 3

Моделью для этих фотографий является г-жа Дж. Гольдбах, домохозяйка, практикующая уже 2 года.

Рис. *4*

Как практиковать
Растяжка коленей и бедер

Время держать крайность позиция:	15 секунд
Количество раз:	3
Время суток:	утро и/или вечер.

Важные вещи, которые нужно знать о растяжке колен и бедер

Основная цель этой техники — растянуть редко тренируемые колени и бедра. Вначале вы можете обнаружить, что ваши колени находятся на довольно большом расстоянии от пола. Однако и здесь, при наличии терпения и практики, они постепенно опускаются на пол. Не имеет значения, насколько *далеко* вы сможете растянуться вначале . Растяжка сама по себе очень важна. Продолжая практиковать эту технику, вы обнаружите, что к вашим ногам возвращается «пружина», и вы можете ходить и стоять, не утомляясь так быстро. Растягивающие позы в йоге сохраняют гибкость суставов и помогают предотвратить болезненные заболевания костей и суставов, характерные для «старости».

Что следует помнить при выполнении растяжки колен и бедер

1. Всегда сидите прямо. (В этой позе есть тенденция падать вперед.)
2. *Крепко* обхватите руками ступни.
3. Не сопротивляйтесь, не дергайтесь и не напрягайтесь, чтобы опустить колени еще на дюйм. Вы не добьетесь прогресса в борьбе. Просто оставайтесь в крайнем положении *абсолютно неподвижно* в течение рекомендованного количества секунд. (Помните, что это справедливо для всех техник растяжки.)
4. Молча отсчитайте 15 секунд. Вы можете закрыть глаза, чтобы расслабиться.

МОЛОДОСТЬ

через *УКРЕПЛЕНИЕ СТУПНЕЙ И ОСЛАБЛЕНИЕ ВЫПУКЛОГО ПОЗВОНОЧНИКА*

• Техника № 3 — НАГИБ НАЗАД.

Что дает вам наклон назад

1. Начинает повышать эластичность позвоночника посредством *выпуклых (* внутри) растягивающих движений.
2. Помогает снять напряжение во всем позвоночнике.
3. Развивает грудь и бюст.
4. Укрепляет стопы и пальцы ног.

Как сделать наклон назад

1. Сядьте на пятки. Верхняя часть ваших ног опирается на пол, а колени вместе перед вами.
2. Положите ладони рук так, чтобы они опирались на пол по обе стороны от тела. (рис. 5)
3. Постепенно «проходите» руками назад, пока не достигнете комфортного максимума.
4. Опустите голову назад и подтолкните живот и грудь вверх, чтобы *без напряжения сформировать максимально возможную дугу*. Вы должны оставаться на пятках. (Рис. 6) Оставайтесь в крайнем положении в течение рекомендованного количества секунд. Не ерзайте, не деритесь и не напрягайтесь. Все крайние положения следует удерживать неподвижно.
5. Расслабьтесь, *медленно* опуская живот и грудь и поднимая голову. Старайтесь оставаться на пятках и не двигать руками; таким образом, позу становится легко повторить.
6. Чтобы повторить, просто опустите голову назад и подтолкните вверх живот и грудь, как описано в шаге 4.
7. Чтобы выйти из позы, *медленно* опустите живот и грудь и поднимите голову; «Идите» вперед понемногу, пока не сможете легко поднимать туловище с пяток.
8. Измените положение ног так, чтобы пальцы ног теперь опирались на пол. (Рис. 7) Если вы можете сидеть на пятках в этом положении, попытайтесь выполнить точные движения шагов 2, 3 и 4 (выше). Двигайтесь очень осторожно и останавливайтесь в любой момент, когда эта поза становится неудобной. Если это движение вам неприятно, просто перенесите как можно больший вес на пятки и пальцы ног и удерживайте это положение в течение предписанного времени.
9. Выходите из позы *очень медленно* , постепенно «ходя»

вперед руками и пальцами. Расслабьтесь, сидя в позе со скрещенными ногами. При необходимости аккуратно помассируйте ноги руками.

Рис. *5*

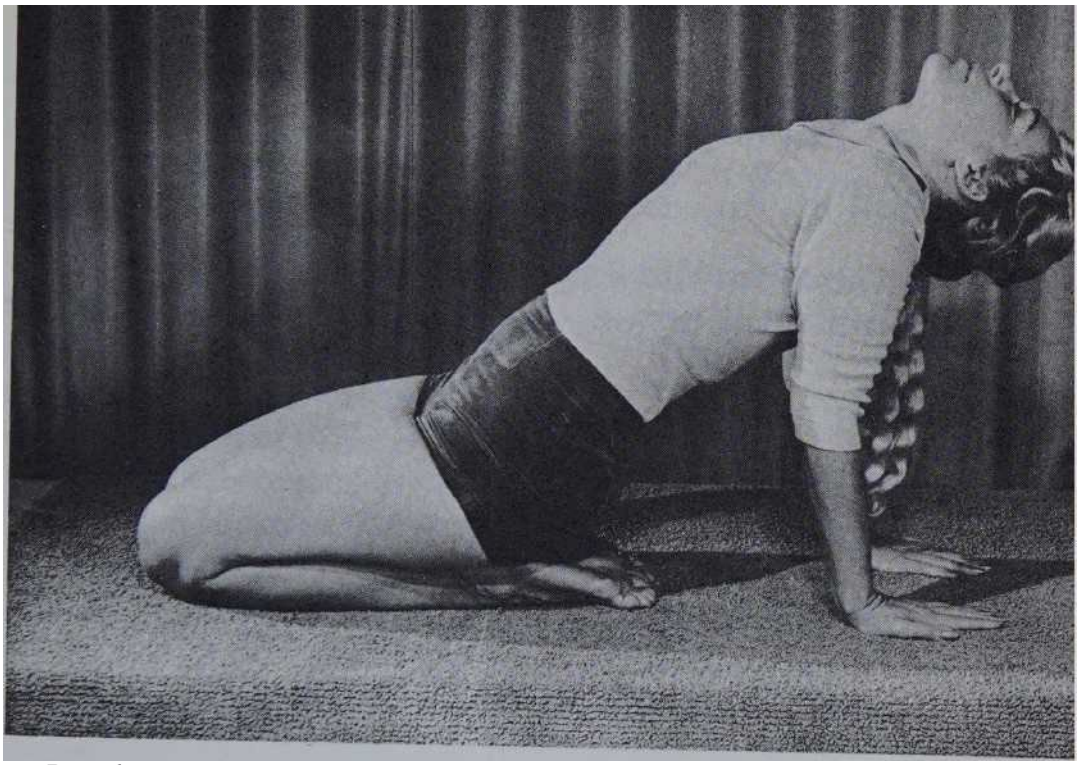
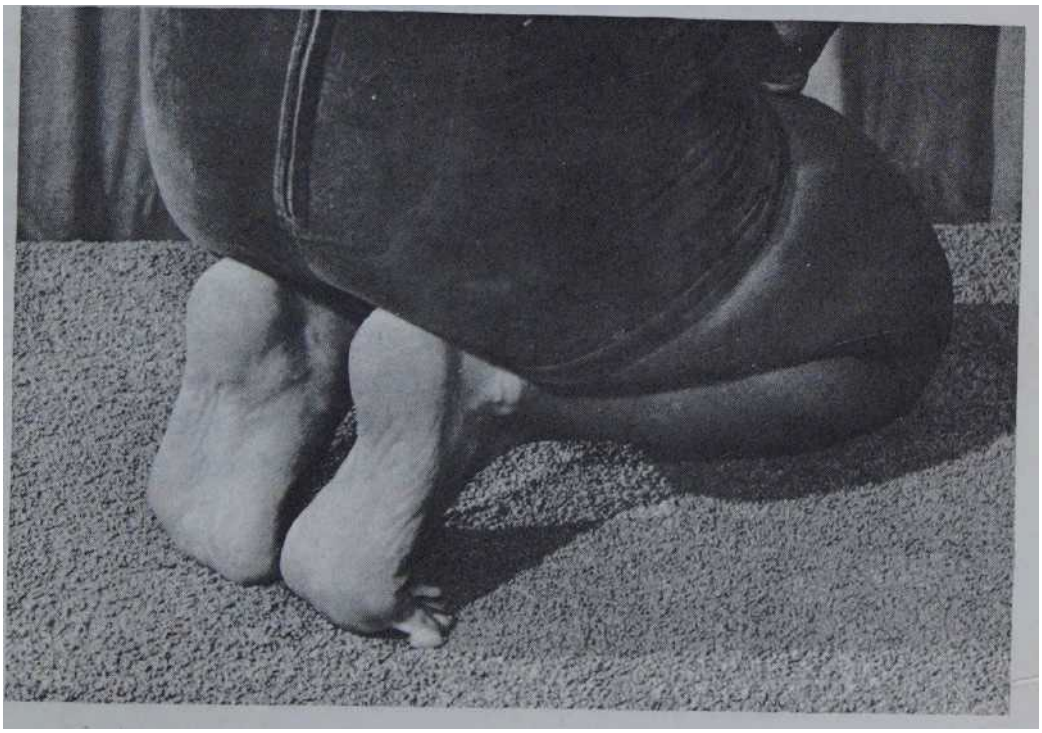


Рис. 6

Рис. 7



6. Чтобы повторить, просто опустите голову назад и подтолкните живот и грудь вверх, как описано в шаге 4.
7. Чтобы выйти из позы, *медленно* опустите живот и грудь и поднимите голову; «Идите» вперед понемногу, пока не сможете легко поднимать туловище с пяток.
8. Измените положение ног так, чтобы пальцы ног теперь опирались на пол. (Рис. 7) Если вы можете сидеть на пятках в этом положении, попытайтесь выполнить точные движения шагов 2, 3 и 4 (выше). Двигайтесь очень осторожно и останавливайтесь в любой момент, когда эта поза становится неудобной. Если это движение вам неприятно, просто перенесите как можно больший вес на пятки и пальцы ног и удерживайте это положение в течение предписанного времени.
9. Выходите из позы *очень медленно* , постепенно «ходя» вперед руками и пальцами. Расслабьтесь, сидя в позе со скрещенными ногами. При необходимости аккуратно помассируйте ноги руками.

Рис. *5*

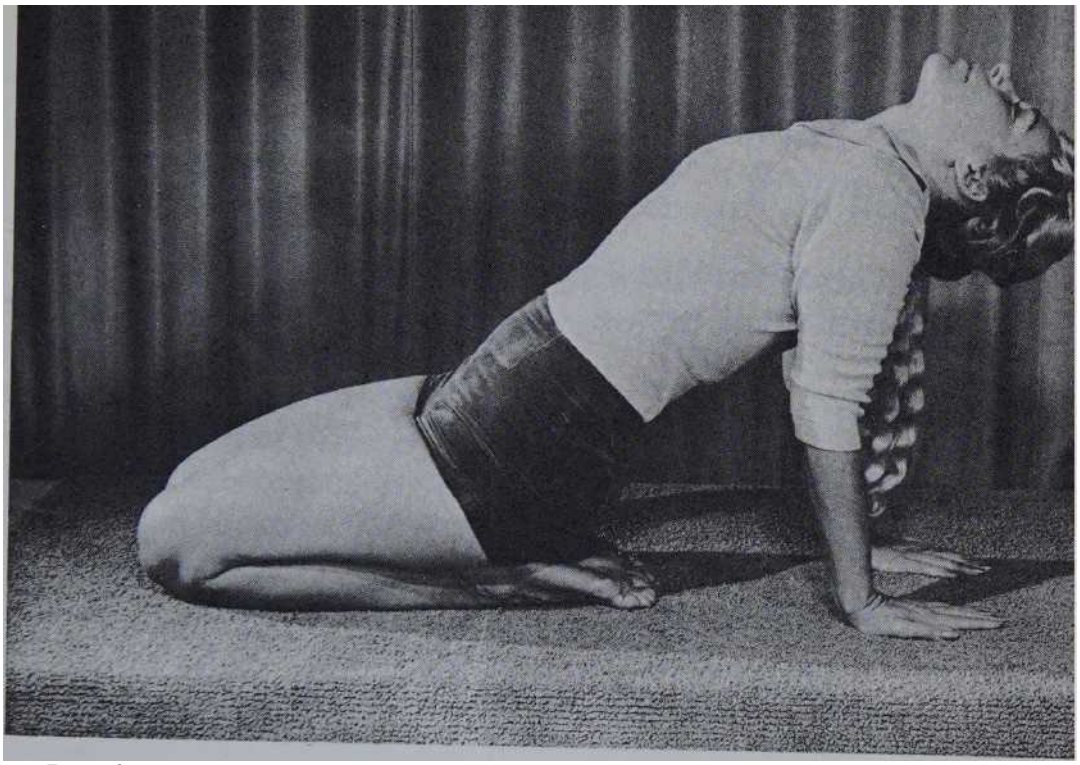
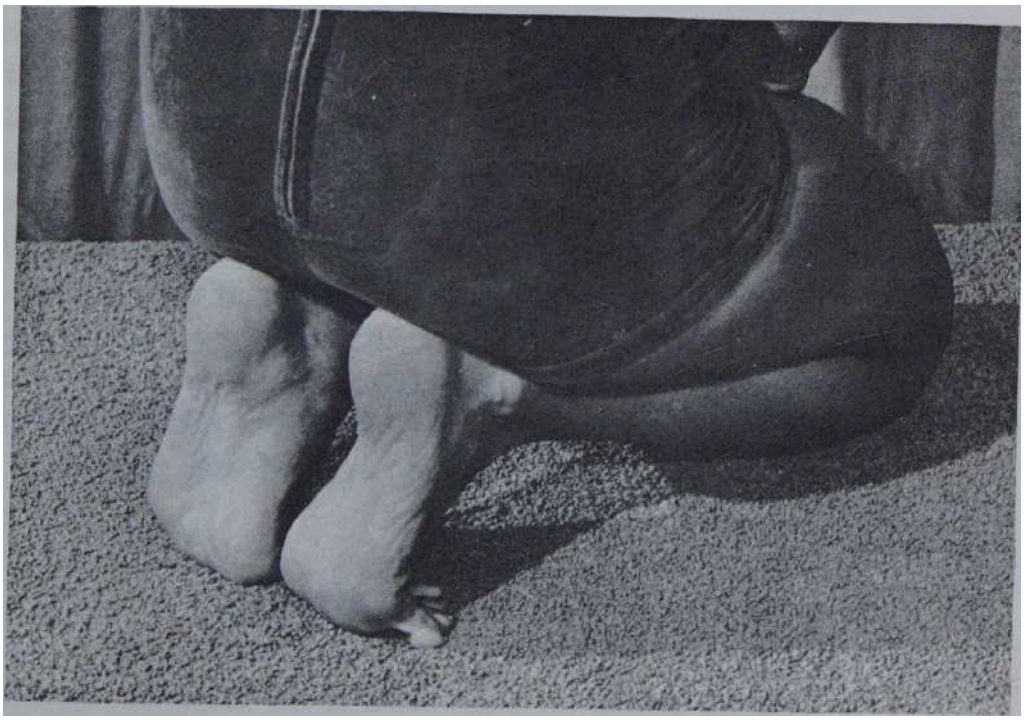


Рис. 6

Рис. 7



Как практиковать наклон назад

Время удерживать 2 крайние позиции:

Количество раз:

Время суток:

начните с 10 секунд для положения стоп и пальцев ног ; добавляйте секунды, как рекомендовано в последующие недели, пока не будет достигнуто 15 секунд.

2 раза на ногах

1 раз на носках утром и/или вечером

Важные вещи, которые нужно знать о наклоне назад

В этой технике мы попытаемся снять напряжение посредством *выпуклого* (внутрь) вытягивания позвоночника. Также мы укрепим и приобретем эластичность стоп и пальцев ног. Вы можете испытывать некоторый дискомфорт, когда пытаетесь сесть на ноги, как указано. Это говорит о том, что ваши стопы стали слабыми и жесткими и их необходимо постепенно прорабатывать и укреплять. Если вы просто перенесете на ноги как можно больший вес и терпеливо удержите это положение в течение рекомендованного количества секунд, на следующий день вы сможете выдержать немного больший вес. Через несколько недель вы наверняка сможете переносить весь вес тела на ноги. То же самое и с пальцами ног, хотя они упрямы и обычно требуют больше времени. Я еще никогда не учил этой позе ни одного ученика (включая людей от восьмидесяти лет и старше), который не смог бы добиться успеха на практике.

Что следует помнить при выполнении наклона назад

1. Во время этого движения все время оставайтесь сидеть на пятках.
2. Не забывайте опускать голову назад. (Мы хотим, чтобы кровь прилила к голове.)
3. Держите руки параллельно бокам и следите за тем, чтобы пальцы были направлены назад. (См. иллюстрации на рис. 5 и рис. 6.)
4. Закройте глаза и молча считайте секунды.
5. Не забывайте выходить из позы, постепенно перемещая ладони

вперед. Не бросайтесь вперед в резком движении.

МОЛОДОСТЬ

ПОСРЕДСТВОВАНИЕ _
ТАЛИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ
БАЛАНС И Уравновешенность ,

• Техника № 4-НОГ ПЕРЕВОРОТ

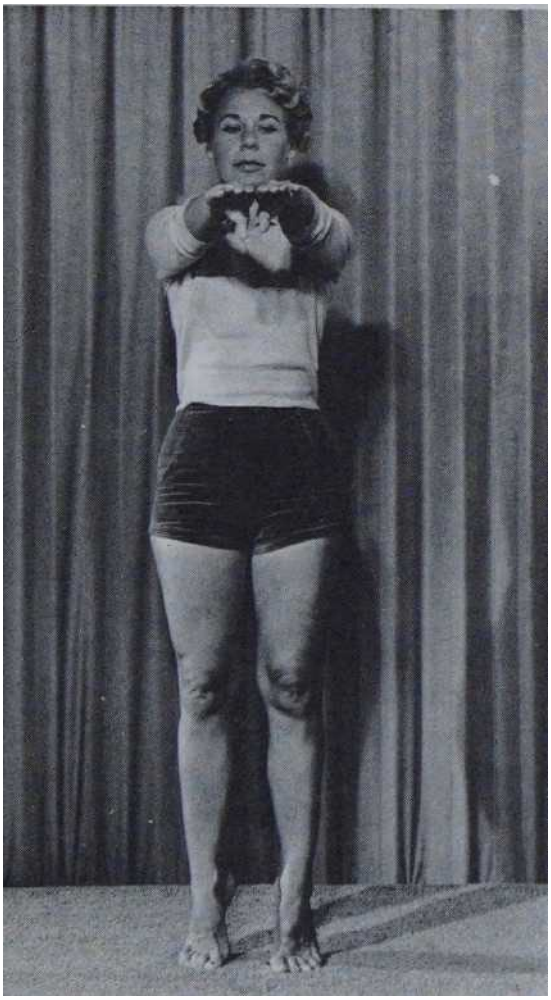
Что дает вам скручивание пальцев ног

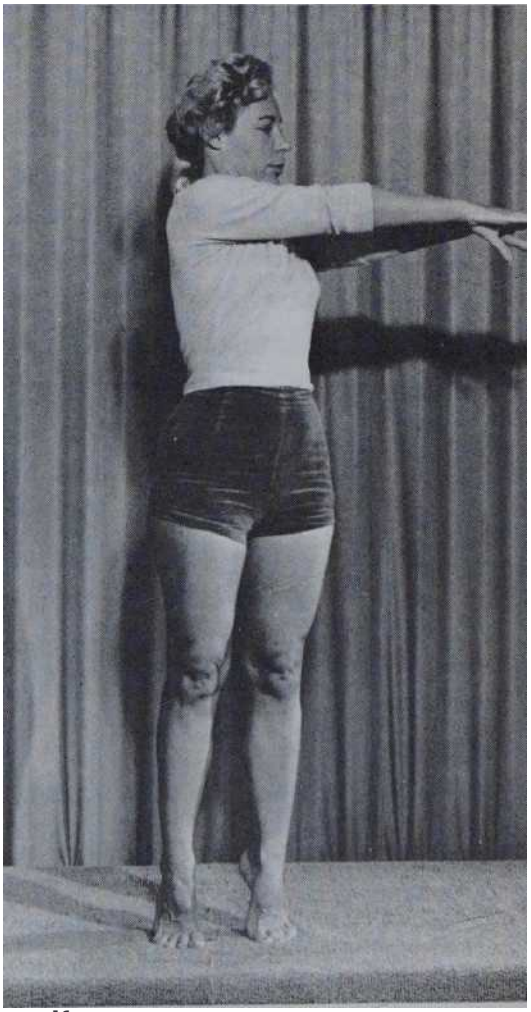
1. Помогает устранить скованность и повысить эластичность позвоночника посредством *спирального* растягивающего движения.
2. Помогает привести в порядок область живота.
3. Укрепляет всю стопу и ногу.
4. Способствует балансу, грации и уравновешенности.

Как сделать поворот пальца ноги

1. Встаньте легко, руки по бокам, а ноги слегка направлены наружу.
2. Поднимите руки в стороны и вытяните их прямо перед собой на уровне глаз, соприкасаясь руками.
3. Поднимите тело на носки. (рис. 8)
4. Не отрывая глаз от тыльной стороны рук, *медленно поверните туловище* влево . Отойдите как можно дальше влево, не напрягаясь, стараясь сохранять равновесие на носках, в то время как глаза смотрят на тыльную сторону рук. (Рис. 9) Удерживайте крайнее положение в течение рекомендованного количества секунд.
5. *Медленно* вернитесь в исходное положение и *медленно* опустите руки в стороны. Стойте спокойно несколько минут, не ерзая и не беспокоясь. Выполните идентичные движения с *правой* стороны.

6. Вернитесь в переднее положение и повторите, как рекомендовано.





Как практиковать поворот пальцев ног

Время удерживать крайнюю позицию:

Количество раз:

Время суток:

начните с 10 секунд; добавляйте секунды согласно рекомендациям в последующие недели, пока не будет достигнуто 20 секунд.

2 раза в обе стороны. Начните с левой стороны, затем идите направо. Повтор: влево и вправо.

Утро и/или вечер

Важные вещи, которые нужно знать о повороте пальцев ног

Уравновешенность, грация и уравновешенность являются важными характеристиками молодости и оказывают большое влияние на ваш внешний вид и чувство уверенности в себе.

Эта техника сделает вас грациозной, как балерина, и в то же время укрепит всю ногу за счет медленного поворота в стороны на носочках. Кроме того, достигается дополнительная эластичность позвоночника, на этот раз за счет *спирального* растягивающего движения. Это спиральное движение оказывает чудесный «обтекающий» эффект на талию и часто уменьшает лишний вес в этой области живота. Вы не можете рассчитывать на успех в первых нескольких попытках, поскольку оставаться в напряжении сложно. Но уже через неделю вы будете на пути к восстановлению этого очень важного юношеского качества: баланса. Когда вы добьетесь успеха, вы почувствуете власть над своим телом.

Что следует помнить при выполнении скручивания пальцев ног

1. Во время выполнения этой техники все время смотрите на тыльную сторону рук.
2. Всегда держитесь как можно выше на носках.
3. Держите живот втянутым и грудь наружу, когда вы поворачиваетесь в стороны. Старайтесь сохранять идеальную осанку.
4. Если вы потеряете равновесие в какой-либо момент выполнения этого упражнения, *не смейтесь и не выказывайте никаких признаков уныния.* Просто вернитесь в тот момент, когда вы потеряли равновесие, и продолжайте упражнение. Если вы будете серьезно относиться к этой работе, ваше тело поймет, что вы намерены стать мастером, и отреагирует соответствующим образом. Тело во многих случаях очень похоже на ребенка, и его необходимо правильно дисциплинировать.

МОЛОДОСТЬ

посредством *ВЫПУСКА ЗАКЛЮЧЕННОЙ ЭНЕРГИИ*

9. Техника № 5. Растягивание рук и ног.

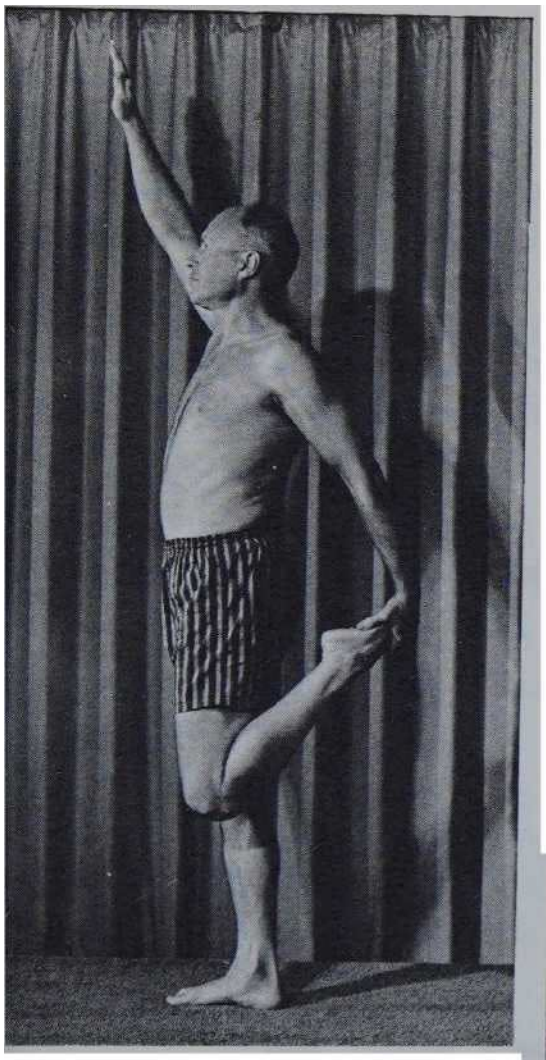
Что дает вам растяжка рук и ног

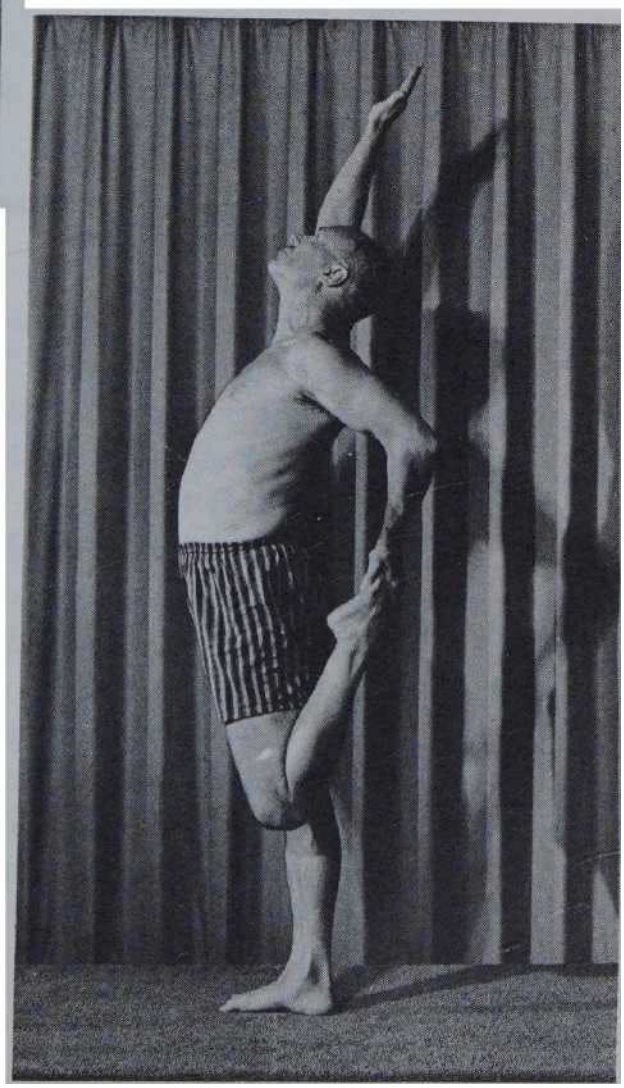
1. Обеспечивает мгновенное снятие напряжения в «ключевых» зонах ног и спины, способствуя устранению усталости.

2. Способствует балансу, грации и уравновешенности.

Как делать растяжку рук и ног

1. Встаньте легко, руки по бокам.
2. *Медленно* поднимите правую руку над головой.
3. Перенесите весь вес на правую ногу.
4. Согните левую ногу в колене и удерживайте левую ступню левой рукой. Вам придется балансировать на правой ноге. (рис. 10)
5. *Медленно* отведите правую руку на несколько дюймов назад и одновременно поднимите на несколько дюймов левую ногу, чтобы почувствовать легкое растяжение в спине. Опустите голову немного назад и посмотрите вверх. (Рис. 11) Оставайтесь в этом положении в течение рекомендованного количества секунд. Если вам очень трудно сохранять равновесие, вы можете опереться поднятой рукой о стену. Но не слишком стремитесь использовать стену, пока не попробуете это в течение нескольких дней, поскольку баланс обычно быстро восстанавливается.





Субъект - г-н Эдвард А. Боллинджер, бизнесмен, изучавший йогу в течение 14 месяцев.

Рис. 11

Рис. 10

6. *Медленно* опустите правую руку в сторону и левую ногу на пол. Стойте спокойно несколько минут и повторите, как рекомендовано.
7. Выполните идентичные движения на противоположной стороне. Просто замените слово «правый» словом «левый» и наоборот.

Как практиковать растяжку рук и ног

Время удерживать крайнюю позицию:

Количество раз:

Время суток:

10 секунд

2 раза в обе стороны. Начните с правой руки и левой ноги; повторить. Поменяйте левую и правую ногу; повторить. Утро и/или вечер

Важные вещи, которые нужно знать о растяжке рук и ног

Это замечательная техника, которую можно выполнять в любое время дня, когда вам нужно «второе дыхание». Этот тип *выпуклой растяжки* обеспечивает быстрое снятие напряжения и высвобождение захваченной энергии. Растягивание рук и ног очень интенсивно прорабатывает всю спину. Вы обнаружите, что ваш позвоночник похож на черта из табакерки. Благодаря нашим обычным позам сидения, работы, вождения и лежания он сжимается до небольшой площади. РАСТЯЖКА РУК И НОГ — одна из тех техник, которые раскрывают «коробку», и ваш позвоночник снова может растягиваться, возможно, впервые за многие годы. Всякий раз, когда ваш позвоночник становится жестким, спазмированным и напряженным, вы неизбежно теряете жизненные силы. Когда вы методично растянете позвоночник, вы восстановите энергию.

Что следует помнить при выполнении растяжки рук и ног

1. Это еще одна техника, в которой вам придется сохранять баланс. Если вы испытываете при этом реальные трудности, следует опереться поднятой рукой о стену.
2. Не забудьте слегка опустить голову назад, чтобы усилить растяжку. (См. рис. 11)
3. В этой технике держите глаза открытыми. Молча считайте секунды . Тщательно сконцентрируйтесь на том, что вы делаете.
4. Если вы потеряете равновесие, *не смейтесь и не выказывайте никаких признаков уныния.* Соберитесь с силами, вернитесь обратно и начните считать снова. Одна неделя практики должна дать вам хороший контроль над этим упражнением.

МОЛОДОСТЬ

через ***РАССЛАБЛЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ***

• Техника № 6а — ПОЛУЛОТОС.

Что полулотос делает для вас

1. Расслабляет всю нервную систему.
2. Ослабляет напряжение и скованность в лодыжках, коленях и бедрах.
3. Обеспечивает удобное положение сидя для отдыха ума (медитации). Для этой цели его использовали с незапамятных времен.

Как сделать полулотос

1. В положении сидя вытяните ноги прямо перед собой.
2. Согните *левую* ногу в колене и поднесите ее к себе так, чтобы можно было взять левую ногу обеими руками.
3. Поставьте левую ногу так, чтобы подошва упиралась в внутреннюю часть правого бедра. Пятка левой ноги должна быть втянута как можно дальше.
4. Теперь согните правую ногу в колене так, чтобы можно было взять ее обеими руками.
5. Поместите правую ногу в сгиб левой ноги. Опустите правое колено как можно ближе к полу. Положите руки на колени. (Рис. 12) Сядьте в это положение , как рекомендовано.

Fig. 12

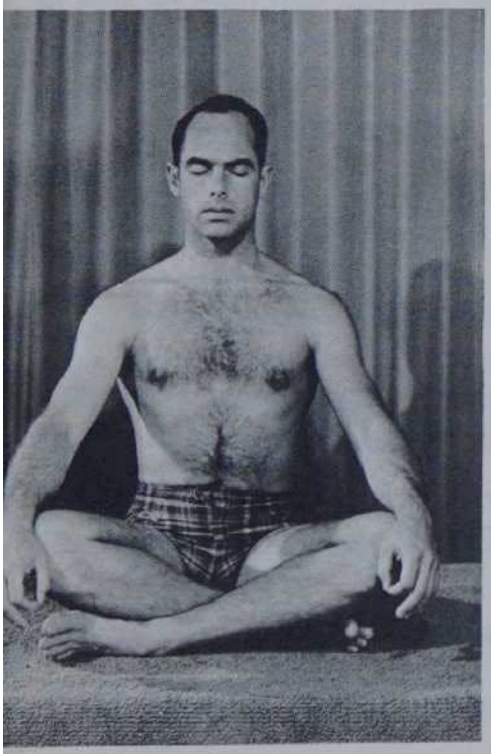


Fig. 13

Subject is Mr. Richard Leavitt, high school instructor, who has practiced Yoga for 2½ years.

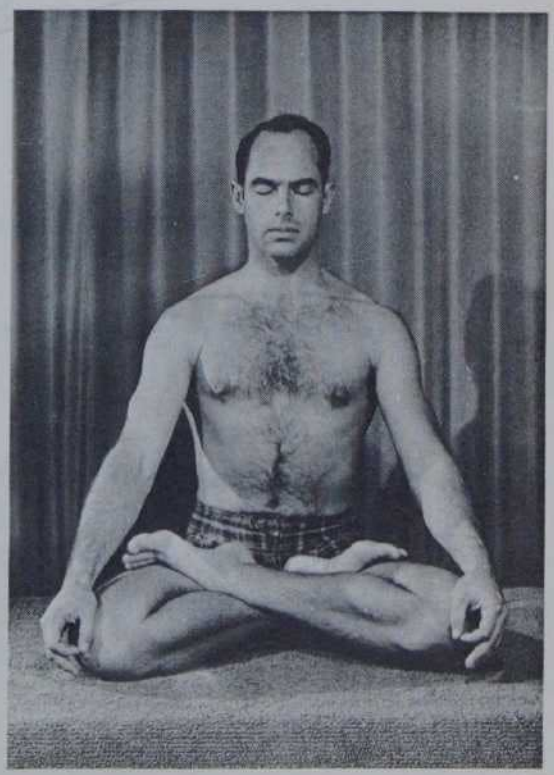


Fig. 14

6. Когда ноги устанут, вытяните их прямо перед собой и осторожно помассируйте колени. Затем повторите положение, поменяв ноги так, чтобы *правая* нога была втянута первой, а левая оказалась сверху.

Если описанная выше поза ПОЛУЛОТОСА слишком сложна для вас, просто сядьте в позу со скрещенными ногами, как показано на рис. 13, и положите предплечья на колени. При необходимости поменяйте ноги местами. Сидя в этой легкой позе, ваши колени постепенно опускаются к полу, и тогда вы сможете выполнять ПОЛУЛОТОС.

МОЛОДОСТЬ

через *РАССЛАБЛЕНИЕ*

РАСШИРЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЕНИЯ

• Техника № 6b-ПОЛНЫЙ ЛОТОС

Что полный лотос делает для вас

1. Обеспечивает классическое положение сидя для отдыха ума (медитации) в течение длительных периодов времени без телесных движений.
2. Способствует очень большой эластичности лодыжек, коленей и ног в зависимости от требуемого положения.

ПОЛНЫЙ ЛОТОС на самом деле является продвинутой позой йоги , выполнение которой обычно требует практики и терпения. Если вы не можете легко выполнить ПОЛУЛОТОС, вы не сможете принять ПОЛНЫЙ ЛОТОС.

Не обязательно достигать ПОЛНОГО ЛОТОСА, чтобы получить все преимущества этого курса.

Как сделать полный лотос

1. В положении сидя вытяните ноги прямо перед собой.
2. Согните *правую* ногу в колене и поднесите ее к себе так, чтобы можно было взять правую ногу обеими руками.
3. Поместите правую ногу поверх левого бедра. Правую ногу следует подвести к себе как можно дальше, чтобы в конечном итоге правая пятка коснулась паха. Чтобы успешно завершить позу, правое колено должно опираться на пол.
4. Согните левую ногу в колене и поднесите ее к себе так, чтобы можно было взять левую ногу обеими руками.
5. Поместите левую ногу поверх правого бедра. Левую ногу следует завести как можно дальше так, чтобы в конечном итоге левая пятка тоже коснулась паха. Оба колена в конечном итоге должны упереться в пол. (Рис. 14) Сядьте в это положение, как рекомендовано.
6. Когда ноги устанут, вытяните их прямо перед собой и

осторожно помассируйте колени. Затем повторите положение, поменяв ноги так, чтобы *левая* нога была втянута первой, а правая оказалась сверху. (Обычно поза ЛОТОСА более удобна, когда одна нога находится сверху, чем другая, из-за того, что строение ног различается.)

Как практиковать позы лотоса

Время держать крайность позиции ПОЛОВИНЫ ЛОТОС, ПОЛНЫЙ ЛОТОС или простая поза со скрещенными ногами туры:	как можно дольше без дискомфорт. (Это варьируется особенно среди студентов.) Поменяйте ноги по мере необходимости Сари.
Время суток:	всякий раз, когда есть возможность расслабиться - таким образом.

Важные вещи, которые нужно знать о позах лотоса

Сядьте в одну из поз ЛОТОСА, чтобы почитать газету, посмотреть телевизор или расслабить тело и дать отдых разуму. Позы ЛОТОСА обеспечивают удобные положения сидя, в которых вы можете оставаться в течение длительного времени без постоянной регулировки туловища и ног. Попрактиковавшись, вы обнаружите, что можете сидеть таким образом 20 минут и дольше. Гибкость, необходимая в ногах, быстро достигается, и эта гибкость оказывает терапевтический эффект на лодыжки, колени и бедра.

Процесс успокоения ума и временного прекращения его обычной бешеной деятельности известен в изучении йоги как «медитация». Йоги использовали позы ЛОТОСА на протяжении тысячелетий для практики медитации. Когда вы привыкнете к одной из поз ЛОТОСА, вы испытаете глубокое и полное расслабление, которое она обеспечивает, особенно если вы практикуете в тихом месте, не отвлекаясь. , закройте глаза и попытайтесь на несколько минут остановить свои

мысли.Практика медитации — наиболее эффективный способ преодоления нервозности, страха и беспокойства.

Что следует помнить при выполнении позы лотоса

1. Потерпи. Поначалу некоторые области ступней, лодыжек, голеней и коленей будут ощущаться некомфортно. Это указывает на то, что они стали слабыми, жесткими и напряженными. Если вы просто как можно лучше приспособите свои ноги, лодыжки и ступни, вы обнаружите, что быстро прогрессируете.
2. Всегда сидите прямо. Не позволяйте себе падать.
3. Когда ваши ноги устанут, вытяните их прямо, осторожно помассируйте колени руками, а затем поверните ноги и вернитесь в позу.
4. По мере того, как ваши ноги приобретают гибкость, попытайтесь постепенно перейти от позы со скрещенными ногами к ПОЛУЛОТОСУ или от ПОЛУЛОТОСА к ПОЛНОМУ ЛОТОСУ. Вначале удерживайте ПОЛНЫЙ ЛОТОС всего несколько секунд.
5. Для практики медитации *закройте* глаза и попытайтесь остановить свои мысли на несколько минут. Остановить - мысли не так-то просто. Это требует ежедневной практики.

План практики шести техник первой недели приведен ниже. Практикуйте эти методы хотя бы один раз в день. По возможности практикуйтесь два раза в день.

Если количество секунд, отведенное на удержание позы, кажется вам слишком трудным, вы можете изменить план в соответствии со своими способностями.

Практикуйтесь очень легко, когда вы напряжены.*

Если вы не уверены в том, как выполнять какие-либо движения определенной техники, вернитесь и прочитайте инструкции к этой технике еще раз. Очень важно правильно освоить технику.

