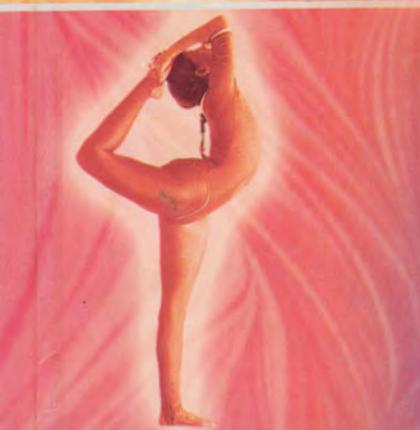
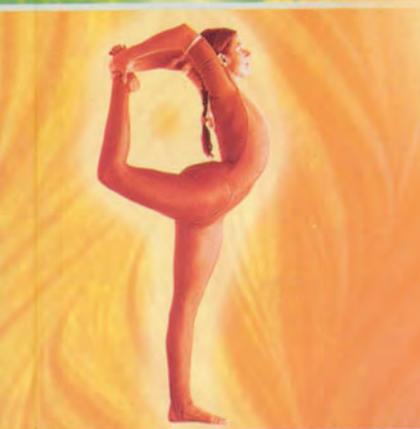
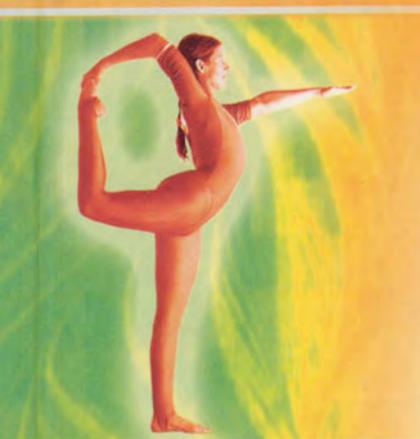


Дона Холлеман
Орит Сен-Гупта

ТАНЕЦ СВЕТЯЩЕГОСЯ ТЕЛА

Йога Будущего



НІКА
центр

СТАРКЛАЙТ

Перевод с английского *Кирилла Семенова*

В книге Доны Холлеман и Орит Сен-Гупты показано, как может развиваться в будущем искусство йоги. В основе этого развития – *Совершенная Поза, Чистый Ум и Распахнутое Сердце*. В них сливаются воедино все грани человека.

Нет сомнений, что именно в этом была цель древних йогов. Однако, как бывает со всеми традициями, в определенный период истории йоги случилось так, что оболочка, ведущая к подлинной жизни, стала казаться более важной, чем сама жизнь. Цель Йоги Будущего – Танца Светящегося Тела – в том, чтобы возродить древние принципы и придать им обновленный, современный вид.

В нынешней терминологии и современных науках древние йогические концепции «аннамайя-коши» (материального тела) и «пранамайя-коши» (энергетического тела) вновь начинают восприниматься как неразрывно связанные оболочки, благодаря которым человек живет. Практика «недеяния» возвращает уму и сердцу те безмятежность и невинность, в которых без искажения отражается происходящее здесь. Именно такое отражение позволяет нам жить с ясностью и действительностью. Недеяние «фокусирует» Светящееся Тело, придает телу ту легкость, которая необходима для изящного выполнения поз йоги.

Книга будет полезна тем, кто интересуется различными аспектами йоги.

Все права защищены. Всякое коммерческое использование текста и фотографий – полностью или частично – возможно исключительно с письменного разрешения Издателя. Нарушения преследуются в соответствии с законодательством.

Издание осуществлено при участии ООО «СТАРКЛАЙТ» (Москва).

Dona Holleman, Orit Sen-Gupta
Dancing the Body of Light. The Future of Yoga

ISBN 966-521-315-6



9 789665 213154

Copyright © 2000 D. Holleman and O. Sen-Gupta
Copyright © 2000 Pandion Enterprises

This edition is published by arrangement with **Pandion Enterprises**

© Перевод, К.Семенов, 2005

© Оригинал-макет. Издательство «Ника-Центр», 2005

Оглавление

От редакции.....	5
Посвящение.....	6
Благодарности.....	7
Предисловие.....	8

Часть 1

Глава 1. Избавление от разрыва между разумом и телом.....	11
1.1. История разрыва между разумом и телом в йоге.....	12
1.2. Возвращение к телу: Айенгар и йога.....	14
1.3. Слияние воедино: Ауробиндо и интегральная йога.....	15
1.4. Хатха- и раджа-йога: путь к очередному эволюционному скачку?.....	18
1.5. Слияние тела и разума.....	19
1.6. Проявление Светящегося Тела.....	20
1.7. Совершенная Поза, Чистый Ум.....	21
1.8. В поисках Чистого Ума.....	23

Глава 2. Семь Важнейших Принципов: постижение Светящегося Тела.....	25
2. Введение.....	26
2.1. Первый Важнейший Принцип: расслабление тела, или «отмена деятельности».....	27
2.2. Второй Важнейший Принцип: Чистый Ум, или «отмена деятельности» ума.....	29
2.3. Третий Важнейший Принцип: намерение.....	30
2.4. Четвертый Важнейший Принцип: закрепление.....	31
2.5. Пятый Важнейший Принцип: соединение.....	32
2.6. Шестой Важнейший Принцип: дыхание.....	34
2.7. Седьмой Важнейший Принцип: растягивание.....	35
2.8. Краткие итоги.....	35
2.9. От Прозрачного Тела – к Светящемуся.....	36

Часть 2

Глава 3. Бандхи и крийи.....	43
3. Введение.....	44
3.1. Пада-бандха.....	45
3.2. Мула-бандха.....	45
3.3. Уддияна-бандха.....	46
3.4. Агнисара.....	47
3.5. Наули.....	48
3.6. Джаландхара-бандха.....	49
3.7. Хаста-бандха.....	50
3.8. Падма-бандха.....	51

Глава 4. Техника выполнения асан	53
4. Введение	54
4.1. Тадасана, поза стоя	55
4.2. Сурьянамаскар, «Приветствие Солнца».....	64
4.3. Позы стоя	67
4.4. Позы сидя	89
4.5. Навалама, позы лодки	133
4.6. Выпрямление ног.....	135
4.7. Наклоны вперед.....	143
4.8. Скрученные позы	172
4.9. Комплекс ширшасаны, стойки на голове.....	184
4.10. Комплекс сарвангасаны, стойки на плечах	197
4.11. Стойки на руках	209
4.12. Прогибы назад	234
4.13. Сравнительное изучение некоторых асан	277
Глава 5. Пранаяма	299
5. Введение: внутренняя логика техники	300
5.1. Уджайи-пранаяма	304
5.2. Кумбхака.....	305
5.3. Капалабхати и бхастрика.....	307
5.4. Сурья- и чандра-бхедана	311
5.5. Нади-шодхана	316
5.6. Тонкая (сукшма) пранаяма.....	321
5.7. Шавасана	322
5.8. Просто посидим	326
Часть 3	
Глава 6. Стать йогом	329
6.1. Распахнутое сердце.....	330
6.2. Ученик и учитель: от тела к телу, от разума к разуму	330
6.3. Йога в повседневной жизни	334
6.4. Работа с отрицательными эмоциями	335
6.5. Творческая ахимса	338
6.6. Йога как искусство	341
Эпилог: Верхом на Пегасе	347
Предметный указатель	352
Об авторах	355

Принципиальное отличие этой книги от большинства других учебников по йоге – в ее понятности и доступности. Сказывается накопленный авторами многолетний опыт преподавания йоги европейцам. Без упрощений и профанаций изложены философские, психоэнергетические и физкультурно-технические аспекты практики йоги. Причем изложены просто и доступно. Сложные и терминологически запутанные вещи представлены в виде, понятном любому человеку, сколь угодно мало искушенному в толковании древних санскритских терминов и понятий. Все ясно, очевидно, логично и «готово к употреблению». Особой похвалы заслуживает описание техники выполнения упражнений. Пожалуй, эта книга – один из лучших современных печатных источников информации по практике йоговских физических, дыхательных и психоэнергетических техник.

А. Сидерский

Посвящение

Эта книга посвящается отважным душам,
для которых йога стала прыжком
за грань известного.

Часть 3

Благодарности

Вместо современной обобщенной формы «он или она» в этой книге используется уже устаревшая форма «он», но только ради простоты и удобства. Авторы книги, женщины, прекрасно сознают: несмотря на то, что миром йоги правят мужчины, преобладают в нем женщины. Эта книга – попытка вывести на первый план работу и познания женщин и тем самым перейти к более гибкому взгляду на тело и асаны.

Авторы хотят высказать свою признательность всем, кто помогал им писать эту книгу, кто поддерживал их своей увлеченностью и неутомимым трудом. Спасибо Йоханне ван дер Шафт, нашему литературному агенту, которая с самого начала предлагала издать книгу своими силами, а затем нашла способ сделать это. Спасибо Ликве, Уолтер Гойен за верстку, оформление обложки и обработку фотоиллюстраций; Джудит Уолтерз – за дни и ночи подбора наиболее подходящих фотографий; Андреа Дженнари – за фотографирование Доны в своей студии во Флоренции; Мишель Ардиссон – за то, что стала моделью для фотографий пранаямы. Мы благодарим Мишу Оденгеймер, Ширли Джун Йоханнесен, Лесли Янг и многих других, кто нам очень помог. Огромное спасибо Тони Монтез за неустанную поддержку и финансовые расчеты для американского издания, Сильвии Страйке – за великодушные услуги по распространению и сбыту книги.

Среди тех, кто непосредственно и косвенно помог Доне, она хотела бы особо отметить Джидду Кришнамурти, который научил ее видеть красоту мира глазами религиозной веры; Б. К. С. Айенгара, который учил ее асанам и привил ей любовь к йоге; Ванду Скаравелли, показавшую, как играть на рояле с безмятежностью и превращать свое тело в музыкальный инструмент; Карлоса Кастанеду, который объяснил, что мир не такой, каким кажется; и, наконец, Д. Ф., благодаря которому она узнала, как научиться летать с использованием Светящегося Тела, – даже пребывая за покровом смерти, он сумел показать ей красоту и свободу тела, которому покорна и сила притяжения Земли.

Орит хочет поблагодарить всех, кто был для нее источником воодушевления: Учителей, с которыми она никогда не встречалась, но чьи слова эхом катятся по туннелю времени, помогая дерзкому сознанию постичь тело и разум – Патанджали, Догена и Ауробиндо. Кроме того, она благодарит своих прямых учителей: д-ра Виджая Пратапа, обучавшего ее «Йога-сутрам», и Дону Холлеман, которая показала, что, в конечном счете, наше тело уже знает все необходимое. Кроме того, Орит очень признательна своей семье – родителям, спутнику жизни и другу Майклу и их дочерям, которые всегда рядом.

Предисловие

В древних текстах по йоге сказано, что подлинные, преображающие преимущества приносит только непрерывная и долговременная практика. Но как поддерживать ее на высоком уровне, как сберечь тот задор и радость, что бодрят наше тело и душу, если преображение может случиться лишь в конце пути?

Мы пытаемся ответить на этот вопрос и предлагаем принципиально новый вид йоги, который изначально охватывает все грани личности – тело, разум и душу. Впрочем, этот подход лишь кажется новым. Мы убеждены, что на самом деле именно таким он и был в глубокой древности. Учителя, заложившие основы этой великой традиции, считали себя первопроходцами, исследователями неведомых территорий сознания, которые проторяют стезю человеческой эволюции.

Мы тоже верим, что потенциально йога может иметь ключевое значение в дальнейшем развитии человеческого сознания и цивилизации; она поможет дать новое определение тому, кто такой человек и чем мы способны стать. Таким образом, каждый из нас – и учителя, и ученики – могут сыграть важную роль в созидании будущего. Все мы должны переживать и воссоздавать в себе искусство йоги – до тех пор, пока оно не станет по-настоящему нашим, пока не преобразит нас самих и окружающий нас мир. Каждый ученик – потенциальный учитель, грядущие врата к новому типу сознания всего человечества.

Несмотря на то, что многочисленные грани йоги должны сливаться в единое и органичное целое, их очень часто изучают в отрыве друг от друга (как на Западе, так и в Индии). Основой данной книги является убежденность в том, что Вселенная, из чего бы она ни состояла, основана на одной и только одной «субстанции». Для того чтобы объяснить существование мириадом многообразных явлений, включая нас самих, необходимо постулировать, что эта «субстанция» может иметь различные градации и многочисленные измерения. С этой точки зрения материальное тело уже не выглядит чем-то отличным от разума и духа; оно – лишь еще одно видоизменение все той же «субстанции».

Самая первая глава **первой части** книги («Избавление от разрыва между разумом и телом») посвящена истории разрыва между *хатха-йогой* (физическими упражнениями, или *асанами*) и *раджа-йогой* (*медитацией*). Для того чтобы добиться успеха в нашу эпоху, йога должна стать мощным средством самопознания и преображения, а в ее практике следует преодолеть вышеупомянутый разрыв.

Наблюдения за телом позволяют утверждать, что оно существует на двух уровнях: чисто материальном и энергетическом, который и дарует ему жизнь. Мы называем эту животворную энергию *Энергетическим*, или *Светящимся Телом*. Хотя на протяжении всей жизни эти две составляющие неразрывно переплетены, мы обычно не осознаем свое Энергетическое Тело, не говоря уже об умении им пользоваться. *Йога Будущего* поможет научиться сознать его и совершенствовать.

Материальное тело связано с нашим обыденным сознанием, но Энергетическое Тело постигается на более глубоком уровне сознания. Для того чтобы ощутить Энергетическое Тело, разум и тело физическое должны сойтись в согласованных состояниях, которые мы называем *Чистым Умом* и *Совершенной Позой*. Это позволяет прежде неведомым измерениям Энергетического Тела проявиться так, что их можно ощутить и осознать.

Во второй главе под названием «Семь важнейших принципов: постижение Священного Тела» мы описываем, как именно сгладить этот разрыв. Для ясности изложения мы сформулировали последовательность шагов (*Семь Важнейших Принципов*), благодаря которым выполнение асан и даже такие привычные действия, как сидение, стояние и ходьбу, можно превратить в мощные средства пробуждения Энергетического Тела, его осознания и управления различными потоками энергии в организме. Принципы эти очень просты, но предлагают тем, кто занимается йогой, новые подходы к разуму, телу и дыханию. Основаны эти принципы на понимании тела и разума как единого целого, а также на согласованности их функций с фундаментальными законами природы.

Первые два принципа связаны с достижением определенного уровня безмятежности и незамутненности тела и разума; этот уровень и позволяет проявиться нашей сокровенной разумности, Энергетическому Телу. Третий принцип, *намерение*, придает Энергетическому Телу неподвижность или, напротив, приводит его в движение. Наконец, принципы *закрепления*, *соединения*, *дыхания* и *растягивания* становятся теми средствами, благодаря которым Энергетическое Тело начинает руководить в неподвижных позах и движениях телом материальным.

При правильном применении Семь Важнейших Принципов ведут к качественному скачку в практике и самопостижении. В книге они описываются по очереди, но на деле представляют собой неразделимое единство. Сливаясь в одно в каждом действии, они становятся ключом к превращению чисто физических поз в практику света и красоты.

Часть Вторая состоит из трех глав, где описаны технические стороны практики. В одних йогических кругах есть тенденция жертвовать техническими тонкостями ради так называемых «высших» идеалов, тогда как в других кругах пренебрегают именно идеалами и предаются одержимому стремлению к телесному совершенству. Мы считаем ошибкой то и другое. По нашему мнению, во всей своей полноте потенциал йоги как преобразующего искусства может осуществиться только при соединении отточенной техники и внутренней деятельности Энергетического Тела (посредством сосредоточения ума).

Третья глава посвящена *бандхам* и *криям* в той форме, в какой они описаны в классических текстах. Ряд классических *бандх* мы дополнили несколькими новыми, которые способствуют пониманию и практическому освоению Семи Важнейших Принципов; кроме того, мы предложили новый взгляд на их функции. Также подробно описывается совмещение практики *бандх* с выполнением асан.

В четвертой главе приводятся технические указания по *семи группам асан*: позы стоя, позы сидя, наклоны вперед, скрученные позы, прогибы назад, равновесие рук и перевернутые позы. Указания дополнены подробностями анатомии тела и руководством к каждодневной практике. Завершается эта глава рассказом о взаимосвязи различных асан и об их совокупном воздействии, которое проявляется в сокровенном языке тела и наполняет его светом сознания.

В пятой главе речь идет о *пранаяме, шавасане*, а также о *медитации* в позе сидя. Глава включает технические указания и классические тексты (в переводе с санскрита), посвященные этим упражнениям. Отрывки из классических текстов позволяют увидеть развитие упражнений от самых истоков, то есть глубже понять, как следует переносить эту традицию в будущее, в современный мир.

Часть третья посвящена следующей концепции: для того чтобы йога по-настоящему затронула наше естество и преобразила его, она должна стать путем не только тела и разума, но и сердца. В шестой главе под названием «Стать йогом» мы рассказываем о некоторых основных практиках, связанных с эмоциональной жизнью, в том числе в сфере отношений ученика и учителя, межличностных отношений и практической этики. Завершается эта глава подразделом «Йога как искусство», где мы исследуем связь йоги и творчества.

Книга заканчивается эпилогом под названием «Верхом на Пегасе». Когда посвящаешь себя – свое тело, душу и разум – поискам сокровенного смысла йоги, тебе суждено вознестись в поднебесье и слиться со Вселенной в ее исполненном света танце.

Глава 1

Избавление от разрыва между разумом и телом

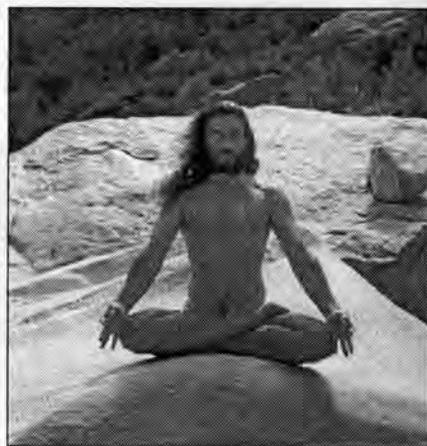


1.1. История разрыва между разумом и телом в йоге

Многие считают йогу набором физических упражнений, благодаря которому мы учимся управлять своим телом и совершенствовать его, делаем тело гибким, красивым, бодрым и здоровым. Другие люди видят в йоге прежде всего путь к медитации, внутренним мирам разума, где таятся врата к Абсолюту. По мнению таких людей, это дорога, уводящая из привычного мира, средство не укрепления и оздоровления тела, а возвышения над телесным.

Однако ни тот, ни другой подход не отражают подлинной сущности йоги. Исключительное внимание только к телу или только к разуму вовсе не входило в намерение тех великих и отважных душ, которые закладывали основы этой науки. Больше того, такой односторонний подход не в состоянии удовлетворить насущные потребности современного и грядущего мира.

Цель йоги – не тело и не разум по отдельности, а единство тела и разума, Преображенное Я. Это путь раскрытия человеческого потенциала, выход за рамки двойственных представлений о «только теле» или «только разуме», овладение новой формой энергии и проявлений жизни. Соединяя тело и ум в одно целое, мы осваиваем принципиально новый словарь, новый язык сознания. Сознание это можно лишь пережить на личном опыте, словами его не опишешь. Тем не менее слова помогают создать условия, необходимые для перехода к этому сознанию, предупреждают от ошибок и заблуждений, указывают верную дорогу.



Подобно любому великому искусству, йога требует постоянного обновления. По существу (и об этом мы подробнее поговорим позднее), каждое поколение учеников должно участвовать в обновлении йоги, помогать ей идти в ногу со временем, с потребностями эпохи, с телами и умами современных людей. В более широком смысле, йога – это сложная наука, имеющая свои исторические условия, интеллектуальное и духовное влияние. Она хранит память о великих личностях, которые внесли огромный вклад в то, как йога развивалась во времени и как ее воспринимали в разные эпохи.

Внимательное ознакомление с ранними текстами показывает, что изначально тело и разум рассматривались в них как неразделимое целое. В Упанишадах, созданных после Вед, древние мудрецы подчеркивали, что все есть *Брахман*, что на свете нет ничего, кроме Брахмана, что Брахман кроется в каждой травинке. «На Нем вытканы Небо, и Земля, и все отделы воздуха, и в Нем пребывает разум и все силы жизни, где, словно спицы в ступице колеса, встречаются все тонкие каналы (*нади*) тела, там движется Он, Брахман» – сказано в «Мундака-упанишаде».

Однако позднее (вероятно, под влиянием буддизма, возникшего в Индии и одно время едва не вытеснившего господствующую там религию, индуизм) основным мотивом индийской философии стала разочарованность материальным миром. Несмотря на то, что индуизм быстро вернул себе главенствующее положение, буддийские идеи успели глубоко проникнуть в сознание индийцев. Центральной концепцией философии веданты (в изложении Шанкарачарьи и его многочисленных последователей вплоть до наших дней) является утверждение о том, что существует только Абсолют (Брахман), а все прочее, в том числе и все, что мы считаем реальным, – только мираж.

В Индии эту идею восприняли со всей серьезностью. Она оказала огромное влияние на отношение индийских философов и йогов к материальному миру. Итогом стала недооценка, даже отрицание тела, пренебрежение социальными потребностями и обязанностями перед миром как единым целым. Йоги отрекались от мирской жизни и уединялись в лесах и пещерах, где занимались прежде всего медитативными практиками, мечтая сбросить тело и слиться с Бесконечным. Даже хатха-йоги, которые продолжали совершенствовать *асаны* (позы тела), делали это ради того, чтобы душа в конце концов отделилась от материального носителя и воссоединилась с Абсолютом. Да, они использовали свое тело как средство на пути к цели, но не питали к нему никакой привязанности – как, впрочем, и ко всему миру. Их главной задачей было очистить разум и стереть из него все воспоминания о прошлом, чтобы сознание стало совершенно прозрачным и отражало только Абсолют, Непроявленное, Неизменное.



Одержимое отрицание тела и жизни в конце концов оказалось губительным. Сосредоточенность исключительно на разуме как главном инструменте перехода к Единству нарушила хрупкие взаимоотношения человека с окружающим миром. Погоня за сознанием, в котором отражается только Абсолют, коренилась в глубоко религиозной тяге к истине. Но со временем односторонняя, одержимая сторона этой устремленности и неспособность до конца осмыслить ее возможные последствия привели к серьезным проблемам индийского общества. Совокупный итог стал полной противоположностью тому, на что надеялись классики веданты: вместо того, чтобы достичь единения всего живого в Абсолюте, люди пришли к расколу сущего. И хотя некоторые йоги и духовные искатели осуществили мечту возвышения над миром, материальный мир сам по себе не исчез, не растворился в небытие – а те, кому следовало указывать людям направленность морали, начали просто отрицать его. Отвергалось и тело, и сама личность, вследствие чего великие духовные традиции индийского народа были ввергнуты в бездну еще большей двойственности.

1.2. Возвращение к телу: Айенгар и йога

Повороты истории часто парадоксальны: интерес к телесному аспекту йоги возродился благодаря тому, что она стала популярной на Западе. Вообще говоря, когда наука, вид искусства или духовное учение попадает в новую культуру, ее формы и содержание претерпевают неизбежные изменения. В XX в. мы стали свидетелями хлынувшего на Запад потока восточных традиций, однако такое распространение не следует воспринимать как должное.

Для того чтобы духовная традиция прижилась в чужой культуре, необходимо выполнение трех условий. Прежде всего, традиция должна сберечь свои важнейшие принципы и приемы. Во-вторых, она должна отбросить малозначащие аспекты, ненужные или непонятные заимствующей культуре. В-третьих, традиция должна стремиться вплести свои основополагающие принципы в культурный контекст новой родины, причем так, чтобы принципы эти не исказились либо вообще не были утрачены.

Пересаживая хатха-йогу на почву Запада, Б. К. С. Айенгар внес в нее больше новшеств, чем любой другой учитель. На Западе Айенгар столкнулся с совершенно иным, непохожим на индийское, мировосприятием. Люди воспринимали хатха-йогу с восторгом, жадно изучали ее и были готовы тяжело трудиться, чтобы освоить ее в совершенстве. Личные черты характера сделали Айенгара очень подходящим человеком для того, чтобы приспособить эту традицию к новой среде. Он не стал механически повторять все, что узнал от своего учителя Кришнамачарьи, но глубоко проник в сущность асан и усовершенствовал их. Эта глубина понимания и стала важнейшим новшеством Айенгара: он неустанно добивался все более совершенного выполнения поз йоги.

Неизменно оставаясь требовательным учителем, Айенгар стремился приспособить преподавание йоги к потребностям учеников. Первоначально представители Запада, которые занимались йогой под его руководством, должны были только подражать ему при выполнении тех или иных последовательностей движений. Если у них что-то не получалось, он просто помогал им принять нужное положение. Объяснений он давал мало, дополнительных приспособлений не использовал. Айенгар надеялся, что ученики достигнут его уровня самостоятельно; со временем некоторым из них это в определенной степени удалось.

Когда он стал более известен как прекрасный учитель и практик, число его учеников резко возросло и систему преподавания нужно было приспособить к новым условиям. Прежде всего, из-за прибавления количества учеников Айенгар уже был не в состоянии работать с каждым индивидуально и помочь каждому правильно выполнить позу. Кроме того, он столкнулся с новыми физическими изъянами у учеников, вследствие чего пришлось придумывать особые технические приспособления и асаны. Благодаря этому он сумел сделать йогу доступной всем независимо от воз-

раста и физической формы. Однако еще важнее было то, что Айенгар начал откликаться на желание западных учеников понять сущность асан, а не просто слепо выполнять их; в результате они учились сознательно приспосабливать позы к собственным телам. Иными словами, Айенгар разработал метод словесного обучения, который прекрасно дополнял его тончайшую чувствительность к телу и его движениям. Общим итогом его работы стало то, что он показал западному миру систему развития, которую сам называл «разумностью тела».

Тем не менее, как мы уже не раз отмечали, целью йоги является слияние мыслительного и телесного, то есть работа над совершенством тела должна сочетаться с не менее разумным трудом над внутренними состояниями сознания. В одном из важнейших классических текстов сказано, что чрезвычайно важно «управлять вихрями разума» (Патанджали, «Йога-сутры», 1, 2). Согласно этому тексту, йога – это не просто осмысленные физические упражнения, а успехи в ней измеряются не только красотой выполнения асан, но и ясностью ума, обретаемой благодаря этим движениям. Мы убеждены, что это спокойное и ясное состояние ума – плод практики, который становится спонтанным следствием многолетних занятий. Этот итог, впрочем, не следует считать неизбежным. Мы на личном опыте убедились, что цели, не подкрепленные каждодневной практикой, не могут осуществиться и стать неотъемлемой частью жизни человека.

Итак, должны ли тщательность и осознанность, направленные на совершенствование асан, сопровождаться не менее серьезными усилиями по развитию мыслительных и духовных аспектов йоги? Это не чисто умозрительный, а вполне практический вопрос. Ставкой является наше будущее, ибо все, чему мы научимся и что передадим своим потомкам, станет *Йогой Будущего*. Для того чтобы йога выжила и получила развитие на Западе, нам нужно осмысленно трудиться над единением разума и тела, над цельностью и преображением всех граней нашего естества.

1.3. Слияние воедино: Ауробиндо и интегральная йога

В том, что касается техники хатха-йоги, идеальным образцом для многих людей стал Айенгар. Однако мы уверены, что одной из опор *йоги будущего* является и другой пример для подражания: Ауробиндо Гхош, индийский философ и святой, который жил в Пондишери (Индия) и скончался в 1950 году.

Ауробиндо родился в Индии в 1872 году. Те годы были зенитом славы Англии и Европы, и величие это, казалось, осеняло и отца Ауробиндо, врача, который получил образование в Британии. Поскольку будущее человечества определял Запад, то очень важно было дать юным поколениям европейское образование. Понимая это, отец отправил трех своих сыновей учиться в Англию. Ауробиндо было тогда семь лет, а к тому времени, когда он окончил школу, стало уже очевидно, что это ученик с выдающимися способностями. В Кембридже, где продолжалось его обучение, он был

победителем множества конкурсов по древнегреческому и латинскому стихосложению. Там же, в Кембридже, Ауробиндо и некоторые его соотечественники познакомились с индийским национализмом. Ауробиндо вернулся в Индию в 1892 году и последующие двадцать лет посвятил борьбе за независимость своей родины. Ауробиндо отказался от возможности пойти на престижную государственную службу; не имея ни гроша, ни работы, он питал весьма нелестные чувства ко всему британскому. Тем не менее, несмотря на неприязнь к Западу, его образ мышления и поступки во многом определялись западной культурой. Таким образом, он сам стал олицетворением синтеза Востока и Запада, что и объясняет, почему его понимание йоги, сложившееся к зрелому возрасту, оказалось столь уникальным и влиятельным.

Ауробиндо была свойственна глубокая убежденность в том, что мощь самоотверженных поступков способна изменить мир. Когда один знакомый впервые предложил ему заняться йогой, Ауробиндо отказался и сказал, что это учение, требующее ухода от мира, – не для него. Но часто бывает, что наш взгляд на мир меняется под влиянием непредвиденных событий. Однажды, когда у Бхарина, брата Ауробиндо, был сильный жар, который никак не проходил, в дом пришел садху. Осмотрев больного, он попросил стакан воды, ткнул в воду ножом во время чтения *мантры* и дал Бхарину выпить. Спустя несколько минут больной был совершенно здоров. Хотя Ауробиндо всегда был скептиком и прежде не верил в Бога, в тот миг он понял мощь йоги.

Он начал заниматься – не ради личного освобождения, но, скорее, для того, чтобы найти новые силы для борьбы против британцев. Когда ему исполнилось тридцать пять (с тех пор, как он вернулся в Индию, прошло уже четырнадцать лет), он во второй раз в жизни познакомился с йогом. Вдвоем они провели три дня в уединении. Йог учил Ауробиндо медитации. Он говорил: «Не думай, просто следи за своим умом. Ты увидишь, как в него проникают мысли. Прежде чем они успеют войти, отбрось их, пока разум не научится пребывать в безмолвии». Раньше Ауробиндо никогда не слышал, что мысли входят в разум извне, но лишними вопросами не задавался, просто сидел и следовал указаниям йога. Позднее Ауробиндо рассказывал, что этот опыт принес ему невыразимый покой и тишину, облегченность и чувство свободы.

Спустя четыре месяца после этой встречи британские власти арестовали Ауробиндо по подозрению в заговоре с целью убийства высокопоставленного судьи. Ауробиндо провел год в заключении, и именно в этих тяжелых условиях обострилось его понимание йоги. По его признанию, первым прозрением стало ощущение вездесущего присутствия Бога. Куда бы он ни направлял свой взор – на стены камеры, на дерево за окном, на охранников, сидящих рядом воров и убийц, – всюду он видел Бога, Кришну. Он видел Его даже на судебных заседаниях, когда сидел за железной решеткой среди враждебно настроенной толпы. Он смотрел на судью, на обвинителя – и в них тоже видел Кришну. Этот скептически настроенный человек, прежде совместивший выдающиеся познания со страстной деятельностью, погрузился теперь во всепоглощающую, всеобщую любовь (*бхакти*).

Вскоре его признали невиновным и выпустили, но Ауробиндо уже утратил интерес к политической активности и переехал в Пондишери, французский анклав в Британской Индии. Случилось это в 1910 году, Ауробиндо было тогда тридцать восемь. С той поры и до конца жизни он посвятил себя разработке йоги нового типа, которая должна была стать основой йоги будущего. Ауробиндо назвал свой синтез этой философии *интегральной йогой*.

Слово «радикальный» происходит от латинского корня «возвращаться к корням». Подобно многим истинным новаторам, Ауробиндо видел в своей работе возвращение к изначальному смыслу Вед и идеям древних философов. Прежде он писал об отрицании тела и всего земного мира – этот подход, вызванный влиянием буддизма и веданты, был тогда привычен. Но теперь Ауробиндо глубоко осознал, насколько негативен такой взгляд на йогу, и решил вернуть ей утраченное.

Индийские йоги, поколение за поколением, специализировались: одни в *джняна-йоге* (Йоге Знания), другие в *бхакти-йоге* (Йоге Любви), третьи в *карма-йоге* (Йоге Действия), причем все эти направления считались независимыми друг от друга. Опираясь на древние тексты Вед и Упанишад, Ауробиндо пришел к выводу, что изначально было не три пути, а один-единственный, и этот путь к духовной зрелости охватывал всю цельность человеческой личности. Воссоединив три направления в одно, Ауробиндо дополнил их философией веданты – правда, в духе истинной йоги, развернул ее «в обратную сторону». Если единственным, что «реально», является Абсолют, то Абсолют есть все – и все сущее есть частица Абсолюта. Следовательно, тело и внешний мир тоже божественны, это части замысла бытия.

Так телу и всему человеческому обществу была возвращена прежняя святость. Они вновь обрели высший смысл, и эти метафизические строительные блоки легли в основу практики более гармоничной, созвучной ритмам жизни. Йога перестала считаться освобождением от бытия (*мукти*) и стала подлинным праздником жизни (*букти*). Жизнь и свобода уже не были взаимоисключающими противоположностями – отныне в них начали видеть две грани единого целого.

Однако Ауробиндо на этом не остановился. Как и многие другие великие мыслители и мистики XX века, он верил в эволюцию природы – но не в теорию Дарвина, по которой живое переходит к новым видам в силу случайных мутаций и естественного отбора, а в ту эволюцию, в ходе которой жизнь неуклонно приближается к Богу, высшему сознанию и тонким энергиям. Вера в такое развитие помогла Ауробиндо мысленно вообразить человека, который добился настолько полного преображения, что вырвался за рамки способностей простых смертных и перешел к новому витку человеческой эволюции. Ауробиндо считал, что такого качественного скачка в развитии может достичь одновременно целая группа йогов. К сожалению, Ауробиндо не предложил практических методик такого перехода. Сознывая, что речь идет о грядущем, он ограничился лишь тем, что указал общее направление дальнейшего развития человечества.

1.4. Хатха- и раджа-йога: путь к очередному эволюционному скачку?

Указанием на один из важнейших элементов *йоги будущего* стало, как ни парадоксально, то, чего Ауробиндо не учел в своем синтезе. Как уже упоминалось, *интегральная йога* соединяет в единый духовный путь сразу три направления – *бхакти-йогу*, *джняна-йогу* и *карма-йогу*. В стороне остаются, однако, *хатха-йога* (йога тела) и *раджа-йога* (йога разума). Индийские философы и йоги считали эти два направления чрезвычайно действенными и мощными. Почему же Ауробиндо исключил их из своей *интегральной йоги*?

В книге «Синтез йоги» он посвящает *хатха-* и *раджа-йоге* несколько страниц, кратко описывает их цели и практики и поясняет, почему не учитывает их в своей новаторской интегральной йоге: в той форме, в какой они были ему известны, практики *хатха-* и *раджа-йоги* выглядели слишком длительными, трудоемкими и мироотрицающими. Занимаясь *хатха-йогой*, практик ставил перед собой цель столь полного очищения тела, что вершины мастерства в этой йоге часто сопровождались развитием *сиддхи*, сверхъестественных способностей. Но и цена была слишком высока: за подлинные достижения практику обычно приходилось расплачиваться другими гранями своей сущности. Занятия исключительно *хатха-йогой* не оставляли ни времени, ни желания участвовать в обыденной жизни. Сходные возражения были у Ауробиндо и в отношении *раджа-йоги*: ее приверженцев нередко поглощали медитативные транссы, и потому они тоже не хотели либо не могли сочетать практику с повседневностью, пренебрегали своим телом, родными и миром в целом.

Во времена Ауробиндо занятия *хатха-* или *раджа-йогой* действительно чаще всего подразумевали отречение от мира, но в последние десятилетия здесь, на Западе, эти течения начали развиваться в совершенно иных направлениях. В наши дни и *хатха-*, и *раджа-йогой* занимаются главным образом люди, принимающие деятельное участие в жизни общества и не отрекающиеся от земного. У них есть полноценные семьи, они являются высококлассными специалистами в науках, медицине и искусствах. Для того чтобы *хатха-* и *раджа-йога* стали доступны таким людям, эти течения пришлось видоизменить, причем самые существенные перемены были внесены в продолжительность ежедневных медитаций и выполнения асан.

Но насколько хороша эта новая форма занятий? Быть может, эти два направления действительно требуют отрешенности от мира? Что если это лишь «сокращенная версия» подлинно значимого, настоящего духовного поиска? Возможно, после подгонки «под западный размер» эти практики служат лишь своеобразным успокоительным, которое облегчает душу, помогает вести нынешний горячечный образ жизни с ощущением определенной отстраненности и покоя, однако вовсе не создает условий для истинного преобразования? Нет и нет. Для того чтобы стать мощным и действенным духовным путем, занятия *хатха-* или *раджа-йогой* отнюдь не должны отнимать

у человека все его время. Вообще говоря, угрозу духовной заурядности и бессмысленности таит в себе как раз *неспособность* связать свою практику с нормальной, обыденной жизнью в этом мире.

Проблема наших дней – найти окончательное решение задачи, которую ставил перед собой Ауробиндо, и создать настоящую *интегральную йогу*, источник воодушевления и преобразования в повседневности, в нашей собственной жизни и жизни всех, кто нас окружает. *Хатха- и раджа-йогой* вполне можно заниматься в контексте современного мира – но только с широкой перспективой безоговорочной верности *йоге будущего*, которая одновременно является и йогой глубокой древности. Пора отказаться от дуалистической философии, возвращающей нас вспять, к необходимости выбора между йогой и обыденной жизнью. Вместо нее следует выбрать йогу, которая соединит трансцендентальную Реальность с жизнью этого тела, в этом мире, в эту эпоху. Такая йога – вовсе не «сокращенная версия», она по-прежнему требует полной самоотдачи и преданности, помогает не просто возвыситься самому, но и преобразить все вокруг. В конечном счете, окружающий мир нуждается в нас не меньше, чем мы в нем.

Глубинное могущество *хатха- и раджа-йоги* может стать идеальным средством ускорения человеческой эволюции. Ими следует заниматься не в отрыве от жизни, но в неразрывном единстве со своими поступками, чувствами и знаниями, которые лежат в основе других трех направлений – *карма-, бхакти- и джняна-йоги*. Именно мы, современные практики, должны найти способ слить все пять течений воедино и вплести эти средства индивидуального и глобального преобразования в ткань своей жизни.

1.5. Слияние тела и разума

Как же заниматься *хатха- и раджа-йогой* по-новому – так, чтобы они ускорили наше духовное развитие, а не отгородили от повседневности? В большинстве случаев мы склонны считать современную культуру не очень благоприятной средой для духовных прозрений. Учитывая расцвет потребительского отношения к жизни, приземленные интересы и бешеный ритм, в нынешней культуре, конечно, легко сбиться со своего пути и сберечь безмятежность ума. Однако по меньшей мере в одной сфере, на передовом крае современной науки, понимание основополагающего устройства и принципов деятельности материальной вселенной уже неуклонно сближается с воззрениями древних духовных традиций, включая йогу. Научные достижения способны помочь нам описать словами ту Реальность, которую опытные йоги воспринимали непосредственно.

В двадцатом веке наука пришла к новой картине Реальности – картине куда более целостной, чем когда-либо прежде. Отдельные науки (такие как физика элементарных частиц и квантовая механика) обнаружили многочисленные свидетельства того, что

воспринимаемая нами материальная действительность вовсе не так «материальна» и «плотна», как принято было думать. Известно, что различные состояния вещества, которые раньше считались абсолютными, на самом деле складываются в непрерывный спектр. Например, свет в определенных условиях может существовать то как частица (твердое, плотное, сосредоточенное в пространстве тело), то как волна – нечто почти неопределимое, чуть ли не «духовное» по своей сущности. Квантовая механика показала, что на субатомном уровне Реальность, по-видимому, основана скорее на принципах устройства разума, а не на осязаемой материальной действительности. Даже такие объекты, как обычные камни, которые кажутся нам твердыми и неизменными, на самом деле «пористы» и состоят практически из одних лишь пустот, а их «неизменность» (и наше восприятие устойчивости их существования) опирается на совершенно непредсказуемое поведение крошечных «пульсирующих» частиц, что миллионы раз в секунду возникают в нашем мире и вновь исчезают.

Йоги уже много веков придерживаются той точки зрения, что различие между материальным и духовным отнюдь не абсолютно. Несмотря на это, многие люди занимаются йогой так, что их подход отделяет *хатха-йогу* от *раджа-йоги*, противопоставляет «материальное» тело «духовному» разуму. На самом же деле тело и разум – лишь разные формы одной «субстанции», которая проявляет себя в теле как «частица», а в разуме – как «волна» (подобно свету, переключающемуся из одной формы существования в другую). Главное в Йоге Будущего – воспринимать тело и разум просто как две стороны одной медали, чтобы эти на вид различные части нашего существа начали действовать как единое, неделимое целое. В этом смысле *хатха-йогу* можно считать подходом к человеку как к «частице» (телу), а *раджа-йогу* – подходом к человеку как к «волне» (разуму). Подлинное искусство заключается в том, чтобы соединить оба подхода в один, добиться полного согласия между телом и разумом, превратить их в «единое поле», найти то, что больше простой суммы тела и ума. Только слияние асан *хатха-йоги* с медитативными практиками *раджа-йоги*, «йоги частиц» с «йогой волн», позволяет подняться выше раскола между телом и умом, вновь интегрировать йогу и собственную сущность в единое целое.

1.6. Проявление Святыщегося Тела

Согласно древним текстам, материальное тело, питаемое обычной пищей, подобно внешней скорлупе, оболочке. Источником жизни и одушевленности этого внешнего тела является тело внутреннее, именуемое *энергетическим телом*. И материальное, и энергетическое тело состоят из энергий, однако физическое тело похоже на окаменевшую лаву – оно лишено текучести, светимости и жара «раскаленной лавы», то есть энергетического тела. Все мы наделены способностью видеть энергетическое тело. Некоторые люди восприимчивы к нему больше других, однако нечто в каждом из нас, в самом нашем теле, сознает эту «энергию жизни». Скажем, глядя на кого-нибудь, мы подчас замечаем, что он «блеклый» или «серенький», а другой человек,

напротив, «лучится» и выглядит «полным жизни». Эта «блеклость» и «лучистость» описывают не просто наружность и не цвет кожи, но кое-что иное. На самом деле, это умение нашей собственной «силы жизни» оценивать чужую «жизненную силу», ее сильные и слабые стороны. В связи с этим интересно отметить, что такое восприятие выражается именно в категориях светимости: слабого («блеклость») и мощного («лучистость») свечения. По этой причине мы назвали энергетическое тело *Светящимся*.

Светящееся Тело обычно «заперто» в материальном. Хотя оно каждый миг поддерживает в нас жизнь, мы обычно его не сознаем. Научившись сознать его, мы можем выволить Светящееся Тело из пленения и предоставить ему ведущую роль. Делается это путем интеграции телесной и умственной йоги. Асаны выполняются старательно, с полной сосредоточенностью на правильном равновесии и положении мышц и костей, и само это помогает уму, который в повседневной жизни переполнен мыслями, успокоиться и перейти в более глубокое, безмолвное состояние. В этом состоянии мы и можем осознать свое Светящееся Тело. По мере того как его лучи прорываются вовне и сглаживают границы между «внутренним» и «внешним», наша кожа становится все более прозрачной, проницаемой, а тело открывается величавым волнам энергий, исходящих от Земли под ногами и от Неба над головой. Когда Светящееся Тело начинает управлять материальным, следствием становится не только исчезновение мышечных усилий и усталости – сами движения тела превращаются в полное самовыражение. Это и есть *Йога Будущего*: тело и разум сообща развиваются благодаря энергии Светящегося Тела.

1.7. Совершенная Поза, Чистый Ум

Мы придумали этот лозунг, чтобы еще раз подчеркнуть уже описанную выше цель: слияние тела и ума. Первая часть указывает на выполнение асан в духе безупречности, а вторая – на то состояние сознания, что лежит в основе этого совершенства. *Совершенная Поза* и *Чистый Ум* – зеркальные отражения друг друга, неразрывно связанные проявления одного образа бытия. Одно невозможно без другого.

Давайте сначала поговорим о том, что понимается под *Совершенной Позой*. Последние три десятилетия стали настоящей «эпохой Возрождения» в искусстве выполнения асан: для многих основной акцент практики сместился в сторону понимания тонкостей поз *хатха-йоги*. Повышенная внимательность к точности выполнения асан стала подлинным благословением, насущно необходимым исправлением склонности пренебрегать телом, которое давно уже стало одной из характерных особенностей йоги в Индии. Однако в этом таится и своя угроза, ведь тут тоже возможна крайность: чрезмерное внимание к телу ничем не отличается от созданного индийскими йогами «культа» разума. Преувеличенное внимание к одному за счет другого и даже с полным пренебрежением к другому всегда опасно.

Очевидно, существует правильное выполнение позы в противоположность ошибочному, которое может навредить. Однако работа над точностью позы, ее бесконечная «шлифовка» рано или поздно подводит к «точке без возврата»: дальнейшее совершенствование означает уже одержимость, а не тягу к *Совершенной Позе*. Кроме того, повышенная сосредоточенность исключительно на правильном положении и равновесии тела влечет риск позабыть о других составляющих практики: дыхании, гармонии, чуткости к телу и, прежде всего, о необходимости сделать ум спокойным и неподвижным.

Другая опасность заключается в том, что одержимое стремление к совершенству в основных позах без гарантии того, что такого совершенства вообще удастся достичь, нередко замедляет переход к более сложным позам. Так можно угодить в замкнутый круг отработки основополагающих поз без надежды перейти к более сложным. Причина кроется в том, что телу далеко не всегда легче всего учиться под пристальным надзором сознания. Попытка выполнить более сложную позу порой помогает телу сделать качественный скачок и высвобождает заложенную в него разумность, которая является частью нашего подсознания. А затем, вернувшись к базовой позе, с удивлением понимаешь, что начал выполнять ее иначе. Это, в свою очередь, укрепляет наше доверие к подсознательной разумности тела и делает возможными новые прорывы. Таким образом, отказ от одержимых поисков совершенства как раз и помогает достичь *Совершенной Позы*.

Наконец, есть и еще одно соображение. Для нас и будущих поколений очень важно сблечь как можно более широкое разнообразие поз, не дать им кануть в забвение или утратить значимость. Каждая поза проливает особый свет на красоту тела и его бесконечные возможности, и это значит, что любая из них важна для йоги в целом. Каждая асана служит выражением определенного прозрения, глубины понимания. Многочисленные грани разумности тела проявляют себя в каждом движении и позе – и потому драгоценны.

Более того, телесные позы – не просто физические упражнения. Они являются носителями утонченных, подобных оттенкам красок, перемен в состоянии сознания. Например, наклоны вперед повышают нашу чувствительность к самоотречению и умению делиться собой с другими. «Птичьи позы» вызывают ощущение сжатости и напряженности, как у птицы перед полетом. Прогибы назад оттачивают потенциальные способности сознания расширяться, открываться, вырываться за рамки. Как и все в едином пространстве разум–тело, эти процессы являются двусторонними: когда поза открывает какое-то новое измерение сознания, само сознание, в свою очередь, придает соответствующую окраску структуре мышц, суставов и кожи и тем самым преобразует их.

Однако, как уже было сказано, движение к *Совершенной Позе* требует, чтобы мы расстались с «одержимой тягой» к совершенству и учились, скорее, выполнять асаны исходя из того глубочайшего источника в нашей душе, откуда совершенство при подходящих условиях приходит само. Мы назвали этот источник *Чистым Умом*.

1.8. В поисках Чистого Ума

Некоторые современные философы утверждают, что человеческое сознание включает, по меньшей мере, три уровня. Первый – наше эго, социальная и психологическая отождествленность (отец, мать, юрист, предприниматель, американец и так далее). Второй уровень – экзистенциальный, куда входят и тело, и разум. Это то, чем и кем мы ощущаем себя ниже слоя социальной отождествленности, то есть ниже образа самого себя. Наконец, есть уровень разума, подразумевающий чувство единства с Космосом.

Западное общество, по большей части, считает реальным только сознание на уровне эго, а западная психология в целом обращена на эго и его воспоминания, тогда как восточные духовные учения обычно высмеивают эго и предлагают пути к полному уничтожению отождествленности с ним. Однако существование эго нельзя отрицать, оно является важной и неотъемлемой частью всей цельности человеческого существа. При интеграции в более общее понимание потенциала человеческого сознания и нашей взаимосвязанности со всем сущим, эго, которое включает нашу индивидуальность, социальные роли, мысли и чувства, может и должно стать важным средством укрепления духовной жизни. Кто отважится отрицать глубочайшие переживания, вызываемые сознанием того, что ты – мать, брат или дочь, врач, художник или учитель, итальянец, еврей или африканец, что ты человек, любящий этот мир и заботящийся о нем?

Тем не менее мы рискуем задохнуться в духовном смысле, если не найдем способ укротить свое эго, позволим ему быть своевольным и не отведем надлежащего места, чтобы спектр сознания стал полным и как можно более широким. Стремление к Чистому Уму означает поиски тех внутренних врат, через которые можно покинуть уровень эго и осознать иные измерения бытия. Йог Будущего – йога, которая нужна миру, – помогает слить воедино все разнообразие уровней сознания, как поверхностных, так и глубинных. Наша цель – не покинуть эту землю ради высших сфер, но перенести свой мир туда, ввысь, во всей полноте, возвысить его от материального к высшему.

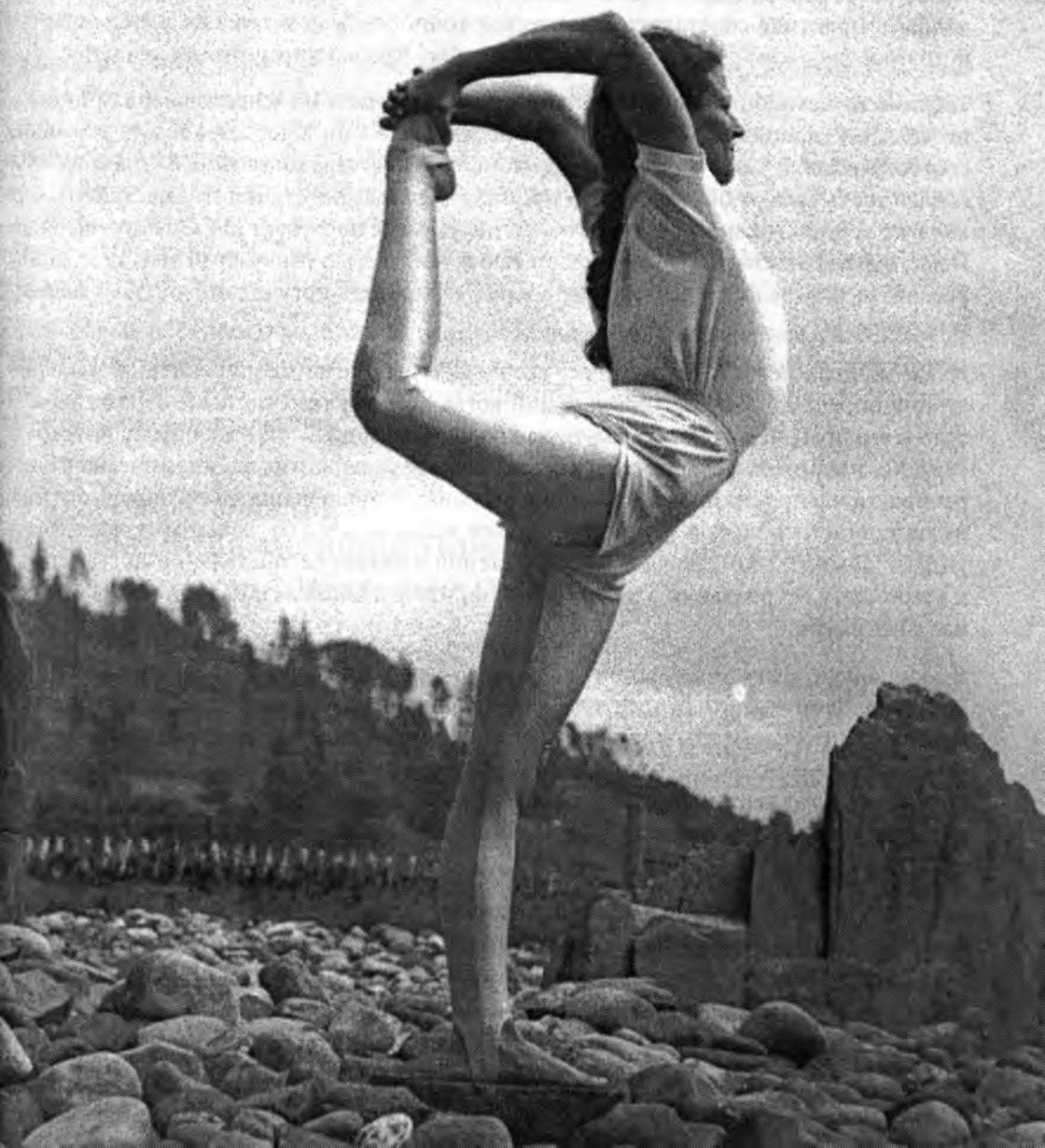
Чистый Ум означает прежде всего опустошение разума от всех будничных тревог того уровня, который именуется эго. Если сравнивать сознательный ум с поверхностью озера, то повседневные заботы, столь часто целиком завладевающие нашим умом, подобны прокатывающимся по озеру бурным волнам. Тревожность, с какой мы воспринимаем обстоятельства своей жизни и результаты событий будущего (а порой и прошлого), на которые мы пытаемся повлиять, складывается в синдром под названием *беспокойный ум*: разум мечется от мысли к мысли и ни на одной из них не может задержаться с надлежащей ясностью. Другая форма рассеянного сознания, характерной особенностью которой является бездеятельность и подавленность, тоже имеет свое название: *вялый ум*.