Нет.	*Имя*	*Время*	*удержания*

1	ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ	3	10	сек.
2	РАСТЯЖКА КОЛЕН И БЕДРО	3	15	сек.[0]
3	НАГИБ НАЗАД	2 фута	10	сек.
		1 палец	10	сек.
4	ПОВОРОТ НОГА	2 с обеих сторон	10	сек.
5	РУКА И НОГА ПОТЯГИВАТЬСЯ	2 с обеих сторон	10	сек.[0]
6	ПОЗЫ ЛОТОСА	как только возможно; чередовать ноги	как комфортный	длинный как

[0] Прогресс в йоге таков, что тело постоянно меняется, постепенно растягиваясь, становясь гибким и сильным. Поэтому время от времени вы можете испытывать небольшой дискомфорт. Это естественно и практически универсально для каждого, кто практикует физическую йогу. Если вы просто расслабитесь и легко будете практиковать в эти периоды, вы обнаружите, что они не длятся долго.

" Это окончательная продолжительность применения этой техники. Никакого дополнительного времени добавлено не будет.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

В первый и второй дни второй недели внимательно изучите три техники, перечисленные ниже. Продолжайте практиковать 6 техник, которые вы уже изучили (см. стр. 58).

7. РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ

8. КОБРА

9. ДВИЖЕНИЯ ШЕИ

В третий день этой недели откройте страницу 73 и начните практику в соответствии с «Планом практики» на эту вторую неделю.

МОЛОДОСТЬ

через *ЕСТЕСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ*

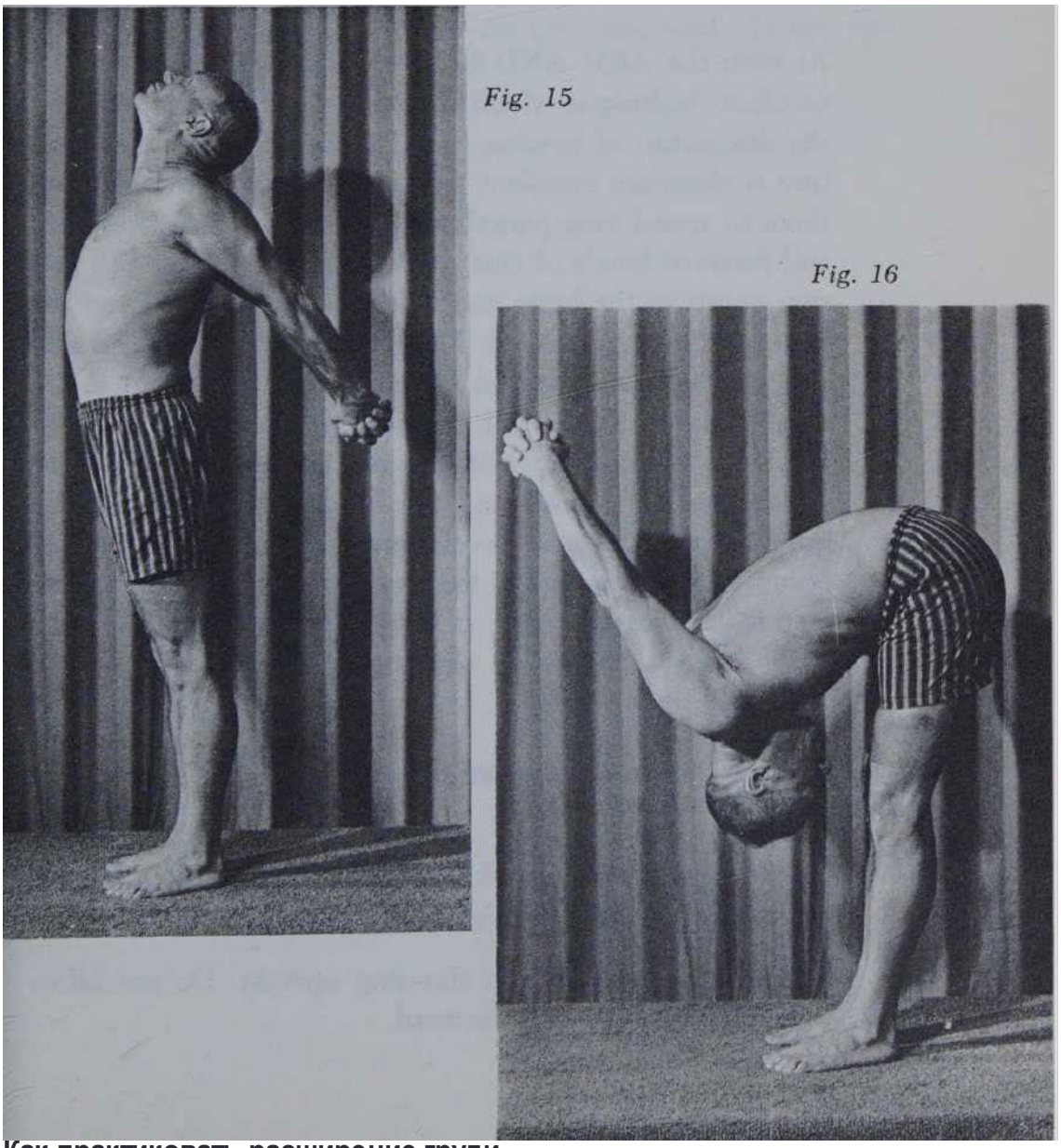
• Техника №7 – РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ

Что дает вам поза расширения грудной клетки

1. Развивает грудь, бюст и редко тренируемые мышцы плеч.
2. Расширяет легкие и стимулирует клетки легких.
3. Обеспечивает быстрое снятие напряжения во всем туловище.
4. Помогает в общем улучшении осанки.

Как сделать расширение груди

1. Встаньте легко, руки по бокам.
2. *медленно* поднимите руки так, чтобы тыльная сторона ладоней коснулась груди.
3. Теперь выпрямите руки на уровне груди и медленно отведите их назад, пока не сможете сцепить руки за спиной. Выпрямите сцепленные руки и руки, насколько сможете, без дискомфорта. Оставайтесь стоять прямо; *не наклоняйтесь вперед.*
4. Держа руки сложенными и поднятыми высоко, *медленно и легко* наклонитесь *назад* от талии. Опустите голову назад на несколько дюймов и посмотрите вверх. Отойдите назад настолько далеко, насколько сможете, не напрягаясь, и удерживайте это положение в течение 5 секунд. (рис. 15)
5. Теперь *медленно* наклонитесь вперед в талии. Поднимите сцепленные руки за спину и наклонитесь вперед. Держите колени прямо и позвольте мышцам шеи расслабиться, как будто вы прикасаетесь лбом к коленям. Оставайтесь в крайнем переднем положении без движения в течение 10 секунд. (рис. 16)
6. *Медленно* выпрямитесь в вертикальное положение. Когда вы снова встанете прямо, расцепите руки и легко встаньте, разведя руки по бокам. Отдохните несколько минут, не становясь беспокойными, и повторите, как рекомендовано .



Как практиковать расширение груди

Время держать крайность

позиции: назад: 5 секунд

вперед: 10 секунд

Количество раз: 2

Время суток: утро и/или вечер.

Важные вещи, которые нужно знать о расширении груди

Как и в случае с растягиванием рук и ног, это еще одна превосходная техника, которую вы можете выполнять всякий раз, когда чувствуете дискомфорт от напряжения. Таким

образом, поза «РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ » отлично подходит для людей, чья работа требует от них длительного сидения. Наклоны назад и вперед в этой технике достигают многих ключевых точек напряжения в теле и устраняют напряжение и ощущение скованности. Движения рук также развивают редко тренируемые мышцы рук и плеч . При наклоне вперед кровь течет к голове, помогая оживить мозг. Эта техника отлично подходит для стимуляции клеток легких и улучшения осанки. Произойдет естественное развитие области груди. Воспользуйтесь чудесным стимулирующим действием этого упражнения, выполняя его несколько раз в день, особенно во время «перерыва» в рабочее время.

Что следует помнить при выполнении упражнения по расширению груди

1. Двигайте руками всегда медленно и изящно, а на этапе 3 держите их *высоко* , возвращая их назад.
2. Во время шага 3 оставайтесь в вертикальном положении. Не позволяйте туловищу наклоняться вперед.
3. Сцепив руки, держите их как можно выше на протяжении оставшейся части упражнения.
4. В наклоне назад на этапе 4 будьте очень осторожны и не напрягайтесь. Удерживайте только 5 секунд, как указано. Дышите нормально.
5. При наклоне вперед не забудьте поднять руки за спину как можно дальше и удерживать их там в течение 10-секундного счета.
6. *очень медленно* выпрямляться и не разжимать руки, пока снова не окажетесь в правильном верхнем положении.

МОЛОДОСТЬ

для *СПИНЫ*

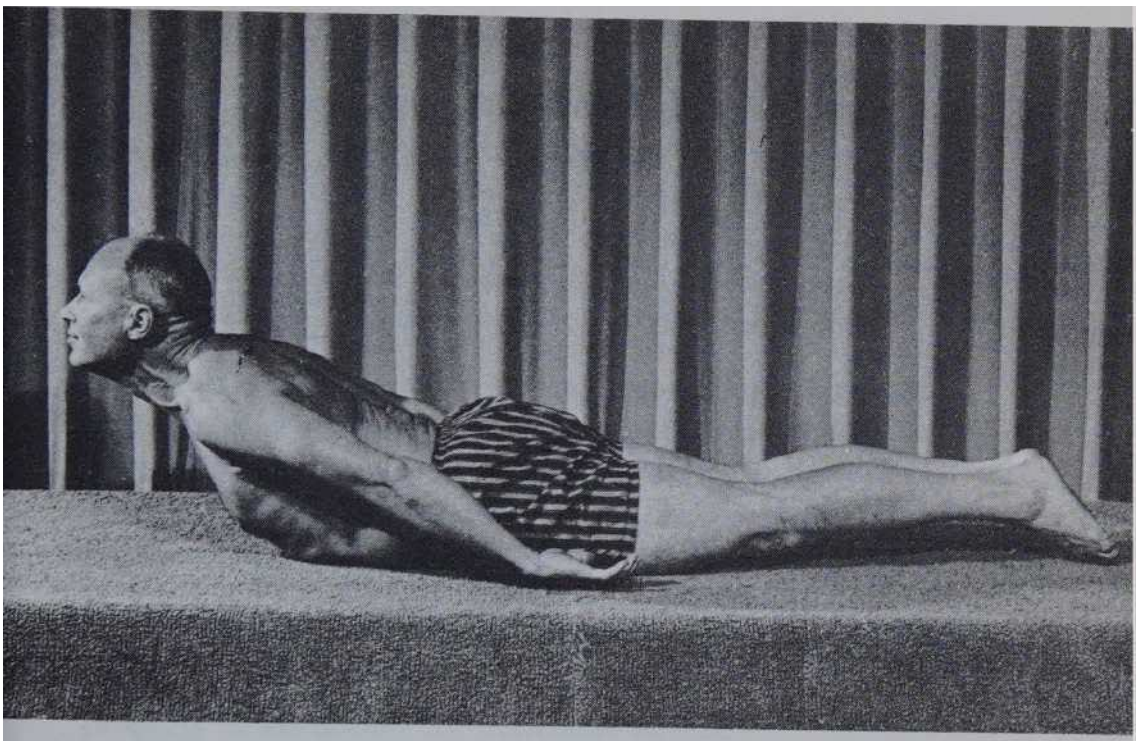
• Техника № 8 — КОБРА

Что для вас делает кобра

1. Стимулирует и расслабляет позвонки от шеи до основания позвоночника.
2. Обеспечивает методическое снятие напряжения и скованности во всей спине. (Эта поза отлично подходит для расслабления тела перед сном.)
3. Развивает грудь и бюст, укрепляет мышцы спины и ягодиц.
4. Помогает в общем улучшении осанки.

Как сделать Кобру

1. Лягте на живот, положив лицо на щеку, а руки по бокам. Закройте глаза и позвольте своему телу полностью обмякнуть.
2. Поверните голову так, чтобы лоб касался пола.
3. Используйте только мышцы шеи, чтобы *медленно* поднять голову вверх и назад настолько далеко, насколько это возможно.
4. Откиньте голову назад и *медленно* поднимите туловище от пола как можно выше, используя только мышцы спины . (рис. 17)
5. Когда вы поднимете туловище до предела, поднимите руки по бокам и поместите их под верхнюю часть груди, пальцы обеих рук должны быть направлены друг к другу. (Это - положение рук см. на рис. 18.)



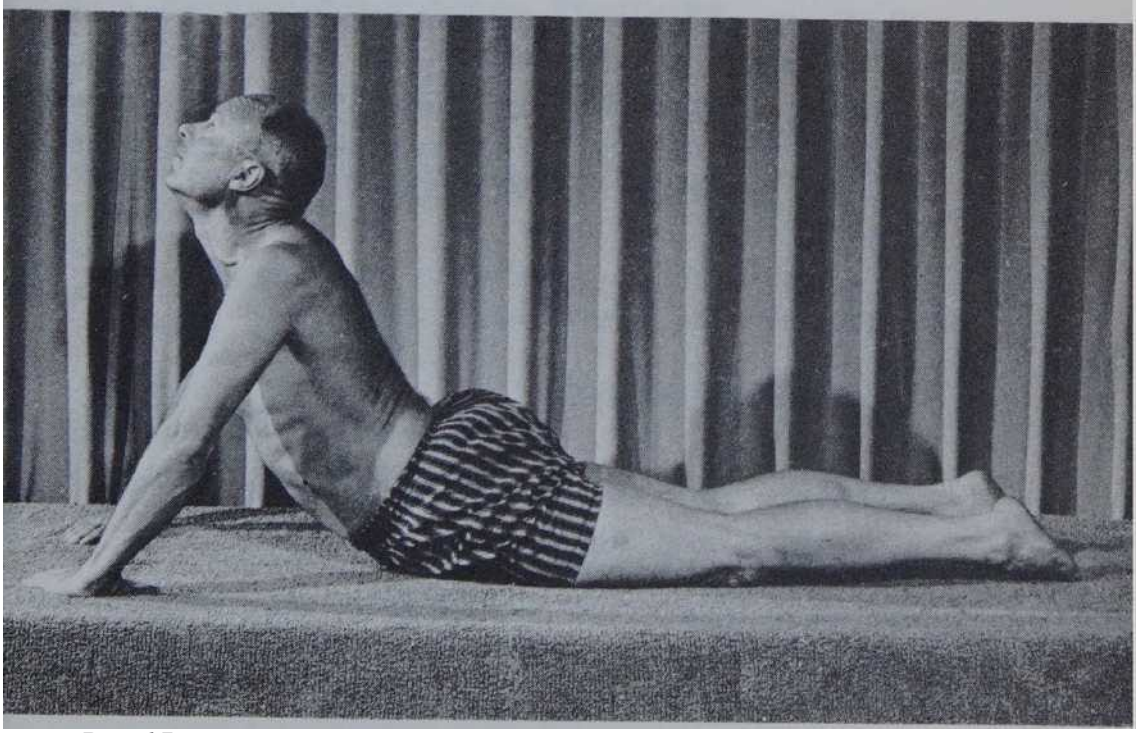


Рис. 17
Рис. 18

6. Теперь, используя руки в качестве опоры, *медленно* поднимите туловище как можно дальше от пола. Во время этого подъема ваш позвоночник должен быть *постоянно согнут* , а голова должна быть отведена назад. Постарайтесь почувствовать, как во время этого движения растягивается каждый позвонок. *Остановитесь в любой момент, когда это движение станет напряженным.*
7. Окончательное положение в конечном итоге будет достигнуто, когда ваш живот будет поднят от пола, а тело будет лежать на паху. (Рис. 18) Где бы вы ни остановили это движение, удерживайте свое положение *неподвижно* в течение рекомендованного количества секунд.
8. По завершении счета *медленно* опустите туловище, следя за тем, чтобы оно постоянно изгибалось при опускании. Ваша голова медленно движется вперед.
9. Когда вы сможете поддерживать туловище без помощи рук, верните их в стороны, как показано на рис. 17.
10. Продолжайте опускать туловище и голову. Когда ваш лоб коснется пола, сделайте паузу на мгновение, а затем поверните щеку так, чтобы она опиралась на пол, когда вы начали это упражнение. Расслабьтесь примерно на одну минуту, а затем приступайте к ДВИЖЕНИЯМ ШЕИ.

Как практиковать кобру

Время удерживать крайнюю позицию:

Количество раз:

Время суток:

начните с 10 секунд; добавляйте секунды, как рекомендовано, в последующие недели, пока не будет достигнуто 20 секунд.

3; за каждой коброй следует движение шеи

ВЕЧЕРА

Важные вещи, которые нужно знать о кобре

Тщательная практика КОБРЫ вернет молодую «весну» и жизненную силу всей вашей спине и позвоночнику. Я советую своим ученикам практиковать КОБРУ, когда они возвращаются домой с работы или после любой утомительной

деятельности, которая вызывает у них напряжение и усталость. То, как КОБРА начинается с области шеи и методично работает вниз к основанию позвоночника, одновременно стимулирует и расслабляет каждый из позвонков. Этот тип релаксации чрезвычайно освежает и позволяет восстановить жизненные силы. Это хороший метод перед сном, если вас беспокоит бессонница. Если вы будете практиковать в соответствии с рекомендациями, вы сможете каждый день поднимать туловище немного выше. Вам нужно правильно выполнить КОБРУ всего несколько раз, чтобы ощутить ее немедленный эффект.

Что следует помнить при отработке кобры

1. Двигайтесь в абсолютном *замедлении*.
2. Держите позвоночник постоянно *изогнутым* , поднимая и опуская туловище.
3. Ваша голова должна быть наклонена назад, одновременно поднимая туловище.
4. Убедитесь, что ваши руки находятся в правильном положении, сверившись с рис. 18.
5. Поднимайте багажник настолько, насколько вам удобно. Не напрягайтесь. Позвонки будут «поддаваться» постепенно.
6. Внимательно отсчитайте правильное количество секунд в крайнем положении. Всегда будьте точны в счете в каждой технике.

МОЛОДОСТЬ

для *ШЕИ*

• Техника № 9 – ДВИЖЕНИЯ ШЕЕЙ

Что движения шеи делают для вас

1. Устраните скованность и напряжение в шее.
2. Укрепите мышцы шеи.

Как делать движения шеей

ДВИЖЕНИЯ ШЕИ всегда будут следовать за КОБРОЙ.

1. После того, как вы закончили КОБРУ и отдохнули, приподнимитесь на локтях, как показано на рис. 19. Надежно положите руки и пальцы на *затылок* . Аккуратно надавите вниз, пока подбородок не коснется верхней части груди или как можно ближе к ней. Удерживайте это положение в течение предписанных 20 секунд. (рис. 19)
2. *Медленно* поднимите голову. Практически не двигая руками, положите подбородок на левую ладонь и надежно положите правую руку на затылок. *Медленно* , без напряжения, поверните голову как можно дальше влево и удерживайте это положение без движения в течение положенных 20 секунд. (рис. 20)
3. *Медленно* поверните голову так, чтобы теперь вы могли опереться подбородком на правую ладонь, и надежно положите левую руку на затылок. *Медленно* , без напряжения, поверните голову как можно дальше вправо и удерживайте это положение в течение положенных 20 секунд.
4. Медленно верните руки в стороны; снова лягте и положите щеку на пол.

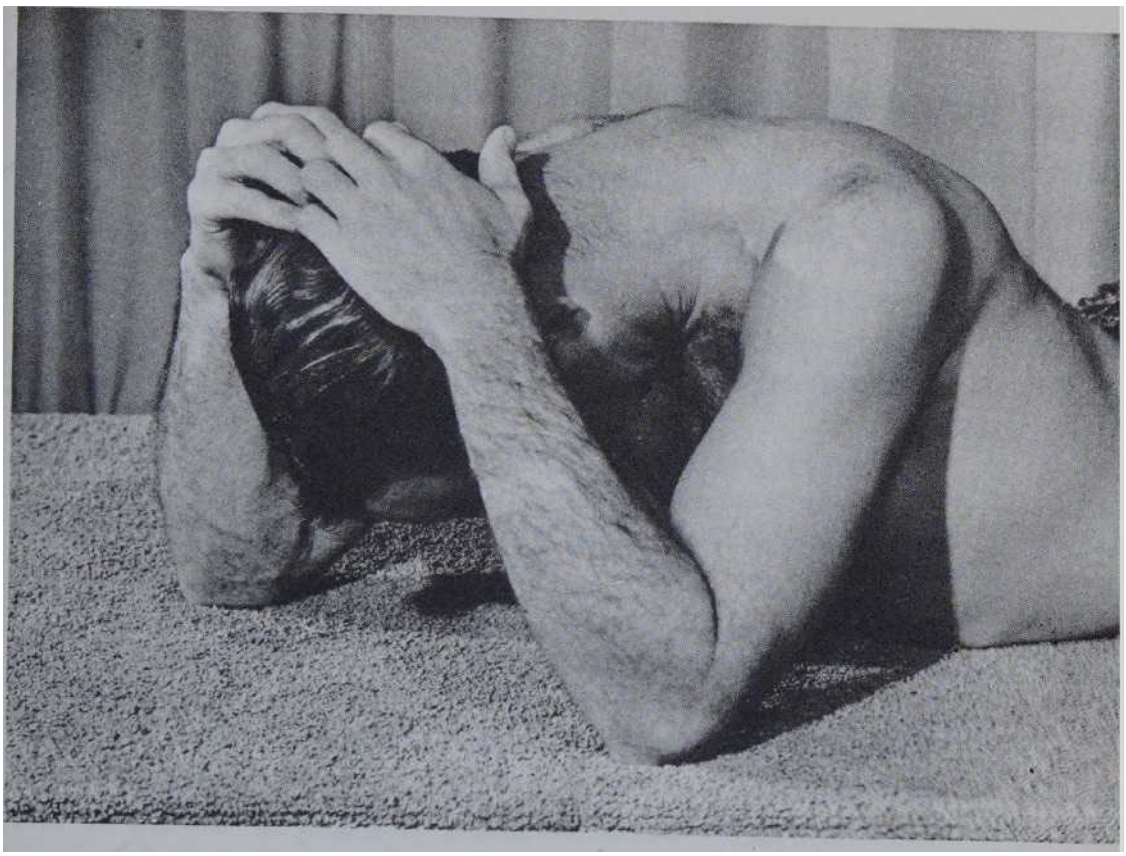
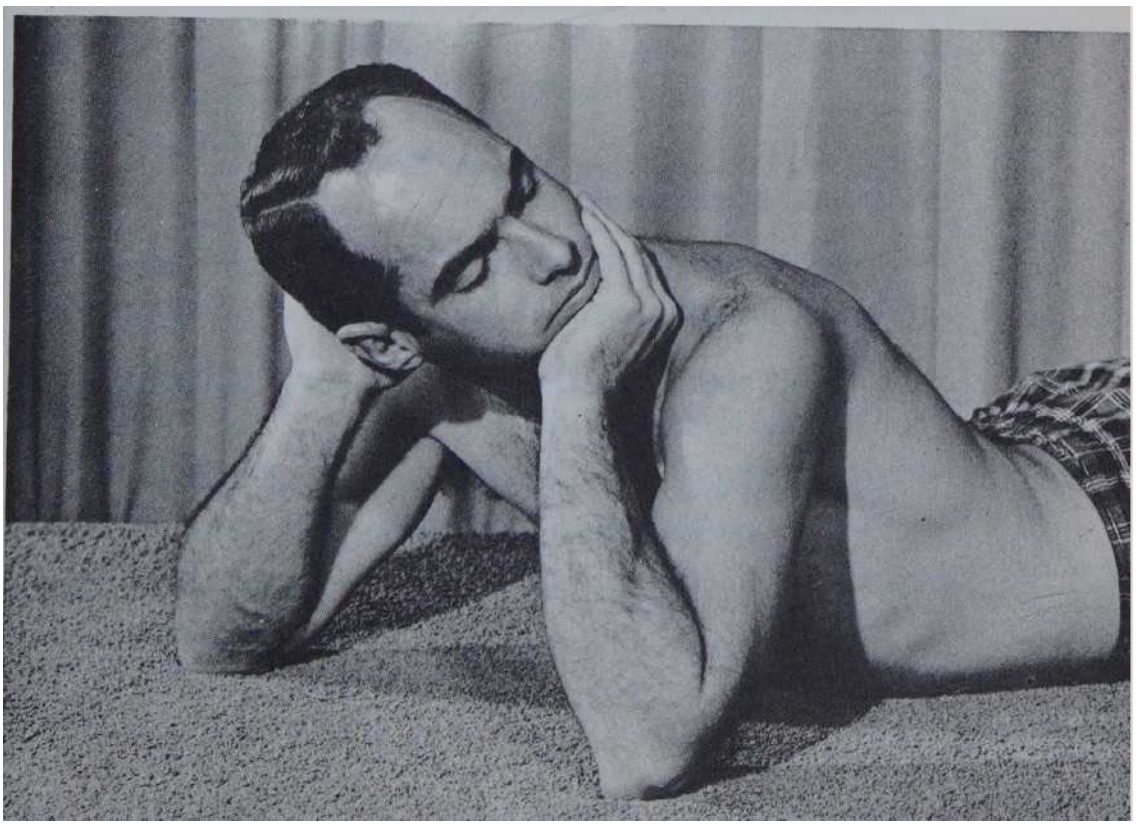


Рис. 19

Рис. 20



Как практиковать движения шеей

Время удерживать крайние позиции:

Количество раз каждое движение:

Время суток:

по 20 секунд каждый

3; одна серия после каждой КОБРЫ.

ВЕЧЕРА

Важные вещи, которые нужно знать о движениях шеи

Очень сильная точка напряжения, шея часто напряжена и сведена судорогами. Вы, вероятно, видели, как люди совершали различные вращения шеей, покачивая ее взад и вперед, пытаясь хоть немного ослабить напряжение. Но быстрые движения никогда по-настоящему не снимут напряжение. Если вас беспокоит скованность и напряжение шеи, вы обнаружите, что эти методичные движения шеи принесут чудесное облегчение.

Что следует помнить при отработке движений шеи

1. Следите за тем, чтобы руки крепко держали голову при всех движениях.
2. Держите руки близко друг к другу; ваши локти всегда остаются на полу.
3. Не делайте никаких быстрых или резких движений при повороте головы. Не напрягайтесь.
4. Держите голову в крайних положениях неподвижно . Закройте глаза и молча считайте секунды.

9 техник, которые вы сейчас изучили, сгруппированы ниже под разделами «А» и «Б». Существует два метода практики этих групп. Выберите тот метод, который вы считаете наиболее подходящим.

Метод 1. Практикуйтесь *дважды* в день. Выполняйте группу А утром (перед завтраком, в середине утра, в полдень). Выполняйте группу Б в ПМ (днем, перед ужином, позже вечером).

Метод 2. Практикуйтесь *один раз* в день. Выполняйте группу А в один день и группу Б на следующий день. Вернитесь к

группе А на третий день и продолжайте чередовать занятия до конца недели. Если вы пропустите день практики, возобновите ее на следующий день с того места, где вы остановились. Например, если вы занимаетесь группой А во вторник и не можете тренироваться в среду во вторник , возобновите практику в четверг с группой Б. Ведите записи своих тренировочных дней на отдельном листе бумаги, чтобы вы всегда знали, в какую группу нужно обращаться. делать.

Если количество секунд, отведенное на удержание позы, кажется вам слишком трудным, вы можете изменить план в соответствии со своими способностями.

Практикуйте очень легко, когда вы напряжены.

Если вы не уверены в том, как выполнять какие-либо движения определенной техники, вернитесь и прочитайте инструкции к этой технике еще раз. Очень важно правильно изучить технику.

Группа А

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ**	**3**	**10 секунд**
2	**КОЛЕНО И БЕДРО ПОТЯГИВАТЬСЯ**	**3**	**15 секунд***
3	**НАГИБ НАЗАД**	**2 фута** **1 палец**	**10 секунд** **10 секунд**
4	**ПОВОРОТ НОГА**	**2 с обеих сторон**	**10 секунд**
5	**Растяжка рук и ног**	**2 с обеих сторон**	**10 секунд***

*Это конечная длительность данной техники. Никакого дополнительного времени добавлено не будет.

6	**ПОЗЫ ЛОТОСА**	**как только возможно; менять ноги**	**-пока удобно**
		Группа Б	
7	**РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ**	**2**	**назад: 5 секунд* вперед: 10 секунд***
8	**КОБРА**	**3**	**10 секунд**
9	**ДВИЖЕНИЯ ШЕИ**	**3; (одна серия после каждой КОБРЫ)**	**20 секунд каждое движение***

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

В первый и второй дни третьей недели внимательно изучите три техники, перечисленные ниже. Продолжайте практиковать 9 техник, которые вы уже изучили (см. стр. 73).

10. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

11. ПОДСТАВКА НА ПЛЕЧЕ

12. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

В третий день этой недели откройте страницу 91 и начните практику в соответствии с «Планом практики» на эту третью неделю.

РЕВИТАЛИЗАЦИЯ

через *ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ*

• Техника №1 О-ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

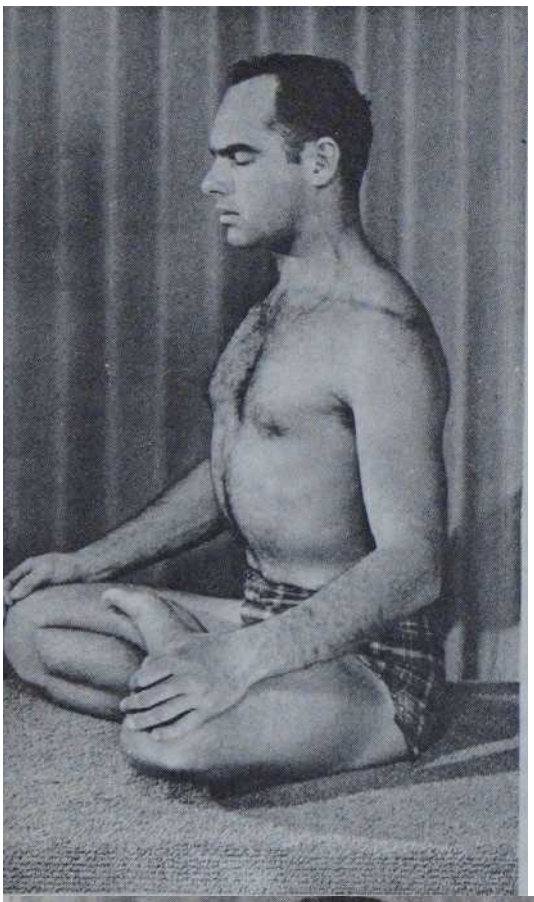
Что полное дыхание дает вам

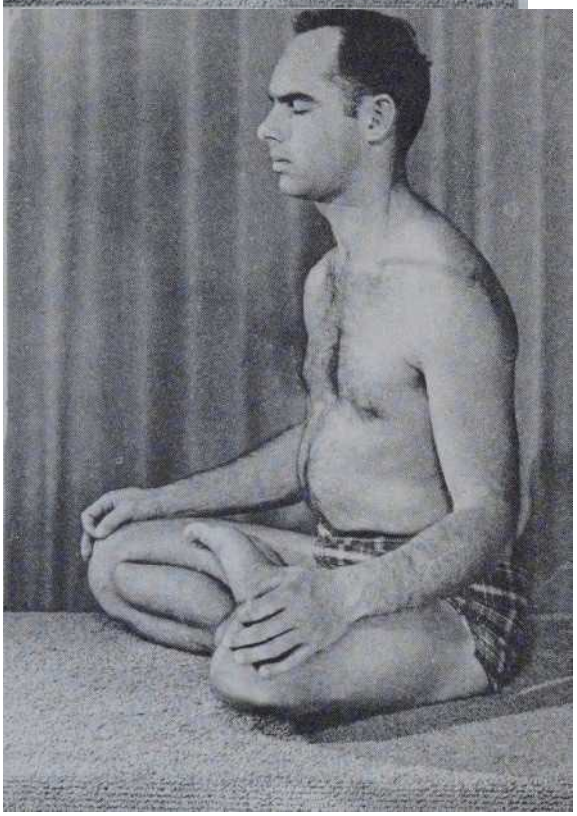
1. Помогает очистить и улучшить качество крови.
2. Повышает устойчивость к простудам и другим респираторным заболеваниям .
3. Расширяет грудную полость, развивает диафрагму и способствует общему улучшению здоровья и внешнего вида .
4. Укрепляет нервную систему и придает уму бдительность и ясность, обеспечивая увеличенное количество жизненной силы *(праны).*

Как сделать полное дыхание

Наша цель в этом методе — наполнить легкие воздухом. Для этого необходимо во время дыхания совершить несколько движений тела.

1. Сядьте в позу со скрещенными ногами. Дышите нормально. Сначала мы изучим только физические движения. Первое из этих движений — задействовать мышцы живота, чтобы вытолкнуть живот как можно дальше. (Рис. 21) Это движение позволит воздуху попасть в нижние отделы легких во время дыхания.
2. Практикуйте втягивание живота и выталкивание сначала в нижней части груди, а затем в верхней части груди. (рис. 22) Наконец, поднимите плечи, держа руки на коленях. (рис. 23)





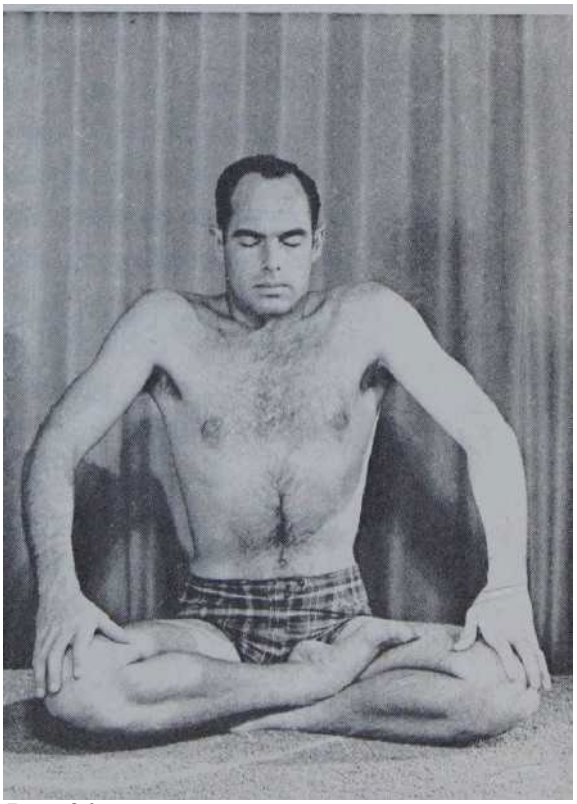


Рис. 21
Рис. 22
Рис. 23

3. Медленно опустите плечи и расслабьте грудь и живот.
4. Практикуйтесь, чтобы шаг 1 легко перетекал в шаг 2.
5. Далее практикуйте только дыхание. Сначала полностью выдохните через нос, чтобы в легких не осталось воздуха. Теперь медленно вдохните, настолько медленно, что вам понадобится 15 секунд, чтобы завершить вдох. Считайте эти секунды молча. (Может потребоваться несколько попыток, чтобы достаточно замедлить дыхание и сделать вдох за 15 секунд.)
6. Задержите воздух в легких на 10 секунд. Тщательно считайте секунды.
7. Выдохните через нос на счет 15 секунд.
8. Практикуйте шаги 5, 6 и 7, пока не освоите счет 15-10-15.
9. Теперь объедините физические движения шагов 1, 2 и 3 с дыханием шагов 5, 6 и 7: выталкивайтесь животом на вдохе в течение первых 5 секунд. Затем втяните живот и вытолкните его в области груди во время второй группы по 5 секунд. Наконец, поднимите плечи в течение последних 5 секунд. Задержите воздух на 10 секунд. Медленно выдохните через нос и вернитесь в нормальное положение на счет 15 секунд.

10. Когда легкие опустеют, повторите, как рекомендовано.

Как практиковать полное дыхание

Время на выполнение движений:

Количество раз: Время суток:

вдох — 5 секунд для области живота;

5 секунд для области груди;

5 секунд на подъем плеч;

удержать — 10 секунд;

выдох — 15 секунд.

5-10 (если позволяет время)

(1) по возможности в течение дня;

(2) как рекомендовано в « Планах практики».

Важные вещи, которые нужно знать о полном дыхании

То, как вы дышите, напрямую влияет на ваше физическое и психическое благополучие и во многом определяет продолжительность и качество вашей жизни. Большинство людей имеют привычку дышать поверхностно, используя только область верхнего дыхания. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ полностью использует легкие и, следовательно, должно улучшить качество вашей крови, цвет лица , внешний вид, общее состояние здоровья и способствует повышению бдительности и ясности ума. В течение дня вам следует делать несколько ПОЛНЫХ ДЫХАНИЙ всякий раз, когда это возможно. Если вы не будете делать резких движений по поднятию плеч, как описано в шаге 2, вы обнаружите, что можете сделать ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ, не привлекая к себе внимания . Следовательно, это можно делать практически где угодно и в любое время, когда вы хотите оживить свое тело и очистить разум.

Что следует помнить при практике полного дыхания

1. Научитесь делать так, чтобы три физических движения вдоха плавно перетекали друг в друга.
2. Вдох непрерывный; не прекращайте вдох до тех пор, пока легкие не наполнятся полностью в течение 15-секундного счета.
3. Вдыхайте и выдыхайте очень контролируемым образом, чтобы вы не могли слышать, как воздух входит или выходит из ноздрей. (Этот элемент управления поможет вам вдыхать настолько медленно, насколько это необходимо.)
4. Все дыхание осуществляется через нос.
5. Прежде чем приступить к следующему вдоху, убедитесь, что воздух полностью выдохнут и ваши легкие пусты. Втягивание живота в конце выдоха вытеснит весь воздух из нижних отделов легких и поможет завершить выдох.
6. На протяжении всего упражнения закрывайте глаза и внимательно просчитывайте все движения.

МОЛОДОСТЬ

посредством *КОНТРОЛИРУЕМОГО ВЕСА И РАССЛАБЛЕНИЯ НАПРЯЖЕННЫХ ОБЛАСТЕЙ*

• Техника № 11 – Стойка на плечах.

Что дает вам стойка на плечах

1. Помогает контролировать вес за счет воздействия на щитовидную железу.
2. Помогает улучшить кровообращение.
3. Позволяет многим жизненно важным органам и железам вернуться в правильное положение.
4. Расслабляет ноги и другие напряженные участки за счет снятия давления.

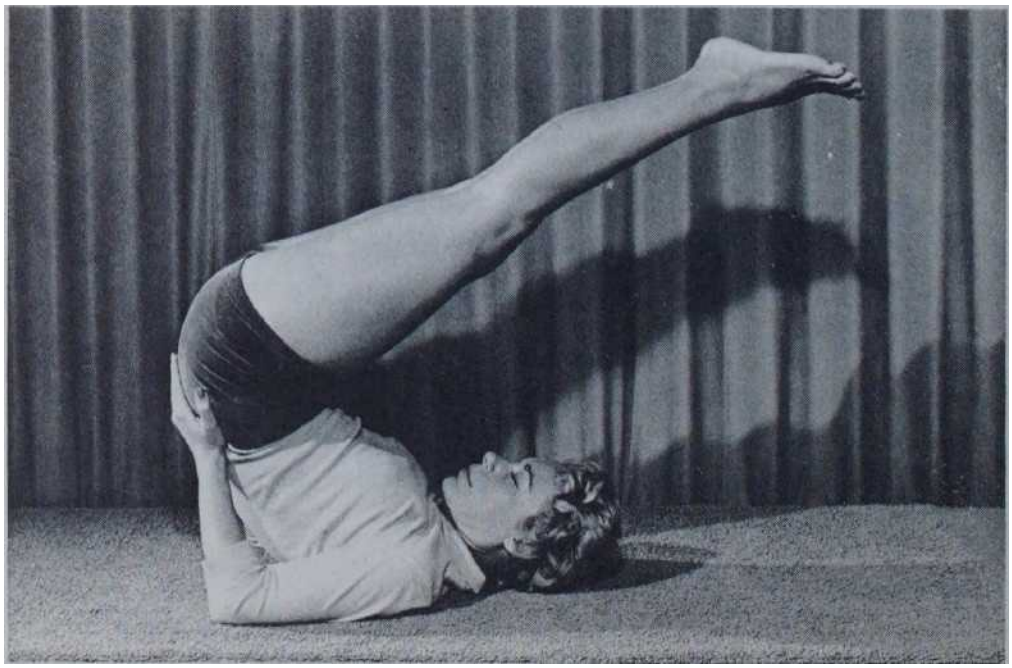
Как делать стойку на плечах

1. Лягте на спину, руки по бокам. Позвольте своему телу обмякнуть; закрой глаза; дышите нормально.
2. Поверните ладони вниз, чтобы они прижались к полу. Сведите ноги вместе и напрягите мышцы ног и живота.
3. Медленно поднимите ноги вверх, пока они не окажутся под прямым углом к полу. (Медленное выполнение этого движения поможет укрепить и укрепить бедра и живот.)
4. Держите колени напряженными; сильно надавить ладонями на пол; легко откиньте ноги назад через голову. Это движение должно позволить вам поднять нижнюю часть

оторвать спину от пола так, чтобы вы могли поддерживать поясничную область руками. (рис. 24)

5. *Медленно и осторожно* попытайтесь выпрямиться, насколько это возможно, в вертикальное положение. Остановитесь там, где поза становится напряженной. Конечное положение показано на рис. 25. Удерживайте крайнее положение заданное время. Вам не нужно держать тело жестким или напряженным в вертикальном положении. Вам следует постараться максимально расслабиться.
6. Чтобы вернуть тело на пол, сначала согните ноги в коленях и подтяните колени как можно ближе ко лбу. Затем положите руки на пол и поддержите себя. (Рис. 26) Теперь перекатитесь вперед и выгните шею так, чтобы затылок и спина могли оставаться на полу.
7. Когда нижняя часть спины окажется на полу, вытяните ноги прямо в воздух и медленно опустите их на пол.
8. Позвольте своему телу полностью обмякнуть и отдохните хотя бы одну минуту.

Рис. *24*



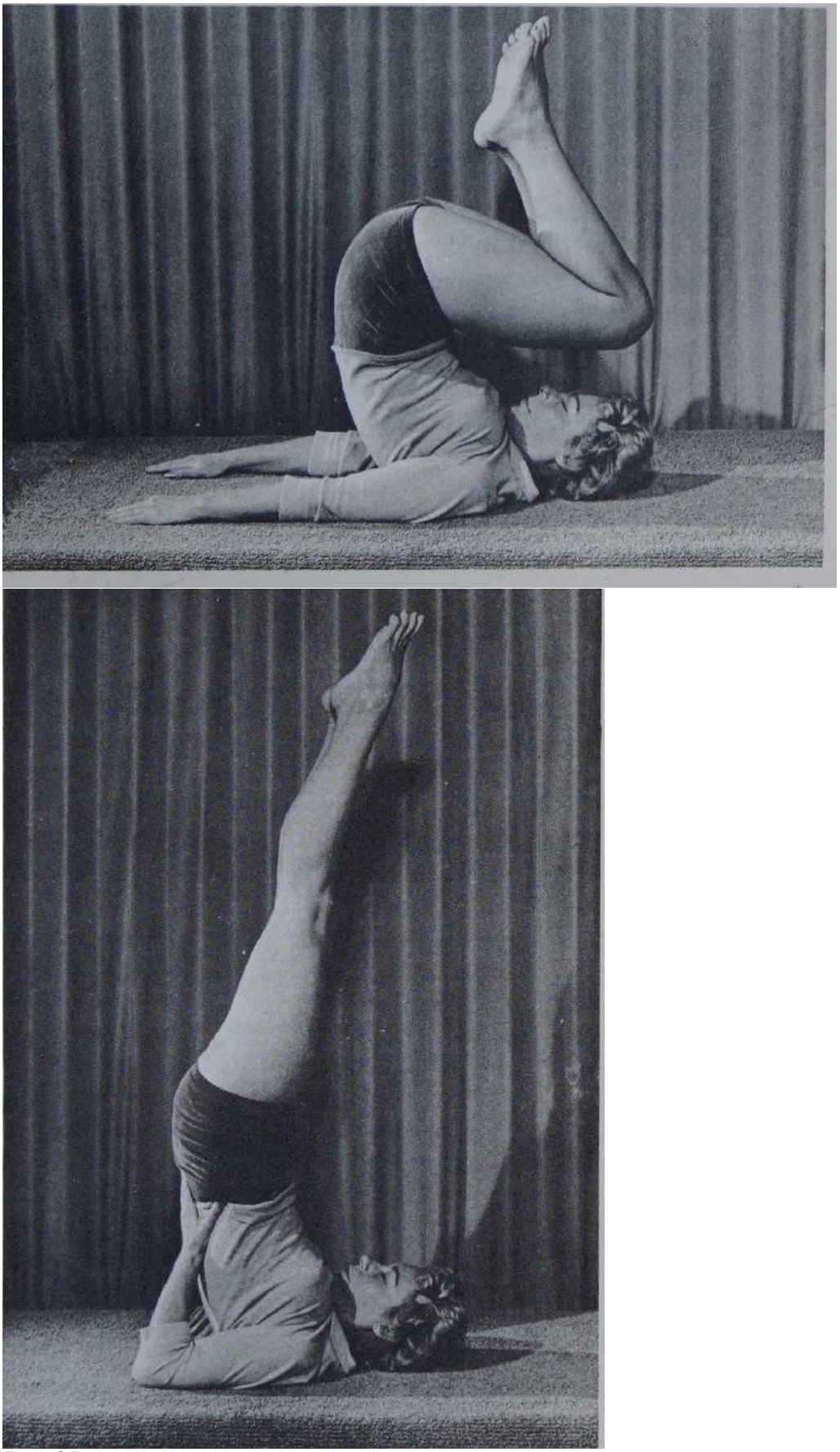


Рис. 25

Рис. 26

Как практиковать стойку на плечах

Время держать крайность

позиция: начать с 1 минуты; добавлять

секунды, как рекомендовано в последующие недели, пока не будет достигнуто 3 минуты. Вы даже можете удерживать стойку на плечах в течение 5 минут и дольше, если не испытываете напряжения.

Количество раз: 1

Время суток: утро и/или вечер.

Важные вещи, которые нужно знать о стойке на плечах

Переворачивание тела для расслабления и улучшения кровообращения — одна из лучших концепций йоги. Для этой цели используются СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ и СТОЙКА НА ГОЛОВЕ . Одно из них следует делать каждый день. Гравитация постоянно воздействует на ваше тело, притягивая многие жизненно важные органы и железы и заставляя кровь течь преимущественно вниз. Стойка на плечах переворачивает тело и позволяет крови свободно течь через те области, в которых кровообращение может быть плохим. В этом - перевернутом положении расслабляются многие органы и железы. SHOUL DER STAND также оказывает положительное влияние на щитовидную железу, помогая контролировать вес.

Если вам трудно поднять поясницу от пола, как описано в шаге 4, попробуйте быстро отвести ноги назад, чтобы придать себе импульс. Вы всегда можете использовать стену в качестве помощи. Просто поднимитесь по стене так далеко, как вам удобно, и удерживайте любой угол, которого сможете достичь, в течение предписанного времени. Вначале любой угол обзора полезен. Постепенно вы получите достаточно

сила, чтобы сделать СТОЙКУ НА ПЛЕЧАХ своими силами. Вы обнаружите, что эта поза также оказывает чудесный *восстанавливающий эффект.*

Что следует помнить при выполнении стойки на плечах

1. Всегда медленно и резко поднимайте ногу от пола; это движение помогает тонизировать мышцы живота.
2. Попытайтесь постепенно перевернуть тело как можно более прямо. Это окончательное положение показано на рис. 25, где подбородок касается груди.
3. Не ерзайте и не двигайтесь чрезмерно, находясь в ДОЛЖНОЙ СТОЙКЕ; вам не нужно держать свое тело абсолютно жестким или напряженным. Расслабляться. Также следите за дыханием; вдыхайте и выдыхайте очень медленно.
4. Закройте глаза, но держите под рукой часы, чтобы вы могли взглянуть на них один или два раза и узнать, сколько времени прошло. Каждую неделю добавляйте секунды к этой позе точно так, как рекомендовано.
5. Сделайте все возможное, чтобы выйти из СТОЙКИ НА ПЛЕЧАХ точно так, как описано в инструкциях в шагах 6, 7 и 8. Эти движения должны выполняться под контролем, изяществом и балансом. Не забудьте выгнуть шею назад, чтобы голова могла оставаться на полу, когда вы перекатываетесь вперед на шаге 6.
6. Всегда отдыхайте в положении лежа не менее 1 минуты.

МОЛОДОСТЬ

для *ГЛАЗ*

• Техника № 12 – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ.

Чем полезны упражнения для глаз

1. Оказывают положительное влияние на зрительные нервы и мышцы.
2. Помощь в снятии напряжения и усталости глаз, часто вызывающих головные боли.

Как выполнять упражнения для глаз

1. Представьте, что вы стоите лицом к центру гигантских часов. Чтобы увидеть двенадцать часов, вам пришлось бы перевести глаза (не двигая головой) в положение, изображенное на рис. 27.
2. Чтобы увидеть час, вам придется слегка переместить взгляд в верхний правый угол; чтобы увидеть два часа, нужно отвести взгляд немного вправо; чтобы увидеть три часа, вы должны переместиться в положение, показанное на рис. 28, и так далее круглосуточно. На каждой цифре вы должны *отдыхать на долю секунды*.

Выполните это движение по часовой стрелке 10 раз, останавливаясь на мгновение на каждой из 12 цифр.

3. Когда 10 движений по часовой стрелке будут выполнены, закройте глаза и отдохните несколько секунд. Затем откройте глаза и повторите те же движения против часовой стрелки 10 раз. В этом движении вы, как и раньше, начинаете с двенадцати часов, но перемещаете глаза влево *так* , чтобы увидеть одиннадцать часов, затем десять часов и т. д.
4. Когда 10 движений против часовой стрелки будут выполнены, закройте глаза и отдохните несколько мгновений.

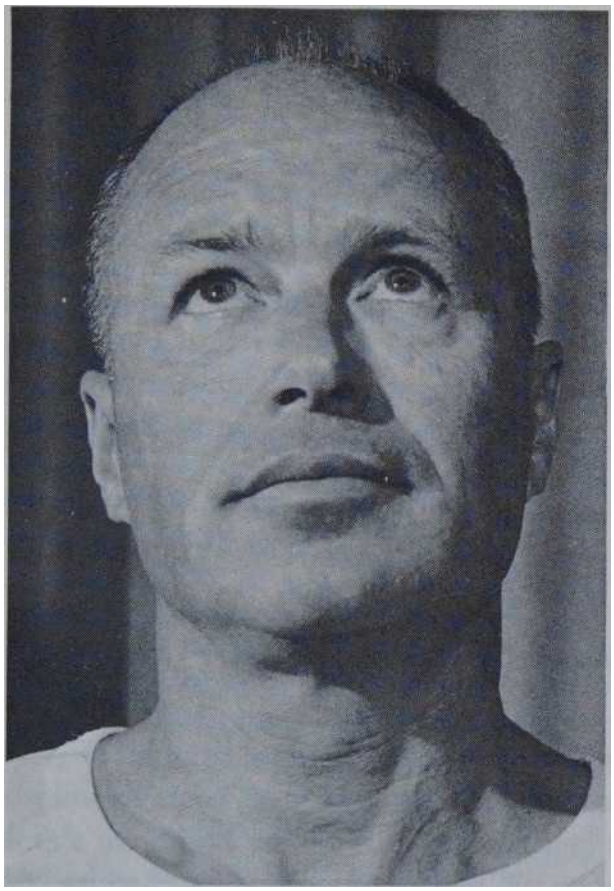
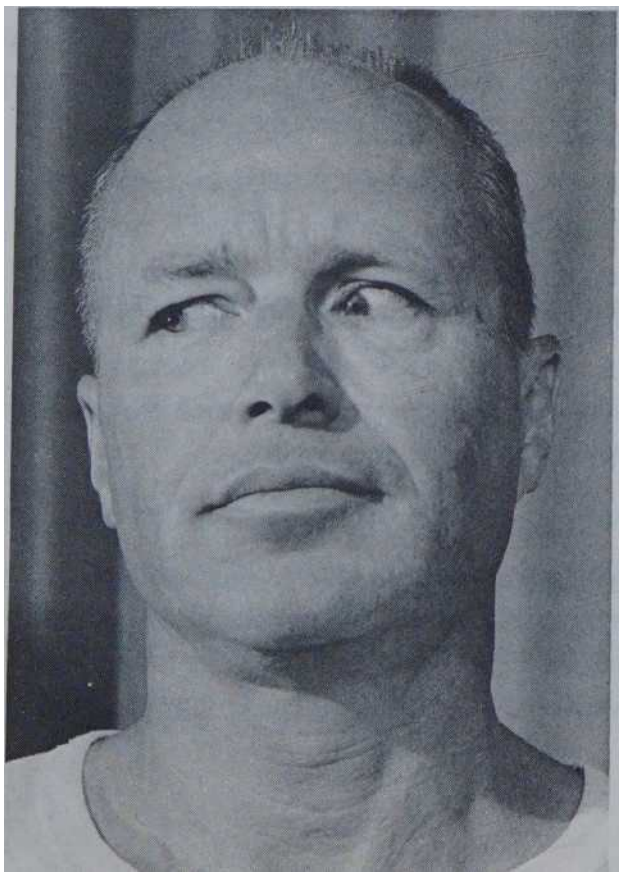


Рис. 27



Как практиковаться

Время удерживать позиции:

Количество раз:

Время суток:

Упражнения для глаз

крайний

остановка на долю секунды на каждом из 12 чисел.

10 движений по часовой стрелке;

10 движений против часовой стрелки .

ВЕЧЕРА

Важные вещи, о которых нужно знать

Упражнения для глаз

При обычных упражнениях зрительными нервами и мышцами обычно пренебрегают. Поскольку с помощью техник йоги мы восстанавливаем каждую часть тела, нам, безусловно, следует прилагать сознательные усилия, чтобы тренировать глазные мышцы несколько раз в неделю. Перемещение глаз к крайним участкам глазниц, как описано, обеспечит это упражнение. Вы также обнаружите, что благодаря этим движениям часто снимается усталость глаз.

Что следует помнить при выполнении упражнений для глаз

1. Убедитесь, что ваши глаза перемещаются в крайние части глазницы.
2. Делайте паузу на долю секунды на каждой цифре.
3. Закройте глаза на несколько мгновений, когда группа по часовой стрелке будет завершена. Затем откройте глаза и выполните группу против часовой стрелки. После завершения упражнения дайте глазам отдохнуть несколько минут.

12 техник, которые вы сейчас изучили, сгруппированы ниже под буквами *«А»* и «Б». С этого момента порядок, в котором вы изучаете техники, не обязательно совпадает с порядком, в котором они будут практиковаться.

Есть 2 метода практики этих групп. Выберите тот метод, который вы считаете наиболее подходящим.

Метод I. Практикуйтесь *дважды* в день. Выполняйте группу А утром (перед завтраком, в середине утра, в полдень). Выполняйте группу Б в ПМ (днем, перед ужином, позже вечером).

Метод 2. Практикуйтесь *один раз* в день. Выполняйте группу А в один день и группу Б на следующий день. Вернитесь к группе А на третий день и продолжайте чередовать занятия до конца недели. Если вы пропустите день практики, возобновите ее на следующий день с того места, где вы остановились. Например, если вы занимаетесь группой А во вторник и не можете тренироваться в среду, возобновите практику в четверг с группой Б. Ведите запись дней тренировок на отдельном листе бумаги, чтобы вы всегда знали, какую группу следует выполнять. .

Если количество секунд, отведенное на удержание позы, кажется вам слишком трудным, вы можете изменить план в соответствии со своими способностями.

Практикуйте очень легко, когда вы напряжены.

Если вы не уверены в том, как выполнять какие-либо движения определенной техники, вернитесь и прочитайте инструкции к этой технике еще раз. Очень важно правильно изучить технику.

Группа А

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**	**3**	**20 секунд***
	ТЯНУТЬ		
2	**КОЛЕНО И БЕДРО**	**3**	**15 секунд***
3	**НАГИБ НАЗАД**	**2 фута**	**15 секунд**
		я пальцы ног	**15 секунд**
4	**ПОВОРОТ НОГА**	**2 с обеих сторон**	**10 секунд**
5	**РУКА И НОГА**	**2 с обеих сторон**	**10 секунд***
	ПОТЯГИВАТЬСЯ		
7	**РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ**	**2**	**назад: 5 секунд**
			вперед: 10 секунд'
10	**ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ**	**5-10**	**вдох: 15 секунд***
	(сидит в одном из позы лотоса)		**удерживать; 10 секунд***
			выдох: 15 секунд*

Группа Б

8	**КОБРА**	**3**	**10 секунд**
9	**ДВИЖЕНИЯ ШЕИ**	**3; (одна серия после каждой КОБРЫ)**	**20 секунд каждое движение'**
11	**ПОДСТАВКА НА ПЛЕЧЕ**	**1**	**1 минута**
12	**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (сидит в одном из позы лотоса)**	**10 по часовой стрелке; 10 по часовой стрелке**	**доля секунды- держись за каждого из 12 чисел »**
10	**ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ (сидя в одной из поз лотоса)**	**5-10**	**как в группе А**

Это последняя продолжительность применения этой техники. Никакого дополнительного времени добавлено не будет.

Примечания: В течение дня принимайте одну из поз лотоса всякий раз, когда можете. Выполняйте ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ, ВЫТЯЖКУ РУК И НОГ и РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ в любое время дня, когда вы хотите избавиться от усталости и напряжения.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

В первый и второй дни четвертой недели внимательно изучите две техники, перечисленные ниже. Продолжайте практиковать 12 техник , которые вы уже изучили (см. стр. 91).

13. ПОДТЯЖКА БРЮША

14. Поочередное ноздревое дыхание

В третий день этой недели откройте страницу 106 и начните практику в соответствии с «Планом практики» на эту четвертую неделю.

МОЛОДОСТЬ

через ***СТИМУЛЯЦИЮ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ЖЕЛЕЗ***

• Техника № 13 — ПОДЪЕМ ЖИВОТА

Что дает вам подтяжка живота

1. Имеет положительную реакцию на желудок, толстую кишку, кишечник, печень, почки, желчный пузырь, поджелудочную железу и репродуктивные органы и железы.
2. Помогает стимулировать перистальтическое действие, облегчая и предотвращая запоры.
3. Уменьшает дряблость талии и поддерживает эластичность мышц живота, тем самым помогая предотвратить - опускание живота.

Как сделать подтяжку живота

1. Изучите рис. 29 и 30. Важно понимать, что поднятие живота может быть выполнено успешно только в том случае, если весь воздух сначала выдыхается из легких и воздух не попадает внутрь во время выполнения движений живота.
2. Расположите свое тело в положении, показанном на рис. 30. Обратите внимание, что руки расположены высоко на бедрах, а пальцы обеих рук направлены внутрь. Колени согнуты, тело находится в положении легкого приседания.
3. Выдохните весь воздух из легких и задержите его, пытаясь поднять живот, как показано на рис. 29. Возможно, лучший способ описать это движение — сказать, что это «втягивание» живота внутрь и вверх. Это как если бы вы пытались дышать очень глубоко, начиная с области живота. На самом деле воздух не поступает в ваши легкие, но область живота совершает движения этого глубокого вдоха, во время которого он всасывается внутрь и вверх.
4. Удерживайте подъем несколько секунд, а затем попытайтесь «вытянуть» живот, используя мышцы живота.

5. Повторите это движение, не допуская попадания воздуха в легкие. Сделайте 3 таких подъема с каждым выдохом. Пять движений станут простыми после небольшой практики.
6. Когда движения завершены, встаньте прямо и несколько мгновений дышите спокойно. Затем вернитесь в положение приседа и повторите.

Рис. *29*

Рис. 30

Как практиковать подтяжку живота

Время удерживать лифт:

Количество раз:

Время суток:

примерно 3 секунды начните с 3 движений во время каждого выдоха и выполните это 5 раз, всего вы сделаете 15 движений. Добавляйте по 1 движению каждую неделю, пока не

достигнете 5 движений на каждом выдохе . Выполните эти 5 движений 5 раз, всего вы сделаете 25 движений. Хотя 25 — достаточное число , при желании вы можете в конечном итоге сделать до 50 движений .

Утро и/или вечер — всегда натощак. На самом деле лучшее время — перед завтраком .

Важные вещи для подтяжки живота

Знать о

ПОДЪЕМ БРЮТА – это тончайшее естественное движение, - которое вы можете выполнять, чтобы стимулировать и способствовать правильному функционированию жизненно важных внутренних органов и желез. Успех в этом упражнении – это просто вопрос практики, и не расстраивайтесь, если вы не сможете полностью выполнить «подъем» в течение первых нескольких дней. Поначалу эта техника может показаться странной, пока вы не научитесь выполнять движения *на выдохе.* Весь вдох необходимо выдохнуть и задержать, чтобы образовался вакуум, иначе вы не сможете поднять достаточно.

Однако, если вначале вы способны лишь слегка *втягивать* живот, вы на пути к успеху и уже ощутите пользу от этого движения . Я не могу переоценить терапевтическую ценность этой техники.

Что следует помнить при выполнении подтяжки живота

1. Помните, что конечная цель – не только *втянуть* живот; это одновременно и сокращение, и *повышение* его.
2. Животу нельзя просто «упасть» обратно в нормальное положение. Он «выстреливается» или «выщелкивается» сильным движением мышц живота.
3. Эти движения выполняются энергично и ритмично. Сохраняйте устойчивый ритм. В самом начале вы можете делать только одно движение на каждый выдох и постепенно увеличивать количество движений до 2 и 3. Важен устойчивый ритм, а не скорость.
4. Внимательно обратите внимание на положение тела, рук, ног и т. д. на рис. 29. Не позволяйте себе наклоняться дальше, чем вы видите на рисунке.
5. Вставая отдохнуть после каждой группы, старайтесь не ерзать и не беспокоиться. Просто постойте спокойно несколько минут, пока не отдохнете, а затем повторите.

МОЛОДОСТЬ

через ***ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕРВОЗНОСТИ, ТРЕВОГИ, БЕССОННИЦЫ***

- Техника № 14 — ПОПЕРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ НОРДОЙ.

Что дает вам альтернативное дыхание через ноздри

1. Дарит мгновенное ощущение спокойствия и спокойствия - всему телу и разуму.
2. Помогает преодолеть нервозность, беспокойство и бессонницу.
3. Восстанавливает равновесие при эмоциональных расстройствах.
4. Отлично помогает снять головную боль.

Как выполнять попеременное дыхание через ноздри

1. Посмотрите на рис. 31 и обратите внимание на положение рук и пальцев. Примите это положение правой рукой. Держите руку расслабленной.
2. Закройте правую ноздрю, нажав на нее большим пальцем правой руки, и выдохните весь воздух из легких через левую ноздрю.
3. Медленно вдохните через левую ноздрю и попытайтесь наполнить легкие ритмичным счетом в 8 ударов.
4. Зажмите левую ноздрю безымянным пальцем так, чтобы закрылись обе ноздри. Удерживайте воздух в легких, ритмично считая до 8 ударов. (Рис. 32) Молча отсчитывайте секунды.

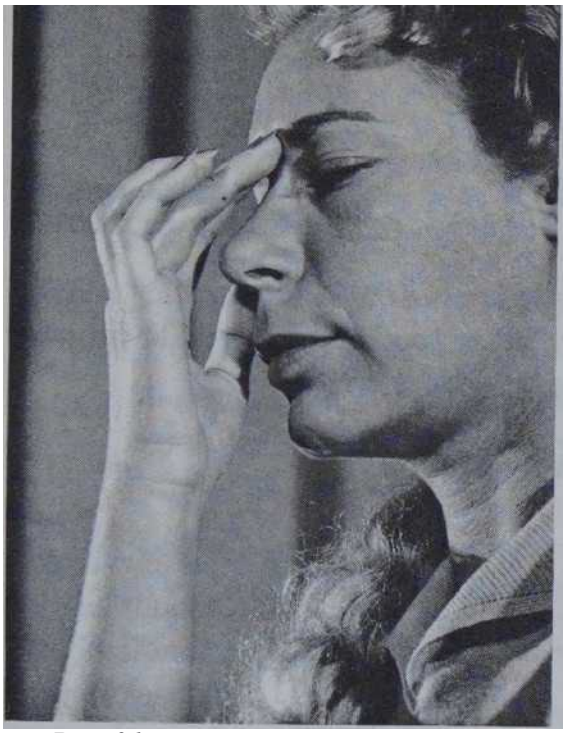


Рис. 31

Рис. 32

5. Откройте правую ноздрю, осторожно отпустив большой палец, и попытайтесь полностью выдохнуть через правую ноздрю, ритмично считая до 8 ударов. Считайте секунды молча и ритмично.
6. Без паузы начните следующую группу из 8 ударов и, не двигая пальцами, начните полностью вдыхать, на этот раз через *правую* ноздрю. (Это та самая ноздря, через которую

вы только что закончили выдох.)

7. Зажмите правую ноздрю большим пальцем так, чтобы закрылись обе ноздри. Задержите воздух в легких во время следующего ритмичного счета в 8 ударов. Считайте молча и ритмично.
8. Откройте левую ноздрю, осторожно отпустив безымянный палец, и выдохните через левую ноздрю во время следующего ритмичного счета в 8 ударов. Когда вы закончите эту группу, вы вернетесь в исходное положение. На этом завершается *один раунд* данной техники.

9. Без паузы начните следующий раунд, действуя, как в шаге 3.
10. Сделайте предписанное количество раундов; Считайте молча и ритмично. Когда закончите, опустите руку; держите глаза закрытыми; расслабляться.

Как практиковать альтернативу
Ноздревое дыхание

Настало время 3-х частей:	вдох:	счет до 8
	удержание:	счет до 8
	выдох:	счет до 8
Количество раз:	5 раундов. Еще раз просмотрите инструкции и убедитесь, что вы понимаете слово.	
	<C 1 *фф* круглый.	
Время суток:	всякий раз, когда это необходимо для спокойствия и спокойствия.	

Важные вещи, которые нужно знать об альтернативном дыхании через ноздри

Вот поистине замечательная техника успокоения, успокоения и снятия напряжения и негативных чувств. Для вас может быть загадкой, как этот метод дыхания способен так расслабить тело и разум, но вам нужно всего лишь следовать инструкциям, чтобы осознать его преимущества. Я советую своим ученикам практиковать эту форму дыхания как можно скорее после неприятного события. Он быстро восстанавливает равновесие и прекрасно рассеивает страх и тревогу. Попеременное ноздревое дыхание также помогло многим людям преодолеть бессонницу и другие формы нервозности, а также облегчить головные боли и заложенность носа. Эта техника станет одним из ваших самых мощных естественных орудий, позволяющих справиться с физическим и психическим напряжением повседневной жизни.

Что следует помнить при практике попеременного дыхания через ноздри

1. Всегда практикуйте эту технику наедине, в максимально

тихой обстановке.

2. Не забудьте сесть прямо и тщательно пересчитать про себя группы по 8 человек. В этой технике наиболее важен устойчивый ритм.
3. Максимально контролируйте дыхание. Старайтесь не позволять ему проникать в ноздри или выходить из них.
4. Держите правую руку расслабленной.
5. Во время практики этого дыхания лучше всего сидеть в позе лотоса или позе со скрещенными ногами, но если эта поза становится слишком утомительной, вы можете принять любую другую удобную позу. Это можно делать сидя на стуле и даже лёжа.

14 техник, которые вы теперь изучили, сгруппированы ниже в разделе

«А» и «Б».

Есть 2 метода практики этих групп. Выберите тот метод, который вы считаете наиболее подходящим.

Метод I. Практикуйтесь *дважды* в день. Выполняйте группу А утром (перед завтраком, в середине утра, в полдень). Выполняйте группу Б в ПМ (днем, перед ужином, позже вечером).

Метод 2. Практикуйтесь *один раз* в день. Выполняйте группу А в один день и группу Б на следующий день. Вернитесь к группе А на третий день и продолжайте чередовать занятия до конца недели. Если вы пропустите день практики, возобновите ее на следующий день с того места, где вы остановились. Например, если вы занимаетесь группой А во вторник и не можете тренироваться в среду, возобновите практику в четверг с группой Б. Ведите запись дней тренировок на отдельном листе бумаги, чтобы вы всегда знали, какую группу следует выполнять. .

Если количество секунд, отведенное на удержание позы, кажется вам слишком трудным, вы можете изменить план в соответствии со своими способностями.

Практикуйте очень легко, когда вы напряжены.

Если вы не уверены в том, как выполнять какие-либо движения определенной техники, вернитесь и прочитайте инструкции к этой технике еще раз. Очень важно правильно изучить технику.

Группа А

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ**	**3**	**20 секунд***
2	**РАСТЯЖКА КОЛЕН И БЕДРО**	**3**	**15 секунд***
3	**НАГИБ НАЗАД**	**2 фута** **1 палец**	**15 секунд** **15 секунд**
4	**ПОВОРОТ НОГА**	**2 с обеих сторон**	**10 секунд**
5	**Растяжка рук и ног**	**2 с обеих сторон**	**10 секунд***
7	**РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ**	**2**	**назад: 5 секунд* вперед: 10 секунд***
13	**ПОДТЯЖКА БРЮША**	**15 (5x3)**	**ок. 3 секунды на каждый подъем***
10	**ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ (сидя в одной из поз лотоса)**	**5-10**	**вдох: 15 секунд* задержка; 10 секунд* выдох: 15 секунд***

Группа Б

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
8	**КОБРА**	**3**	**15 секунд**

9	ДВИЖЕНИЯ ШЕИ	3; (одна серия после каждой КОБРЫ)	20 секунд каждое движение†
11	ПОДСТАВКА НА ПЛЕЧЕ	1	Ф/з минут
12	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (сидя в одной из поз лотоса)	10 по часовой стрелке; 10 против - часовой стрелки	удерживание доли секунды на каждой из 12 цифр»
14	ПОПЕРЕМНОЕ - ДЫХАНИЕ НОС-ТРИЛЬ (сидя в одной из поз лотоса)	5 раундов	вдох: счет до 8*, задержка: счет до 8» выдох: счет до 8*

†Это конечная длительность данной техники. Никакого дополнительного времени добавлено не будет.

Примечания: В течение дня принимайте одну из поз лотоса всякий раз, когда можете. Выполняйте ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ, ВЫТЯГИВАНИЕ РУК И НОГ, РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ и ПОПЕРЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ НОРЗЬЮ в любое время дня, когда вы желаете избавиться от усталости, напряжения и беспокойства.

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

В первый и второй дни пятой недели внимательно изучите две техники, перечисленные ниже. Продолжайте практиковать 14 техник, которые вы уже изучили (см. стр. 106).

15. САРАНЧА

16. ПОКЛОН

В третий день этой недели откройте страницу 120 и начните практику в соответствии с «Планом практики» на эту пятую неделю.

Больной

МОЛОДОСТЬ

через *УКРЕПЛЕНИЕ ЗАРАБОТАННЫХ МЫШЦ ЖИВОТА, НОГИ И РУКИ*

• Техника № 15 — САРАНЧА

Что саранча делает для вас

1. Развивает и укрепляет живот, ноги, ягодицы и руки.
2. Улучшает кровообращение.
3. Помогает уменьшить вес в области бедер и бедер и делает кожу в этих областях подтянутой и упругой.
4. Стимулирует щитовидную железу, печень, кишечник, почки, репродуктивные органы и железы.

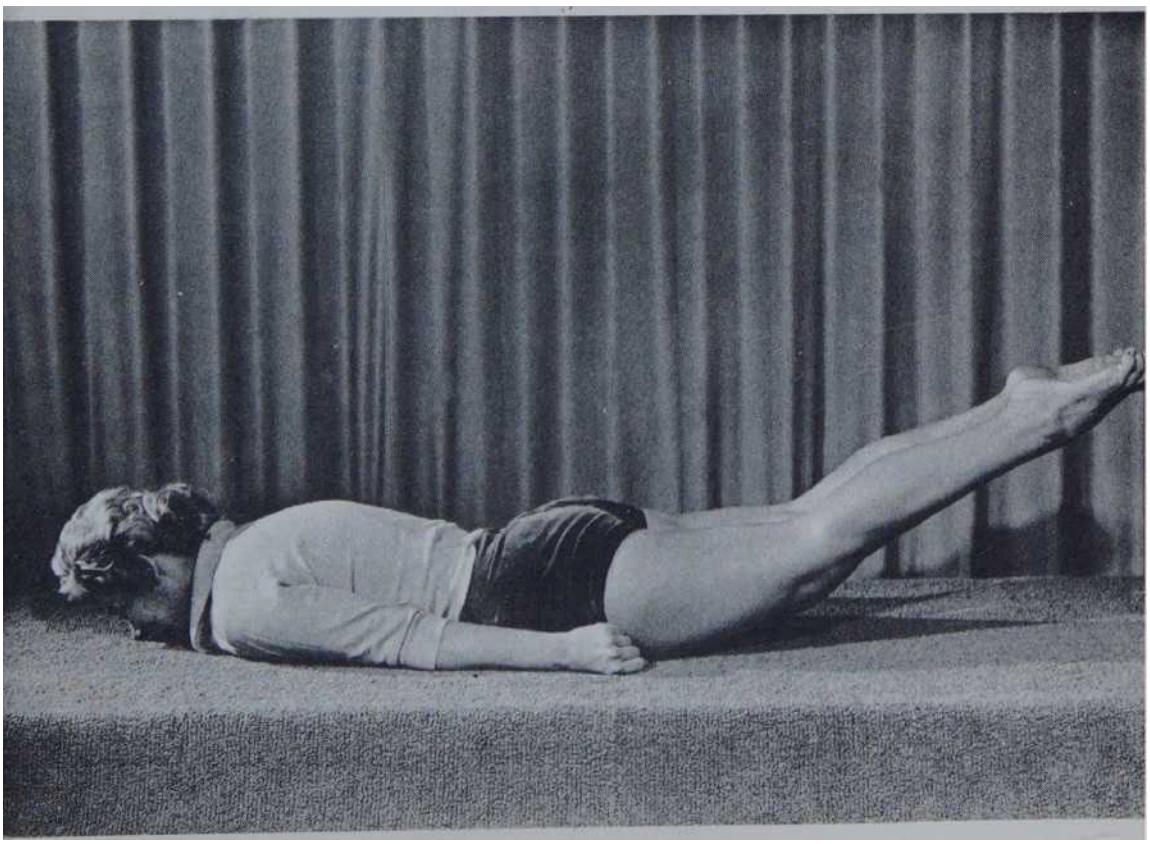
Как сделать саранчу

САРАНЧА всегда следует за КОБРОЙ и ДВИЖЕНИЯМИ ШЕИ.

1. Когда вы закончите ДВИЖЕНИЯ ШЕЕЙ и снова ляжете на живот, положив щеку на пол, а руки по бокам, вы готовы выполнить САРАНКУ.
2. Поверните голову и положите *подбородок* на пол. (В КОБРЕ в начале позы лоб упирался в пол.)
3. Сожмите обе руки в кулаки и поместите их большими пальцами вниз по бокам. Посмотрите на иллюстрации положение кулаков.
4. Вдохните так, чтобы ваши легкие были заполнены примерно наполовину, а грудная клетка слегка расширена. Задержите воздух в легких.

5. Удерживая воздух, оттолкнитесь кулаками и поднимите ноги как можно выше от пола, держа колени как можно более прямыми. Поднимите вес ног к подбородку и балансируйте, опираясь на подбородок и оба кулака. Удерживайте заданный счет. Рис. 33 представляет собой элементарную стадию этой позы, а рис. 34 — более продвинутую позицию, которая приходит с практикой.
6. *Медленно* верните ноги на пол и выдохните через нос. Контролируйте это движение и не позволяйте воздуху вырываться наружу.
7. Положите щеку на пол и расслабьтесь.

Рис. 33



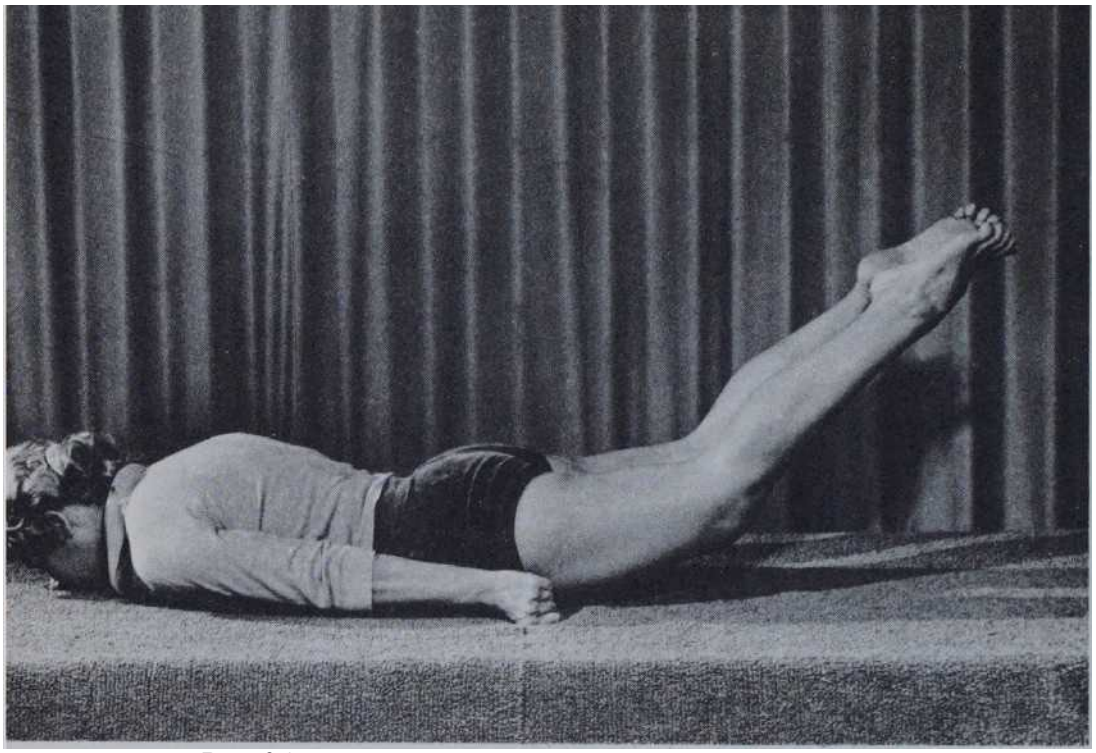


Рис. 34

Как практиковать саранчу

Время удерживать крайнюю позицию:

Количество раз:

Время суток:

Важные вещи

начните с 5 секунд; добавляйте секунды, как рекомендовано, в последующие недели, пока не будет достигнуто 10 секунд.

3; один раз после каждого подхода КОБРЫ и ДВИЖЕНИЙ ШЕИ

ВЕЧЕРА

Знать о саранче

Это замечательная развивающая техника, которая укрепит и даст вам контроль над очень важными мышцами, которыми вы почти наверняка пренебрегали на протяжении многих лет. Глядя на фотографии, вы можете увидеть мышцы живота, ног и рук, которые задействуются в этой позе.

Просто повторяющиеся попытки постепенно разовьют эти слабые места. Это движение придаст твердость и силу и поможет оптимизировать ваше тело, не оказывая чрезмерного напряжения на задействованные мышцы. Способ действия САРАНЧИ также оказывает прекрасное воздействие на органы и железы, расположенные в области живота и паха. Поначалу вам,

возможно, придется с трудом поднять ноги от пола, но вы будете удивлены, насколько быстро вы сможете восстановить контроль над этими редко тренируемыми мышцами.

Что следует помнить при занятиях саранчой

1. Ваши кулаки положены большими пальцами на пол, а руки прижаты к бокам.
2. Наполните легкие воздухом лишь частично, чтобы грудная клетка слегка расширилась. Если вы вдохнете слишком глубоко, поза станет сложнее.
3. Держите ноги как можно более прямыми, хотя вы можете слегка согнуть колени, если это поможет вам поднять ноги.
4. Всегда держите подбородок на полу; попытайтесь перенести вес нижней части тела на руки и подбородок.
5. Когда счет будет завершен, медленно опустите ноги ; не рухнуть. Позвольте дыханию *медленно* выдохнуть ; не позволяйте ему вырваться наружу. Всегда выдыхайте через нос.

МОЛОДОСТЬ

через ***ДИНАМИЧЕСКИЙ ВЫПУКЛ РАСТЯЖЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ***

• Техника № 16 — ЛУК.