Для того чтобы достичь состояния *Чистого Ума*, следует отстранить внимание от суеты (беспокойный ум) или пассивности (вялый ум) обычного эго-сознания. Мы склонны считать, что если не будем непрестанно «мыслить» – наполнять разум неотложными заботами и чувствами, связанными с уровнем эго, – то просто перестанем существовать. Такое мышление – *занятие ума*, но если прервать это занятие, можно достичь того источника мыслительной глубины и ясности, которая всегда пребывала там, как спокойная толща озера ниже поверхности бурных волн. Это глубокое, опустошенное безмолвие поглощает катящиеся на поверхности ума волны. Сознание избавляется от суетливого беспокойства, лишается вялости, но при этом становится безмятежным и однонаправленным. Это и есть *Чистый Ум*.

Для достижения *Совершенной Позы* чрезвычайно важно выполнять асаны исходя из состояния *Чистого Ума*. Из этого безмолвного и однонаправленного сознания разум проецирует свое *намерение*, которое затем и управляет дыханием и движениями асаны с неослабевающей твердостью. При высвобождении намерения и выполнении движений не утрачивается равновесие – разум, напротив, остается спокойным, широким, надежно закрепленным. Ум – это самое быстрое и самое крошечное на свете. Он способен проникать стены и пребывать в нескольких местах одновременно. Такие способности ума превосходят простую физическую силу или скорость. Нам следует признать их и овладеть своим умом как одним из важнейших инструментов в занятиях йогой.

Насколько глубоко следует погружаться в озеро своего сознания? Существует риск счесть, будто погружение достаточно, хотя на самом деле ты ушел не так уж глубоко. Сходным образом, есть опасность дойти почти до дна и утратить способность действовать во внешнем мире. Правильная глубина погружения означает, что ум не бежит от тела и по-прежнему может работать в согласии с ним – однако *изнутри*. При этом разум поддерживает утонченное равновесие между отвлекающими факторами внешнего мира и влечением к дальнейшему погружению в себя. Ум и тело становятся неразделимым единством, в котором разумность тела проявляется во всей полноте как сознание, беспрепятственно переносящееся по всем участкам организма.

Глава 2
Семь Важнейших Принципов:
постижение Светящегося Тела



2. Введение

Будущее йоги, как мы утверждаем, заключается в слиянии *хатха-* и *раджа-йоги* в новую форму практики, где разум и тело соединяются в неразрывное целое, превышающее сумму его изначальных частей. До сих пор мы говорили главным образом о теории. В этой главе – а она самая важная в книге! – мы предлагаем набор *Принципов*, которые помогут каждому ученику выполнять асаны по-новому, так, чтобы в практике сочетались физическая точность, мыслительная интенсивность и прямая связь с окружающим пространством, частью которого мы являемся.

Техническая сторона выполнения асан является одним из аспектов занятий йогой, но если он становится единственным аспектом, то йога теряет добрую половину своего смысла. Вторая половина – сторона поэтическая, когда исчезает четкая обособленность тела от окружающего пространства и асана становится частью *единого поля*, пространственно-временного континуума, где протекает наше существование. Итак, найти равновесие между точностью и текучестью означает выйти за границы раскола между телом и разумом, вновь интегрировать йогу и самого себя в неделимое целое.

Итак, занятия йогой означают, что все позы и дыхательные упражнения выполняются в определенном состоянии души, когда разум и тело едины и нераздельны, а тело и его позы не являются чем-то насильно навязанным окружающему пространству, но, напротив, превращаются в текучие *события*, которые динамически разворачиваются в пространстве-времени и становятся проявлениями подвижности ума, не пытающегося любой ценой удержаться в том или ином жестком положении, – ума, который уже не огражден крепкой стеной и питает беспредельное любопытство к устройству Мироздания в целом и той индивидуальной вселенной, что каждый из нас таит в себе.

В даосской литературе есть понятие *вэй-у-вэй*, означающее «деяние без деяния», «*делать не делая*». Деятельность относится к нашему внешнему, поверхностному уровню или, говоря современным языком, к нашему эго, которое извечно стремится к совершенствованию и самовыражению. Однако уровнем ниже существует разумность тела, которая, в обход эго и мозга, имеет иные источники и ресурсы. В тот переломный миг, когда разум и эго замирают благодаря *у-вэй*, «недеянию», верх берет разумность тела.

Все мы знакомы с этой разумностью. Например, когда прицельно бросаешь скотканную бумажку издалека в мусорную корзину, есть все шансы промахнуться, если, конечно, ты не баскетболист. С другой стороны, если бросаешь без раздумий и, что еще важнее, тебя не особенно волнует, попадешь или нет, бросок чаще всего получается безупречным.

У-вэй, или «недеяние» (точнее, *вэй-у-вэй*, «деяние без деяния») подразумевает трехэтапный процесс. Сначала есть сознательное желание чего-то добиться. Затем приходит временное успокоение, когда перестаешь беспокоиться об исходе задуманно-

го, – иными словами, когда эго оставляет свои «мечты» и ожидания. Наконец, в этой пустоте верх берет разумность тела, которая и «осуществляет» желаемое.

«Недеяние» является оборотной стороной той медали, на другой стороне которой – усиление и прояснение самого желания. Многие традиции используют именно это единство двух сторон, «деяния» и «недеяния», причем «деяние» связывают с материальным телом, а «недеяние» – с телом энергетическим (*Светящимся Телом*). В этом смысле йога имеет два измерения. С одной стороны, она работает с материальными костями и мышцами, а также их положением. С другой стороны, мы все же представляем собой не только кости и мышцы. Мы – создания энергетические, сотканые из Света.

Приведенные во второй части этой книги технические указания, связанные с асанами, бандхами, крийями и дыхательными упражнениями, относятся к сфере материального тела. Они образуют «скелет» йоги и должны выполняться под руководством опытного наставника, иначе есть риск причинить своему организму вред анатомически-неправильными движениями. Однако наряду с этими упражнениями следует учиться пробуждать свое энергетическое, или Светящееся Тело, которое обычно дремлет. Нужно, чтобы оно пробудилось, а затем и приобрело ведущую роль. Это и есть искусство йоги, когда тело и разум вместе седлают энергию Светящегося Тела.

Существуют определенные принципы, позволяющие этого добиться. Мы назвали их «*Семь Важнейших Принципов Практики*». Как уже говорилось выше, эти Принципы не заменяют точность при выполнении поз, но, скорее, дополняют их и придают позам новые измерения.

2.1. Первый Важнейший Принцип: расслабление тела, или «отмена деятельности»

Первый Важнейший Принцип – расслабление – позволяет очистить тело от прошлого, которое выражается в напряжении и застойных явлениях в суставах и мышцах. На протяжении дня, да и вообще целыми годами, тело накапливает «отходы» эмоциональных переживаний и физического напряжения и сберегает эти «загрязнения» в различных участках тела – в плечах, шее, поясничном отделе и тазобедренных суставах. О связи негативных эмоциональных переживаний с отдельными участками тела писали многие авторы, так что мы не будем вдаваться в подробности: главное – осознать, что между нашим телом и эмоциональной, душевной жизнью существует глубокая взаимосвязь.

Достаточно будет сказать, что при накоплении в теле этих негативных энергий они «застревают» в таких участках, которые многие люди даже не считают «проблемными». Прежде чем мы сможем выработать у своего тела новый тип осознанности, нужно добиться его расслабленности в любом положении. Речь не только о позах йоги, но и просто о ходьбе, сидении и прочих видах физической деятельности.

Расслабленность – далеко не то же самое, что совершенно обмякшее тело. Прежде всего это расслабленность мышц при сохранении всей цельности физической активности независимо от конкретной позы. Накопленное напряжение, которое мы чаще всего не осознаем, должно быть поднято к поверхности и сознательно высвобождено. При этом тело опирается на скелетную основу и ближайшие к ней мышцы, но не на крупные периферийные мышцы, где и накапливается обычно напряжение. Например, когда мы сидим или стоим, спина должна быть совершенно прямой: опорой служат глубинные мышцы рядом с позвоночным столбом, тогда как мышцам плеч и рук можно позволить расслабиться и свободно опускаться от плечевого сустава.

Таким образом, первым шагом к расслаблению является осознание напряженности и застоявшейся энергии в определенных мышцах и суставах. Почувствовать их нужно, так сказать, «изнутри». Люди часто говорят: «Да, у меня напряжение в плечах, но ничего не могу с этим поделать». Это означает, что они видят проблему «извне», как сторонние наблюдатели. Вообще говоря, результатом становится эффект, противоположный расслаблению, поскольку застойные явления еще жестче закрепляются в разуме и теле, пока не доходит до жалоб: «Ой, плечи не повернуть, спина не разгибается». Каждое повторение вслух такого «внушения» лишь осложняет ситуацию. На языке Энергетического Тела это называется «деянием».

Есть, однако, иной путь, который на том же языке именуется «отменой деятельности». При этом напряженность не усиливается наблюдениями извне или внушениями. Напротив, разум, так сказать, «прокрадывается» внутрь мышцы или сустава, не пытается дать проблеме словесное определение, да и вообще не называет это «проблемой». Пребывая «внутри» мышцы или сустава, разум просто наблюдает за напряжением и застоєм – молча, но с полной ясностью и сочувствием. Благодаря такому безмолвному наблюдению тело само разжимается, расслабляется, постепенно наполняя напряженные участки большим объемом, пространством. Это и есть «отмена деяния», когда мышцы и суставы раскрываются, словно плотно скрученный лист, и вновь начинают вбирать воздух и солнечные лучи.

В этом процессе участвует и кожа. С годами она становится почти непроницаемым защитным барьером, ограждающим тело от натиска окружающего мира, от холода, тепла и энергий других людей. Оно как бы становится четкой разделительной чертой между внутренними и внешними энергиями: удерживает энергии, приходящие извне, снаружи, а энергии тела – внутри.

При глубоком расслаблении кожа вновь становится прозрачной, проницаемой, как в раннем детстве. Да, организм опять уязвим по отношению к внешним энергиям, но зато ничто больше не сдерживает внутренние энергии, или Светящееся Тело. Это один из важнейших аспектов расслабления: восстановление связи с окружающим пространством благодаря, так сказать, «снятой коже» – кожа становится столь прозрачной, что не препятствует свободному перетеканию энергий извне внутрь и наоборот. В этом состоянии проницаемости мы можем сознательно расширять Светящееся Тело, выводить его за границу кожи.

2.2. Второй Важнейший Принцип: Чистый Ум, или «отмена деятельности» ума

Второй Важнейший Принцип – *Чистый Ум* – позволяет очистить разум от прошлого, которое выражается в заранее составленных мнениях, предрассудках, представлениях, симпатиях и антипатиях, даже в самих мыслях и убеждениях. На протяжении долгих лет наш разум изо дня в день накапливает такие мысли, представления, предпочтения, сберегая их в форме памяти. Всякий раз, испытывая новые переживания, мы извлекаем содержимое из памяти и пытаемся отнести новые данные к какой-либо «категории»: приятные или неприятные, простые или сложные и так далее. Разум занят этой деятельностью непрерывно: он сравнивает текущие переживания с памятью о прошлом, чтобы определить, к какой «категории» отнести новое, и понять, как следует реагировать на него исходя из накопленных воспоминаний. Мы почти никогда не переживаем новое по-настоящему *заново*: все рассматривается через призму прошлого. Это «деяние» разума, его каждодневная деятельность: оглядываться назад и сравнивать, смотреть в прошлое и сопоставлять его с настоящим.

В йоге разум, как и тело, должен «отменить свою деятельность». Мысли, чувства и воспоминания совершенно необходимы для жизни в материальном теле и в обычном мире. Они зарождаются на поверхности нашего существа и помогают это в задаче выживания в нашем мире.

Однако ниже этого поверхностного уровня забот – мыслей, эмоций и воспоминаний – кроется более глубокий уровень сознания, который можно поднять к поверхности. Какими бы полезными ни были мысли и чувства в повседневной жизни, они становятся препятствиями при попытках дотянуться до глубинного уровня сознания, мешают перейти к другой стороне нашей сущности, к разумности организма и Священному Телу.

После расслабления тела разум тоже должен отступить, затонуть в безмолвии и том состоянии бдительности, что лежит в основе мышления и эмоций. Как и при телесном расслаблении, в этом случае мало просто видеть свой ум «со стороны». Его нужно наблюдать «изнутри», что требует большого терпения и самоотдачи. Благодаря этому разум начинает сознавать собственную деятельность и понимать, как она отделяет его от тела и окружающего пространства. Мягко и непринужденно отстраняясь от деятельности, он тонет в более глубоком состоянии и становится пустым, чистым. Лишь в такой *чистый ум* может прийти нечто новое, лишь тогда что-то новое может подняться на поверхность. После этого остается сделать лишь небольшой шаг к *намерению*.

2.3. Третий Важнейший Принцип: намерение

В основе Третьего Важнейшего Принципа, *намерения*, лежит представление о том, что подвижность, гимнастика, танец и асаны заложены в человеческое тело и душу от рождения. Когда пращуры человеческого рода оставили позади наших предков-обезьян и стали *Homo erectus*, человеком прямоходящим, они освободили не только руки (это привело к развитию лобных долей мозга), но и позвоночный столб, что обеспечило ему такие движения, которые недоступны другим животным. Доисторические наскальные рисунки и искусство египтян, критян, майя и древних народов Сибири показывают, что люди занимались гимнастикой издавна. За такими акробатическими движениями крылось, вероятно, и особое, экстатическое состояние ума, ведь даже в наши дни экстатические танцы остаются частью общинных ритуалов коренных народов во всех уголках мира.

Исходя из этих наблюдений, нам пришлось пересмотреть представления о том, что, занимаясь йогой, человек «учится» выполнять позы и правильно дышать. На самом деле, нет ничего такого, чему наше тело должно «учиться» – все уже есть, девственное и непорочное, во всей своей завершенности. А проявиться этим знаниям позволяет *намерение*.

Намерение – это создание ясного образа движения, которое хочешь выполнить; при этом тело остается в расслабленности, а разум – в состоянии молчаливой бдительности (Чистый Ум). Создаваемая в мыслях картина призывает Светящееся Тело подтолкнуть материальное тело к движению или позе с помощью особой формы дыхания под названием *дыхание мула-бандха*: прежде чем начать какое-либо движение или выполнить позу, мы сначала безмолвно и точно представляем его в воображении. Обычно это не отнимает много времени; опытный практик проводит такую визуализацию за доли секунды. Чем яснее удастся визуализировать движения, ведущие к позе, и саму позу, тем ближе будет результат к *Совершенной Позе*. Интересно отметить, что позы, которые нам трудно выполнять, обычно нелегко и визуализировать.

Следующие четыре Принципа помогают Светящемуся Телу и направляют его уже при самом выполнении поз, что ведет к *Совершенной Позе*. Если сравнить весь этот процесс с работой в саду, то *расслабление* и *Чистый Ум* подобны подготовке почвы, а *намерение* – вкладыванию семян в землю. *Закрепление* происходит, когда семена пускают корни, *соединение* – когда раскрываются листья и цветки, а *дыхание* – когда росток пробивается на поверхность, вбирает воздух и начинает тянуться к солнцу (*растягивание*).

2.4. Четвертый Важнейший Принцип: закрепление

Четвертый Важнейший Принцип – *закрепление*, возрождение связи с Землей. Хотя люди считают себя созданиями особыми, не похожими на других существ, особенно ползающих, летающих и плавающих, это ощущение своей исключительности иллюзорно. Мы – составная часть природы. Как и все остальные существа, мы – дети Земли, наши ноги ступают по ней, в ней наши корни. Надев обувь и поселившись в многоквартирных домах бетонных городов, мы лишили себя этой связи и потому уровень нашей энергии всегда ограничен: и физический организм, и Светящееся Тело пребывают в замкнутой энергетической системе. Принцип *закрепления* помогает сделать эту систему открытой, возродить связь с Землей и вобрать в свое тело ее энергию.

Сначала следует понять, что Земля и наше тело – не обособленные сущности, замкнутые в самих себе. Следует ощутить Землю, как мягкую губку, плотное облако, куда энергия тела может «погрузиться» подобно тому, как корни травы погружаются в почву. В зависимости от положения тела такими корнями могут быть подошвы (*тадасана* и другие позы стоя), ладони (полная стойка на руках), голова (стойки на голове) и любая другая часть тела, которая непосредственно касается земли при выполнении позы.

Такое «погружение» является первым аспектом *закрепления*. Это соединение энергии Светящегося Тела (после того, как мышцы и кожа тела материального как бы «растворены») с энергией Земли. В основе этого принципа лежит тот факт, что Земля, как и человеческое тело, представляет собой энергетическое поле, только гигантских, невероятных размеров. Лежа на спине среди травы или на пляже, прикладывая ладонь к почве в своем саду, мы можем ощутить материнскую энергию Земли – энергию успокаивающую, целительную, очищающую и омолаживающую.

Разумеется, мы соприкасаемся с этой энергией постоянно, ведь мы, в совершенно буквальном смысле, существа, прикованные к земле. Однако это соприкосновение проходит на несознаваемом уровне, а там все протекает далеко не так мощно, чем могло бы, если бы поднялось на поверхность. По этой причине нам не только следует перенести эту связь в сознание, но и сделать его *намеренным*. С точки зрения чисто телесной она ощущается как тяжесть, вдавливание в поверхность Земли тех участков тела, которые ее касаются. С энергетической позиции связь эта воспринимается как продление внутренней энергии вглубь Земли через эти участки соприкосновения.

Вторым аспектом *закрепления* является умение позволять энергии Земли откликаться на нашу энергию и проникать в наше тело в ответ. Такой эффект отталкивания, свойственный процессу «погружения», называют ньютоновским законом противодействия опоры: предмет, на который действует сила тяготения, одновременно с равной силой отталкивается поверхностью. Вследствие этого человек и способен

стоять на Земле: с одной стороны, сила тяготения не расплющивает нас о поверхность (так случилось бы, действуй на нас только гравитация), но, с другой стороны, мы и не взлетаем над землей (как в том случае, если бы сила отталкивания превышала силу притяжения).

Намеренно сосредоточивая направленную вниз силу тяготения на малом участке тела, мы можем сознательно вызвать противоположенную ей силу и добиться легкости в остальных участках тела. При этом малый участок как бы «приносится в жертву» и тяжелеет – это и есть *закрепляемая* часть. Затем первый же подходящий сустав выше *закрепленного* участка используется для «расщепления» силы: *закрепленная* часть уходит вниз, а сила отталкивания приподнимает остальные участки тела, что и придает ему легкости. Например, в позах стоя такое «расщепление» силы притяжения-отталкивания происходит в нижних и верхних пружинящих сочленениях (*закрепленными* частями тут являются подошвы и нижние стороны пальцев ног). В позах сидя «расщепление» происходит в бедрах (*закрепленными* частями являются седалищные кости, лобковая кость и копчик). В стойках на руках «расщепление» происходит в запястьях (едва заметное) и плечевых суставах, в стойках на голове – между черепом и атлантом (первым шейным позвонком), и так далее.

Поскольку сила отталкивания направлена вверх от этих суставов и сочленений, она расширяет их изнутри, вызывает ощущение эластичности, свободного пространства в суставах. Легкость и гибкость, присущие молодости, – очень важные цели йоги, значительно повышающие качество обыденной жизни.

2.5. Пятый Важнейший Принцип: соединение

При *закреплении* участок тела, касающийся земли, становится проводником, посредством которого наша энергия перетекает вниз, в энергетическое поле Земли, а энергия Земли, в свою очередь, вливается в нас. В этом процессе взаимопроникновения качество и интенсивность исходящей от нас к Земле энергии сопоставимы с энергией, приходящей из Земли – это эффект отталкивания. Сустав, ближайший к точке соприкосновения тела с землей, является тем участком, где энергия течет в обоих направлениях и где она «расщепляется».

Энергия отталкивания, поднимающаяся от Земли вверх, не останавливается в этом первом сочленении. Благодаря выполнению асан она распространяется по всему телу. Для способствования этому эффекту материальное тело, носитель Энергетического Тела, должно выровняться так, чтобы энергия беспрепятственно текла через всю цепочку взаимосвязанных мышц и суставов. Это и есть Пятый Важнейший Принцип, *соединение*.

Прежде чем описать пути энергии через мышцы и суставы, мы хотим рассказать о принципе *соединения* чуть подробнее. Прежде всего, тело всегда должно двигаться одновременно в противоположных направлениях – это обеспечивает максимально

свободное пространство и легкость в суставах. При движениях нам необходимо осознанно создавать эти противоположные направления. Если, например, мы поднимаем руки над головой и закрепляем ноги в земле, движение приобретает больше силы и изящества, чем в том случае, когда мы просто поднимаем руки от уровня плеч без какой-либо связи с ногами и ступнями. Таким образом, поднимая руки, нужно сознавать, что в этом движении участвует все тело и начинается оно от самых стоп. Чем лучше мы сознаем *соединение* рук и ног, тем действеннее будет и извлечение энергии из *закрепленных* ступней через ноги, туловище и плечи до самых кистей рук.

Каждая поза создает особую цепочку мышц и суставов, по которым течет энергия. В самом обобщенном смысле, энергия перемещается через все важнейшие сочленения: лодыжки, колени, бедра, позвоночный столб, плечевые суставы, локти и запястья. Эти сочленения должны не только пребывать в связи между собой благодаря нашей осознанности, но и быть согласованными, выровненными в телесном отношении. Это позволяет им получать энергию и, в свою очередь, направлять ее к следующему сочленению. Для оптимального функционирования суставы должны быть открыты и выровнены вдоль гладких линий (прямых или округлых) – и никогда под острыми углами, по ломаным линиям. Это позволит энергии перемещаться вдоль цепочки равномерным потоком, без задержек и остановок на «резких поворотах». По этой причине в йоге все движения следуют округлым, изящным линиям.

Другим, не менее важным путем распространения энергии являются мышцы, поскольку они соединяют определенные участки тела, где накапливается энергия. Эти узлы носят название *бандхи*. Энергия накапливается в *бандхах* и передается в соседние *бандхи*, узлы накопления, по цепочке отдельных мышц. Несмотря на то, что при выполнении асан проводниками энергии служат все мышцы, для упрощения задачи можно выделить лишь самые крупные из них, самые очевидные каналы, посредством которых *бандхи* соединяются между собой. Об этих цепочках мышц мы расскажем позднее. Хотя речь идет об энергии, то есть об энергетическом, или Светящемся Телe, материальные проводники – суставы, мышцы и *бандхи* – имеют первостепенное значение.

Общий процесс, который мы назвали *соединением*, должен осуществляться при выполнении поз осознанно. Есть два способа осознать цепочку связей, по которым распространяется энергия. Первый заключается в осознании всех взаимосвязей в теле – от сустава к суставу, от одной группы мышц к другой, от *бандхи* к *бандхе*. Второй путь – во всей полноте осознать взаимоотношения между двумя крайними пунктами маршрута энергии: точкой закрепления и точкой, расположенной на самом большом расстоянии от исходной. Например, в положении стоя движения в остальных участках тела нужно соединить со ступнями, чтобы поток энергии нигде не прерывался. Не следует забывать, что наше тело – единое целое, и каждый его участок связан со всеми остальными как на материальном, так и на энергетическом уровне. Только постоянное осознание этих естественных связей позволяет преодолеть склонность к фрагментарным, рассогласованным движениям.

2.6. Шестой Важнейший Принцип: дыхание

Дыхание представляет собой подлинный мост между Светящимся телом и телом материальным. Свой первый вдох человек делает в миг рождения, а последний – в миг смерти, когда Светящееся Тело покидает материальное. Дыхание – это искусство, которое при глубоком его понимании позволяет неразрывно связать материальное и Светящееся Тело, превратить их в единое, гармоничное целое. Практика и совершенствование делает дыхание подобным волне, что питает Светящееся Тело и направляет его посредством движений к правильным позам. Подчиняясь этой волне, Светящееся Тело подталкивает к тем же движениям и материальное тело.

Дыхание – средство, фундаментальное для всей практики Семи Принципов. При «отмене деятельности» тела и разума мы высвобождаем напряжение, излишек энергии, и уходим, подчиняясь волнам выдохов, в глубины себя. На волнах вдохов мы вбираем энергию, чтобы противостоять вялости и усталости, а это наделяет силой наше *намерение*.

Для способствования этому процессу в практике выполнения асан мы используем особую форму дыхания под названием *дыхание мула-бандха*. В ней дыхание «пробегает» по всей протяженности позвоночного столба, удлинняет и наполняет энергией все тело. Начинается оно с вдоха, при котором воздух доходит до нижней части живота. Затем воздух (или нижняя часть живота) волнообразным движением перемещается назад, к крестцу. При соприкосновении с крестцом, когда дальнейшее смещение назад уже невозможно, воздух вновь начинает волнообразно двигаться вперед вдоль внутренней стороны позвоночного столба и при этом, так сказать, «выравнивает» позвоночник и удлинняет его. Затем воздух приподнимает и расширяет область почек и, достигая верхней половины позвоночника, приподнимает и расширяет верхнюю часть грудной клетки, плечи и лопатки. Наконец, он переходит к затылочной стороне шеи и, через основание головы, к теменной части. Это линия *вдоха*.

Линия выдоха тянется ото лба вниз, через основание горла к нижней части живота, после чего начинается новый цикл дыхания. Общая кривая движения при вдохе и выдохе имеет эллиптическую форму.

Благодаря такому дыханию Светящееся Тело удлинняется и расширяется от нижней части живота, вдоль позвоночного столба, к периферийным отделам тела, а затем далее, за пределы кожи, где смешивается с окружающим пространством и соединяет в одной волне дыхания Землю и Небо.

2.7. Седьмой Важнейший Принцип: растягивание

При *растягивании*, которое становится естественным следствием практического применения первых шести Важнейших Принципов, тело движется свободно, без скованности. Когда при содействии дыхания энергия перемещается вниз благодаря *закреплению*, и вверх по каналам *соединения*, она естественным образом растягивает тело. Как и в остальных случаях, осознание этого растягивания усиливает его эффект.

В этом отношении важно понимать принципиальную разницу между *натяжением* и *растягиванием*. Натяжение – это механическое увеличение длины той или иной мышцы, вызванное сокращением другой мышцы. Оно происходит на чисто физическом уровне. По этой причине натяжение имеет пределы: при чрезмерном натяжении мышца может порваться. Это происходит, когда сила сокращения мышц превышает способность другой мышцы *натягиваться*.

Растягивание – это нечто совершенно иное. Глубоко внутри мышечных тканей кроется потайная дверца. Она открывается благодаря дыханию и, в открытом состоянии, позволяет мышце «отменить прежнюю деятельность», то есть *растягиваться* без участия других, сокращающихся мышц. Например, для *натяжения* бицепса мы сокращаем трицепс и наоборот, но при *растягивании* обе мышцы «отменяют» себя одновременно и *растягиваются*. Результаты этого совершенно необычны.

Обычное *натяжение* грозит разрывом мышцы, а при *растягивании* пределов, казалось бы, нет никаких. Происходит оно так, будто обе мышцы одновременно отказываются от усилий и седлают поток энергии. При этом нет не только риска, но и усталости и остаточных явлений (как после *натяжения*, когда в сокращающейся мышце остаются следы молочной кислоты).

Процесс *растягивания* проявляется как следствие *закрепления*, *соединения* и *дыхания*, причем дыхание играет здесь роль как «скрепляющего клея», так и «топлива», благодаря которому тело выполняет движения и асаны.

2.8. Краткие итоги

Танец в честь *Светящегося Тела* начинается, когда материальный носитель со всеми его суставами и мышцами подчиняется энергетическому потоку Светящегося Тела. При таком выполнении асан нет усталости и усилий, напротив, ощущается приток энергии. Тело *растягивается* и *воссоединяется* не только со всеми своими внутренними участками, но и с окружающим пространством, где мы живем и откуда черпаем воздух для дыхания. Этот танец – и краса, и мощь, и изящество, и, прежде всего, радость.

Несмотря на то, что мы описывали Семь Важнейших Принципов по отдельности, они образуют единое целое и неразрывно переплетаются в каждом действии, каждом

движении. Хотя здесь мы представили их как последовательность во времени, такой подход отчасти обманчив. Процесс «отмены деятельности» тела и разума, а также намерение действительно предшествуют остальным Принципам, однако у опытного практика он отнимает буквально доли секунды. Закрепление, соединение, дыхание и растягивание происходят одновременно – примерно так же, как наше тело одновременно выполняет множество функций (дышит, переваривает пищу, двигается и так далее).

Описанные Принципы – это средства, помогающие привести в действие Энергетическое Тело. Они представляют собой ключ к превращению чисто физического положения тела в прекрасную, сотканную из света позу. Только при таком преобразовании позы и самого тела мы можем во всей полноте выразить свои потенциальные возможности созданий из Света, Самой Жизни. Это и есть *Йога Будущего*, где материальное тело не отбрасывается, но, напротив, подтягивается к уровню Светящегося Тела и становится подлинным источником счастья.

2.9. От Прозрачного Тела – к Светящемуся

Для того чтобы научиться работать, опираясь на Семь Важнейших Принципов, можно начать с простого упражнения: *сидения*.

Сядьте в *сиддхасану* или *падмасану*: спина прямая, руки на коленях ладонями вверх. Начинать следует с *закрепления*. Каждый миг наше тело является живой связью между Землей и Небом. Будь то поза сидя, стоя или лежа, прежде всего тело должно ощутить соприкосновение с Землей; после этого осознанность перемещается вверх.

В *падмасане* участками тела, соприкасающимися с Землей, являются задние стороны бедер и седалищные кости; таким образом, именно через них следует использовать силу тяготения. Установите эту связь, ощутите соприкосновение задней стороны бедер и седалищных костей с Землей, а затем пусть они отдадутся силе притяжения и подчинятся линии тяготения, уходящей в землю. Седалищные кости и бедра должны, так сказать, плавно «утонуть» в земле.

Тазовая область должна быть строго вертикальной, не отклоняться ни назад, ни вперед. Это означает, что две верхние передние подвздошные ости должны быть выровнены с пахом по вертикали и пребывать под прямым углом к бедренным костям. Удерживая таз прямо, не сжимая его, нужно «оттянуть» седалищные кости вниз. Тело подобно дереву. Если считать тазобедренные суставы, паховые отделы и крестцово-подвздошные суставы «уровнем земли», то участки тела ниже этого уровня должны «расти» вниз, как корни, а участки тела выше этого уровня – «расти» вверх, как ствол.

Такой «рост вверх» происходит, когда дело подхватывает силу отталкивания, вышнюю «отрастающими вниз корнями» (седалищными костями). Обмен силами,

направленными вверх и вниз, происходит в крестцово-подвздошных суставах, тазобедренных суставах и паховой области.

В целом, тело можно разделить на три основных отдела: тазовая область, грудь и голова. Большинство людей держат тело прямо от груди или от головы, плеч и шеи. Это означает, что опорой веса тела становится диафрагма, а порой и плечи.

Во-первых, тело должно противодействовать склонности к тому, чтобы эта точка опоры опускалась в третий, основной отдел – нижнюю часть живота. Проведем мысленную линию, соединяющую два тазобедренных сустава, а затем еще одну, направленную спереди назад, от срединной точки между пупком и лобком до крестца. Точка пересечения этих линий является центром тяжести тела. Именно от него тело должно быть выпрямленным. Таким образом, энергия в области шеи и плеч, которая часто используется как опора тела, должна быть перенесена вниз, в нижнюю часть живота. Вопрос тут во внутреннем весе, а не в «провисании» позвоночного столба. Переместить вниз нужно ту силу, которая удерживает туловище прямо.

Во-вторых, тело должно сместить внутренний вес назад, к задней части туловища. Передняя часть тела связана с лобными долями мозга и глазами; именно в этой части мы «видим» и «мыслим». Задняя часть тела, напротив, лишена «зрения»; мы лишены связи с нею, так как она соединена с затылочными участками мозга. Наша деятельность всегда сосредоточена в передней части тела, на «лицевой стороне». Задумываясь, человек прикладывает палец ко лбу, говоря о своих чувствах, – к груди, а страх ощущает в области диафрагмы. Это подтверждает, что восприятие и эмоции сосредоточиваются в передней части тела. Обратная его часть «не чувствует». Таким образом, нужно не только опустить внутренний вес осознанности в нижнюю часть живота, но и сместить из передней части тела назад, к крестцу.

Ощутить пребывание осознанности в передней части диафрагмы легко. В диафрагме, центре отрицательных эмоций, чувствуется тепло. Именно здесь находится солнечное сплетение – область, где мы испытываем страх и тревогу, которые, при чрезмерно острых переживаниях, проявляются как язвенные болезни. В задней части тела на том же уровне находятся почки, которые в большинстве восточных традиций связаны с водой, Луной и прохладой.

Одно из важных действий в йоге – уравнивание теплой, солнечной энергии передней части живота, диафрагмы, и прохладной, лунной энергии почек. Это отражено в самом названии «хатха-йога», где «ха» означает буквально «солнце», а «тха» – «луна». Внутренний вес осознанности, Энергетическое Тело, пребывающее у передней стенки брюшины, следует перенести назад, к почкам, притом без сгиба позвоночника и вреда для материального тела.

Осознанность в грудном отделе тоже следует сместить назад. Если диафрагма является центром отрицательных эмоций (страх, гнев), то грудина – центром эмоций положительных (любовь, симпатии). От грудины внутренний вес, осознанность Свящегося Тела, следует сместить назад, к лопаткам, но не выгибая грудь или

грудной отдел позвоночника. Благодаря этому вся задняя сторона грудного отдела, лопатки и даже почки расширяются. Лопатки – это крылья нашего тела. Взлетим же на них!

Самым сложным участком с точки зрения смещения осознанности является голова. Наши эмоции и мысли сосредоточены в лицевой части, в нахмуренных складках на лбу и веселых морщинках возле уголков глаз. Однако и в этом случае вес внутренней энергии тоже следует сместить к затылку. Это особенно важно для энергии глаз и ушей.

Обычно «я», которое смотрит нашими глазами, находится, так сказать, прямо за глазами и словно выглядывает наружу через зрачки. Физическими следствиями этого являются определенная скованность и «сухость» глаз, а также тот факт, что пристальный взор управляется от внутренних уголков глаз и тем самым вызывает впечатление «узости». Перенос осознанности в затылочную часть головы немедленно приводит к эффекту широко открытых глаз, делает взгляд мягким и «влажным», разносит фокус внимания к внешним уголкам глаз, что придает им почти «египетский» разрез.

То же относится и к ушам. Когда «я», которое чаще всего пребывает, так сказать, неподалеку от ушных отверстий, отступает к затылочной части, слух становится мягче, острее и восприимчивее не только к самим звукам, но и к разделяющей их тишине.

Итак, первыми двумя действиями тела являются закрепление седалищных костей, перенос поддерживающей тело силы вниз, в нижнюю часть живота, а затем смещение этой силы назад, в малоизвестную, загадочную заднюю сторону тела.

Третье действие – осознание окружающего пространства, особенно пространства над головой. Тело – проводник электрической энергии, которая перетекает между Землей и Небом подобно молнии, поднимающейся от земли к облакам и нисходящей вновь. Начиная с вертикального столба пространства над головой, можно явственно ощутить давящий на голову, прижимающий нас к земле вес Неба. Этот вес – сумма силы притяжения, тянущей тело вниз, и вес самих молекул воздуха над головой. Но вместо того, чтобы пытаться растянуть тело вверх, сопротивляясь этому весу, лучше прибегнуть к более простому средству: визуализации.

Мысленно «уберите Небо», воздух над головой – представьте, будто над вами вакуум. В этом вакууме позвоночный столб вытягивается вверх сам собой, без каких-либо мышечных усилий. Мысленный образ «избавления от груза Неба» заставляет позвоночник тянуться вверх подобно легкой пробке, выскакивающей из глубины воды на поверхность. Таким образом, внутреннюю осознанность следует перенести не только к задней стороне тела, но и глубоко внутрь, в скелетную основу, откуда она затем вновь сможет расшириться вовне.

Седалищные кости растут вниз, словно корни, а позвоночный столб – вверх, подобно стволу дерева с отходящими от него ветвями – ребрами, лопатками, плечами и расширенной областью почек. Так завершается образ человека как дерева. Когда

ве энергии пребывают в равновесии, внутренняя осознанность, осознанность Святящегося Тела, свободно перемещается во всех направлениях, а в материальном теле ощущается легкость, в основе которой лежит его внутренняя расширенность.

Заключительное действие – «снять кожу» со всего тела, то есть избавиться от преграды между внутренней энергией и внешним пространством, энергиями извне. Кожа – это своеобразный кожаный «мешок», в котором мы обитаем. По существу, внутри его находится та же «субстанция», что и снаружи, но все равно она замкнута. Долговременные мысли и эмоции делают кожу жесткой вплоть до ломкости: это крепкий барьер, сдерживающий энергии извне и «оберегающий» нашу сущность от внешних влияний. Светящееся Тело, наша внутренняя энергия, запертое внутри этой жесткой кожи и не может соприкоснуться с внешними энергиями, поддерживающими жизнь солнцем и воздухом. Поэтому кожу следует «снять» путем визуализации.

На практике попробуем начать с кистей рук. Развернув их ладонями вверх, расслабьте руки и, сосредоточившись, мысленно «снимите кожу». Вы почувствуете, как руки словно разбухают, увеличиваются. Чем-то похоже на губку: когда сжимаешь ее, она становится маленькой и тугой, но когда отпускаешь, она тут же разбухает, наполняется воздухом. При «увеличении» в кистях рук возникает тепло и покалывание – энергия в них выплескивается наружу и перемешивается с внешней энергией. В конце концов вы уже не сможете четко ощутить границу между ладонями и окружающим пространством. Исчезает чувство их обособленности от окружающего мира, пропадает и ощущение того, что руки покоятся на коленях или на земле, вообще чего-то касаются.

После кистей рук то же самое следует сделать с руками по всей длине: «снять кожу», почувствовать разрастание, тепло, покалывание и исчезновение границ. Затем переходите к плечам, лопаткам, шее и груди. После «снятия кожи» с плеч, лопаток, грудины и реберной клетки явственное ощущение того, как кожа жестко сдерживает внутреннюю энергию (внутреннее тело), сменяется ощущением разрастания, расширения, открытости, уязвимости. Внимательно следите за тем, чтобы кожа «растворялась» всюду равномерно, чтобы не оставалось участков, где она незаметно «сохранилась». Именно в таких участках тела обычно скапливается напряжение – это означает, что вам придется потратить больше времени на «отмену деятельности» кожи в этих местах.

Переходите к паху, ногам и стопам. Скелет должен по-прежнему оставаться выпрямленным, прямым. Кожа «снимается» везде. Это чем-то похоже на рентгеновский снимок тела: скелет виден четко, а мышцы и кожа превращаются в размытые, прозрачные тени. Самые сложные в этом отношении участки – голова и, в частности, лицо. Тщательно «растворите» кожу лица, пока она не станет прозрачной, словно кристалл кварца, через который может пробиться внутренний Свет.

Когда тело *закрепилось* в Земле, *соединилось* с Небом и окружающим пространством, стало, так сказать, «прозрачным», то есть избавилось от напряжения в мышцах и коже, можно переходить к дыханию. Как уже говорилось выше, существует

особая форма дыхания, представляющая собой подлинную связь между материальным и Светящимся Телом. Это дыхание используется для того, чтобы Светящееся Тело участвовало в выполнении асан и даже в повседневной жизни. Называется оно *дыхание мула-бандха*.

Давайте отследим его путь. Как уже было сказано, туловище состоит из трех основных отделов – пах, грудь и голова – с тремя «вратами», или диафрагмами. При вдохе воздух проникает в тело через первые «врата», горло. Горло – трубка с верхней и нижней сторонами. Верхняя сторона должна быть мягкой, несжатой, чтобы воздух легко проходил по ней прямо к нижней стороне горла, находящейся непосредственно над грудиной. Эта часть должна быть расширенной, открытой изнутри, чтобы вбирать воздух и направлять дальше, в нижнюю часть живота. Когда воздух входит вдоль нижней, а не верхней части горловой трубки, дыхание становится беззвучным.

Звуки при дыхании возникают в том случае, когда воздух проходит вдоль верхней стороны (потолка) горла с напряжением, то есть когда эта часть напряжена. Такое «шумное» дыхание используется в разных *пранаямах* (например, в *удджайи*), а также при быстрых движениях, когда воздух становится своеобразным «реактивным двигателем», способствующим этим движениям. Однако для нашей цели, которая заключается в данном случае в том, чтобы соединиться со Светящимся Телом, растянуть его и расширить за пределы кожи, необходимо дыхание вдоль нижней стороны горла. Дыхание вдоль потолка горла обращено «вовне»: воздух с шумом выходит из тела и исчезает. При дыхании вдоль нижней стороны горла воздух «замыкается в себе», закручивается в материальном и Светящемся Теле вспять, что придает физических сил, способствует расширению и движению тела.

Когда воздух при вдохе достигает нижней части живота, его следует не выталкивать в переднюю часть, но, напротив, отводить к задней стороне тела. Смещаясь в этом направлении, волна дыхания сталкивается с крестцом и, поскольку не может двигаться дальше, обращается вверх и начинает скользить вдоль внутренней стороны позвоночника.

Этот процесс можно сравнить с приливной волной цунами, где вода сначала втягивается, закручивается назад и поднимается все выше и выше – до тех пор, пока не изгибается гигантским, обращенным вперед гребнем. Точно так же движется и *дыхание мула-бандха*: волна зарождается в нижней части живота и задействует прежде всего тазовую диафрагму. «Мула» означает в санскрите «корень», а «бандха» – «стягивать, собирать».

Когда волна вдоха катится вверх, вдоль внутренней стороны позвоночника, тот *растягивается*. Затем волна встречается со второй диафрагмой – грудобрюшной, которая отделяет область живота от грудины. Она тоже расширяется и приподнимается, подчиняясь волне вдоха; это видоизмененная форма *уддийяна-бандхи*.

Продолжая двигаться вверх, волна достигает, наконец, третьей диафрагмы в верхней части грудины. В результате приподнимаются и расширяются вся верхняя часть

реберной клетки, плечи и лопатки. Отсюда волна поднимается к шейному отделу позвоночника и основанию головы, перекачивается через темя и, наконец, изящной дугой спадает вниз, подобно обрушившемуся гребню, – это *джаландхара-бандха*. Так выглядит маршрут *вдоха*.

Линия *выдоха* тянется в области лба и вновь тянется вниз, через основание горла к нижней части живота, после чего начинается новый цикл дыхания.

Общая кривая вдоха и выдоха имеет овальную форму. Это, однако, движение не только в материальном теле. После того как «снятая кожа» позволяет Светящемуся Телу расшириться, словно облаку, *дыхание мула-бандха* происходит и в этом облаке, увеличенном теле. Дышите сквозь него и наблюдайте за тем, как дышит все облако целиком. При вдохе и выдохе не позволяйте коже «появиться» вновь. Все движения, все асаны должны выполняться с этой формой дыхания.

Перейдем к практике Семи Важнейших Принципов при *стоянии* и *ходьбе*.

Станьте прямо: спина выпрямлена, руки свободно опущены, ноги на ширине бедер. Теперь участками *закрепления* являются стопы. Ощутите прикосновение подошв к земле, как если бы кожа ног вращалась в Землю. Пятки, подушечки под пальцами и сами пальцы ног – все уходит в землю. Почувствуйте, как энергия в ногах тонет, уходит вниз, словно опоры вообще нет; другой способ – представить, как будто стоишь на губке, в которой утопают подошвы.

Когда подошвы «врастают» в губкообразную Землю, участки ног выше стоп должны подхватить ту же силу и направить ее вверх, на растягивание. «Уровнем земли» является здесь граница между вращением и растягиванием вверх, то есть центральные кости стоп между лодыжкой и плюсной, нижние пружинящие сочленения, или таранно-пяточно-ладьевидные суставы. Именно там сила отталкивания подхватывается и направляется на *растягивание* ног: оно требует минимума мышечных усилий, поскольку растягивающее воздействие оказывает сама энергия ног. Светящееся Тело, подпитываемое *дыханием мула-бандха*, подтягивает материальные ноги вверх, к головкам бедренных костей и тазу.

Таз опирается на головки бедренных костей, но не должен тяжело опускаться на них. *Растягивание* ног и особенно верхней части бедер позволяет тазу подхватить силу отталкивания от тазобедренных суставов и приподняться над головками бедренных костей с помощью *дыхания мула-бандха*, а затем и передать энергию Земли еще выше, в нижнюю часть живота.

Оттуда энергия продолжает подниматься вместе с дыханием, как уже описывалось при рассказе о положении сидя: волнообразное движение воздуха вдоль внутренней стороны позвоночника подтягивает за собой и эту энергию. Вздываясь все выше и выше, вплоть до темени, волна приподнимает не только позвоночный столб, но и все тело. Достигая темени, энергия «расплескивается», словно гребень приливной волны, и, на этапе выдоха, перекачивается через макушку головы вниз, на лоб и далее, к нижней части живота.

Итак, в положении стоя *закрепляются* стопы, а задняя и передняя стороны тела параллельны друг другу (это означает, что осознанность в равной мере пребывает в обеих сторонах тела). Как и прежде, для того чтобы тело стало легким, следует воспользоваться *дыханием мула-бандха* и одновременно «убрать» Небо, или воздух, над головой: тогда тело будет *растягиваться* вверх.

Затем следует «снять кожу» со всего тела, не сжимая скелетную основу – и так до тех пор, пока уже не можешь определить, где именно твое тело в пространстве. Нет ощущений, нет чувства. Ощущения исчезают, поскольку между телом и окружающим пространством уже нет четкой границы. Когда избавляешься от жесткой и непроницаемой кожи, граница исчезает, а внутренняя энергия расширяется и сливается с энергией извне. Тело не только становится легким; появляется ощущение тепла и покаявания в темени. Это означает, что между Землей и Небом открылся канал, по которому вверх-вниз свободно перемещается электрический ток.

Теперь можно перейти к *ходьбе*.

Перенося вперед одну ногу, ощутите прикосновение стопы к земле; пусть подошва утонет в ней. Стопа и Земля не должны соприкасаться резко. Мысленно вообразите, будто Земля – это губкообразный материал, и, опускаясь, стопа сразу утопает в ней. Подаваясь вперед, тело тоже должно не резко «рассекать» воздух, а двигаться так, как будто по воздуху плывет облако, такой же разреженный воздух. Сначала расширением Светящегося Тела можно заниматься в «замедленном» виде, но со временем следует научиться делать это одним быстрым движением, подобным вспышке, взрыву энергии. Энергия вырывается, как только «снимаешь кожу». Необходимо научиться делать это мгновенно и добиться того, чтобы Светящееся Тело расширялось в мгновение ока. Именно так предстоит выполнять все асаны.

Глава 3

Бандхи и крийи



3. Введение

Санскритское слово «*бандха*» означает «стягивать, сковывать» (сравним со словом «бандаж» в русском языке). В нашей книге оно встречается очень часто, особенно в связи с дыханием *мула-бандха* и проявлениями силы отталкивания как реакции на силу тяготения при выполнении поз. Но любое сжатие предполагает также и задание определенного направления дальнейшего движения.

В целом, идею *бандхи* легче всего понять благодаря сравнению с тайфуном, вихрем, водоворотом. В вихре основная активность разворачивается на краях, на периферии. Внешняя часть вихря вращается вокруг центра (так называемое «око тайфуна»). Эту картину можно ясно различить на метеорологических картах циклонов. Итак, энергия попадает в своеобразную ловушку и стягивается к центру. Это и есть «сковывающий» аспект *бандхи*.

Однако просто «приковать» энергию к тому или иному участку тела – еще не все. Как и в тайфуне, когда энергия стягивается к центру, центр соответственно выталкивается вверх. Поэтому небольшие вихри ветра поднимают к небу листья, а крупные циклоны – целые тучи. Итак, центр, или «око», является высшей точкой тайфуна. Сельским жителям хорошо известно, что если во время грозы дождь превращается в град, это означает, что «око бури» находится прямо над головой. Влага из нижних участков, с периферии, втягивается в расположенный выше центр и превращается в лед. Это и есть «направляющий» аспект понятия «*бандха*»: после того, как энергия скована, она переносится через центр к следующему узлу, или *бандхе*.

Аналогичным образом действуют и телесные *бандхи*. Это особые участки тела, где энергия сковывается и передается в соседнюю *бандху*. Одной из главных характеристик энергии является, однако, тот факт, что ее можно «поймать» только в округлое вместилище, или свод. По этой причине *бандхи* находятся в тех участках тела, где кости образуют сводообразную конструкцию – обычно у основания связок. Подошва стопы, имеющая сводообразную форму и связочную «опору», тазовый пояс с тазовой диафрагмой, свод нижних ребер с грудобрюшной диафрагмой, даже свод челюстных костей с языком в основании или ладонь руки со связочной чашечкой – вот где располагаются *бандхи*, чаще всего используемые в йоге.

Для того чтобы поймать энергию в своде, периферийные края мышц и суставов слегка сокращаются внутрь, к центру. Если свод соприкасается с землей, эти края одновременно *закрепляются* в земле, вызывая тем самым силу отталкивания, или ньютоновскую силу противодействия. Сочетание *закрепления* и сжатия энергии к центру создает «око тайфуна» – иными словами, центр приподнимается, а энергия толчком выталкивается вверх.

Это наглядно проявляется, например, при выполнении *тадасаны* – в *пада-бандхе* (нижних пружинящих сочленениях), когда действие *закрепления* краев стопы (плюсна, пальцы ног и пятки) совмещается с подъемом медиальных (продольных) сво-

дов, образуемых четырьмя главными мышцами стопы, а именно отводящими мышцами больших пальцев и мизинцев, длинной малоберцовой и задней большеберцовой мышцами. То же происходит и в *мула-бандхе*, при подъеме дна тазовой области благодаря одновременному *закреплению* седалищных костей и сжатию внешних сторон бедер внутрь. В *сарвангасане* это проявляется в действиях окончаний локтей и плеч в сочетании с *джаландхара-бандхой*.

В *адхомукха-врикшасане* центр тяжести тела сосредоточен над центром ладоней, который подтягивается вверх, к *хаста-бандхе*.

Искусство распределения энергии по телу заключается в ее переносе от *бандхи* к *бандхе*, что обеспечивает *соединение* всех участков тела. Простейший способ добиться этого – встать в *тадасану*, а затем поднять руки над головой, чтобы *соединение* проходило по вертикальной прямой от *пада-бандхи* через *мула-*, *уддийяна-* и *джаландхара-бандхи* к *хаста-бандхе*.

Бандхи и крийи

Бандхи

1. Пада-бандха
2. Мула-бандха
3. Уддийяна-бандха
6. Джаландхара-бандха
7. Хаста-бандха
8. Падма-бандха

Крийи

4. Агнисара
5. Наули

Хотя *пада-бандха* и *мула-бандха* задействованы во всех позах, по техническим причинам мы даем их подробное описание в указанных ниже главах.

3.1. Пада-бандха

Эта *бандха* подробно описана в разделе, посвященном *тадасане* (см. стр. 55).

3.2. Мула-бандха

Эта *бандха* подробно описана в разделе, посвященном дыханию *мула-бандха* при выполнении *падмасаны* (см. стр. 89).

3.3. Уддийяна-бандха

В «Хатха-йога прадипике» уддийяна-бандха описана в главе 3, сутры 54-59:

- «Вот уддийяна-бандха. Так называют ее йоги, ибо практикой ее прана влетает в шумну. Ибо через эту бандху великая птица Прана влетает в шумну. Поэтому ее называют уддийяна-бандха. Втяни внутренности вверх и вниз от пупа, чтобы они ушли вверх к диафрагме. Уддийяна – тот лев, который убивает слона смерти...».

Древние тексты по хатха-йоге часто преувеличивают пользу отдельных практик, однако уддийяна благотворна по множеству причин.

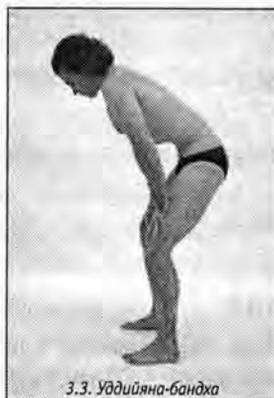
1. При правильном выполнении естественным образом выполняются и две другие бандхи (мула- и джаландхара-бандхи). Уддийяна помогает хорошо ощутить область мула-бандхи и ее движение вверх. Кроме того, хорошо ощущается, как подбородок и грудь без малейших усилий сливаются в джаландхара-бандхе.
2. Эта бандха и сменяющие ее крийи (агнисара и наули) укрепляют брюшные мышцы и диафрагму.
3. Внутренние органы брюшной полости подтягиваются вверх и вжимаются внутрь, поэтому они становятся менее склонными к провисанию и очищаются благодаря усиленному кровоснабжению.
4. Внутренний массаж кишечника делает его более гибким и облегчает опорожнение.
5. В индийской традиции область брюшины ниже пупка исполняет в теле функции «печи». В китайской традиции эта точка носит название дань-тянь, в японской – хара, а в йогической – чакра манипура. Практика уддийяна-бандхи укрепляет эту чрезвычайно важную область, где тело хранит тепло и энергию.

Эту бандху лучше всего выполнять ранним утром, перед опорожнением кишечника или сразу после него. Новичкам лучше делать это после опорожнения – когда кишечник пуст, контролировать произвольные движения мышц брюшины намного легче.

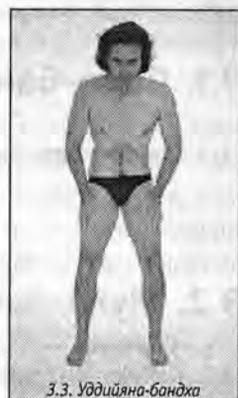
Техника

- Станьте, расставив стопы чуть шире бедер. Положите ладони на бедра немного выше колен, пальцы обращены вовне. Колени чуть согнуты, туловище наклонено вперед примерно под углом в 30°.
- Сделайте вдох, затем с силой выдохните через нос, освобождая легкие от воздуха.

Сильный выдох (без немедленного вдоха) создает вакуум в грудной полости.



3.3. Уддийяна-бандха



3.3. Уддийяна-бандха

Вакуум необходим для того, чтобы подтянуть диафрагму и внутренние органы брюшины вверх.

- Одним быстрым движением втяните живот внутрь и вверх. Когда уддийяна-бандха завершена, область диафрагмы и живота совершенно пуста. По мере накопления опыта в выполнении этой бандхи вы почувствуете, что она сама собой влечет мула- и джаландхара-бандхи.
- Продолжая подтягивать брюшные мышцы внутрь и вверх, задержитесь в этом положении как можно дольше, затем выйдите из него: мягко приподнимайте подбородок, чтобы расширить мышцы горла, и одновременно постепенно расслабляйте мышцы живота. При этом воздух наполнит легкие сам собой. Старайтесь сделать вдох как можно более медленным и плавным.
- Вдыхайте и выдыхайте, пока дыхание не станет ровным.

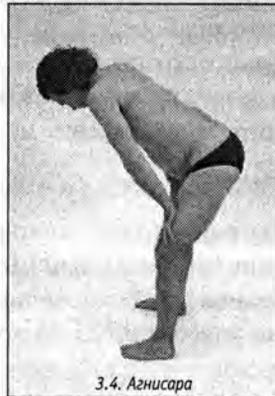
Повторите уддийяна-бандху три раза.

3.4. Агнисара

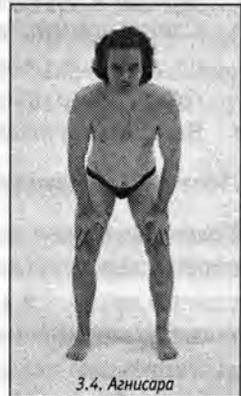
Агнисара – естественное продолжение *уддийяна-бандхи*, но к ней следует переходить только после того, как вы достаточно хорошо овладели *уддийяна-бандхой*. Эта крийя раздувает пламя *хары*.

Техника

- Выполните уддийяна-бандху (см. описание выше, пп. 1-4).
- Не прекращайте джаландхара-бандху; пока легкие пусты, с силой вытолкните мышцы живота вовне.
- Вновь втяните мышцы живота в полную уддийяна-бандху (по-прежнему без вдоха) и повторите эти действия несколько раз, пока не почувствуете потребность сделать вдох.
- Слегка приподнимите подбородок, расслабьте мышцы горла и, одновременно, постепенно расслабляйте мышцы живота. При этом воздух наполнит легкие сам собой. Старайтесь сделать вдох как можно более медленным и плавным.
- Вдыхайте и выдыхайте, пока дыхание не станет ровным.



3.4. Агнисара



3.4. Агнисара

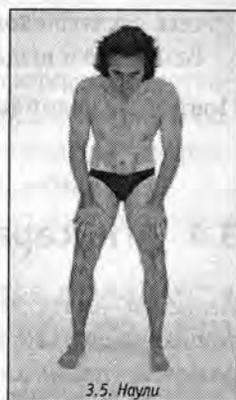
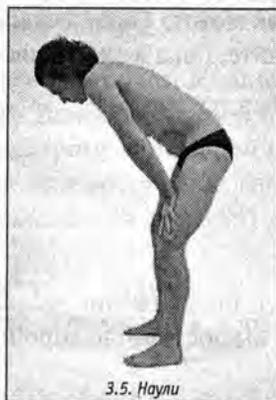
Повторите *агнисару* три раза.

3.5. Наули

Наули – естественное продолжение *уддийяна-бандхи* и *агнисары*, но к ней следует переходить только после того, как вы достаточно хорошо овладели тем и другим. *Наули* представляет собой более развитую *агнисару* – в том смысле, что в ней мышцы живота не просто выталкиваются вовне. При выполнении *наули* вперед и назад двигаются только прямые мышцы, а косые мышцы живота не затрагиваются.

Техника

- Выполните *уддийяна-бандху* (см. описание выше, пп. 1-4).
- Не прекращайте *джаландхара-бандху*; пока легкие все еще пусты, с силой вытолкните прямые мышцы живота вперед и наружу. Если действие выполнено правильно, мышцы образуют длинную выпуклую линию.
- Вновь втяните мышцы живота в полную *уддийяна-бандху* (по-прежнему без вдоха) и повторите эти действия несколько раз, пока не почувствуете потребность сделать вдох.
- Слегка приподнимите подбородок, расслабьте мышцы горла и, одновременно, постепенно расслабляйте мышцы живота. При этом воздух наполнит легкие сам собой. Старайтесь сделать вдох как можно более медленным и плавным.
- Вдыхайте и выдыхайте, пока дыхание не станет ровным.



Повторите *наули* три раза.

Когда начальная форма *наули* будет даваться легко, ее можно усовершенствовать, перемещая выступающие (прямые) мышцы влево и вправо, а также быстро вращая ими по кругу. Со временем при выполнении как *агнисары*, так и *наули* количество таких вращений можно довести до 25-30 подряд на каждый выдох, то есть на каждый цикл дыхания.

Важнее всего не торопиться и увеличивать количество вращений, выполняемых за один цикл, постепенно на протяжении нескольких месяцев. Такая практика приносит прилив энергии, а мышцы набирают силу и тонус постепенно, без чрезмерной нагрузки.

Противопоказания к выполнению бандх и крий

При серьезных заболеваниях перед началом практики *бандх* и *крий* следует проконсультироваться с врачом. В целом, этими практиками не следует заниматься:

- При беременности и в менструальный период
- При повышенном кровяном давлении
- При общих нарушениях сердечной деятельности
- При заболеваниях органов живота

3.6. Джаландхара-бандха

Джаландхара-бандха несколько сложнее *мула-* и *уддийяна-бандхи*, поскольку задействует два уровня, или плоскости, движений:

- Нижний уровень, границами которого служат с передней стороны грудины две ключицы, а с задней стороны – выступ первого грудного позвонка. В *джаландхара-бандхе* эта плоскость расположена вертикально.
- Верхний уровень, границами которого служат со стороны лица кости челюстей, а с задней стороны шеи – атлант, первый шейный позвонок. В *джаландхара-бандхе* этот уровень смещен вперед и расположен горизонтально.



Как выполнять *джаландхара-бандху*? Классические тексты сообщают только то, что нужно опустить и прижать подбородок. В «Хатха-йога прадипике» сказано: «Сожми горло и плотно прижми подбородок к груди» (3:69). Возникает вопрос: как сделать это таким образом, чтобы избежать напряжения и неприятных ощущений в горле и мышцах верхней части спины. Очень часто просто не получается дотянуться подбородком до груди, если не прижать его с силой, сильно натягивая шею и мышцы верхней части спины.

Для правильного выполнения этой *бандхи* нужно сделать следующее:

- Во-первых, нужно перейти к дыханию *мула-бандха*. При этом вдох начинается с нижней части позвоночного столба, в области крестца, а затем воздух поднимается через область почек. По мере того как внутренняя часть позвоночника растягивается, верхняя часть груди приподнимается, а лопатки расширяются.
- Во-вторых, нужно опустить вниз голову. Для того чтобы это не вызвало чрезмерного натяжения шеи и мышц верхней части спины, это следует делать по-особому.

Прежде чем опускать голову, нужно слегка подать вперед ее по горизонтали, от первого шейного позвонка, и лишь потом опустить. В этом случае не возникнет чрезмерного напряжения трапецевидной мышцы; больше того, это принесет расслабленность, поскольку лопатки разойдутся в стороны и вниз.

Давайте опишем эту технику опускания головы подробнее. Основное напряжение обычно возникает в трапецевидной мышце, покрывающей позвоночник от пятого шейного до второго грудного позвонка. Когда грудной отдел позвоночника *растя-*

живается благодаря дыханию мула-бандха, передние верхние ребра приподнимаются и расширяются вместе с грудной и ключицами. Для того чтобы приподнять эти грудные позвонки, трапециевидная мышца должна быть довольно расслабленной, но это невозможно, если подбородок опущен вниз под острым углом. Поверхности сочленений между атлантом (первым шейным позвонком) и черепом допускают смещения вперед и назад в горизонтальной плоскости. Эти сочленения отличаются от большинства сочленений тела и больше всего похожи на сочленения между крестцом и подвздошной кишкой (крестцово-подвздошные). Обе пары сочленений имеют, грубо говоря, форму чечевицы и обеспечивают возможность легких скользящих смещений. Интересно отметить, что обе пары «скользящих» сочленений находятся на оконечностях позвоночного столба, то есть являются, по существу, первыми и последними сочленениями, соединяющими позвоночник с остальными участками тела.

Если опустить подбородок прямо вниз, к груди, движение совершается, когда это сочленение отведено назад. В результате верхние шейные позвонки тоже оттягиваются назад (в этом легко убедиться, ощупав их пальцами) и возникает сильное натяжение трапециевидной мышцы. С другой стороны, если сначала слегка подать голову вперед по горизонтали, сместив ее в сочленении между атлантом и черепом (так называемое «лебединое движение»), и лишь потом опустить голову, наклон начнется чуть дальше по отношению к атланту. В результате напряжение мышц и связок шеи, а также трапециевидной мышцы окажется намного меньше, верхние шейные позвонки не будут выталкиваться назад и останутся в том положении, которое больше соответствует их естественной кривой (в этом тоже легко удостовериться, если ощупать их пальцами). Выражение «прижатый подбородок» в определенном смысле неправильно: главное не в том, чтобы опустить подбородок и зажать его, а в том, чтобы вытянуть вперед краевые связки челюсти (те, что находятся чуть ниже ушей). Растяжение связок челюстей обеспечивает свободу мягких тканей под ними, после чего и следует опустить подбородок к приподнимающейся навстречу ему груди. Подбородок и грудь встречаются, так сказать, на полпути, и при этом нигде не возникает напряжение.

3.7. Хаста-бандха

хаста = рука

Эта бандха выполняется во всех позах, в которых ладони соприкасаются с землей (прежде всего, стойки на руках) и телу нужно получить от Земли энергию отталкивания. Затем эта энергия поднимается через локтевые и плечевые суставы и помогает «приподнять» тело, начиная с плечевых суставов.

В хаста-бандхе применяется тот же принцип, что и в пада-бандхе. При выполнении пада-бандхи вес тела следует перенести с пяток (верхние пружинящие сочленения)

на центральные кости стоп (нижние пружинящие сочленения). Сходным образом, в *хаста-бандхе* вес тела переносится с запястий (они выполняют роль верхних пружинящих сочленений) на центральные кости ладоней (соответствуют нижним пружинящим сочленениям). Затем центральная область ладоней «оттягивается вверх» точно так же, как в *пада-бандхе*, а энергия скапливается в типичной сводообразной конструкции и затем направляется вверх через локтевые и плечевые суставы. Пальцы при этом вытянуты и, *закрепляясь* вместе с запястьями, соприкасаются с землей по всей длине. Пальцы и запястья образуют края тайфуна, или *бандхи*. Это полностью соответствует *пада-бандхе*, в которой пальцы ног растягиваются по земле и *закрепляются* в ней вместе с костями пяток.

3.8. Падма-бандха

падма = лотос

По существу, это не «настоящая» *бандха*. На темени, в том месте, которое принято называть «родничок», находится центр, именуемый в буддизме и индуизме *тысячелепестковым лотосом*. Это самое верхнее «отверстие» тела, тот телескоп, через который люди, существа прямоходящие, всматриваются во Вселенную и сознают свое участие в *Великом Танце*. С анатомической точки зрения, родничок представляет собой тот участок, где сходятся лобная кость и две боковые кости черепа. У младенцев родничок открыт и очень уязвим, но впоследствии, когда кости постепенно сходятся ближе, это отверстие затягивается.

Во всех древних культурах родничку приписывали мистическое значение: считается, что это место, через которое душа проникает в тело при рождении и покидает его в момент смерти. Именно из этого участка головы Зевса родилась Афина Паллада, великая богиня мудрости; именно через родничок покидает тело умирающего фараона его *Ка*. В санскрите родничок носит название *брахмарандхра*, «врата Брахмы», а в гавайской религии *кахуна* в этом месте пребывает *Аумакуа*, божественный двойник, андрогинное существо, ангел-хранитель человека. Интересный миф есть у индейцев племени хопи: согласно их легендам, в прошлом жизнь на Земле уже несколько раз уничтожалась потопами и пожарами и со временем погибнет вновь. Причина этих катастроф всегда одна: люди становятся слишком злыми, а «греховность» эта вызвана как раз тем, что родничок на голове постепенно затягивается. Как уже говорилось, в буддийской и индуистской литературе родничок, тысячелепестковый лотос, является последними вратами, которые надлежит открыть, чтобы достичь «просветления» (окончательного «взрыва» *Лучезарного Тела*). По этой причине эту, последнюю *бандху* называют *падма-бандхой*.

В обычном вертикальном положении тела этот лотос обращен прямо к небу; он служит каналом для нисходящих энергий и связует их с *закрепленными* в земле стопами,

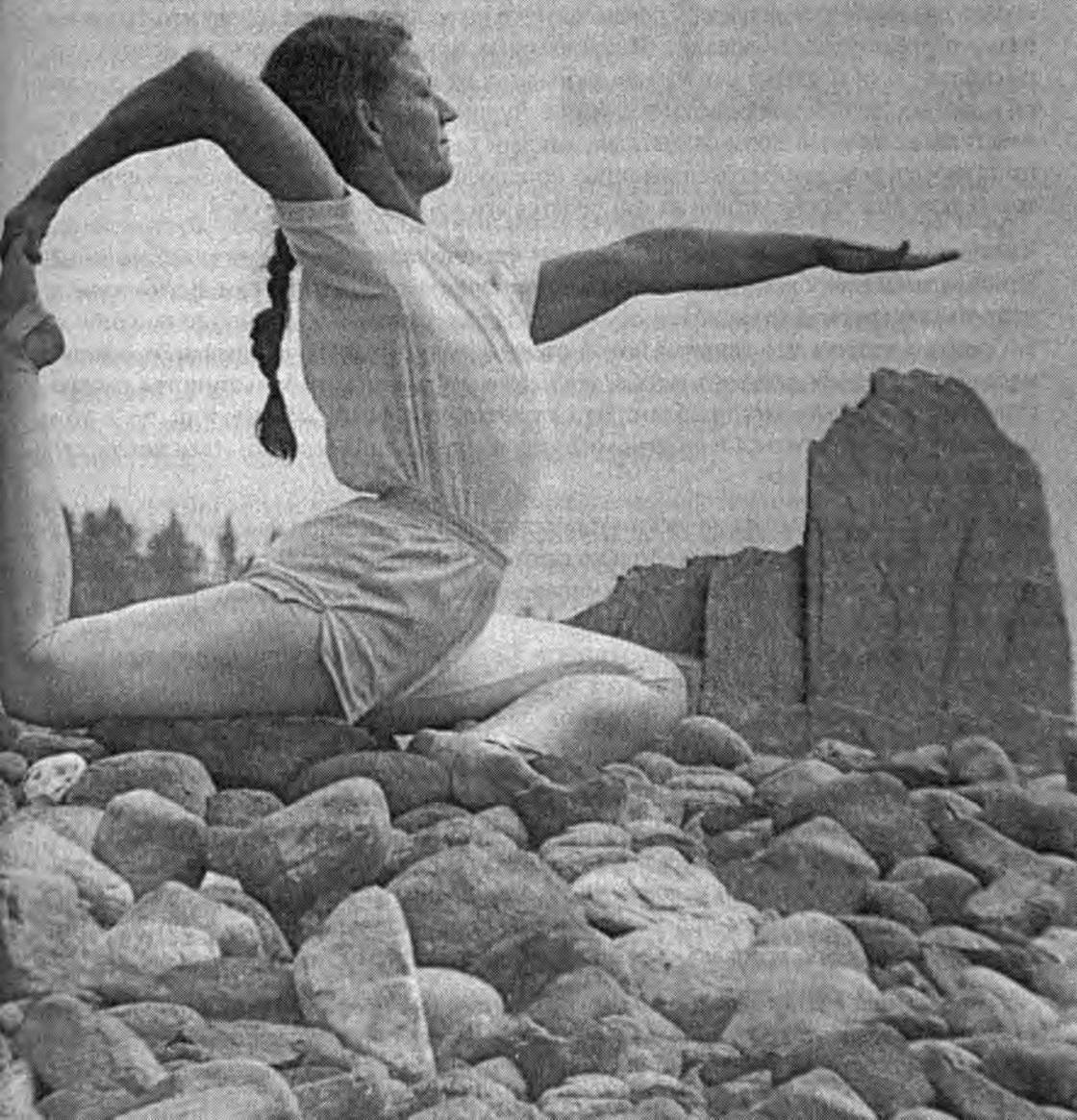
которые, в свою очередь, служат каналом для восходящей энергии Земли. Так в теле возникают особые магнитные, или электрические, токи.

Интересно, что древние йоги, вероятно, считали достаточно важным периодическое изменение направлений этих электрических токов, то есть необходимость время от времени менять северный и южный полюса местами. Для этого они пользовались *стойкой на голове*, когда родничок окунается в энергии Земли, а подошвы ног получают энергию сверху. Таким образом, в стойке на голове именно родничок становится тем местом, посредством которого тело *закрепляется* в земле. Однако, поскольку отверстие там мало, а вокруг, в отличие от других *бандх*, нет краев, в этой позе сохраняется только перемещение энергии вверх и вниз, без участия мышечных и скелетных структур.

Итак, мы перечислили шесть *бандх*, которые регулярно используются в йоге. Три из них выполняются в оконечных участках тела (стопы, кисти рук и темя), еще три – в срединных участках (*мула-*, *уддийяна-* и *джаландхара-бандхи*). Старайтесь развивать ощущение тепла и покалывания в ладонях, подошвах и темени, причем не только во время занятий йогой, но и в обыденное время. Благодаря этому врата между внутренними и внешними энергиями будут оставаться открытыми и обеспечат плавный энергетический обмен.

Глава 4

Техника выполнения асан



4. Введение

В этой главе описывается техника выполнения *асан*. Если у вас нет возможности заниматься под руководством опытного наставника, эти сведения помогут вам научиться выполнять позы самостоятельно (последовательность их выполнения приводится в начале каждого раздела отдельным списком). Выполняя каждый день одну из этих последовательностей, вы добьетесь достаточно уравновешенного подхода к разнообразию поз.

Все асаны выполняются на специальном коврике. Для некоторых поз (в частности, стойка на голове или на плечах) рекомендуется подкладывать под голову что-то мягкое (например, сложенное одеяло). Никаких иных приспособлений мы не используем, поскольку они нередко отвлекают внимание от самой позы и вызывают ложное ощущение правильности ее выполнения. Лучше осваивать позы медленно, в соответствии со своими возможностями, какими бы ограниченными те ни были, чем принуждать тело занимать с помощью приспособлений то или иное положение, которое телу еще недоступно и не ощущается его врожденным разумом.

Кроме того, в этой книге мы не касаемся физических недостатков и заболеваний. При надлежащем обращении с телом наш организм исцеляет себя сам. В этом смысле лучшим лекарством становится сама йога. Не погружаясь в излишние подробности, скажем только, что занятия йогой во всей полноте, включая дыхание, создают идеальные условия для того, чтобы тело само избавилось от большинства распространенных физических проблем. Что касается серьезных заболеваний, то в этом случае нужно обратиться к опытному врачу и в дальнейшем заниматься йогой, следуя его рекомендациям.

Третий вопрос связан с физическим и умственным утомлением, вызванным жизнью в стрессовых условиях. Тело не только само себя исцеляет, но и стремится к тонкому равновесию между физическими упражнениями и отдыхом. Описанная в нашей книге методика занятий йогой обеспечивает такое равновесие: расслабление, система дыхания и растягивание, входящие в *Семь Важнейших Принципов*, приносят ощущение отдыха. Выполнение всех асан в соответствии с *Семью Важнейшими Принципами* вызывает то самое равновесие, которое необходимо телу для оптимального здоровья и запаса жизненных сил.

Последняя проблема – возраст. В «Хатха-йога прадипике» сказано, что йогой могут заниматься все – молодые и пожилые, здоровые и недужные. Не нужно бояться своего возраста: возраст нашего тела определяется тем, каким мы его чувствуем. Болезни и старость отступают, если человек постоянно воспитывает в себе чувство радости и счастья, но прежде всего испытывает искреннюю любовь к своему телу, этому чудеснейшему орудию человека, и самой йоге, величайшему дару на свете.

Прежде чем перейти к различным группам асан, мы подробно опишем основную позу стоя, *тадасану*, которая вмещает в себя все остальные позы подобно тому, как белый цвет содержит все цвета радуги.

4.1. Тадасана, поза стоя

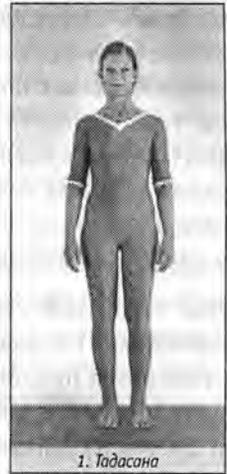
тада = гора

Техника

Стопы

Станьте прямо, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу. Пальцы направлены вперед, не разворачивайте их внутрь или наружу. В нижней части спины волокна широчайшей мышцы и большой ягодичной мышцы пересекаются над поясничными позвонками в *плотной соединительной оболочке пояснично-грудной фасции*. Если стопы развернуты наружу, эти волокна расслаблены и поясничный отдел позвоночника прогибается внутрь, усиливая естественный изгиб спины. Для того чтобы поясничный отдел не прогибался, стопы нужно ставить параллельно, а тем людям, у кого слабый или слишком изогнутый поясничный отдел позвоночника, можно даже слегка развернуть стопы внутрь: при этом волокна большой ягодичной мышцы натягиваются и, соответственно, растягивают пояснично-грудную фасцию. Вес тела равномерно распределен между двумя стопами. Нужно сознавать соприкосновение подошв с землей, как если бы стопы пускали глубокие корни в землю под воздействием силы тяготения (*закрепление, Четвертый Важнейший Принцип*).

Стопа имеет три свода: *внутренний* (длинный), *внешний* (короткий) и *фронтальный*, или *поперечный свод*. Основой внутреннего свода является мышца, отводящая большой палец (проходит от пятки к большому пальцу), основой внешнего свода – мышца, отводящая мизинец (проходит от пятки к мизинцу). Опорой поперечного свода являются, главным образом, две мышцы – длинная малоберцовая и задняя большеберцовая. Первая проходит от подошвы вверх, по внешней стороне голени к головке малоберцовой кости; вторая мышца проходит от ладьевидной кости стопы вверх, по пятке, к обратной стороне голени. Вместе эти две мышцы образуют ту структуру, что поддерживает поперечный свод стопы. Для отталкивания веса тела назад, вверх, противодействуя силе тяготения, эти три свода должны приподниматься. Своды стопы представляют собой то место, на которое приходится вес тела. Вес верхней части тела приходится на тазовую область, а затем распределяется по двум направлениям: от тазобедренных суставов вниз, вдоль костей бедер. Затем, в коленных суставах, вес снова распределяется по мало- и большеберцовым костям, а далее переносится в лодыжки и своды, где дробится на многочисленные кости стоп. В сравнении с общими размерами тела стопы довольно малы, и потому для того, чтобы выдержать весь тела, им нужно иметь особую структуру. Такой структурой является свод.



В архитектуре своды используются как элементы, способные выдерживать огромную нагрузку. Свод кафедрального собора – точное подобие свода стопы, просто в данном случае он поддерживает вес крыши. В человеческом теле встречается множество сводообразных конструкций, но важнейшими являются те, на которые опирается вес тела: стопы и тазовая область. Интересно отметить, что тазовая область является тем местом, куда приходится центр тяжести тела, а стопы – теми участками, посредством которых тело закрепляется в земле. Таким образом, первый эффект отталкивания возникает в сводах стопы и лодыжках, второй – в тазовой области, а третий – в спинных позвонках.

Для того чтобы приподнять эти три свода, нужно увеличить расстояние между большими пальцами и мизинцами, то есть отвести их. Большой палец при этом становится продолжением изгиба внутреннего свода, мизинец – продолжением изгиба внешнего свода, вследствие чего треугольник стопы (пятка, большой палец и мизинец) занимает максимальную площадь на земле, а пальцы оказываются широко расставленными. В начале раздвигать пальцы можно с помощью рук: наклонитесь, раздвиньте их пальцами и *растягивайте* от плюсны так, чтобы пальцы ног оставались прямыми, не сгибались (это следствие того, что мы носим обувь). Животные обычно ходят на четырех лапах, но у нас только две ноги, что осложняет равновесие при стоянии и ходьбе. Таким образом, главным средством поддержания равновесия служат пальцы ног. При выполнении всех поз нужно научиться пользоваться стопами не хуже, чем кистями рук. Благодаря этому пальцы ног, особенно большие и мизинцы, смогут действовать так, словно мы касаемся земли пальцами рук. Чтобы убедиться, насколько чутко пальцы ног устанавливают равновесие, качнитесь вбок и почувствуйте, как пальцы смещаются в зависимости от движения центра тяжести тела. Затем попробуйте сделать то же самое при ходьбе. Ходьба – это нечто вроде управляемого «падения»: мы как бы «падаем» с носка одной ноги на пятку другой. В случае этого неустойчивого движения тоже легко ощутить, как пальцы помогают удерживать равновесие. Нижняя сторона пальцев ног, дистальные головки плюсневых костей (особенно большого пальца и мизинца) и пятки должны *закрепляться* в земле. Не затрагивая пальцы ног, подтяните подушечки пяток назад с помощью рук, чтобы пятки распластались по земле. Затем приподнимите центральный участок плюсны, чтобы образовался поперечный свод.

Следует научиться равномерно использовать внутренний и внешний свод. При слабом внутреннем своде внешние стороны лодыжек прогибаются внутрь, а внутренние, наоборот, выталкиваются наружу, навстречу друг другу. Для того чтобы приподнять внутренние своды, необходимо *закреплять* основания больших пальцев ног в земле, а остальные пальцы *растягивать*. Затем вес тела переносится по диагонали по направлению к внешним сторонам пяток, чтобы внутренние стороны лодыжек сдвинулись внутрь, а внешние – наружу. При этом вес тела переносится на центральные кости стоп, прежде всего на таранную кость (между плюсневыми костями и лодыжками); затем следует приподнять внешние своды. Для проверки правильности положения сводов можно воспользоваться карандашом. Многие люди

хорошо чувствуют длинный внутренний свод, но мало кто ощущает короткий внешний свод. Приподняв своды, проверьте, пройдет ли под ними карандаш, если уложить его от внешнего края стопы к внутреннему, то есть под внешними и внутренними сводами. Приподнимать внутренний и внешний своды следует равномерно. Когда вес тела распределяется от голеней к лодыжкам, последние должны отталкивать его вверх, опираясь на своды; нельзя, чтобы лодыжки были слишком пассивны. Внутренние и внешние стороны лодыжек должны находиться на одной высоте.

Голен и бедра

Растягивайте обратную сторону коленей: коленные чашечки не выступают, однако чрезмерно растягивать обратную сторону тоже не следует, ноги не должны прогибаться назад. Колени направлены строго вперед, внутренняя сторона коленей на одной прямой с внутренней стороной лодыжек, а внешняя – с внешней стороной лодыжек. В коленных суставах должно быть свободное пространство, поскольку они продолжают подталкивать вес тела вверх.

Тазовая область

Анатомически плечевые суставы, тазобедренные суставы и лодыжки должны быть выровнены по вертикали, то есть голени должны располагаться под прямым углом к подошвам стоп. При этом вес тела переносится по вертикальной оси на стопы. Как будет описано позднее, этот угол предстоит изменить для достижения легкости в теле. Однако в настоящий момент мы опираемся в своем описании на классическое анатомическое выравнивание.

Когда все три сустава пребывают на одной прямой и колени выпрямлены, можно проверить положение таза. Таз представляет собой лоханкообразную конструкцию у нижнего окончания позвоночного столба. Он крепится к позвоночнику крестцово-подвздошным сочленением, которое соединяет подвздошную часть таза с крестцовой частью позвоночника; к ногам таз крепится в тазобедренных суставах, соединяющих подвздошную область с бедренными костями.

Это две пары сочленений, в которых таз смещается относительно позвоночника и ног. Сочленения эти, однако, довольно «тугие»: крестцово-подвздошное сочленение стягивается неравномерностью поверхностей образующих его суставов, а тазобедренный сустав – мощными сухожилиями и мышцами. Вследствие этого таз обычно двигается относительно туловища в более гибком пояснично-крестцовом сочленении, которое соединяет крестец с поясничным отделом позвоночника и на которое у большинства людей приходится большое напряжение. С возрастом это сочленение и другие части поясничного отдела позвоночника слабеют, что может привести к повреждению позвонков и межпозвоночных дисков.

Таз может занимать три положения. Правильным является нейтральное положение: таз вертикален, седалищные кости направлены строго вниз. Когда тазобедренные суставы, колени и лодыжки пребывают на одной прямой, тазобедренные суставы обычно полностью распрямляются (под углом 180°), но такое положение встречается довольно редко. Чаще таз либо слишком сильно отводится назад, что влечет

соответствующее смещение назад поясничного отдела позвоночника, либо, напротив, чрезмерно сдвигается вперед, что вызывает искривление поясничного отдела позвоночника внутрь, поскольку крестец и копчик отклоняются, а мышцы живота провисают (угол между пахом и бедренными костями составляет менее 180°).

В обоих случаях таз следует привести в вертикальное положение. Наиболее распространенным неправильным положением является то, при котором таз подается вперед, «проворачиваясь» через головки бедренных костей. Определить его легко: найдите выступающий угол, где сходятся две стены, и встаньте к нему спиной: пятки в 5 см от стены, но крестец и затылок касаются стены. Заведите руки назад и проверьте поясничный участок: если расстояние между поясницей и углом стены велико, значит, таз слишком подается вперед и тем самым прогибает поясничный отдел позвоночника внутрь. Чтобы исправить это положение, передвигайте стопы вперед, пока они не окажутся в 30 см от стыка стен; при этом крестец и затылок по-прежнему должны касаться угла. Немного согните колени и перекатите таз через головки тазобедренных костей назад, пока поясничный отдел не коснется стены. Затем снова выпрямите колени. Повторяйте это упражнение в течение пары недель. По мере того как подвижность тазобедренных суставов будет повышаться, подводите пятки все ближе к углу, пока расстояние не будет составлять 5 см. Задача заключается не в том, чтобы устранить естественный изгиб поясничного отдела, – его просто нужно уменьшить. По этой причине между поясничным отделом и стеной должно сохраняться определенное расстояние (5 см).

Это движение напоминает качание на доске. Вращение таза назад вокруг головок бедренных костей означает, что верхние передние подвздошные ости приподнимаются к ребрам, тогда как копчик смещается вниз и вперед, к лобковой кости. Многим не удастся сделать это, не сгибая колени. Это показывает, что тазобедренные суставы не могут до конца растянуться, и потому для того, чтобы таз сместился назад, приходится сгибать колени. Это качелеобразное движение таза и коленей («концы доски») относительно центральной оси тазобедренных суставов. По этой причине, когда колени полностью выпрямлены, а тазобедренные суставы пребывают на одной прямой с голеностопными суставами, таз «застревает» в прокрученном вперед положении.

В тазе есть два сочленения, которые часто совершают качелеобразное движение:

1. Качелеобразное движение относительно тазобедренных суставов

Это движение описано выше. Чтобы развернуть тазобедренные суставы, необходимо выполнить следующие действия:

- а) отвести таз назад, пока он не окажется вертикальным, а седалищные кости – направленными строго вниз;
- б) одновременно полностью выпрямить колени;
- в) сократить следующие мышцы таза, слегка вобрав их внутрь, навстречу друг другу: напрягатели широкой фасции, проходящие от верхних передних подвздошных

остей через подвздошно-большеберцовый тракт широкой фасции к внешним сторонам коленей, приводящие мышцы на внутренней стороне бедер, подвздошно-поясничные мышцы и прямые мышцы живота. Когда эти мышцы в тонусе, они стабилизируют положение таза и приподнимают его над головками бедренных костей. Не следует напрягать большую ягодичную мышцу.

Шаги а) и б) представляют собой одновременные периферийные движения в противоположных направлениях вокруг неподвижной оси тазобедренных суставов. В результате эти суставы полностью разворачиваются, а паховые области и боковые части бедер расширяются. Таким образом, при правильном движении две верхние передние подвздошные ости приподнимаются, а колени одновременно отводятся назад. Если только отводить колени назад, таз повернется вперед; если только приподнимать две верхние передние подвздошные ости к ребрам, без противоположного движения коленей, таз повернется вперед (качелеобразное движение I).

II. Качелеобразное движение относительно крестцово-подвздошного сочленения

Чтобы раскрыть крестцово-подвздошное сочленение, необходимо:

- а) удерживая таз (совокупность подвздошной, седалищной и лобковой костей) вертикально, сместите две верхние передние подвздошные ости вперед и вверх, к ребрам, а колени отведите назад (качелеобразное движение I);
- б) одновременно совокупность крестца и копчика должна совершить движение, именуемое «контрнутация», то есть повернуться назад относительно таза. Это означает, что копчик движется вперед, к лобковой кости, а крестец располагается вертикально;
- в) сократите напрягатели широкой фасции и приводящие мышцы на внутренней стороне бедер, мягко сводя их внутрь, навстречу друг другу; одновременно напрягите подвздошно-поясничную мышцу и прямые мышцы живота.

Шаги а) и в) представляют собой одновременные периферийные движения в противоположных направлениях вокруг неподвижной оси крестцово-подвздошного сочленения. В результате эти сочленения открываются, а крестец – уже в вертикальном положении – смещается вперед, входит в пространство между двумя подвздошными костями и слегка раздвигает их. Таз в целом расширяется в стороны и приподнимается строго вверх над головками бедренных костей.

Смещение двух верхних передних подвздошных остей вперед без закрепления копчика привело бы к тому, что вся тазовая область повернулась бы вперед, а копчик выступил бы назад и вверх. С другой стороны, смещение копчика вперед, к лобковой кости, без одновременного движения вперед двух верхних передних подвздошных остей привело бы к тому, что таз в целом повернулся бы назад. Таким образом, при правильном движении таз (подвздошные, седалищные и лобковые кости) и крестец (вместе с копчиком) смещаются независимо и вращаются относительно крестцово-подвздошных сочленений в противоположных направлениях: таз – вперед, а крестец – назад. Благодаря этому сочленения раскрываются.

В результате одновременного выполнения движений I и II таз располагается вертикально, расширяется в стороны, находится строго вертикально над головками бедренных костей и приподнимается над ними.

Спина и грудь

Верхний край крестца соединяется с поясничным отделом позвоночника в пояснично-крестцовом сочленении. Когда таз и крестец располагаются вертикально благодаря двойным движениям в тазобедренных и крестцово-подвздошных суставах, пояснично-крестцовое сочленение слегка оттягивается назад и вниз. Вследствие этого вниз отходят и остальные поясничные позвонки, то есть весь поясничный отдел позвоночника *растягивается*.

Итак, первый эффект отталкивания веса тела вверх проявляется в сводах стоп и лодыжек, а второй – при подъеме таза над головками бедренных костей. Третьим проявлением этого эффекта становится *растягивание* позвоночного столба, которое начинается с поясничных позвонков и продолжается в грудном и шейном отделах.

Когда поясничный отдел позвоночника отходит назад, плечи не смещаются ни вперед, ни назад: плечевые суставы остаются на одной прямой с тазобедренными и голеностопными. Не следует сгибать позвоночник в поясничной или грудной области, а также втягивать грудь или живот (между пупком и нижними ребрами).

Вес тела переносится в заднюю сторону, таз и спина расширяются по горизонтали. Одновременно увеличивается расстояние между двумя верхними передними подвздошными остями, вследствие чего нижняя часть живота смещается внутрь и вверх, к пупку. Это тонизирует мышцы нижней части живота и укрепляет внутренние органы.

Когда таз и спина расширяются в стороны, позвоночник сам собой «вырастает» из таза. Если позвоночник подтягивается вверх реберной клеткой, плечами и лопатками, тело не сохраняет центр равновесия в тазовой области и таз не расширяется. Очень важно освоить это движение, поскольку от него зависит правильное выполнение всех остальных асан.

Когда поясничный отдел позвоночника «вырастает» из таза, это движение повторяется и в грудном отделе. Двигаться, *растягиваться* вверх должен только позвоночник; не нужно смещать вперед нижние ребра – несмотря на кажущиеся ощущения, это не помогает приподнять позвоночник. Позвоночник *растягивается* вверх благодаря собственной освобождающей силе, а реберная клетка просто «подвешена» к позвоночнику, без какого-либо напряжения и нагрузки на солнечное сплетение. Когда *растягивается* позвоночник, приподнимается и реберная клетка, однако только вертикально и совершенно пассивно. Результат подобен тому, что происходит с тазом: реберная клетка расширяется в стороны.

Резюме

Уши, плечевые, тазобедренные и голеностопные суставы должны находиться на одной прямой; колени прямые. Затем следует сместить вперед грудину (соответствует первым двум грудным позвонкам) и лобковую кость (соответствует копчику). Од-

новременно нужно отвести назад нижние ребра (соответствуют нижним грудным позвонкам) и пупок (соответствует поясничным позвонкам). Не следует сгибать какую-либо часть позвоночника. В результате вся спина расширяется в стороны, а позвоночник *растягивается* по вертикали. Если выполнять эту позу на стыке двух стен, крестец и затылок должны касаться угла, а грудные позвонки и пятки находиться на определенном расстоянии от него.

Чтобы развернуть верхнюю часть груди, необходимо проделать следующее:

- а) уши на одной прямой с плечевыми, тазобедренными суставами и лодыжками;
- б) нижние ребра опущены и оттянуты внутрь, как описывалось выше;
- в) шея подтянута вверх, как будто пытаешься удержать на голове книгу; лицо смотрит прямо, подбородок не приподнят.

Шаги а) и в) определяют два одновременных периферийных действия относительно оси верхней части груди. В результате верхняя часть груди разворачивается.

Здоровый и гармонично развитый позвоночник выглядит как равномерная канавка от крестца до первого шейного позвонка. У многих людей заметна глубокая впадина в поясничном отделе и отсутствие канавки в области крестца или между лопатками. Это указывает на неправильное, неравномерное развитие позвоночника. Для того чтобы канавка стала равномерной, центр тела должен пребывать в тазовой области, откуда канавка тянется к крестцу; в то же время, благодаря описанным выше движениям, она протягивается через участок между лопатками к первому шейному позвонку.

Плечи, лопатки и руки должны «висеть» пассивно. Не нужно прилагать усилия, чтобы оттянуть лопатки назад, а плечи и руки – вверх. Руки и кисти рук свободно опущены от плечевых суставов и удерживаются своими сухожилиями, а не мышцами выше плеч (трапециевидными мышцами). Когда спина и реберная клетка расширяются, а руки свободно опущены, сами собой расходятся и плечи с лопатками. Иными словами, вес рук должен быть целиком во власти силы тяготения.

Шея и голова

Следует *растягивать* шею вверх, сохраняя прямое положение лица. Подбородок не должен приподниматься и подталкивать голову вверх. Уши пребывают на одной прямой с плечевыми суставами. Шею можно *растягивать* лишь до тех пор, пока не ощущается напряжение, сокращающее мышцы с обратной стороны шеи. Тогда следует мягко *отменить* это напряжение изнутри и обеспечить шее легкость растягивания вверх. Правильное положение головы, шеи и плеч принимают женщины в примитивных культурах, где кувшины с водой носят на головах.

Тадасана – основополагающая поза. Правильное понимание *тадасаны* чрезвычайно облегчает освоение всех остальных поз. Приведенное выше описание является чисто анатомическим. Сначала нужно разобраться в нем, и лишь потом, так сказать, «взорвать» физическую оболочку, чтобы власть обрело Светящееся Тело. Это относится и ко всем прочим техникам, приведенным в нашей книге. Обратите внимание

на то, что вместо привычных «пол» и «потолок» мы употребляем слова «земля» и «небо». Мы делаем этой с той целью, чтобы в определенной мере сберечь восприятие человеческого тела как связующего звена между энергиями Земли и Неба. В конечном счете, материальное тело соткано из субстанции Земли, а Светящееся, энергетическое тело – из света Солнца и звезд, который озаряет земное тело изнутри.

Буквальные, анатомические описания поз тела ограничивают восприятие. Как же перейти от чисто физических описаний поз к свободе Светящегося Тела, ослаблению влияющей на организм силы тяготения? В чем секрет, если он есть?

Секрет и правда существует, притом очень интересный. Давайте вернемся к строению костей и, особенно, сочленений стопы. Кости голени, больше- и малоберцовая, заканчиваются участком, который обычно называют лодыжкой. Лодыжка имеет внутреннюю и внешнюю стороны, образующие своеобразные тиски, между которыми находится особая кость – таранная. Таранную кость можно сравнить с лошадкой, «верхом» на которой «сидят» кости голени. Это сочленение именуется голеностопным, или «верхним пружинящим». Оно играет важнейшую роль в ходьбе, беге и прыжках, поскольку именно благодаря ему голень может наклоняться относительно стопы. Общий вес тела переносится от большеберцовых и малоберцовых костей через голеностопные суставы на таранную кость. Под передней частью таранной кости и на ней размещаются два других сочленения. Нижнее именуется подтаранным, или таранно-пяточным суставом, поскольку соединяет таранную кость с пяточной. Сочленение в передней части таранной кости соединяется как с фронтальной частью пяточной кости, так и с первой костью свода стопы – ладьевидной. По этой причине оно носит название таранно-пяточно-ладьевидный сустав. Другое название – «нижнее пружинящее сочленение»; расположено оно впереди, на центральной линии стопы, над сводом, и обеспечивает стопе возможность раскачиваться в стороны, которое необходимо при ходьбе, беге, прыжках и, в целом, для сохранения равновесия.

Задача таранной кости – распределение веса тела между пяткой и костями свода стопы (соответственно через подтаранный и таранно-пяточно-ладьевидный суставы). Эти суставы необходимы не только для распределения веса тела, но и для ходьбы, бега и прыжков, чем и объясняется название «пружинящие сочленения».

Таранно-пяточно-ладьевидный сустав устроен сложнее, чем подтаранный. Как уже говорилось, его поддерживают длинная малоберцовая и задняя большеберцовая мышцы. Функция последней заключается в сокращении расстояния между ладьевидной и пяточной костью; при этом ладьевидная кость частично смещается под таранную, вследствие чего свод приподнимается. Волокна двух мышц переплетаются, и сила действия задней большеберцовой мышцы передается длинной малоберцовой.

Две мышцы образуют своеобразную амортизирующую опору под медиальным сводом стопы, то есть поддерживают и приподнимают нижние пружинящие сочленения. Это приподнимающее действие называется *пада-бандха* (*пада* означает в санс-

крите «стопа», а *бандха* – «узлы»). *Пада-бандха* является первой из основных *бандх* тела; она поддерживает и стимулирует остальные *бандхи*. Если рассматривать все с этой точки зрения, легко понять, что происходит в дальнейшем.

Секрет легкости тела заключается в том, чтобы таз был выровнен не с верхними пружинящими сочленениями (голеностопными), а с нижними (таранно-пяточно-ладьевидными суставами). Сравним это положение со стойкой лыжника перед прыжком с трамплина. Угол наклона тела лыжника никогда не является прямым, он несколько меньше. Что касается *тадасаны*, то при правильном выполнении все тело наклонено вперед под углом около 80°, вследствие чего нижняя часть живота находится прямо над нижними пружинящими сочленениями.

Как уже упоминалось выше, большинство людей следуют анатомическому описанию и стоят строго вертикально: плечи и тазобедренные суставы выровнены с голеностопными, или верхними пружинящими сочленениями. При этом вес тела приходится на таранно-пяточные суставы и, через подтаранные суставы, на пятки. В таком положении очень трудно воспользоваться силой отталкивания и «приподнять» тело. Легкий наклон тела вперед, когда большая часть веса тела переносится силой тяготения на таранно-пяточно-ладьевидные суставы, позволяет этим сочленениям вобрать силу отталкивания, выгнуть своды стоп благодаря задней большеберцовой и длинной малоберцовой мышцам и направить эту силу выше, к коленям. Обе мышцы поддерживаются отводящими мышцами больших пальцев и мизинцев, и в результате все тело становится одновременно «пружинящим» и устойчивым.

Таким образом, сила отталкивания «накапливается» не в голеностопе и не в голенях, а в нижних пружинящих сочленениях, таранно-пяточно-ладьевидных суставах.

Как уже упоминалось, это является следствием легкого наклона *материального тела* вперед, над сводами стоп. Однако *внутренняя энергия*, центр тяжести осознанности, должен отводиться назад, к задней стороне тела (см. также описания *падмасаны*, *поз сидя* и *шавасаны*). Такое двойное действие, когда физический центр тяжести подается вперед, а энергетический назад, сочетается с действиями пружинящих сочленений, вследствие чего энергия высвобождается из *закрепленных* в земле стоп, переносится в нижнюю часть живота, а оттуда поднимается вдоль позвоночника к темени. Это и есть один из Семи Важнейших Принципов – *соединение*.

4.2. Сурьянамаскар, «Приветствие Солнца»

Сурьянамаскар, «Приветствие Солнца», – классический путь к объединению нескольких асан в единое, непрерывное, плавное движение. В сочетании с дыханием *сурьянамаскар* помогает телу выполнять все асаны без пауз, то есть без перерывов в течении энергии. В этой книге мы предполагаем, что большинство групп асан можно выполнять именно так – в противоположность изолированному подходу, когда каждая поза выполняется независимо от остальных, с перерывами между выполнением поз. Последний путь полезен как способ изучения точного выполнения асан, однако, как указано выше, он неизбежно приводит к паузам в ритме движений, дыхания и, следовательно, потока энергии.

Несмотря на то, что физические состояния (болезнь или преклонный возраст) и душевные состояния (подавленность) в целом не препятствуют занятиям йогой, *сурьянамаскар* оказывает благотворное влияние на ум и тело человека, страдающего от незначительных болезней, борющегося с телесными и эмоциональными проявлениями старости. *Сурьянамаскар* улучшает кровообращение, выравнивает дыхание и энергетический обмен. В частности, в преклонном возрасте прерывистый подход к выполнению поз обычно не только влечет охлаждение организма между асанами, но и затрудняет очередной «разгон» энергии. Сочетание различных асан в мягких, не вызывающих напряжения разновидностях *сурьянамаскар* помогает телу и уму сберечь тепло, поддерживать равномерное дыхание и течение энергии, а также тот уровень физической и мыслительной сосредоточенности, который необходим для выполнения асан. Это очищающий эффект движущейся энергии, вследствие которого тело и ум ощущают свежесть, бодрость и оптимизм: как утверждает Патанджали, загрязнение тела и нервной системы сгорают в огне (*тапас*) практики.

Выполняя последовательность движений *сурьянамаскар*, важно сосредоточиться на синхронизации дыхания и движений, чтобы то и другое превратилось в неразрывное, плавное единство. Мы разработали последовательность *сурьянамаскар*, объединяющую асаны в *мала*. В санскрите «*мала*» означает ожерелье, четки, бусы или жемчужины (асаны), нанизанные на одну нить (*сурьянамаскар*).

Последовательность

1. Встаньте на коврик в тадасану (тада = гора). Стопы вместе. Тело слегка подается вперед, чтобы его вес приходился непосредственно на нижние пружинящие сочленения. При вдохе мула-бандха поднимите руки над головой, используя силу отталкивания в ниж-

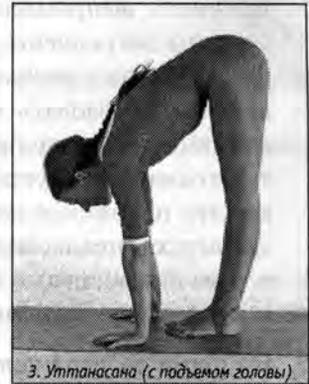


них пружинящих, сочленениях (пада-бандхе) для переключения в мула-бандху (фото 1 б).

2. На выдохе наклонитесь вперед, удерживая ноги перпендикулярно земле. Опустите ладони на коврик рядом со стопами. Туловище и голова сближаются с бедрами и голениками. Это положение носит название **уттанасана** (уттана = сильное натяжение).



2. Уттанасана



3. Уттанасана (с подъемом головы)

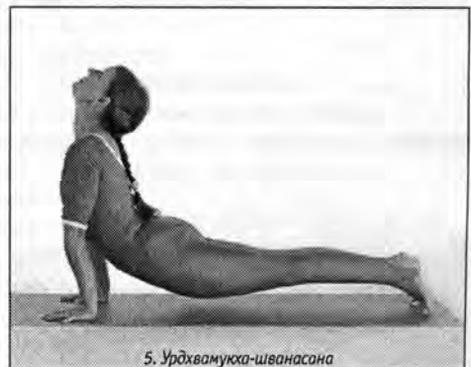
3. На вдохе поднимите голову, выгибая вверх весь позвоночник от крестцово-подвздошного сочленения до первого шейного позвонка.

4. На выдохе перенесите вес тела на кисти рук и прыжком отведите стопы назад. Одновременно согните локти и опустите грудь – так, чтобы плечевые суставы оказались над кистями, локти были направлены назад, а плечи были параллельны земле. Голова, туловище и ноги параллельны земле, вес тела опирается только на кисти рук, подушечки под пальцами ног и сами пальцы ног. Это положение носит название **чатуранга-дандасана**, «поза крокодила» (чатур = четыре, анга = конечность; данда = посох).



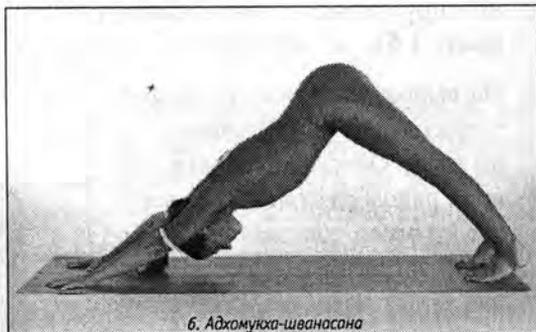
4. Чатуранга-дандасана

5. На вдохе поднимите голову и грудь так, чтобы руки выпрямились и расположились перпендикулярно земле. Закрепите кисти рук и выполните хаста-бандху. Ноги остаются параллельными земле. Лобковая кость подается чуть вперед, чтобы туловище могло прогнуться вверх и назад. Растягивайте шею как в джаландхара-бандхе, чтобы грудина поднялась повыше, а затем запрокиньте голову назад. Это положение носит название **урдхвамуksа-шванасана**, «поза собаки лицом вверх» (урдхва = вверх; мукса = лицо; швана = собака).



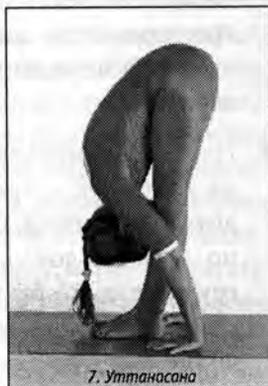
5. Урдхвамуksа-шванасана

6. На выдохе приподнимите таз и бедра и отведите их назад. Руки по-прежнему выпрямлены, кисти рук и стопы закреплены. В результате грудь, голова и позвоночный столб должны образовать одну прямую с руками, а все тело принять форму треугольника с вершиной в копчике. Это положение носит название **адхомукха-шванасана**, «поза собаки лицом вниз» (адхо = вниз; мукха = = лицо; швана = собака).