Что лук делает для вас

1. Снимает напряжение и развивает всю спину за счет мощного *выпуклого* растягивающего движения.
2. Развивает грудь и бюст.
3. Помогает уменьшить вес в области живота, бедер и бедер.
4. Помогает улучшить и поддерживать правильную осанку.

Как сделать лук

ЛУК всегда следует за САРАНЧЕЙ.

1. Когда вы закончили САРАНЧУ и снова лежите на животе, положив щеку на пол, а руки по бокам, вы готовы выполнить ЛУК.
2. Поверните голову, чтобы положить подбородок на пол, как в саранче.
3. *Медленно* согните ноги в коленях и поднимите ступни к спине.
4. Легко потянитесь руками назад и осторожно возьмитесь за обе ноги. (Вы можете сначала схватить одну ногу, а затем другую, если вам будет легче.) Возможно, вам придется потрудиться, чтобы сделать это. Как только вы сможете держать ноги, убедитесь, что подбородок лежит на полу. (рис. 35)

5. Дыхая нормально (дыхание не задерживается), попытайтесь теперь *без напряжения поднять сначала колени, а затем туловище от пола как можно дальше.* Откиньте голову назад и постарайтесь свести колени вместе. Удерживайте заданное количество секунд. (рис. 36)
6. *Медленно* выйдите из позы следующим образом: сначала опустите колени, чтобы они коснулись пола; затем позвольте подбородку коснуться пола. Наконец, отпустите ноги и *медленно верните их* на пол. Отведите руки назад по бокам. Таким образом, вы выходите из позы прямо противоположно тому, как вошли в нее.
7. Положите щеку на пол и расслабьтесь.

Рис. *35*

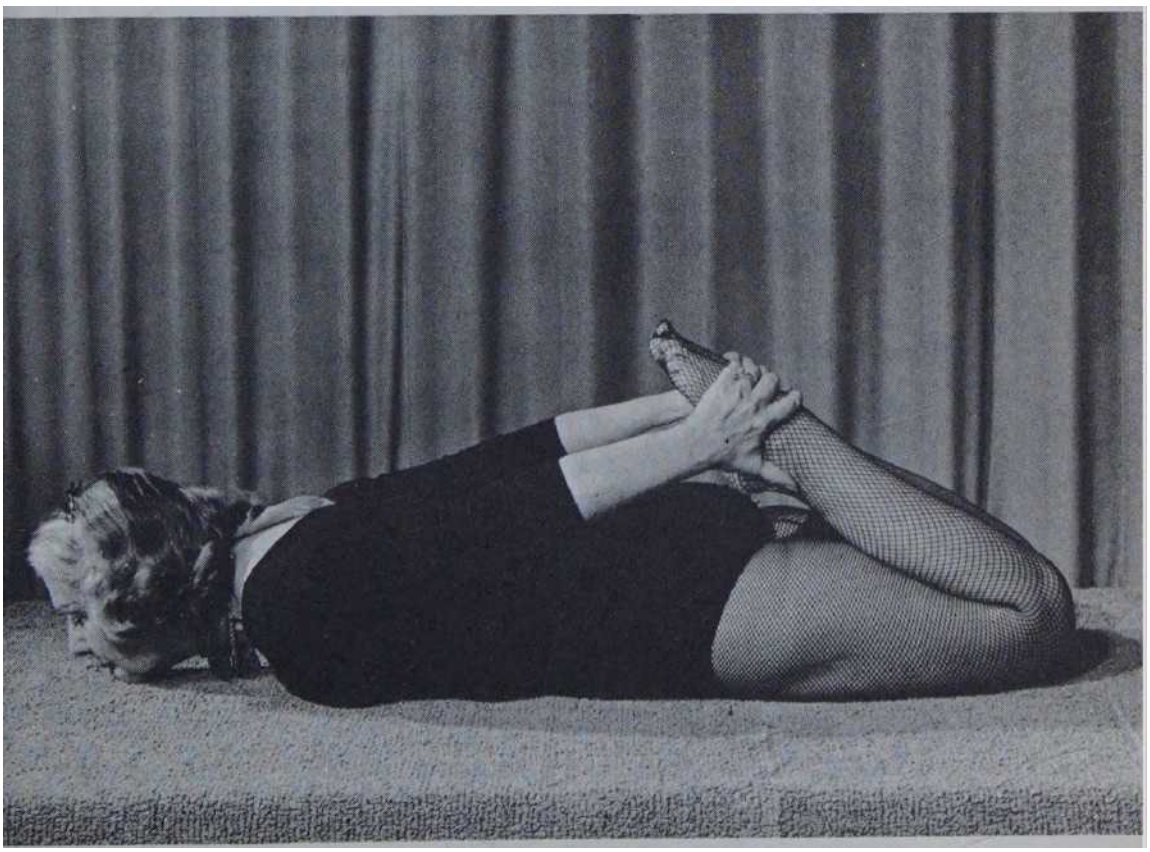


Рис. 36

Как практиковаться в стрельбе из лука

Время удерживать крайнюю позицию:

Количество раз:

Время суток:

начните с 10 секунд; добавляйте секунды, как рекомендовано, в последующие недели, пока не будет достигнуто 15 секунд.

3; один раз после каждого LO CUST

ВЕЧЕРА

Важные вещи, которые нужно знать о луке

ЛУК — последняя из великих *выпуклых* поз растяжения и укрепления, которая сгибает позвоночник внутрь (как КОБРА и САРАНЧА). При этом особое внимание уделяется всей спине и особенно поясничной области. Если вы практиковали в соответствии с инструкциями, теперь вы сможете добиться хотя бы частичного успеха в использовании этой техники. Поначалу у вас могут возникнуть трудности с захватом обеих ног. В этом случае вам следует сначала легко дотянуться до одной ноги, а затем медленно попытаться вернуться назад, чтобы удержать другую ногу. Вы можете поднять голову назад, чтобы помочь себе. Иногда требуется несколько попыток, прежде чем вы сможете успешно

держать обе ноги. Далее вы, вероятно, сможете поднять туловище на некоторое расстояние от пола даже с первой попытки, но оторвать колени и ноги от пола часто бывает сложно из-за слабости задействованных мышц. Однако, если вы сможете поднять грудь всего на несколько дюймов от пола, вы укрепите, приведёте в тонус и снимете напряжение в спине. Повторные попытки постепенно нарастят силу, необходимую в ослабленных мышцах, чтобы поднять колени и бедра от пола.

Что следует помнить при занятиях стрельбой из лука

1. Делайте все движения медленно и осторожно, так как это очень мощная растяжка.
2. Если вам трудно держаться за ноги, вы можете поднять голову, чтобы помочь себе протянуть руку назад дальше. Но как только вы удержите ноги, убедитесь, что ваш подбородок снова касается пола, и вы находитесь в положении, показанном на рис. 35.
3. Важно держать голову назад при подъеме туловища и ног от пола, как описано в шаге 5. (рис. 36).
4. Дышите нормально в крайнем положении. Не задерживай дыхание.
5. Когда вы поднимаете колени и бедра при первых попытках, вам может быть легче держать колени на некотором расстоянии друг от друга. Но по мере того, как вы продолжаете набирать силу, сведите колени вместе.
6. Выходите из лука очень медленно, точно так, как указано. Убедитесь, что сначала соприкасаются колени, а затем подбородок; только когда ваш подбородок снова окажется на полу, вы *легко отпускаете* ноги и *медленно возвращаете их* на пол.

16 техник, которые вы сейчас изучили, сгруппированы ниже под разделами «А», «Б» и «С».

Есть 2 метода практики этих групп. Выберите тот метод, который вы считаете наиболее подходящим.

Метод 1. Практикуйтесь *дважды* в день. Выполняйте группу

А утром и группу Б вечером первого дня. Выполняйте группу А утром и группу С вечером второго дня. На третий день повторите процедуру первого дня, выполняя группу А утром и группу Б вечером. В четвертый день тренировок повторите процедуру второго дня, выполнив группу А утром и группу С вечером. На пятый день повторите процедуру первого дня, выполняя группу А утром и группу Б вечером. Продолжайте чередовать.

Метод 2. Практикуйтесь *один раз* в день. Выполните группу А в первый день; сделать группу Б на второй день; делаем группу С на третий день; на четвертый день выполните группу А и т. д. Записывайте дни тренировок на отдельном листе бумаги, чтобы всегда знать, какую группу следует выполнять.

Если время, отведенное на удержание позы, кажется вам слишком трудным, вы можете изменить план в соответствии со своими способностями.

Практикуйте очень легко, когда вы напряжены.

Если вы не уверены в том, как выполнять какие-либо движения определенной техники, вернитесь и прочитайте инструкции к этой технике еще раз. Очень важно правильно изучить технику.

Группа А

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ**	**3**	**20 секунд***
2	**РАСТЯЖКА КОЛЕН И БЕДРО**	**3**	**15 секунд***
3	**НАГИБ НАЗАД**	**2 фута**	**15 секунд**
		1 палец	**15 секунд**
4	**ПОВОРОТ НОГА**	**2 с обеих сторон**	**15 секунд**

5	Растяжка рук и ног	2 с обеих сторон	10 секунд*
13	ПОДТЯЖКА БРЮША	20 (5x4)	ок. 3 секунды каждый подъем*
10	ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ (сидя в одной из поз лотоса)	5-10	вдох: 15 секунд* задержка: 10 секунд* выдох: 15 секунд*
	Группа Б		
1	ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ	3	20 секунд*
8	КОБРА	См. следующую страницу	15 секунд
9	ДВИЖЕНИЯ ШЕИ	См. следующую страницу	20 секунд каждое движение *
15	САРАНЧА	См. следующую страницу	5 секунд
16	ПОКЛОН	См. следующую страницу	10 секунд
14	ПОПЕРЕМНОЕ ДЫХАНИЕ НОС-ТРИЛЬ (сидя в одной из поз лотоса)	5 раундов	вдох: счет до 8*, задержка: счет до 8* выдох: счет до 8*

Кобра, движения шеи, саранча и лук будут выполняться как единое целое следующим образом: начните с выполнения кобры один раз; за этим последует однократное выполнение движений шеей; затем сделайте один раз саранчу; наконец, сделайте поклон один раз; затем снова начните с кобры и т. д. Вся эта группа из 4 техник будет выполнена 3 раза, удерживая каждую позу указанное количество секунд. Мы продолжим этот план в последующие недели практики.

Группа С

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1.	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ**	**3**	**20 секунд®**
7	**РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ**	**2**	**назад: 5 секунд® вперед: 10 секунд®**
11	**ПОДСТАВКА НА ПЛЕЧЕ**	**1**	**2 минуты**
12	**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (сидя в одной из поз лотоса)**	**10 по часовой стрелке; 10 против - часовой стрелки**	**удерживание доли секунды на каждой из 12 - цифр®**
13	**ПОДТЯЖКА БРЮША**	**20 (5x4)**	**ок. 3 секунды на каждый подъем'**
14	**ПОПЕРЕМНОЕ - ДЫХАНИЕ НОС-ТРИЛЬ (сидя в одной из поз лотоса)**	**5 раундов**	**вдох: счет до 8®, задержка: счет до 8®, выдох: счет до 8®.**

* Это окончательная продолжительность применения этой техники. Никакого дополнительного времени добавлено не будет.

Примечания: В течение дня принимайте одну из поз лотоса всякий раз, когда можете. Выполняйте ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ, ВЫТЯЖЕНИЕ РУК И НОГ, РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ и ПОПЕРЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ НОСТРЬЮ в любое время дня, когда вы желаете избавиться от усталости, напряжения и беспокойства.

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

В первый и второй дни шестой недели внимательно изучите две техники, перечисленные ниже. Продолжайте практиковать 16 техник, которые вы уже изучили (см. стр. 120).

17. ПОПЕРЕЧНАЯ ТЯГА НОГИ

18. ПЛУГ

В третий день этой недели откройте страницу 135 и займитесь практикой согласно «Плану практики» на эту шестую неделю.

МОЛОДОСТЬ

для *НОГ*

• Техника № 17 — ПОПЕРЕМНАЯ ТЯГА НОГ.

Что дает вам попеременная тяга ног

1. Отлично растягивает и укрепляет сухожилия, связки и мышцы ног и стоп.
2. Уменьшает и предотвращает дряблость живота и бедер.
3. Развивает спину, особенно в поясничной и плечевой - областях.

Как выполнять поочередную тягу ног

1. Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой, ступни вместе и тыльные стороны колен касаются пола.
2. Согните правую ногу в колене и поднесите ступню к себе так, чтобы можно было взять ее обеими руками.
3. Поместите подошву правой ноги на верхнюю внутреннюю часть левого бедра, прижав правую пятку как можно ближе к паху. (Смотрите это положение правой стопы на рис. 37.)
4. В замедленной съемке наклонитесь вперед и возьмитесь за самую крайнюю часть ноги, которую вам удобно держать. Это может быть колено, икра, лодыжка или ступня. (рис. 37)

5. Слегка согните локти наружу и, удерживая ногу руками, осторожно и медленно потяните вперед , опуская лоб как можно ближе к левому колену. Не напрягайтесь. Убедитесь, что задняя часть левого колена касается пола. Медленно дышите и закройте глаза. Оставайтесь неподвижно в крайнем положении предписанное время. (рис. 38)

6. Отпустите ногу и *медленно* поднимите туловище в вертикальное положение. Отдохните несколько минут и повторите.
7. Завершив движения левой ногой, медленно вытяните правую ногу прямо перед собой. Теперь согните *левую* ногу в колене и поднесите ее к себе так, чтобы можно было взять левую ногу обеими руками. Действуйте точно так же, как в шаге 3, просто заменяя слово «левый» словом «правый» и наоборот.

Рис. 37

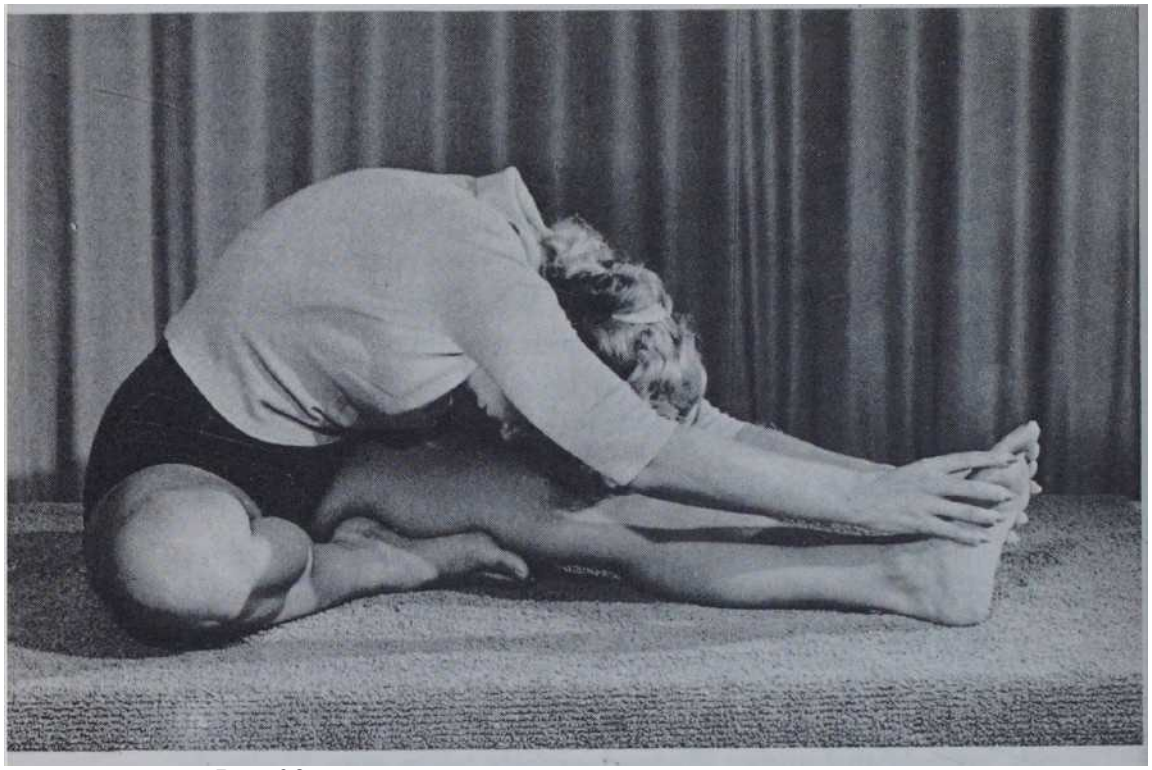


Рис. 38

Как практиковаться

Альтернативная тяга ног

Время позиции:

держи

крайний

Число

Время

раз: день:

начните с 20 секунд на каждое движение; добавляйте секунды, как рекомендовано, в последующие недели, пока не будет достигнуто 30 секунд.

2 раза на каждую ногу ПМ

Важные вещи, которые нужно знать об альтернативной тяге ног

Эта техника предназначена для индивидуальной растяжки и укрепления ног. Это движение похоже на нашу первую технику, ПРЕДВАРИТЕЛЬНУЮ ТЯНУЮ НОГИ, за исключением того, что здесь мы тренируемся сначала с одной ногой, а затем

другой. Принцип тот же: идти как можно дальше и удерживать крайнюю позицию неподвижно. Это позволит вам спускаться дальше каждый день. Когда вы работаете *левой* ногой, вы обнаружите, что правая нижняя *часть* спины сильно растягивается. Обратное верно для противоположной стороны. Если поначалу кажется, что эта поза вызывает сильное натяжение, то это потому, что вы стали жесткими и напряженными во всех ногах и спине. ПОПЕРЕМЕННОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ НОГИ – еще одна отличная техника, которая поможет вам устранить энергозатратное напряжение, а также придаст новую «пружину» спине и ногам.

Что следует помнить при выполнении поочередной тяги ног

1. Держите заднюю часть колена вытянутой ноги касающейся пола. Не имеет значения, насколько низко вы сможете держать ногу вначале. Но если вы согните ногу в колене, чтобы вытянуться дальше вперед, вы потеряете настоящую растяжку.
2. Всегда направляйте лоб вниз к колену. Позвольте своей шее обмякнуть.
3. Не забудьте слегка согнуть локти наружу. Это помогает растянуться.
4. Закрой глаза; дышите медленно; молча посчитайте секунды про себя.

МОЛОДОСТЬ

через *DYNAMIC CONCAVE*
РАСТЯЖЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ

• Техника № 18 — ПЛУГ.

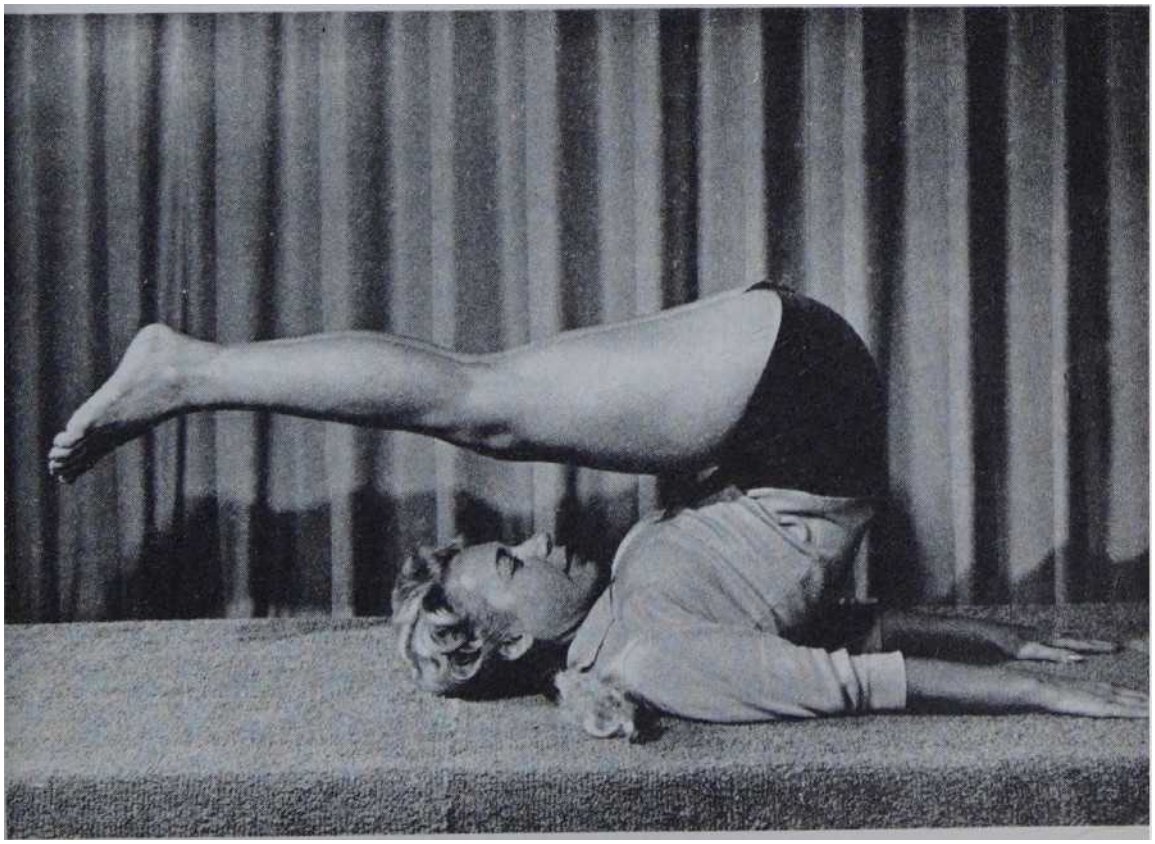
Что плуг делает для вас

1. Развивает большую эластичность позвоночника.
2. Отлично укрепляет спину, живот и шею.
3. Снимает напряжение во всех этих областях.
4. Помогает уменьшить вес в ногах, бедрах, бедрах и животе, а также укрепляет мышцы и кожу этих областей.

Как сделать плуг

1. Лягте на спину, руки по бокам. Позвольте своему телу обмякнуть; закрой глаза; дышите нормально.
2. Поверните ладони вниз, чтобы они прижались к полу. Сведите ноги вместе и напрягите мышцы ног и живота.
3. *Медленно* поднимите ноги вверх, пока они не окажутся под прямым углом к полу.
4. Держите колени напряженными; сильно надавить ладонями на пол; легко откиньте ноги назад через голову.
5. Продолжайте давить на пол руками, держа колени прямо. *Медленно* опустите ноги позади себя как можно ближе к полу. Остановитесь в тот момент, когда это движение станет напряженным, и просто удерживайте крайнее положение заданное количество секунд. Закройте глаза и медленно дышите. (Рис. 39) Конечное положение достигается, когда ступни касаются пола, а колени остаются прямыми. (рис. 40)
6. Чтобы выйти из этой позы, согните ноги в коленях и поднесите колени близко к голове. (Рис. 41) Теперь перекатитесь вперед и выгните шею так, чтобы затылок и верхняя часть спины оставались на полу.
7. Когда ваша спина опирается на пол, вытяните ноги прямо в воздух и медленно опустите их на пол.
8. Позвольте своему телу полностью обмякнуть и отдохните хотя бы 1 минуту.

Рис. 39



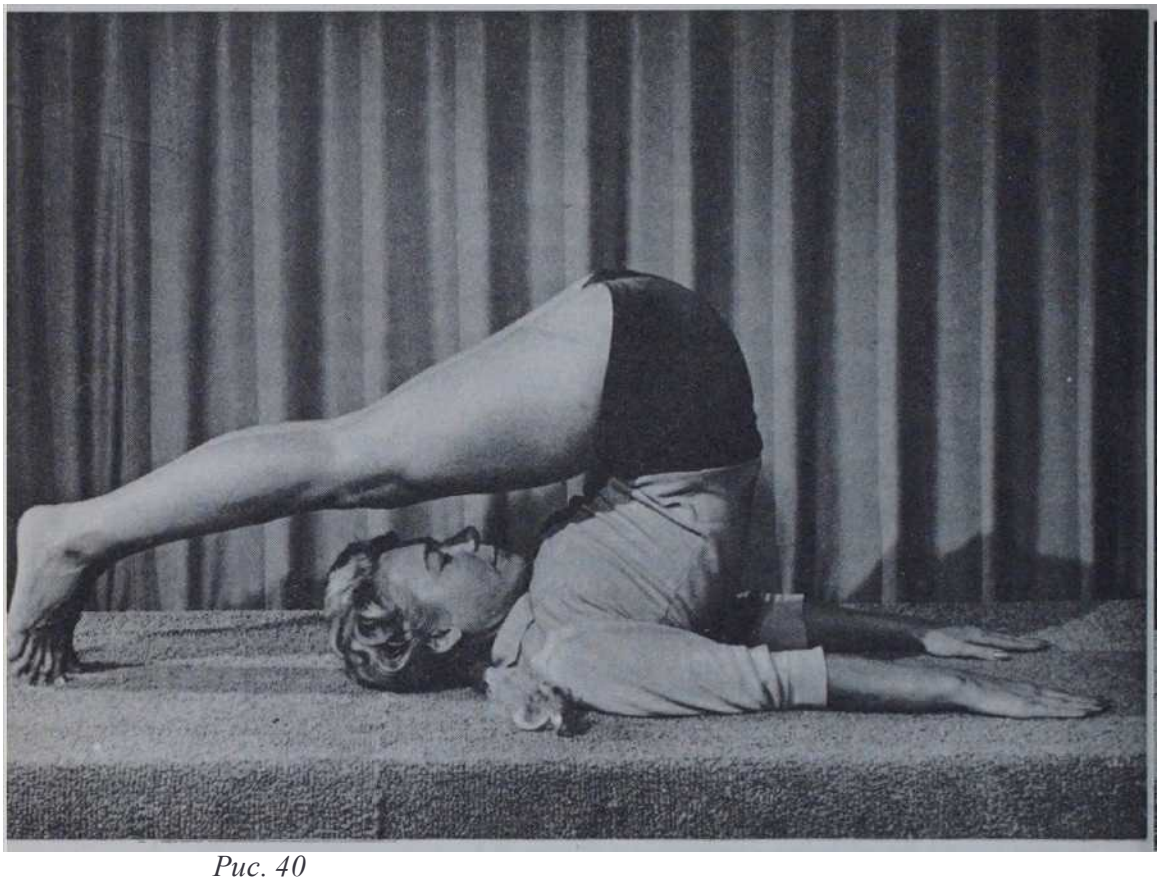


Рис. 40

Как практиковать плуг

Время удерживать крайнюю позицию:

Количество раз: Время суток:

начните с 20 секунд; добавляйте секунды, как рекомендовано в последующие недели, пока не достигнете 30 секунд.

2

ВЕЧЕРА

Важные вещи, которые нужно знать о плуге

ПЛОУ — это продвинутая поза для растяжки, которую теперь вы сможете выполнять с некоторым успехом. Точно так же, как ЛУК представлял собой мощную *выпуклую* (внутрь) позу, так и ПЛУГ представляет собой динамическую *вогнутую* (наружную) позу.

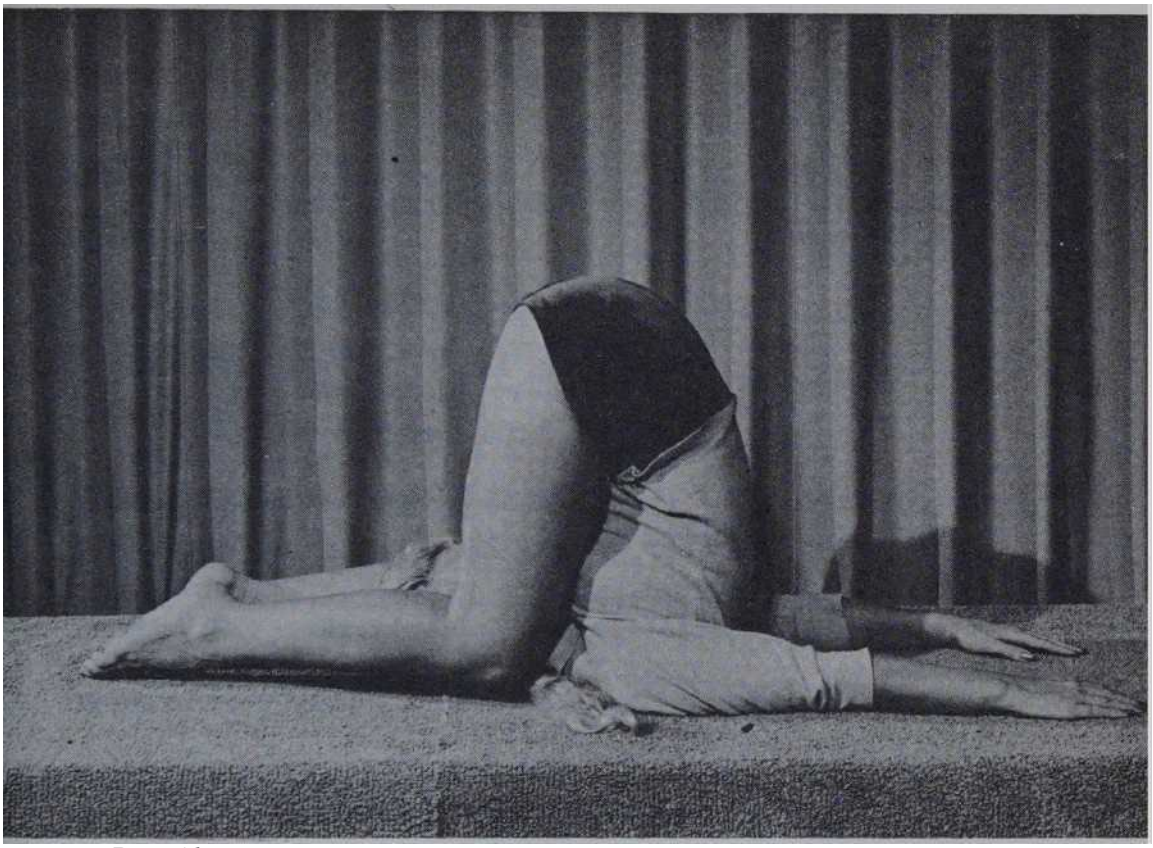


Рис. 41

Это значительно упрощает и укрепляет спину и позвоночник, а также ноги. Конечно, вы должны начать с того, чтобы отойти назад настолько далеко, насколько сможете, и просто удерживать крайнее положение, чтобы позвонки медленно работали, и вы постепенно смогли опустить ноги еще на дюйм или два к полу. Нет смысла напрягаться, чтобы достичь крайнего положения, потому что, если вы не можете сделать это с комфортом, это очевидный признак того, что ваш позвоночник напряжен и вам следует постепенно работать над этой ригидностью. Постепенно вы почувствуете, что давление меняется от основания позвоночника при первых попытках к середине позвоночника, продолжая тренироваться, и, наконец, когда вы сможете поставить пальцы ног далеко позади головы на полу, вы почувствуете напряжение в верхней части спины и шее.

Что следует помнить при занятиях плугом

1. Не напрягайтесь и не форсируйте положение. Просто отойдите как можно дальше назад и удерживайте крайнее положение необходимое количество секунд. С каждым днем ваши ноги автоматически будут опускаться немного ниже.
2. При движении назад всегда держите ноги прямыми. Старайтесь не сгибать колени.
3. Закройте глаза и молча считайте секунды; дышите медленно.
4. Выйдите из позы с контролем и грацией, как указано.
5. Отдохните в положении лежа не менее 30 секунд.

18 техник, которые вы сейчас изучили, сгруппированы ниже под разделами «А», «Б» и «С».

Есть 2 метода практики этих групп. Эти методы описаны на стр. 120. Выберите тот метод, который кажется вам наиболее подходящим.

Если время, отведенное на удержание позы, кажется вам слишком трудным, вы можете изменить план в соответствии со своими способностями.

Практикуйте очень легко, когда вы напряжены.

Если вы не уверены в том, как выполнять какие-либо движения определенной техники, вернитесь и прочитайте инструкции к этой технике еще раз. Очень важно правильно изучить технику.

Группа А

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ**	**3**	**20 секунд***
2	**РАСТЯЖКА КОЛЕН И БЕДРО**	**3**	**15 секунд***
3	**НАГИБ НАЗАД**	**2 фута** **1 палец**	**20 секунд*** **20 секунд***
4	**ПОВОРОТ НОГА**	**2 с обеих сторон**	**15 секунд**
5	**Растяжка рук и ног**	**2 с обеих сторон**	**10 секунд***
13	**ПОДТЯЖКА БРЮША**	**25 (5x5)**	**ок. 3 секунды на каждый подъем***
10	**ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ (сидя в одной из поз лотоса)**	**5-10**	**вдох: 15 секунд*** **задержка: 10 секунд*** **выдох: 15 секунд***

Группа Б

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ**	**3**	**20 секунд** [0]
8	**КОБРА**		**20 секунд** [0]
9	**ДВИЖЕНИЯ ШЕИ**	**Практиковать, как указано на стр. 122.**	**20 секунд каждое движение** [0]

15	**САРАНЧА**		**7 секунд**
16	**ПОКЛОН**		**12 секунд**
11	**ПОДСТАВКА НА ПЛЕЧЕ**	**1**	**2 минуты**
14	**Альтернативный номер – ТРИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ (сидя в одной из поз лотоса)**	**5 раундов.**	**вдох: счет 8 [0] сохранить: счет 8 [0] выдох: счет 8 [0]**

Группа С

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ**	**3**	**20 секунд [0]**
7	**РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ**	**2**	**назад: 5 с [0] вперед: 10 с [0]**
12	**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (сидит в одном из позы лотоса)**	**10 по часовой стрелке; 10 счетчик по часовой стрелке**	**доля секунды держись за каждого из 12 цифр [0]**
13	**ПОДТЯЖКА БРЮША**	**25 (5x5)**	**ок. 3 секунды на каждый подъем [0]**
17	**ПОПЕРЕЧНАЯ ТЯГА НОГИ**	**по 2 на каждую ногу**	**20 секунд**
18	**ПЛУГ**	**2**	**20 секунд**
14	**ПОПЕРЕМНОЕ ДЫХАНИЕ НОС-ТРИЛЬ (сидя в одной из поз лотоса)**	**-5 раундов**	**вдох: счет 8 [0] сохранить: счет 8 [0] выдох: счет 8 [0]**

[0] Это финальная длительность данной техники. Никакого дополнительного времени добавлено не будет.

Примечания: В течение дня принимайте одну из поз лотоса всякий раз, когда можете. Выполняйте ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ, ВЫТЯГИВАНИЕ РУК И НОГ, РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ и ПОПЕРЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ НОРЗЬЮ в любое время дня, когда вы желаете избавиться от усталости, напряжения и беспокойства.

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

В первый и второй дни седьмой недели внимательно изучите две техники, перечисленные ниже. Продолжайте практиковать 18 техник , которые вы уже изучили (см. стр. 135).

19. ПОЛНАЯ ТЯГА НОГ

20. СТОЙКА НА ГОЛОВУ

В третий день этой недели откройте страницу 148 и начните свой «Полный план практики».

МОЛОДОСТЬ

за счет *ПОЛНОЙ ЭЛАСТИЧНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА*

• Техника № 19 – ПОЛНАЯ ТЯГА НОГ

Что дает вам полная тяга ног

1. Обеспечивает полную эластичность позвоночника.
2. Прекрасно развивает и тонизирует спину с помощью динамичных *вогнутых* растягивающих движений.
3. Укрепляет всю ногу и делает кожу подтянутой и упругой.

Как выполнить полную тягу ног

1. Мы выполним ПОЛНОЕ ВЫТЯЖЕНИЕ НОГИ после ПЛУГА. Из лежачего положения ПЛУГА медленно поднимите туловище в сидячее положение. При этом вытяните руки прямо перед собой.
2. *Медленно* наклоните туловище вперед и возьмитесь вытянутыми руками за самую дальнюю часть ног, которую вы можете удержать. (рис. 42)
3. Согните локти наружу и *медленно* потяните туловище вперед и вниз. Опустите лоб как можно ближе к коленям. Удерживайте крайнее положение заданное количество секунд. Поза предельной растяжки, когда локти касаются пола, а руки удерживают ступни, показана на рис. 43.
4. Освободите ноги и *медленно* вернитесь в положение сидя.

я

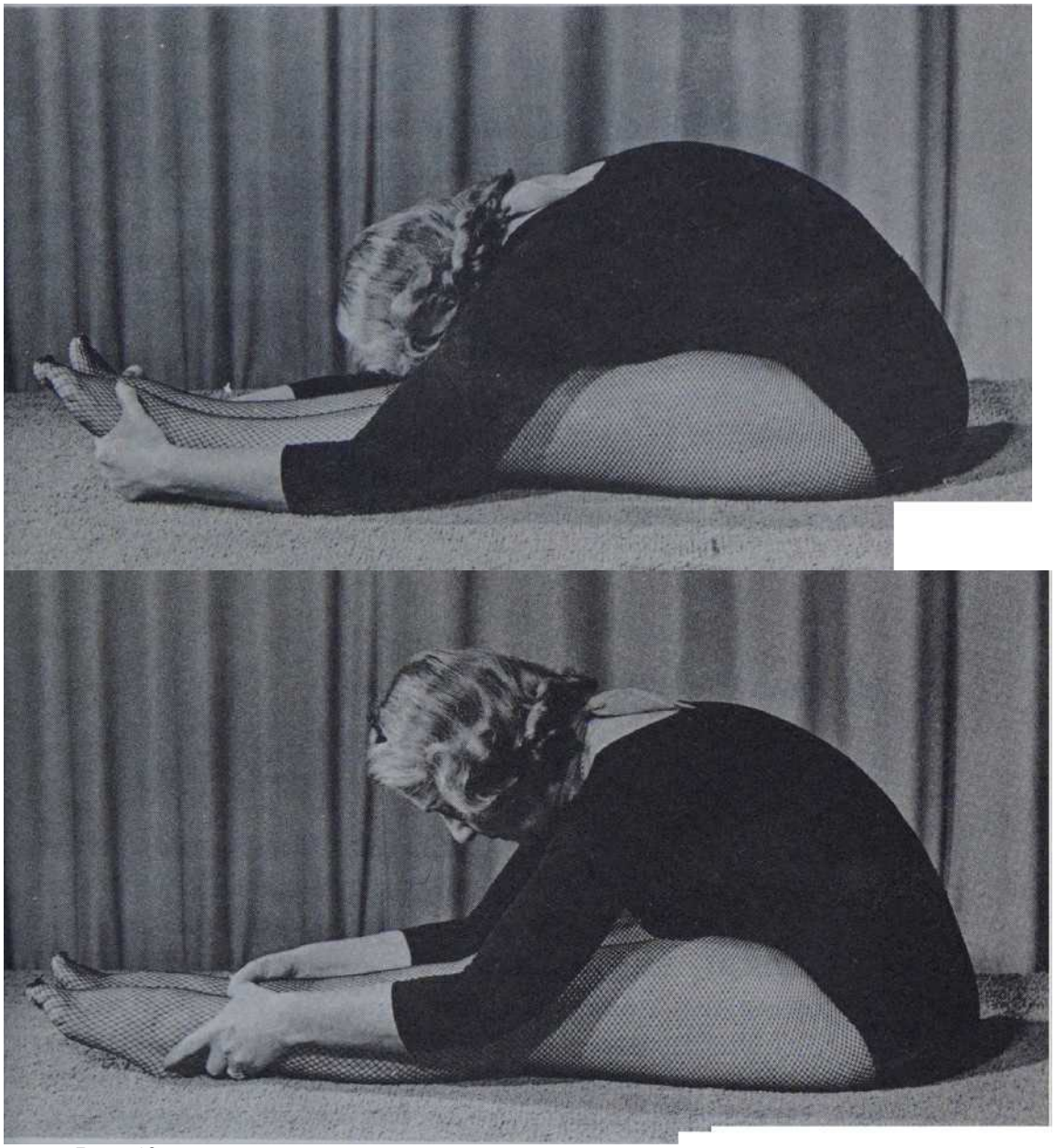


Рис. 42

4-'

Как практиковать полную тягу ног

Время удерживать крайнюю позицию:

Количество раз:

Время суток:

начните с 25 секунд; добавляйте секунды согласно рекомендациям, пока не будет достигнуто 30 секунд.