6. Адхомукха-шванасана

7. На вдохе согните колени и прыжком перейдите в уттанасану, закрепив кисти рук как в адхомукха-врикшасане (см. стр. 210). При прыжке вес тела переносится на кисти рук. Приподнимите голову и постарайтесь поменьше сгибать колени – так, чтобы в тот момент, когда стопы приземляются между кистями рук, бедра оставались как можно выше, а колени могли немедленно выпрямиться. Туловище и голова сближаются с бедрами и голенищами (уттанасана).
8. На вдохе вновь выпрямите тело и перейдите в тадасану (фото 1 а).



7. Уттанаасана

4.3. Позы стоя

Эти позы могут выполняться в трех различных режимах:

а) Каждая поза выполняется независимо и удерживается в течение одной минуты.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием. Например:

- Уттхита-триконадасана → Паршвоттанасана → Паривритта-триконадасана
- Уттхита-триконадасана → Ардха-чандрасана → Вирахадрасана III
- Вирахадрасана II → Вирахадрасана I → Вирахадрасана III
- Уттхита-хаста-падангуштхасана → Урдхва-прасарита-экападасана → Вирахадрасана III

Придумывайте свои сочетания и удерживайте каждую позу в течение трех дыхательных циклов.

в) Мала

Соединение всех поз посредством сурьянамаскар в сочетании с дыханием. Каждая поза стоя удерживается в течение трех дыхательных циклов:

- Тадасана → вдох, поднять руки вверх → выдох, уттанасана, вдох, поднять голову → выдох, чатуранга-дандасана → вдох, урдхамукха-шванасана → выдох, адхомукха-шванасана, вдох → выдох, уттхита-триконадасана в правую сторону, задержать на три цикла дыхания, вдох → выдох, адхомукха-шванасана, вдох → выдох, уттхита-триконадасана в левую сторону, задержать на три цикла дыхания, вдох → выдох, адхомукха-шванасана, вдох → выдох, уттанасана → вдох, тадасана, выдох → вдох, поднять руки вверх и так далее.

Позы стоя

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. Тадасана | в) удерживая стопу рукой с противоположной стороны; |
| 2. Гарудасана | г) удерживая стопу рукой с противоположной стороны, |
| 3. Врикшасана I | с разворотом туловища и головы |
| 4. Врикшасана II | в сторону поднятой ноги; |
| 5. Ардха-баддха-падмоттанасана | д) удерживая стопу обеими руками, |
| 6. Ватайяна | со сближением головы и голени. |
| 7. Уткатасана I | 19. Урдхва-прасарита-экападасана |
| 8. Уттхита-триконадасана | 20. Прасарита-падоттанасана |
| 9. Ардха-чандрасана | а) кисти рук на земле, голова поднята; |
| 10. Паршвоттанасана | б) кисти рук и голова не на земле между стопами; |
| 11. Паривритта-триконадасана | в) с захватом лодыжек, голова на земле между стопами; |
| 12. Паривритта-ардха-чандрасана | г) намасте II, голова на земле между стопами. |
| 13. Вирахадрасана II | 21. Падангуштхасана |
| 14. Уттхита-паршваконадасана | а) с поднятой головой; |
| 15. Вирахадрасана I | б) голова у голени. |
| 16. Вирахадрасана III | 22. Падахастасана |
| 17. Паривритта-паршваконадасана | а) с поднятой головой; |
| 18. Уттхита-хаста-падангуштхасана | б) голова у голени. |
| а) удерживая стопу рукой | 23. Уттанасана |
| с той же стороны; | а) кисти рук на земле, голова поднята; |
| б) удерживая стопу рукой с той же | б) кисти рук на земле, голова у голени; |
| стороны с отводом ноги вбок; | в) с захватом лодыжек, голова у голени. |

1. Тадасана

тада = гора

- см. стр. 55



2. Гарудасана

гаруда = орел

- Встаньте в тадасану.
- Немного согните левое колено и обхватите его правой ногой.
- Скрестите правый локоть над левым и соедините ладони. Пальцы рук направлены вверх, к небу, правая ладонь чуть выше левой.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите позу, поменяв местами ноги и руки.



3. Врикшасана I

врикша = дерево

- Встаньте в тадасану.
- Поднимите правую стопу и приставьте ее как можно выше к внутренней стороне левого бедра. Оттяните правое (согнутое) колено от тазобедренного сустава вниз и назад, крепко прижимая пятку к внутренней стороне левого бедра.
- Не разворачивайте правую сторону таза назад. Таз должен оставаться обращенным прямо вперед.
- На вдохе мула-бандха поднимите руки над головой. Движение начинается с закрепления левой стопы и выполнения пада-бандхи. Это движение, направленное вверх через левую ногу и тазобедренные суставы, растягивает их и активизирует мула-бандху, вследствие чего таз и туловище приподнимаются над головками бедренных костей. При



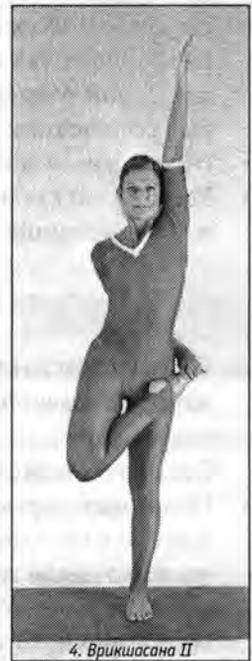
смещении нижней части живота внутрь и вверх под влиянием вдоха мула-бандха копчик должен оставаться направленным вниз, к земле.

- Сложите ладони вместе. На каждом вдохе продолжайте растягивать левую ногу и отводите правое бедро все дальше в сторону и вниз, от правого тазобедренного сустава. Приподнимайте таз и нижнюю часть живота, чтобы руки тоже оттягивались как можно выше. На выдохе старайтесь сохранять растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите позу, стоя на другой ноге.

4. Врикшасана II

врикша = дерево

- Встаньте в тадасану.
- Поднимите правую стопу и приложите ее к паховой области левой ноги как в падмасане (см. стр. 89). Оттяните правое (согнутое) колено от тазобедренного сустава вниз и назад, не разворачивая правую сторону таза. Таз должен оставаться обращенным прямо вперед.
- Отведите правую руку за спину и обхватите правую стопу. Не наклоняйте таз вперед, он должен оставаться вертикальным, а левая нога – прямой.
- На вдохе мула-бандха поднимите левую руку над головой. Движение начинается с закрепления левой стопы и выполнения пада-бандхи в нижнем пружинящем сочленении. Это движение, направленное вверх через левую ногу и тазобедренные суставы, растягивает их и активизирует мула-бандху, вследствие чего таз и туловище приподнимаются над головками бедренных костей. При смещении нижней части живота внутрь и вверх под влиянием вдоха мула-бандха копчик и правое колено должны оставаться направленными вниз, к земле.
- На каждом вдохе продолжайте растягивать левую ногу и отводите правое бедро все дальше вниз от правого тазобедренного сустава. Приподнимайте таз и нижнюю часть живота, чтобы левая рука тоже оттягивалась как можно выше. На выдохе старайтесь сохранить растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 5.

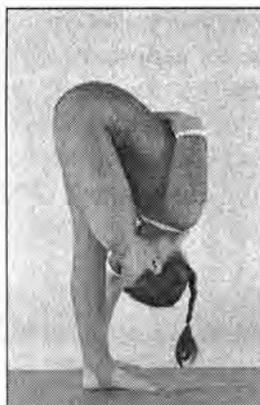


4. Врикшасана II

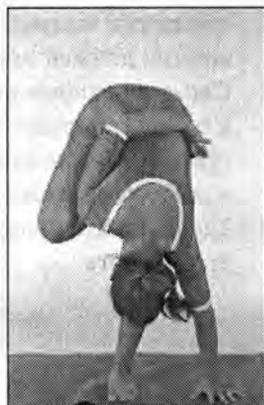
5. Ардха-баддха-падмоттанасана

ардха = половина; *баддха* = скованный;
падма = лотос; *уттана* = сильное
натяжение

- На выдохе наклонитесь вперед, обхватите левой рукой левую лодыжку и опустите голову к голени. Если трудно удержать равновесие, можно опереться левой рукой о землю.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз вверх над головкой левой бедренной кости, чтобы позвоночник растягивался в сторону головы.
- На каждом выдохе старайтесь опустить голову еще ниже вдоль левой голени.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе поднимите голову и туловище и повторите позы 4 и 5, стоя на другой ноге.



5. Ардха-баддха-падмоттанасана

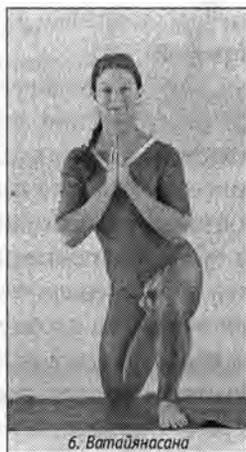


5. Ардха-баддха-падмоттанасана

6. Ватайяна

ватайяна = лошадь

- Встаньте в тадасану.
- Поднимите правую стопу и приложите ее к паховой области левой ноги, как в падмасане (см. стр. 89). Оттяните правое (согнутое) колено от тазобедренного сустава, вниз и назад, не разворачивая правую сторону таза. Таз должен оставаться обращенным прямо вперед.
- На выдохе наклоните туловище вперед и опустите ладони на землю.
- Согните левую ногу в колене и опустите правое колено на землю за собой – так, чтобы левое колено было согнуто под прямым углом.
- Поднимите руки и выпрямитесь, удерживая равновесие на левой стопе и переднем внутреннем крае правого колена.
- Приведите таз и спину в вертикальное положение и сместите правый тазобедренный сустав вперед, чтобы он расположился на одной линии с левым.
- Сложите ладони перед грудью в положении намасте I, взгляд направлен прямо перед собой.



6. Ватайяна



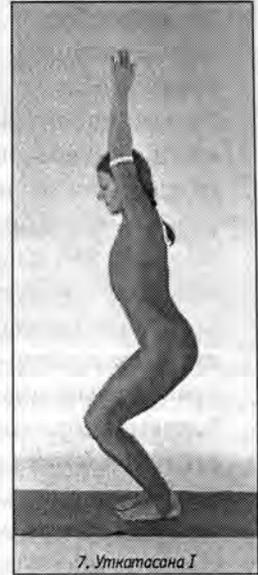
6. Ватайяна

- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите позу, меняя ноги местами.

7. Уткатасана I

утката = мощный, неистовый

- Встаньте в тадасану.
- Расставьте стопы на ширину бедер и на вдохе мула-бандха поднимите руки над головой. Движение должно начинаться с закрепления стоп и выполнения пада-бандхи в нижних пружинящих сочленениях. Это движение, направленное вверх через ноги и тазобедренные суставы, растягивает их и активизирует мула-бандху, вследствие чего таз и туловище приподнимаются над головками бедренных костей. При смещении нижней части живота внутрь и вверх под влиянием вдоха мула-бандха копчик должен оставаться направленным вниз, к земле.
- Сложите ладони вместе. На вдохе продолжайте растягивать ноги и приподнимайте таз и нижнюю часть живота, чтобы руки тоже оттягивались как можно выше.
- На выдохе наклоните таз и туловище вперед под углом около 30° к вертикали и медленно, не меняя угла наклона туловища, согните колени под прямым углом. Руки остаются на одной прямой с туловищем.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем станьте прямо.

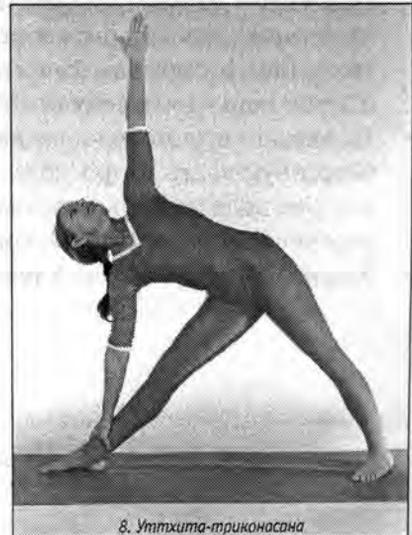


7. Уткатасана I

8. Уттхита-триконасана

*уттхита = растянутый; три = три; кона = угол;
трикона = треугольник*

- Встаньте в тадасану и широко расставьте ноги.
- Расстояние между стопами должно равняться длине ноги. Разверните левую стопу на 45° внутрь (вправо), а правую – под прямым углом наружу (вправо). Правая пятка должна находиться на одной линии с центром внутреннего свода левой стопы. Разверните правую голень, колено и бедро в ту сторону, куда направлена правая стопа. Таз тоже слегка разворачивается вправо.



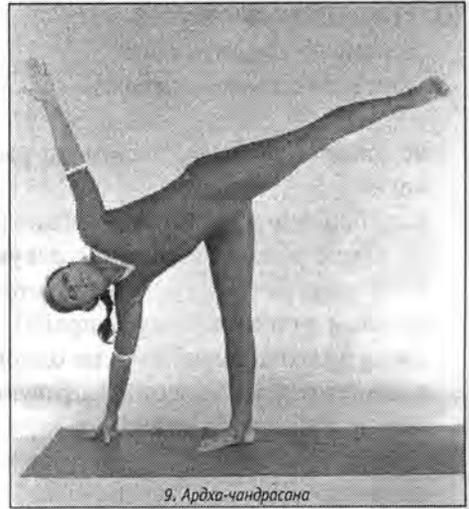
8. Уттхита-триконасана

- Разверните левую голень, колено и бедро кнаружи. В результате внутренние стороны колена и лодыжки левой ноги приподнимаются, вес тела переносится на внешний край левой стопы. Действия в сводах, лодыжках и коленях соответствуют указаниям, которые приводились в описании тадасаны. Закрепляйте стопы и выполняйте пада-бандху в обеих стопах, чтобы активизировать мула-бандху.
- На вдохе мула-бандха растягивайте обе ноги и приподнимайте таз и туловище над головками бедренных костей. Разведите руки в стороны на уровне плеч, параллельно земле. Ладони обращены к земле.
- На выдохе «перекатите» правую сторону таза через головку правой бедренной кости, одновременно оттягивая правую седалищную кость к левой пятке. Для этого двуглавая мышца правого бедра должна растянуться от колена к седалищной кости. Копчик при этом направлен на левую пятку, а правая сторона поясничного отдела позвоночника растягивается. Не разворачивайте левую тазовую кость вперед, она просто должна «перекатиться» наружу и назад.
- Когда правая седалищная кость направлена в сторону левой пятки, нужно растянуть всю правую сторону тела от паха к кончикам пальцев рук. Затем обхватите правой рукой правую лодыжку. Правая тазобедренная кость, поясница и нижние боковые ребра должны опускаться быстрее правой руки. Не опирайтесь на руку: вес тела должен приходиться на таз и верхнюю часть бедер. Внешний край пятки и мизинец левой стопы плотно прижаты к земле, а левая тазовая кость, бедро, колено и голень разворачиваются наружу.
- Позвоночник должен быть выровнен по линии между стопами и делить спину на две равные части. Правая и левая стороны поясницы и реберной клетки должны иметь одинаковую длину и оставаться параллельными друг другу.
- Направьте кисть левой руки вертикально вверх, к небу; ладонь обращена вперед. Голова и шея на одной линии с позвоночником; взгляд направлен на левую ладонь.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются в сторону затылка, а правая седалищная кость, копчик и левая нога – в сторону левой пятки.
- На каждом выдохе разворачивайте левую сторону туловища назад, а левую тазобедренную кость, бедро, колено и голень – наружу. Не отводите левую ладонь назад, она должна быть направлена к небу строго вертикально; продолжайте разворачивать правое бедро и колено кнаружи.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 9.

9. Ардха-чандрасана

ардха = половина; *чандра* = луна

- На выдохе согните правую ногу и опустите правую ладонь на землю, на одной линии со стопами, примерно в полуметре от правой стопы.
- Приложите левую ладонь к левому бедру, перенесите вес тела вперед, на правую стопу, а затем выпрямите правую ногу, одновременно поднимая левую до тех пор, пока она не окажется на одной прямой с туловищем. Пальцы ноги обращены вперед.
- Протяните левую руку вверх и направьте ее вертикально к небу; ладонь обращена вперед. Правая рука параллельна правой ноге, то есть обе руки составляют одну прямую. Голова на одной линии с позвоночником, взгляд направлен на левую ладонь. Закрепите правую стопу и выполняйте пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головкой правой бедренной кости и растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются в сторону затылка, а копчик и левая нога – в сторону левой пятки.
- На каждом выдохе разворачивайте левую сторону туловища назад, а левую тазобедренную кость, бедро, колено и голень – вверх.
- Не отводите левую ладонь назад, она должна быть направлена к небу строго вертикально; продолжайте разворачивать правое бедро и колено кнаружи.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на выдохе согните правую ногу и вернитесь в уттхита-триконасану (8). Повторите позы 8 и 9 с наклонами в другую сторону.



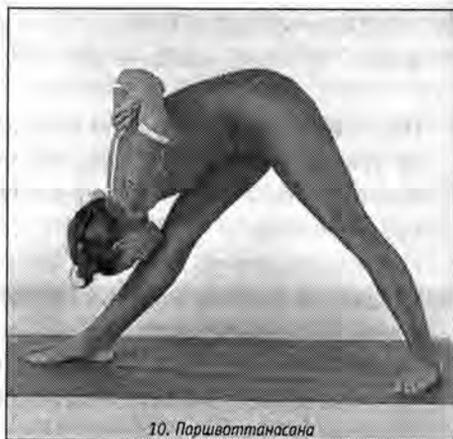
9. Ардха-чандрасана

10. Паршвоттанасана

паршва = в сторону, в бок;

уттана = сильное натяжение

- Встаньте в тадасану и широко расставьте ноги.
- Расстояние между стопами должно равняться длине ноги. Разверните левую стопу на 45° внутрь (вправо), правую стопу – под прямым углом наружу (вправо). Правая пятка должна находиться на одной линии с левой пяткой. Разверните правую голень, колено и бедро в ту сторону, куда направлена правая стопа. Таз тоже слегка разворачивается вправо.
- Разверните левую голень, колено и бедро кнаружи. В результате внутренние стороны колена и лодыжки левой ноги приподнимаются, вес тела переносится на внешний край левой стопы. Действия в сводах, лодыжках и коленях соответствуют указаниям, которые приводились в описании тадасаны. Закрепляйте стопы и выполняйте пада-бандху в обеих стопах для активации мула-бандхи.
- Сложите руки за спиной в положение намасте II и, заведя локти за спину, прижмите указательные пальцы друг к другу по всей длине.
- На вдохе мула-бандха растягивайте обе ноги и приподнимайте таз и туловище над головками бедренных костей. На выдохе перенесите таз и туловище вправо, «перекатывая» таз через головку правой бедренной кости, пока таз и туловище не развернутся в направлении правой стопы. Проходящая через нижнюю часть живота линия между тазобедренными костями должна быть почти перпендикулярна правому бедру – так, чтобы туловище от пупка и выше было обращено в том же направлении, что и правая стопа.
- На следующем вдохе продолжайте приподнимать таз над головками бедренных костей и растягивать двуглавую мышцу правого бедра от колена до седалищной кости, оттягивая эту кость к левой пятке. На выдохе наклоняйте туловище вперед, пока голова не опустится на правую голень.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головкой правой бедренной кости и растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются в сторону затылка, а правая седалищная кость, копчик и левая нога – в сторону левой пятки. На каждом выдохе старайтесь опустить голову еще ниже вдоль правой голени.
- Локти остаются высоко приподнятыми, ладони крепко прижатыми друг к другу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе поднимите голову и туловище и повторите позу с наклоном в другую сторону.

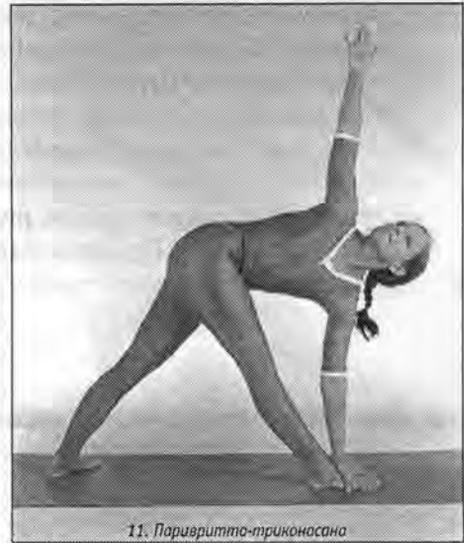


10. Паршвоттанасана

11. Паривритта-триконасана

паривритта = развернутый;
трикона = треугольник

- Встаньте в тадасану и широко расставьте ноги.
- Расстояние между стопами должно равняться длине ноги. Разверните левую стопу на 45° внутрь (вправо), а правую – под прямым углом наружу (вправо). Правая пятка должна находиться на одной линии с левой пяткой. Разверните правую голень, колено и бедро в ту сторону, куда направлена правая стопа. Таз тоже слегка разворачивается вправо.
- Разверните левую голень, колено и бедро кнаружи. В результате внутренние стороны колена и лодыжки левой ноги приподнимаются, вес тела переносится на внешний край левой стопы. Действия в сводах, лодыжках и коленях соответствуют указаниям, которые приводились в описании тадасаны. Закрепляйте стопы и выполняйте пада-бандху в обеих стопах, чтобы активизировать мула-бандху.
- На вдохе мула-бандха растягивайте обе ноги и приподнимайте таз и туловище над головками бедренных костей. Разведите руки в стороны на уровне плеч, параллельно земле. Ладони обращены к земле.
- На выдохе перенесите таз и туловище вправо, «перекатывая» таз через головку правой бедренной кости, пока таз и туловище не развернутся в направлении правой стопы. Проходящая через нижнюю часть живота линия между тазобедренными костями должна быть почти перпендикулярна правому бедру – так, чтобы туловище от пупка и выше было обращено в том же направлении, что и правая стопа.
- На следующем вдохе продолжайте приподнимать таз и туловище над головками бедренных костей и растягивать двуглавую мышцу правого бедра от колена до седалищной кости, оттягивая эту кость к левой пятке. Копчик при этом направлен на левую пятку, а правая сторона поясничного отдела позвоночника растягивается.
- На выдохе растяните всю левую сторону тела от паха до кончиков пальцев рук и, разворачивая живот и грудь еще правее, опустите кисть левой руки на правую лодыжку. Левая тазобедренная кость, поясница и нижние боковые ребра должны опускаться быстрее левой руки. Не опирайтесь на руку: вес тела должен приходиться на таз и верхнюю часть бедер. Внешний край пятки и мизинец левой стопы плотно прижаты к земле.
- Протяните правую руку вертикально вверх, к небу, ладонь обращена вперед. Голова и шея на одной линии с позвоночником, взгляд направлен на правую ладонь.
- Позвоночник должен быть выровнен по линии между стопами и делить спину на две равные части. Левая и правая стороны поясницы и реберной клетки должны иметь одинаковую длину и оставаться параллельными друг другу.



11. Паривритта-триконасана

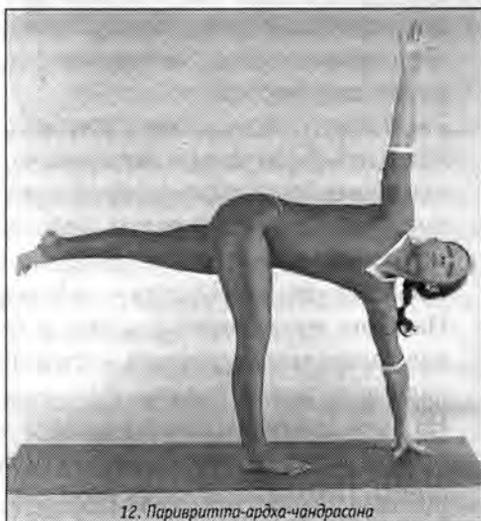
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются в сторону затылка, а правая седалищная кость, копчик и левая нога – в сторону левой пятки.
- На каждом выдохе отводите правую сторону туловища назад, а правое бедро, колено и голень – кнаружи, одновременно удерживая внутренний край правой стопы на земле. Не отводите правую руку назад, она должна быть направлена строго вертикально, к небу. Продолжайте разворачивать левое бедро и колено кнаружи.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 12.

12. Паривритта-ардха-чандрасана

паривритта = развернутый;

ардха = половина; чандра = луна

- На выдохе согните правую ногу и опустите левую ладонь на землю, на одной линии со стопами, примерно в полуметре от правой стопы.
- Приложите правую ладонь к правому бедру, перенесите вес тела вперед, на правую стопу, затем выпрямите правую ногу, одновременно поднимая левую до тех пор, пока она не окажется на одной прямой с туловищем. Пальцы ноги обращены вниз, к земле.
- Протяните правую руку вертикально вверх, к небу; ладонь обращена вперед. Левая рука параллельна правой ноге, обе руки составляют одну прямую. Голова на одной линии с позвоночником, взгляд направлен на правую ладонь. Закрепите правую стопу и выполняйте пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головкой правой бедренной кости и растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются в сторону затылка, а правая седалищная кость, копчик и левая нога – в сторону левой пятки.
- На каждом выдохе отводите правую сторону туловища назад, а правое бедро, колено и голень – кнаружи, одновременно удерживая внутренний край правой стопы на земле. Не отводите правую руку назад, она должна быть направлена строго вертикально, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на выдохе согните правую ногу и вернитесь в паривритта-триконасану (11). Повторите позы 11 и 12 с разворотами в другую сторону.

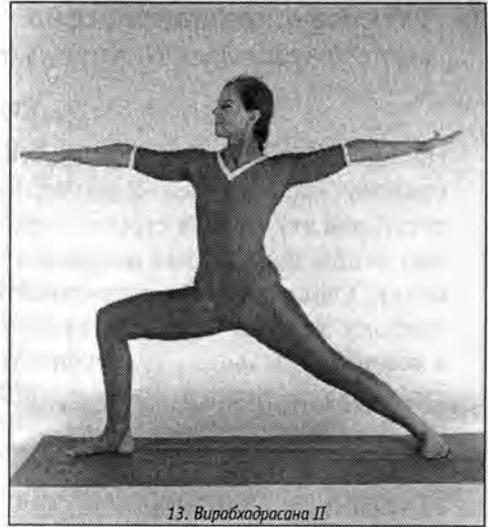


12. Паривритта-ардха-чандрасана

13. Вирахадрасана II

Вирахадра – имя эпического героя

- Встаньте в тадасану и широко расставьте ноги.
- Расстояние между стопами должно в полтора раза превышать длину ноги. Разверните левую стопу на 45° внутрь (вправо), правую – под прямым углом наружу (вправо). Правая пятка должна находиться на одной линии с центром внутреннего свода левой стопы. Разверните правую голень, колено и бедро в ту сторону, куда направлена правая стопа. Таз тоже слегка разворачивается вправо.
- Разверните левую голень, колено и бедро наружу. В результате внутренние стороны колена и лодыжки левой ноги приподнимаются, вес тела переносится на внешний край левой стопы. Действия в сводах, лодыжках и коленях соответствуют указаниям, которые приводились в описании тадасаны. Закрепляйте стопы и выполняйте пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На вдохе мула-бандха растягивайте обе ноги и приподнимайте таз и туловище над головками бедренных костей. Разведите руки в стороны на уровне плеч, параллельно земле. Ладони обращены к земле.
- На выдохе согните правое колено под прямым углом – так, чтобы бедро было параллельно земле. Колено пребывает на одном уровне с правой паховой областью и стопой. Вес тела равномерно распределен по обеим стопам.
- Туловище расположено вертикально, под прямым углом к правому бедру. На каждом вдохе растягивайте тело в противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются вверх, в сторону затылка, копчик и правая седалищная кость уходят еще ниже, левая нога растягивается в сторону левой пятки.
- На каждом выдохе сохраняйте растянутость туловища. Голова и шея на одной линии с позвоночником, взгляд направлен на правую ладонь.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 14.

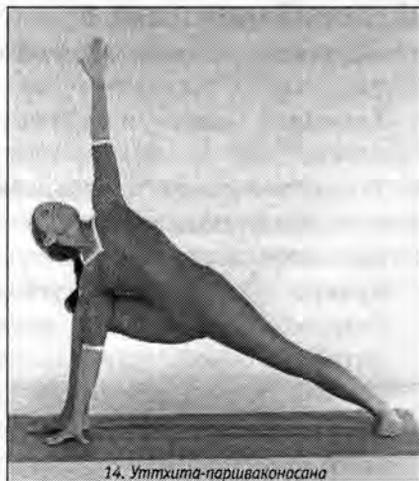


13. Вирахадрасана II

14. Уттхита-паршваконасана

уттхита = растянутый; *паршва* = в сторону;
кона = угол

- На вдохе растягивайте двуглавую мышцу правого бедра от колена к седалищной кости, оттягивая эту кость в сторону левой пятки – так, чтобы копчик был направлен прямо на пятку. Одновременно растягивайте правую сторону тела от правой паховой области к кончикам пальцев рук; перенесите правую сторону таза через головку правой бедренной кости.
- На выдохе опустите правую ладонь на землю у внутренней стороны правой стопы. Обратная сторона подмышечной области правой руки прижимается к внутренней стороне правого колена. Протяните левую руку вверх, к небу, развернув ладонь вперед.
- Правая тазобедренная кость, поясница и нижние боковые ребра должны опускаться быстрее правой руки и сблизиться с бедром в правой паховой области. Не опирайтесь на правую руку; вес тела должен приходиться на таз и верхнюю часть бедер. Внешний край пятки и мизинец левой стопы плотно прижаты к земле.
- Позвоночник должен быть выровнен по линии между стопами и делить спину на две равные половины. Правая и левая стороны поясницы и реберной клетки должны иметь одинаковую длину и оставаться параллельными друг другу. Голова и шея на одной линии с позвоночником; взгляд направлен к небу.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются вверх, в сторону затылка, а правая седалищная кость, копчик и левая нога – в сторону левой пятки. На каждом выдохе отводите левую сторону туловища назад, а левое бедро и колено – кнаружи, одновременно продолжая разворачивать правое бедро и колено вовне.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите позы 13 и 14 в другую сторону.

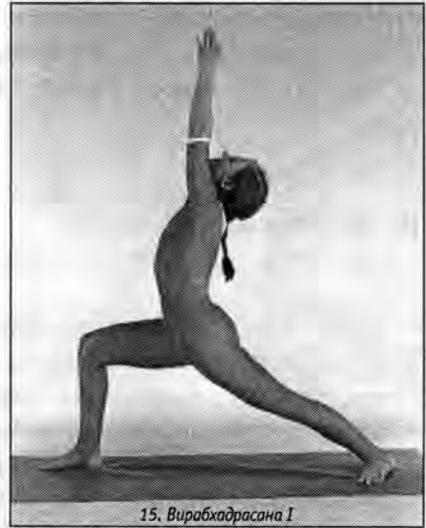


14. Уттхита-паршваконасана

15. Вирахадрасана I

Вирахадра – имя эпического героя

- Встаньте в тадасану и широко расставьте ноги.
- Расстояние между стопами должно в полтора раза превышать длину ноги. Разверните левую стопу на 45° внутрь (вправо), правую – под прямым углом наружу (вправо). Пятка правой стопы должна находиться на одной линии с левой пяткой. Разверните правую голень, колено и бедро в ту сторону, куда направлена правая стопа. Таз тоже слегка разворачивается вправо.
- Разверните левую голень, колено и бедро наружу. В результате внутренние стороны колена и лодыжки левой ноги приподнимаются, вес тела переносится на внешний край левой стопы. Действия в сводах, лодыжках и коленях соответствуют указаниям, которые приводились в описании тадасаны.
- На вдохе мула-бандха поднимите руки над головой. Движение должно начинаться с закрепления стоп и выполнения пада-бандхи в нижних пружинящих сочленениях. Это движение, направленное вверх через ноги и тазобедренные суставы, растягивает их и активизирует мула-бандху, вследствие чего таз и туловище приподнимаются над головками бедренных костей. При смещении нижней части живота внутрь и вверх под влиянием вдоха мула-бандха копчик должен оставаться направленным вниз, к земле.
- Сложите ладони вместе. На вдохе продолжайте растягивать ноги и приподнимайте таз и нижнюю часть живота, чтобы руки тоже оттягивались как можно выше.
- На выдохе разверните таз и туловище вправо, «перекатив» их через головку правой бедренной кости. Проходящая через нижнюю часть живота линия между тазобедренными костями должна быть почти перпендикулярна правому бедру – так, чтобы туловище от пупка и выше было обращено в том же направлении, что и правая стопа.
- На следующем вдохе продолжайте приподнимать таз и туловище над головками бедренных костей. На выдохе согните правую ногу под прямым углом – так, чтобы бедро было параллельно земле.
- Пятка и мизинец левой стопы надежно прижимаются к земле. Оттяните головку правой бедренной кости чуть назад, в сторону левой пятки, но не сгибайте левую ногу в колене. При этом таз остается развернутым в том же направлении, куда обращена правая стопа.
- Туловище расположено вертикально, под прямым углом к правому бедру. На каждом вдохе растягивайте тело в противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Позвоночник и руки растягиваются вверх, копчик и правая седалищная кость – строго вниз, а левая нога – в сторону левой пятки.



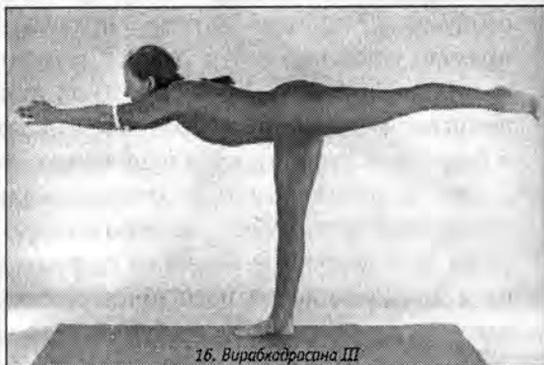
15. Вирахадрасана I

- На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела и разворачивайте правую сторону туловища и головку правой бедренной кости еще дальше назад.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 16.

16. Вирахадрасана III

Вирахадра – имя эпического героя

- На входе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей. На выдохе наклонитесь вперед и опустите туловище на правое бедро.
- Перенесите вес тела вперед, на правую стопу, и выпрямите правую ногу, одновременно поднимая левую до тех пор, пока она не окажется на одной прямой с туловищем. Пальцы левой ноги направлены вниз, к земле.
- На каждом вдохе облегчайте давление веса туловища на головку правой бедренной кости, закрепляя правую стопу и выполняя пада-бандху. Растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Туловище и руки растягиваются вперед, а копчик, правая седалищная кость и левая нога отходят назад, в сторону левой пятки.
- Кисти рук, голова, плечи, позвоночник, бедра и левая нога находятся на одной прямой, параллельной земле. Взгляд направлен на ладони.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд. На выдохе согните правую ногу и вернитесь в вирахадрасану I (15). Повторите позы 15 и 16, стоя на другой ноге.



16. Вирахадрасана III

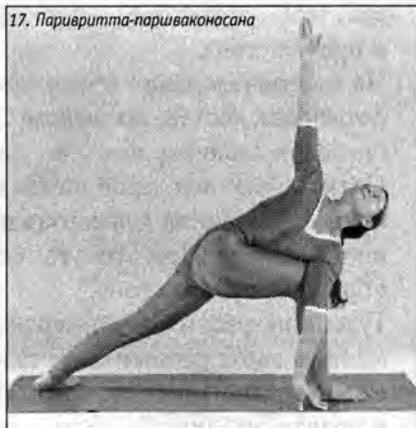
17. Паривритта-паршваконасана

паривритта = развернутый;

паршва = в бок, в сторону; кона = угол

- Встаньте в тадасану и широко расставьте ноги.
- Расстояние между стопами должно в полтора раза превышать длину ноги. Разверните левую стопу на 45° внутрь (вправо), а правую – под прямым углом наружу (вправо). Правая пятка должна находиться на одной линии с левой пяткой. Разверните правую голень, колено и бедро в ту сторону, куда направлена правая стопа. Таз тоже слегка разворачивается вправо.

17. Паривритта-паршваконасана



- Разверните левую голень, колено и бедро кнаружи. В результате внутренние стороны колена и лодыжки левой ноги приподнимаются, вес тела переносится на внешний край левой стопы. Действия в сводах, лодыжках и коленях соответствуют указаниям, которые приводились в описании тадасаны. Закрепляйте стопы и выполняйте пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На вдохе мула-бандха растягивайте ноги и приподнимайте таз и туловище над головками бедренных костей. Разведите руки в стороны на уровне плеч, параллельно земле. Ладони обращены к земле.
- На выдохе развернитесь вправо, «перекатывая» таз через головку правой бедренной кости. Проходящая через нижнюю часть живота линия между тазобедренными костями должна быть почти перпендикулярна правому бедру – так, чтобы туловище от пупка и выше было обращено в том же направлении, что и правая стопа.
- На следующем вдохе снова приподнимитесь над головками бедренных костей, а на выдохе согните правое колено под прямым углом, чтобы бедро оказалось параллельным земле. Растягивайте двуглавую мышцу правого бедра от колена до седалищной кости, оттягивая эту кость в сторону левой пятки – так, чтобы копчик был направлен прямо на пятку.
- Одновременно растягивайте всю левую сторону тела от левой паховой области до кончиков пальцев рук. Развернув живот и грудь еще правее, опустите левую ладонь на землю с внешней стороны правой стопы. Разверните руку, как в шавасане: задняя сторона левого плеча в области лопатки упирается во внешнюю сторону правого колена. Не опирайтесь на руку; вес тела должен приходиться на таз и верхнюю часть бедер. Левая пятка прижата к земле. Если удержать ее трудно, приподнимитесь ровно настолько, чтобы можно было развернуть тело, а затем вновь опуститесь и перейдите в конечное положение.
- Позвоночник должен быть выровнен по линии между стопами и делить спину на две равные половины. Левая и правая стороны поясницы и реберной клетки должны иметь одинаковую длину и оставаться параллельными друг другу. Протяните правую руку вверх, к небу. Ладонь обращена вперед. Голова и шея на одной прямой с позвоночником; взгляд направлен к небу.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются в сторону затылка, а правая седалищная кость, копчик и левая нога – в сторону левой пятки.
- На каждом выдохе отводите правую сторону туловища назад, а правое бедро, колено и голень – кнаружи, удерживая внутренний край правой стопы на земле. Одновременно продолжайте разворачивать левое бедро и колено вовне, не отрывая левую пятку от земли.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите с разворотом в другую сторону.



18. Уттхита-хаста-падангуштхасана

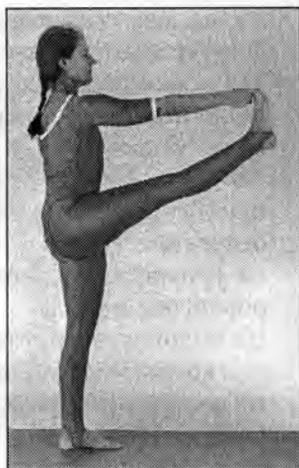
уттхита = растянутый; *хаста* = кисть руки; *падангуштха* = большой палец ноги

18 а). удерживая стопу рукой с той же стороны

- Встаньте в тадасану.
- Приложив левую ладонь к бедру, согните правую ногу и обхватите большой палец ноги указательным и средним пальцами правой руки. Выпрямите ногу вперед и поднимите как можно выше. Левая нога и туловище остаются прямыми. Закрепляйте левую стопу и выполняйте мула-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте левую ногу и приподнимайте таз и туловище над головкой левой бедренной кости. На каждом выдохе продолжайте поднимать и растягивать правую ногу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 18 б).



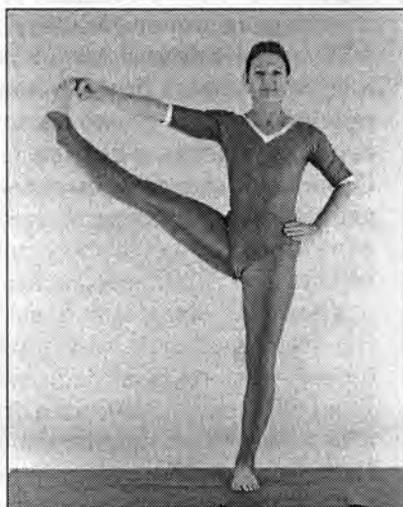
18 а). Уттхита-хаста-падангуштхасана



18 а). Уттхита-хаста-падангуштхасана

18 б). удерживая стопу рукой с той же стороны с отводом ноги вбок

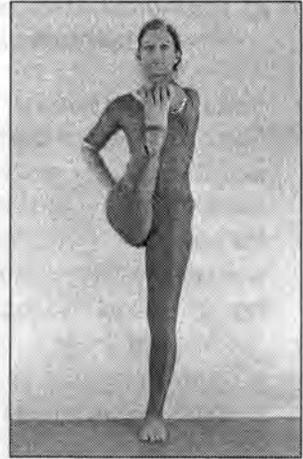
- Отведите правую стопу вправо.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте левую ногу и приподнимайте таз и туловище над головкой левой бедренной кости. На каждом выдохе отводите правую ногу еще дальше вправо, не разворачивая таз.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем повторите позы 18 а) и 18 б), поднимая левую ногу.



18 б). Уттхита-хаста-падангуштхасана

18 в). удерживая стопу рукой с противоположной стороны

- Встаньте в тадасану.
- Приложив правую ладонь к бедру, согните правую ногу и обхватите подушечку под пальцами ноги левой рукой. Выпрямите правую ногу вперед и поднимите как можно выше. Левая нога и туловище остаются выпрямленными. Закрепляйте левую стопу и выполняйте пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте левую ногу и приподнимайте таз и туловище над головкой левой бедренной кости. На каждом выдохе поднимайте правую ногу еще выше.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 18 г).



18 в). Уттхита-хаста-падангуштхасана

18 г). удерживая стопу рукой с противоположной стороны, с разворотом туловища и головы в сторону поднятой ноги

- На выдохе разворачивайте туловище и голову вправо, пока плечи не окажутся на одной линии с правой ногой.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте левую ногу и приподнимайте таз и туловище над головкой левой бедренной кости. На каждом выдохе продолжайте поднимать и растягивать правую ногу; разворачивайте туловище и голову еще правее.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем повторите позы 18 в) и 18 г), поднимая левую ногу.



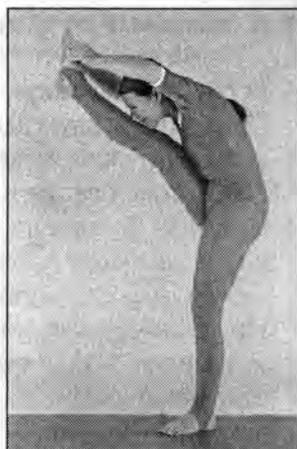
18 г). Уттхита-хаста-падангуштхасана



18 г). Уттхита-хаста-падангуштхасана

18 д). удерживая стопу обеими руками, со сближением головы и голени

- Встаньте в тадасану.
- Согните правую ногу и обхватите стопу обеими руками. Выпрямите ногу вперед и поднимите как можно выше. Левая нога и туловище остаются прямыми.
- На выдохе опустите голову к голени, стараясь как можно меньше сгибать спину. Закрепляйте левую стопу и выполняйте пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте левую ногу и приподнимайте таз и туловище над головкой левой бедренной кости. На каждом выдохе поднимайте правую ногу еще выше.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем повторите, поднимая другую ногу.



18 д). Урдхита-хаста-падагуштхасана

19. Урдхва-прасарита-экападасана

*урдхва = выше, вверх; прасарита = широкий;
эка = один; пада = нога, стопа*

- Встаньте в тадасану.
- На выдохе наклонитесь вперед, опустите правую ладонь на землю, отведите правую ногу назад и поднимите ее вверх, не разворачивая назад правое бедро. Обе ноги прямые, бедра на одной высоте.
- Обхватите левую лодыжку левой рукой и на выдохе опустите голову к голени.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головкой левой бедренной кости, чтобы позвоночник растягивался в сторону головы.
- На каждом выдохе старайтесь опустить голову еще ниже вдоль левой голени.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем повторите, поднимая другую ногу.



19. Урдхва-прасарита-экападасана

20. Прасарита-падоттанасана

прасарита = широкий; пада = нога, стопа; уттана = сильное натяжение

20 а). кисти рук на земле, голова поднята

- Встаньте в тадасану и широко расставьте ноги.
- Расстояние между стопами должно в полтора раза превышать длину ноги. Немного развернув обе стопы внутрь, закрепляйте их и выполняйте пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На вдохе мула-бандха растягивайте обе ноги и приподнимайте таз и туловище над головками бедренных костей.
- На выдохе подайте таз вперед и опустите ладони на землю перед собой. Руки прямые, пальцы рук направлены вперед. Не переносите вес тела на руки.
- Бедра на одной линии со стопами. Поднимите голову, растягивая обратную сторону бедер вверх, к небу.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте тело в двух противоположных направлениях, меняющихся в тазобедренных суставах. Нижняя часть живота и позвоночник растягиваются в сторону затылка, а седалищные кости – назад.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 20 б).



20 б). кисти рук и голова на земле между стопами

- Продолжая растягивать обратную сторону бедер вверх, опустите ладони и голову на землю между стопами. Кисти на ширине плеч, пальцы направлены вперед. Локти на одной линии с кистями рук и подмышками.
- Расстояние между стопами должно быть таким, чтобы голова едва касалась земли. Если расстояние слишком мало, спина изогнется.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 20 в).



20 в). с захватом лодыжек, голова на земле между стопами

- Обхватите лодыжки руками, удерживая бедра на одной линии со стопами, а голову – на земле между стопами.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 20 г).



20 в). Прасарита-падоттанасана

20 г). намасте II, голова на земле между стопами

- На вдохе поднимите голову и туловище. Сложите руки за спиной в положение намасте II и, заведя локти за спину, прижмите указательные пальцы друг к другу по всей длине.
- На выдохе вновь опустите голову между стопами. Локти направлены вверх, к небу, ладони крепко прижаты друг к другу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выпрямляйтесь.



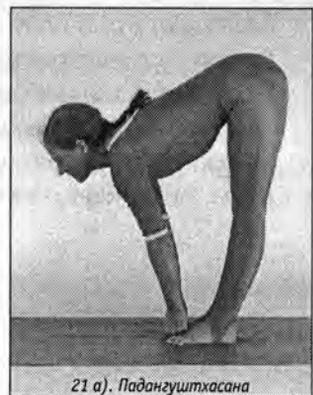
20 г). Прасарита-падоттанасана

21. Падангуштхасана

падангуштха = большой палец ноги

21 а). с поднятой головой

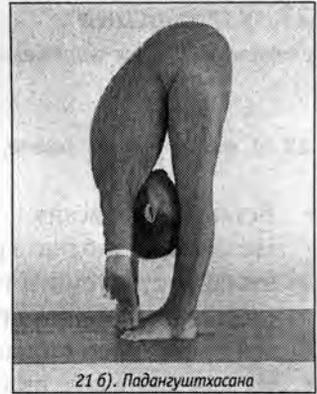
- Встаньте в тадасану.
- На вдохе мула-бандха растягивайте ноги и приподнимайте туловище и таз над головками бедренных костей. На выдохе подайте таз вперед и обхватите большие пальцы ног указательными и средними пальцами рук.
- На каждом вдохе приподнимайте голову и грудь выше – так, чтобы руки были прямыми, а позвоночник растягивался.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 21 б).



21 а). Падангуштхасана

21 б). голова у голеней

- На выдохе согните руки и опустите голову к голениям.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выпрямляйтесь.



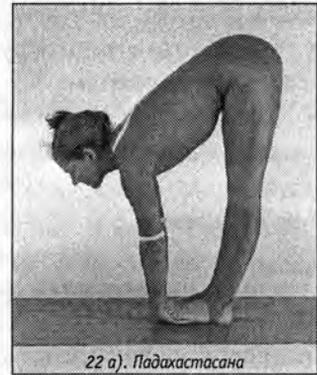
21 б). Падангуштхасана

22. Падахастасана

пада = нога, стопа; хаста = кисть руки

22 а). с поднятой головой

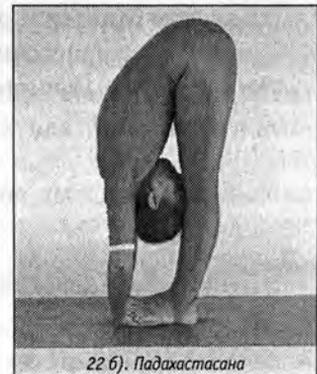
- Встаньте в тадасану.
- На вдохе мула-бандха растягивайте ноги и приподнимайте туловище и таз над головками бедренных костей. На выдохе подайте таз вперед и подложите кисти рук под подошвы стоп.
- На каждом вдохе приподнимайте голову и грудь выше – так, чтобы руки были прямыми, а позвоночник растягивался.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 22 б).



22 а). Падахастасана

22 б). голова у голеней

- На выдохе согните руки и опустите голову к голениям.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выпрямляйтесь.



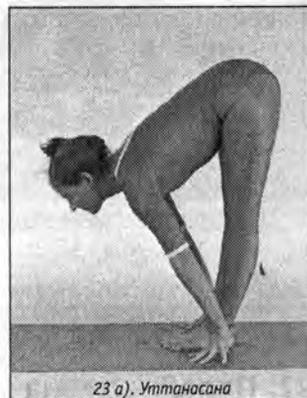
22 б). Падахастасана

23. Уттанасана

уттана = сильное натяжение

23 а). кисти рук на земле, голова поднята

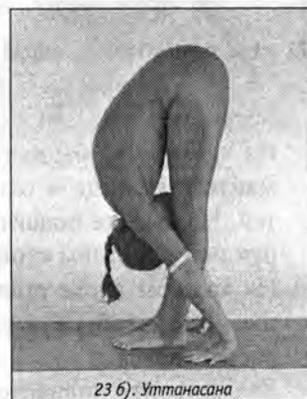
- Встаньте в тадасану.
- На вдохе мула-бандха растягивайте обе ноги и приподнимайте туловище и таз над головками бедренных костей. На выдохе подайте таз вперед и опустите руки на землю рядом со стопами.
- На каждом вдохе приподнимайте голову и грудь выше – так, чтобы руки были прямыми, а позвоночник растягивался.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 23 б).



23 а). Уттанасана

23 б). кисти рук на земле, голова у голени

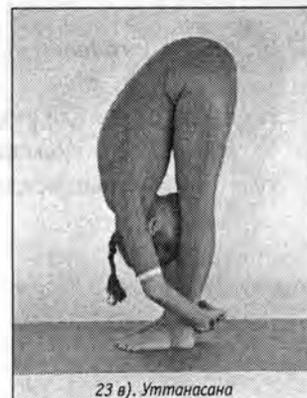
- На выдохе отведите руки еще дальше назад и опустите голову к голени.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 23 в).



23 б). Уттанасана

23 в). с захватом лодыжек, голова у голени

- На выдохе обхватите руками лодыжки сзади.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выпрямляйтесь.



23 в). Уттанасана

4.4. Позы сидя

Позы сидя

- а. Комплекс падмасаны
- б. Комплекс ваджрасаны
- в. Комплекс вирасаны
- г. Комплекс баддха-конасаны

Введение в падмасану

падма = лотос

Падмасана, поза лотоса, является самой известной позой йоги. Она прославляется во всех текстах *хатха-йоги*. Именно в этой позе обычно занимаются *пранаямой* (дыханием). По этой причине мы подробно опишем ее, прежде чем перейти к многочисленным вариантам.

В «Хатха-йога прадипике» *падмасана* описывается в главе 1, сутры 46-51:

- «Помести правую пятку на левое бедро, левую пятку – на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возьмишь за пальцы ног. Подбородком надави на грудную клетку и устрями взор на кончик носа. Падмасаной называется эта асана, уничтожающая все недуги тела у тех, кто соблюдает яму» (сутра 46).
- «Помести стопы плотно на бедра противоположных ног. Руки положи на бедра ладонями вверх» (сутра 47).
- «Смотри на кончик носа и прижми язык к основанию верхних зубов; подбородок прижми к груди и медленно поднимай апана-вайю» (сутра 48).
- «Это падмасана, разрушитель всех недугов. Простым смертным она недоступна, только мудрецам» (сутра 49).
- «Приняв падмасану и поместив ладони одна против другой, плотно прижми подбородок к груди и размышляй о Нем. Поднимай апана-вайю вверх (часто делая мула-бандху), а прану с помощью сжимания горла опускай вниз. Прана и апана встречаются в области пупа. Происходит пробуждение кундалини-шакти и высшее знание достигается» (сутра 50).
- «Йогин, сидящий в падмасане и контролирующий свое дыхание, несомненно становится освобожденным» (сутра 51).

В «Гхеранда-самхите» *падмасана* описывается во Втором Уроке, сутра 8:

- «Положи правую ступню на левое бедро, левую ступню на правое бедро. Перекрести руки за спиной и возьмишь за большие пальцы ног. Прижми подбородок

к грудной кости и взгляд направь на кончик носа. Это – падмасана, постепенно изгоняющая все болезни».