2

ВЕЧЕРА

Рис. 43

Важные вещи, которые нужно знать о полной тяге ног

ПОЛНАЯ ПОДТЯЖКА НОГ — последняя из интенсивных растяжек *вогнутых ног.* На самом деле это дополнительное упражнение к ПЛУГУ, и оно будет выполняться после ПЛУГА. Вы заметите сходство между этой позой и самой первой техникой — ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ТЯГОЙ НОГИ. Однако есть важное различие: ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ПОДТЯЖЕНИЕ НОГ — это *подготовительное* движение , которое выполняется очень осторожно, чтобы помочь проработать скованность и напряжение, особенно ранним утром. ПОЛНАЯ ТЯГА НОГ, выполняемая в ПМ, когда вы уже расслабили позвоночник, представляет собой гораздо более продвинутую технику, в которой вы делаете реальную попытку дотянуться руками очень далеко вниз и опустить голову почти до колен. . Таким образом, происходит максимальное растяжение спины и ног, как вы можете видеть на иллюстрациях. В этом движении нет никаких «хитростей» или напряжения. Ваш позвоночник просто расшатывается до такой степени, что постепенно достигается полная эластичность. Вы добьетесь этого, если будете следовать инструкциям по практике, и заметите большую разницу в своем внешнем виде и в том, как вы себя чувствуете, когда обретете эту чудесную эластичность.

Что следует помнить при выполнении полной тяги ног

1. Когда вы потянетесь руками вниз, согните ноги назад к себе, и вы сможете держать пальцы ног.
2. Держите колени на полу, а ноги вместе; не забудьте согнуть локти наружу и позволить шее обмякнуть; закрой глаза; дышите медленно; молча считать секунды.

МОЛОДОСТЬ

через *ВОЗРОЖДЕНИЕ МОЗГА*

• Техника № 20 — СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

Что дает вам стойка на голове

1. Восстанавливает жизненные силы и активирует нервные

центры головного мозга.

2. Улучшает способности мозга; сохраняет бдительность ума.

3. Помогает предотвратить и остановить выпадение волос.

4. Часто улучшает зрение и слух.

Как сделать стойку на голове

1. Сядьте на пятки, когда мы начали НАГИБАТЬ НАЗАД. Держите колени вместе на полу.
2. Переплетите пальцы и положите сцепленные руки и предплечья на пол перед собой.
3. Положите макушку головы на пол и возьмитесь за затылок сложенными руками. (рис. 44)
4. Поднимите туловище и колени от пола так, чтобы вы оказались на носках и образовали арку, как на рис. 45.
5. Идите вперед на носочках, пока не приблизите колени как можно ближе к груди. (рис. 45)
6. Теперь речь идет о легком отталкивании от пола пальцами ног и переносе веса так, чтобы он равномерно распределился между головой и предплечьями.

Держите ноги скрещенными и прижатыми к груди. (Рис. 46) *Не идите дальше, пока не овладеете этой позицией* . Удерживайте заданное количество секунд и слегка верните ноги на пол.

7. Чтобы завершить СТОЙКУ НА ГОЛОВЕ, *медленно* выпрямите ноги, как только вы освоите вышеуказанное положение, пока ваше тело не примет вертикальное положение. (рис. 47, 48, 49) Удерживайте заданное время. (На рис. 50 изображен вариант стойки на голове.)
8. Чтобы выйти из позы, сложите ноги в коленях так, чтобы медленно вернуться на пол точно так же, как вы поднимались. Всегда держите колени близко к телу.
9. Отдохните на полу с опущенной головой не менее 1 минуты.

10. *Медленно* сядьте в позу лотоса или со скрещенными ногами.

Как практиковаться

Время удерживать крайнюю позицию:

стойка на голове

Количество раз: Время суток:

начните с 30 секунд; добавляйте секунды, как указано в *ПОЛНОМ ПЛАНЕ ТРЕНИРОВКИ,* пока не будет достигнуто 3 минуты. При желании вы даже можете удерживать это 5 минут и дольше.

1

ВЕЧЕРА

Важные вещи, которые нужно знать о стойке на голове

HEAD STAND предлагает наиболее эффективный метод освежения мозга. В дополнение к этому, его другие терапевтические

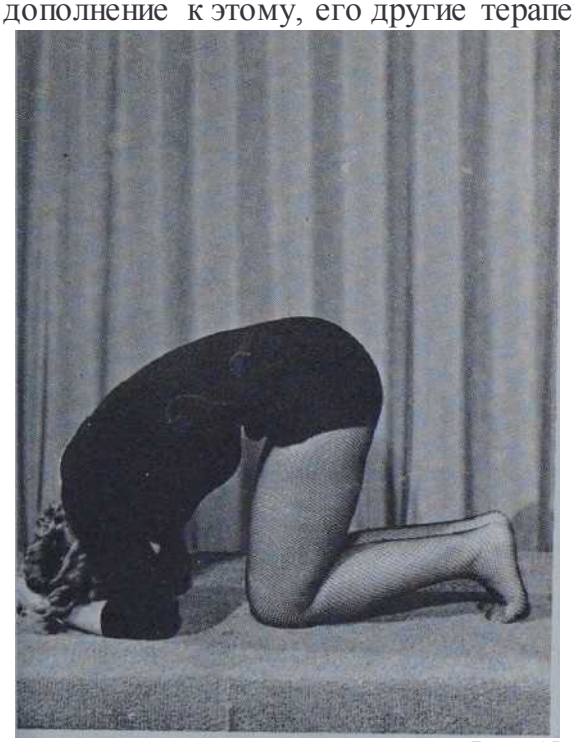
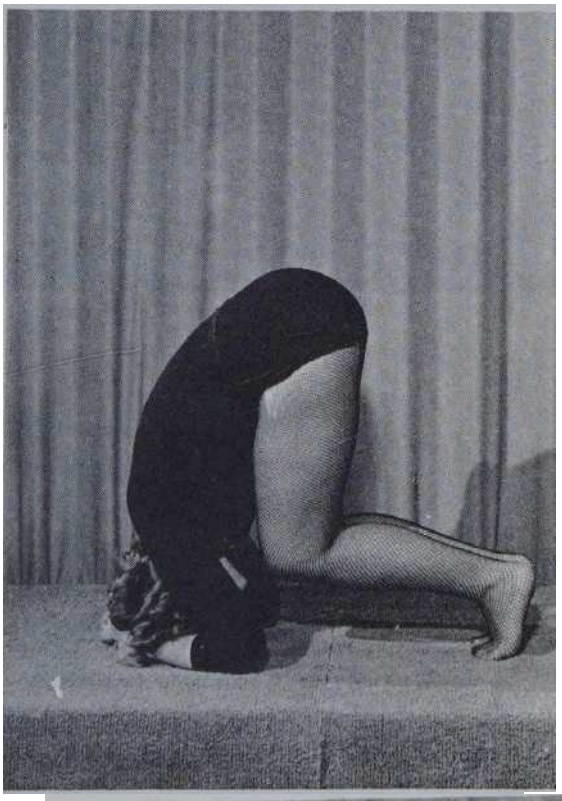


Рис. 45

Рис. 46

Рис. 44



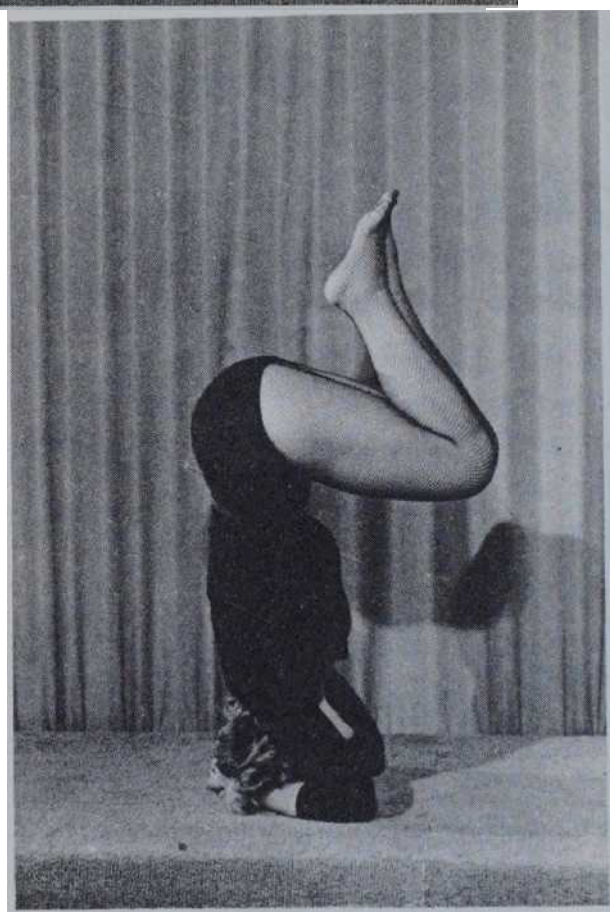


Рис. 47

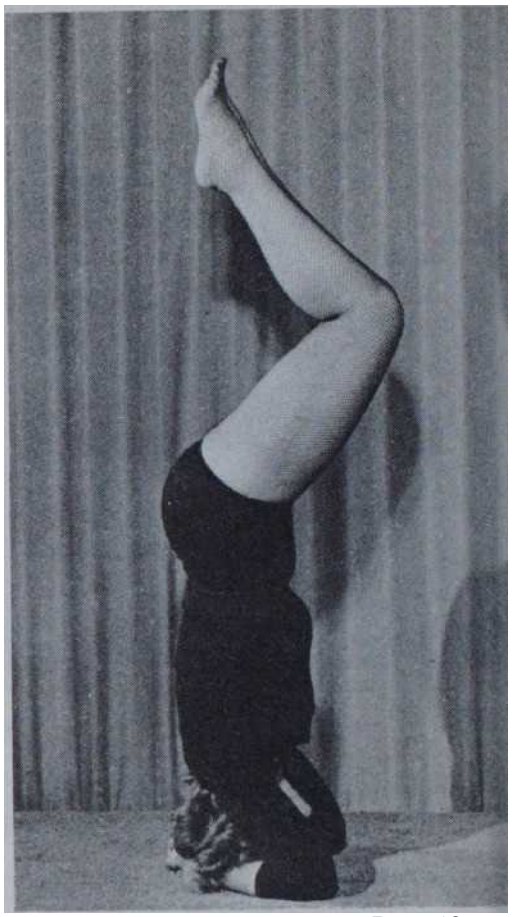


Рис. 48

ценности делают эту технику очень ценной для освоения. Большинство людей быстро обретают баланс, необходимый для СТОЙКИ НА ГОЛОВЕ, либо самостоятельно, либо с помощью стены. Выполняйте СТОЙКУ НА ГОЛОВЕ на достаточно мягкой поверхности (например, коврике или ковре), чтобы, если вы потеряете равновесие, вы не получили синяков. Кроме того, лучше всего положить подушку прямо под голову, чтобы снять напряжение с шеи. Если после выполнения стойки на голове вы чувствуете дискомфорт в шее, подождите несколько дней, прежде чем делать это снова. Вы никогда не должны испытывать постоянного напряжения. Если вы хотите использовать стену в качестве помощи, поместите голову на расстоянии одного-двух футов от стены и, поднимая тело, позвольте ступням выйти вперед и упереться в стену. Таким образом вы можете медленно «пройти» вверх по стене, а затем попытаться аккуратно «оттолкнуть» ноги от стены и сохранить равновесие. Повторные попытки принесут успех. Не пренебрегайте

этой позой.

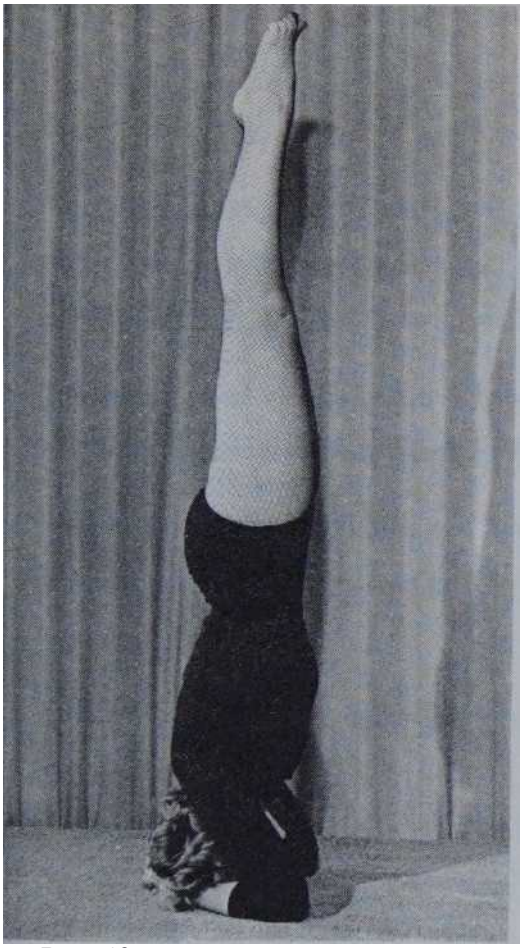


Рис. 49

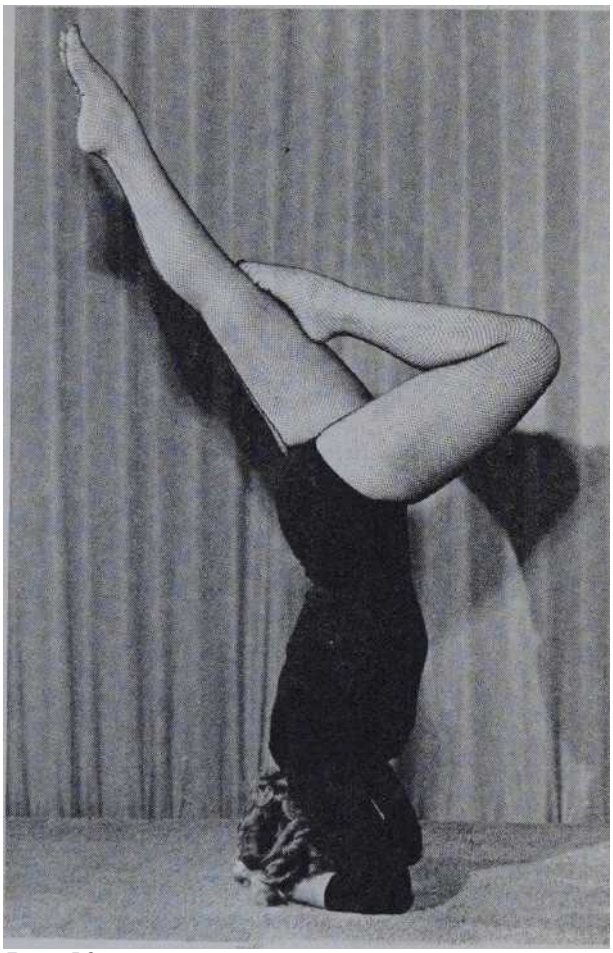


Рис. 50

Что следует помнить при выполнении упражнения Стойка на голове

1. Всегда «заходите» и подносите колени как можно ближе к груди. Это позволяет легко контролировать перемещение - веса.
2. пытаться полностью выпрямиться, убедитесь, что вы освоили первую позицию .
3. Поместите часы так, чтобы вы могли взглянуть на них.
4. Освоив упражнение, закройте глаза и медленно дышите в перевернутой позе.
5. Выходите из позы медленно, подконтрольно; не падайте внезапно на пол. Расслабьтесь, опустив голову, минимум на 1 минуту.

Теперь вы изучили полный курс из 20 техник. Эти 20 техник сгруппированы ниже в «полный план практики».

• Вы можете использовать этот план, чтобы оставаться здоровым и молодым на протяжении всей своей жизни.

Есть 2 метода практики, которые уже описаны на стр. 89. Выберите тот метод, который кажется вам наиболее подходящим.

Продолжайте практиковать терпеливо и внимательно, как можно точнее следуя всем указаниям. Вы быстро почувствуете замечательные результаты.

Вы начали свой путь на пути ко второй молодости!

Группа А

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
1	**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ТЯГА НОГИ**	**3**	**20 секунд"**
2	**РАСТЯЖКА КОЛЕН И БЕДРО**	**3**	**15 секунд***
3	**НАГИБ НАЗАД**		**20 секунд***
		2 фута 1 палец	**20 секунд***
4	**ПОВОРОТ НОГА**	**2 с обеих сторон (левая-правая; левая-правая)**	**20 секунд***
5	**Растяжка рук и ног**	**2 с обеих сторон (2 с левым рука; 2 с правой рукой)**	**10 секунд'**

Группа А *(продолжение)*

Без	*имени*	*Время*
13	**ПОДТЯЖКА БРЮША /**	**25-50 (выполняется группами**

от 5 до 10 человек)

10 ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ 5-10 (сидя в одной из поз лотоса)

Держать

ок. 3 секунды каждое упражнение**

вдох: 15 секунд*

удержание: 10 секунд*

выдох: 15 секунд*

ЭТА ПРОГРАММА ТРЕБУЕТСЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО МАТЕЛИ 20 МИНУТЫ

Группа Б

№ Имя Время

1 ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ НОГА 3 ТЯГА

8 КОБРА
9 ДВИЖЕНИЙ ШЕИ
15 САРАНЧА
16 ЛУК

- Читать информацию ция, касающаяся этим 4 позы на стр. 122.

11 ПОДДЕРЖКА НА ПЛЕЧЕ 1

14 ПОПЕРЕМНОЕ ДЫХАНИЕ НОС-ТРИЛЬМ (сидя в одной из поз лотоса)

5 раундов

Держать

20 секунд*

20 секунд*

20 секунд каждое движение*

10 секунд*

15 секунд*

3 минуты* (при желании вы можете удерживать эту позу 5 минут и дольше) вдох: счет до 8* задержка: счет до 8* выдох: счет до 8* ЭТОТ

УПРАЖНЕНИЕ ТРЕБУЕТ АР ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 30 МИНУТ

Группа С

Нет.	*Имя*	*Время*	*Держать*
	РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ	**2**	**назад: 5 секунд* вперед: 10 секунд***
12	**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ (сидя в одной из поз лотоса)**	**10 по часовой стрелке; 10 счетчик по часовой стрелке**	**удерживание доли секунды на каждой из 12 цифр ***
17	**ПОПЕРЕЧНАЯ ТЯГА НОГИ**	**Эти 3 метода будут практиковался как**	**30 секунд®**
18	**ПЛУГ**		**30 секунд* (после**
19	**ПОЛНАЯ ТЯГА НОГ**	**единицу, как - описано ниже**	**отрабатывая технику в течение 2 дней по 25 секунд , теперь вы можете удерживать ее 30)**
20	**СТОЙКА НА ГОЛОВУ**	**1**	**30 секунд. Это единственная техника , при которой вам придется добавлять время по 30 секунд в неделю, пока не будет достигнуто 3 минуты. Со временем вы сможете удерживать эту позу в течение 5 минут и дольше, если захотите.**

14	**ПОПЕРЕМНОЕ - ДЫХАНИЕ НОС-ТРИЛЬ (сидя в одной из поз лотоса)**	**5 раундов**	**вдох; счет до 8* задержать: счет до 8* выдох: счет до 8® ЭТА ПРОГРАММА ТРЕБУЕТСЯ АР - ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 30 МИНУТ**

* Это окончательная длительность данной техники.

Попеременное подтягивание ног, плуг и полное подтягивание ног будут выполняться как единое целое следующим образом: начните с выполнения попеременного подтягивания по одному разу каждой ногой; затем лягте на спину и один раз выполните плуг; наконец, сделайте полное подтягивание ноги один раз. Затем начните снова и повторите ту же процедуру. Таким образом, вы выполните каждую из этих техник дважды.

Примечания: В течение дня принимайте одну из поз лотоса всякий раз, когда можете. Выполняйте ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ, ВЫТЯГИВАНИЕ РУК И НОГ, РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ и ПОПЕРЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ НОРЗЬЮ в любое время дня, когда вы желаете избавиться от усталости, напряжения и беспокойства.

Часть II

В этом разделе содержатся важные детали характеристик «Молодежь и Возраст», как они представлены на странице 5. Здесь мы будем иметь дело с проблемами, которые могут возникнуть из этих категорий, посредством конкретных процедур упражнений. Вам следует завершить семь недель практики и выполнять «Полный план практики» в течение как минимум четырех недель точно так, как указано, прежде чем посвятить дополнительное время практике специальным упражнениям, перечисленным в этом разделе.

1. ГИБКОСТЬ И ГРАДОСТЬ; Расширяя свой путь к красоте

МОЛОДОСТЬ

Гибкость-податливость-проворство;

грация-уравновешенность-баланс

ВОЗРАСТ

Скованность-сжатость-неподвижность;

неловкость – отсутствие уравновешенности

Обычно первые физические характеристики, которые мы - замечаем, когда видим кого-то, — это его *движения* и *поза.* То, как человек двигается, жестикулирует, ходит, сидит и стоит, действительно производит на нас сильное впечатление. Не правда ли, если человек, независимо от возраста, движется с определенной пружинистостью и ловкостью, то он кажется молодым и живым? Разве нет чего-то притягательного и сияющего в мужчине или женщине, которые ходят, стоят и сидят с естественной грацией и уравновешенностью? И с другой стороны, как быстро мы будем считать «старыми» тех людей, у которых одеревенел позвоночник и конечности. Скованность и скованность всегда приводят к разной степени неподвижности, сутулости, сутулости и неловкости, и кажется, что нас инстинктивно отталкивают эти характеристики, которые умаляют то, что должно быть естественной красотой тела.

Гибкость, баланс и уравновешенность не являются характеристиками, которые можно «подделать». То есть вы не сможете *заставить себя принять* правильную осанку или двигаться грациозно и ловко, если не чувствуете этого естественным образом. Но на самом деле тело — это храм духа; поэтому *естественное* состояние человеческого тела — иметь атрибуты молодости и красоты, и только из-за пренебрежения они теряются. Мы можем восстановить их, стимулируя и увеличивая жизненную силу с помощью упражнений йоги.

Главными виновниками с точки зрения скованности, скованности и, как следствие, отсутствия ловкости и равновесия, являются позвоночник и спина. Суставы также играют важную роль. Давайте сначала сделаем несколько важных наблюдений с точки зрения йоги.

позвоночник. Йог скажет вам, что вы чувствуете и выглядите настолько молодо, насколько эластичен ваш позвоночник. Вам достаточно посмотреть на окружающих вас людей, чтобы определить истинность этой идеи. Ваши друзья и родственники, которые могут быть молодыми в годах, будут выглядеть «стареющими», поскольку их позвоночник и суставы напрягаются, и им становится все труднее выполнять необходимые задачи повседневной жизни, не говоря уже о подвижности и уравновешенности своего тела. С другой стороны, вы обнаружите некое «нестареющее» качество в том человеке, который, несмотря на возраст в годах, сохранил эластичность своего позвоночника. Он ходит, двигается и наклоняется легко и грациозно; он выглядит уравновешенным и подвижным и поэтому излучает черты молодости, здоровья и даже оптимизма — качества, которые мы находим такими позитивными и привлекательными.

Позвоночник — это структура, которую необходимо постоянно и *методично* тренировать. Возможно, вы помните, что мы сравнили позвоночник с чертом из табакерки. Если за ним не будет надлежащего ухода, он будет постепенно сжиматься и сжиматься на все меньшую и меньшую площадь. Именно это происходит с большинством людей, когда они становятся старше, поскольку они не могут растягивать - позвоночник и манипулировать им, и он становится все более жестким и фактически сжимается. Чем жестче становится позвоночник, тем менее активным становится человек, а чем более неактивен, тем жестче позвоночник. Однако этот порочный круг можно разорвать, если начать манипулировать своим позвоночником с помощью мягких практик йоги. Позвоночник снова начинает растягиваться, и эластичность, которую позвоночник может восстановить, когда крышку снимают с домкрата, поистине поразительна. Помните, что это верно независимо от возраста.

Интересно отметить, что вся наука о терапии посредством хиропрактики основана на манипуляциях с различными

участками позвоночника и суставов. Это теория мануального терапевта, согласно которой каждая функция организма так или иначе связана со структурой позвоночника и что неправильное положение позвонков в позвоночнике может быть причиной заболеваний.

по всему организму. Чтобы снять давление одной группы позвонков на другую или скорректировать положение отдельных позвонков, мануальный терапевт проводит «корректировку» позвоночника. Точно так же йоги придают большое значение сильному и эластичному позвоночнику, и многие из наших упражнений йоги выполняются специально для укрепления здоровья, силы и гибкости всего позвоночника, от шейных позвонков до самых нижних позвонков. позвонки в поясничном отделе.

В связи с этим типом манипуляций я хотел бы заявить, что, по моему мнению, многие случаи артрита можно предотвратить или предотвратить распространение в организме посредством серьезной, осторожной и терпеливой практики йоги. Я говорю это потому, что имею опыт общения со многими тысячами учеников йоги. Хотя я никогда не назначал упражнения йоги при каких-либо заболеваниях и заболеваниях и всегда настаивал на том, чтобы потенциальный студент йоги, у которого есть история болезни, сначала проконсультировался со своим врачом, прежде чем приступать к каким-либо упражнениям, процент студентов, которые сообщили мне, что они испытали нельзя игнорировать заметное облегчение дискомфорта, связанного с артритом ‡. - Возможно, вы знаете, что артрит — это заболевание, при котором состояние больного редко улучшается. Если ему повезет, боль будет сведена к минимуму благодаря медицинскому лечению, и болезнь локализуется в одной части тела. Однако в более общем плане артрит *распространяется* медленно, и боль постепенно становится более интенсивной. Я считаю , что облегчение симптомов артрита с помощью техник йоги объясняется тщательностью *упражнений* ; эти медленные

---

‡Это, безусловно, примечательно в свете текущей статистики. Доктор Александр Гудман, президент Национального исследовательского фонда артрита (Лос-Анджелес), сообщил мне, что в настоящее время около 15 000 000 американцев страдают артритом и ревматизмом, и что это число, как ожидается, удвоится до 30 000 000 к 1964 году!

движения и «захваты», в отличие от обычных форм упражнений, способны глубоко проникать в затекшие суставы. Методическое повторение этих движений, выполняемое очень легко и медленно и даже прекращающееся в те дни, когда присутствует настоящий дискомфорт, кажется, с течением времени дает некоторые замечательные результаты. Если вы страдаете артритом, вам обязательно следует проконсультироваться со своим врачом по поводу практики йоги, и если вы получите его согласие, вам следует сделать упор на упражнения, представленные в конце этой главы. Вы должны практиковать очень тщательно и серьезно и иметь в виду, что вам потребовалось много лет, чтобы развить эту болезненную болезнь, и было бы крайне нереально ожидать мгновенного чуда. Все улучшения в природе *прогрессивны*.

Упражнения для позвоночника йоги имеют еще одно важное значение. С точки зрения йоги, помимо обычных энергий и импульсов, которые должны свободно течь от тела к мозгу через здоровый позвоночник, существуют мощные энергии, которые дремлют и не используются внутри позвоночника. Эти энергии составляют часть жизненной силы, которую мы пробуждаем с помощью всех наших техник йоги. Предпосылкой *Кунда лини* йоги является то, что этот огромный резервуар энергии внутри позвоночника (и некоторых других областей, известных как «центры» организма) можно выявить и использовать. Вы обязательно заметите, что в течение всего дня у вас появляется «подпрыгивание» и «пружина», поскольку вам становится доступна эта дополнительная сила.

Что касается спины, то любопытно, как много американцев страдают от скованности, скованности и других дискомфортов в различных областях спины. Обычно чаще всего возникают жалобы на заднюю часть плеч и нижнюю часть спины в поясничном отделе. Массажи, пар, мази приносят лишь временное облегчение; Опять же, методическое, не требующее больших усилий растягивание и укрепление — это йогическое решение этих проблем. Вряд ли найдется занятие, которое не

представляло бы той или иной степени опасности для спины. Люди, работающие за столом, водители, строители, домохозяйки — все они испытывают постоянную нагрузку на определенные области спины, и многие из этих работников? Те, кто постоянно жалуются на дискомфорт, который неизбежно возникает в результате постоянного стресса, не подозревают, что ежедневное облегчение возможно посредством простого процесса методичной растяжки. Необходимо еще раз отметить, что в сознании многих людей существует путаница между «деятельностью» и «упражнениями». Домохозяйка или строитель могут посмеяться над идеей упражнений или манипулирования телом, поскольку они ошибочно полагают, что в течение рабочего дня у них было много активности и что после завершения работы им следует отдыхать. В определенной степени это верно, но отдых на самом деле не поможет избавиться от скованности и дискомфорта. Не *количество* активности или движений сохраняет тело здоровым и гибким; это *тип* движения. Большая часть деятельности домохозяйки, например, создает условия стресса. Ее движения нельзя правильно рассматривать как упражнения, поскольку большинство этих движений способствуют скованности и напряжению, а не снимают их. То же самое верно для фермера или человека, который думает, что он получает много упражнений, работая в своем саду. Обычно он заканчивает свою работу по дому, создав *условия* стресса и напряжения. Возможно, самый любопытный из всех примеров, которые я мог бы вам привести в этом отношении, — это человек, который считает, что он получает необходимые физические упражнения и поддерживает свое здоровье и гибкость, занимаясь одним или несколькими популярными видами спорта. Гольф, боулинг, теннис, верховая езда и рыбалка, безусловно, могут быть приятными, и участие в любом из них или во всех из них намного лучше, чем вообще не заниматься спортом. Однако ошибочно полагать, что от этих видов спорта,

в которых используются только определенные наборы мышц в повторяющихся, быстрых, внезапных, мощных и часто напряженных движениях, можно ожидать сохранения истинной податливости и гибкости позвоночника, суставов и конечностей. это наша цель в йоге. Я всегда склонен про себя улыбнуться, когда ученик, начинающий практику йоги, сообщает мне, что он остается «в форме», играя в гольф каждое воскресенье и среду на 18 лунках. У него может быть загорелая внешность, но когда он приступает к первым упражнениям йоги, он, к своему удивлению, понимает, что его спина и позвоночник напряжены, как доска. Действительно, если пойти еще дальше, некоторые из самых жестких и негибких людей, которых я когда-либо встречал на своих занятиях, были спортсменами-любителями или профессиональными спортсменами! Их мышцы часто чрезмерно развиты, спазмированы, ригидны, напряжены; они страдают от постоянных растяжений, смещения межпозвоночных дисков, чарлихорс; им приходится постоянно тренироваться, выполняя самые напряженные упражнения, чтобы их мышцы не превратились в жир. В этой связи я считаю, что фундаментальной ошибкой в программе физического воспитания наших школ является чрезмерное подчеркивание и восхваление достоинств спорта, а не упор на изучение разумных процедур, которым учащийся мог бы продолжать следовать после окончания школы и на протяжении всей своей жизни. всю жизнь для поддержания истинного здоровья тела и духа. Такие программы действительно станут основой реалистичной национальной программы физической подготовки. Возможно, вам будет интересно узнать, что я обнаружил, что среди моих учеников те, кто умеренно занимался плаванием и ходьбой, сохранили наибольшую гибкость. Плавание можно считать лучшим видом спорта, потому что, как и в йоге, многие части тела задействованы в ритмичных, скоординированных и часто замедленных движениях. Кроме того, почти все девушки и женщины,

которые в то или иное время изучали балет, по-видимому, значительно выиграли с точки зрения гибкости, грации, уравновешенности и баланса.

Я думаю, вы согласитесь, что грация, уравновешенность и уравновешенность также являются важными характеристиками молодости и красоты. Эти качества вырастают из гибкости и гибкости. Вы не сможете двигаться изящно и сохранять осанку, необходимую для проявления уравновешенности, чувства равновесия и контроля над своим телом, если ваш позвоночник и суставы напряжены. Поистине удивительно, как ученики йоги чувствуют себя и выглядят на несколько лет моложе, просто восстанавливая способность втягивать живот и ходить, отведя плечи назад и выпрямив позвоночник. Это улучшение происходит самым естественным образом, когда позвоночник снова становится гибким. Кажется, что по мере расшатывания позвоночника туловище автоматически захочет выпрямиться и нельзя не начать грациозно двигаться. Кроме того, в этом процессе очень помогает растяжка и развитие рук и ног, как это делается в упражнениях йоги. Прекрасное чувство контроля и баланса развивается путем освоения поз ПОВОРОТ ПЫЛЕЙ НОЦ, ВЫТЯЖЕНИЕ РУК и НОГ, ПОПЕРЕМНОЕ ТЯНЕНИЕ НОГ, СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ и СТОЙКА НА ГОЛОВЕ.

Часто случается, что когда люди, практикующие йогу, встречают друзей, которых они не видели какое-то время, частым комментарием является что-то вроде: «Чем ты занимался? Ты выглядишь по-другому, но я не знаю точно, что это такое. «Разница» тонкая, во многом благодаря гибкости и, как следствие, уравновешенности, достигнутой с помощью упражнений йоги. Эти тонкие характеристики не может не почувствовать каждый, кто соприкасается с ними. Меньше обращайте внимание на то, что вы делаете в течение дня, и напоминайте себе, что нужно делать это с изяществом и уравновешенностью. Слоган: «Думайте изящно!» Если вы «думаете изящно», вы обнаружите, что будете двигаться и действовать изящно. Это очень быстро входит в привычку и

распространяется на всю вашу деятельность. Тогда каждый вид работы обретет достоинство и будет выполняться с гораздо большей легкостью. Чудесно чувствовать его метаморфозу; это действительно возрождение!

Вот техники, которым следует уделить особое внимание:

Гибкость – Гибкость – Ловкость;
Грация-Уравновешенность-Баланс

В соответствии с вашими потребностями в отношении конкретной проблемы вы можете выделить методы, перечисленные ниже, по мере их появления в вашем ПОЛНОМ ПЛАНЕ ПРАКТИКИ на этот конкретный день. Слово «акцентировать» подразумевает, что вы можете постепенно добавлять дополнительные секунды к плану практики и постепенно увеличивать количество повторений на два или три. Если вы предпочитаете, вы можете практиковать указанную программу отдельно от вашего обычного плана тренировок, но если вы делаете упор на определенные техники , не делайте этого за счет пренебрежения вашим ПОЛНЫМ - ПЛАНОМ ПРАКТИКИ. Если вы беретесь практиковать какое-либо одно или группу упражнений более интенсивно, всегда делайте это сдержанно и разумно, поскольку в йоге никогда не должно быть никакого напряжения или принуждения.

ГИБКОСТЬ — ПОЗВОНОЧНИК	**ГИБКОСТЬ — шея**
Тяга ног (1) (19)	**Движения шеи (9)**
Наклон назад (3)	**Стойка на плечах (11)**
Поворот пальцев ног (4)	**Плуг (18)**
Расширение груди (7)	
Кобра (8)	
Плуг (18)	
ГИБКОСТЬ — пальцы ног, ступни, Лодыжки, Колени	**Грация-Уравновешенность-Баланс**
Растяжка коленей и бедер(2)	**Поворот пальцев ног (**

			4)
			(
Наклон назад	**(3)**	**Растяжка рук и ног**	**5)**
Поворот пальцев ног	**(4)**	**Стойка на плечах**	**(11)**
Позы лотоса	**(6)**	**Альтернативная тяга ног**	**(17)**
		Стойка на голове	**(20)**

ГИБКОСТЬ — локти, Плечи		**ПОЗА**	
			(
Наклон назад	**(3)**	**Наклон назад**	**3)**
			(
Поворот пальцев ног	**(4)**	**Растяжка рук и ног**	**5)**
			(
Растяжка рук и ног	**(5)**	**Расширение груди**	**7)**
Расширение груди	**(7)**	**Лук-плуг «Кобра»**	**(**
			8)
			(16)
			(18)

2. НАПРЯЖЕНИЕ; Разоблачение многоголового дракона

МОЛОДОСТЬ

Умение расслабляться по мере необходимости — спокойствие-хладнокровие-умиротворенность; спокойный сон.

ВОЗРАСТ

Напряжение – нервозность – раздражительность – плохое настроение ; бессонница.

Как часто вы слышали следующее: «Тебе нужно расслабиться », или «Постарайся быть спокойным», или «Возьми себя в руки»? Если вы задумаетесь на несколько мгновений об этих выражениях, вы обнаружите очевидное противоречие. В этих выражениях подразумевается следующее: *«Прикажите* себе расслабиться»; *«Прикажите* себе быть спокойным»; *«Постарайтесь* сохранять спокойствие». Но сама природа расслабления, спокойствия и умиротворения прямо противоположна приказанию, командованию или старанию. Если вы изо всех сил стараетесь расслабиться, как вы можете расслабиться? Вы слишком заняты попытками! Суть релаксации заключается в том, чтобы

освободиться от беспокойства, связанного с «тяжелыми попытками». Короче говоря, вы не можете *заставить* себя расслабиться. Невозможно навязать себе спокойствие.

Релаксация — это своего рода физическое и психическое «отпускание». Это должно происходить естественно и не может быть принуждено. В идеале человек должен быть способен постоянно сохранять чувство «отпускания», поскольку именно в этом состоянии совершается лучшая работа. Тогда все задачи выполняются легко, и вы, вероятно, знаете, что чем меньше беспокойства связано с работой, тем успешнее она выполняется. Но, к сожалению, большинство людей считают релаксацию чем-то, что следует делать в определенное время. Другими словами, мы выделяем *периоды* для отдыха. Мы решаем, что наша обычная работа тяжела, утомительна, утомительна и по большей части неинтересна, и когда рабочий день окончен или необходимые дела выполнены, мы пытаемся заняться каким-то типом «расслабления». Именно в такие определенные моменты мы пытаемся «отпустить». Но американцам становится все труднее отпустить ситуацию, даже когда они должны расслабиться и хорошо провести время. Это происходит потому, что все тревожные и раздражающие ощущения и переживания, накопившиеся за рабочий день, отказываются надеть коллективные шляпы и взять временный отпуск по сигналу. Возможно, это несколько упрощение, но суть дела в том, что сейчас мы обнаруживаем этот ужасный парадокс среди миллионов людей в нашей стране: мы отчаянно боремся за то, чтобы отпустить ситуацию. Мы принимаем тонны транквилизаторов и потребляем океаны алкогольных - напитков; мы якобы развлекаемся самым ужасным хламом на экранах и в печати, и все это в отчаянных попытках отвлечься или сбежать, что мы путаем с «расслаблением». Но чем сильнее мы пытаемся отвлечься, тем труднее становится расслабиться. Мы попали в своеобразную ловушку, которую сами же и создали.

Злодей в пьесе — это смутная, призрачная фигура, парящая на заднем плане, на чью удобную голову мы свалили практически все причины нашей неспособности расслабиться и действовать гармонично. Этот злодей хорошо известен каждому американцу и вселяет особый страх в сердце телезрителя. Имя этому виновнику НАПРЯЖЕНИЕ! Слово «напряжение» использовалось в части I этой книги преимущественно в физическом контексте. Но напряжение стало означать многое для многих людей. Напряжение — это «тревога» психоаналитика; он — «необеспеченность» кормильца; он «сокращает жизнь» статистикам; он — «нервный футляр» врача; он — «сгоревший обед» хозяйки; он появляется в роли молотка, долота и электродрели в телевизионной рекламе; он – «нервозность» спортсмена и исполнителя; он несет ответственность за массовую истерию, плохой характер, плохие результаты в гольфе, насилие со стороны толпы, ригидность шеек, бессонницу по ночам и разрушенные дома. И как будто этого было недостаточно, у него есть еще более свирепый старший брат, которого зовут ГИПЕРТОНИЯ! Довольно солидная семья! Давайте согласимся с этими понятиями и предположим, что за все вышеперечисленное ответственно *именно это чудовище – напряжение*. Как бороться с этим многоголовым драконом? Что ж, не унывайте, потому что благодаря нашей практике йоги мы разработаем несколько весьма эффективных видов оружия для битвы.

Прежде всего, отметим, что нынешние мировые условия, безусловно, вызывают большой стресс; все беспокойства окружают нас, и мы не можем не чувствовать их. Мы не хотим минимизировать эту ситуацию. Но сегодня напряжение, как и всегда под разными названиями, является сугубо индивидуальной и личной проблемой. Во всех постоянных социальных и политических кризисах на протяжении всей истории человечества всегда находились те, кто способен сохранять самообладание, достоинство и спокойствие и, как

таковые, оказывать реальную помощь своим собратьям. Вы можете подхватить страх (напряжение) ядерной войны от своего соседа так же, как можете подхватить его простуду. Но точно так же, как вы можете избежать простуды, если ваша физическая устойчивость достаточна, вы можете избежать - напряжения, если ваш уровень спокойствия достаточно высок. Если благодаря силе вашей религиозной веры или философских убеждений вы не окружены противоречиями, тогда у вас не может быть проблем в этом отношении. Вероятно, вам следует сохранять спокойствие. Но огромное количество наших соотечественников страдают от различных форм расстройств, беспокойства и страха, которые классифицируются под общим термином «напряжение», и для них я хотел бы предложить программу практик йоги, которая на протяжении многих веками успешно использовались для достижения высокого, естественного уровня спокойствия. Благодаря этим практикам йоги вам не нужно заставлять себя расслабиться; вам не нужно бороться, чтобы «отпустить». Это происходит легко, естественно, красиво.

Термин «напряжение» на самом деле довольно расплывчатый, и по этому поводу существует столько же чувств и определений, сколько людей, испытавших какое-либо беспокойство или беспокойство. Конечно, если напряжение проявляется явным физическим или психическим заболеванием, не стоит медлить с обращением за компетентной медицинской помощью. Но для целей данного обсуждения давайте представим напряжение как определенную сущность — как, скажем, злодея. Мы обнаружим, что наш злодей обладает всеми характеристиками хулигана. Вы не разоблачаете хулигана, пытаясь убежать от него; вы больше не сможете разоблачить тираническую природу тревоги, страха, неуверенности, опасений и физического дискомфорта, ища облегчения в отвлекающих факторах и успокаивающих средствах, которые нам с такой готовностью предлагаются. Вы должны встретиться с

хулиганом и предпринять смелые и решительные действия. Давайте представим, что вы находитесь во власти тяжелой формы напряжения и ожидаете, что на мгновение взорветесь от его интенсивности. Другими словами, предположим, что вы достигли абсолютного максимума напряжения, точно так же, как это может происходить несколько раз в день. Теперь вам предстоит совершить очень смелый поступок. Ты должен перестать бежать! Обернитесь и *поприветствуйте напряжение*. Пожмите ему руку. Пригласите его войти, чтобы вы могли лучше познакомиться. Скажите ему, что он может делать все, что хочет, и что вы не будете оказывать сопротивления. Это первый шаг к разоблачению, к тому, чтобы направить на него свет. Он будет настолько поражен таким поворотом событий, что будет временно нейтрализован. Ветер утихнет из его парусов, и сила его опасного удара значительно уменьшится. Но вы не можете подделать это приветствие. Вы должны смело и искренне предложить ему все, что он хочет. По сути, вы просите его сделать худшее, что в его силах, и готовы принять все, что бы это ни было. Это последнее, чего он мог ожидать. К вашему великому удивлению, возможно, он, как и хулиган, никогда по-настоящему не хотел драки. Все, что он хотел сделать, это напугать вас, и пока ему удавалось - держать вас в состоянии страха и беспокойства, он достиг своей цели. Однако теперь вы противостоите ему и вежливо разоблачаете его блеф.

Затем, рассылая свое нежное приглашение, вы выполняете ряд практик йоги, описанных в конце этой главы. Эти техники чрезвычайно динамичны, и нет ничего более мощного, что вы могли бы сделать, чтобы естественным образом справиться с драконами напряжения. Постепенно с помощью этого метода вы сможете преодолеть все формы

напряжения. Возможно, вам придется повторять некоторую часть или всю эту программу несколько раз в день или всякий раз, когда необходимо облегчить симптомы напряжения. Но с некоторыми успокаивающими техниками можно работать в любое время суток и практически в любой ситуации.

Сейчас чрезвычайно важно отметить, что для простоты мы говорили о напряжении и всех его последствиях как о «хулигане», «злодее», как если бы это был на самом деле противник, настроенный против вас. Но на самом деле это не так. Напряжения, какими бы они ни были, *на самом деле являются частью вас.* Когда вы приглашаете их войти и практикуете свои техники йоги, вы прекращаете воображаемый раскол; вы заканчиваете войну, которую вели сами с собой. Вы склонны снова становиться целостными. Великие энергии, которые были связаны, высвобождаются, и вы обнаруживаете, что можете функционировать все более и более гармонично. Суть всей процедуры такова: *вы не побеждаете и не подавляете напряжение; ты ассимилируешь это!* По мере того, как происходит эта ассимиляция, вы не только сможете восстановить свою естественную способность расслабляться, но и снова расти, взрослеть и развиваться эмоционально, а также во всех аспектах своей жизни.

Напряженность стала настолько серьезным источником беспокойства, что мы постоянно сталкиваемся с теориями и предложениями по снятию напряженности. Интересно, что большая часть таких советов связана с использованием «разума» для решения этой проблемы. Нам представлены различные методы самовнушения себя в состояния релаксации. Профессиональный гипноз иногда используется в попытке преодолеть напряжение. Эти методы имели разную степень успеха, хотя общепринято, что такие результаты носят временный характер. Кроме того, у нас есть так называемая «психосоматическая » терапия: метод попыток повлиять на функционирование тела и эмоций через разум. Эта система часто давала превосходные результаты, когда ею управлял

компетентный орган, и, несомненно, в этой системе есть большие достоинства, хотя как наука она все еще находится в стадии развития.

его младенчество. В результате объемных работ и рассмотрения темы напряжения и средств, предложенных для его снятия, значительное число людей пришло к убеждению, что борьба с напряжением, как и со многими другими нарушениями, является случаем то, что известно как «разум над материей». Это выражение стало очень популярным во всех слоях общества. Но идея «разума выше материи» или «разума выше эмоций» поднимает некоторые любопытные вопросы. Когда вы думаете: «Я скажу себе расслабиться», что именно происходит? Кто тот «я», который говорит «себе» расслабиться? Что такое «разум», который находится «над материей»? Является ли разум мыслительным процессом, происходящим в мозгу, или это нечто большее? Как много вам нужно знать о природе вашего разума и вашего физического организма, прежде чем вы сможете действительно использовать свои мысли, чтобы должным образом влиять на них? И *где* этот «ум»? Заключено ли оно в физическом организме? Это в голове? Когда вы приказываете себе «расслабиться», кто отдает «приказ» и кто должен реагировать и «расслабляться»? Действительно ли существует такое четкое различие между разумом, который может «приказывать», эмоциями и телом, которое может «отвечать»? А что, если виноват в первую очередь разум? Что, если это *ум* не может расслабиться? Как же тогда он может быть квалифицирован, чтобы приказывать себе, телу или эмоциям «расслабиться»? А если расслабляться должен разум, то что или кто будет отдавать разуму необходимые приказы? Поскольку очень многие люди безоговорочно верят, что существуют «ум» и «тело» и что эти два понятия совершенно отличны друг от друга, важно рассмотреть теорию йоги, касающуюся природы ума и тела. тела, поскольку эта теория имеет прямое отношение ко всей проблеме достижения истинного, естественного расслабления.

С точки зрения йоги, тело и ум (вместе с эмоциями)

настолько взаимосвязаны, что фактически неразделимы. Разум – это не просто мыслительный процесс

относится к мозгу, но представляет собой совокупность разума, который пронизывает каждый атом физических и тонких организмов. *Все, что влияет на тело, должно влиять на разум, и наоборот.* Поскольку разум присутствует во всем теле и пронизывает каждый его атом, техники йоги, которые мы применяем для растяжения, укрепления и иным образом улучшения и развития тела, должны оказывать соответственно глубокое воздействие на разум и эмоции. Мой опыт, вне всякого сомнения, доказал мне, что нет ничего более эффективного для достижения естественного успокоения, расслабления и стабилизации ума и эмоций, чем простые упражнения на растяжку тела и дыхательные техники йоги! Прелесть этого метода в том, что вам нужно всего лишь пробовать эти упражнения в течение нескольких минут, чтобы ощутить немедленные результаты. Никакого самовнушения, никакого самовнушения. Вам не нужно быть «обусловленным» этим методом. Вам даже не обязательно верить или верить в эту теорию. Все, что необходимо, это правильно и серьезно выполнять физические приемы именно так, как описано. Результаты говорят сами за себя. И работать с этими техниками одновременно легко и очень приятно, так что они подходят для всех людей, независимо от типа напряжения или беспокойства. Даже те нарушения очень серьезного характера, которые лечит психолог или психиатр, будут реагировать легче, если пациент сможет достичь восприимчивого состояния посредством физического и психического расслабления. В ближайшие годы практика поз йоги и дыхательных упражнений может стать важным подспорьем в психотерапии.

Здесь следует сказать несколько слов о той болезни, которая поражает так много людей и которая так изнуряет, — о бессоннице. Опять же, с бессонницей мы имеем своеобразный парадокс. Когда вы не можете заснуть, вы беспокоитесь о том, что не спите, потому что знаете, что на следующий день вы будете чувствовать себя несчастным; чем больше вы беспокоитесь о своей бессоннице, тем острее она становится и

тем труднее вам заснуть. Вероятно, нет необходимости сообщать людям, пристрастившимся к снотворному, что это крайне вредное для здоровья средство.

его младенчество. В результате объемных работ и рассмотрения темы напряжения и средств, предложенных для его снятия, значительное число людей пришло к убеждению, что борьба с напряжением, как и со многими другими нарушениями, является случаем то, что известно как «разум над материей». Это выражение стало очень популярным во всех слоях общества. Но идея «разума выше материи» или «разума выше эмоций» поднимает некоторые любопытные вопросы. Когда вы думаете: «Я скажу себе расслабиться», что именно происходит? Кто тот «я», который говорит «себе» расслабиться? Что такое «разум», который находится «над материей»? Является ли разум мыслительным процессом, происходящим в мозгу, или это нечто большее? Как много вам нужно знать о природе вашего разума и вашего физического организма, прежде чем вы сможете действительно использовать свои мысли, чтобы должным образом влиять на них? И *где* этот «ум»? Заключено ли оно в физическом организме? Это в голове? Когда вы приказываете себе «расслабиться», кто отдает «приказ» и кто должен реагировать и «расслабляться»? Действительно ли существует такое четкое различие между разумом, который может «приказывать», эмоциями и телом, которое может «отвечать»? А что, если виноват в первую очередь разум? Что, если это *ум* не может расслабиться? Как же тогда он может быть квалифицирован, чтобы приказывать себе, телу или эмоциям «расслабиться»? А если расслабляться должен разум, то что или кто будет отдавать разуму необходимые приказы? Поскольку очень многие люди безоговорочно верят, что существуют «ум» и «тело» и что эти два понятия совершенно отличны друг от друга, важно рассмотреть теорию йоги, касающуюся природы ума и тела. тела, поскольку эта теория имеет прямое отношение ко всей проблеме достижения истинного, естественного расслабления.

С точки зрения йоги, тело и ум (вместе с эмоциями)

настолько взаимосвязаны, что фактически неразделимы. Разум – это не просто мыслительный процесс

относится к мозгу, но представляет собой совокупность разума, который пронизывает каждый атом физических и тонких организмов. *Все, что влияет на тело, должно влиять на разум, и наоборот.* Поскольку разум присутствует во всем теле и пронизывает каждый его атом, техники йоги, которые мы применяем для растяжения, укрепления и иным образом улучшения и развития тела, должны оказывать соответственно глубокое воздействие на разум и эмоции. Мой опыт, вне всякого сомнения, доказал мне, что нет ничего более эффективного для достижения естественного успокоения, расслабления и стабилизации ума и эмоций, чем простые упражнения на растяжку тела и дыхательные техники йоги! Прелесть этого метода в том, что вам нужно всего лишь пробовать эти упражнения в течение нескольких минут, чтобы ощутить немедленные результаты. Никакого самовнушения, никакого самовнушения. Вам не нужно быть «обусловленным» этим методом. Вам даже не обязательно верить или верить в эту теорию. Все, что необходимо, это правильно и серьезно выполнять физические приемы именно так, как описано. Результаты говорят сами за себя. И работать с этими техниками одновременно легко и очень приятно, так что они подходят для всех людей, независимо от типа напряжения или беспокойства. Даже те нарушения очень серьезного характера, которые лечит психолог или психиатр, будут реагировать легче, если пациент сможет достичь восприимчивого состояния посредством физического и психического расслабления. В ближайшие годы практика поз йоги и дыхательных упражнений может стать важным подспорьем в психотерапии.

Здесь следует сказать несколько слов о той болезни, которая поражает так много людей и которая так изнуряет, — о бессоннице. Опять же, с бессонницей мы имеем своеобразный парадокс. Когда вы не можете заснуть, вы беспокоитесь о том, что не спите, потому что знаете, что на следующий день вы будете чувствовать себя несчастным; чем больше вы беспокоитесь о своей бессоннице, тем острее она становится и

тем труднее вам заснуть. Вероятно, нет необходимости сообщать людям, пристрастившимся к снотворному, что это крайне вредное для здоровья средство.

привычка. Побочные эффекты этих препаратов болезненно очевидны для таких людей. Нас не будет беспокоить, почему у вас может возникнуть бессонница; давайте лучше посмотрим, что можно с этим сделать. В конце этой главы представлена специальная группа техник йоги, способствующих спокойному сну, и она состоит в основном из ряда простых поз на растяжку. Это потому, что «растяжка — это природный транквилизатор», и везде, где вы можете растянуться, вы можете снять напряжение. Таким образом, растяжка в тех ключевых областях, где напряжение (напряженность, скованность, судороги) легко накапливается, особенно перед сном , может быть чрезвычайно эффективной для обеспечения спокойного сна.

Теперь, возвращаясь к тому, что мы обсуждали в начале этой главы, происходит очень замечательная вещь, когда вы начинаете обретать чувство «отпускания» (возможно, нам следует сказать «возвращение», поскольку это чувство, которое вы испытываете). опыт юности). «Отпускание» приводит к способности расслабиться. Поначалу ощущение глубокой релаксации может ограничиваться только тем временем, когда вы фактически выполняете упражнения йоги. Но постепенно это чувство начинает все больше и больше проникать в вашу повседневную деятельность. Когда это происходит, вы часто обнаруживаете, что работа, дела и задачи, которые раньше раздражали и утомляли, теряют способность истощать вашу жизненную силу. Когда вы по-настоящему расслаблены, вы можете взяться за выполнение любой необходимой работы и сделать ее наиболее удовлетворительным образом, затрачивая минимум энергии. Приятно наблюдать, как человек, который по-настоящему расслаблен и спокоен, выполняет какое-либо действие. Не путайте расслабление с ленью или инертностью. Расслабление дает вам доступ к гораздо большему запасу энергии, чем вы когда-либо могли себе представить, потому что энергия,

которая была поймана и связана физически и эмоционально, высвобождается. Этот новый источник энергии не является «нервной» энергией; он устойчив, его можно контролировать и использовать по мере необходимости.

Чтобы сохранить молодость и здоровье своего тела, ума и

эмоций, нет ничего более важного и ценного, чем воспитать в себе спокойствие, умиротворенность, собранность, умиротворенность. Благодаря этим качествам вы излучаете достоинство, уверенность и тихую силу.

Вот техники, которым следует уделить особое внимание:

Релаксация-Спокойствие-Спокойствие-Хладнокровие-Безмятежность-Бессонница

Перечитайте информацию на стр. 162.

ОБЩАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Расширение груди (7)

Кобра (8)

Движения шеи (9)

Полное дыхание (10)

Стойка на плечо (11)

Упражнения для глаз (12)

Поочередное ноздревое дыхание (14)

Поочередное подтягивание ног (17)

Подставка для головы (20)

БЕССОННИЦА (Для практики перед выходом на сон)

Кобра (3 раза) (8)

Движения шеи (9)

Поочередное ноздревое дыхание (7 раундов) (14)

МГНОВЕННОЕ ОБЛЕЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

Поочередное ноздревое дыхание (7 раундов) (14)

Направление жизненной силы (глава 7)

3. ЖИЗНЕННОСТЬ И ВЫНОСЛИВОСТЬ; Пробуждение и сохранение энергии сна

МОЛОДЕЖНЫЙ	*ВОЗРАСТ*
Жизнеспособность-энергия-выносливость.	Усталость-усталость-истощение.

На начальных этапах практики йоги может показаться, что стремление к увеличению энергии и жизненной силы несовместимо с медленными и пассивными движениями, которые мы используем в упражнениях. Но это потому, что мы привыкли думать об энергии как о своего рода «стимуляторе», который получают из таких вещей, как быстрые установочные упражнения, холодный душ, быстрый массаж; некоторые лекарства (энерджайзеры); Продукты быстрого получения энергии, такие как высокопротеиновые порошки и напитки; стимуляторы, такие как кофе и продукты из рафинированного сахара. Но давайте рассмотрим их и посмотрим, не заблуждались ли мы, полагая, что они на самом деле обеспечивают нас энергией. Кажется, путаница заключается между природной энергией, которой организм должен всегда обладать и использовать по мере необходимости, и теми агентами, которые действуют как стимуляторы и шокируют нервную систему, повышают уровень сахара в крови, заставляют сердце биться быстрее, временно вызывая кровь ускоряется и ускоряется кровообращение. Все это в совокупности создает иллюзию энергии.

Для йогина выполнять упражнения, как это делают многие люди, с быстрыми установочными движениями 1-2, 1-2 с целью улучшить самочувствие и получить энергию, является верхом безумия. «Зачем, — спрашивает он, — на самом деле работать над тем, чтобы отдать то немногое энергии, которое у вас может быть, и сознательно создавать нежелательный стресс и нагрузку на весь ваш физический организм, когда вся идея должна заключаться в *сохранении* и *хранении* энергии?» Кошка — классический пример сохранения энергии. Кажется, он обладает способностью накапливать энергию, чтобы она всегда была доступна ему по мере необходимости. Он не

делает подготовительных упражнений, но делает *упражнения* . Как?
Наблюдайте за ним внимательно, и вы заметите, что он постоянно *растягивается.* Это важная подсказка для нас.

Холодный душ и быстрый массаж могут на короткое время заставить вас чувствовать себя очень хорошо из-за временной стимуляции, но это самые временные средства и, конечно, нельзя считать, что они обладают какой-либо реальной способностью увеличивать энергию и жизненные силы. Я думаю, что важно упомянуть об этом здесь, потому что у меня был большой опыт работы с руководителями, которые стали полностью полагаться на массаж и использование современных гаджетов и устройств, ошибочно полагая, что эти вещи будут поддерживать их форму и здоровье, а также улучшать их здоровье. их жизненная сила.

Далее, это трагический комментарий к нашей цивилизации: так много людей считают необходимым поддерживать себя с помощью так называемых «энерджайзеров». Это препараты, которые шокируют нервную систему и увеличивают энергию. Трагедия заключается в том, что такие лекарства в конечном итоге должны получить свою цену, и «наркоман» (хотя он обычно удивляется, когда его называют таковым) обнаруживает, что стимуляторы становятся все менее и менее эффективными и что ему нужны все большие и большие дозы. В конце концов его энергия полностью истощается, он страдает от истощения, которое легко может привести к различным физическим заболеваниям, он становится более тревожным и раздражительным, нередки даже нервные срывы. Степень повреждения зависит от природной силы и выносливости человека. Некоторые могут противостоять негативным последствиям годами, но природа всегда наверстывает упущенное, и должно наступить время расплаты. Кофеман, который будет выпивать от 3 до 8 чашек в день (привычка, поощряемая во всей нашей стране «перерывами на кофе» с удобно расположенными автоматами для выдачи

кофе), также хорошо осведомлен о симптомах тревоги, раздражительности, бессонница и другие последствия, хотя он может неохотно в этом признаваться. Кофеин в кофе обеспечивает кратковременную стимуляцию, но по мере того, как эта стимуляция утихает, возникает желание выпить еще чашку, а затем еще. Вы, наверное, знаете многих людей, которые не могут открыть глаза по утрам или остаются ворчливыми и раздражительными, пока не выпьют несколько чашек кофе. Подобный эффект часто производят продукты из рафинированного сахара, такие как конфеты, пирожные, напитки из колы и т. д. Временный стимул возникает от повышения уровня сахара в крови, но вскоре этот уровень падает, и тогда требуется все больше и больше сахара. поднять уровень. Последствия очевидны : возникает порочный круг, который обычно разрывается только тогда, когда конечный ущерб, нанесенный телу, эмоциям и разуму, достигает таких размеров, что врач потребует от пациента прекратить использование вредных стимуляторов .

Наконец, что касается стимуляторов, я хотел бы кратко упомянуть то, что я называю «причудой к протеину». Мы не преуменьшаем важность и необходимость белка, поскольку природа задумала получать его из определенных продуктов. Но с йогической точки зрения мы не согласны с идеей белка в том виде, в каком он предлагается нам в экстремальных диетах, порошках, вафлях, смесях и напитках, где тело буквально поджигается и сжигает себя. В йоге нам не нужна «быстрая энергия». Мы не хотим разжигать соломенный костер, который вспыхнет, а затем быстро потухнет, если мы не будем постоянно поддерживать пламя. Нам нужна *стабильная* энергия, энергия, которую мы можем сохранять и хранить, а затем использовать по мере необходимости. Постоянное небольшое, контролируемое пламя, которое не требует от организма сверхурочной работы, является нашей целью в области энергии и жизненной силы.

Что касается метода йоги, позволяющего обрести и

поддерживать юношеские качества энергии и жизненной силы, мы должны обратиться к четырем утверждениям, которые появляются на странице 11 относительно природы жизненной силы. Предлагаю вам рассмотреть эти пункты прямо сейчас. Для практических целей данного исследования мы можем рассматривать жизненную силу как синоним энергии и жизненной силы. Поэтому мы можем сказать, что внутри вас дремлет великая энергия. В этот самый момент у вас, вероятно, больше энергии, чем вы можете себе представить, но она скрыта, и ее нельзя использовать, если вы не приложите к этому определенные усилия. Точно так же, как кошка сохраняет свою энергию посредством растяжки, так и мы можем начать использовать наш резервуар энергии (жизненной силы) посредством методической растяжки и других осторожных манипуляций с телом. В теле есть определенные области или «центры», где концентрируется энергия, и упражнения йоги, которые вы сейчас практикуете, уделяют особое внимание этим областям; такими центрами являются весь позвоночник, мозг и многие органы и железы. Когда эти центры стимулируются естественными йоговскими движениями тела, они высвобождают свою энергию медленно и равномерно. Результаты доступа к этой энергии будут очевидны, и мы осмелимся заявить, что нет ни одного человека, практикующего в соответствии с планом, изложенным в этой книге, который не испытает результатов увеличения энергии и жизненной силы.

Что касается продуктов питания и их связи с вопросом энергии, то вы на самом деле истощите свою жизненную силу и потерпите неудачу в нашей цели по получению стабильной, контролируемой энергии, если будете злоупотреблять кофе, продуктами с рафинированным сахаром, мясными продуктами и различными высокобелковыми смесями. Если ваш врач не назначил иное, диета с умеренным количеством мяса (лучше всего субпродукты, особенно печень), пресноводной рыбы, цельномолочных продуктов, свежих сыров, цельнозерновых

продуктов (в хлебе и крупах), авокадо, бобовых (сушеная фасоль, чечевица, горох) и особенно *необжаренные* и несоленые орехи, такие как кешью, миндаль, пекан, грецкие орехи, бразильский орех и натуральное ореховое масло, должны обеспечить вас обилием натурального высококачественного белка. По нашему мнению, в ближайшие несколько лет нынешняя популярность продуктов с высоким содержанием белка должна снизиться.

Теперь следует принять во внимание более тонкий, но чрезвычайно важный аспект энергии. Если вы будете придерживаться приведенных выше рекомендаций относительно питания и серьезно следовать своему плану практики йоги, вы обязательно почувствуете увеличение своей энергии и жизненной силы. Следует отметить, что существуют определенные способы, с помощью которых эта возросшая энергия может быть рассеяна или вытянута из вас без вашего ведома, что это происходит. Кажется, это закон Вселенной, согласно которому те люди, у которых недостаточно жизненной силы (которую мы сейчас считаем синонимом энергии), часто бессознательно способны черпать ее у тех, у кого ее больше, чем у них. Вы, вероятно, помните, как вас тянуло к некоторым людям, обладающим своего рода «магнетическими» качествами и которые, кажется, излучают жизненную силу и жизненную силу. Вы черпаете эту жизненную силу и уходите от контакта с этим человеком, чувствуя себя возбужденным, возвышенным и живым. Люди, излучающие такую жизненную силу, сравнительно редки, хотя вам, возможно, повезет, и среди ваших знакомых есть одна или две такие личности. Точно так же вы, вероятно, знаете о многих контактах, которые вы устанавливаете каждый день и которые вызывают у вас весьма негативные чувства. То есть, когда вы находитесь в присутствии определенных людей или групп, ваша энергия истощается и истощается , большую часть времени вы даже не осознаете, что это происходит, и вы уходите уставшим и оцепеневшим. Продолжая развивать ум и

тело посредством практики йоги, вы не почувствуете последствий такой потери энергии; напротив, вы будете выступать в роли генератора для множества людей, которые смогут черпать из вас столь необходимую энергию и жизненную силу, а вы, в свою очередь, будете постоянно возмещаться жизненной силой. Для вас станет источником огромного удовлетворения передавать свою силу и энергию - другим в сдержанной и разумной манере. Но на ранних этапах вашей практики , пока вы извлекаете, накапливаете и сохраняете энергию, желательно, чтобы вы сохраняли как можно больше своей жизненной силы. Важный способ добиться этого — попытаться избежать контактов с людьми и группами, которые, как вы знаете, вызывают у вас негативные чувства. Малейший анализ с вашей стороны позволит быстро определить, кто такие люди и группы. Естественно, не всегда практично избегать таких контактов, а во многих случаях это будет невозможно. Когда такие люди являются членами вашей семьи или частью ваших деловых отношений, очевидно, - невозможно избежать их общества. Поэтому мы просто заявим, что «по возможности» не рискуйте вовлекать себя в условия, которые, как вы знаете, могут истощить вашу энергию. Вы будете удивлены тем, сколько негативных ситуаций вы сможете устранить из своей повседневной жизни, приложив лишь немного усилий и планирования. На данный момент, если вы окажетесь в ситуации, которая вас раздражает, лучше всего занять максимально *пассивную* позицию. Конечно, это то преимущество, которое имеют люди, намеревающиеся начать *духовную* жизнь, когда отправляются в ретрит; все внешние помехи и неприятности можно временно устранить, пока развивается внутренняя сила и гармония. Но у большинства из нас нет такой возможности, и мы должны осуществить переход посреди нашей обычной повседневной жизни. Несмотря на это, можно устранить большое количество обстоятельств, которые приводят к горечи и разочарованиям, и вам следует использовать каждую возможность, чтобы

держаться подальше от всего, что истощает вашу новорожденную энергию. По мере того как ваша жизненная сила увеличивается, обстоятельства, которые раньше были чреваты умственными и эмоциональными ловушками и опасностями, теряют свою силу беспокоить вас, и вы вообще оказываетесь все менее и менее вовлеченным в такие ситуации. Это потому, что по мере вашего внутреннего роста и развития внешний мир претерпевает соответствующие изменения. Если существует внутренняя гармония, вы автоматически проецируете ее во внешний мир. Это не метафизическое предположение, а факт, который вы испытаете.

Определенное количество самонаблюдения также окажется полезным для обнаружения того, как вы можете без необходимости терять энергию. Если несколько раз в день вы будете наблюдать за тем, как вы двигаетесь и держите свое тело, вы найдете несколько важных подсказок. Например, вы можете заметить, что у вас есть постоянная тенденция удерживать определенные мышцы ног, живота, груди и шеи напряженными и жесткими, даже когда вы делаете что-то, что не требует использования этих конкретных мышц. Многие люди, выполняющие всю свою дневную работу, сидя за столом, к концу рабочего дня физически утомляются. Плохая осанка, отсутствие нескольких естественных растягивающих движений в течение дня и группы мышц, которые почти постоянно находятся в напряжении, несут ответственность за это утомление. Таким людям было бы очень полезно определить, какие мышцы участвуют в этом бессознательном напряжении, и предпринимать повторные попытки расслабить эти мышцы, когда бы они ни оказались без необходимости сокращены.

Кроме того, вы можете обнаружить, что неосознанно тратите огромное количество энергии из-за так называемых «нервных привычек». Они принимают форму непрерывного постукивания ногой или рукой, жевания резинки, скрежетания или сжимания зубов и т. д. Чтобы приобрести такую привычку,

как жевание резинки, требуется большой расход энергии. Один из моих студентов, математик, однажды вычислил точное количество энергии, необходимое для жевания жевательной резинки в течение нескольких часов. У меня больше нет этих цифр, но я могу вас заверить, что выход энергии был поразительным! Мы все знаем, что очень трудно преодолеть некоторые или все наши нервные привычки с помощью «силы воли» или с помощью уже обсуждавшейся техники «разум превыше материи». На самом деле, хотя я знаю, что для многих моих студентов было бы очень полезно сократить или полностью прекратить курение (которое я отношу в основном к нервной привычке), я еще ни разу не говорил ученикам «бросить курить». курю». Я считаю, что это все равно, что сказать: «Ты должен расслабиться». «Да, я знаю, что должен, — отвечает студент, — но *как?»* Мы добились больших успехов в преодолении напряжения мышц и прекращении нервных привычек, в том числе курения, не форсируя проблему и не заставляя студента чувствовать себя виноватым или неадекватным. Как и все в йоге, это произошло естественным образом. Когда вы практикуете йогу, вы автоматически увеличиваете свою жизненную силу; жизненная сила работает на вас всеми возможными способами. Увеличение жизненной силы означает увеличение энергии и силы физического, эмоционального и умственного организма. Эти организмы очень хорошо знают, что в их интересах, и если вы позволите разуму и мудрости тела и ума действовать более свободно (именно это и происходит, когда вы повышаете свои вибрации посредством практики йоги), вы обнаружите, что у вас увеличивается те виды деятельности, которые действуют положительно, и автоматически уменьшают те виды деятельности, которые имеют отрицательный эффект. Поэтому увеличение жизненной силы означает *уменьшение вредных* привычек. Разум организма не позволит вам разрушить себя и постепенно уменьшит ваши желания и аппетиты к привычкам, противоречащим замыслу природы. Многие ученики йоги

бросили курить только потому, что «просто потеряли к этому вкус». Точно так же расслабление мышц и прекращение нервных привычек произошло просто потому, что исчезло напряжение, которое делало их необходимыми. Увеличение жизненной силы, возникшее в результате способности сохранять энергию, которая раньше сжигалась, практически невероятно . Опять же, йогина не волнует, верите ли вы в это, имеет ли это смысл или есть ли у вас «вера». Просто практикуйте свои методы йоги точно так, как описано, и результаты будут тому доказательством.

Выносливость во многом связана с дискуссией об энергии. Мы не обязательно имеем в виду выносливость спортсмена в длительном спортивном соревновании, требующем огромного физического резерва. Здесь нас интересует тип выносливости, которой должен обладать каждый из нас, чтобы выполнять повседневную работу и делать ее с чувством выполненного долга и удовлетворения. Выносливость является как физической, так и умственной, в том смысле, что вы не только должны обладать необходимой физической энергией для требуемой деятельности, но также должны быть способны поддерживать умственный настрой и эмоциональную стабильность, что делает эту работу важной и значимой. Для огромного числа людей их работа является чистой рутиной; они выполняют свою работу механически, без всякого интереса. Они находят свои обязанности скучными и скучными и не могут дождаться дня.

в конец. К сожалению, то же самое относится и к тревожно высокому проценту студентов. Работая или учась в таких условиях , ожидая свистка, звонка или следующего перерыва на кофе, работник в конечном итоге становится очень раздражительным, нервным, депрессивным и неэффективным. Сам того не осознавая, он на самом деле расстраивается из-за своей неспособности интересоваться своей работой или испытывать чувство достижения в ней. На другом конце шкалы находится столь же разочарованный человек. Это человек, который хочет добиться успеха в своей работе, но сталкивается с бесконечными препятствиями, возникающими между ним и его целью. Его усилия становятся все более и более безумными, но ему никогда не удается преодолеть то, что кажется «бесконечными препятствиями». Почему?

Теперь нет сомнений в том, что многие работы не требуют ничего, кроме механического труда, или что многие люди заняты работой, которая кажется им скучной, потому что их способности действительно превосходят те, которых требует их работа. Верно также и то, что многие профессии создают большие препятствия, и реальный успех, кажется, все дальше и дальше отходит от сжимающих пальцев человека, стремящегося к успеху. Во всем этом есть фактор, заслуживающий нашего рассмотрения, возможность, которая может объяснить тяжелую работу или разочарование в работе. Назовем это «фактором выносливости». Этот фактор выносливости лучше всего объясняется опытом и осознанием того, что когда организму становится доступен новый и обильный приток энергии, вызванный стимуляцией жизненной силы, это имеет мощные физические, эмоциональные и умственные последствия. Вся мирская деятельность, вся работа приобретают новое значение, новую значимость и зачастую открывающие новые возможности. Происходит своего рода «прорыв», и человек обнаруживает, что он не только обладает необходимой физической силой, чтобы делать то, что необходимо, не утомляясь, но и что

существует соответствующая эмоциональная и умственная сила, которая теперь поддерживает его во время его работы и, более того, даже поощряет его в его работе.

Похоже, что «недостатки», которые в основном виноваты

ибо скука, тяжелая работа и разочарования исчезают по мере того, как развивается естественная способность «терпеть». Поймите, что здесь опять же, это не *вынужденная* выносливость, как у спартанского спортсмена, который стремится пробежать последнюю милю марафона, даже если он взорвется при попытке, или способность, подобная библейскому Иову, «переносить» невзгоды, страдая. каждый момент. Сейчас мы говорим о поддерживающей силе, которая настолько естественна, что человек даже не осознает ее действия. Кроме того, физический и умственный аспекты выносливости дополняют друг друга в гармоничном дуэте: по мере того, как вы обретаете новую физическую энергию для своих трудов, вы автоматически становитесь более заинтересованными в том, что делаете; чем больше вы заинтересованы, тем больше вам хочется, чтобы все было сделано правильно и эффективно; чем больше вы заинтересованы в эффективности и разработке новых способов повышения эффективности, тем меньше вы будете ждать сигнала свистка. Возросшая энергия дала вам необходимый физический и умственный стимул для «прорыва», который представляет собой побег от диктатуры вашей работы. Вы больше не привязаны к своей работе в качестве раба. Вы — хозяин своего дела, каким бы оно ни было.

Здесь уместно сослаться на величайшую книгу о «работе» и «действии», доступную человеку. Этим руководством является *Бхагавад-Гита,* которая представляет собой йогическую точку зрения на всю деятельность. В этой древней книге мудрости нам сказано, что работать – это не только привилегия, но и прекрасная возможность. Вся работа имеет одинаковую важность, независимо от ее характера, и благодаря работе можно расти и взрослеть, расширять сознание и развивать осознанность, обретать гармонию и мир и даже, в конечном итоге, достигать самореализации. Но нам сообщают, что работа должна выполняться особым образом; оно не может быть принуждено, оно должно *исходить* из вас. Вы должны

быть настолько погружены в свою работу, чтобы *стать* своей работой и потерять концепцию эго «Я работаю». Пока вы сохраняете ощущение «я работаю», работа будет тяжелой. Именно знание, мысль о работе делают ее утомительной. Когда

работа не *работа?* Когда это делается просто ради самого себя, постоянно не глядя на результат или отчаянную озабоченность тем, что в *Бхагавад-Гите* называется «плодами вашего труда», то есть, сколько вы собираетесь получить от этой работы. При таком подходе работа выполняется с гораздо большей легкостью и эффективностью, а вознаграждение оказывается больше, чем вы могли себе представить, потому что эти награды не просто материальные, но и духовные. Однако вы не можете подделать такое отношение больше, чем вы можете подделать браваду перед лицом драконов напряжения, как уже обсуждалось. В ваших трудах должен быть всепоглощающий интерес и внутренняя радость, необходимо отпустить неистовое стремление к успеху. Таким образом, вы всегда будете свободны от цепких щупалец разочарования и неудовлетворенности, свойственных любой работе, мотивированной прежде всего величайшей возможной выгодой. Вы, вероятно, думаете: «Но как можно иметь работу и не слишком беспокоиться о ней? Ведь от результата моей работы зависят жизненные потребности меня и моей семьи. Как я могу не хотеть превзойти другого парня и попытаться заработать на своей работе как можно больше денег? Эта идея отпускания может быть хорошей, если вы живете в лесу, но я живу в обществе с высокой конкуренцией» и т. д. На что йог отвечает: «Отпустить не означает безразличия . Вы можете делать все, что вам нужно, но вы все равно можете делать это и сохранять свою свободу». Трудность дальнейшего обсуждения в этом направлении заключается в том, что читатель, возможно, пытается своим интеллектом представить себе состояние существования, которое можно только *пережить!* Вы не можете точно *узнать* состояние сознания посредством мышления. Вы должны пережить это состояние. Когда мы говорим вам, что вы почувствуете себя лучше, если будете методично растягивать свое тело, вы можете представить себе, что чувствуете себя лучше, но если вы не растягивались, как рекомендовано, то все, что вы *можете*

сделать, — это воображать. Вы не можете этого почувствовать; вы не можете это испытать. Мы говорим здесь о том, что это состояние свободы и удовлетворения в работе необходимо пережить. Это станет возможным благодаря стимулированию

Использование жизненной силы приводит к чрезвычайно глубокой форме энергии, жизненной силы и выносливости.

Опыт ряда студентов также показал, что при обретении возросшей жизненной силы к ним тянулись возможности для работы, которая в большей степени соответствовала их способностям. Вы можете делать из этого что угодно, но кажется, что это закон, согласно которому внутренняя гармония, достигаемая усердным учеником, отражается в его деятельности, и вы почти всегда обнаружите, что тот, кто серьезно практиковал йогу в течение определенного периода времени, заниматься деятельностью, которая соответствует его природе. Он не отделен от своей работы; его работа — часть его самого, и поэтому он находится в мире и с самим собой, и с миром.

Физические преимущества обретения энергии, жизненной силы и выносливости очевидны в нашем стремлении обрести вторую молодость. Но еще один важный и более тонкий момент, который мы попытались подчеркнуть, заключается в следующем: у человека, которому скучно или он каким-либо образом разочарован в своей работе, обязательно проявятся симптомы возраста, поскольку раздражение, разочарование, усталость и нервозность должны проявляться. оказывают негативное воздействие на организм. Итак, теперь мы можем заявить, что мир и гармония, возникающие в результате самореализации в работе, являются не менее важной характеристикой молодежи.

Вот техники, которым следует уделить особое внимание:

Жизнеспособность-Энергия-Выносливость

Перечитайте информацию на стр. 162.

Растяжка рук и ног	**(5)**
Расширение груди	**(7)**
Кобра	**(8)**
Полное дыхание	**(10)**
Стойка на плечо	**(11)**
Саранча	**(15)**
Подставка для головы	**(20)**

4. КРОВООБРАЩЕНИЕ; Использование Жизненной жидкости для

МОЛОДОСТЬ

Правильное кровообращение приводит к здоровью и силе жизненно важных органов и желез.

Оставаться молодым

ВОЗРАСТ

Недостаточное кровообращение , в результате чего тусклый цвет лица, морщины; общее плохое здоровье.

В йоге мы говорим о крови как о *жизненной жидкости* тела. Нам не нужно слишком углубляться в причины поддержания хорошего кровообращения и обеспечения того, чтобы эта жизненная жидкость могла свободно циркулировать по всему организму, выполняя свою работу. Каждый более или менее осознает, что хорошее кровообращение приводит к здоровью и жизненной силе, а плохое кровообращение приводит к усталости и болезням, которых может быть много. В наши намерения не входит ущемление полномочий врача при решении проблем, связанных с кровообращением, требующих медицинской помощи. Однако есть много людей, чье общее состояние здоровья и жизненный тонус можно значительно улучшить, просто выполняя ежедневно несколько простых движений, способствующих хорошему кровообращению.

Что касается некоторых поз йоги, вы, вероятно, знаете, что мы концентрируемся в первую очередь на улучшении кровообращения, потому что вы можете чувствовать, что происходит. Мы имеем в виду именно СТОЙКУ НА ГОЛОВЕ и ПЛЕЧАХ. Когда вы стоите на голове, особенно в первых попытках, изменение направления потока крови очевидно, и вы можете почувствовать, как она пульсирует по всей шее и голове. Поначалу инверсии могут показаться неестественными, а иногда и неудобными, хотя в целом вы можете почувствовать, что в результате они принесут важные преимущества. Очень интересно отметить (и, возможно, вы

уже убедились в этом), что в течение нескольких недель дискомфорт исчезает, и вы чувствуете себя менее комфортно.