В «Шива-самхите» падмасана описывается в главе 3, сутры 88-91:

- «Руки скрещены, ноги положены на бедра, взгляд на кончике носа, язык прижат к корням зубов. Подбородок поднят, грудная клетка расширена. Медленно вдыхая воздух, наполни грудь и выдыхай медленно и непрерывным потоком (сутра 88).
- «Не каждый, а только мудрый достигает успеха в этом» (сутра 89).
- «Он уравнивает свои жизненные силы, которые теперь гармонично текут через все его тело» (сутра 90).
- «Пранаяма в падмасане приводит йогина, знающего действие праны [и апаны], к освобождению» (сутра 91).

Техника

Не пытайтесь выполнить позу правильно сразу. Начните с промежуточных поз – *сукхасаны* и *сиддхасаны*. Выполняя эту позу, многие причиняли травмы своим коленям, поскольку прилагали слишком большие усилия. Колени – один из самых хрупких суставов тела, и травмы колена обычно остаются на всю жизнь, то есть не исцеляются, как в других суставах. По этой причине осваивать *падмасану* следует медленно, без напряжения; грозным сигналом служат любые болезненные ощущения.

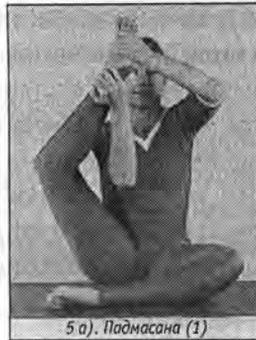
Ноги

Сядьте, скрестив ноги «по-турецки». Эта поза носит название *сукхасана*, или *легкая поза*. Обхватите правую стопу обеими руками снизу и поднимите как можно выше (фото 5 а) (1)). Правая рука поддерживает лодыжку, а левая – свод стопы. Подняв стопу на уровень головы, разверните подошву к лицу, а колено – вперед, как можно дальше. Сохраняя прямое положение головы и спины, поднесите свод стопы ко лбу, разворачивая ногу в тазобедренном суставе (но не в колене!). Разверните подошву к себе, словно пытаетесь прочесть, что на ней написано. Чем сильнее разворот, тем больше проворачивается нога в правом тазобедренном суставе. Одновременно разворачивайте правое колено вперед.

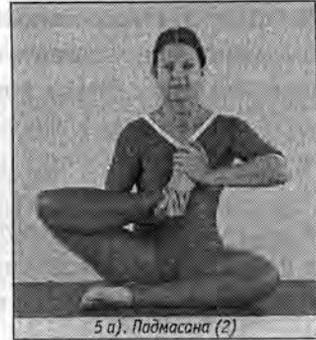
Коснувшись стопой лба, опустите ее и приложите по всей длине к груди (фото 5 а) (2)), затем продолжайте опускать вниз и уложите на левую паховую область. Правое колено покоится на левой стопе. Это положение носит название *сиддхасана*, или поза *сиддхи* (совершенного йога).

Если правое колено не дотягивается до левой стопы, упражняйтесь до тех пор, пока не сможете с легкостью это делать. После этого продолжайте осваивать позу. Прежде чем приподнять левую ногу и скрестить ее с правой, немного откиньтесь всем телом назад и удерживайте равновесие на седалищных костях. Затем приподнимите левую стопу точно так же, как правую: руки поддерживают стопу снизу: левая – лодыжку, правая – свод стопы (фото 5 а) (3)). Поднимите стопу до уровня головы и разверните подошвой к лицу. Затем опустите и приложите по всей длине к груди; при этом

нога разворачивается в левом тазобедренном суставе, а не в колене. Наконец, опустите стопу и уложите на правую паховую область (фото 5 а) (4)). Затем вновь подайтесь телом вперед, чтобы колени коснулись земли (фото 5 а) (5)). Это положение носит название **падмасана**, или *поза лотоса*. Колени направлены вниз под углом около 45°, а левая голень скрещивается над правой. Постарайтесь опустить левое колено до самой земли.



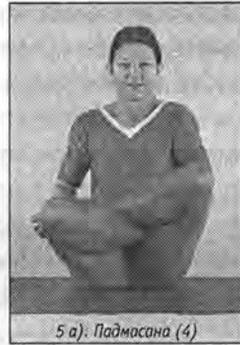
5 а). Падмасана (1)



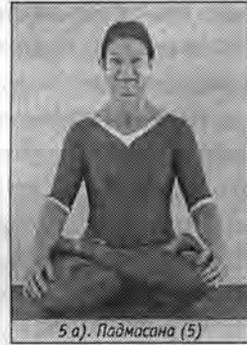
5 а). Падмасана (2)



5 а). Падмасана (3)



5 а). Падмасана (4)



5 а). Падмасана (5)

Таз

С помощью рук отведите ягодичные мышцы в стороны и назад, чтобы си-

деть не на мягких тканях, а на седалищных костях. Вес туловища распределяется между седалищными костями равномерно, то есть таз выпрямлен и не отклоняется в ту или другую сторону. Ощупайте пальцами две верхние передние подвздошные ости: они должны располагаться на одинаковой высоте и одинаково выдвигаться вперед. Плечевые суставы расположены на одном уровне с тазобедренными, то есть туловище находится под прямым углом к земле. В таком положении вес туловища переносится на седалищные кости строго по вертикали. Равновесие тела точно согласуется с линиями силы тяготения – благодаря этому позу выполнять просто, она дает ощущение легкости. Тело не должно отклоняться вперед или назад. Чтобы не упасть, при наклоне назад приходится напрягать передние мышцы, а при наклоне вперед – мышцы спины, однако когда позвоночник выровнен согласно линии силы тяготения, телу не требуются дополнительные усилия для поддержания равновесия. Это означает, что передняя и задняя стороны тела параллельны друг другу.

Удостоверившись в правильном выравнивании этих суставов, следует, как и при выполнении *тадасаны*, обратить внимание на положение таза. В этой позе таз тоже может занимать одно из трех положений. Правильным является нейтральное положение, когда таз расположен строго вертикально: туловище покоится на окончаниях седалищных костей и образует прямые углы с бедрами в тазобедренных суставах, а две верхние передние подвздошные ости выровнены по вертикали с паховыми областями. Однако достичь такого положения довольно трудно. У большинства людей таз смещается назад и туловище опирается на обратную сторону седалищных костей или даже на копчик.

Вследствие такого неправильного положения изгибается вся спина и нарушается выравнивание спинных позвонков, то есть ни таз, ни позвоночник не образуют прямого угла с бедрами в тазобедренных суставах. С другой стороны, у очень гибких людей подчас наблюдается обратный эффект: таз смещается вперед, вследствие чего поясничный отдел позвоночника слишком прогибается внутрь. В этом случае угол между тазом и бедрами в тазобедренных суставах меньше прямого угла, и мышцы живота теряют тонус; одновременно копчик отклоняется назад и вверх, в направлении поясничного отдела позвоночника, а мышцы нижней части спины сокращаются, сужаются и стягиваются.

Проверить положение таза можно следующим образом: найдите внешний угол стыка двух стен и сядьте спиной к нему, касаясь угла крестцом и затылком. Если угла касается не крестец, а поясничный и шейный отделы позвоночника, значит, таз слишком смещен назад (в результате искривляется весь позвоночный столб). Если же угла касается только крестец, а в пояснице возникает большой зазор, то таз слишком смещен вперед (вследствие чего поясничный отдел позвоночника прогибается внутрь). В обоих случаях таз следует перевести в вертикальное положение; при этом туловище опирается на окончания седалищных костей, а две верхние передние подвздошные ости пребывают на одной линии с паховыми областями. Позвоночник выровнен по отношению к выступающему стыку стен и между ним и поясничным отделом есть лишь небольшой (около 2-3 см) зазор.

Затем необходимо сосредоточиться на крестцово-подвздошных сочленениях. Слегка сожмите напрягатели широкой фасции и приводящие мышцы бедренных костей внутрь, навстречу друг другу, удерживая верхние передние подвздошные ости на одном уровне с паховыми областями, и приподнимите их *вверх*, к ребрам, чтобы они вошли в своды стоп. Одновременно следует *закрепить* копчик посредством контрнутаии крестца и копчика по отношению к тазу: копчик *закрепляется* в земле и смещается вперед, к лобковой кости, а верхний край крестца тоже сдвигается вперед. В результате этих движений крестцово-подвздошные сочленения раскрываются, крестец принимает вертикальное положение и смещается вперед, в пространство между двумя подвздошными костями, слегка их раздвигая. Таз в целом расширяется по горизонтали, смещается по вертикали вперед относительно головок бедренных костей и приподнимается над ними. Когда расстояние между верхними передними подвздошными остями увеличивается, нижняя часть живота смещается внутрь и вверх, к пупку, что тонизирует мышцы нижней части живота и укрепляет внутренние органы. Одновременно поясничный отдел позвоночника сдвигается назад, почти на линию (теперь вертикальную) крестца.

Как было сказано в описании *тадасаны*, в результате этих движений тело находит равновесие в своем центре тяжести (тазовая область). Не следует сжимать грудь или область живота между пупком и нижними ребрами. Удерживая плечевые суставы на одной линии с тазобедренными, *закрепите* седалищные кости. На каждом вдохе *мула-бандха растягивайте* позвоночный столб вверх, а на каждом выдохе сохраняйте

растянутость тела. Не сгибайте позвоночник в шейном и поясничном отделах. Канавка позвоночника должна быть ровной и прямой от основания до вершины.

Для того чтобы возник эффект отталкивания, нечто должно двигаться вниз – только тогда что-то иное начнет двигаться вверх. Например, при прыжке на месте стопы упираются в землю, уходят в нее под действием силы тяготения, и благодаря этому остальные части тела могут двигаться в противоположном направлении (ньютоновская сила противодействия). Для эффекта отталкивания в области таза внешние стороны бедер и внутренние области паха должны сжаться внутрь, навстречу друг другу, а седалищные кости и копчик – *закрепиться* в земле, уйти вниз под действием силы тяготения. При этом остальные части таза, нижняя часть живота и туловище могут двигаться в направлении, противоположном силе притяжения земли, то есть оттолкнуть вес тела вверх. Единственными мышцами, которые принимают в этом активное участие, являются напрягатели широкой фасции, приводящие мышцы и мышцы нижней части живота. Остальные участки тела – солнечное сплетение, грудь и плечи – расслаблены.

Большинство из нас обращает внимание лишь на то, что выше пояса, и забывает о той части туловища, которая находится ниже поясницы. Область ниже пупка должна быть «наполнена», а выше пупка – «пуста». Когда таз отталкивает вес тела вверх, спинные позвонки подхватывают это движение; туловище не должно тяжело «оседать» в таз. Благодаря противодействию силе тяготения позвоночник *растягивается* вверх и в туловище ощущается легкость.

При выполнении этой позы у внешнего угла на стыке двух стен угла должны касаться крестец и затылок, но не грудные позвонки. Не следует выпячивать грудь вперед; скорее, грудные позвонки смещаются в глубь тела.

Чтобы верхняя часть груди развернулась:

- а) уши должны быть на одной линии с плечами и тазобедренными суставами;
- б) нижние ребра отводятся вниз и внутрь;
- в) шея растягивается вверх, как будто вы удерживаете на голове книгу. Лицо смотрит прямо, подбородок не приподнят.

Как было сказано в описании *тадасаны*, позвоночник должен быть прямым и выглядеть как равномерная канавка, пролегающая от крестца до первого грудного позвонка. Нужно подтягивать его вверх от мышечной периферии тела, словно меч, который пытаются вынуть из ножен. Кисти рук свободно покоятся на голених перед нижней частью живота либо, с обращенными вверх ладонями, на коленях; никакая доля веса тела на кисти не приходится. Руки свободно опускаются от плечевых суставов, а сами плечи и лопатки расширяются в стороны и смещаются вниз, к пояснице. Голова удерживает равновесие на позвоночном столбе: если она смещена слишком далеко вперед, мышцам верхней части спины и шеи придется напрягаться, чтобы голова не «упала». Уши следует удерживать на одной линии с плечевыми и тазобедренными суставами. Лицо обращено вперед без отклонений вверх или вниз, подбородок не

приподнимается, но и не опускается. Шейный отдел позвоночника тоже подчиняется линии притяжения, то есть шея *растягивается* вверх. Поменяйте ноги местами и повторите позу.

Приведенное выше описание является чисто анатомическим пояснением того, как сидеть прямо, добиться легкости в теле выше центра тяжести и выпрямить позвоночник. Тело выглядит красиво, когда в нем есть легкость. Все знают, что такое тяжесть в теле, теперь пора почувствовать, что такое настоящая легкость. Она зависит не от мышц, но только от скелета. Легкость в теле достигается, когда скелетная основа приподнимается, а мышцы просто свободно следуют за ней. Когда позвоночник удерживается на центральной линии притяжения, мышечная система сама собой расслабляется: мышцы расслаблены, скелет образует надежную опору. Перенесите центр осознанности к задней стороне тела – речь не о физическом центре тяжести, а о внутреннем весе сознания. Многие не подозревают, что осознанность, сознание тоже имеет вес. Он может смещаться и, так сказать, «озарять» собой разные участки тела. Обычно внутренний вес осознанности приходится на переднюю сторону тела – лицо, горло, грудь, солнечное сплетение, – чем вызывает в них напряженность. Именно такое расположение осознанности нам привычно; по этой причине шея и плечи хронически смещаются вперед, а спина горбится. Смещение веса сознания назад само собой выпрямляет и *растягивает* тело, одновременно снимая напряжение с его передней стороны. Это не означает, конечно, что позвоночник должен прогибаться назад; он, напротив, выпрямляется, и на него приходится «вес осознанности». Благодаря этому вся спина расширяется, что, в свою очередь, позволяет позвоночнику *растягиваться* вверх, притом без каких-либо мышечных усилий.

То же относится к области головы и шеи. Здесь большая часть напряжения обычно скапливается в передней части, особенно в лице, вследствие чего голова и шея подаются вперед. Смещение веса осознанности назад, от лица к затылочной области, само собой помогает голове прийти в должное положение относительно груди. Шея расширяется и *растягивается* без каких-либо мышечных усилий, а голова «вырастает» из туловища, словно у черепахи: движения головы черепахи вообще не влияют на положение ее панциря. В данном случае грудь остается на прежнем месте, а голова *растягивается* вверх благодаря одному лишь смещению внутренней осознанности.

Проведите эксперименты с воображаемым «рентгеновским просвечиванием» своего тела: четко представьте себе очертания скелетной основы, как если бы мышечные ткани и кожа стали полупрозрачными. Затем, в этом состоянии «полупрозрачности», осторожно и осознанно расширяйте Энергетическое, Светящееся Тело, чтобы оно вышло за границы кожи.

4.4 а). Комплекс падмасаны

Эти позы могут выполняться в четырёх различных режимах:

а) Каждая поза выполняется независимо и удерживается в течение одной минуты. Чтобы колени отдохнули, в перерывах можно в течение одной минуты выполнить *паишчимоттанасану*.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием.

в) Мала

Соединение всех поз посредством *сурьянамаскар* в сочетании с дыханием. Каждая поза комплекса падмасаны удерживается в течение трех дыхательных циклов.

г) Выбор небольшого количества поз, каждая из которых удерживается в течение пяти минут. В этом случае для того, чтобы колени отдохнули, тоже можно выполнять в перерывах одноминутную *паишчимоттанасану*.

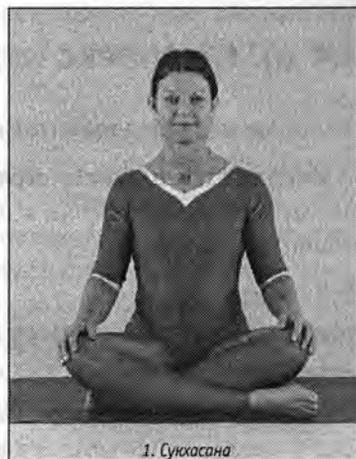
Комплекс падмасаны

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. Сукхасана | 8. Матсьясана I |
| 2. Лоласана | а) матсьясана I; |
| 3. Свастикасана | б) парьянкасана I; |
| 4. Сиддхасана | в) парьянкасана II. |
| 5. Падмасана | 9. Матсьясана II |
| а) падмасана; | а) адхомукха-матсьясана II; |
| б) парватасана; | б) урдхвамукха-матсьясана II; |
| в) гомукхасана; | 10. Паривритта-падмасана |
| г) намасте II. | 11. Толасана |
| 6. Йога-мудрасана I | 12. Куккутасана |
| а) супта-парватасана; | 13. Гарбха-пиндасана |
| б) супта-гомукхасана; | 14. Горакхасана |
| в) супта-намасте II. | 15. Баддха-падмасана |
| 7. Супта-падмасана | 16. Йога-мудрасана II |

1. Сукхасана

сукха = легкий

- Сядьте на коврик, скрестив ноги «по-турецки». Во всех описанных ниже позах бедра развернуты в тазобедренных суставах кнаружи.
- С помощью рук оттяните ягодичные мышцы назад, чтобы сидеть не на мягких тканях, а на седалищных костях. Вес тела распределен между седалищными костями равномерно.
- Таз пребывает в вертикальном положении, две верхние передние подвздошные ости выровнены по вертикали над паховыми областями. Канавка позвоночника равномерна от основания до вершины и прямая по всей длине. Ладони покоятся на бедрах.
- Закрепляйте две седалищные кости, копчик и локтевую кость в земле с помощью пада-бандхи.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте позвоночный столб вверх. На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.

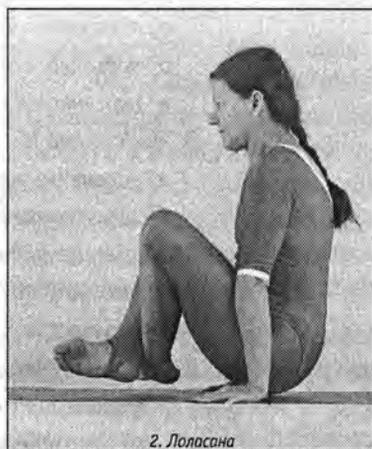


1. Сукхасана

2. Лоласана

лола = висющий

- Сядьте в сукхасану (1).
- Опустите ладони на коврик рядом с верхней частью бедер. Пальцы рук направлены вперед.
- На выдохе выпрямите руки и оторвите тело от земли, опираясь только на ладони.
- Закрепляйте кисти рук и выполняйте хаста-бандху, чтобы растянуть руки. Подтяните колени вверх, к нижней части живота. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем повторите, поменяв ноги.



2. Лоласана

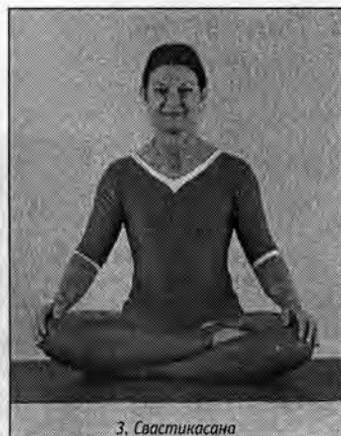


2. Лоласана

3. Свастикасана

свастика = благоприятный

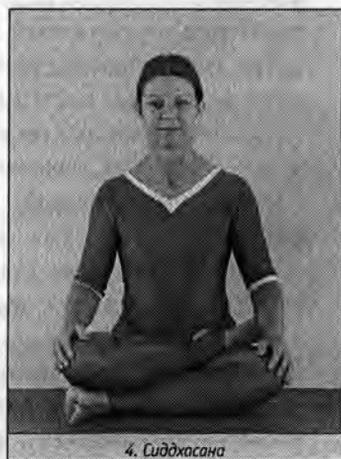
- Сядьте в сукхасану (1).
- Разведите колени в стороны и приподнимите вверх одну стопу. Развернув ее пальцами вниз и пяткой вверх, вставьте носок стопы между икрой и двуглавой мышцей другой ноги.
- С помощью рук оттяните ягодичные мышцы назад, чтобы сидеть не на мягких тканях, а на седалищных костях. Вес тела распределен между седалищными костями равномерно.
- Таз пребывает в вертикальном положении, две верхние передние подвздошные ости выровнены по вертикали над паховыми областями. Канавка позвоночника равномерна от основания до вершины и прямая по всей длине. Ладони покоятся на бедрах.
- На каждом вдохе мула-бандха закрепляйте седалищные кости, копчик и лобковую кость в земле с помощью пада-бандхи и растягивайте позвоночный столб вверх. На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.



4. Сиддхасана

сиддха = мудрец

- Сядьте в сукхасану (1).
- Поднимите правую стопу, как описывалось в падмасане (см. стр. 89), и опустите ее на паховую область левой ноги, развернув подошвой вверх. В этой позе колени находятся друг к другу ближе, чем в предыдущей. Правое колено покоится на левой стопе.
- С помощью рук оттяните ягодичные мышцы назад, чтобы сидеть не на мягких тканях, а на седалищных костях. Вес тела распределен между седалищными костями равномерно.
- Таз пребывает в вертикальном положении, две верхние передние подвздошные ости выровнены по вертикали над паховыми областями. Канавка позвоночника равномерна от основания до вершины и прямая по всей длине. Ладони покоятся на бедрах.
- Закрепляйте седалищные кости, копчик и лобковую кость в земле с помощью пада-бандхи.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте позвоночный столб вверх. На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.

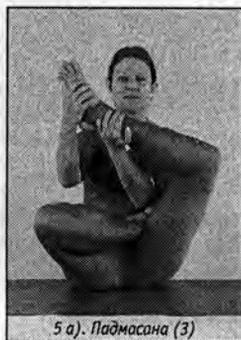


5. Падмасана

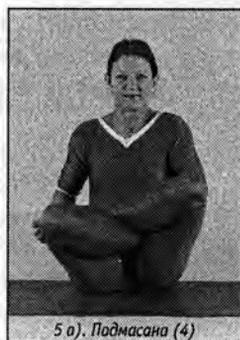
падма = лотос

5 а). Падмасана

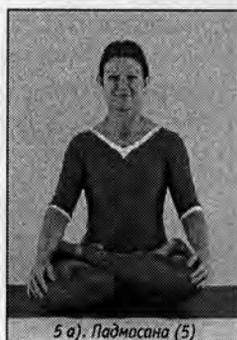
- Полное описание позы см. на стр. 89.



5 а). Падмасана (3)



5 а). Падмасана (4)

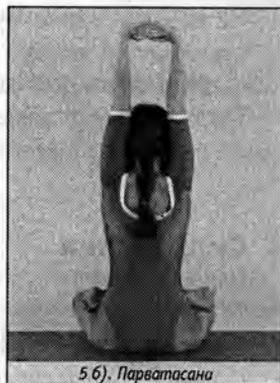


5 а). Падмасана (5)

5 б). Парватасана

парвата = гора

- Сядьте в сиддхасану (4) или падмасану (5).
- На вдохе мула-бандха поднимите руки над головой. Закрепите седалищные кости, копчик и лобковую кость в земле с помощью пада-бандхи, сожмите внешние стороны таза и внутренние стороны внутрь, навстречу друг другу, и приподнимите таз и туловище вверх над головками бедренных костей (мула-бандха).
- Передняя и задняя стороны туловища параллельны друг другу. Кисти рук, плечевые и тазобедренные суставы выровнены по вертикали.
- Сплетите пальцы над головой и разверните кисти ладонями вверх, прогибая суставы пальцев вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги и кисти рук.



5 б). Парватасана



5 б). Парватасана

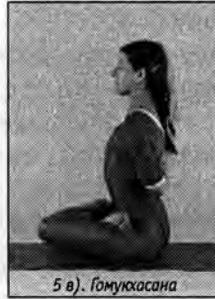


5 б). Парватасана

5 в). Гомукхасана

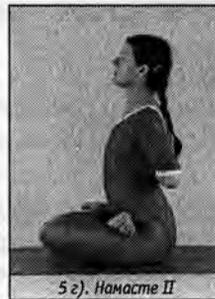
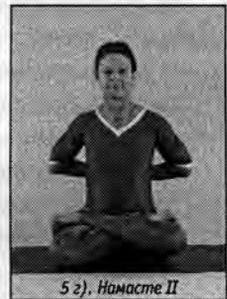
го = корова; мукха = лицо

- Сядьте в сиддхасану (4) или падмасану (5).
- Растяните левую руку в сторону и круговым движением заведите кисть за спину. Большим и указательным пальцем правой руки обхватите левое запястье и отведите левую кисть назад, от спины, а затем вверх, к области между лопатками, – так, чтобы суставы мизинца левой руки прижались к позвоночнику.
- На вдохе мула-бандха растяните правую руку над головой от правого тазобедренного сустава. На выдохе согните локоть назад и обхватите правой рукой левую. Внутренняя сторона правого плеча находится рядом с ухом. На каждом выдохе растягивайте правый локоть еще выше, чтобы кисть за спиной опустилась как можно ниже.
- Отведите левый локоть назад, но не выпячивайте реберную клетку. Передняя сторона ребер и нижняя часть живота опущены и втянуты.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги и руки.



5 г). Намасте II

- Сядьте в сиддхасану (4) или падмасану (5).
- Растяните обе руки вперед, затем круговым движением отведите их назад, за спину, и сложите ладони у спины. Согните локти, разверните пальцы рук так, чтобы они были направлены на позвоночник, затем разверните их вверх. Перемещайте края мизинцев вверх, вдоль позвоночника, пока ладони не окажутся на уровне лопаток. Отводя локти назад, крепко прижмите ладони рук друг к другу.
- Перенесите плечи и верхние части рук вперед так, чтобы лопатки опустились, а указательные пальцы рук прижались друг к другу по всей длине.
- Не выпячивайте реберную клетку. Передняя сторона ребер и нижняя часть живота опущены и втянуты.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем разомкните руки и повторите, поменяв ноги.



6. Йога-мудрасана I

мудра = запирание, запечатывание

В позах 6 и 7 и их разновидностях таз «перекачивается» через головки бедренных костей вперед, как при выполнении *наклонов вперед*.

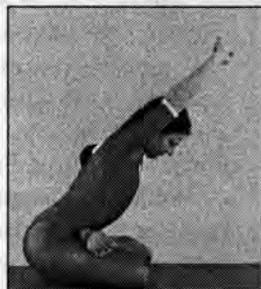
6 а). Супта-парватасана

супта = лежа; парвата = гора

- Сядьте в парватасану (5 б)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на скрещенные ноги, а голова и кисти рук – на коврик.
- Туловище должно опуститься на ноги до того, как голова и ладони коснутся коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник, голову и кисти рук как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на ноги, а голову – на землю.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе сядьте прямо. Повторите, поменяв ноги.



6 а). Супта-парватасана



6 а). Супта-парватасана



6 а). Супта-парватасана

6 б). Супта-гомукхасана

супта = лежа; го = корова; мукха = лицо

- Сядьте в гомукхасану (5 в)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на скрещенные ноги, а голова – на коврик.



6 б). Супта-гомукхасана

- Туловище должно опуститься на ноги до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на ноги, а голову – на землю. Оба локтя все время направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота. Повторите, поменяв руки и ноги.

6 в). Супта-намасте II

супта = лежа

- Сядьте в намасте II (5 г)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле с помощью падабандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на скрещенные ноги, а голова – на коврик.
- Туловище должно опуститься на ноги до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на ноги, а голову – на землю. Оба локтя все время направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота. Повторите, поменяв ноги.



6 в). Супта-намасте II

7. Супта-падмасана

супта = лежа; падма = лотос

Это йога-мудрасана I (6) лежа на спине; поза основана на тех же принципах.

- Сядьте в сиддхасану (4) или падмасану (5).
- Опустите ладони на коврик за спиной и, приподняв таз так, чтобы встать на колени, «пе-



7. Супта-падмасана

рекатите» его назад, чтобы копчик сместился к лобковой кости, а две верхние передние подвздошные ости – вперед, в сторону ребер. Затем опуститесь на локти и, наконец, откиньтесь на коврик.

- Подтяните колени к груди и обхватите скрещенные колени руками.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер назад, от туловища, а нижнюю часть живота и реберную клетку – вперед, в сторону головы.
- Вдох мула-бандха всегда начинается с нижней части живота. Зигзагом проходя вдоль позвоночного столба через область почек (и расширяя ее) и верхнюю часть груди (приподнимая верхние ребра), он заканчивается в затылке. Благодаря этому затылок растягивается от плеч, а паховые области – от нижней части живота. Вся спина равномерно покоится на коврик, а крестцово-подвздошные сочленения, почки и лопатки расширяются.
- Отведите плечи назад, к земле. На каждом вдохе еще больше растягивайте позвоночный столб, а на каждом выдохе старайтесь еще больше распластать спину на коврик.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.

8. Матсьясана I

матсья = рыба

В позах 8 и 9 и их разновидностях таз «перекачивается» через головки бедренных костей назад, как при выполнении *прогибов назад*.

8 а). Матсьясана I

- Сядьте в сиддхасану (4) или падмасану (5).
- Опустите ладони на коврик за спиной и, приподняв таз так, чтобы встать на колени, «перекатите» его назад, чтобы копчик сместился к лобковой кости, а две верхние передние подвздошные ости – вперед, в сторону ребер. Затем опуститесь на локти и, наконец, откиньтесь на коврик. Колени опущены.
- Продолжайте отводить таз назад, чтобы нижняя часть живота двигалась в направлении ребер. Обратная сторона грудины перемещается вверх, в сторону головы. Благодаря этому весь поясничный отдел позвоночника растягивается и опускается на коврик.



8 а). Матсьясана I (1)



8 а). Матсьясана I (2)



8 а). Матсьясана I (3)

- Оттяните бедра от паховых областей и подтяните две верхние передние подвздошные ости к ребрам. Это двойное движение, вверх и вниз; благодаря ему разворачивается срединная часть паховых областей.
- На вдохе мула-бандха заведите руки за голову и опустите их на коврик, не прогибаясь в поясничном отделе позвоночника.
- На каждом вдохе продолжайте оттягивать бедра вниз, начиная с тазобедренных суставов, а позвоночник и руки – еще дальше вверх.
- На каждом выдохе прижимайте поясничный отдел к коврику, сохраняя растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к 8 б).

8 б). Парьянкасана I

парьянка = ложе

- Опустите локти на коврик рядом с туловищем и обхватите руками своды стоп.
- Прогнитесь в спине и груди так, чтобы голова опиралась на темя.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к 8 в).



8 б). Парьянкасана I

8 в). Парьянкасана II

- Заведите локти за голову и сомкните их. Растягивайте верхние части рук от плеч, чтобы локти опустились как можно ниже.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем поменяйте ноги и повторите позы 8 а), б) и в).



8 в). Парьянкасана II

9. Матсьясана II

матсья = рыба

9 а). Адхомукха-матсьясана II

адхо = вниз; мукха = лицо;

матсья = рыба

Эта поза очень похожа на матсьясану I (8 а)), лицом вниз, и основана на тех же принципах.



9 а). Адхомукха-матсьясана II

- Сядьте в падмасану (5).
- Приподнитесь, опираясь на колени, затем опуститесь вперед, на живот. Подтягивайте две верхние передние подвздошные ости в сторону реберной клетки, чтобы поясничный отдел позвоночника растягивался; одновременно отводите бедра назад, от паховых областей. Это двойное движение, вперед и назад; благодаря ему разворачивается срединная часть паховых областей.
- Продолжайте отводить таз назад, чтобы нижняя часть живота двигалась в направлении ребер. Обратную сторону груди подтягивайте в сторону головы.
- Протяните руки за голову вдоль коврика; голова опирается на лоб.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к 9 б).

9 б). Урдхвамукха-матсьясана II

урдхва = вверх; мукха = лицо;

матсья = рыба

- Согните руки. Опустите кисти рук и предплечья на коврик у головы, а затем поднимите голову и грудь, опираясь на согнутые локти.
- На каждом вдохе мула-бандха подтягивайте нижнюю часть живота еще дальше, в сторону реберной клетки, а ребра – в сторону головы. Затем выпрямите локти. Спина прогибается, как в бхуджангасане I (см. стр. 244).
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем поменяйте ноги и повторите позы 9 а) и б).



9 б). Урдхвамукха-матсьясана II (1)

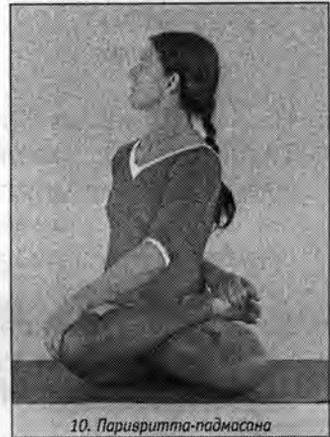


9 б). Урдхвамукха-матсьясана II (2)

10. Паривритта-падмасана

паривритта = развернутый; падма = лотос

- Сядьте в падмасану (5), правая нога над левой. Колени должны располагаться достаточно близко друг к другу, чтобы обе стопы выходили за края бедер.
- На вдохе мула-бандха растяните правую руку вверх, к небу. Приподнимите таз над головками бедренных костей и растяните вверх все тело, закрепляя в земле седалищные кости и колени.
- На выдохе разверните туловище вправо, заведите правую руку за спину и обхватите ею правую стопу. Сплестите пальцы руки и ноги, как если бы стопа тоже была рукой.
- Опустите левую ладонь на правое колено и поверните голову вправо.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте позвоночный столб еще выше, закрепляя седалищные кости и колени.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее, пока линия груди и плеч не окажется перпендикулярной линии между коленями.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.



10. Паривритта-падмасана

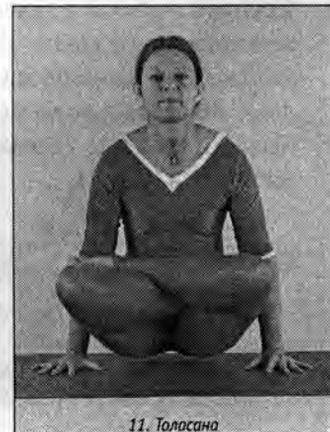


10. Паривритта-падмасана

11. Толасана

тола = весы

- Сядьте в падмасану (5).
- Опустите ладони на коврик рядом с бедрами, пальцы рук направлены вперед.
- На выдохе выпрямите руки и оторвите тело от коврика, опираясь только на ладони. Закрепляйте кисти рук в земле и выполняйте хаста-бандху, чтобы растянуть руки.
- Подтяните колени к ребрам с помощью пада-бандхи. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем повторите, поменяв ноги.

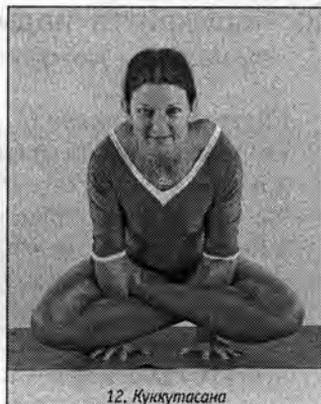


11. Толасана

12. Куккутасана

куккута = петух

- Сядьте в падмасану (5).
- Приподнимите колени и пропустите предплечья в треугольные «отверстия» между верхними сторонами стоп, икроножными мышцами и бедренными мышцами. Опустите ладони на коврик, пальцы рук направлены вперед.
- На выдохе выпрямите руки и оторвите тело от коврика, опираясь только на ладони. Закрепляйте кисти рук в земле и выполняйте хаста-бандху, чтобы растянуть руки.
- Подтяните колени к ребрам с помощью пада-бандхи. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем переходите к позе 13.



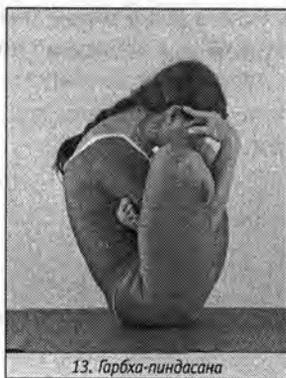
12. Куккутасана

13. Гарбха-пиндасана

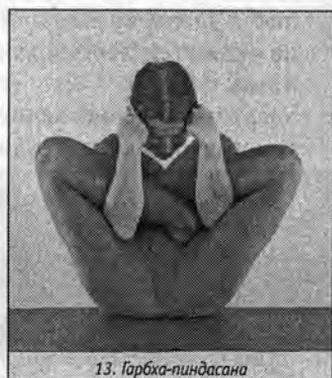
гарбха = лоно;

пинда = эмбрион

- Снова опустите седалищные кости на землю. Приподнимите скрещенные колени и пропустите руки между ног еще дальше, до самых локтей.
- Согните локти и поднесите кисти рук к ушам. Тело удерживает равновесие только на седалищных костях. Позвоночник согнут, голова опущена к коленям.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем поменяйте ноги и повторите позы 12 и 13.



13. Гарбха-пиндасана



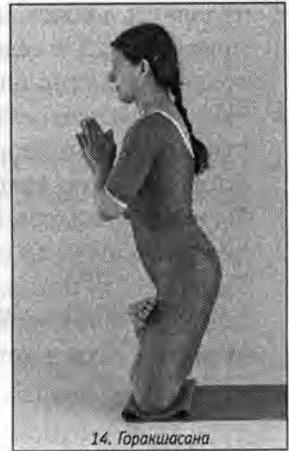
13. Гарбха-пиндасана

14. Горакшасана

горакша = пастух

Эта поза очень похожа на матсьясану I (8 а)) и основана на тех же принципах.

- Сядьте в падмасану (5).
- Подойдите вперед и встаньте, опираясь на колени.
- Оторвите ладони от коврика и продолжайте подниматься, пока бедра и туловище не примут вертикальное положение. Равновесие удерживается только на коленях.
- Сложите ладони перед грудью в положение намасте I. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение десяти секунд, затем повторите, поменяв ноги.

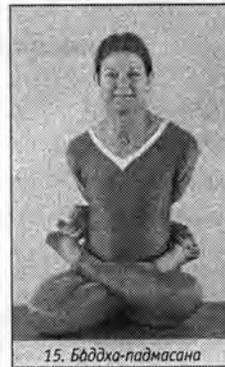


14. Горакшасана

15. Баддха-падмасана

баддха = скованный; падма = лотос

- Сядьте в падмасану (5). Колени должны располагаться очень близко друг к другу.
- Скрестите руки за спиной и обхватите стопы: правая рука удерживает правую стопу, а левая – левую. Возьмитесь сначала за приподнятую (левую) стопу, затем за ту, что находится ниже (правую).
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к позе 16.



15. Баддха-падмасана



15. Баддха-падмасана

16. Йога-мудрасана II

мудра = запираение, запечатывание

- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на скрещенные ноги, а голова – на коврик.



16. Йога-мудрасана II

- Туловище должно опуститься на ноги до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на ноги, а голову – на землю.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота. Поменяйте ноги и руки и повторите позы 15 и 16.



4.4 б). Комплекс ваджрасаны

Эти позы могут выполняться в четырёх различных режимах:

а) Каждая поза выполняется независимо и удерживается в течение одной минуты. Чтобы колени отдохнули, в перерывах можно в течение одной минуты выполнить *пашчимоттанасану*.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием.

в) Мала

Соединение всех поз посредством *сурьянамаскар* в сочетании с дыханием. Каждая поза комплекса *ваджрасаны* удерживается в течение трех дыхательных циклов.

г) Выбор небольшого количества поз, каждая из которых удерживается в течение пяти минут. В этом случае для того, чтобы колени отдохнули, тоже можно выполнять в перерывах одноминутную *пашчимоттанасану*.

Комплекс ваджрасаны

1. Ваджрасана I

- а) ваджрасана I;
- б) парватасана;
- в) гомукхасана;
- г) намасте II.

2. Ваджрасана II

- а) ваджрасана II;
- б) супта-парватасана;
- в) супта-гомукхасана;
- г) супта-намасте II.

3. Супта-ваджрасана

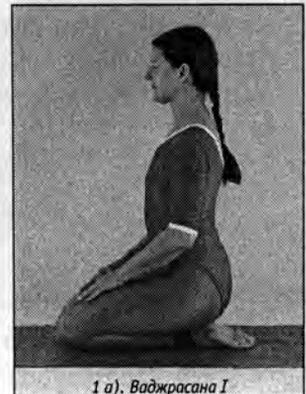
- а) двипада-супта-ваджрасана;
 - б) экапада-супта-ваджрасана.
- #### 4. Уткатасана II

1. Ваджрасана I

ваджра = палица грома, оружие Индры

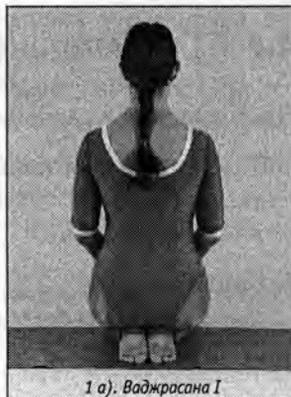
1 а). Ваджрасана I

- Опуститесь на колени так, чтобы колени и стопы были прижаты друг к другу. Сядьте на пятки, не отрывая их друг от друга. Это нейтральное положение бедер в тазобедренных суставах. Удостоверьтесь, что стопы и колени находятся на одном уровне.
- С помощью рук оттяните ягодичные мышцы назад, чтобы седалищные кости находились не над пятками, а над сводами стоп. Вес тела распределен между пятками равномерно.



1 а). Ваджрасана I

- Таз пребывает в вертикальном положении, а две верхние передние подвздошные ости выровнены по вертикали над паховыми областями. Канавка позвоночника равномерна от основания до вершины и прямая по всей длине. Ладони покоятся на бедрах.
- На каждом вдохе мула-бандха закрепляйте голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи и растягивайте позвоночный столб вверх. На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.



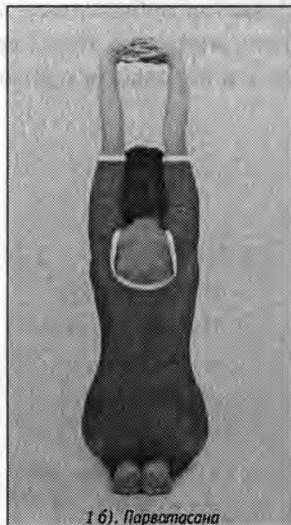
1 а). Ваджрасана I

1 б). Парватасана *парвата = гора*

- Сядьте в ваджрасану I (1 а).
- На вдохе мула-бандха поднимите руки над головой. С помощью пада-бандхи закрепите голени и плюсневые участки стоп в земле, а седалищные кости – в пятках. Сожмите внешние стороны таза и внутренние стороны бедер внутрь, навстречу друг другу, и приподнимите таз и туловище вверх над головками бедренных костей (мула-бандха).
- Передняя и задняя стороны туловища параллельны друг другу. Кисти рук, плечевые и тазобедренные суставы выровнены по вертикали.
- Сплетите пальцы над головой и разверните кисти ладонями вверх, прогибая суставы пальцев вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв кисти рук местами.



1 б). Парватасана



1 б). Парватасана

1 в). Гомукхасана

го = корова; мукха = лицо

- Сядьте в ваджрасану I (1 а)).
- Растяните левую руку в сторону и круговым движением заведите кисть за спину. Большим и указательным пальцем правой руки обхватите левое запястье и отведите левую кисть назад, от спины, а затем вверх, к области между лопатками – так, чтобы суставы мизинца левой руки прижались к позвоночнику.
- На вдохе мула-бандха растяните правую руку над головой от правого тазобедренного сустава. На выдохе согните локоть назад и обхватите правой рукой левую. Внутренняя сторона правого плеча находится рядом с ухом. На каждом выдохе растягивайте правый локоть еще выше, чтобы кисть за спиной опустилась как можно ниже.
- Отведите левый локоть назад, но не выпячивайте реберную клетку. Передняя сторона ребер и нижняя часть живота опущены и втянуты.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв руки.



1 в). Гомукхасана



1 в). Гомукхасана

1 г). Намасте II

- Сядьте в ваджрасану I (1 а)).
- Растяните обе руки вперед, затем круговым движением отведите их назад, за спину, и соедините ладони у спины. Согните локти, разверните пальцы рук так, чтобы они были направлены на позвоночник, затем разверните их вверх. Перемещайте края мизинцев вверх вдоль позвоночника, пока ладони не окажутся на уровне лопаток. Отводя локти назад, крепко прижмите ладони рук друг к другу.
- Перенесите плечи и верхние части рук вперед так, чтобы лопатки опустились, а указательные пальцы рук прижались друг к другу по всей длине.
- Не выпячивайте реберную клетку. Передняя сторона ребер и нижняя часть живота опущены и втянуты.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем разомкните руки.



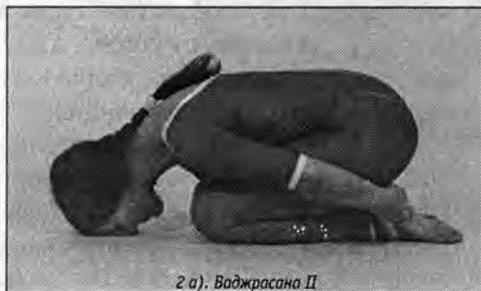
1 г). Намасте II

2. Ваджрасана II

В позах 2, 3 и 4 и их разновидностях таз «перекатывается» через головки бедренных костей вперед, как при выполнении наклонов вперед.

2 а). Ваджрасана II

- Сядьте в ваджрасану I (1 а)) и обхватите пятки руками.
 - На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в пятках, а голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи.
- На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на бедра, а голова – на коврик.
- Туловище должно опуститься на бедра до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
 - На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
 - На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на бедра, а голову – на землю.
 - Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота.



2 б). Супта-парватасана

супта = лежа; парвата = гора

- Сядьте в парватасану (1 б)).
 - На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в пятках, а голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на бедра, а голова и кисти рук – на коврик.
- Туловище должно опуститься на бедра до того, как голова и кисти рук коснутся коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.



- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник, голову и кисти рук как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на бедра, а голову – на землю.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выйдите из позы.

2 в). Супта-гомукхасана

супта = лежа; *го* = корова; *мукха* = лицо

- Сядьте в гомукхасану (1 в)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в пятках, а голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на бедра, а голова – на коврик.
- Туловище должно опуститься на бедра до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на бедра, а голову – на землю. Оба локтя все время направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота. Повторите, поменяв руки.



2 г). Супта-намасте II

супта = лежа

- Сядьте в намасте II (1 г)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в пятках, а голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на бедра, а голова – на коврик.



- Туловище должно опуститься на бедра до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на бедра, а голову – на землю. Локти все время направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем, на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота.

3. Супта-ваджрасана

супта = лежа

3 а). Двипада-супта-ваджрасана

*дви = два; пада = нога, стопа; супта = лежа;
ваджра = палица грома, оружие Индры*

Это ваджрасана II (2 а)) лежа на спине; поза основана на тех же принципах.

- Лежа на спине, согните ноги и подтяните колени к груди.
- Обхватите колени скрещенными руками и возьмитесь за стопы: правая рука держится за внешний край левой стопы, а левая рука – за внешний край правой стопы.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер назад, от туловища, а нижнюю часть живота и реберную клетку – вперед, в сторону головы.
- Вдох мула-бандха всегда начинается с нижней части живота. Зигзагом проходя вдоль позвоночного столба через область почек (и расширяя ее) и верхнюю часть груди (приподнимая верхние ребра), он заканчивается в затылке. Благодаря этому затылок растягивается в направлении от плеч, а паховые области – от нижней части живота. Вся спина равномерно покоится на коврике, а крестцово-подвздошные суставы, почки и лопатки расширяются.
- Отведите плечи назад, к земле. На каждом вдохе еще больше растягивайте позвоночный столб, а на каждом выдохе старайтесь больше распластать спину на коврике.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв руки.



3 а). Двипада-супта-ваджрасана

3 б). Экапада-супта-ваджрасана
*эка = один; пада = нога, стопа;
супта = лежа; ваджра = палица
грома, оружие Индры*

Эта поза очень похожа на предыдущую, но в ней к груди подтягивается только одна нога. Поза основана на тех же принципах.



3 б). Экапада-супта-ваджрасана

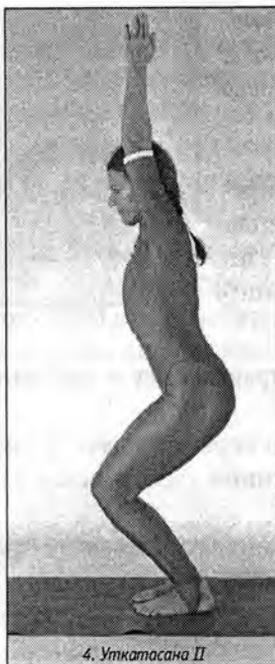
- Лежа на спине, согните правую ногу и подтяните колено к груди. Левая нога лежит прямо.
- Обхватите правое колено скрещенными руками и возьмитесь за стопу: правая рука держится за внутренний свод, а левая рука, лежащая поверх правой, – за внешний край стопы.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте правую паховую область, правую седалищную кость и обратную сторону правого бедра назад, от туловища, а нижнюю часть живота и реберную клетку – вперед, в сторону головы.
- Вдох мула-бандха всегда начинается с нижней части живота. Зигзагом проходя вдоль позвоночного столба через область почек (и расширяя ее) и верхнюю часть груди (поднимая верхние ребра), он заканчивается в затылке. Благодаря этому затылок растягивается в направлении от плеч, а правая паховая область – от нижней части живота. Вся спина равномерно покоится на коврик, а крестцово-подвздошные суставы, почки и лопатки расширяются.
- Отведите плечи назад, к земле. На каждом вдохе еще больше растягивайте позвоночный столб, а на каждом выдохе старайтесь больше распластать спину на коврик.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги и руки.

4. Уткатасана II

утката = мощный, неистовый

Эта поза очень похожа на *супта-парватасану* (2 б)), если ее выполнить с приседанием. Поза основана на тех же принципах.

- Встаньте в тадасану.
- На вдохе мула-бандха растяните руки над головой. На выдохе перейдите в уткатасану I (см. стр. 71), наклонив туловище вперед под углом около 30°.
- Вдохните, а на следующем выдохе согните колени и присядьте на корточки. Внутренние стороны бедер прижаты друг к другу, а пятки – к земле. Руки образуют одну прямую с грудью и тазом, а туловище наклонено теперь под углом 45°.
- Закрепите стопы в земле и выполняйте пада-бандху, чтобы поддержать действие в области таза.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте седалищные кости и обратные стороны бедер назад, от туловища, а нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник, голову и кисти рук – вверх, к небу.
- На выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем станьте прямо.



4.4 в). Комплекс вирасаны

Эти позы могут выполняться в четырёх различных режимах:

а) **Каждая поза выполняется независимо** и удерживается в течение одной минуты. Чтобы колени отдохнули, в перерывах можно в течение одной минуты выполнить *пашчимоттанасану*.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием.

в) Мала

Соединение всех поз посредством *сурьянамаскар* в сочетании с дыханием. Каждая поза из комплекса *вирасаны* удерживается в течение трех дыхательных циклов.

г) **Выбор небольшого количества поз**, каждая из которых удерживается в течение *пяти минут*. В этом случае для того, чтобы колени отдохнули, тоже можно выполнять в перерывах *одноминутную пашчимоттанасану*.

Комплекс вирасаны

1. Вирасана I

- а) вирасана I;
- б) парватасана;
- в) гомукхасана;
- г) намасте II;
- д) упавиштха-вирасана I.

3. Супта-вирасана

- а) двипада-супта-вирасана;
- б) экапада-супта-вирасана;
- в) парьянхасана I;
- г) парьянхасана II.

2. Вирасана II

- а) вирасана II;
- б) супта-парватасана;
- в) супта-гомукхасана;
- г) супта-намасте II;
- д) упавиштха-вирасана II.

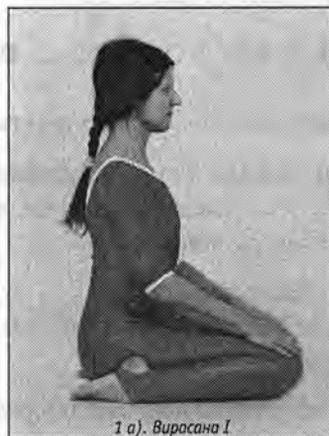
4. Бхекасана

1. Вирасана I

вира = герой

1 а). Вирасана I

- Опуститесь на колени так, чтобы колени были прижаты друг к другу, а стопы разведены. Сядьте на коврик между стоп, развернув икроножные мышцы кнаружи; это продольное вращение бедер в тазобедренных суставах. Удостоверьтесь, что стопы и колени находятся на одном уровне.
- Пальцами рук по очереди разверните все пальцы ног к копчику – так, чтобы внутренний (большой) свод стопы следовал внешним очертаниям бедра, а большие пальцы ног пребывали на одной линии с изгибами сводов.
- С помощью рук оттяните ягодичные мышцы назад, чтобы сидеть не на мягких тканях, а на седалищных костях. Вес тела распределен между седалищными костями равномерно.
- Таз пребывает в вертикальном положении, а две верхние передние подвздошные ости выровнены по вертикали над паховыми областями. Канавка позвоночника равномерна от основания до вершины и прямая по всей длине. Ладони покоятся на бедрах.
- На каждом вдохе мула-бандха закрепляйте седалищные кости, голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи и растягивайте позвоночный столб вверх. На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.



1 а). Вирасана I

1 б). Парватасана

парвата = гора

- Сядьте в вирасану I (1 а)).
- На вдохе мула-бандха поднимите руки над головой. Закрепите седалищные кости, голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи, сожмите внешние стороны таза и внутренние стороны внутрь, навстречу друг другу, и приподнимите таз и туловище вверх над головками бедренных костей (мула-бандха).
- Передняя и задняя стороны туловища параллельны друг другу. Кисти рук, плечевые и тазобедренные суставы выровнены по вертикали.