и менее очевидные изменения в потоке крови в перевернутом положении. Вскоре вы сможете оставаться в этих положениях предложенное время, не ощущая ни малейшего дискомфорта; действительно, перевернутые позы фактически действуют как средство релаксации . В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ мы прилагаем прямые усилия, чтобы обеспечить приток крови к голове со всеми замечательными преимуществами, которые это дает. В стойке на плечах мы нацелены конкретно на щитовидную железу в области шеи. В обеих этих позах мы также хотим временно отогнать кровь от ног, чтобы расслабить их. Эти эффекты будут для вас очевидны, потому что по большей части вы можете очень сильно чувствовать, что происходит. Но есть и другие позы, способствующие улучшению кровообращения, которые более незаметны, и их эффект может быть несколько трудно обнаружить. Целесообразно указать на некоторые из них.

Поза КОБРЫ, кажется, увеличивает приток крови к почкам. Говорят, что в крайне поднятом положении КОБРЫ кровь оттекает от почек, а когда туловище снова опускается, кровь течет обратно в почки, питая и в некотором смысле «промывая» их. Среди многих интересных примеров - случай с женщиной средних лет, у которой после серьезной практики КОБРЫ в течение нескольких недель (поскольку она нашла ее полезной при бессоннице) внезапно образовался камень в почках, к большому изумлению ее врача, который не подозревал об этом. такой депозит присутствовал. Итак, мы точно знаем, что КОБРА оказывает очень выраженное воздействие на почки. Позы САРАНЧИ и ПЛУГА увеличивают приток крови к сердцу, рукам и верхним частям туловища. То же самое относится и к наклонам назад и вперед в позе РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ. Таким образом, программа, включающая эти позы, должна способствовать хорошему кровообращению легким, естественным способом, без - напряжения. Улучшение кровообращения может помочь нормализовать артериальное давление, и эту возможность

следует обсудить со своим врачом. Я надеюсь, что ввиду тре-

Учитывая огромную терапевтическую ценность йоги, врачи во всех областях практики будут склонны внимательно изучать позы и техники йоги с возможностью прописать их использование пациентам. Техническая информация об упражнениях йоги скоро будет доступна заинтересованным врачам.

В этой дискуссии мы не должны упускать из виду ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ. Жизненная сила, которую мы получаем из воздуха во время процесса дыхания (и помните, что жизненная сила — это гораздо больше, чем кислород), является агентом, который питает и очищает жизненную жидкость (кровь). Недостаточно просто улучшить кровообращение. Мы хотим быть уверены, что *качество* циркулирующей крови высокое. Вы можете очистить свою кровь, часто практикуя ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ и употребляя в пищу продукты, содержащие здоровое количество элементов, необходимых для построения крови. Список продуктов, богатых этими элементами, представлен в главе 7 в разделе, посвященном «Пищевые продукты». ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ можно выполнять группами по 25 шагов во время ходьбы (ритм шагов согласовывайте со счетом и движениями дыхания, но не поднимайте плечи) и даже во время вождения. На самом деле, всякий раз, когда вам придет в голову сделать это в течение дня, сделайте хотя бы несколько ПОЛНЫХ ДЫХАНИЙ, и вы почувствуете немедленный подъем.

Многие симптомы возраста положительно реагируют, если правильное кровообращение поддерживается в течение нескольких месяцев. Несколько примеров должны представлять интерес. Выпадающие волосы, что, безусловно, характерно для старения, часто можно остановить с помощью перевернутых поз, особенно стойки на голове. Вы не можете вырастить волосы, если они выпали, но вы, безусловно, можете помочь остановить это, направив кровь в кожу головы и питая волосяные фолликулы. Тусклые, безжизненные волосы снова обретают блеск и снова становятся живыми, и

интересно отметить, что у некоторых студентов седые полосы в волосах снова приобрели естественный цвет! Я не могу этого обещать

это последнее утверждение окажется для вас верным, но попробовать, безусловно, стоит, поскольку вы можете получить все и нечего терять (то есть, кроме своих волос).

Морщины, плохой цвет лица и желтоватая кожа не только на лице, но и по всему телу — одни из наиболее очевидных и неприглядных симптомов возраста. Мы можем часто приписать эти симптомы недостатку богатой, чистой крови, которая в достаточном количестве снабжает каждую клетку тела. Многие морщины вызваны накоплением токсинов и отходов в различных областях тела (например, на лице), которые не выводятся должным образом, поскольку кровь, чья задача — выводить токсины, не циркулирует должным образом в этих областях. . Таким образом, вместо того, чтобы уноситься кровью, эти отходы будут трескать кожу, чтобы выйти наружу. Поэтому следует подчеркнуть, что проблема поддержания гладкой, молодой кожи и цвета лица, по сути, является внутренней , и мы еще раз обсудим эту концепцию в связи с «мышечным тонусом» в следующей главе. Но мы видели снова и снова, как плохая, тусклая, безжизненная кожа и цвет лица могут почти чудесным образом превратиться в сияющие и светящиеся, когда человек (1) пытается обеспечить правильное кровообращение с помощью рутинных упражнений йоги, предписанных для этой цели в конец этой главы; (2) исключает из своего рациона продукты, содержащие рафинированный сахар, продукты из белой муки, кофе, колу, резкие приправы, жирные, жирные и жареные продукты и заменяет их натуральными, полезными для кроветворения продуктами, как будет обсуждаться; (3) поддерживает чистоту и высокое качество крови, способствуя ее хорошему выведению с помощью таких методов, как AB DOMINAL LIFT.

Здесь я должен добавить, что, имея на своих занятиях много подростков, я знаю, что кожные высыпания, прыщи и т. д., которые обычно считаются «естественными» для данного этапа жизни, очень хорошо реагируют на вышеуказанную

программу. Ничто не может быть более *неестественным* , чем появление на коже неприглядных высыпаний (в любом возрасте), и если у вас есть подросток, следуйте нашим упражнениям и питанию.

Программа в течение 1 месяца должна привести к значительному улучшению, если не к полному очищению кожи. Молодые особи быстро реагируют на программу, взрослым требуется более длительный период времени, но в обеих группах результаты более чем удовлетворительны.

Думайте о крови как о драгоценной жизненной жидкости вашего тела и знайте, что вы можете чувствовать и выглядеть молодым только тогда, когда она богата по качеству и правильно циркулирует.

Вот техники, которым следует уделить особое внимание:

УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Перечитайте информацию на стр. 162.

Расширение груди	**(7)**
Кобра	**(8)**
Полное дыхание	**(10)**
Стойка на плечо	**(11)**
Саранча	**(15)**
Плуг	**(18)**
Подставка для головы	**(20)**

5. МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС;
Напряжение без Твердости

ВОЗРАСТ

МОЛОДОСТЬ

Упругость мышц. Потеря мышечного тонуса приводит к появлению упругости, натянутости – к дряблости, дряблости; кожа; сила. слабость.

Когда вы теряете мышечный тонус, кожа, которую поддерживают эти мышцы, должна провисать. Все очень просто: плохой мышечный тонус — дряблость, кожа увядает и провисает; хороший мышечный тонус – упругое тело и подтянутая кожа. И здесь ключ к молодости – *растяжка*. Добросовестная растяжка укрепляет и развивает мышцы.

клетки в соответствии со своим природным потенциалом. Я хотел бы предостеречь всех читателей-мужчин, чтобы они очень внимательно подумали, прежде чем решиться на чрезмерное развитие мышц с помощью поднятия тяжестей и различных гаджетов и устройств, предназначенных для такого чрезмерного развития. Сильный стресс и нагрузка на мышцы, органы и железы, возникающие из-за гаджетов, требующих напряженных толчков, тяг и подъемов, определенно могут оказаться вредными во многих отношениях. И кроме того, как мы уже упоминали, если эта напряженная процедура не будет продолжена после того, как мышцы будут чрезмерно развиты, эта мышца превратится в жир, и тогда «мускулистый человек» окажется в настоящей беде. Именно такая ситуация у нас наблюдается со многими профессиональными спортсменами. Чрезмерное развитие тела прямо противоречит теории йоги о естественном развитии с наименьшими усилиями. Люди, активно занимающиеся различными видами спорта, могут в некоторой степени переразвивать определенные группы мышц, но в целом это не вредно, если не переусердствовать.

С точки зрения здоровья поддержание мышечного тонуса абсолютно необходимо. Например, когда устойчивость мышц брюшного пресса теряется, многие органы и железы, которые поддерживаются этой брюшной стенкой, начинают опускаться. Эти органы тогда будут иметь тенденцию давить на другие органы, и последствия очевидны. С точки зрения внешнего вида, самый неприглядный признак старения возникает, когда живот начинает опускаться в паховую область. Мы можем избежать, а во многих случаях помочь исправить это явление с помощью Стойки на плечах и на голове, а также ПОДЪЕМА ЖИВОТА. В перевернутом положении органы и железы внутренних органов, которые могут находиться в неправильном положении, имеют тенденцию возвращаться в свое естественное положение, то есть высоко во внутренних органах. Живот будет освобожден от давления из-за постоянного притяжения силы тяжести вниз в обычных положениях стоя и сидя, и теперь сила тяжести работает на нас, тянув живот в противоположном направлении. Медленный

подъем и опускание ног в упражнении «Стойка на плечах» также способствует укреплению мышц живота. В БРЮШНОМ КОНТРАКТЕ-
В движениях TION и LIFT мы прилагаем очень концентрированные усилия, чтобы поднять живот и значительно укрепить мышцы живота, а также вернуть органы, которые, возможно, были сдвинуты с места, в их естественное положение. Ценность ПОДЪЕМА ЖИВОТА становится чрезвычайно значимой, когда вы осознаете, что в повседневной жизни практически нет активности, которая заставляет нас задействовать и тренировать эти жизненно важные мышцы!

Бедра и икры можно укрепить, а дряблость уменьшить с помощью ряда упражнений. ПОДТЯЖЕНИЕ НОГ, НАГИБАНИЕ НАЗАД, РАСТЯЖЕНИЕ КОЛЕН и БЕДЕР, САРАНЧА, ЛУК и ПЛУГ — это наиболее динамичная программа движений для укрепления, развития и возвращения молодой упругости вашим ногам. Каждое из этих упражнений прорабатывает ноги и бедра немного по-разному, каждая мышца мягко растягивается и укрепляется. Тщательность этих поз можно оценить только тогда, когда вы действительно концентрируетесь на движениях и пытаетесь почувствовать, *что* происходит. Обратите внимание, как ТЯГИ НОГ растягивают и укрепляют *заднюю часть* бедер и икр; как - работает НАГИБ НАЗАД на *передней* части бедер; как РАСТЯЖЕНИЕ КОЛЕНА И БЕДРА укрепляет *внутреннюю часть* бедер; как скручивание пальцев ног, растягивание рук и ног, саранча, лук и плуг укрепляют и оптимизируют ноги.

Поза САРАНЧИ задействует редко тренируемые мышцы ног и паха. Вы осознаете, насколько слабыми стали эти важные мышцы, когда впервые попытаетесь выполнить упражнение «САРАНЧА», описанное в этой книге. Но САРАНЧА – это нечто большее, чем просто развитие мышц ног и паха. По мнению йогов, САРАНЧА оказывает самое стимулирующее и укрепляющее действие на репродуктивные органы и железы. То же самое, в меньшей степени, верно и в отношении позиции ПЛУГА. Таким образом, акцент на сочетании САРАНЧИ и ПЛУГА часто может способствовать мужественности у

мужчин, а у женщин, укрепляя положение органов и желез, может помочь предотвратить или, возможно, исправить некоторые нарушения матки и матка, которая может быть смещена.

Для уменьшения дряблости бедер и укрепления поясницы следует делать акцент на позе ЛУК. После того, как вы научитесь хорошо выполнять ЛУК, вам следует попробовать следующую вариацию: в крайнем положении, подняв туловище и колени от пола, начните легкие покачивающие движения в паху и животе. Это должно быть очень медленное и контролируемое движение. При движении переката вперед вы перейдете на живот; при движении назад вы перекатитесь на пах, но на протяжении всех этих движений остаетесь держать лодыжки, а туловище поднято. Повторите покачивающее движение от 5 до 10 раз.

Вялость и потеря мышечного тонуса в плечах являются явным признаком старения и являются распространенной жалобой даже среди молодых женщин. Естественно, когда мышцы в этой области теряют тонус, кожа приобретает эффект возраста, поскольку становится дряблой и обвисает. Среди упражнений в этой книге есть четыре, которые можно настоятельно рекомендовать для укрепления плеч. Это: РАСШИРЕНИЕ ГРУДИ (растягивание и укрепление рук при поднятии рук во время наклонов вперед и назад); РАСТЯЖЕНИЕ РУКИ И НОГИ (отведение поднятой руки назад); ЛО КУСТ (сильный нажим кулаками, одновременно поднимая ноги); СТОЙКА НА ГОЛОВЕ (вес всего тела, поддерживаемый головой и руками). Когда вы сможете укрепить плечи с помощью этих техник, вы обнаружите, что лишний вес в этой области может автоматически уменьшаться и перераспределяться по мере необходимости.

Мышечный тонус шеи и лица можно значительно повысить, просто направив кровь в эти области с помощью перевернутых поз, уже описанных в главе «Кровообращение». Еще раз повторю, что проблема упругой и подтянутой кожи в области шеи и лица по сути является *внутренней* . Ежедневное прилив

крови к лицу и растягивание мышц шеи и лица сделают больше для предотвращения провисания кожи шеи и лица, чем все машины, массажи, кремы, мази и другие средства, которые вы можете использовать. ДВИЖЕНИЯ ШЕИ полезны для улучшения мышечного тонуса. Есть еще одно превосходное упражнение йоги, которое вы можете практиковать несколько раз перед сном. Эта техника одинаково полезна как для мужчин, так и для женщин и известна как поза ЛЬВА. Движения заключаются в расширении глаз, широко раскрытии рта и вытягивании языка насколько это возможно. Цель состоит в том, чтобы почувствовать растяжение всех мышц лица и шеи и удерживать это положение с широко открытыми глазами и высунутым языком примерно на 30 секунд. Это движение можно сделать 5 раз. Если вы беспокоитесь о том, чтобы выглядеть необычно и робко принимаете позу, вы не получите возможных преимуществ.

Помните, что именно мышцы поддерживают кожу, и вы не можете по-настоящему укрепить эти мышцы с помощью машин, гаджетов или наружного применения кремов; Укрепление достигается за счет растяжки, и только *вы* можете растянуть и привести мышцы в тонус с помощью правильных упражнений.

Вот техники, которым следует уделить особое внимание:

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Перечитайте информацию на стр. 162.

НОГИ И БЕДРА

Предварительная тяга ног	**(1)**
Растяжка коленей и бедер	**(2)**
Наклон назад	**(3)**
Поворот пальцев ног	**(4)**
Растяжка рук и ног	**(5)**
Саранча	**(15)**
Поклон	**(16)**
Альтернативная тяга ног	**(17)**
Плуг	**(18)**
Полная тяга ног	**(19)**

БРЮШНАЯ ПОЛОСТЬ

Подтяжка живота

Стойка на плечах
(подъём и опускание ног)
ОРУЖИЕ
Растяжка рук и ног
Расширение груди
Саранча
Стойка на голове
(13)
(11)
(5)
(7)
(15)
(20)
ШЕЯ и ЛИЦО
Движения шеи Стойка на плечах Стойка на голове
Лев (Глава 5)
(9) (У) (20)

6. НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА;
Позвольте природе взять верх

МОЛОДОСТЬ
ВОЗРАСТ

Нормальный вес (соответствующий строению костей) и способность контролировать и распределять вес.

Ожирение; неспособность контролировать и поддерживать правильный вес.

Если у вас избыточный вес, вам не нужно объяснять причины, по которым вам *необходимо* сбросить лишние килограммы. Вы очень хорошо осознаете нагрузку на свое сердце, нагрузку на внутренние органы, тяжесть в теле и уме и искажение внешнего вида . Но проблема почти всегда в том, что сбросить эти сокращающие жизнь килограммы кажется ужасной рутинной работой, требующей много неприятной работы и жертв. Однако в йоге мы имеем уникальный и удивительно естественный подход к этой проблеме. Мы угождаем природе и позволяем мудрости тела взять на себя всю работу.

Вы помните, что не *количество* движений, которые совершает человек, в конечном итоге приведет к нормализации и правильному распределению его или ее веса. Это *тип* движения. Мы не можем переоценить этот момент, потому что очень много американцев в этот самый момент пытаются

«отработать» свои лишние килограммы, подвергая себя быстрым, сильным и напряженным движениям, от которых у них учащается пульс, колотятся сердца и утомляются . . Эти напряженные движения, вероятно, в большинстве случаев приносят больше вреда, чем пользы, и могут привести к ослаблению сердечной мышцы. Этот тип быстрых и напряженных движений кажется особенно бесполезным, поскольку он никогда не приводит к более чем временному снижению лишних килограммов. Эти килограммы быстро вернутся, если прекратить занятия хотя бы на короткий период времени. По моему мнению, то же самое верно и при использовании различных машин, аппаратов и устройств, которые призваны «подстричь вас и укрепить». Они также являются наиболее временным средством решения проблемы. То же самое и с парилками, которые многие люди так высоко ценят и, к сожалению, используют в качестве замены методических упражнений. Постоянное тепло создает определенную нагрузку на внутренние органы, и вы почти всегда заметите, что в паровой бане ваше сердце бьется быстрее.

«Вы хотите сказать, что с помощью упражнений йоги вы сможете нормализовать и постоянно контролировать вес, и что если вы прекратите заниматься йогой, вес не вернется?» Этот вопрос задают почти все, с кем я говорю. Мой ответ, основанный на большом опыте, — «Да» на первую часть вопроса и «Нет» на вторую часть. То есть, если вы будете выполнять свой «Полный план практики» и уделять особое внимание методам, перечисленным в конце этой главы, и если вы будете следовать разумной диете, вы определенно сможете нормализовать и впоследствии постоянно контролировать свой вес. Замечательная особенность этих движений для контроля веса заключается в том, что они выполняются, как вы уже знаете, без напряжения тела и с минимальными усилиями. Позы йоги предназначены для стимулирования и содействия правильному функционированию важных органов и желез тела, которые являются факторами веса и которым уделяется так мало сознательного внимания в обычных системах

художественной гимнастики, в спорте и при использовании машин и приспособлений. В частности, вы будете работать над щитовидной железой; вы улучшите кровообращение; вы будете дышать так, чтобы сжигать лишний жир; вы укрепите и укрепите многие области вашего тела, и вы обнаружите, что, когда эти области станут твердыми, вес можно будет гораздо легче убрать.

Что касается возвращения веса, если вы перестанете заниматься йогой, я без колебаний заявлю, что вы никогда не прекратите заниматься йогой. Йога — это не работа; это весело и это приятно. Научившись и практикуя йогу, даже в течение короткого времени, вы обнаружите, что вам никогда не захочется прекращать упражнения. Поскольку упражнения йоги приводят к медленному и устойчивому улучшению и ощущению благополучия, вы можете не осознавать, насколько возвышенными и «живыми» вы стали, пока не прекратите заниматься на несколько дней. Тогда вы можете почувствовать смутное упадок сил, что является признаком того, что пробудившаяся вами жизненная сила больше не стимулируется должным образом. Тогда ваше тело буквально заставит вас выполнять упражнения йоги, потому что оно интуитивно знает, что это именно то, что необходимо для того, чтобы снова испытать чувство функционирования в своих лучших проявлениях. Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что «природа берет верх». Вам никогда не придется беспокоиться о том, что произойдет, если вы прекратите заниматься йогой, потому что есть все признаки того, что ваше тело никогда не позволит вам долго обходиться без выполнения этих приятных и замечательных упражнений – не как рутинной работы, а как одного из самых стимулирующих упражнений . мероприятия вашего дня.

В связи со снижением веса важно отметить, что необходимо учитывать общее строение тела. Например, людям с крупной костной структурой не следует пытаться снизить свой вес сверх того, что соответствует данной структуре. Ваш врач может сообщить вам о вашем правильном весе. Если ваш вес правильно пропорционален, ваши мышцы и кожа подтянуты и

крепки, ваша осанка и осанка прямая, и вы «думаете изящно», двигаясь с равновесием и равновесием, вы можете иметь крупную костную структуру и никогда не казаться избыточным весом; напротив, вы раскроете себя таким же уверенным, жизненным и гармоничным, как и задумано природой. Суть здесь в том, особенно для наших читательниц: никогда не снижайте вес выше безопасной точки, пытаясь выглядеть как модели в журналах или без разбора следуя таблицам общественных весов , поскольку вы можете обнаружить, что ваше здоровье пострадает. Если у вас есть сомнения относительно вашего правильного веса, следует проконсультироваться с врачом.

В этой дискуссии было бы неверно предполагать, что недостаточные и неправильные физические упражнения являются единственным фактором в проблеме нормализации и контроля веса. *Ваша диета играет не менее важную роль*. Тема разумного и питательного питания с точки зрения йогов изложена в главе 7. Но я думаю, что важно и чрезвычайно интересно отметить здесь точку зрения йогов на некоторые вопросы диеты для контроля веса. Мы хотели бы еще раз обратить ваше внимание на то, о чем говорилось в главе 3, — на нынешнюю моду на высокопротеиновую диету. Если ваш врач специально не посадил вас на такую диету, йог не согласен с идеей поджигать тело и пытаться заставить его сгореть. Эта повышенная метаболическая активность не способствует спокойному, расслабленному и пассивному состоянию ума и тела, которого мы хотим достичь в йоге. Такое состояние возбуждения возникает, когда высоким содержанием белка является основа диеты, в которой при каждом приеме пищи используется большое количество мяса, птицы, рыбы и яиц. Такие вещи, как «убийцы аппетита», предназначенные для снижения нормального желания есть, добровольная диета из кофе и сигарет, синтетические продукты, которые принимаются в жидкой форме вместо еды, 30-дневная чудодейственная «краш-диета», которая появляется в воскресных добавках противоречат нашей концепции

естественного снижения и контроля веса. Если вы будете регулярно заниматься йогой, ежедневно выполняя упражнения в точном соответствии с инструкциями , и если вы будете придерживаться разумной, полезной и питательной диеты, вы обнаружите, что ваш вес постепенно нормализуется и останется на этой отметке. что для вас правильно. Не ждите внезапной волшебной трансформации. Это не «аварийная» программа, которая обычно приносит больше вреда, чем пользы. Природу невозможно обмануть, обмануть или скомпрометировать. Если вам потребовалось несколько лет или больше, чтобы набрать лишний вес, вы должны проявить благоразумие и позволить природе методично продвигаться вперед по своему постепенному плану. Наградой за соблюдение естественного метода является постоянный контроль веса. Несомненно, это самая разумная процедура, которой нам следует следовать.

Хотя до сих пор мы в основном занимались потерей *веса* , те читатели, которые желают *набрать* вес, обнаружат, что процедура практически та же самая! Сначала вам следует убедиться, что у вас *определенно* недостаточный вес, проконсультировавшись с врачом. Если у вас небольшая костная структура, вы не хотите набирать *лишний* вес. Вы можете заполнить свое тело, сделав мышцы твердыми и подтянутыми, методично растягиваясь, чтобы обрести гибкость , и научившись двигаться грациозно и уравновешенно. Опять же, попытки заставить себя выглядеть мускулистыми мужчинами из рекламных журналов с помощью таких средств, как поднятие тяжестей и использование гаджетов, тренажеров и других так называемых «техник бодибилдинга», могут вызвать определенную нагрузку на ваше тело. Если у вас действительно недостаточный вес, у вас может быть одна или несколько проблем. У вас может возникнуть проблема с ассимиляцией, то есть, сколько бы вы ни ели, вы не набираете вес, потому что ваш организм не усваивает пищу должным образом. Это может быть связано с нервозностью, которая, в свою очередь, может быть связана с эмоциональной проблемой. Если это правда, то умение расслабляться может оказать очень положительное

влияние на ваш набор веса. Существуют и другие факторы, но вместо того, чтобы вдаваться в подробности, давайте просто скажем, что если вашему телу требуется больший вес, практика упражнений йоги в сочетании с разумной диетой является самой лучшей естественной процедурой, которую вы можете предпринять для любого случая. и все проблемы с весом. Конечно, крайние или серьезные случаи, связанные с заболеваниями желез и эмоциональными проблемами, всегда должны рассматриваться соответствующими органами. В заключение мы хотели бы отметить, что те люди, которые считают себя «худыми», должны знать, что йоги убеждены в том, что гораздо лучше иметь вес на несколько фунтов меньше, чем иметь лишний вес. Вы почувствуете легкость, ваш разум станет ясным и бдительным, и вы, вероятно, проживете дольше, как доказала статистика. Сколько болезней и смертей можно было бы, вероятно, предотвратить, если бы мы, американцы, не были столь «хорошо питаемы ». Термин «хорошее питание», конечно, неверен, поскольку многие американцы буквально голодают; хотя они очень обильно наполняют желудок три или более раз в день, в их рационе катастрофически не хватает реальных элементов питания.

Теперь давайте посмотрим, какие упражнения йоги мы можем сделать упор при проблемах с весом.

Вот техники, которым следует уделить особое внимание:

Вес — Нормализация — Перераспределение — Контроль

Перечитайте информацию на стр. 161.

УМЕНЬШЕННАЯ ТАЛИЯ И БЕДРА

Плуг для подъема живота Toe Twist

(4) (13) (18)

УМЕНЬШЕНИЕ ЯГОДИЦ, БЕДЕР И НОГ

Наклон назад	**(3)**
Кобра	**(8)**
Саранча	**(15)**
Лук	**(16)**
Плуг	**(18)**

СОКРАЩЕНИЕ ВООРУЖЕНИЯ

Растяжка рук и ног	**(5)**
Расширение груди	**(7)**
Саранча	**(16)**

ОБЩЕЕ СОКРАЩЕНИЕ

Полное дыхание	**(10)**
Стойка на плечо	**(11)**

ОБЩИЙ ВЫГОД

Расширение груди	**(7)**
Полное дыхание	**(10)**
Стойка на плечо	**(11)**
Саранча	**(15)**
Подставка для головы	**(20)**

7. РЕГЕНЕРАЦИЯ;

Максимальное использование элементов

Какой перестроить

МОЛОДЕЖНЫЙ ВОЗРАСТ

Быстрая замена жизненно важных элементов. Медлительность или потеря способности постоянно используемых элементов заменять эти жизненно важные элементы телом и мозгом.

Армия, которая имеет сильные резервы и может при необходимости вызвать немедленные пополнения, имеет очень сильное преимущество перед армией, которая должна полагаться исключительно на свою первую линию обороны и пытаться перегруппироваться всякий раз, когда противник прорывается. Для успешной борьбы с возрастом необходимы именно такие резервы. Если вы всегда можете призвать немедленную замену (жизненную силу в ее различных проявлениях) всякий раз, когда происходит ухудшение, *вы* будете держать линию против сил возраста и автоматически контратаковать посредством *регенерации* . Давайте посмотрим, как именно можно обеспечить наличие у нас необходимых резервов.

До сих пор нас интересовали два источника жизненной силы. Первый источник — это высвобождение жизненной силы, находящейся *внутри* организма, как описано на стр. 11. Во-вторых, существуют элементы природы вне организма, из которых жизненная сила извлекается и используется, и мы обсудили главный из них. эти элементы в отношении *воздуха* и того, как он используется при полном дыхании и альтернативном дыхании через ноздри. Есть и другие важные элементы, которые обеспечивают жизненную силу, и нам следует научиться максимально эффективно использовать их с

точки зрения йоги.

Помимо *воздуха,* задействованными элементами являются *солнце, сон, вода* и *еда*.

СОЛНЦЕ. Солнце — великий источник жизненной силы, и жизнь в том виде, в котором мы ее знаем, вероятно, была бы невозможна без солнечной энергии. Однако изучающему йогу следует быть осторожным в том, как он накапливает эту солнечную энергию. Например, солнечная ванна желательна, если принимать ее в умеренных количествах, но когда человек «печет» себя, потому что где-то услышал, что чем больше солнца, тем лучше, или пытается загореть как можно быстрее, чтобы выглядеть здоровым, он является станет жертвой ошибочного убеждения и в конечном итоге потеряет гораздо больше жизненной силы, чем приобретет! Во время принятия солнечных ванн следует по возможности избегать прямых солнечных лучей (и это особенно актуально в летние месяцы), поскольку они сильно ослабляют и истощают вашу энергию. Лучшее время для занятий йогой – когда лучи солнца несколько непрямые, примерно до 11 ЧАСОВ УТРА и после 14 ЧАСОВ. Могут быть некоторые различия в зависимости от времени года и географического положения. Не принимайте душ сразу после загара. Дайте коже час впитать лучи. Если вы работаете на солнце, наденьте шляпу, закрывающую голову. Если вы находитесь в отпуске, никогда не пытайтесь загореть за один или два дня, поскольку вы истощите свои жизненные силы и, вероятно, пострадаете другими способами. Желательно использовать мягкий солнцезащитный лосьон, особенно тот, который сделан из натуральных элементов, без большого количества химикатов. Такие продукты обычно можно купить или заказать через магазин здоровой пищи. Людям, живущим в районах, где зимы не позволяют подвергаться воздействию солнца, рекомендуется использовать солнечную лампу в течение нескольких минут один или два раза в неделю. Это отличная идея — практиковать упражнения йоги, когда это возможно, на открытом воздухе, и если вы сможете делать это, принимая непрямые лучи солнца, вы почувствуете себя чудесно бодрым. Идеальной ситуацией было бы практиковать

упражнения утром на открытом воздухе, лицом к восходящему солнцу. Этому методу следуют серьезные *хатха-* йоги, практикующие в Индии. Йогов можно увидеть практикующими таким образом, когда солнце восходит на берегах Ганга. Час заката — еще одно идеальное время для практики, особенно дыхания и медитации (которые будут объяснены в главе 8), поскольку это время суток, когда окружающая среда теоретически спокойна и тело и разум могут быть приведены в гармонию . с этим покоем внешнего мира. В любом случае делайте то, что для вас наиболее практично, но если у вас когда-нибудь появится возможность практиковать, как предложено выше, не премините воспользоваться ею.

СОН. Наука пока не может удовлетворительно объяснить, что происходит во время сна. Однако ясно, что происходит мощная регенерация, и если человеку лишать сна в течение определенного периода времени, это будет иметь серьезные физические, эмоциональные и умственные последствия. Студенты часто спрашивают: «Сколько нужно спать?» Однозначного ответа на этот вопрос нет, поскольку это очень индивидуальный вопрос. Некоторые студенты хорошо справляются с 6 или 7 часами. Другие не могут функционировать наилучшим образом, если у них нет 8–10 часов. Вы должны сами узнать, какое количество часов является правильным, и убедиться, что вы проводите эти часы каждую ночь. Ничто так быстро не снижает сопротивляемость и не разрушает ваши резервы, как отсутствие правильного количества часов сна. Если в какой-то день вы чувствуете себя утомленным и раздражительным, проверьте, достаточно ли вы спали прошлой ночью (или, возможно, вы пропустили полноценный сон в течение нескольких ночей). Как йоги, мы не можем позволить себе это очевидное нарушение закона природы для регенерации жизненной силы. Может быть также, как мы уже указывали, что, хотя вы ложитесь спать в час, который должен дать вам достаточно сна, вы не можете спать спокойно и ворочаетесь, так что теряете несколько часов. Возможно, у вас в голове слишком много мыслей, и вы вообще не можете заснуть! В этом случае выполните упражнения,

рекомендованные в разделе «Бессонница» в конце этой главы. Не забывайте не есть как минимум за два часа до сна. Еще один часто задаваемый вопрос: «Следует ли вам спать на боку, на спине или на животе?» Хотя классическая литература по йоге советует спать на правом боку, я никогда не находил заметной пользы от того или иного положения. Однако полезно спать на поверхности (матрасе), которая обеспечивает хорошую устойчивость и не слишком мягка, поскольку «погружение» в матрас может вызвать скованность, боли и боли в спине. Чем ровнее поверхность, тем лучше, и голову не следует поднимать настолько высоко, чтобы кровь оттекала от верхних конечностей. Многие из моих учеников пробовали спать без подушки в течение нескольких недель, и как только они к этому привыкают, они обнаруживают, что после пробуждения у них появляется больше энергии и ясности ума из-за улучшения - кровообращения. Вы можете поэкспериментировать с этим и посмотреть, как это повлияет на вас. Интересно попутно отметить, что во время сна йог будет лежать так, что его голова будет обращена на север, а ноги — на юг. Он чувствует, что эта полярность гармонирует с полярностью Земли и оказывает определенное «магничивающее» действие. Когда ваши чувства и восприятие усовершенствуются благодаря практике йоги, вы, возможно, сможете почувствовать, что это положение север-юг усиливает восстанавливающий эффект сна. Если это не представляет физической проблемы, вам следует попытаться спать головой на север, а ногами на юг.

ВОЗДУХ, ВОДА. Здесь следует отметить ряд важных фактов, касающихся жизненно важных элементов воздуха и воды. Общим знаменателем для обоих является *чистота*. Не всегда возможно существовать в среде с чистым воздухом, особенно если приходится работать в большом городе или жить в густонаселенной или промышленной зоне. Выхлопные газы, заводской дым и смог представляют определенную опасность. В таких ситуациях обычный человек мало что может поделать. Очистители воздуха, фильтры и машины, производящие «отрицательные ионы», вероятно, в некоторой степени

полезны. По возможности изучающему йогу следует уйти в такое место (хотя бы на несколько часов), где воздух чист, очищает и оживляет его кровь с помощью большого количества глубоких и ПОЛНЫХ ДЫХАНИЙ. Это окажется полезным, если делать это хотя бы раз в неделю. Во всем мире с незапамятных времен цивилизации и организации, занимающиеся духовной жизнью, осознавали, что среда, в которой воздух наполнен *праной* (жизненной силой), является наиболее удовлетворительной. Такая среда расположена вблизи водоема или на больших высотах. Последнее наиболее желательно. Не случайно так много религиозных убежищ и духовных центров расположены в горах, зачастую на чрезвычайно больших высотах. Разреженный воздух пронизан жизненной силой, и вам хорошо знакомо чувство восторга, которое испытываешь, находясь в горах. Причиной является увеличение жизненной силы. Близость большого водоема также придаст ощущение благополучия, хотя и в меньшей степени. Для изучающего йогу очень важно по возможности находиться в любой из этих сред. Такая среда играет важную роль в оживлении экономики и поможет создать сильные резервы. Одно из лучших занятий, которое вы можете предпринять, — это найти убежище на большой высоте и каждый год проводить некоторое время в спокойном обучении, практике йоги, размышлениях над аспектами природы и медитацией. Для человека, который стремится к росту и зрелости, ретрит является абсолютной необходимостью. *Осознанность* развивается, когда человек молчит и слушает тишину или, что еще лучше, *чувствует* тишину и позволяет себе получать наставления через ее мудрость.

Без еды можно прожить многие дни и даже недели. Но без воды он не может долго прожить. Жизненная сила воды более необходима для поддержания жизни, чем пища. Для изучающего йогу правило относительно воды простое: он должен следить за тем, чтобы питьевая вода была чистой, то есть не содержала химикатов . Есть столько же органов власти, которые решительно выступают против добавления химикатов в систему водоснабжения различных городов, сколько и тех,

кто поддерживает это. Лично я не верю, что эти химические вещества желательны для изучающих йогу просто потому, что чувствую, что через них жизненная сила воды каким-то образом уменьшается или уничтожается. Я не могу предложить никаких научных доказательств, подтверждающих это чувство, потому что, во-первых, мы имеем дело с очень тонким элементом жизненной силы. Я просто не верю, что к такому важному элементу, как вода, следует вмешиваться, за исключением чрезвычайных ситуаций. Похоже, что самым сильным аргументом в пользу добавления фтора в воду является то, что он помогает предотвратить кариес. Но настоящей причиной кариеса является неправильный уход за зубами и употребление в пищу продуктов, способствующих кариесу. Разложение можно уменьшить, если внимательно следовать рекомендациям по питанию, приведенным в этой главе. Мы убеждены, что лучшую воду для питья добывают из родника или горных ручьев. Для среднего горожанина лучший запас питьевой воды — это бутилированная родниковая вода (чистая, без добавок), которую можно недорого купить в литровых или галлонных бутылках и которую обычно доставляют домой водопроводные компании . Пейте только тогда, когда вы испытываете жажду, если ваш врач не посоветовал иное. Не существует такого понятия, как необходимое количество воды каждый день. Те люди, которые считают, что необходимо выпивать определенное количество стаканов воды каждый день, чтобы промыть свой организм, создают ненужную нагрузку на свои почки. Ваше тело сообщит вам, когда ему потребуется вода. Здесь мы снова учимся доверять мудрости нашего собственного организма, который совершенно уникален и индивидуален и будет указывать нам на его точные потребности, когда мы научимся слушать его и доверять ему.

ПИТАНИЕ. Последний элемент жизненной силы, который требует нашего серьезного рассмотрения, — это еда. Изучающий йогу, практикующий даже относительно короткий период времени, кажется, начинает хорошо осознавать, что то, что он ест, оказывает огромное влияние на его самочувствие,

гораздо большее, чем до того, как он начал свое обучение. Он чувствует, что после одних приемов пищи он чувствует себя живым и здоровым, а другие оставляют у него ощущение тяжести, вялости и тупости. Он начинает задаваться вопросом, почему это правда, и обычно стремится провести расследование. Могу смело заявить, что один из наиболее часто задаваемых вопросов во всем этом исследовании: «Что ест йоги?» На этот вопрос сложно ответить. Если мы имеем в виду йогов Индии, то нам приходится говорить о диете, которую нам по большей части непрактично рассматривать просто из-за типа используемых продуктов и способа их приготовления. Дело в том, что вопрос не столько в том, *что* ест йог, сколько в том, *«зачем* он вообще ест?» Ответ таков: «Он ест ради жизненной силы». Если вы серьезно практиковали или будете серьезно практиковать свои техники йоги и следовать другим советам, данным вам в этой книге, тогда вы можете считать себя йогом, возможно, новичком *(чела),* но, тем не менее, практикующим йогом. Поэтому и вы теперь должны начать думать о еде не просто для того, чтобы насытить вкусовые рецепторы или наполнить желудок, но и для получения жизненной силы. Продукты питания могут дать вам большие запасы жизненной силы, помочь восстановить ваш организм и вернуть вам черты молодости, или же они могут истощить вашу жизненную силу и усилить симптомы старения. Выбор остается за вами.

важную роль в оживлении экономики и поможет создать сильные резервы. Одно из лучших занятий, которое вы можете предпринять, — это найти убежище на большой высоте и каждый год проводить некоторое время в спокойном обучении, практике йоги, размышлениях над аспектами природы и медитацией. Для человека, который стремится к росту и зрелости, ретрит является абсолютной необходимостью. *Осознанность* развивается, когда человек молчит и слушает тишину или, что еще лучше, *чувствует* тишину и позволяет себе получать наставления через ее мудрость.

Без еды можно прожить многие дни и даже недели. Но без воды он не может долго прожить. Жизненная сила воды более необходима для поддержания жизни, чем пища. Для

изучающего йогу правило относительно воды простое: он должен следить за тем, чтобы питьевая вода была чистой, то есть не содержала химикатов . Есть столько же органов власти, которые решительно выступают против добавления химикатов в систему водоснабжения различных городов, сколько и тех, кто поддерживает это. Лично я не верю, что эти химические вещества желательны для изучающих йогу просто потому, что я чувствую, что из-за них жизненная сила воды каким-то образом уменьшается или разрушается. Я не могу предложить никаких научных доказательств, подтверждающих это ощущение, потому что, во-первых, мы имеем дело с очень тонким элементом жизненной силы. Я просто не верю, что к такому важному элементу, как вода, следует вмешиваться, за исключением чрезвычайных ситуаций. Похоже, что самым сильным аргументом в пользу добавления фтора в воду является то, что он помогает предотвратить разрушение зубов. Но настоящей причиной кариеса является неправильный уход за зубами и употребление в пищу продуктов, способствующих кариесу. Разложение можно уменьшить, если внимательно следовать рекомендациям по питанию, приведенным в этой главе. Мы убеждены, что лучшую воду для питья добывают из родника или горных ручьев. Для среднего горожанина лучший запас питьевой воды — это бутилированная родниковая вода (чистая, без добавок), которую можно недорого купить в литровых или галлонных бутылках и которую обычно доставляют домой водопроводные компании . Пейте только тогда, когда вы испытываете жажду, если ваш врач не посоветовал иное. Не существует такого понятия, как необходимое количество воды каждый день. Те люди, которые считают, что необходимо выпивать определенное количество стаканов воды каждый день, чтобы промыть свой организм, создают ненужную нагрузку на свои почки. Ваше тело сообщит вам, когда ему потребуется вода. Здесь мы снова учимся доверять мудрости нашего собственного организма, который совершенно уникален и индивидуален и будет указывать нам на его точные потребности, когда мы научимся слушать его и доверять ему.