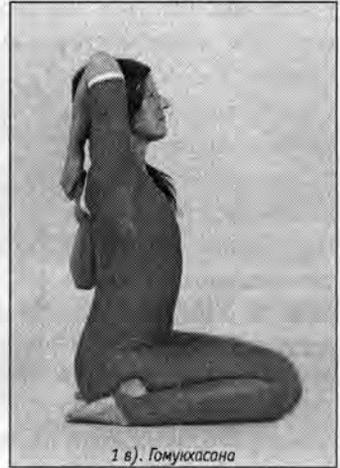
1 б). Парватасана

- Сплетите пальцы над головой и разверните кисти ладонями вверх, прогибая суставы пальцев вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв кисти рук местами.

1 в). Гомукхасана

го = корова; мукха = лицо

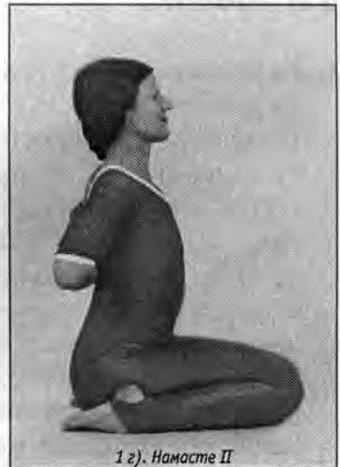
- Сядьте в вирасану I (1 а)).
- Растяните левую руку в сторону и круговым движением заведите кисть за спину. Большим и указательным пальцем правой руки обхватите левое запястье и отведите левую кисть назад, от спины, а затем вверх, к области между лопатками, – так, чтобы суставы мизинца левой руки прижались к позвоночнику.
- На вдохе мула-бандха растяните правую руку над головой от правого тазобедренного сустава. На выдохе согните локоть назад и правой рукой обхватите левую. Внутренняя сторона правого плеча находится рядом с ухом. На каждом выдохе растягивайте правый локоть еще выше, чтобы кисть за спиной опустилась как можно ниже.
- Отведите левый локоть назад, но не выпячивайте реберную клетку. Передняя сторона ребер и нижняя часть живота опущены и втянуты.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв руки.



1 в). Гомукхасана

1 г). Намасте II

- Сядьте в вирасану I (1 а)).
- Растяните обе руки вперед, затем круговым движением отведите их назад, за спину, и сложите ладони у спины. Согните локти, разверните пальцы рук так, чтобы они были направлены на позвоночник, затем разверните их вверх. Перемещайте края мизинцев вверх, вдоль позвоночника, пока ладони не окажутся на уровне лопаток. Отводя локти назад, крепко прижмите ладони рук друг к другу.
- Перенесите плечи и верхние части рук вперед так, чтобы лопатки опустились, а указательные пальцы рук прижались друг к другу по всей длине.
- Не выпячивайте при этом реберную клетку. Передняя сторона ребер и нижняя часть живота опущены и втянуты.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем разомкните руки.

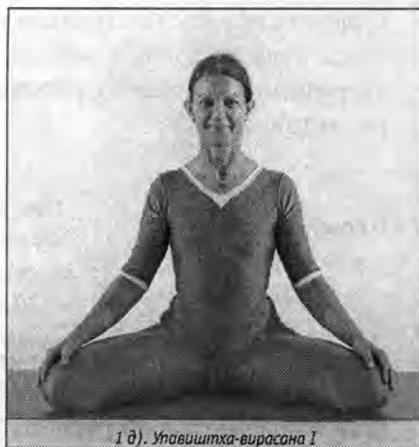
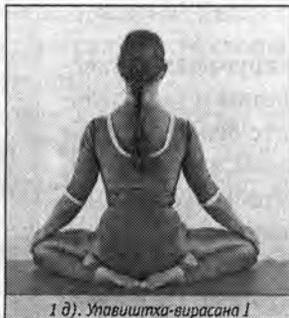


1 г). Намасте II

1 д). Упавиштха-вирасана I

упавиштха = сидя; *вира* = герой

Это разновидность *вирасаны I* (1 а)). В этой позе колени разведены в стороны, а кончики больших пальцев ног касаются друг друга за спиной, у копчика. Внутренние своды стоп плотно прилегают к задним сторонам ягодиц, а большие пальцы ног образуют единую линию с изгибами сводов. Сидеть нужно не на пятках, а на земле перед пятками. Далее следуйте указаниям, приведенным в описании *вирасаны I* (1 а)).

**2. Вирасана II**

В позе 2 и ее разновидностях таз «перекатывается» через головки бедренных костей вперед, как при выполнении наклонов вперед.

2 а). Вирасана II

- Сядьте в *вирасану I* (1 а)) и обхватите пятки руками.
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости, голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на бедра, а голова – на коврик.
- Туловище должно опуститься на бедра до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.



- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на бедра, а голову – на землю.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота.

2 б). Супта-парватасана

супта = лежа; *парвата* = гора

- Сядьте в парватасану (1 б)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости, голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на бедра, а голова и кисти рук – на коврик.
- Туловище должно опуститься на бедра до того, как голова и руки коснутся коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник, голову и кисти рук как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на бедра, а голову – на землю.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выйдите из позы.



2 в). Супта-гомукхасана

супта = лежа; *го* = корова; *мукха* = лицо

- Сядьте в гомукхасану (1 в)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости, голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на бедра, а голова – на коврик.
- Туловище должно опуститься на бедра до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.



- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на бедра, а голову – на землю. Оба локтя все время направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота. Повторите, поменяв руки.

2 г). Супта-намасте II

супта = лежа

- Сядьте в намасте II (1 г)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости, голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока все туловище от паха до грудины не опустится на бедра, а голова – на коврик.
- Туловище должно опуститься на бедра до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на бедра, а голову – на землю. Оба локтя все время направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота.



2 д). Упавиштха-вирасана II

упавиштха = сидя;

вира = герой

- Сядьте в упавиштха-вирасану I (1 д)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости, голени и плюсневые участки стоп в земле с помощью пада-бандхи. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока грудь и голова не опустятся на коврик. Протяните руки вперед на коврик.



- Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте все дальше назад паховые области и седалищные кости. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник, голову и руки как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище и голову еще ниже на землю.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выйдите из позы.

3. Супта-вирасана

В позе 3 и ее разновидностях таз «перекачивается» через головки бедренных костей назад, как при выполнении *прогибов назад*.

3 а). Двипада-супта-вирасана

дви = два; *пада* = нога, стопа;
супта = лежа; *вира* = герой

- Сядьте в вирасану I (1 а)).
- Опустите ладони на коврик за спиной и, приподняв таз так, чтобы встать на голени, «перекачтите» его назад, чтобы копчик сместился к лобковой кости, а две верхние передние подвздошные ости – вперед, в сторону ребер. Затем опуститесь на локти и, наконец, откиньтесь на коврик. Колени прижаты друг к другу и опущены.
- Продолжайте отводить таз назад, чтобы нижняя часть живота двигалась в направлении ребер. Обратная сторона грудины перемещается вверх, в сторону головы. Благодаря этому весь поясничный отдел позвоночника растягивается и прижимается к коврику.
- Оттяните бедра от паховых областей и подтяните две верхние передние подвздошные ости к ребрам. Это двойное движение, вверх и вниз; благодаря ему разворачивается срединная часть паховых областей.



3 а). Двипада-супта-вирасана

- На вдохе мула-бандха заведите руки за голову и опустите их на коврик, не прогибаясь в поясничном отделе позвоночника.
- На каждом вдохе продолжайте оттягивать бедра вниз, начиная с тазобедренных суставов, а позвоночник и руки – еще дальше вверх.



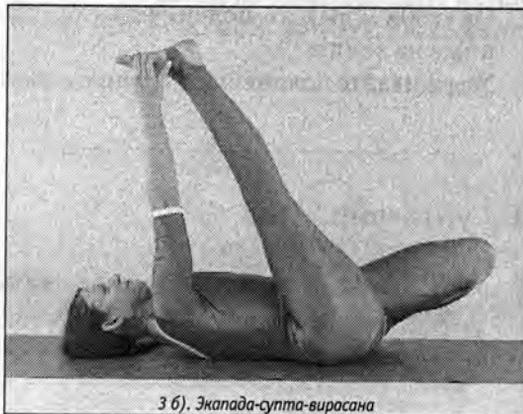
3 а). Двипада-супта-вирасана

- На каждом выдохе прижимайте поясничный отдел к коврику, сохраняя растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к 3 б).

3 б). Экапада-супта-вирасана

*эка = один; пада = нога, стопа;
супта = лежа; вира = герой*

- Освободите правую ногу, поднимите ее вверх, к небу, и обхватите обеими руками.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем повторите, поменяв ноги.



3 б). Экапада-супта-вирасана

3 в). Парьянкасана I

парьянка = ложе

- Выполните супта-вирасану (3 а)).
- Опустите локти на коврик рядом с туловищем и обхватите руками своды стоп.
- Прогнитесь в спине и груди так, чтобы голова опиралась на темя.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к 3 г).



3 в). Парьянкасана I

3 г). Парьянкасана II

- Заведите локти за голову и сомкните их. Растягивайте верхние части рук от плеч, чтобы локти опустились как можно ниже.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд.



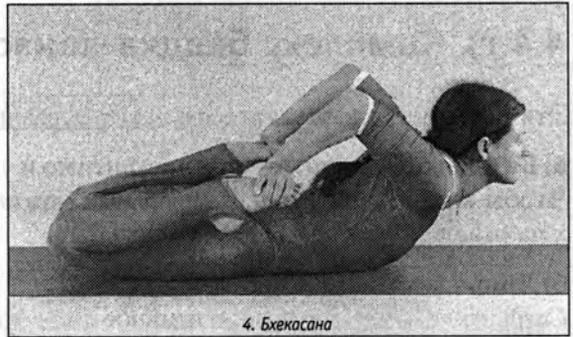
3 г). Парьянкасана II

4. Бхекасана

бхека = лягушка

Это парьянкасана I (3 в)) лежа на животе.

- Лежа на животе, сложите ноги, как в вирасане I (1 а)).
- Опустите ладони на плюсневые участки стоп, развернув пальцы рук вперед. Локти приподняты вверх, к небу (как ноги кузнечика). Руками опускайте стопы вниз, а голову и грудь приподнимите.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд.



4. Бхекасана

4.4 г). Комплекс баддха-конасаны

Эти позы могут выполняться в четырёх различных режимах:

а) Каждая поза выполняется независимо и удерживается в течение одной минуты. Чтобы колени отдохнули, в перерывах можно в течение одной минуты выполнить *пашчимоттанасану*.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием.

в) Мала

Соединение всех поз посредством *сурьянамаскар* в сочетании с дыханием. Каждая поза комплекса *баддха-конасаны* удерживается в течение трех дыхательных циклов.

г) Выбор небольшого количества поз, каждая из которых удерживается в течение пяти минут. В этом случае для того, чтобы колени отдохнули, тоже можно выполнять в перерывах одноминутную *пашчимоттанасану*.

Комплекс баддха-конасаны

- | | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| 1. Баддха-конасана I | 2. Баддха-конасана II | 3. Кандасана |
| а) баддха-конасана I; | а) баддха-конасана II; | 4. Мулабандхасана |
| б) парватасана; | б) супта-парватасана; | 5. Супта-баддха-конасана |
| в) гомукхасана; | в) супта-гомукхасана; | |
| г) намасте II. | г) супта-намасте II. | |

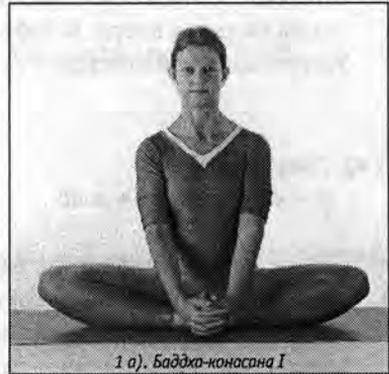
1. Баддха-конасана I

баддха = скованный; кона = угол

Во всех описанных ниже позах бедра развернуты в тазобедренных суставах кнаружи.

1 а). Баддха-конасана I

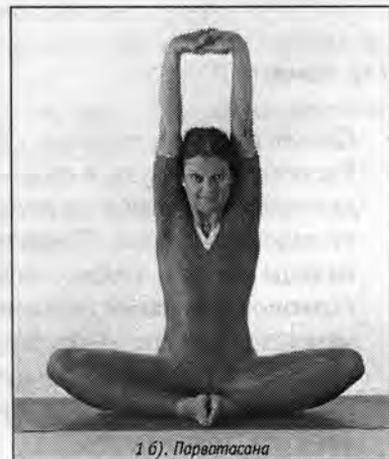
- Сядьте на коврик. Широко разведите колени и прижмите подошвы стоп друг к другу. Обхватите стопы руками и подтяните пятки как можно ближе к лобковой кости. Опустите колени к коврику, разводя бедра в стороны от тазобедренных суставов.
- С помощью рук отведите ягодичные мышцы назад, чтобы сидеть не на мягких тканях, а на седалищных костях. Вес тела распределен между седалищными костями равномерно. Затем снова обхватите руками стопы.
- Таз пребывает в вертикальном положении, а две верхние передние подвздошные ости выровнены по вертикали с паховыми областями. Канавка позвоночника равномерна от основания до вершины и прямая по всей длине. На каждом вдохе мула-бандха закрепляйте седалищные кости и внешние края стоп в земле с помощью пада-бандхи и растягивайте позвоночный столб вверх. На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.



1 б). Парватасана

парвата = гора

- Сядьте в баддха-конасану I (1 а)).
- На вдохе мула-бандха поднимите руки над головой. Закрепите седалищные кости и внешние края стоп в земле с помощью пада-бандхи. Сожмите внешние стороны верхней части бедер внутрь, навстречу друг другу; разверните бедра и колени наружу, начиная с тазобедренных суставов, и приподнимите таз и туловище вверх над головками бедренных костей (мула-бандха).

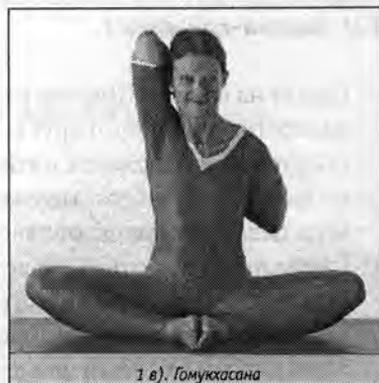


- Передняя и задняя стороны туловища параллельны друг другу. Кисти рук, плечевые и тазобедренные суставы выровнены по вертикали.
- Сплетите пальцы над головой и разверните кисти ладонями вверх, прогибая суставы пальцев вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв руки.

1 в). Гомукхасана

го = корова; мукха = лицо

- Сядьте в баддха-конасану I (1 а)).
- Растяните левую руку в сторону и круговым движением заведите кисть за спину. Большим и указательным пальцем правой руки обхватите левое запястье и отведите левую кисть назад, от спины, а затем вверх, к области между лопатками, – так, чтобы суставы мизинца левой руки прижимались к позвоночнику.
- На вдохе мула-бандха растяните правую руку над головой от правого тазобедренного сустава. На выдохе согните локоть назад и правой рукой обхватите левую. Внутренняя сторона правого плеча находится рядом с ухом. На каждом выдохе растягивайте правый локоть еще выше, чтобы кисть за спиной опустилась как можно ниже.
- Отведите левый локоть назад, но не выпячивайте при этом реберную клетку. Передняя сторона ребер и нижняя часть живота опущены и втянуты.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв руки.



1 в). Гомукхасана



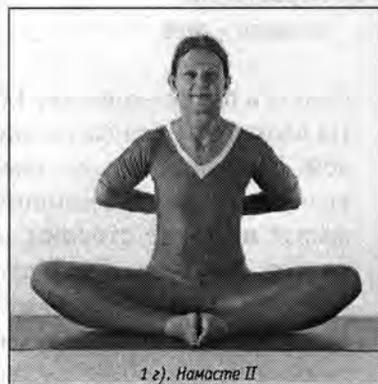
1 в). Гомукхасана



1 г). Намасте II

1 г). Намасте II

- Сядьте в баддха-конасану I (1 а)).
- Растяните обе руки в стороны, затем круговым движением отведите их назад, за спину, и сложите ладони у спины. Согните локти, разверните пальцы рук так, чтобы они были направлены на позвоночник, затем разверните их вверх. Перемещайте края мизинцев вверх, вдоль позвоночника, пока ладони не окажутся на уровне лопаток. Отводя локти назад, крепко прижмите ладони рук друг к другу.



1 г). Намасте II

- Перенесите плечи и верхние части рук вперед так, чтобы лопатки опустились, а указательные пальцы рук прижались друг к другу по всей длине.
- Не выпячивайте при этом реберную клетку. Передняя сторона ребер и нижняя часть живота опущены и втянуты.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем разомкните руки.

2. Баддха-конасана II

В позе 2 и ее разновидностях таз «перекачивается» через головки бедренных костей вперед, как при выполнении наклонов вперед.

2 а). Баддха-конасана II

- Сядьте в баддха-конасану I (1 а)) и обхватите стопы руками.
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости и внешние края стоп в земле с помощью пада-бандхи и растягивая бедра и колени в стороны, от тазобедренных суставов. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока грудина не опустится на стопы, а голова – на коврик. Грудина должна опуститься на стопы до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте паховые области и седалищные кости все дальше назад, а бедра – в стороны. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте грудь еще ниже на стопы, а голову – на землю.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота.



2 б). Супта-парватасана*супта = лежа; парвата = гора*

2 б). Супта-парватасана

- Сядьте в парватасану (1 б)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости и внешние края стоп в земле с помощью пада-бандхи и растягивая бедра и колени в стороны, от тазобедренных суставов. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока грудина не опустится на стопы, а голова и кисти рук – на коврик. Грудина должна опуститься на стопы до того, как голова и руки коснутся коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте паховые области и седалищные кости все дальше назад, а бедра – в стороны. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник, голову и кисти рук как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте грудь еще ниже на стопы, а голову – на землю.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на вдохе выйдите из позы.

2 в). Супта-гомукхасана*супта = лежа; го = корова; мукха = лицо*

2 в). Супта-гомукхасана

- Сядьте в гомукхасану (1 в)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости и внешние края стоп в земле с помощью пада-бандхи и растягивая бедра и колени в стороны, от тазобедренных суставов. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока грудина не опустится на стопы, а голова – на коврик. Грудина должна опуститься на стопы до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте паховые области и седалищные кости все дальше назад, а бедра – в стороны. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте грудь еще ниже на стопы, а голову – на землю. Оба локтя все время направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота. Повторите, поменяв руки.

2 г). Супта-намасте II

супта = лежа

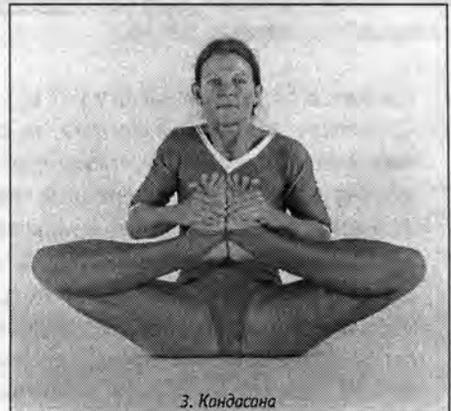
- Сядьте в намасте II (1 г)).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости и внешние края стоп в земле с помощью пада-бандхи и растягивая бедра и колени в стороны, от тазобедренных суставов. На выдохе наклоняйтесь вперед, пока грудь не опустится на стопы, а голова – на коврик. Грудина должна опуститься на стопы до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны, чтобы поясничный отдел позвоночника уходил вглубь.
- На каждом вдохе оттягивайте паховые области и седалищные кости все дальше назад, а бедра – в стороны. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте грудь еще ниже на стопы, а голову – на землю. Оба локтя все время направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота.



3. Кандасана

канда = корень, основание ствола

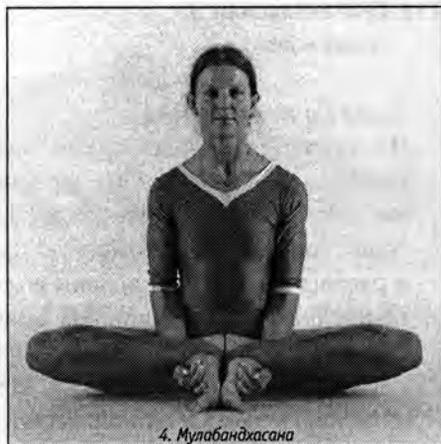
- Сядьте в баддха-конасану I (1 а)).
- Обхватите стопы: большие пальцы рук на внутренних сводах, остальные пальцы рук покрывают плюсневые участки стоп.
- Подайтесь телом назад и приподнимите стопы и ноги так, чтобы стопы оказались на уровне груди.
- Разверните стопы подошвами к себе и приложите их к груди.
- Проверните колени в суставах как можно дальше вперед. Удерживайте равновесие на седалищных костях.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд.



4. Мулабандхасана

мула = корень, основа, первая чакра;
бандха = оковы

- Сядьте в баддха-конасану I (1 а)).
- Приподнимите пятки, пропустите руки под лодыжками и обхватите пальцами рук плюсневые кости больших пальцев ног.
- Разверните пятки вверх и подтяните пальцы ног под них, в сторону лобковой кости, пока стопа не будет стоять вертикально на пальцах ног рядом с лобковой костью.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд.



4. Мулабандхасана

5. Супта-баддха-конасана

супта = лежа; *баддха* = скованный; *кона* = угол

В этой позе таз «перекачивается» через головки бедренных костей назад, как при выполнении прогибов назад.



5. Супта-баддха-конасана

- Сядьте в баддха-конасану I (1 а)).
- Опустите ладони на коврик за спиной и, приподняв таз так, чтобы встать на внешние края стоп, «перекатите» его назад, чтобы копчик сместился к лобковой кости, а две верхние передние подвздошные ости – вперед, в сторону ребер. Затем опуститесь на локти и, наконец, откиньтесь на коврик. Колени опущены.
- Продолжайте отводить таз назад, чтобы нижняя часть живота смещалась в направлении ребер. Обратная сторона грудины перемещается вверх, к голове. Благодаря этому весь поясничный отдел позвоночника растягивается и опускается к коврику.
- Оттяните бедра в стороны от паховых областей и подтяните две верхние передние подвздошные ости в направлении ребер. Это двойное движение, вверх и вниз; благодаря ему разворачивается срединная часть паховых областей.
- На вдохе мула-бандха заведите руки за голову и опустите их на коврик, не прогибаясь в поясничном отделе позвоночника.
- На каждом вдохе продолжайте оттягивать бедра в стороны и вниз, от тазобедренных суставов, а позвоночник и руки – еще дальше вверх.
- На каждом выдохе прижимайте поясничный отдел к коврику, сохраняя растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.

4.5. Навалама, позы лодки

Эти позы выполняются в режиме *Виньяса*, то есть с плавным переходом из одной позы в другую в сочетании с дыханием.

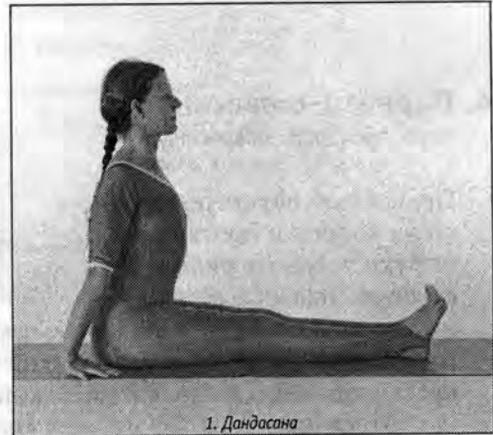
Навалама

1. Дандасана
2. Парипурна-наवासана
3. Ардха-наवासана
4. Парвата-шавасана
5. Супта-дандасана

1. Дандасана

данда = посох

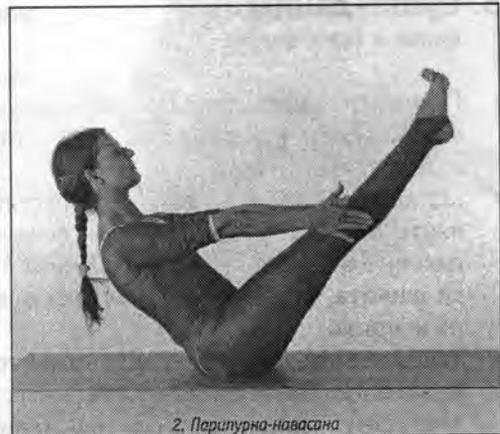
- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой, как в пашчимоттанасане (см. стр. 144).
- Опустите ладони на коврик рядом с бедрами. Пальцы рук направлены вперед, к стопам.
- На каждом вдохе мула-бандха закрепляйте в земле седалищные кости, обратные стороны ног и кисти рук, выполняя хаста-бандху и растягивая позвоночный столб вверх, к небу. Стопы вместе, своды стоп напряжены (пада-бандха).
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На выдохе переходите к позе 2.



2. Парипурна-наवासана

парипурна = весь, целый, полный; нава = лодка

- Откиньтесь туловищем назад и одновременно поднимите ноги вверх, под углом 45°. Протяните руки вперед, параллельно земле. Ладони параллельны внешним сторонам коленей.
- Спина прямая, голова и шея на одной линии с туловищем. Между туловищем и ногами прямой угол.
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На выдохе переходите к позе 3.



3. Ардха-наवासана

ардха = половина; нава = лодка

- Сцепите руки за шей и одновременно опускайте туловище и ноги до тех пор, пока пятки не окажутся в 7-8 см над ковриком, а поясничный отдел и нижняя часть груди – на коврике. Лопатки, плечи и голова не касаются коврика, локти направлены назад.
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На выдохе переходите к позе 4.



4. Парвата-шавасана

парвата = гора; шав = труп

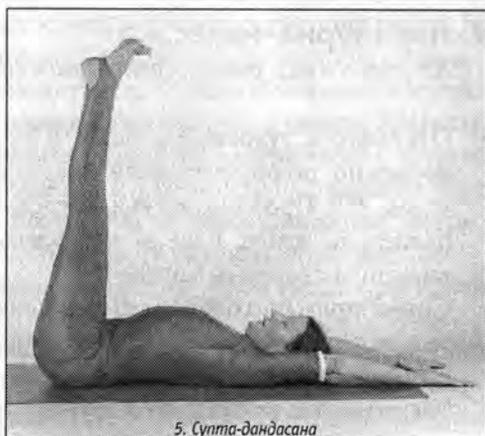
- Полностью опустите тело на коврик и протяните руки вдоль коврика за головой. Тыльные стороны ладоней покоятся на коврике, руки параллельны.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте руки от нижней части живота и крестцово-подвздошных сочленений. На каждом выдохе прижимайте поясничный отдел позвоночника ближе к коврику.
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На выдохе переходите к позе 5.



5. Супта-дандасана

супта = лежа; данда = посох

- Поднимите ноги вверх под прямым углом. Колени выпрямлены, своды стоп напряжены.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте плечи и руки вверх, к кистям, а паховые области – назад, от нижней части живота, чтобы крестец плоско лежал на коврике.
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На выдохе вернитесь в дандасану: одним плавным движением опустите ноги на коврик и поднимите туловище и руки.



4.6. Выпрямление ног

Эти позы выполняются в режиме *Виньяса*, то есть с плавным переходом из одной позы в другую, в сочетании с дыханием.

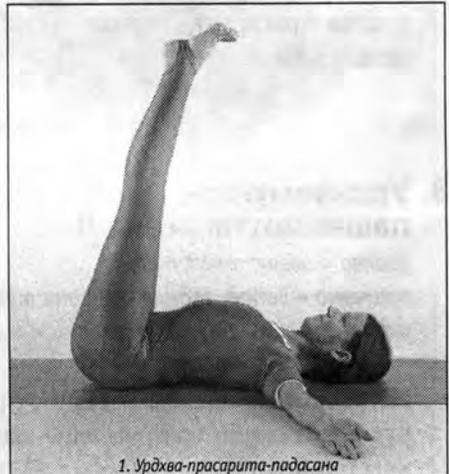
Выпрямление ног

1. *Урдхва-прасарита-падасана*
2. *Джатхара-паривартанасана*
3. *Урдхвамукха-пашчимоттанасана II*
4. *Урдхвамукха-прасарита-падоттанасана II*
5. *Супта-падангуштхасана I*
6. *Супта-падангуштхасана II*
7. *Супта-падангуштхасана III*
8. *Анантасана*
9. *Хануманасана*
 - а) *хануманасана*;
 - б) *хануманасана, с поднятыми руками*;
 - в) *хануманасана, с наклоном вперед*.
10. *Самаконасана*
11. *Накрасана*

1. Урдхва-прасарита-падасана

урдхва = вверх; *прасарита* = широкий; *пада* = нога, стопа

- Лежа на спине с прижатыми друг к другу ногами разведите руки в стороны под прямым углом к туловищу. Ладони обращены вверх.
- На выдохе поднимите ноги вверх под прямым углом. Одновременно оттяните плюсневые кости больших пальцев ног вверх, к небу, а копчик – вниз, к земле, и растягивайте шею.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 2.



1. *Урдхва-прасарита-падасана*

2. Джатхара-паривартанасана

джатхара = живот;

паривартана = разворот, вращение

- На выдохе развернитесь в таз и перенесите ноги в сторону, вниз и вправо. Колени остаются прямыми, стопы вместе.
- Поверните голову влево и растягивайте левую руку, плечо и лопатку в сторону от позвоночника, влево, закрепляя основание ребра левой ладони в противодействие ногам, которые опущены вправо.
- Сделайте вдох. Стопы касаются кисти правой руки.
- На выдохе поднимите ноги и перенесите их к левой кисти, разворачивая таз влево, а голову – вправо.
- Растягивайте правую руку, плечо и лопатку в направлении от позвоночника, вправо, одновременно закрепляя основание ребра левой ладони в противодействие ногам, которые опущены влево.
- Повторите три раза, затем вернитесь в урдхва-прасарита-падасану (1) и переходите к позе 3.



2. Джатхара-паривартанасана



2. Джатхара-паривартанасана

3. Урдхвамуखा-пашчимоттанасана II

урдхва = вверх; *муха* = лицо;

пашчима = Запад, задняя сторона тела;

уттана = сильное натяжение

- На выдохе обхватите внешние края стоп руками. Колени выпрямлены, затылок и крестец покоятся на коврик. Растягивайте затылок вверх, а паховые области – вниз, чтобы растягивался весь позвоночник.
- На выдохе приподнимите таз и перенесите ноги за голову так, чтобы они оказались параллельными земле. Приподнимите голову и поднесите лоб к голени.



3. Урдхвамуखा-пашчимоттанасана II



3. Урдхвамуखा-пашчимоттанасана II

- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем опустите таз и голову на коврик и переходите к позе 4.

4. Урдхва-мукха-прасарита-падоттанасана II

урдхва = вверх; *мукха* = лицо;
прасарита = широкий; *пада* = нога, стопа;
уттана = сильное натяжение

- На выдохе обхватите руками внутренние своды стоп и разведите ноги в стороны. Колени выпрямлены, затылок и крестец покоятся на коврик. Растягивайте затылок вверх, а паховые области – вниз, чтобы растягивался весь позвоночник.
- Слегка разверните ноги кнаружи, растяните их от тазобедренных суставов и опустите стопы как можно ниже, удерживая таз в плоском положении на коврик.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем вернитесь в урдхва-прасарита-падасану (1) и переходите к позе 5.



4. Урдхва-мукха-прасарита-падоттанасана II



4. Урдхва-мукха-прасарита-падоттанасана II

5. Супта-падангуштхасана I

супта = лежа;
падангуштха = большой палец ноги

- На выдохе протяните выпрямленную левую ногу вперед и обхватите обеими руками правую стопу. Оба колена выпрямлены, затылок и крестец покоятся на коврик. Растягивайте затылок вверх, а паховые области – вниз, чтобы растягивался весь позвоночник.
- На следующем выдохе поднесите правую стопу к голове, не сгибая колена. Бедро на одном уровне; не приподнимайте правое бедро.



5. Супта-падангуштхасана I

- Левая стопа напряжена (пада-бандха), левое колено выпрямлено. Обратная сторона левой ноги и левая пятка прижаты к коврику.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте правую паховую область от правых ребер и «перекачивайте» головку правой бедренной кости в сторону левой пятки. На каждом выдохе старайтесь опустить правую стопу над головой как можно ближе к земле.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 6.

6. Супта-падангуштхасана II

супта = лежа;

падангуштха = большой палец ноги

- Освободите левую кисть и протяните левую руку в сторону, опустив ее на коврик под прямым углом к груди. Закрепите основные ребра левой ладони на коврике.
- Правой рукой удерживайте внутренний свод правой стопы. На выдохе опустите стопу вниз справа. Левое бедро и левая пятка остаются на коврике, левая нога выпрямлена. Левая стопа выполняет пада-бандху, чтобы поддержать действие в тазе.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте левую ногу и позвоночный столб. На каждом выдохе старайтесь отвести правую стопу ниже и дальше в сторону.
- Поверните голову влево и растягивайте левую руку, плечо и лопатку в направлении от позвоночника влево. Закрепляйте основание ребра левой ладони в противодействие правой ноге, отходящей вниз и вправо.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 7.



7. Супта-падангуштхасана III

супта = лежа;

падангуштха = большой палец ноги

- На выдохе снова поднимите правую ногу вверх. Освободите правую кисть и обхватите внешний край правой стопы левой рукой. Протяните правую руку в сторону, опустив ее на коврик под прямым углом к груди. Закрепите основание ребра ладони на коврике.
- На следующем выдохе отведите правую стопу вниз и влево, «перекачивая» бедра влево так, чтобы опереться на левое бедро и внешние стороны левой ноги и стопы. Левая стопа напряжена (пада-бандха), левое колено выпрямлено.



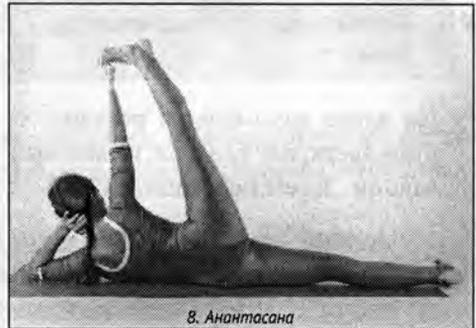
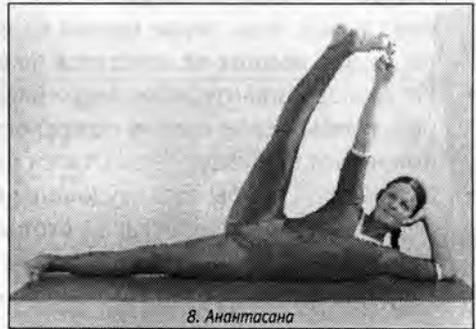
- Поверните голову вправо и растягивайте правую руку, плечо и лопатку в направлении от позвоночника вправо. Закрепляют основание ребра правой ладони в противодействие правой ноге, которая отводится вниз и влево.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте правую паховую область в направлении от правых ребер и «перекатывайте» правую бедренную кость назад, в сторону левой пятки.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите позы 5, 6 и 7 для левой ноги.



8. Анантасана

ананта = бесконечный

- Лежа на левом боку и левой ноге, протяните левую руку вдоль линии боковой стороны груди – так, чтобы все тело от пальцев левой руки до внешнего свода левой стопы пребывало на одной прямой. Согните левую руку и подоприте левой ладонью левое ухо.
- Согните правую ногу. Указательным и средним пальцами правой руки обхватите большой палец правой ноги и протяните ногу вверх, к небу.
- Поддерживайте описанные линии выравнивания, лежа на боковой стороне левого бедра. Не перекатывайтесь на заднюю сторону таза.
- Закрепляют всю левую сторону тела, особенно внешний край левой стопы (падабандха) и левую лодыжку, чтобы удерживать равновесие и сохранить ощущение легкости. Растягивайте правую ногу вверх, к небу, от правого тазобедренного сустава.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.

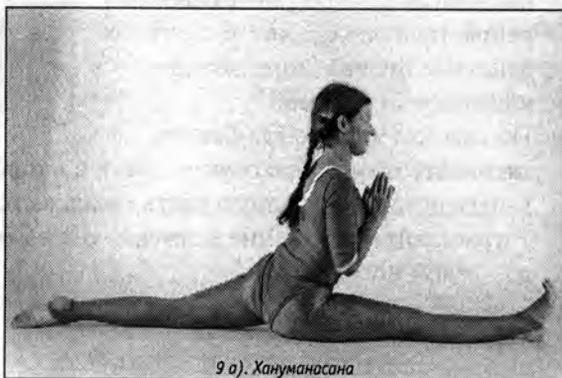


9. Хануманасана

Хануман = бог обезьян. На Западе эту позу называют «продольный шпагат».

9 а). Хануманасана

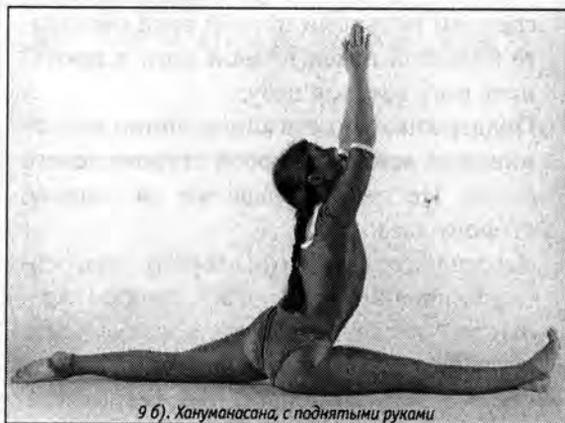
- Опуститесь на четвереньки.
- Подтяните правую ногу вперед, между ладонями. Пальцы правой ноги направлены вперед. Перемещайте правую пятку вперед, пока колено не выпрямится, а икроножные мышцы и бедра не опустятся на коврик. Одновременно приподнимите левое колено и смещайте левую стопу вдоль коврика назад, пока левое колено не выпрямится, а большеберцовая кость и четырехглавая мышца не опустятся на коврик.
- Не разворачивайте левое бедро назад: напротив, оно должно «перекатиться» вперед, чтобы левое колено опиралось на центральную часть. Стопа тоже должна покоиться на центральной части плюсневого участка.
- Старайтесь, чтобы таз и туловище были вертикальны, а голова, грудь и таз были обращены в сторону правой стопы. Сложите ладони перед грудью в положении намасте I. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 9 б).



9 а). Хануманасана

9 б). Хануманасана, с поднятыми руками

- На вдохе мула-бандха растяните руки вверх, над головой, и сложите ладони. Затем переходите к 9 в).



9 б). Хануманасана, с поднятыми руками

9 в). Хануманасана, с наклоном вперед

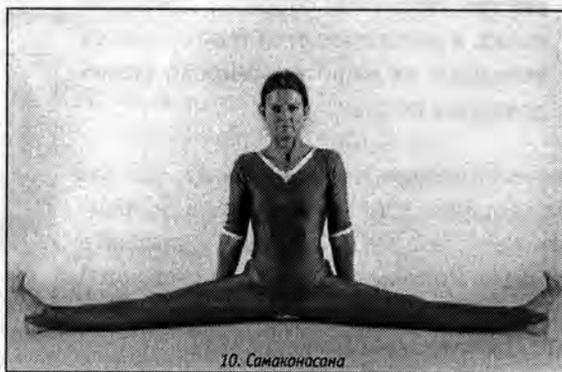
- На выдохе наклонитесь вперед и сцепите руки за правой стопой, как в джану-ширшасане (см. стр. 147). Как при выполнении всех наклонов вперед, обхватывающей является рука со стороны ноги, направленной вперед.
- Опустите голову на голень. На каждом вдохе смещайте голову все дальше вперед, в сторону правой стопы. На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опустите туловище и голову ниже и еще дальше вдоль ноги. Обратная сторона грудины и лопатки параллельны земле.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите 9 а) и б), поменяв ноги.



10. Самаконасана

*сама = ровный, равный;
кона = угол*

- Сядьте на коврик с широко разведенными ногами, как в двипада-упавиштха-конасане (см. стр. 161).
- Стопы расположены вертикально, пальцы ног направлены строго вверх, к небу. Опустите ладони на коврик рядом с бедрами, пальцы рук направлены вперед. Приподнимите таз и, смещая ноги и пятки в стороны от тазобедренных суставов, перенесите таз вперед, одновременно растягивая ноги в стороны, чтобы увеличить угол между бедрами.
- Таз и туловище расположены вертикально, лицо обращено прямо вперед.
- Продолжайте приподнимать таз и смещать его вперед, разводя ноги в стороны, пока те не образуют одну прямую («поперечный шпагат»).
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 11.



11. Накрасана

накра = крокодил

- Опустите ладони на коврик перед собой, пальцы обращены вперед.



11. Накрасана



11. Накрасана

- Сместите таз вперед и, перенося вес тела на кисти рук, приподнимите таз и подайтесь вперед, перебирая руками по коврику. Растягивайте ноги в стороны от тазобедренных суставов, чтобы пятки отодвигались от туловища. Ноги начнут проворачиваться внутрь, пока сами собой не скользнут назад, в результате чего тело окажется лежащим на животе с широко разведенными ногами.



11. Накрасана

Это положение подразумевает полное «проворачивание» бедер в тазобедренных суставах. Не пытайтесь выполнять эту позу, пока не добьетесь достаточной гибкости при выполнении двипада-упавиштха-конасаны (см. стр. 161).



11. Накрасана



11. Накрасана

4.7. Наклоны вперед

Эти позы могут выполняться в четырёх различных режимах:

а) Каждая поза выполняется независимо и удерживается в течение одной минуты.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием.

в) Мала

Соединение всех поз посредством сурьянамаскар в сочетании с дыханием. Каждая поза удерживается в течение трех дыхательных циклов.

г) Выбор небольшого количества поз, каждая из которых удерживается в течение пяти минут.

Наклоны вперед

- | | |
|--|--|
| 1. Пашчимоттанасана | 15. Упавиштха-конасана |
| 2. Паривритта-пашчимоттанасана | а) двипада-упавиштха-конасана; |
| 3. Джану-ширшасана | б) экапада-упавиштха-конасана; |
| а) маха-мудра; | в) паривриттайкапада-упавиштха-конасана. |
| б) джану-ширшасана. | 16. Баддха-конасана II |
| 4. Паривритта-джану-ширшасана | 17. Маласана |
| 5. Ардха-баддха-падма-пашчимоттанасана | 18. Курмасана |
| 6. Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана I | 19. Комплекс экапада-ширшасы |
| 7. Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана II | а) экапада-ширшасана; |
| 8. Паривритта-триангмукхайкапада-пашчимоттанасана II | б) кала-бхайравасана; |
| 9. Краунчасана | в) бхайравасана; |
| 10. Акарна-дханурасана | г) скандасана; |
| 11. Маричьясана I | д) чакорасана I; |
| 12. Маричьясана II | е) ручикасана; |
| 13. Убхайя-падангуштхасана | ж) дурвасасана. |
| а) убхайя-падангуштхасана; | 20. Йога-нидрасана |
| б) урдхвамукха-прасарита-падотттанасана I. | 21. Двипада-ширшасана |
| 14. Урдхвамукха-пашчимоттанасана I | а) двипада-ширшасана; |
| | б) чакорасана II |

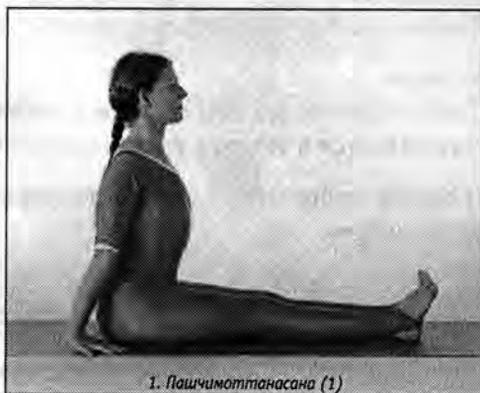
1. Пашчимоттанасана

пашчима = Запад, задняя сторона тела; *уттана* = сильное натяжение

Пашчимоттанасану мы описываем во всех подробностях, поскольку это базовая поза для всех описанных ниже наклонов вперед (см. также раздел 4.13 «Сравнительное изучение некоторых асан»).

Первая часть

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой. Колени выпрямлены, коленные чашечки направлены к небу (не разворачивайте ноги внутрь или наружу). Обратные стороны колен касаются коврика.
- Стопы находятся на равных расстояниях от туловища. Растягивайте пятки и плюсневые кости больших пальцев ног от себя, а плюсневые кости мизинцев подтягивайте к себе, чтобы стопы приняли вертикальное положение и все пальцы находились на одной линии. Выполняйте пада-бандху, чтобы поддержать действие в области таза.
- С помощью рук отведите ягодичные мышцы в стороны и назад, чтобы сидеть не на мягких тканях, а на седалищных костях. Вес тела распределен между седалищными костями равномерно.
- Плечевые суставы находятся на одной линии с тазобедренными; спина вертикальна (между туловищем и ногами прямой угол). В таком положении вес туловища переносится на седалищные кости строго по вертикали.
- Таз вертикален; тело опирается на окончания седалищных костей и пребывает под прямым углом к бедрам в тазобедренных суставах, где две верхние передние подвздошные ости находятся на одной линии с паховыми областями. При выполнении этой позы у многих людей таз смещается назад, а туловище опирается на задние стороны седалищных костей или даже на копчик, вследствие чего спина изгибается, позвонки теряют выровненное положение. В этом случае следует «перекатить» таз вперед через головки бедренных костей и добиться вертикального положения.
- Когда таз пребывает в вертикальном положении, следует перейти к крестцово-подвздошным сочленениям. Сожмите внешние стороны бедер и приводящие мышцы на внутренней стороне бедер внутрь, навстречу друг другу. Сохраняя вертикальное соответствие двух верхних передних подвздошных остей и паховых областей, приподнимите их и сместите чуть вперед, одновременно закрепляя седалищные кости. Верхний край крестца тоже сдвигается вперед (вслед за верхними передними подвздошными остями). В то же время необходимо закрепить копчик и сместить его вперед, в сторону лобковой кости.



1. Пашчимоттанасана (1)

- В результате вся тазовая область расширяется по горизонтали, а по вертикали подается вперед, к головкам бедренных костей, и приподнимается над ними. Нижняя часть живота при этом смещается внутрь и вверх, к пупку (мула-бандха). Все эти движения означают эффект отталкивания: копчик и седалищные кости закреплены в земле и уходят вниз под действием силы тяготения, благодаря чему остальные участки таза, нижняя часть живота и туловище растягиваются вверх, в направлении, противоположном силе тяготения.
- Разумеется, все эти действия выполняются наряду с дыханием мула-бандха, благодаря которому анатомические движения сопровождаются ощущением легкости в позвоночнике.

Вторая часть

- На выдохе подайтесь тазом вперед под углом около 45°. Обхватите внешние края стоп руками, не разводя при этом внутренние стороны лодыжек в стороны и не сгибая колени. Закрепляйте обратные стороны бедер и седалищные кости в земле, не напрягая передние стороны бедер.
- Когда таз подается вперед, не подтягивайте копчик вверх, к поясничному отделу позвоночника, но, напротив, закрепляйте его, растягивая заднюю сторону бедер, седалищные кости и копчик назад. Одновременно приподнимайте остальные участки таза над головками бедренных костей и смещайте их вперед. Благодаря этому таз разворачивается в противоположных направлениях и расширяется как сзади, так и спереди: это двойное движение.
- Одна из частых ошибок заключается в том, что при наклоне тела вперед две верхние передние подвздошные ости остаются на месте. Вследствие этого таз отклоняется назад, а тело сгибается не в паховых областях, а в пояснице. Другая ошибка состоит в том, что две верхние передние подвздошные ости смещаются вперед и вниз; это означает, что весь таз, включая крестец и копчик, «проворачивается» вперед. Копчик при этом откидывается назад и приподнимается к пояснице, которая, в свою очередь, прогибается внутрь. Это ослабляет поясничный отдел позвоночника.
- При правильном движении таза вперед две верхние передние подвздошные ости смещаются вперед и вверх. Живот ниже пупка движется вперед быстрее, чем часть живота над пупком, а две верхние передние подвздошные ости опускаются на бедра раньше, чем ребра.
- При расширении таза расширяется и нижняя часть спины, а поясничный отдел позвоночника сам собой растягивается от таза и позволяет растягиваться вперед и вверх всему позвоночному столбу. Остальные участки туловища не должны участвовать в растягивании позвоночника: реберная клетка остается пассивной, позвоночник и голова «вытягиваются» из туловища, словно меч из ножен.



1. Пашчимоттанасано (2)

- Когда поясничный отдел позвоночника растягивается от таза, грудные позвонки подхватывают это движение. В результате канавка позвоночника заметна от крестца до первого грудного позвонка и по всей длине имеет одинаковую глубину.

Третья часть

- Добившись максимального растягивания от крестца до затылка и от лобковой кости до горла, опустите голову на голени. Чем ближе лоб к стопам, тем лучше.
- Разверните правую ладонь вперед. Сложите большой палец и остальные четыре пальца в кольцо и приложите тыльную сторону запястья к внешнему своду правой стопы. Левую ладонь тоже разверните вперед, а затем вставьте пальцы левой руки в кольцо, образованное пальцами правой руки. Это обеспечивает возможность для предстоящего растягивания. Многие люди просто сплетают пальцы за подошвами стоп, как при выполнении стойки на голове, но так растягивания не получится. Благодаря описанному выше положению рук левая кисть может скользить вперед внутри кольца, образованного пальцами правой руки, до тех пор, пока пальцы правой руки не обхватят левое запястье (и даже еще дальше). Для того чтобы уравновесить позу, время от времени меняйте руки местами.
- Многие подтягивают туловище вперед с помощью кистей рук, локтей и плеч, но при этом часто подтягивается только грудь, а таз остается на месте. Движущая сила, растягивающая туловище вперед, зарождается в области таза: смещаясь вперед на седалищных костях и закрепляя их, следует подтягивать две верхние передние подвздошные ости вдоль бедер вперед, в сторону колен.
- Позвоночный столб растягивается вперед в горизонтальной плоскости, но грудь остается пассивной: по мере растягивания позвоночник увлекает за собой и нижние ребра, которые смещаются вдоль бедер вперед, к коленям, в результате движения таза и позвоночника. Как и прежде, эти движения следует выполнять наряду с дыханием мула-бандха: на каждом вдохе растягиваться вперед, а на каждом выдохе – опускать туловище ниже. Лопатки, плечи, руки и кисти рук расслаблены.
- Удерживайте положение от одной до десяти секунд, затем на вдохе выйдите из позы.



1. Пашчимоттанасана (3)

2. Паривритта-пашчимоттанасана

паривритта = развернутый;
пашчима = Запад, задняя сторона тела;
уттана = сильное натяжение

- Сядьте в пашчимоттанасану (1).
- На выдохе повернитесь вправо. Левую руку разверните, как в шавасане (см. стр. 322).левой рукой обхватите внешний край правой стопы, правой рукой – внешний край левой стопы. Разворачивайте туловище еще дальше вправо, голова находится между руками, взгляд направлен к небу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите позу с разворотом в другую сторону.



3. Джану-ширшасана

джану = колено; *ширша* = голова

Поскольку джану-ширшасана является одной из сложнейших поз йоги, мы описываем ее здесь во всех подробностях (см. также раздел 4.13 «Сравнительное изучение некоторых асан», «Вперед и назад»; см. стр. 291).

3 а). Маха-мудра

маха = великий, благородный; *мудра* = запирание, запечатывание

Первая часть

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой. Колени выпрямлены, коленные чашечки направлены к небу (не разворачивайте ноги внутрь или наружу). Обратные стороны колен касаются коврика.
- Согните левую ногу и приложите подошву левой стопы к внутренней стороне правого бедра, у лобковой кости. Стопа не должна заходить под правое бедро; она лишь слегка его касается. Левое (согнутое) колено покоится на коврике. Между левым и правым бедрами прямой угол, а левая верхняя передняя подвздошная ость чуть смещена назад по отношению к правой.
- Правая нога выпрямлена от правого тазобедренного сустава. Правая стопа находится на одной линии с правой верхней передней подвздошной остью. Колено выпрямлено, коленная чашечка направлена к небу; обратная сторона колена касается коврика. Растягивайте пятку и плюсневую кость большого пальца ноги от себя, а плюсневую кость мизинца ноги – к себе: в результате стопа будет расположена вертикально, все пальцы на одной линии. Правой стопой выполняйте пада-бандху, чтобы поддержать действие в тазовой области.