ПИТАНИЕ. Последний элемент жизненной силы, который требует нашего серьезного рассмотрения, — это еда. Изучающий йогу, практикующий даже относительно короткий период времени, кажется, начинает хорошо осознавать, что то, что он ест, оказывает огромное влияние на его самочувствие, гораздо большее, чем до того, как он начал свое обучение. Он чувствует, что после одних приемов пищи он чувствует себя живым и здоровым, а другие оставляют у него ощущение тяжести, вялости и тупости. Он начинает задаваться вопросом, почему это правда, и обычно стремится провести расследование. Могу смело заявить, что один из наиболее часто задаваемых вопросов во всем этом исследовании: «Что ест йоги?» На этот вопрос сложно ответить. Если мы имеем в виду йогов Индии, то нам приходится говорить о диете, которую нам по большей части непрактично рассматривать просто из-за типа используемых продуктов и способа их приготовления. Дело в том, что вопрос не столько в том, *что* ест йог, сколько в том, *«зачем* он вообще ест?» Ответ таков: «Он ест ради жизненной силы». Если вы серьезно практиковали или будете серьезно практиковать свои техники йоги и следовать другим советам, данным вам в этой книге, тогда вы можете считать себя йогом, возможно, новичком *(чела),* но, тем не менее, практикующим йогом. Поэтому и вы теперь должны начать думать о еде не просто для того, чтобы насытить вкусовые рецепторы или наполнить желудок, но и для получения жизненной силы. Продукты питания могут дать вам большие запасы жизненной силы, помочь восстановить ваш организм и вернуть вам черты молодости, или же они могут истощить вашу жизненную силу и усилить симптомы старения. Выбор остается за вами.

Вместо того чтобы говорить о конкретных продуктах питания, меню, диетах и калориях, давайте подумаем о том, как мы должны себя *чувствовать* от продуктов, которые мы едим. Еда должна вызывать у нас ощущение легкости, энергии , бодрости, а не тяжести и унылости. Для ощущения легкости - тела и ясности ума необходимо есть пищу, которая действительно питательна, а не дает иллюзию сытости. Это важное различие, поскольку простое наполнение желудка

может истощить больше жизненных сил, чем прибавить. Большинство американцев считают, что они и население в целом очень хорошо питаются, но я серьезно сомневаюсь, что это на самом деле так. У нас есть много еды, но невероятное количество болезней среди нашего населения, вполне возможно, во многом объясняется широко распространенным голоданием, нехваткой реальных элементов питания, которые либо отсутствуют, либо присутствуют в минимальных количествах в среднестатистическом рационе питания.. Существует столько же противоречивых теорий относительно типа питания, которое следует получать с помощью меню и диет, столько же людей, которые их составляют. Многие студенты, которые занялись изучением вопросов питания, обнаружили, что разница во мнениях и возникшая в результате путаница настолько ошеломляют, что они с отвращением сдались. Мой опыт показывает, что если ученик знакомится с определенными *руководящими принципами* питания, которые можно изложить очень простыми и краткими словами, эти принципы автоматически направят его к продуктам, которые действительно содержат жизнь или жизненную силу. Затем он может разумно выбирать и комбинировать эти продукты в соответствии со *своими потребностями и желаниями.* Вот 5 принципов:

1. Все съедобные натуральные продукты, т. е. продукты, которые растут, и некоторые продукты животного происхождения (молочные) обладают высокой жизненной силой.
2. Поскольку натуральные продукты подвергаются манипуляциям, они пропорционально теряют свою жизненную силу. Термин «фальсификация» относится к переработке, консервирование, консервирование, выдержка, окуривание и приготовление пищи или приготовление таким образом, что продукты становятся безжизненными и неперевариваемыми.
3. Изучающим йогу следует употреблять очень умеренно продукты, содержащие стимуляторы. Рафинированный сахар и мучные изделия, кофе, алкогольные напитки и

переизбыток белковых продуктов истощат жизненные силы.

4. Мясо, рыбу и птицу ученики йоги должны употреблять умеренно.
5. Продукты в одном приеме пищи следует комбинировать по-разному. Смешивание продуктов, которые просто не сочетаются друг с другом, вызывает множество расстройств желудка, изжогу, газообразование и другие расстройства .

Прежде чем мы углубимся в подробности каждого из этих пяти принципов , вот список того, что можно считать натуральной пищей, обладающей высокой жизненной силой.

ИНДЕКС ПРОДУКТОВ

САХАРА

Сладкие свежие фрукты

Патока

Мед (сырой, неотбеленный)

Нерафинированный сахар

Свекловичный сахар

Тростниковый сахар (стебли тростника)

Кэроб (хлеб Святого Иоанна)

Сухофрукты: финики, инжир, чернослив, изюм, абрикосы, персики и т. д.

КРАХЛАМЫ

Бананы

коричневый рис

Картофель (запеченный, отварной)

Цельнозерновой хлеб, крекеры

Тыква

Ячмень

Рожь

МИНЕРАЛЫ (в этот список входит большинство фруктов и овощей)

Яблоки, абрикосы, артишоки, свекла, черника, брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, цветная капуста, морковь, сельдерей, вишня, клюква, огурцы, одуванчик, баклажаны, эндивий, чеснок, виноград, грейпфрут, зеленый горошек, зеленый перец, капуста, лук-порей , лимоны, лаймы, салат, дыни, зелень горчицы, апельсины, петрушка, пастернак, персики, груши, ананасы, сливы, гранаты, чернослив, редис, малина, шпинат, ревень, клубника, стручковая фасоль, тыква, мандарины, помидоры, репа , кресс-салат.

ИНДЕКС

БЕЛКИ

Авокадо

Бобовые (фасоль, горох, чечевица, соевые бобы и соевые продукты)

Орехи *(необжаренные и несоленые;* миндаль, кешью, пекан, грецкие орехи, бразильские орехи; не арахис)

Кокосы (и кокосовое молоко)

Ореховое масло (миндальное, кешью; не арахис)

Мясо (предпочтительно субпродукты, особенно говяжья печень, почки, мозги)

Птица (очень умеренно)

Рыба (умеренно)

См. также «Молочные продукты».

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (это тоже жиры и белки)

Козье молоко

Сертифицированное сырое молоко

Обезжиренное молоко

Йогурт (и все кисломолочные продукты)

Творог (несливочный)

Фермерский сыр

Сыр Рикотта (итальянский сыр)

Сливочное масло (из цельного молока) (пахта и сметана не рекомендуются)

ЕДА (продолжение)

ЗЕРНО

Все *цельнозерновые* продукты (без продуктов из рафинированной муки)

ПРИПРАВЫ

Все съедобные травы

Растительная соль

МАСЛА (это тоже жиры)

Сафлоровое масло

Кунжутное масло

Чистое оливковое масло

(Использовать для приготовления пищи и заправки)

НАПИТКИ

Все свежие фруктовые и овощные соки

Овощные бульоны

Травяные чаи

Зерновые напитки (заменители кофе)

Это общий список натуральных продуктов и продуктов из них, которые обладают высокой жизненной силой с точки зрения нашего изучения йоги. Есть и другие натуральные продукты и продукты из них, которые, безусловно, можно добавить в этот список в соответствии с вашими знаниями и желаниями. Но этот индекс будет служить общим указанием - того, что мы имеем в виду, и, когда это возможно, выбирайте продукты из этого списка и избегайте продуктов, которые были консервированы, консервированы, выдержаны, приготовлены или приготовлены иным образом, что кажется противоречащим нашим принципам. «естественной» концепции, ибо эти процессы разрушают жизненную силу и оказывают негативное воздействие на организм . Приготовление пищи всегда должно осуществляться в максимально простой и естественной форме. Если позволяет пищеварение, столы с овощами следует нагревать только до тех пор, пока они не станут мягкими. При приготовлении нарезайте овощи как можно меньше, так как они теряют жизненную силу под воздействием кислорода. По возможности ешьте кожуру (или, по крайней мере, внутреннюю часть кожицы) всех фруктов и овощей . Запекание и поджаривание — хорошие способы приготовления, но всегда избегайте переваривания, так как избыток тепла снижает жизненную силу. Никогда не жарьте продукты и не готовьте их с использованием веществ, выделяющих жир. Многие овощи можно и нужно есть сырыми с заправкой из натуральных масел, лимонного сока или других натуральных продуктов, которые можно купить в магазинах здорового питания. Все овощные соки (полученные с помощью соковыжималки или купленные в свежем виде в магазине здоровой пищи и на некоторых рынках) превосходны и очень богаты минералами. То же самое касается и воды, в которой варятся овощи. Никогда не выливайте эту воду. Его следует сохранить и использовать как основу для бульонов и супов. Все овощи из приведенного списка можно сочетать в одном приеме пищи.

Практически все фрукты можно и нужно есть сырыми, без добавления сахара. Сухофрукты (чернослив, инжир и т. д.) можно замочить на ночь в воде для облегчения переваривания. Все свежевыжатые соки хороши, но не забывайте есть апельсины и грейпфруты, а также пить цитрусовые соки. Важно отметить, что для йогов фрукты подходят для целей очищения, и многие ученики едят только фрукты и их соки один или два дня в неделю для очищения и очищения. Не желательно смешивать больше нескольких фруктов за один прием пищи, а цитрусовые никогда не следует смешивать с сухофруктами (апельсины с черносливом или финиками и т. д.).

Свежие фрукты и овощи наиболее желательны, если их можно достать. Замороженные фрукты и овощи – следующий выбор. С нашей точки зрения, консервированные или бутилированные фрукты, овощи и соки из них обладают низкой жизненной силой.

Влияние продуктов, содержащих стимуляторы, обсуждалось в главе 3. Что касается алкогольных напитков, то их употребление время от времени не помешает вашей практике йоги. Легкое вино, пожалуй, наименее вредный из алкогольных напитков. Вам не нужно заставлять себя бросить пить. Если ваше тело очистится и ваша жизненная сила станет более активной, вы автоматически потеряете тягу к алкоголю, как это было объяснено в связи с курением. Алкоголь больше не дает вам иллюзии подъема и веселья. Вы можете почувствовать, что на самом деле алкоголь притупляет ваше *естественное* чувство веселья и оказывает очень искаженное и негативное воздействие на ваш организм физически, эмоционально и умственно.

Тема мяса, рыбы и птицы – деликатная. В нашем обществе чрезвычайно трудно отказаться от употребления мяса животных и его побочных продуктов, даже если человек действительно этого хочет. Мясо и мясные продукты являются настолько важной частью всех приемов пищи повсюду, что вам

нужно быть чрезвычайно решительным и невосприимчивым к насмешкам друзей и родственников, которые скажут вам, что вы «фанат» в еде или «сумасшедший». Но давайте изложим аргументы против употребления мяса с точки зрения йоги, и тогда вы сможете решить, насколько далеко вы захотите пойти в этом направлении мышления . Простой факт заключается в том, что мясо заставляет вас чувствовать тяжесть тела и ума. После большого ужина со стейком вы знаете, что вам необходимо отдохнуть в течение значительного периода времени, прежде чем вы снова сможете нормально функционировать. Ваше тело более или менее неподвижно, а ум притуплен. Это связано с тем, что организму требуется отдых и время, чтобы справиться с воздействием, которое на него оказывает мясо. Йог чувствует, что постоянное употребление мяса оказывает огромную нагрузку на всю пищеварительную систему и что питание , которое человек должен получать от мясных продуктов, сильно переоценено. Мы убеждены, что белок высшего типа можно получить из других продуктов, перечисленных в «Указателе продуктов» в разделе «Белки», без тяжести и стресса, которые испытывают от мяса. Наша цель в йоге — всегда оставаться легкими и бдительными, и нельзя отрицать, что мясо производит прямо противоположный эффект. Поэтому мы нарушаем свою цель, когда едим любую пищу, которая, как нам кажется, истощает нашу жизненную силу.

Второй аргумент против мяса более тонкий и глубокий . *Мясо препятствует активации жизненной силы и, как следствие, возвышению ума и духа.* Чтобы проверить эту теорию, вы можете провести весьма показательный эксперимент. Как только это будет практично и удобно, выделите период в 30 дней, в течение которого вы вообще не будете есть мясо, рыбу или птицу. В течение этого 30-дневного периода вы замените мясо другими белками, указанными в списке, чтобы не испытывать чувства голода (которое в большинстве случаев является ложным голодом) или не терять

массу тела. (Конечно, вы *можете* похудеть, если захотите, в этот период, употребляя очень мало белка.) В течение этого 30-дневного периода вы, сами того не зная, станете очень легким телом, острым чувственным восприятием и бдительным умом. Поскольку это происходит постепенно в течение месяца, вы не сможете оценить, насколько сильно произошли изменения, пока в конце этого 30-дневного периода вы не получите хороший мясной ужин со всеми обычными обрезками. Сильное упадок сил и тяжесть, возникающие физически и умственно после этого приема пищи, настолько показательны, что часто приводят к значительному снижению веса студента, а иногда и к полному прекращению потребления мяса. Он понимает, сколько его энергии и жизненной силы постоянно истощается из-за употребления мяса. Это очень ценный эксперимент, и вам следует попробовать его как можно скорее, потому что один такой эксперимент стоит множества споров, дебатов и спекуляций. Если нужно ешьте мясо, лучшим мясом с точки зрения этого исследования являются субпродукты, особенно печень (говядина), почки, мозги. Они должны быть жареными и редкими. Птицу ни в коем случае нельзя считать превосходящей мясо. Рыба, возможно, наименее вредна из продуктов животного происхождения, особенно та рыба, которая питается морскими овощами, а не другой рыбой. В «Индексе пищевых продуктов» мы уже указывали, что некоторые побочные продукты животного происхождения, такие как молоко, сыр и масло, являются удовлетворительными, особенно те, которые изготовлены из козьего молока или сырого сертифицированного молока (цельное молоко, которое не было пастеризовано и гомогенизировано). Желающим похудеть следует употреблять обезжиренное молоко и молочные продукты с низким содержанием жира. Несколько слов о яйцах: яйца не так важны и необходимы, как думают многие люди, и мы считаем, что существует много белков, которые являются более полезной пищей, чем яйца. Если их есть несколько раз в неделю

(особенно в вареном виде), они, вероятно, не окажутся вредными, но, конечно, не рекомендуется делать их основным продуктом для завтрака каждый день.

Старайтесь не смешивать слишком много продуктов за один прием пищи. Марк Твен однажды заметил: «Я никогда не беспокоюсь о том, что я ем. Я просто кладу еду в желудок и позволяю ей бороться с этим». Мы смеемся, когда читаем это утверждение, но когда мы испытываем ощущение «борьбы», происходящей внутри нашей пищеварительной системы, это не очень смешно. Неразборчивые сочетания продуктов очень затрудняют пищеварение и вызывают газообразование, вздутие живота и другие дискомфортные ощущения. Кроме того, ценность продуктов, которые могут обладать жизненной силой, будет серьезно снижена или уничтожена. Вот несколько примеров категорий продуктов, которые *не следует* сочетать: фрукты с овощами ; жиры с крахмалом; жиры с белками. Лучшее правило, которому всегда следует следовать, — это делать пищу как можно более простой и натуральной, разумно комбинируя ее и стараясь наблюдать за реакцией, которую она на вас оказывает. Невозможно достаточно подчеркнуть, что каждый человек по-разному реагирует на пищу и ее комбинации, и он должен найти для себя лучшую программу, которой можно следовать. В этом заключается ошибочность представления снижающих, пополняющих, очищающих и других типов диет для больших масс людей, подобных тем, которые появляются в ежемесячных женских журналах или воскресных приложениях. Для одних они могут сработать, но для других окажутся безуспешными или даже вредными. Но для изучающего йогу принципы, изложенные выше, должны представлять собой достаточно полное руководство, и если он будет наблюдать за воздействием на себя различных продуктов питания и их комбинаций, он вскоре разработает разумную и полезную программу, соответствующую его изучению йоги. Кроме того, тот, кто часто посещает магазин здоровой пищи, будет иметь доступ к дополнительной литературе, которая

поможет ему расширить свои знания о продуктах питания и их свойствах. Продолжайте проводить свои собственные тесты и эксперименты, и постепенно вы найдете путь, наиболее подходящий для *вас*. Если вы находитесь под наблюдением врача, всегда консультируйтесь с ним относительно вашей диеты. Я хотел бы добавить здесь, что изучающий йогу, который действительно заинтересован в сохранении свойств молодости, должен прибегнуть к использованию более натуральных продуктов в своей гигиене. То есть есть мыло, зубные пасты и косметика для всех нужд, изготовленная из натуральных элементов и имеющая минимум химии. Такие продукты становятся все более известными и широко распространенными . Магазин здоровой пищи, вероятно, по-прежнему является лучшим источником таких продуктов, хотя я хотел бы порекомендовать нашим читательницам более изысканные косметические магазины, которые начинают продавать натуральную косметику. Медовые и миндальные кремы, фруктовые кремы, зубная паста из папайи, мыло с оливковым маслом — примеры натуральных продуктов, подходящих как мужчинам, так и женщинам.

Должно быть очевидно, что во время полового акта высвобождается огромная жизненная сила. Именно для того, чтобы сохранить эту жизненную силу, йоги, соответствующие тем, кого мы в западном мире знаем как монахов и монахинь (тех незамужних мужчин и женщин, которые ведут исключительно аскетическую жизнь во всех отношениях), сохраняют целомудрие. Их намерение – сохранить жизненную силу и использовать ее в духовных целях. Это один из путей йоги. Но есть ряд путей, подходящих для людей всех слоев общества. Для американца, который должен быть активным в обществе, наиболее практичным является путь, известный как *Карма Йога*. В этом методе осуществляется

заниматься всеми необходимыми видами деятельности, которых требует от него общество, включая секс, если это необходимо. *Карма- йог* никогда не намеревался привлекать внимание к своему интересу или практике йоги, а также к своей приверженности самореализации. Поэтому он никогда не позволяет называть себя «странным», «странным» или использовать другие прилагательные, которые люди быстро применяют к любому, кто не соответствует тому, что считается «нормой». Работа йогина по самореализации происходит внутри него, и, возможно, лишь немногие близкие знают о его практике. Что мы предлагаем честолюбивому американскому йогу в отношении секса, так это следовать своим естественным биологическим циклам (ритмичным и периодическим) и не позволять себе оставаться в состоянии постоянного сексуального возбуждения посредством искусственных раздражителей, которые используют средства развлечения и реклама вдохновляет. Поскольку человек постоянно сталкивается со всеми возможными предложениями секса, куда бы он ни обратился, трудно осознать, что большая часть его сексуальных желаний носит церебральный характер, т. е. в гораздо большей степени является состоянием ума, чем истинной потребностью тела. Как только это будет по-настоящему понято, значительная часть умственного возбуждения утихнет и высвободится огромное количество связанной с ним энергии.

Позвольте подвести итог обсуждению способности сохранять и быстро заменять жизненно важные элементы следующим образом: природа и ее агент, жизненная сила, всегда работают на вас, чтобы сохранить ваше здоровье, физическую форму, молодость и жизнь, а также дать вам постоянное ощущение благополучия. быть и в теле, и в уме. Все, что природа требует от вас, — это чтобы вы слушали ее и доверяли ей. Поэтому изучающий йогу должен стараться во всех аспектах своей жизни все больше и больше возвращаться ко всему, что он считает естественным. Ему следует есть больше натуральных продуктов в простых сочетаниях. Он должен есть, когда голоден, а не тогда, когда ему велят часы. Ему следует отдыхать или спать, когда его тело говорит ему об этом. Ему следует искать свежий воздух и чистую воду. Ему следует попытаться настроиться на естественные биологические ритмы своего организма и позволить мудрости своего тела научить его заботиться о нем. Тело очень мудро, и по мере увеличения жизненной силы ваше тело скажет вам, что ему нужно, и направит вас к

элементам, содержащим

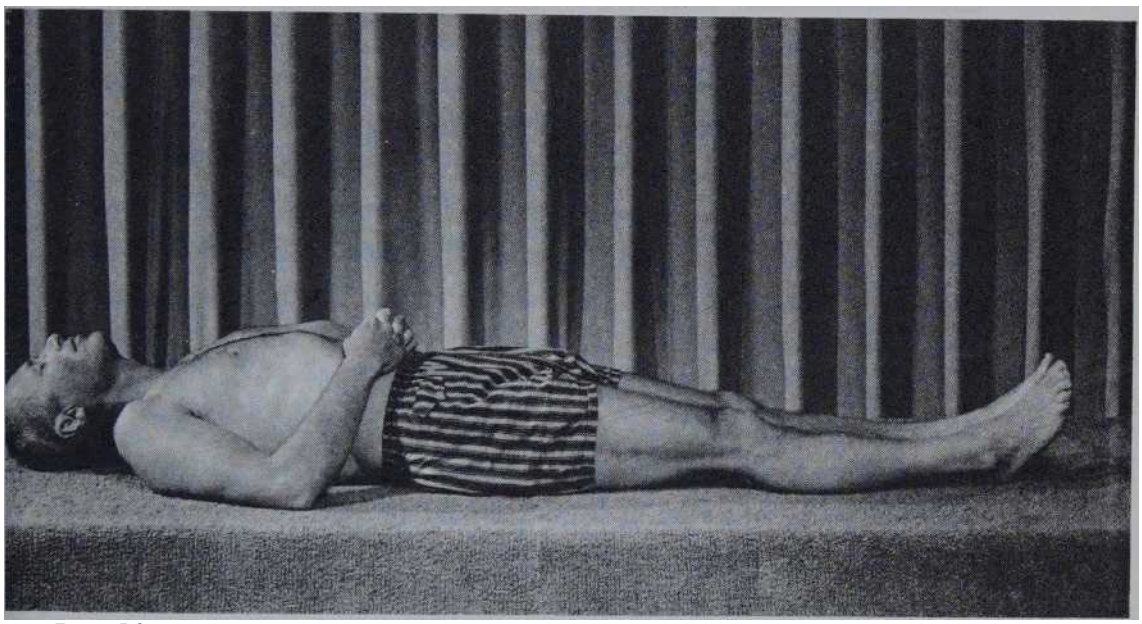
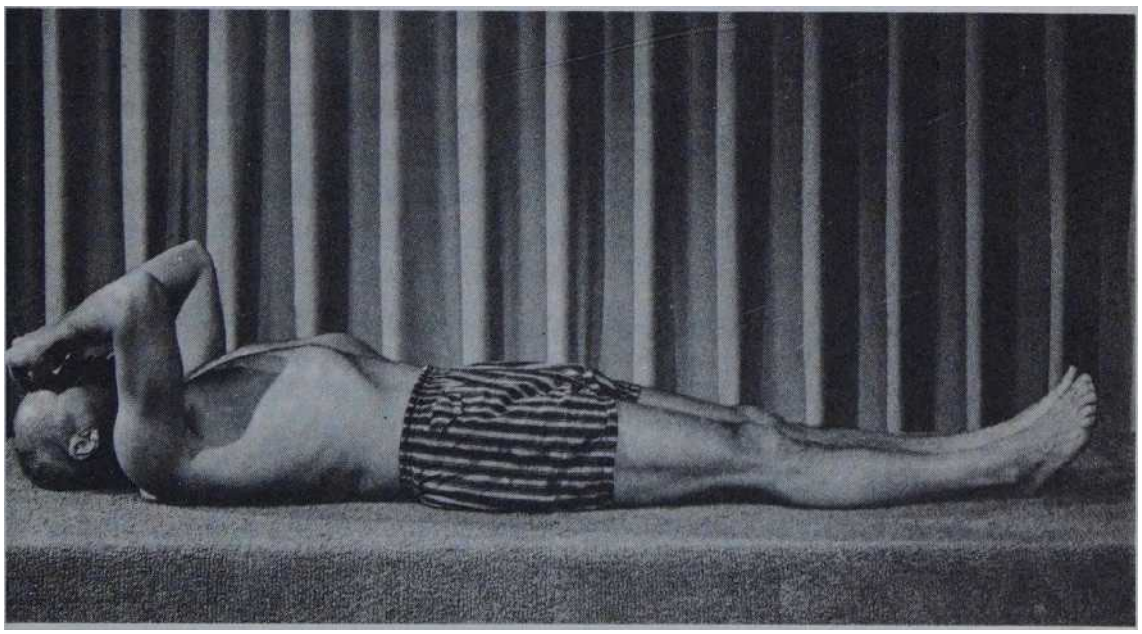


Рис. 51

Рис. 52



эти потребности. Это замечательное достижение, потому что вы обнаружите, что избавлены от многих забот о своем здоровье. *Чем естественнее ваша жизнь, тем больше вы должны излучать молодость и все ее характеристики.*

Наконец, я хотел бы предложить вам поистине замечательную методику , которая является одним из самых динамичных методов восстановления и увеличения жизненной силы и всех ее проявлений. Эта техника не является частью обычного курса, но ее следует использовать всякий раз, когда необходимо пополнить жизненную силу. Поскольку это следует классифицировать как метафизическую технику, мы не можем предложить данные, которые сделали бы ее использование действительным для физиолога или ученого; но тот факт, что он оказывает такое замечательное и немедленное воздействие на оживление и использовался йогинами для этой цели на протяжении тысячелетий, должен сделать его достаточно интригующим для каждого читателя.

Мы будем называть эту технику «Направление жизненной силы». По сути, мы будем сознательно направлять - оживляющую и исцеляющую силу жизненной силы, которую мы получаем посредством наших упражнений, в те области тела, где такая энергия может быть необходима. Процедура такова: мы будем использовать пальцы, чтобы коснуться области, где хранится большое количество жизненной силы; этот центр — *солнечное сплетение.* Далее мы направим жизненную силу из солнечного сплетения в кончики пальцев. Наконец, перенесем кончики пальцев на голову и наполним всю голову жизненной силой. Вот точный метод:

1. Лежать на спине. Опустите веки. Полностью расслабьтесь.
2. Положите кончики пальцев обеих рук на солнечное сплетение. Солнечное сплетение — это деликатная область в верхней части живота, которую иногда называют «подложечной ямкой». (рис. 51)
3. Выдохните через нос и начните делать медленный ПОЛНЫЙ ВДОХ, но не усложняйте движения и не

поднимайте плечи. Теперь, когда вы делаете медленное ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ, попытайтесь визуализировать яркий белый свет, входящий через ваш нос, спускающийся в солнечное сплетение и втягивающийся в кончики ваших пальцев. Белый свет – это жизненная сила. Оно присутствует независимо от того, можете ли вы его визуализировать или нет, но если вы попытаетесь его увидеть, вы сделаете технику более динамичной.

4. Задержите дыхание в легких на несколько секунд, осторожно перемещая кончики пальцев к центру лба.
5. Медленно выдохните и визуализируйте жизненную силу в виде белого света, заливающего всю вашу голову. (рис. 52)
6. Когда выдох завершится, перенесите кончики пальцев обратно к солнечному сплетению и повторите.

Комментарии: для получения наибольшей пользы это упражнение следует выполнять группами по 21 повторению, поскольку для достижения желаемого течения энергии требуется время. Может быть трудно визуализировать белый свет; вы можете время от времени замечать его проблески, а затем он исчезнет. Если это так, постарайтесь вернуть его как можно чаще. Если вы вообще не можете это визуализировать, это не обязательно помешает получению преимуществ от этой техники. Но всегда старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете, и знайте, что вы делаете это для восполнения сил и оживления. Результаты будут очевидны. При необходимости жизненную силу можно направить на любую часть тела, которая напряжена, устала, напряжена или испытывает боль. Например, если плечо напряжено, кончики пальцев будут направлены от солнечного сплетения во время вдоха к плечу во время выдоха; если болит голова, кончики пальцев будут направлены к голове, как описано ранее; Если есть боль в спине, вы можете во время выдоха перемещать кончики пальцев назад, и это не помешает эффекту, если руки раздвинуты для перемещения к определенной области спины. (Естественно, если бы лечили спину, вам пришлось бы

находиться в сидячем положении.) Поскольку эта техника обладает большими целебными свойствами, которые воздействуют через руки, ее можно использовать для пользы других, как только вы приобретете некоторое мастерство. процедуры. Чтобы использовать его в отношении другого человека, метод заключается в следующем: вдох проводится точно так, как описано ранее; во время задержки дыхания кончики пальцев перемещаются к пораженному участку человека; во время выдоха визуализируется жизненная сила в виде белого света, если это возможно, втекающего в тело другого. Технику необходимо повторять группами по 21 человек. После первой группы по 21 повторение может быть пауза в несколько минут, а затем повторение и т. д. Если человек, которому вы хотите каким-либо образом помочь, возражает против этой техники, не делайте этого. это. Если человек симпатизирует этому методу естественного исцеления, он может помочь, если попытается визуализировать белый свет, втекающий в его тело, когда ваши пальцы касаются пораженной области. Дети особенно хорошо реагируют на этот метод, особенно когда его применяют родители. Многие ученики добиваются хотя бы частичного успеха в использовании этой техники даже с первых попыток, и у большинства людей гораздо больше возможностей направлять жизненную силу, чем они осознают. Не упустите возможность воспользоваться этой древней техникой естественного оживления всякий раз, когда вы чувствуете себя утомленным или достигли нижней точки своего биологического цикла. Вы обнаружите, что приобрели мощного союзника в борьбе с возрастными особенностями.

Вот рутина, на которую следует обратить внимание:

ЗАМЕНА ЖИЗНЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Перечитайте информацию на стр. 162.

Эту процедуру можно выполнять в любое время суток для вышеуказанных целей.

Предварительная тяга ног (1)
Расширение груди (7)
Кобра (8)
Полное дыхание (10)
Стойка на плечах или на голове (11, 20)
Направление жизненной силы (глава 7)

219

8. МОЛОДОЙ РАЗУМ

МОЛОДОСТЬ

Бдительность и ясность ума; оптимизм.

ВОЗРАСТ Ослабление умственных способностей, приводящее к старости; депрессия.

В этой дискуссии следует рассмотреть два аспекта «юного ума». Первое — это предотвращение ослабления умственных способностей и поддержание бдительности и ясности ума. Этого мы стремимся достичь с помощью физических упражнений, наиболее важные из которых (для мозга) обсуждались в связи с кровообращением. Большинство признаков возраста, которые мы исследовали в этой книге, являются очевидными физическими характеристиками. То есть вам не нужно быть исключительно проницательным, чтобы знать, что у вас избыточный вес, что вы потеряли мышечный тонус или что вы скованны, гибки и т. д. Но часто бывает трудно осознать постепенную потерю бдительности. , память и другие мыслительные процессы. Это вещи, которые обычно не становятся очевидными ни для вас, ни для других, пока они не станут серьезными. Поэтому мы должны приложить все усилия, чтобы *предотвратить* потерю этих качеств посредством правильной практики йоги и правильного питания. Йог не предполагает, что должна произойти потеря умственных способностей просто потому, что человек с годами стареет .

Все упражнения, которые увеличивают приток крови к

верхним частям тела, отлично подходят для поддержания бдительности и ясности ума. В стойках на голове, стойке на плечах, саранче, расширении грудной клетки, полном дыхании и попеременном ноздревом дыхании происходит усиленное питание клеток мозга. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ особенно динамична для активации этих клеток, и йоги полагают, что происходит определенная стимуляция и пробуждение части мозга, которая обычно находится в спящем состоянии или функционирует лишь частично. Вы можете представить себе увеличение восприятия и силы мысли, если часть мозга, которая до этого дремала, постепенно активировалась. Любопытно то, что большинство изучающих йогу инстинктивно чувствуют, что им доступен огромный потенциал умственных способностей ! Популярность, данная СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ в связи с йогой (настолько большая, что в течение многих лет мне приходилось объяснять людям, что йога означает нечто большее, чем стояние на голове), оправдана не как особенность, а как чрезвычайно динамичная техника, имеющая наибольшее чудесное воздействие на мозг. Приложите все усилия, чтобы усовершенствовать СТОЙКУ НА ГОЛОВЕ; это может занять время, но оно того стоит. Мы никогда не спешим достичь крайнего положения какой-либо из поз; наша концепция всегда понемногу. Если вы чувствуете, что ваши попытки со стойкой на голове, как описано в первой части этого текста, не увенчались успехом, вы можете попробовать следующую модификацию: лягте на кровать и позвольте груди, голове и рукам выйти за край. , как можно ниже. Руки должны коснуться пола для поддержки, а голова автоматически опустится. Это очень модифицированная позиция, но она, безусловно, лучше, чем полное отсутствие инверсии, и может оказаться полезной для пожилых людей или тех, кто считает, что обычная СТОЙКА НА ГОЛОВЕ утомительна для шеи.

Когда мозг функционирует хорошо, возникает общее ощущение бодрости, благополучия и ясности. Это приводит к оптимизму, а оптимизм обычно является синонимом чувства

юмора. Нет более положительных качеств молодости, чем оптимизм и чувство юмора, а их противоположности — пессимизм, потеря надежды, отсутствие юмора — безусловно, являются характеристиками возраста. Вы не можете подделать оптимизм: вы должны иметь настоящее чувство благополучия, чтобы излучать настоящий оптимизм. Вышеупомянутые упражнения, которые подчеркивают хорошее кровообращение, особенно в мозгу, помогут повысить бодрость и оптимизм.

Второй аспект «Молодого ума» более абстрактный. Сейчас нас интересует то, что можно считать парадоксом: чтобы иметь юношеский ум, нужно обладать *зрелым* умом. Юный ум — это ум, который созрел до такой степени, что остается постоянно *открытым*. Оно не закрывается в определенный период жизни и упорно цепляется за шаблоны, которые выработало из ограниченных идей, мыслей и событий. «Закрытие » характерно для *старого* ума, ума застойного и безжизненного. Человек двадцати лет может иметь старый ум. Юный разум остается молодым, постоянно перестраивая и развивая себя посредством питания новыми идеями. Он не боится искать новые концепции и отказываться от старых. Как достигается такое состояние ума? Здесь можно оценить бесконечную мудрость ментальных и философских аспектов йоги (особенно *раджа- йоги).* Целью йоги не является создание одинаковых людей. Напротив, цель йоги — подчеркнуть полную и абсолютную индивидуальность каждого человека и помочь ему достичь своего собственного и уникального самовыражения. Но здесь возникает любопытный парадокс, поскольку в процессе обретения свободы, которая является результатом подлинного самовыражения, изучающий Йогу осознает, что это может материализоваться только в том случае, если он достигнет того, что является общим *источником самовыражения для всех. люди!* Если он не осознает этот источник и не может соприкоснуться с ним, он не может быть самим собой; он не может осознать свою истинную природу. Таким образом, он будет действовать только в соответствии с безжизненными идеями, навязанными ему извне. Он пройдет

через движения жизни, но не сможет быть по-настоящему живым, потому что не нашел своего собственного центра. Поэтому он действует и живет без воображения, оригинальности и творчества.

На этом этапе уместно дать определение слову «Йога». «Йога» означает *интеграцию.* Когда человек начинает соприкасаться с источником своего существования, он автоматически интегрируется с этим источником. Тогда его индивидуальность и уникальность должны проявиться. Истинное самовыражение означает вечное становление и вечно новое. Опять же, это не вынужденная попытка быть оригинальным или творческим (которая никогда не может быть чем-то большим, чем подражание), а спонтанное событие, в котором человек с радостью становится посредником или резонатором для выражений Абсолюта, Бога, источника. своего существования. Когда это происходит, человек освобождается от ужасно ограничивающих ограничений того, что он до сих пор воспринимал как «я» или «Я», и от необходимости защищать фантом, известный как «Эго». Энергия, высвобождаемая при ношении этого бремени, огромна, и эго растворяется в той степени, в которой ищущий открывается проявлениям Абсолюта. В этом состоянии сознания человек больше не заботится о том, чтобы не отставать от Джонсов (на всех уровнях общества и во всех сферах деятельности); он всегда впереди их уже в силу того, что он *сам.* Он неповторим и уникален, и ничто не может быть похоже на него. Он, наконец, полностью и по-настоящему уверен и покоится в этом знании.

Практика медитации – это практика, в которой йог концентрируется на контакте с Абсолютом. Медитация кратко обсуждалась в инструкциях, касающихся поз ЛОТОСА. В серьезной практике медитации Йог пытается сознательно все больше и больше открываться проявлениям Абсолюта. Это можно делать активно или пассивно. То есть можно попытаться соприкоснуться со своей истинной природой во время своей повседневной деятельности, в разгар работы. Это

особенно применимо к людям, занятым работой, требующей творческого подхода. Художники, писатели, музыканты, архитекторы, дизайнеры и т. д. инстинктивно стремятся к все более тесному контакту со своим центром; но не существует ситуации, в которой любой человек не мог бы попытаться установить этот контакт. *Для этого нужно только желание.*

Пассивная медитация – это классическая форма контакта с Абсолютом. Этот метод — одна из самых простых процедур, которые может предпринять человек, а эффект — самый глубокий. Давайте освоим метод пассивной медитации. Процедура состоит из уединения в тихом, приятном месте один или два раза в день (возможно, в соответствии с вашей практикой йоги) и сидения в позе ЛОТОСА или со скрещенными ногами. Далее сосредоточьтесь на своем дыхании. Попытайтесь дышать так тихо, чтобы вы не могли слышать дыхание во время вдоха и выдоха, и пока вы не начнете дышать настолько медленно, что будете дышать не чаще, чем 3 раза в минуту. Вы дышите глубоко нижними и верхними областями легких, но с абсолютный минимум телесных движений. Чем больше вы сможете замедлить свое дыхание, тем менее беспокойным будет ваш разум. Чем тише становится ваш ум, тем больший контакт вы можете установить со своим центром . Вам не нужно думать о том, что вы делаете или о том, что вы пытаетесь чего-то достичь. Все, что необходимо, — это стать настолько совершенно неподвижным телом и умом, насколько это возможно. Сидение в ЛОТОСЕ успокоит тело. Дыхание очень медленно и тихо начнет успокаивать ум. Чтобы ум не блуждал постоянно, существует традиционная практика считать свои вдохи и выдохи. Начните с одного и сосчитайте до десяти. Затем повторите, никогда не превышая десяти. Когда вы обнаружите, что ваш ум блуждает, верните его к счету. Не теряйте терпения из-за того, что ум отвлекается; просто продолжайте осторожно возвращать его к счету дыханий. Сидите абсолютно неподвижно. В тот момент, когда вы почувствуете дискомфорт или начнете двигаться по какой-либо причине, ваша медитация

на этот период закончится. Вначале это должно длиться примерно 10 минут, а затем постепенно увеличиваться.

Абсолют всегда готов раскрыть себя и избавить вас от великого бремени эго, если вы сможете стать достаточно спокойными и пассивными, чтобы позволить ему это сделать. Классический пример – бассейн с чистой водой. Независимо от чистоты и прозрачности воды, если поверхность покрыта рябью, дна не видно. Когда рябь утихнет и поверхность - успокоится, станет ясно видно дно. Озеро представляет собой Абсолют, а рябь — это постоянные мысли и волнения ума, которые увековечивают эго. Постепенный контакт, достигнутый посредством терпеливой практики пассивной медитации, будет распространяться на всю вашу деятельность. Как только этот контакт установлен и поддерживается, ум никогда не может стареть, но остается в состоянии постоянного обновления, потому что он находится в гармонии с источником самой жизни. Итак, то, что вполне может быть наиболее значимым из всех характеристик молодости, Юный Ум, доступно всем изучающим Йогу.

Вот рутина, на которую следует обратить внимание:

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И ЯСНОСТЬ

Перечитайте информацию на стр. 162.

Эту процедуру можно выполнять в любое время суток для вышеуказанной цели.

Расширение груди (7)

Полное дыхание (10)

Стойка на плечах или на голове (11, 20)

Поочередное ноздревое дыхание (14)

Саранча (15)

Медитация (глава 8)