Вторая часть

- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей и перенесите вес тела на правую седалищную кость (левая седалищная кость чуть приподнимается). Разворачивайте таз и грудь вправо, пока плечи не займут перпендикулярное положение относительно правой ноги. Закрепите правую седалищную кость в земле и растяните позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных суставов.
- На выдохе подайтесь тазом вперед под углом около 45° . Обеими руками обхватите правую стопу; стопа при этом остается в вертикальном положении. Эта поза называется **маха-мудра**.
- Когда левая верхняя передняя подвздошная ость отведена назад по отношению к правой, позвоночник (туловище) не перпендикулярен правой ноге. Разворачивайте туловище вправо до тех пор, пока центральная передняя линия (пупок-грудина-горло) не окажется на одной линии с правой ногой. Левое бедро разворачивается внутрь, в сторону левой стопы, а левая верхняя передняя подвздошная ость смещается вперед, к пупку. Правая верхняя передняя подвздошная ость одновременно проворачивается от пупка, вправо. Левая сторона поясницы и реберной клетки разворачивается к центральной передней линии, а правая – от этой линии, вправо. Новички часто разворачивают только плечи и ребра, но правильное движение должно начинаться от тазовой области.
- Не подтягивайте коленную чашечку вверх; расслабьте переднюю сторону бедра и закрепляйте обратную сторону колена в земле. Оттягивайте обратную сторону ноги от колена до пятки вперед, растягивая пятку от себя. Обратная сторона ноги от колена до седалищной кости, напротив, оттягивается назад. Вес тела приходится главным образом на правую седалищную кость; левая седалищная кость чуть приподнята над ковриком, а левое бедро и тазовая кость развернуты внутрь.
- Позвоночник выпрямлен от крестца до шейного отдела. Отклонение влево означает, что туловище развернуто не до конца. Очень важно, чтобы позвоночник оставался прямым с самого начала, поскольку при выполнении третьей части позы искривление влево вызовет сильное натяжение левой стороны позвоночника и левого крестцово-подвздошного сустава. Когда позвоночник выпрямлен и проходит посередине спины, реберная клетка и поясничный отдел слева и справа от позвоночника имеют одинаковую ширину. Если левая сторона спины шире, это означает, что позвоночник искривлен влево. В правильном положении обе стороны спины имеют равную длину, выпрямлены и параллельны друг другу.



3 б). Джану-ширшасана

Третья часть

- Добившись максимального растягивания от крестца до затылка и от лобковой кости до горла, опустите голову на правую голень. Правая стопа расположена вертикально. Чем ближе лоб к правой стопе, тем лучше. Эта поза носит название **джану-ширшасана**.
- Разверните правую ладонь вперед. Сложите большой палец и остальные четыре пальца в кольцо и приложите тыльную сторону запястья к внешнему своду правой стопы. Левую ладонь тоже разверните вперед, а затем вставьте пальцы левой руки в кольцо, образованное пальцами правой руки. Это обеспечивает возможность для предстоящего растягивания. Многие люди просто сплетают пальцы за подошвами стоп, как при выполнении стойки на голове, но так растягивания не получится. Благодаря описанному выше положению рук левая кисть может скользить вперед внутри кольца, образованного пальцами правой руки, до тех пор, пока пальцы правой руки не обхватят левое запястье (и даже еще дальше). Важно отметить, что когда правая нога вытянута вперед, именно пальцы правой руки складываются в кольцо. Объясняется это тем, что когда тыльная сторона правого запястья прикладывается к малому своду, возникающее давление стабилизирует правую стопу в вертикальном положении.
- Сначала на правое бедро опускается нижняя часть живота, затем пупок. При этом пупок должен оказаться точно на срединной линии правого бедра. Если он смещен и попадает на внутреннюю сторону бедра, это означает, что первая часть позы была выполнена не до конца правильно.
- Вслед за пупком на бедро должна опуститься грудь – рядом с коленом, на срединную линию бедра (а не на его внутреннюю сторону). В последнюю очередь опускается голова (на голень). Голени можно касаться либо лбом, либо, при хорошей гибкости, подбородком – так, чтобы взгляд был направлен на правую стопу. В обоих случаях шея, плечи, лопатки и руки остаются расслабленными.
- На каждом вдохе мула-бандха старайтесь сместить голову (и, разумеется, все туловище) ближе к правой стопе.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите позу с разворотом в другую сторону.



3 б). Джану-ширшасана

4. Паривритта-джану-ширшасана

*паривритта = развернутый;
джану = колено; ширша = голова*

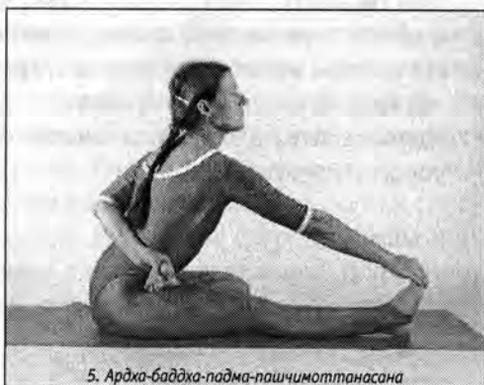
- Сядьте в маха-мудру (3 а)), вытянув перед собой правую ногу.
- На выдохе развернитесь влево. Правую руку поверните, как в шавасане (см. стр. 322), а правый локоть опустите на коврик перед внутренней стороной правого колена. Правая ладонь обращена вверх, к небу. Разверните все туловище (таз, грудь, плечи и голову) влево.
- Обхватите правой рукой внутренний свод правой стопы. Протяните левую руку вверх, к небу, и растягивайте ее от левого тазобедренного сустава. Затем обхватите левой рукой внешний край левой стопы. Голова находится между руками и полностью повернута влево – так, что плечи выровнены по вертикали над правым бедром. Взгляд направлен к небу.
- Оттяните левое бедро от левого тазобедренного сустава. Левое колено не отрывается от коврика.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте всю правую сторону туловища (от правой паховой области до правой подмышки) вперед, в сторону правой стопы. Перемещайте правый локоть ближе к правой стопе, чтобы вся правая сторона туловища опустилась на бедро.
- На каждом выдохе продолжайте разворачивать туловище влево.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.



5. Ардха-баддха-падма-пашчимоттанасана

ардха = половина; баддха = скованный; падма = лотос; пашчима = Запад; задняя сторона тела; уттана = сильное натяжение

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой. Колени выпрямлены, коленные чашечки направлены к небу (не разворачивайте ноги внутрь или наружу). Обратные стороны колен касаются коврика.
- Согните левую ногу и приложите подошву левой стопы к паховой области правой ноги, как в падмасане (см. стр. 89). Левое (согнутое) колено находится рядом с правым (выпрямленным) коленом, так что угол между левым и правым бедрами составляет около 45° или менее (обратите



внимание, что в джану-ширшасане (3 б)) угол между бедрами прямой). При этом таз выпрямлен, а линия между двумя верхними передними подвздошными остями, проходящая через нижнюю часть живота, перпендикулярна линии выпрямленной ноги (еще одно отличие от джану-ширшасаны).

- Правая нога выпрямлена от правого тазобедренного сустава. Правая стопа находится на одной линии с правой верхней передней подвздошной остью. Колено выпрямлено, коленная чашечка направлена к небу; обратная сторона колена касается коврика. Растягивайте пятку и плюсневую кость большого пальца ноги от себя, а плюсневую кость мизинца ноги – к себе: в результате стопа будет расположена вертикально, все пальцы на одной линии. Правой стопой выполняйте падабандху, чтобы поддержать действие в тазовой области.
- Вес тела распределен между седалищными костями равномерно. Левое колено покоится на коврике.
- На вдохе широким круговым движением заведите левую руку за спину и обхватите плюсневые кости левой стопы. Пальцы ног должны захватить кисть руки точно так же, как пальцы рук обхватывают плюсневые кости; иными словами, не только рука держится за стопу, но и наоборот. Левое плечо, реберная клетка, верхняя передняя подвздошная ость и паховая область подаются вперед, в сторону правой стопы. Левое колено остается рядом с правым и не отрывается от коврика.
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений.
- На выдохе подайтесь тазом вперед под углом около 45° и обхватите правую стопу правой рукой. Стопа остается в вертикальном положении.
- Когда таз приподнимается и смещается вперед, правая верхняя передняя подвздошная ость входит в свод левой стопы, то есть пятка левой стопы глубоко проникает в мягкие ткани нижней части живота между лобковой костью и пупком.
- Не подтягивайте правую коленную чашечку вверх; расслабьте переднюю сторону бедра и закрепляйте обратную сторону колена в земле. Оттягивайте обратную сторону ноги от колена до пятки вперед, растягивая пятку от себя. Обратная сторона ноги от колена до седалищной кости, напротив, оттягивается назад.
- Добившись максимального растягивания позвоночного столба, опустите туловище на правую ногу. Это следует делать поэтапно, в согласии с дыханием мулабандха. На каждом вдохе растягивайтесь вперед, а на каждом выдохе опускайте туловище ниже. Приподнимите нижнюю часть живота и сместите нижние ребра вперед, через стопу на правое бедро.
- В последнюю очередь опускается голова (на голень, за коленом). Голени можно касаться либо лбом, либо, при хорошей гибкости, подбородком – так, чтобы



5. Ардха-баддха-падма-панчимоттанасана

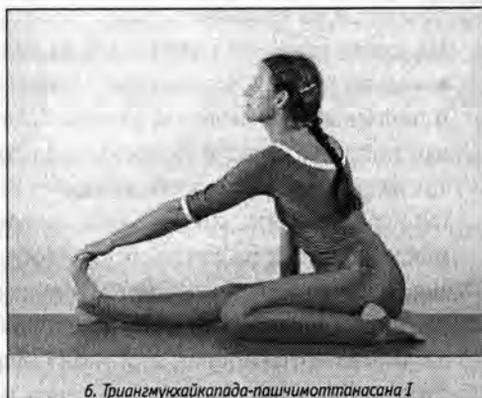
взгляд был направлен на правую стопу. В обоих случаях шея, плечи, лопатки и правая рука остаются расслабленными. На каждом вдохе мула-бандха старайтесь сместить голову (и, разумеется, все туловище) ближе к правой стопе.

- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите с разворотом в другую сторону.

6. Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана I

три = три; анга = конечность; мукха = лицо; эка = один; пада = нога, стопа; пашчима = Запад; задняя сторона тела; уттана = сильное натяжение

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой. Колени выпрямлены, коленные чашечки направлены к небу (не разворачивайте ноги внутрь или наружу). Обратные стороны колен касаются коврика.
- Согните левую ногу назад и опустите левую стопу рядом с внешней стороной левого бедра, как в вирасане I (см. стр. 118). Свод левой стопы следует изгибу левого бедра, пальцы ноги направлены на копчик. Левое колено находится рядом с правым, то есть внутренние стороны коленей и бедер по-прежнему соприкасаются. Правая верхняя передняя подвздошная ость находится на той же высоте, что и левая, вес тела распределен между седалищными костями равномерно. Таз выпрямлен, а линия между двумя верхними передними подвздошными остями, проходящая через нижнюю часть живота, перпендикулярна линии выпрямленной ноги.



6. Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана I



6. Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана I

- Правая нога выпрямлена от правого тазобедренного сустава. Правая стопа находится на одной линии с правой верхней передней подвздошной остью. Колено выпрямлено, коленная чашечка направлена к небу; обратная сторона колена касается коврика. Растягивайте пятку и плюсневую кость большого пальца ноги от себя, а плюсневую кость мизинца – к себе: в результате стопа будет расположена вертикально, все пальцы на одной линии. Правой стопой выполняйте пада-бандху, чтобы поддержать действие в тазовой области.
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений.

- На выдохе подайтесь тазом вперед под углом около 45° и обхватите внешний край правой стопы левой рукой. Стопа остается в вертикальном положении. Правая рука свободно опущена на коврик справа от правой ноги; не опирайтесь на правую руку.
- Не подтягивайте правую коленную чашечку вверх; расслабьте переднюю сторону бедра и закрепляйте обратную сторону колена в земле. Оттягивайте обратную сторону ноги от колена до пятки вперед, растягивая пятку от себя. Обратная сторона ноги от колена до седалищной кости, напротив, оттягивается назад.
- Добившись максимального растягивания позвоночного столба, опустите туловище на правую ногу. Это следует делать поэтапно, в согласии с дыханием мула-бандха. На каждом вдохе растягивайтесь вперед, а на каждом выдохе опускайте туловище ниже, пока реберная клетка не расположится на обоих бедрах равномерно, как в пашчимоттанасане (1). Правая стопа расположена вертикально.
- Разверните правую ладонь вперед. Сложите большой палец и остальные четыре пальца в кольцо и приложите тыльную сторону запястья к внешнему своду правой стопы. Левую ладонь тоже разверните вперед, а затем вставьте пальцы левой руки в кольцо, образованное пальцами правой руки (см. пояснения, приведенные в описании джану-ширшасаны (3)). Не приподнимайте левое плечо, лопатку и левую сторону реберной клетки. Вся спина параллельна земле.
- В последнюю очередь опускается голова (на голень, за коленом). Поскольку эта поза больше похожа на пашчимоттанасану (1), чем на джану-ширшасану (3), голова покоится на внутренней стороне правой голени. Внутренней стороны голени можно касаться либо лбом, либо, при хорошей гибкости, подбородком – так, чтобы взгляд был направлен на правую стопу. В обоих случаях шея, плечи, лопатки и руки остаются расслабленными. На каждом вдохе мула-бандха старайтесь сместить голову (и, разумеется, все туловище) ближе к правой стопе.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.

7. Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана II

три = три; *анга* = конечность; *мукха* = лицо; *эка* = один; *пада* = нога, стопа;
пашчима = Запад; *задняя сторона тела*; *уттана* = сильное натяжение

Эта поза очень похожа на предыдущую, с той лишь разницей, что в данном случае между левым и правым бедром прямой угол, а большой палец ноги, отведенный к задней стороне таза, касается копчика, как в *упавиштха-вирасане I* (см. стр. 120). Эту позу можно назвать также обратной *джану-ширшасаной* (3). При выполнении *джану-ширшасаны* левое бедро разворачивается кнаружи, как в *сукхасане* (см. стр. 96), а в данной позе – внутрь, как в *вирасане* (см. стр. 118).



7. Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана II

Таким образом, принципы выполнения позы совпадают с принципами *джану-ширшасаны* (3). Следуйте указаниям, приведенным в ее описании.

- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.



7. Триангмукайкапада-пашчимоттанасана II

8. Паривритта-триангмукайкапада-пашчимоттанасана II

паривритта = развернутый; *три* = три; *анга* = конечность; *мука* = лицо; *эка* = один; *пада* = нога, стопа; *пашчима* = Запад; *задняя сторона тела*; *уттана* = сильное натяжение

Эта поза очень похожа на паривритта-джану-ширшасану (4) с той лишь разницей, что здесь левая нога разворачивается внутрь, как в упавиштха-вирасане I (см. стр. 118), а при выполнении паривритта-джану-ширшасаны (4) – кнаружи, как в сукхасане (см. стр. 96).

- Сядьте в триангмукайкапада-пашчимоттанасану II (7), вытянув перед собой правую ногу.
- На выдохе развернитесь влево. Правую руку поверните, как в шавасане (см. стр. 322), а правый локоть опустите на коврик перед внутренней стороной правого колена. Правая ладонь обращена вверх, к небу. Разверните все туловище (таз, грудь, плечи и голову) влево.
- Обхватите правой рукой внутренний свод правой стопы. Протяните левую руку вверх, к небу, и растягивайте ее от левого тазобедренного сустава. Затем обхватите левой рукой внешний край левой стопы. Голова находится между руками и полностью повернута влево – так, что плечи выровнены по вертикали над правым бедром. Взгляд направлен к небу.
- Оттяните левое бедро от левого тазобедренного сустава. Левое колено не отрывается от коврика.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте всю правую сторону туловища (от правой паховой области до правой подмышки) вперед, в сторону правой стопы. Перемещайте правый локоть ближе к правой стопе, чтобы вся правая сторона туловища опустилась на бедро.
- На каждом выдохе продолжайте разворачивать туловище влево.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.



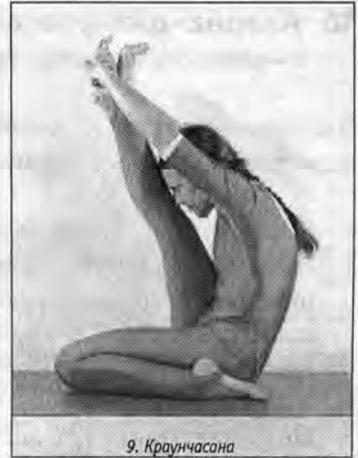
8. Паривритта-триангмукайкапада-пашчимоттанасана II

9. Краунчасана

краунча = цапля

Эта поза очень похожа на триангмукхайкапада-пашчимоттанасану I (6) за тем исключением, что правая нога не лежит на коврике, а поднимается вверх.

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой. Колени выпрямлены, коленные чашечки направлены к небу (не разворачивайте ноги внутрь или наружу). Обратные стороны колен касаются коврика.
- Согните левую ногу назад и опустите левую стопу рядом с внешней стороной левого бедра, как в вирасане I (см. стр. 118). Свод левой стопы следует изгибу левого бедра, пальцы ноги направлены на копчик. Левое колено находится рядом с правым, то есть внутренние стороны коленей и бедер по-прежнему соприкасаются. Правая верхняя передняя подвздошная ость находится на той же высоте, что и левая, вес тела распределен между седалищными костями равномерно. Таз выпрямлен, а линия между двумя верхними передними подвздошными осями, проходящая через нижнюю часть живота, перпендикулярна линии выпрямленной ноги.
- Согните правую ногу. Разверните правую ладонь вверх. Сложите большой палец и остальные четыре пальца в кольцо и приложите тыльную сторону запястья к внешнему своду правой стопы. Левую ладонь тоже разверните вверх, а затем вставьте пальцы левой руки в кольцо, образованное пальцами правой руки (см. пояснения, приведенные в описании джану-ширшасаны (3)). Поднимите выпрямленную правую ногу вверх, к небу.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений. На каждом выдохе смещайте таз еще дальше вперед и старайтесь подтянуть правую ногу еще ближе к туловищу.
- В последнюю очередь опускается голова (на голень за коленом). Внутренней стороны голени можно касаться либо лбом, либо, при хорошей гибкости, подбородком – так, чтобы взгляд был направлен вверх, на правую стопу. В обоих случаях шея, плечи, лопатки и руки остаются расслабленными. На каждом вдохе мула-бандха старайтесь подтянуть голову (и, разумеется, все туловище) выше, ближе к правой стопе.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.



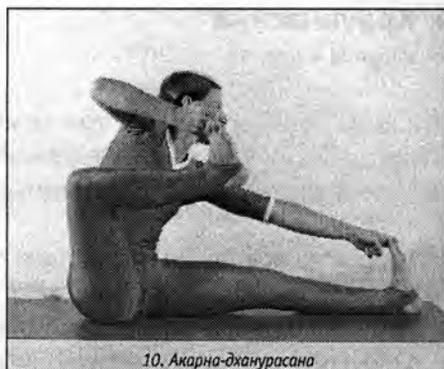
9. Краунчасана

10. Акарна-дханурасана

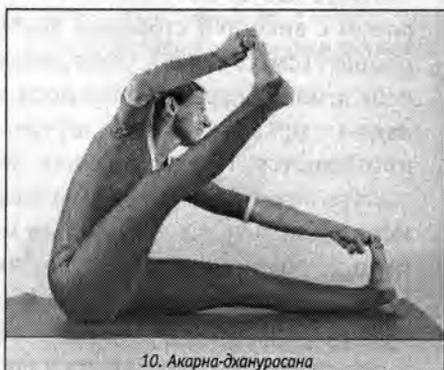
а = рядом, близко; карна = ухо; дхану = лук

Эта поза представляет собой сочетание пашчимоттанасаны (1) и краунчасаны (9).

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Наклонитесь вперед. Указательным и средним пальцами левой руки обхватите большой палец левой ноги, а указательным и средним пальцами правой руки – большой палец правой ноги.
- Не разворачивая туловище и бедра, согните правую ногу и поднимите правую стопу к правому уху. Правое колено направлено назад и в сторону, в направлении от туловища, под углом 45°. Затем выпрямите правую ногу, как в краунчасане (9).
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.



10. Акарна-дханурасана



10. Акарна-дханурасана

11. Маричьясана I

Маричи – сын Брахмы

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Подогните левую ногу так, чтобы колено было направлено вверх, к небу, а левая стопа покоилась на коврике рядом с правым бедром. Пальцы левой ноги обращены вперед. В этом положении левая седалищная кость не касается коврика, а вес тела равномерно распределен между правой седалищной костью и стопой.
- Правая нога выпрямлена от правого тазобедренного сустава. Правая стопа находится на одной линии с правой верхней передней подвздошной остью. Колено выпрямлено, коленная чашечка направлена к небу. Обратная сторона колена касается коврика. Растягивайте пятку и плюсневую кость большого пальца ноги от себя, а плюсневую кость мизинца – к себе: в результате стопа будет расположена вертикально, все пальцы на одной линии. Обеими стопами выполняйте пада-



11. Маричьясана I

бандху, чтобы поддержать действие в тазовой области.

- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей, закрепляя левую стопу и правую седалищную кость в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных суставов.
- На выдохе подайтесь тазом вперед под углом около 45°.
- Сместите левую верхнюю переднюю подвздошную ость, левую сторону реберной клетки и левое плечо вперед и прижмите левое плечо к внутренней стороне левого колена. Пальцами левой руки обхватите внешний край правой стопы, удерживая стопу вертикально. Правая рука свободно опущена на коврик справа от правой ноги; не опирайтесь на правую руку.
- Внутренняя сторона левого колена прижимается к обратной стороне левой подмышки, а внутренняя сторона левого бедра – к левой стороне реберной клетки.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головками бедренных костей, закрепляя правую седалищную кость и левую стопу в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище еще правее.
- Добившись максимального растягивания от крестца до затылка и от лобковой кости до горла, широким круговым движением заведите левую руку назад, вокруг левого колена. Растягивайте и проворачивайте левую руку не от плечевого сустава, а от позвоночного столба в районе между лопатками.
- Широким круговым движением заведите за спину правую руку и сцепите руки за спиной. Если поднято левое колено, то левая рука обхватывает кисть правой. Объясняется это тем, что в таком положении левое плечо совершает довольно опасный продольный поворот внутрь, но если обхватить правую кисть левой рукой, мышцы левого плеча напрягаются и, следовательно, удерживают плечо в надежном и устойчивом положении.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головками бедренных костей, закрепляя левую стопу и правую седалищную кость в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений. На каждом выдохе смещайте таз еще дальше вперед и подносите туловище ближе к правой ноге.
- В последнюю очередь опускается голова (на голень, за коленом). Голени можно касаться либо лбом, либо, при хорошей гибкости, подбородком – так, чтобы взгляд был направлен на правую стопу.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, меняя ноги.



11. Маричьясана I

12. Маричьясана II

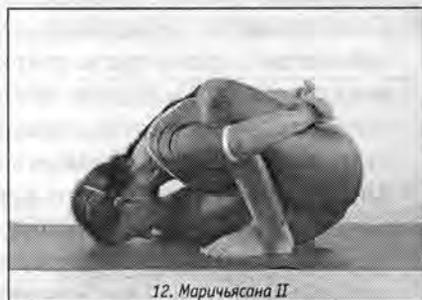
Маричи – сын Брахмы

Эта поза представляет собой сочетание падмасаны (см. стр. 89) и маричьясаны I (11).

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Уложите правую стопу на левую паховую область, как в падмасане (см. стр. 89).
- Наклонитесь к правому бедру. Подогните левую ногу, как в маричьясане I (11), чтобы колено было направлено вверх, к небу, а левая стопа стояла на коврике рядом с правым бедром. Левая пятка касается задней части левого бедра, пальцы ноги обращены вперед. В этом положении левая седалищная кость не касается коврика, а вес тела равномерно распределен между правым бедром и левой стопой.
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей. Закрепите левую стопу в земле, перенесите вес тела вперед, на правое бедро и колено, и растягивайте позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений.
- На выдохе подайтесь тазом вперед под углом около 45° .
- Сместите левую верхнюю переднюю подвздошную ось, левую сторону реберной клетки и левое плечо вперед и приложите левое плечо к внутренней стороне левого колена. Растягивайте левую руку вперед от левой паховой области.
- Внутренняя сторона левого колена прижимается к обратной стороне левой подмышки, а внутренняя сторона левого бедра – к левой стороне реберной клетки.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головками бедренных костей, закрепляя правое бедро, правое колено и левую стопу в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений.
- Добившись максимального растягивания от крестца до затылка и от лобковой кости до горла, широким круговым движением заведите левую руку назад, вокруг левого колена. Растягивайте и проворачивайте левую руку не от плечевого сустава, а от позвоночного столба в районе между лопатками.
- Широким круговым движением заведите за спину правую руку и сцепите руки за спиной. Если согнуто левое колено, то, как и в маричьясане I (11), левая рука обхватывает кисть правой. Объясняется это тем, что в таком положении левое плечо совершает довольно опасный продольный поворот внутрь, но если обхватить левой рукой правую кисть, мышцы левого плеча напрягаются и, следовательно, удерживают плечо в надежном и устойчивом положении.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головками бедренных костей, закрепляя левую стопу, правое бедро и правое колено в земле и растягивая



12. Маричьясана II



12. Маричьясана II

позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений. На каждом выдохе смещайте таз еще дальше вперед и подносите туловище ближе к правой ноге.

- В последнюю очередь опускается голова (на коврик между левой стопой и правым коленом).
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите, поменяв ноги.

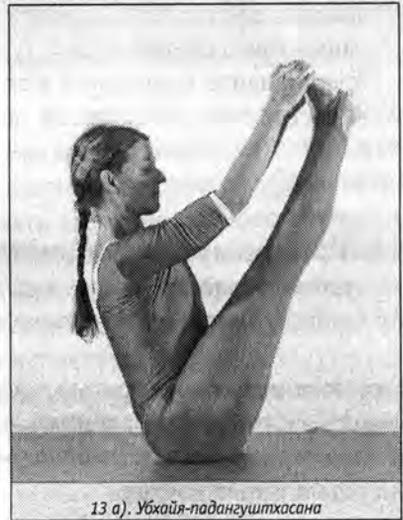
13. Убхайя-падангуштхасана

убхайя = оба; *падангуштха* = большой палец ноги

13 а). Убхайя-падангуштхасана

Эта поза похожа на вторую часть *паишчимоттанасаны* (1) с той лишь разницей, что здесь ноги подняты вверх, к небу, а тело удерживает равновесие на седалищных костях.

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Согните колени и обхватите большие пальцы ног указательными и средними пальцами рук.
- Слегка откиньтесь телом назад и поднимите прямые ноги вверх, к небу; внутренние стороны лодыжек соприкасаются. Не сгибайте поясничный и грудной отделы позвоночника. Эта поза прекрасно тонизирует передние и задние мышцы туловища.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте таз над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений. На каждом выдохе смещайте таз еще дальше вперед, чтобы вес тела переносился вперед, на окончания седалищных костей.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем переходите к позе 13 б).



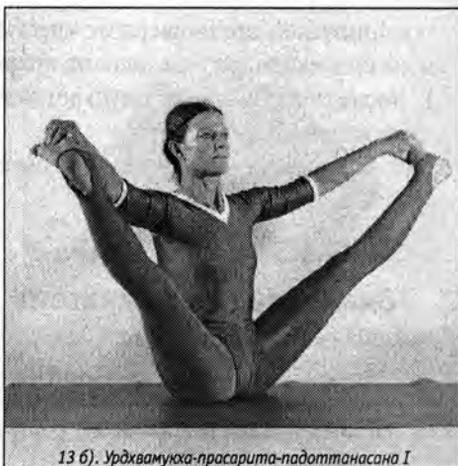
13 а). Убхайя-падангуштхасана

13 б). Урдхва мукха-прасарита-падоттанасана I

*урдхва = вверх; мукха = лицо;
 прасарита = широкий; пада = нога, стопа;
 уттана = сильное натяжение*

Эта поза похожа на двипада-упавиштха-ко-насану (15 а) с той лишь разницей, что здесь ноги подняты вверх, к небу, а тело удерживает равновесие на седалищных костях.

- Разведите ноги в стороны, удерживая равновесие на седалищных костях.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании предыдущей позы.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.



13 б). Урдхамукха-прасарита-падоттанасана I

14. Урдхва мукха-пашчимоттанасана I

*урдхва = вверх; мукха = лицо; пашчима = Запад;
 задняя сторона тела; уттана = сильное натяжение*

Эта поза похожа на третью часть пашчимоттанасаны (1) с той лишь разницей, что здесь ноги подняты вверх, к небу, а тело удерживает равновесие на седалищных костях.

- Сядьте в убхайя-падангуштхасану (13 а)).
- На выдохе закройте туловище и голову ногами, как в пашчимоттанасане (1). Поскольку в этом случае движение противодействует силе тяготения, удерживать спину прямой и растягивать позвоночный столб вверх от паховых областей и крестцово-подвздошных сочленений несколько труднее. Следуйте указаниям, приведенным в описании пашчимоттанасаны (1).
- Удерживайте положение в течение одной минуты.



14. Урдхамукха-пашчимоттанасана I

15. Упавиштха-конасана

упавиштха = сидя; кона = угол

15 а). Двипада-упавиштха-конасана

двипа = два; пада = нога, стопа; упавиштха = сидя; кона = угол

Первая часть

- Сядьте на коврик, вытянув ноги прямо перед собой.
- Разведите ноги как можно шире. Колени выпрямлены, коленные чашечки направлены к небу (не разворачивайте ноги внутрь или наружу). Обратные стороны колен касаются коврика. Растягивайте пятки и плюсневые кости большого пальца ног от себя, а плюсневые кости мизинцев – к себе: в результате стопа будет расположена вертикально, все пальцы направлены прямо вверх, к небу. Выполняйте пада-бандху, чтобы поддержать действие в тазовой области.
- Не подтягивайте коленную чашечку вверх; расслабьте переднюю сторону бедра и закрепляйте обратную сторону колена в земле. Оттягивайте обратную сторону ноги от колена до пятки вперед, растягивая пятку от себя. Обратная сторона ноги от колена до седалищной кости, напротив, оттягивается назад.
- Закрепляйте седалищные кости, копчик и заднюю сторону бедер в земле и отводите две верхние передние подвздошные ости вперед и вверх, в сторону ребер, то есть создавайте эффект отталкивания, расширяя таз в противоположных направлениях, вниз и вверх.



Следуйте указаниям, приведенным в описании *пашчимоттанасаны* (1). Разница заключается лишь в том, что ноги разведены в стороны.

Вторая часть

- На выдохе подайтесь тазом вперед и опустите руки на лодыжки или стопы. Стопы по-прежнему пребывают в вертикальном положении, а задние стороны коленей не отрываются от коврика.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании *пашчимоттанасаны* (1). Разница заключается лишь в том, что в этом положении ноги широко разведены в стороны, поэтому таз можно наклонить вперед под углом большим, чем 45° .
- Не позволяйте ногам разворачиваться внутрь при наклоне тела вперед: коленные чашечки по-прежнему должны быть направлены вверх, к небу. В этом положении особое внимание следует уделить тому, чтобы копчик не отклонялся назад и вверх, к поясничному отделу позвоночника. Копчик должен быть хорошо закреплен путем растягивания седалищных костей и копчика назад и *вниз*, в то время как две верхние передние подвздошные ости подтягиваются вперед и *вверх*.

Третья часть

- Добившись максимального растягивания от крестца до затылка и от лобковой кости до горла, опустите голову на коврик. Чем дальше голова смещена вперед, тем лучше.
- В этом положении движущая сила, растягивающая туловище вперед, зарождается в области таза. Сдвигаясь вперед на седалищных костях и закрепляя их, подтягивайте две верхние передние подвздошные ости вперед и растягивайте позвоночник вперед по горизонтали. Грудь остается пассивной: по мере того, как растягивается позвоночник, реберная клетка тоже смещается вперед вследствие движений таза и позвоночника.
- Лопатки, плечи, руки и кисти рук расслаблены. Со временем вам удастся опустить грудь на коврик между ногами. Ладони рук покоятся на кончиках пальцев ног; пальцы рук выпрямлены. Смещайте руки все дальше в стороны вдоль пальцев ног по мере того, как туловище и голова сдвигаются вдоль коврика вперед.
- Удерживайте положение от одной до пяти минут.

15 б). Экапада-упавиштха-конасана

эка = один; пада = нога, стопа; упавиштха = сидя; кона = угол

- Начните с выполнения первой части двипада-упавиштха-конасаны (15 а).

Первая часть

- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей, закрепляя седалищные кости в земле и растягивая позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений.
- На выдохе разверните таз и туловище вправо и обхватите левой рукой внешний край правой стопы; стопа при этом остается в вертикальном положении. Правая ладонь свободно опущена на коврик справа от правой ноги; не опирайтесь на правую руку.
- Разворачивайте туловище вправо до тех пор, пока центральная передняя линия (пупок-грудина-горло) не окажется на одной линии с правой ногой. Левое бедро слегка разворачивается внутрь, а левая верхняя передняя подвздошная ость смещается вперед, к пупку. Правая верхняя передняя подвздошная ость одновременно проворачивается от пупка, вправо. Левая сторона поясницы и реберной клетки разворачивается к правой ноге, а правая сторона – от этой ноги, вправо. Новички часто разворачивают только плечи и ребра, но правильное движение должно начинаться от тазовой области.

- Не подтягивайте коленную чашечку вверх; расслабьте переднюю сторону бедра и закрепляйте обратную сторону колена в земле. Одновременно растягивайте обратную сторону ноги от седалищных костей к пятке, растягивая пятку от себя. Вес тела приходится главным образом на правую седалищную кость; левая седалищная кость чуть приподнята над ковриком, а левое бедро и верхняя передняя подвздошная ость слегка развернуты внутрь.
- Позвоночник выпрямлен от крестца до шейного отдела. Отклонение влево означает, что туловище развернуто не до конца. Очень важно, чтобы позвоночник оставался прямым с самого начала, поскольку при выполнении второй части позы искривление влево вызовет сильное натяжение левой стороны позвоночника и левого крестцово-подвздошного сустава. Когда позвоночник выпрямлен и проходит посередине спины, реберная клетка и поясничный отдел слева и справа от позвоночника имеют одинаковую ширину. Если левая сторона спины шире, это означает, что позвоночник искривлен влево. В правильном положении обе стороны спины имеют равную длину, выпрямлены и параллельны друг другу.

Вторая часть

- Добившись максимального растягивания от крестца до затылка и от лобковой кости до горла, опустите голову на правую голень. Чем ближе лоб к правой стопе, тем лучше. Правая стопа расположена вертикально.
- Разверните правую ладонь вперед. Сложите большой палец и остальные четыре пальца в кольцо и приложите тыльную сторону запястья к внешнему своду правой стопы. Левую ладонь тоже разверните вперед, а затем вставьте пальцы левой руки в кольцо, образованное пальцами правой руки. Это обеспечивает возможность для предстоящего растягивания. Важно отметить, что когда правая нога вытянута вперед, именно пальцы правой руки складываются в кольцо. Объясняется это тем, что когда тыльная сторона правого запястья прикладывается к малому своду, возникающее давление стабилизирует правую стопу в вертикальном положении (см. пояснения в описании джану-ширшасаны (3)).
- Сначала на правое бедро опускается нижняя часть живота, затем пупок. При этом пупок должен оказаться точно на срединной линии правого бедра. Если он смещен и попадает на внутреннюю сторону бедра, это означает, что первая часть позы была выполнена не до конца правильно.
- Вслед за пупком на бедро должна опуститься грудина – рядом с коленом, на срединную линию бедра (а не на его внутреннюю сторону). В последнюю очередь опускается голова (на голень). Голени можно касаться либо лбом, либо, при хорошей гибкости, подбородком – так, чтобы взгляд был направлен на правую стопу. В обоих случаях шея, плечи, лопатки и руки остаются расслабленными. На каждом вдохе мула-бандха старайтесь сместить голову (и, разумеется, все туловище) ближе к правой стопе.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.

15 в). Паривриттайкапада-упавиштха-конасана

паривритта = развернутый; эка = один; пада = нога, стопа; упавиштха = сидя; кона = угол

Эта поза очень похожа на паривритта-джану-ширшасану (4) с той лишь разницей, что здесь обе ноги выпрямлены, а в паривритта-джану-ширшасане та нога, к которой развернуто тело, согнута.



15 в). Паривриттайкапада-упавиштха-конасана

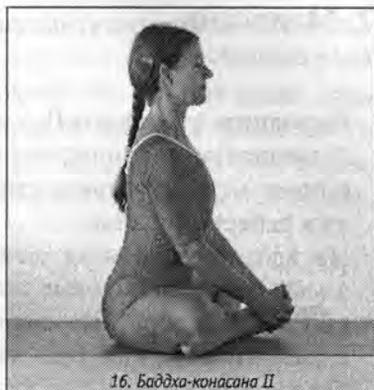
- Выполните первую часть экапада-упавиштха-конасаны (15 б)) к правой ноге.
- На выдохе развернитесь влево. Правую руку поверните, как в шавасане (см. стр. 322), а правый локоть опустите на коврик перед внутренней стороной правого колена. Правая ладонь обращена вверх, к небу. Разверните все туловище (таз, грудь, плечи и голову) влево.
- Обхватите правой рукой внутренний свод правой стопы. Протяните левую руку вверх, к небу, и растягивайте ее от левого тазобедренного сустава. Затем обхватите левой рукой внешний край правой стопы. Голова находится между руками и полностью повернута влево – так, что плечи выровнены по вертикали над правым бедром. Взгляд направлен к небу.
- Оттяните левую ногу от левого тазобедренного сустава. Левое колено не отрывается от коврика.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте всю правую сторону туловища (от правой паховой области до правой подмышки) вперед, в сторону правой стопы. Перемещайте правый локоть ближе к правой стопе, чтобы вся правая сторона туловища опустилась на бедро.
- На каждом выдохе продолжайте разворачивать туловище влево.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.

16. Баддха-конасана II

баддха = скованный; кона = угол

(см. также стр. 129)

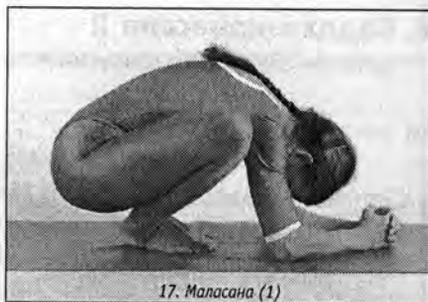
- Сядьте на коврик. Широко разведите колени и прижмите подошвы стоп друг к другу. Обхватите стопы руками и подтяните пятки как можно ближе к локтевой кости. Опустите колени к коврику, растягивая бедра в стороны от тазобедренных суставов.
- С помощью рук отведите ягодичные мышцы назад, чтобы сидеть не на мягких тканях, а на седалищных костях. Вес тела распределен между седалищными костями равномерно. Затем снова обхватите руками стопы.
- Таз пребывает в вертикальном положении, а две верхние передние подвздошные ости выровнены по вертикали с паховыми областями. Канавка позвоночника равномерна от основания до вершины и прямая по всей длине.
- На вдохе мула-бандха закрепите седалищные кости, внешние стороны бедер и внешние края стоп в земле, приподнимите таз и туловище над головками бедренных костей и растягивайте позвоночный столб вверх.
- На выдохе разводите бедра и колени в стороны от тазобедренных суставов и наклоняйтесь вперед, пока грудина не опустится на стопы, а голова – на коврик. Грудина должна опуститься на стопы до того, как голова коснется коврика. Не приподнимайте седалищные кости; их нужно оттягивать назад и одновременно разводить в стороны.
- На каждом вдохе оттягивайте седалищные кости все дальше назад, а бедра – в стороны. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник и голову как можно дальше вперед.
- На каждом выдохе, подчиняясь силе тяготения, опускайте туловище еще ниже на стопы, а голову – на землю.
- Удерживайте положение от одной до пяти минут. Затем на вдохе выйдите из позы: сначала поднимите голову, потом грудь, потом область живота.



17. Маласана

мала = гирлянда

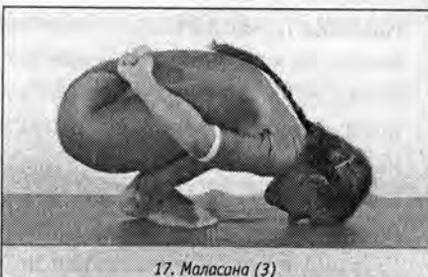
- Выполните уткатасану II (см. стр. 116).
- Разведите колени, опустите локти на коврик и прижмите внутренние стороны бедер сбоку к реберной клетке.
- На вдохе мула-бандха закрепите стопы в земле, отведите паховые области, седалищные кости и обратные стороны бедер назад и растягивайте нижнюю часть живота, реберную клетку, позвоночник, голову и кисти рук вперед.
- На выдохе широким круговым движением отведите назад обе руки и сцепите кисти рук сзади либо, если это не удастся, обхватите руками задние стороны пяток. Затем опустите голову на коврик.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем на выдохе выпрямитесь и встаньте в тадасану.



17. Маласана (1)



17. Маласана (2)



17. Маласана (3)

18. Курмасана

курма = черепаха

- Сядьте на коврик, выпрямив ноги перед собой.
- Разведите ноги в стороны так, чтобы расстояние между стопами немного превышало ширину плеч.
- Согните колени. Слегка разверните ноги кнаружи и пропустите плечи под коленями так, чтобы обратные стороны колен лежали на дельтовидных мышцах. Затем разведите руки в стороны.
- Вновь разверните ноги внутрь, чтобы колени были направлены строго вверх, к небу, а внутренние стороны бедер прижимались к боковым ребрам. Вытягивайте



18. Курмасана

ноги, чтобы они полностью выпрямились, и растягивайте пятки вперед, удерживая стопы в вертикальном положении.

- Опустите голову на коврик (на лоб или подбородок). На каждом вдохе мулабандха растягивайте туловище и позвоночник вперед от паховых областей к голове. На каждом выдохе растягивайте ноги еще дальше вперед, чтобы колени сильнее прижимались к дельтовидным мышцам. Растягивайте руки в стороны.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.

19. Комплекс экапада-ширшасаны

эка = один; пада = нога, стопа; ширша = голова

19 а). Экапада-ширшасана

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Обхватите правую стопу обеими руками и поднимите, как в падмасане (см. стр. 89). Правая рука поддерживает правую лодыжку, левая – плюсневые кости стопы.
- Поднимите стопу на уровень лица и разверните колено так, чтобы оно было направлено не назад, а в сторону.
- Опустите правую ладонь на икроножную мышцу правой ноги, и большим пальцем руки заведите эту мышцу назад, за плечо.
- Разверните грудь и плечи влево и пропустите правое плечо под правым коленом.
- Поднимайте правую стопу за затылком, пока внешняя сторона лодыжки не прижмется к затылку.
- Поднимите голову, чтобы взгляд был направлен не вниз, а вперед. В этом положении спина сгибается, но старайтесь, чтобы этот изгиб был минимальным. Сложите ладони перед грудью в положение намасте I.
- При выполнении этой позы есть тенденция отводить таз назад, на седалищные кости. Следует противодействовать этому движению, крепко удерживая левую ногу и выполняя левой стопой пада-бандху. Благодаря этому туловище возвращается к вертикальному положению.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте туловище вверх; на каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите в другую сторону.



19 а). Экапада-ширшасана

Упражняйтесь в выполнении этой позы, пока не добьетесь ощущения удобства. После этого можно переходить к ее разновидностям. Вариации выполняются в режиме вишняса, то есть с плавным переходом от одной позы к другой в согласии с дыханием.

19 б). Кала-бхайравасана

Кала Бхайрава – бог Шива в аспекте разрушителя вселенной

- Сядьте в экапада-ширшасану (19 а)).
- Перекатитесь на левое бедро и внешний край левой стопы. Опустите левую ладонь на коврик за собой – так, чтобы между рукой и боковой стороной туловища был прямой угол. Пальцы направлены в сторону, противоположную левому бедру. Тело опирается на левую ладонь и левую стопу.
- Эта поза похожа на кашьяпасану (см. стр. 216). Левая сторона туловища и левая нога образуют одну прямую. Поднимите правую руку вверх, к небу. Взгляд направлен вперед, прямо перед собой.
- Чтобы вызвать в теле легкость, закрепляйте левую кисть с помощью хаста-бандхи, а внешний край левой стопы – с помощью пада-бандхи.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 19 в).



19 б). Кала-бхайравасана

19 в). Бхайравасана

бхайрава = ужасающий, грозный

- Вновь опуститесь на левое бедро, затем перекайтесь на спину.
- Обратной стороной шеи прижмитесь к внешней стороне правой лодыжки, чтобы стопа не соскользнула с затылочной части.
- Выпрямите левую ногу и протяните ее вдоль коврика. Колено направленно строго вверх, к небу, левая пятка покоится на коврике. Для того чтобы нога оставалась выпрямленной и не двигалась, выполняйте левой стопой пада-бандху.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 19 г).



19 в). Бхайравасана

19 г). Скандасана

Сканда – Картикейя, бог войны

- Вернитесь в экапада-ширшасану (19 а)).
- На выдохе наклоните туловище вперед, обхватите руками левую стопу и опустите голову к голени.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 19 д).

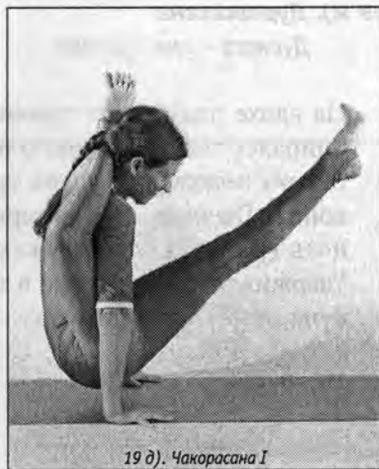


19 г). Скандасана

19 д). Чакорасана I

чакора – вид птицы

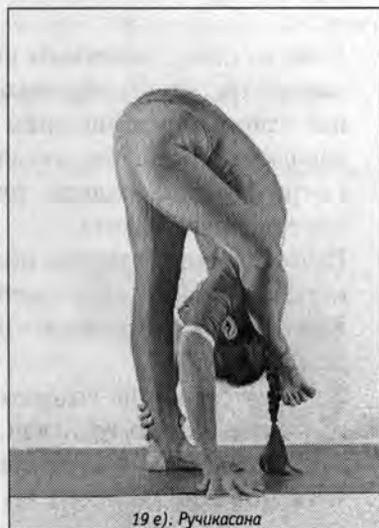
- Вернитесь в экапада-ширшасану (19 а)) и опустите ладони на коврик у бедер.
- Оторвите тело от земли, опираясь только на ладони. Левая нога вытянута вперед. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Эта поза похожа на экахаста-бхуджасану (см. стр. 221). Как и в экахаста-бхуджасане, в данном случае вес вытянутой (поднятой) ноги поддерживается брюшными мышцами.
- Чтобы вызвать в теле легкость, на каждом вдохе мула-бандха закрепляйте кисти рук и выполняйте хаста-бандху.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 19 е).



19 е). Ручикасана

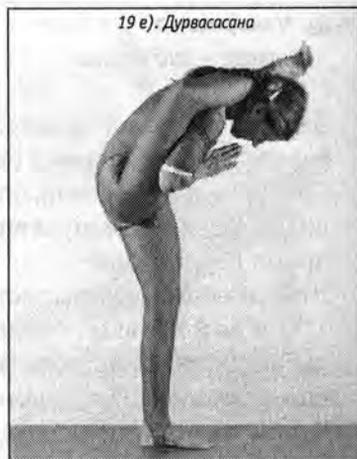
Ручика – имя мудреца

- Вернитесь в экапада-ширшасану (19 а)) и согните левое колено. Стопу опустите на коврик рядом с левой седалищной костью. Колено направлено вверх, к небу.
- Опустите ладони на коврик рядом с собой, приподнимите таз и перенесите вес тела на левую стопу. Выпрямитесь. Правая ладонь опущена на коврик рядом с левой стопой.левой рукой обхватите левую лодыжку. Опустите голову на голень. Эта поза напоминает ардха-баддха-падмоттанасану.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 19 ж).



19 ж). Дурвасасана*Дурваса – имя мудреца*

- На вдохе поднимите туловище и встаньте прямо, опираясь только на левую ногу.
- В этом положении очень трудно выпрямиться до конца. Главное – не потерять равновесие и поднять туловище и голову как можно выше.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите позы 19 а)-ж) поменяв ноги.

**20. Йога-нидрасана***нидра = сон*

- Лежа на спине, подогните ноги и разведите колени так, чтобы обратные стороны коленей прижались к внешним сторонам дельтовидных мышц. Удерживайте лодыжки руками; большие пальцы рук направлены внутрь, друг на друга.
- Приподнимите голову и поочередно пропустите плечи над коленями. Скрестите ноги в лодыжках за головой или за шеей.
- Разверните руки, заведите их вокруг задней стороны бедер и сцепите руки позади таза.
- В этой позе спина сгибается, однако старайтесь, чтобы этот изгиб был минимальным. Используйте для этого дыхание мула-бандха: на каждом вдохе расширьте верхнюю часть груди и плечи и оттягивайте стопы дальше, чтобы увеличить угол сгиба коленей. На каждом выдохе опускайте крестец еще ниже к земле.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд (со временем продолжительность можно увеличить до одной минуты), затем повторите, поменяв ноги.



Следующие позы выполняются в режиме виньяса, то есть с плавным переходом от одной позы к другой в согласии с дыханием.

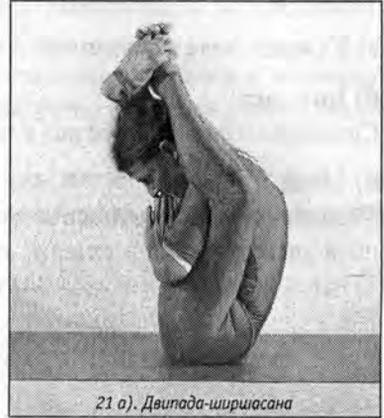
21. Двипада-ширшасана

дви = два; пада = нога, стопа; ширша = голова

21 а). Двипада-ширшасана

Эта поза очень похожа на йога-нидрасану (20), с той лишь разницей, что выполняется она не лежа на спине, а сидя на седалищных костях. Таким образом, дополнительной сложностью становится необходимость удерживать равновесие, а оно в данном случае зависит от тонкой согласованности мышц нижней части живота и брюшных мышц.

- Сядьте в экапада-ширшасану (19 а)), уложив правую стопу за шею.
- Согните левую ногу и заведите левую стопу за голову, следуя тем же принципам. Скрестите лодыжки за шеей, как в йога-нидрасане (20). Ладони сложите перед грудиной в положение намасте I. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к 21 б).

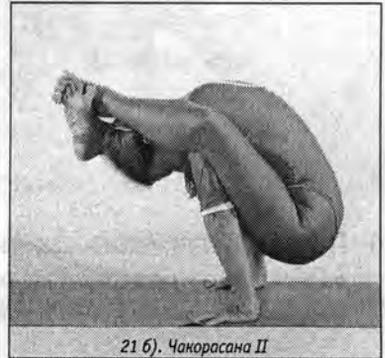


21 а). Двипада-ширшасана

21 б). Чакорасана II

чакора – вид птицы

- Опустите ладони на коврик рядом с бедрами и наклоняйте тело вперед, пока не встанете на руки. Чтобы вызвать в теле легкость, выполняйте хаста-бандху.
- Надежно сцепите стопы и лодыжки, чтобы ноги не соскользнули с головы.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите позы 21 а) и б), поменяв ноги.



21 б). Чакорасана II

4.8. Скрученные позы

Эти позы могут выполняться в трех различных режимах:

а) Каждая поза выполняется независимо и удерживается в течение одной минуты.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием.

в) Мала

Соединение всех поз посредством сурьянамаскар в сочетании с дыханием. Каждая поза удерживается в течение трех дыхательных циклов.

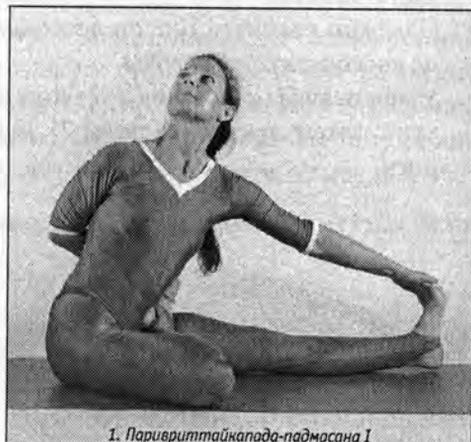
Скрученные позы

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. Паривриттайкапада-падмасана I | 7. Йогадандасана |
| 2. Паривриттайкапада-падмасана II | 8. Маричьясана III |
| 3. Паривритта-падмасана | 9. Маричьясана IV |
| а) паривритта-сиддхасана; | 10. Маричьясана V |
| б) паривритта-падмасана. | 11. Пашасана |
| 4. Бхарадваджасана I | 12. Ардха-матсьендрасана |
| 5. Бхарадваджасана II | 13. Парипурна-матсьендрасана |
| 6. Вамадевасана | |

1. Паривриттайкапада-падмасана I

паривритта = развернутый; *эка* = один;
пада = нога, стопа; *падма* = лотос

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Обхватите правую стопу обеими руками, как в падмасане (см. стр. 89), и уложите стопу на левую паховую область.
- На вдохе мула-бандха закрепите седалищные кости и правое колено в земле, приподнимите таз над головками бедренных костей и растягивайте все тело вверх. Поднимите правую руку вверх, к небу.



1. Паривриттайкапада-падмасана I

- На выдохе разверните туловище вправо, заведите правую руку за спину и обхватите ею правую стопу. Сплетите пальцы ноги и руки, как если бы стопа тоже была рукой (пада-бандха).
- Левая нога выпрямлена. Выполняйте пада-бандху обеими стопами, чтобы поддержать действие в тазе.левой рукой обхватите верхнюю часть левой стопы и поверните голову вправо.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, одновременно закрепляя седалищные кости и правое колено в земле.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее до тех пор, пока грудь и плечи не окажутся выровненными с левой (выпрямленной) ногой.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.

2. Паривриттайкапада-падмасана II

*паривритта = развернутый; эка = один;
пада = нога, стопа; падма = лотос*

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Обхватите правую стопу обеими руками, как в падмасане (см. стр. 89), и уложите стопу на левую паховую область.
- На вдохе мула-бандха закрепите седалищные кости и правое колено в земле, приподнимите таз над головками бедренных костей и растягивайте все тело вверх. Поднимите левую руку вверх, к небу.
- На выдохе разверните туловище влево, заведите левую руку за спину и обхватите ею правую голень.
- Левая нога выпрямлена. Выполняйте пада-бандху обеими стопами, чтобы поддержать действие в тазе. Правой рукой обхватите левую стопу и поверните голову влево.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, одновременно закрепляя седалищные кости и правое колено в земле.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще левее до тех пор, пока грудь и плечи не окажутся выровненными с левой (выпрямленной) ногой.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.



2. Паривриттайкапада-падмасана II

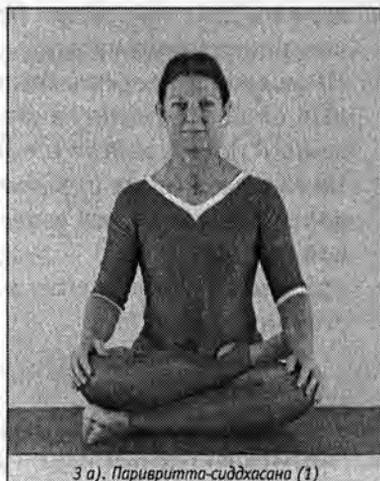
3. Паривритта-падмасана

паривритта = развернутый; падма = лотос

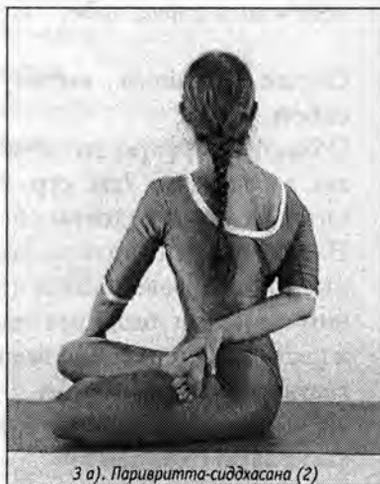
3 а). Паривритта-сиддхасана

Те, кому трудно выполнять полную падмасану (см. стр. 89), могут выполнять эту скрученную позу в сиддхасане (см. стр. 97).

- Сядьте в сиддхасану, правая стопа на левой паховой области. Колени должны располагаться достаточно близко друг к другу, чтобы обе стопы выходили за края бедер. Иными словами, правое колено должно покоиться на левой голени и лодыжке, а не на стопе.
- На вдохе мула-бандха закрепите седалищные кости и левое колено в земле, приподнимите таз над головками бедренных костей и растягивайте все тело вверх. Поднимите правую руку вверх, к небу.
- На выдохе разверните туловище вправо, заведите правую руку за спину и обхватите ею правую стопу. Сплетите пальцы ноги и руки, как если бы стопа тоже была рукой (пада-бандха).
- Перенесите левую руку через правое бедро, развернув руку, как в шавасане (см. стр. 322). Тыльную сторону запястья опустите на внешний край бедра и обхватите рукой левую стопу. Сплетите пальцы ноги и руки, как если бы стопа тоже была рукой (пада-бандха).
- Поверните голову вправо.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, одновременно закрепляя седалищные кости и левое колено в земле.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее, пока линия груди и плеч не окажется перпендикулярной линии между коленями.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.



3 а). Паривритта-сиддхасана (1)

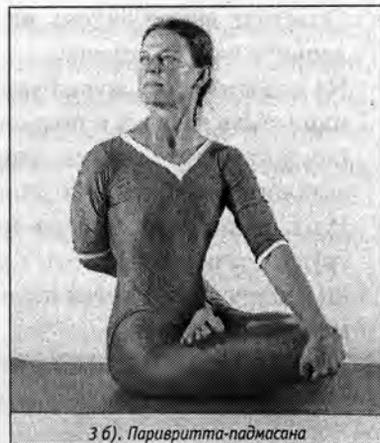


3 а). Паривритта-сиддхасана (2)

3 б). Паривритта-падмасана

Это та же поза, выполняемая в полной падмасане.

- Сядьте в падмасану (см. стр. 89), правая нога над левой. Колени должны располагаться достаточно близко друг к другу, чтобы обе стопы выходили за края бедер.
- На вдохе мула-бандха закрепите седалищные кости и колени в земле, приподнимите таз над головками бедренных костей и растягивайте все тело вверх. Поднимите правую руку вверх, к небу.
- На выдохе разверните туловище вправо, заведите правую руку за спину и обхватите ею правую стопу. Сплетите пальцы ноги и руки, как если бы стопа тоже была рукой (пада-бандха).
- Обхватите левой ладонью правое колено и поверните голову вправо.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, одновременно закрепляя седалищные кости и колени в земле.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее, пока линия груди и плеч не окажется перпендикулярной линии между коленями.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.

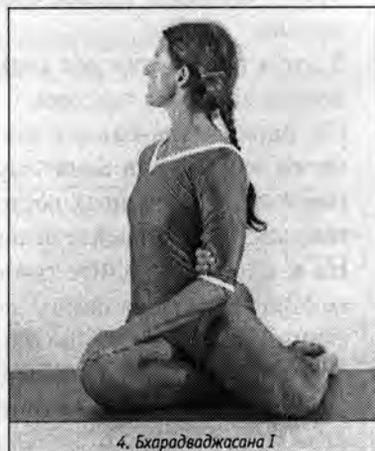


3 б). Паривритта-падмасана

4. Бхарадваджасана I

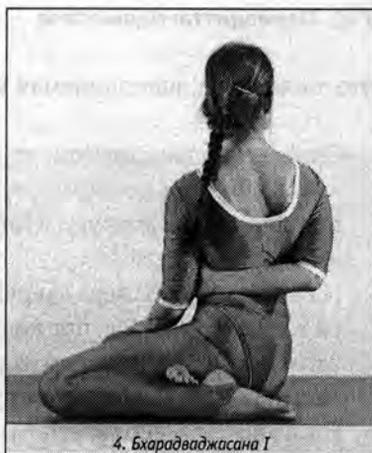
Бхарадваджа – отец Дроны

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Согните обе ноги влево и отведите под левое бедро (так, чтобы сидеть на правом). Пальцы правой ноги опущены на ахиллово сухожилие левой ноги. Несмотря на то, что левая седалищная кость не касается коврика, очень важно перенести вес тела и на нее; иными словами, вес тела распределен между седалищными костями равномерно.
- На вдохе мула-бандха закрепите седалищные кости и колени в земле, приподнимите таз над головками бедренных костей и растягивайте все тело вверх. Поднимите правую руку вверх, к небу.
- На выдохе разверните туловище вправо, заведите правую руку за спину и обхватите ею верхнюю часть руки (левое плечо).



4. Бхарадваджасана I

- Опустите левую ладонь на правое колено и поверните голову вправо.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, одновременно закрепляя седалищные кости и колени в земле.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее, пока линия груди и плеч не окажется перпендикулярной линии между коленями.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.



4. Бхарадваджасана I

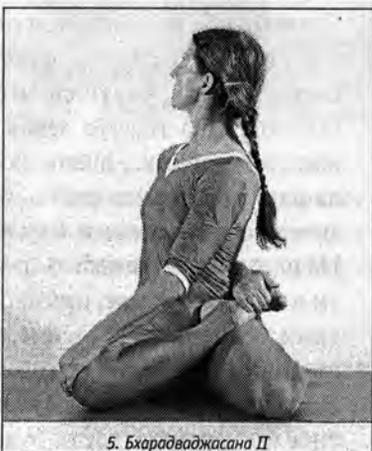
5. Бхарадваджасана II

Бхарадваджа – отец Дроны

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Подогните левую ногу влево и опустите рядом с левым бедром, как в вирасане I (см. стр. 118).
- Обхватите правую стопу обеими руками, как в падмасане (см. стр. 89), и уложите ее на левую паховую область. Левое колено теперь направлено прямо вперед, а правое обращено под углом 45° вправо.
- В этом положении обе седалищные кости и оба колена касаются коврика.
- На вдохе мула-бандха закрепите седалищные кости и колени в земле, приподнимите таз над головками бедренных костей и растягивайте все тело вверх. Поднимите правую руку вверх, к небу.
- На выдохе разверните туловище вправо, заведите правую руку за спину и обхватите ею правую стопу. Сплетите пальцы ноги и руки, как если бы стопа тоже была рукой (пада-бандха).
- Опустите левую ладонь на правое колено и поверните голову вправо.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, одновременно закрепляя седалищные кости и колени в земле.



5. Бхарадваджасана II



5. Бхарадваджасана II

- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее, пока линия груди и плеч не окажется перпендикулярной линии между коленями.
- В этой позе происходит диагональное действие. Левая седалищная кость и правое колено должны одновременно уходить вниз, чтобы закрепление протекало по диагонали: левая седалищная кость и правое колено – правая седалищная кость и левое колено.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.

6. Вамадевасана

Вамадева – имя Шивы

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Подогните левую ногу влево, как в упавиштха-вирасане I (см. стр. 120), так, чтобы угол между бедрами стал прямым. Правую ногу согните, как в сукхасане (см. стр. 96).
- Поднимите левую стопу вверх левой рукой и разверните левое бедро внутрь, развернув руку так, чтобы пальцы были направлены вперед, а левый локоть – назад. Ладонь удерживает плюсневой участок левой стопы. Отводите стопу, пока левая пятка не коснется левой бедренной кости.
- Правой рукой возьмитесь за плюсневой участок правой стопы и поднимите ее, не отрывая колено от коврика.
- Соедините пятки и подошвы стоп над внешней стороной левого бедра.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите в другую сторону.



6. Вамадевасана

7. Йогандасана

данда = посох

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Согните правую ногу, как в вирасане I (см. стр. 118).
- Согните левую ногу, как в сукхасане (см. стр. 96). Обхватите левую стопу обеими руками и поднимите, развернув ногу, как в падмасане (см. стр. 89).
- Согните стопу под прямым углом к голени. Правой рукой удерживайте ее за пятку, а левой – за внешний край. Правая рука скрещена над



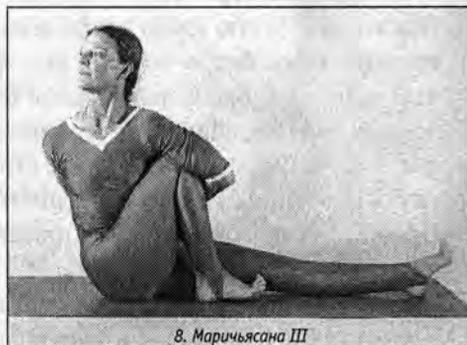
7. Йогандасана

- большеберцовой костью. В таком положении правая рука может прижимать ногу, а левая – отводить стопу назад.
- Оттягивайте левое колено назад и вниз, пока внешняя сторона левого бедра не опустится на коврик, еще больше проворачиваясь в левом тазобедренном суставе. Туловище теперь опирается только на левое бедро; правое бедро приподнято.
 - Освободите левую руку, подайтесь на левое бедро и приложите трехглавую мышцу левой руки к своду левой стопы.
 - Правой рукой продолжайте отводить левую стопу еще дальше назад. Одновременно разворачивайте грудь и плечи вправо, пока подошва левой стопы не прижмется к левой подмышке.
 - Отводите левую руку назад вокруг стопы. Правую руку заведите за спину и сцепите руки за спиной. Левая рука удерживает правую кисть.
 - Поверните голову и грудь вправо.
 - Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите в другую сторону.

8. Маричьясана III

Маричи – имя мудреца

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Подогните правую ногу так, чтобы колено было направлено вверх, к небу, а правая стопа покоилась на коврике рядом с левым бедром. Пальцы ноги обращены вперед.
- Левая нога выпрямлена от левого тазобедренного сустава; левая стопа пребывает на одной линии с левой верхней передней подвздошной остью. Колено полностью выпрямлено, коленная чашечка направлена к небу, а обратная сторона колена касается коврика. Растягивайте пятку и плюсневую кость большого пальца ноги от себя, а плюсневую кость мизинца – к себе: в результате стопа будет расположена вертикально, все пальцы на одной линии.левой стопой выполняйте пада-бандху, чтобы поддержать действие в тазовой области.
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей, закрепляя правую стопу и седалищные кости в земле и растягивая позвоночный столб вверх.



8. Маричьясана III



8. Маричьясана III

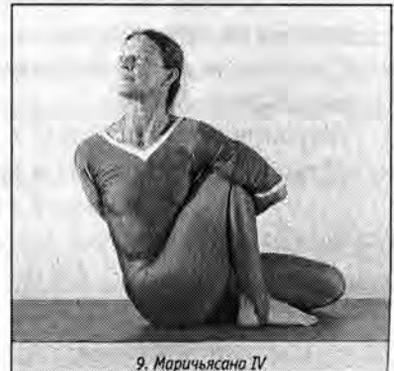
- На выдохе опустите правую ладонь на коврик за собой и разверните нижнюю часть живота, поясничный отдел, грудь, плечи и голову вправо.
- Разверните левую руку, как в шавасане (см. стр. 322), и прижмите обратную сторону левого плеча (рядом с подмышечной областью) к внешней стороне правого колена или бедра. Правое колено по-прежнему направлено строго вверх, к небу.левой рукой прижимайте внешнюю сторону правого колена, чтобы развернуться еще правее.
- Смещайте левую руку еще дальше вперед вдоль внешней стороны правого бедра, пока правое колено не прижмется к обратной стороне левой подмышки. Не наклоняйте правое колено над левой паховой областью. Правое колено, пах, стопа и седалищная кость должны оставаться на одной линии.
- Заведите левую руку назад, вокруг правой голени. Протяните правую руку в сторону и широким круговым движением заведите ее назад, за спину. Растягивайте и проворачивайте правую руку не от плечевого сустава, а от позвоночного столба в районе между лопатками. Сцепите руки за спиной. Если поднято правое колено, то левая рука обхватывает кисть правой. Объясняется это тем, что в таком положении левое плечо совершает довольно опасный продольный поворот внутрь, но если обхватить правую кисть левой рукой, мышцы левого плеча напрягаются и, следовательно, удерживают плечо в надежном и устойчивом положении.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, и переносите вес тела вперед, на правую стопу. Закрепляйте седалищные кости и правую стопу в земле и выполняйте обеими стопами пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее, пока грудь и плечи не окажутся выровненными с левой ногой. Разворачивайте головку правой бедренной кости назад, к копчику, чтобы колено, паховая область, стопа и седалищная кость пребывали на одной прямой.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.

9. Маричьясана IV

Маричи – имя мудреца

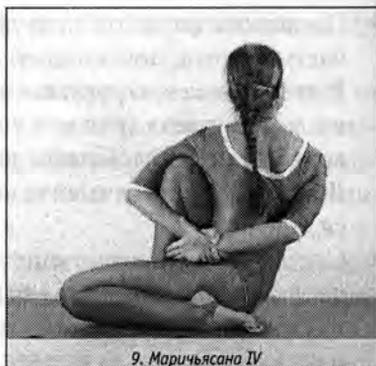
Эта поза очень похожа на маричьясану III (8), с той лишь разницей, что здесь левая нога согнута, как в вирасане I (см. стр. 118), а не выпрямлена, как в маричьясане III (8).

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Подогните левую ногу влево и опустите стопу рядом с левым бедром, как в вирасане I (см. стр. 118).



9. Маричьясана IV

- Подогните правую ногу так, чтобы колено было направлено вверх, к небу, а правая стопа покоилась на коврик рядом с левым бедром. Пальцы ноги обращены вперед.
- Левое бедро выпрямлено от левого тазобедренного сустава; левая стопа пребывает на одной линии с левой верхней передней подвздошной остью. Вес тела равномерно распределен между седалищными костями.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании маричьясаны III (8).
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.



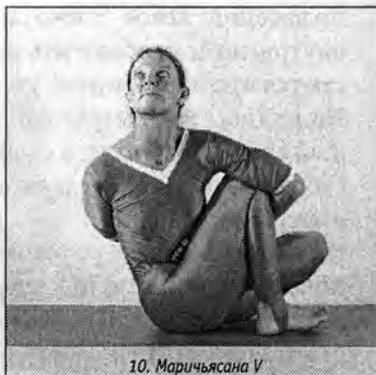
9. Маричьясана IV

10. Маричьясана V

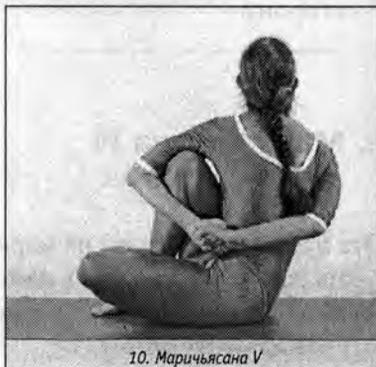
Маричи – имя мудреца

Эта поза очень похожа на маричьясану III (8), с той лишь разницей, что здесь левая нога согнута, как в падмасане (см. стр. 89), а не выпрямлена, как в маричьясане III (8).

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Обхватите левую стопу обеими руками, как в падмасане (см. стр. 89), и уложите ее на правую паховую область.
- Подогните правую ногу так, чтобы колено было направлено вверх, к небу, а правая стопа покоилась на коврик. Пальцы ноги обращены вперед.
- В этом положении большая часть веса тела приходится на левое бедро.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании маричьясаны III (8).
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.



10. Маричьясана V



10. Маричьясана V

11. Пашасана

паша = петля, шнур

- Выполните уткатасану II (см. стр. 116).
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей, закрепляя стопы в земле и выполняя пада-бандху. Отводите седалищные кости назад и растягивайте позвоночный столб вверх.
- На выдохе опустите правую ладонь на коврик за собой и разверните нижнюю часть живота, поясничный отдел, грудь, плечи и голову вправо. Колени по-прежнему направлены строго вперед.
- Разверните левую руку, как в шавасане (см. стр. 322), и прижмите обратную сторону левого плеча (рядом с подмышечной областью) к внешней стороне правого колена или бедра.левой рукой прижмите внешнюю сторону правого колена, чтобы развернуть туловище еще правее.
- Смещайте левую руку еще дальше вперед вдоль внешней стороны правого бедра, пока правое колено не прижмется к обратной стороне левой подмышки. Не отклоняйте правое колено влево. Колени, паховые области, стопы и седалищные кости должны оставаться на одной линии; колени направлены строго вперед.
- Заведите левую руку назад, вокруг правой голени. Протяните правую руку в сторону и широким круговым движением заведите ее за спину. Растягивайте и проворачивайте правую руку не от плечевого сустава, а от позвоночного столба в районе между лопатками. Сцепите руки за спиной. При повороте тела вправо левая рука обхватывает кисть правой.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, и переносите вес тела вперед, на нижние пружинящие сочленения стоп. Закрепляя стопы и отводя седалищные кости назад, используйте пружинящие сочленения, чтобы оттолкнуть вес тела вверх (пада-бандха). Положение должно быть устойчивым и в то же время вызывать ощущение легкости.
- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее, пока грудь и плечи не окажутся выровненными с бедрами.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.



12. Ардха-матсьендрасана

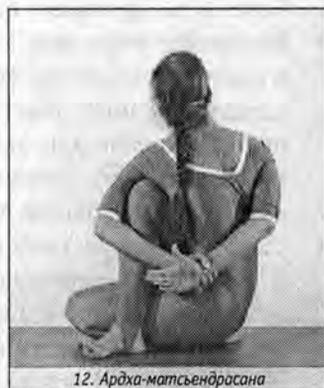
ардха = половина;

Матсьендра – имя одного из основоположников хатха-видьи
(*матсья* = рыба; *индра* = царь)

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Подогните левую ногу влево и опустите левую стопу рядом с левым бедром, как в вирасане I (см. стр. 118).
- Опустите ладони на коврик рядом с собой, приподнимите таз и перенесите седалищные кости на левую стопу. Разверните левую стопу внутрь так, чтобы угол между нею и голенью был прямым. Стопа опирается на внешний край, а не на плюсневую часть.
- Обе седалищные кости опираются на стопу (левая – на внутреннюю сторону пятки, правая – на плюсневую кость большого пальца).
- Перенесите правую стопу через левое бедро и опустите ее рядом с внешней стороной левого бедра, примерно посередине между коленом и бедром. Пальцы правой стопы обращены вперед.
- На вдохе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей, закрепляя правую стопу в земле, а седалищные кости – в левой стопе. Растягивайте позвоночный столб вверх.
- На выдохе опустите правую ладонь на коврик за собой и разверните нижнюю часть живота, поясничный отдел, грудь, плечи и голову вправо.
- Разверните левую руку, как в шавасане (см. стр. 322), и прижмите обратную сторону левого плеча (рядом с подмышечной областью) к внешней стороне правого колена или бедра. Правое колено по-прежнему направлено строго вверх, к небу.левой рукой прижимайте внешнюю сторону правого колена, чтобы развернуться еще правее.
- Смещайте левую руку еще дальше вперед вдоль внешней стороны правого бедра, пока правое колено не прижмется к обратной стороне левой подмышки.
- Заведите левую руку назад, вокруг правой голени. Протяните правую руку в сторону и широким круговым движением заведите ее назад, за спину. Растягивайте и проворачивайте правую руку не от плечевого сустава, а от позвоночного столба в районе между лопатками. Сцепите руки за спиной. При повороте тела вправо левая рука обхватывает кисть правой.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, и закрепляйте седалищные кости и правую стопу. Обеими стопами выполняйте пада-бандху, чтобы активизировать мула-бандху.



12. Ардха-матсьендрасана



12. Ардха-матсьендрасана

- На каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее, пока грудь и плечи не окажутся выровненными с левым бедром. Разворачивайте головку правой бедренной кости назад, к копчику, чтобы правая седалищная кость крепко прижималась к плюсневым костям левой стопы.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем повторите в другую сторону.

В этой позе седалищные кости могут соскользнуть со стопы, вследствие чего таз может отклониться и вызвать давление сверху на крестцово-подвздошное сочленение. Таким образом, следует уделить особое внимание тому, чтобы седалищные кости опирались на стопу.

13. Парипурна-матсьендрасана

парипурна = полный;

Матсьендра – имя одного из основоположников хатха-видьи (матсья = рыба; индра = царь)

- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой.
- Подогните левую ногу влево и уложите левую стопу на правую паховую область, как в падмасане (см. стр. 89).
- Согните правую ногу и перенесите правую стопу через левое бедро. Вес тела переносится на внешнюю сторону левого бедра. Правое бедро приподнимается. Прижмите правую стопу к внешней стороне левого бедра, рядом с коленом. Пальцы ноги обращены вперед.
- На входе мула-бандха приподнимите таз над головками бедренных костей, закрепляя левое бедро в земле и растягивая позвоночный столб вверх.
- На выдохе опустите правую ладонь на коврик за собой и разверните нижнюю часть живота, поясничный отдел, грудь, плечи и голову вправо.
- Разверните левую руку, как в шавасане (см. стр. 322), и прижмите обратную сторону левого плеча (рядом с подмышечной областью) к внешней стороне правого колена. Правое колено по-прежнему направлено строго вверх, к небу.левой рукой прижимайте внешнюю сторону правого колена, чтобы развернуться еще правее.
- Смещайте левую руку еще дальше вперед вдоль внешней стороны правого колена, пока оно не прижмется к обратной стороне левой подмышки. Затем заведите левую руку назад, вокруг правой голени, и обхватите правую стопу.
- На каждом входе мула-бандха растягивайте нижнюю часть живота и позвоночный столб еще выше, в сторону затылка, а на каждом выдохе разворачивайте туловище, грудь, плечи и голову еще правее.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите в другую сторону.



13. Парипурна-матсьендрасана

Эта скрученная поза – самая сложная. Не прилагайте больших усилий, это грозит травмой колена. Овладение этой позой может потребовать долгого времени.

4.9. Комплекс ширшасаны, стойки на голове

Эти позы выполняются в режиме *Виньяса*, то есть с плавным переходом из одной позы в другую в сочетании с дыханием.

Комплекс ширшасаны

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Саламба-ширшасана I | 10. Ваджра-ширшасана |
| 2. Урдхва-дандасана | 11. Паривритта-ваджра-ширшасана |
| 3. Паривритта-ширшасана | 12. Прасарита-падоттана-ширшасана |
| 4. Паривриттайкапада-ширшасана | 13. Баддха-кона-ширшасана |
| 5. Паршвайкапада-ширшасана | 14. Саламба-ширшасана II |
| 6. Экапада-ширшасана | 15. Саламба-ширшасана III |
| 7. Урдхва-падма-ширшасана | 16. Муктахаста-ширшасана |
| 8. Паривритта-урдхва-падма-ширшасана | 17. Баддхаста-ширшасана |
| 9. Пинда-ширшасана | |

Ширшасана, или *стойка на голове*, – одна из самых известных поз йоги. В традиционных текстах ее часто называют царицей поз. Эту позу наряду с *сарвангасаной*, или стойкой на плечах, рекомендуется выполнять ежедневно в течение определенного времени; благодаря ей тело остается молодым, здоровым и бодрым.

Хотя стойка на голове производит большое внешнее впечатление, на самом деле это одна из простейших поз. Главное в ней – найти равновесие, но когда это сделано, тело испытывает ту же легкость, что и в *тадасане*. В *тадасане* тело выровнено вдоль линии тяготения: позвоночник, таз и ноги. Такое же выравнивание свойственно и *ширшасане*. Стоя на голове, многие люди прилагают большие мышечные усилия, поскольку не выравнивают тело по линии тяготения. В результате им приходится тратить больше сил и использовать «не те» мышцы, однако для того чтобы не упасть, это не нужно.

Стойка на голове основана на равновесии. Ноги, таз и позвоночник удерживают равновесие над головой, и чем ровнее линия от шеи, тем легче удерживать равновесие скелетной структуры без участия мышц.

Прежде чем переходить к другим разновидностям стойки на голове, освоите прямую стойку под названием *саламба-ширшасана I*.

1. Саламба-ширшасана I

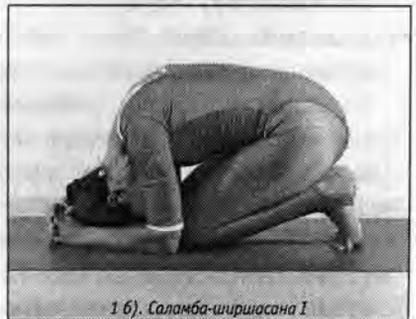
са = с; аламба = опора; ширша = голова

См. также раздел 4.13 «Сравнительное изучение некоторых асан».

- Опуститесь на колени перед сложенным одеялом.
- Опустите локти и предплечья на коврик, расставив локти на уровне подмышек. Локти должны быть на одинаковом расстоянии, ни один не выдвинут дальше другого. Сплетите пальцы рук; нижний мизинец подберите внутрь ладони другой руки, чтобы нижние края кистей рук и запястий были на одной высоте (см. фото 1 а)).
- Кисть руки имеет четыре части: внутренняя сторона (ладонь), внешняя (тыльная) сторона, большой палец (сторона лучевой кости) и мизинец (сторона локтевой кости). Еще в древних боевых искусствах было выяснено, что одни точки на кисти сообщают рукам и всему телу силу, а другие, напротив, ослабляют их. И в каратэ, и в фехтовании принципиально важное значение имела одна точка на внутренней стороне запястья, ниже мизинца, у основания ребра ладони. Эта точка играет ключевую роль во всех боевых искусствах. С анатомической точки зрения, она концентрирует силу трех пар крупных мышц: широчайших, больших грудных и дельтовидных. Именно сочетание этих трех мышц придает силу рукам и туловищу; именно оно позволяет мастеру каратэ разбивать кирпичи, а мастеру меча – побеждать в бою. В йоге эта точка также очень важна – и особенно в позах, родственных стойке на голове, где она придает телу устойчивость.
- Пальцы расслаблены, основания ребер ладоней закреплены в земле. Опустите голову на коврик между запястьями и ладонями. Голова опирается в точности на макушку черепа, ровно на полпути ото лба к темени, то есть в точке родничка (тысячелепесткового лотоса). Взгляд обращен прямо вперед, подбородок и лоб выровнены по вертикали.
- Приставьте колени ко лбу между локтями; пальцы ног подобраны (см. фото 1 б)). Упритесь локтями в колени, чтобы лопатки, широчайшие и дельтовидные мышцы расширились, а верхняя часть спины развернулась. Одновременно отведите лопатки в направлении поясницы. Если сдвинуть лопатки к позвоночнику, они прогнутся внутрь, и вес тела перенесется на шейные позвонки.

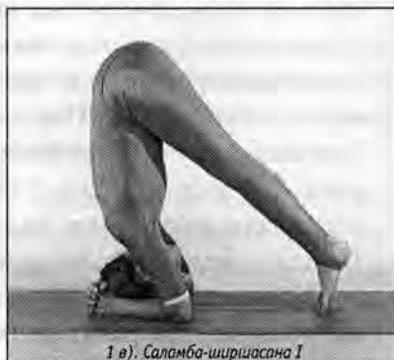


1 а). Саламба-ширшасана I

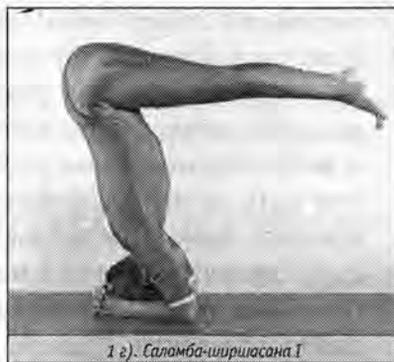


1 б). Саламба-ширшасана I

- Закрепите макушку на коврике (падма-бандха) так, чтобы шейные и грудные отделы позвоночника растягивались вверх, к небу. В стойке на голове эффект отталкивания при закреплении начинается с участка между первым шейным позвонком (атлантом) и основанием черепа. Чем лучше закреплена голова (падма-бандха), чем больше раскрывается это сочленение, которое задает позвоночному столбу движение вверх, противоположно силе тяготения. В такое растягивание позвоночника вовлечены вертикальные мышцы, которые проходят ближе всего к спинным позвонкам. За этими мышцами нужно следить с самого начала, поскольку в окончательной позе тело удерживает равновесие только благодаря позвоночному столбу и вертикальным мышцам. Плечи и трапециевидные мышцы в этом не участвуют, поскольку их волокна проходят параллельно земле и, следовательно, не могут вызывать эффект отталкивания. В связи с этим интересно отметить, что большие, периферийные мышцы тела, к числу которых относятся и трапециевидные мышцы, используются для кратковременных динамических действий (подъем тяжестей или занятия на трапеции) и никогда в долговременных, статичных позах. В стойке на голове, которую следует выполнять по меньшей мере в течение пяти минут, телу нужно использовать мышцы, предназначенные для долговременных, статичных действий – то есть, именно вертикальные мышцы, проходящие рядом с позвоночным столбом.
- На вдохе выпрямляйте колени, не отрывая стопы от земли (см. фото 1 в)), пока туловище не примет вертикальное положение, а тазобедренные суставы не окажутся на одной прямой с плечевыми. Не отводите бедра назад и не сгибайте позвоночник. Спина и шея выпрямлены.
- На выдохе продолжайте закреплять голову (падма-бандха) и растягивать шейный и грудной отделы позвоночника, чтобы ноги одним плавным движением оторвались от земли и поднялись, «вращаясь» относительно тазобедренных суставов. Ноги поднимаются с легкостью, поскольку происходит это за счет работы вертикальных мышц вдоль позвоночника. Колени остаются выпрямленными, стопы вместе (см. фото 1 г) и д)).
- В саламба-ширшасане I уши, плечевые, тазобедренные и голеностопные суставы выровнены по вертикали, а вес тела целиком приходится на голову. Локти, предплечья и кисти рук используются только для сохранения равновесия. Закрепляйте основания ребер ладоней в земле, поскольку именно от них и от головы энергия поднимается вверх до самых стоп и соединяется с нижними пружинящими сочленениями.

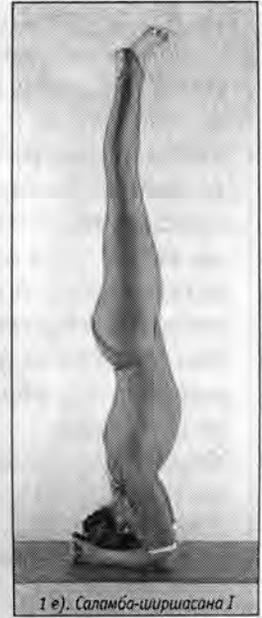
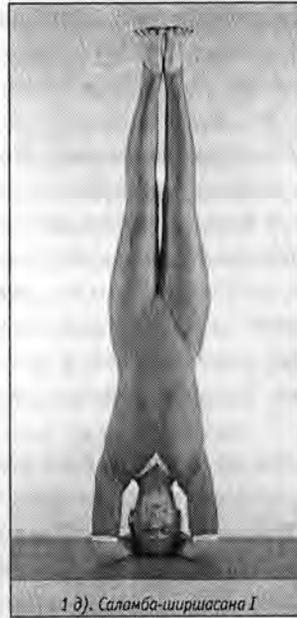


1 в). Саламба-ширшасана I



1 г). Саламба-ширшасана I

- Дышите медленно и легко. Используйте вдох мула-бандха для создания восходящей волны, придающей телу легкость. На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела (см. фото 1 д)).
- Растягивайте боковые стороны подмышечных областей, чтобы верхние части рук (плечи) пребывали почти на одной линии с боковыми сторонами груди. Верхние части рук и грудь должны быть почти вертикальны. Если вес тела приходится на переднюю сторону туловища (солнечное сплетение), а не на заднюю (позвоночник и голова), поясничный отдел прогибается, и грудь располагается не вертикально, но под углом (нижняя часть отклоняется вперед дальше, чем верхняя). Для того чтобы выровнять грудь, нужно подать вперед подмышечные области и верхние ребра, а нижние ребра и поясничный отдел позвоночника, напротив, отвести назад.
- В целом, движения повторяют движения в тадасане, с той лишь разницей, что здесь тело перевернуто: выпрямление груди и поясницы начинается от таза. Таз расположен вертикально, седалищные кости направлены строго вверх, к небу. Если они отклоняются вперед относительно головок бедренных костей, кривая поясничного отдела позвоночника становится слишком выраженной и вес тела переносится к передней стороне туловища. В результате мышцы живота теряют тонус, а мышцы нижней части спины, напротив, сокращаются, сужаются и натягиваются. Для того чтобы исправить это положение, нужно проследить, чтобы лодыжки и тазобедренные суставы были на одной линии с плечевыми суставами, а колени не сгибались. Затем следует отвести таз назад, чтобы две верхние передние подвздошные ости сместились вперед, к ребрам, а копчик «перекатился» к лобковой кости. Одновременно нужно отвести назад поясничные позвонки, не смещая при этом грудные. Так вес тела переносится к задней стороне тела (позвоночник и голова), а таз, грудь и голова выравниваются по вертикали.
- Итак, для создания легкости в теле в стойке на голове, голова и основания ребер ладоней должны «утопать» в земле, подчиняясь силе притяжения (закрепление), а позвоночный столб и ноги – растягиваться вверх в направлении, обратном силе тяготения (эффект отталкивания, ньютоновская сила противодействия). Для того чтобы оттянуть грудь от плечевых суставов, сместите дельтовидные, трехглавые и широчайшие мышцы вперед, в сторону лица, слегка сжав локти внутрь,



а затем приподнимите грудь строго вверх над головками плечевых костей (отметим, что в тадасане таз приподнимается над головками бедренных костей посредством сокращения внутрь напрягателей широкой фасции и приводящих мышц бедра).

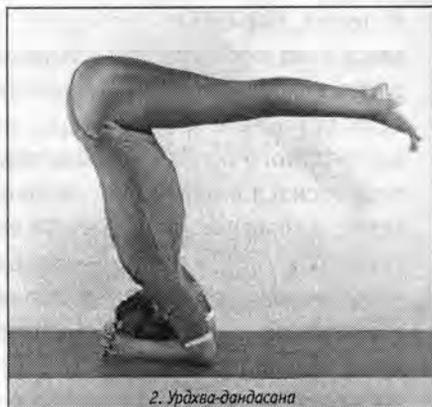
- Чтобы предотвратить тяжелое «оседание» таза на поясничный отдел позвоночника, сократите напрягатели широкой фасции и приводящие мышцы бедра внутрь и растяните ноги вверх от тазобедренных суставов – так, чтобы они оттягивали таз вверх. Ноги перпендикулярны, колени выпрямлены, коленные чашечки направлены строго вперед. Своды стоп напряжены – особенно верхние и нижние пружинящие сочленения стоп. Пальцы ног на одной линии, как в тадасане.
- Шея имеет ту же форму и длину, что и в тадасане. Она расслаблена и расположена естественным образом. Первый шейный и первый грудной позвонки выровнены по вертикали.
- Удерживайте положение до тех пор, пока удастся удерживать равновесие и легкость в теле. Со временем вы сможете оставаться в этой позе около десяти минут.
- Для того чтобы выйти из позы, выполните движения в обратном порядке вплоть до возвращения к исходному положению. Выход из позы проводится в течение одного плавного выдоха.

Когда вы научитесь оставаться в этой позе в течение пяти минут с достаточной степенью удобства, можно переходить к ее разновидностям.

2. Урдхва-дандасана

урдхва = вверх; данда = посох

- Встаньте в саламба-ширшасану I (1 д)).
- На выдохе опустите ноги под прямым углом к туловищу (параллельно земле). Спина выпрямлена. Продолжайте закреплять голову (падма-бандха) и основания ребер ладоней – это будет способствовать растягиванию позвоночного столба. Одновременно продолжайте смещать дельтовидные, трехглавые и широчайшие мышцы вперед, слегка сжимая локти внутрь, чтобы лопатки оставались расширенными.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе снова поднимите ноги (саламба-ширшасана I, 1 д)) и переходите к позе 3.

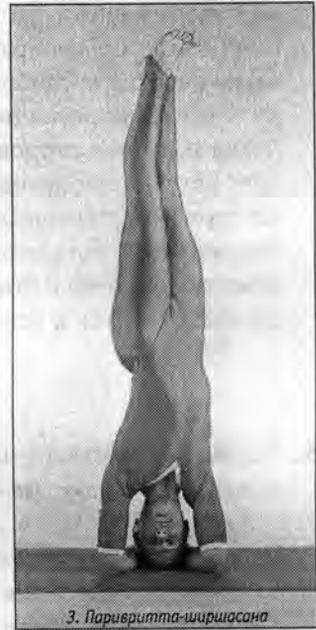


2. Урдхва-дандасана

3. Паривритта-ширшасана

паривритта = развернутый; ширша = голова

- На выдохе разверните бедра вправо, при этом правое плечо и правая лопатка не должны двигаться. Уделите особое внимание правой дельтовидной, трехглавой и широчайшей мышце, которые должны сместиться вперед так, чтобы правый локоть остался на одной линии с правой подмышечной областью.
- Левая и правая стороны поясницы и бедра должны оставаться параллельными друг другу. Разворачиваясь вправо, не опускайте левое бедро. Линия между двумя верхними передними подвздошными остями параллельна земле.
- Не отводите стопы назад, иначе поясничный отдел позвоночника прогнется вперед. Линия, проходящая от переносицы через грудину и лобковую кость до срединной части лодыжек, остается вертикальной.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. На выдохе вернитесь к исходному положению и повторите в другую сторону.
- вновь вернитесь к исходному положению и переходите к позе 4.

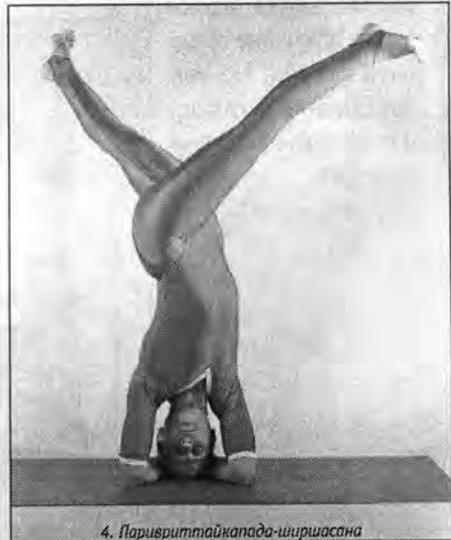


3. Паривритта-ширшасана

4. Паривриттайкапада-ширшасана

*паривритта = развернутый; эка = один;
пада = нога, стопа; ширша = голова*

- Протяните левую стопу вперед, а правую – назад.
- На выдохе разверните бедра вправо, при этом правое плечо и правая лопатка не должны двигаться. Уделите особое внимание правой дельтовидной, трехглавой и широчайшей мышце, которые должны сместиться вперед так, чтобы правый локоть остался на одной линии с правой подмышечной областью.
- Разведите ноги как можно шире, удерживая стопы на одинаковой высоте над землей. Это означает, что большее внимание следует уделить правой ноге, которую нужно растягивать от правого крестцово-подвздошного сочленения. Возникает легкое искривление поясничного отдела позвоночника, но его не следует усиливать: ниж-



4. Паривриттайкапада-ширшасана

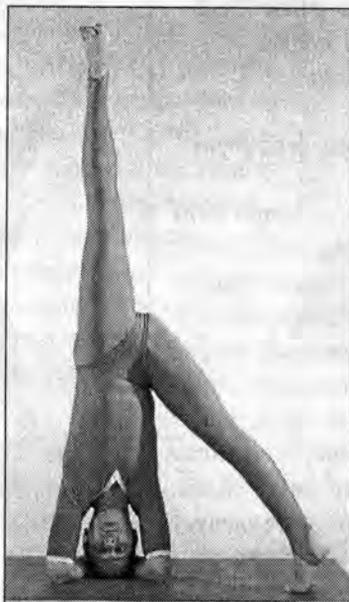
няя часть живота продолжает касаться нижних ребер. Достигается это с помощью дыхания мула-бандха: нижняя часть живота смещается назад, к крестцу, а затем вверх, к грудобрюшной диафрагме; при этом нижняя часть живота сохраняет тонус, а правая нога растягивается от паха, а не от поясницы.

- Левая и правая стороны поясницы и бедра должны оставаться параллельными друг другу. Разворачиваясь вправо, не опускайте левое бедро. Линия между двумя верхними передними подвздошными осями параллельна земле.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. На выдохе вернитесь к исходному положению и повторите в другую сторону.
- Вновь вернитесь к исходному положению и переходите к позе 5.

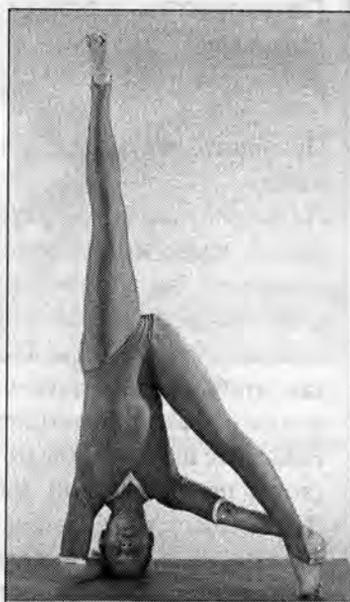
5. Паршвайкапада-ширшасана

паршва = в сторону; эка = один; пада = нога, стопа; ширша = голова

- На выдохе перенесите правую ногу в сторону и опустите стопу к земле. Левая сторона туловища и левая нога остаются выпрямленными; левая коленная чашечка и левая паховая область по-прежнему обращены строго вперед (см. фото 5 а)).
- Осваивая движение, можно удерживать правую стопу правой рукой (см. фото 5 б)). Закрепляйте голову (падма-бандха) и основание ребра левой ладони в земле; позвоночник растягивайте вверх.
- Не опускайте правое бедро. Линия между двумя верхними передними подвздошными осями параллельна земле.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе поднимите ногу и повторите в другую сторону.
- Переходите к позе 6.



5 а). Паршвайкапада-ширшасана

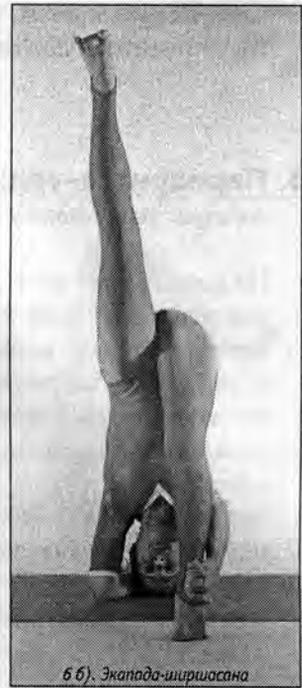
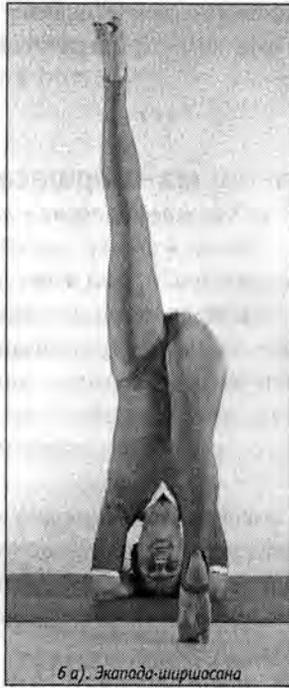


5 б). Паршвайкапада-ширшасана

6. Экапада-ширшасана

*эка = один; пада = нога, стопа;
ширша = голова*

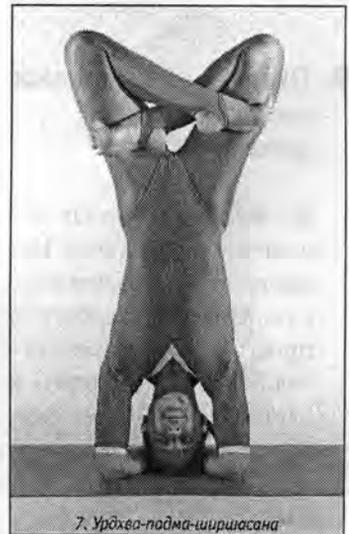
- На выдохе опустите правую ногу прямо перед собой, на одной линии с правой подмышечной областью. Левая сторона туловища и левая нога остаются выпрямленными; левая коленная чашечка и левая паховая область по-прежнему обращены строго вперед (см. фото 6 а)).
- Осваивая движение, можно удерживать правую стопу правой рукой (см. фото 6 б)). Закрепляют голову (падма-бандха) и основание ребра левой ладони в земле; позвоночник растягивайте вверх.
- Не опускайте правое бедро. Линия между двумя верхними передними подвздошными остями параллельна земле.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе вновь поднимите ногу и повторите в другую сторону.
- Переходите к позе 7.



7. Урдхва-падма-ширшасана

урдхва = вверх; падма = лотос; ширша = голова

- Сложите ноги, как в падмасане (см. стр. 89), и направьте колени вверх, к небу. Не прогибайтесь в поясничном отделе позвоночника. Выполняя пада-бандху, чтобы добиться устойчивости в тазобедренных суставах, отведите таз назад – так, чтобы копчик сместился в сторону лобковой кости, а нижняя часть живота и две верхние передние подвздошные ости – вперед, к нижним передним ребрам. Благодаря этому поясничный отдел позвоночника растягивается.
- Разводите бедра от тазобедренных суставов, чтобы паховые области раскрылись, а колени были направлены строго вверх, к небу.



- Следуйте указаниям, приведенным в описании саламба-ширшасаны I (1).
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к позе 8.

8. Паривритта-урдхва-падма-ширшасана

паривритта = развернутый; урдхва = вверх; падма = лотос; ширша = голова

- На выдохе разверните бедра вправо, при этом правое плечо и правая лопатка не должны двигаться. Уделите особое внимание правой дельтовидной, трехглавой и широчайшей мышце, которые должны сместиться вперед так, чтобы правый локоть остался на одной линии с правой подмышечной областью.
- Левая и правая стороны поясницы и бедра должны оставаться параллельными друг другу. Разворачиваясь вправо, не опускайте левое бедро. Линия между двумя верхними передними подвздошными остями параллельна земле.
- Не отводите колени назад, иначе поясничный отдел позвоночника прогнется вперед. Линия, проходящая от переносицы через грудину и лобковую кость до скрещенных голеней, остается вертикальной.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.
- Переходите к позе 9.

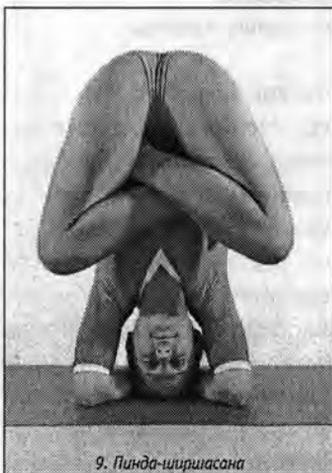


8. Паривритта-урдхва-падма-ширшасана

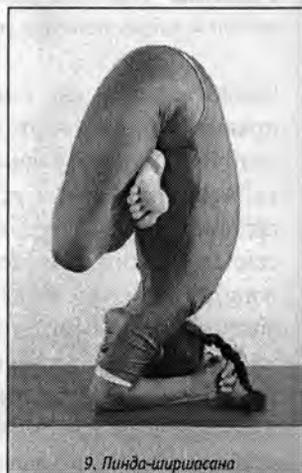
9. Пинда-ширшасана

*пинда = эмбрион;
ширша = голова*

- На выдохе опустите колени вниз, к животу. Несмотря на то, что при этом спина немного сгибается, продолжайте закреплять голову (падма-бандха) и основания ребер ладоней, чтобы позвоночный столб продолжал отчасти растягиваться.



9. Пинда-ширшасана



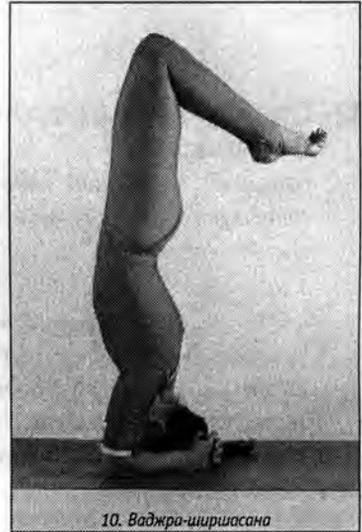
9. Пинда-ширшасана

- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение. Поменяйте ноги и повторите позы 7, 8 и 9.
- Выпрямите ноги и переходите к позе 10.

10. Ваджра-ширшасана

ваджра = палица грома, оружие Индры; ширша = голова

- Согните колени и опустите голени назад, не прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. Выполняя пада-бандху, чтобы добиться устойчивости в тазобедренных суставах, отведите таз назад – так, чтобы копчик сместился в сторону лобковой кости, а нижняя часть живота и две верхние передние подвздошные ости – вперед, к нижним передним ребрам. Благодаря этому поясничный отдел позвоночника растягивается.
- Одновременно разводите бедра от тазобедренных суставов, чтобы паховые области раскрылись, а колени были направлены строго вверх, к небу.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании саламба-ширшасаны I (1).
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к позе 11.



11. Паривритта-ваджра-ширшасана

паривритта = развернутый; ваджра = палица грома, оружие Индры; ширша = голова

- На выдохе разверните бедра вправо, при этом правое плечо и правая лопатка не должны двигаться. Уделите особое внимание правой дельтовидной, трехглавой и широчайшей мышце, которые должны сместиться вперед так, чтобы правый локоть остался на одной линии с правой подмышечной областью.
- Левая и правая стороны поясницы и бедра должны оставаться параллельными друг другу. Разворачиваясь вправо, не опускайте левое бедро. Линия между двумя верхними передними подвздошными остями параллельна земле.



- Не отводите колени назад, иначе поясничный отдел позвоночника прогнется вперед. Линия, проходящая от переносицы через грудину и локтевую кость до внутренних сторон коленей, остается вертикальной.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.
- Вновь вернитесь в исходное положение, выпрямите ноги и переходите к позе 12.

12. Прасарита-падоттана-ширшасана

прасарита = широкий; *пада* = нога, стопа; *уттана* = сильное натяжение; *ширша* = голова

- Разведите ноги как можно шире в стороны, удерживая стопы на одинаковой высоте над землей.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к позе 13.



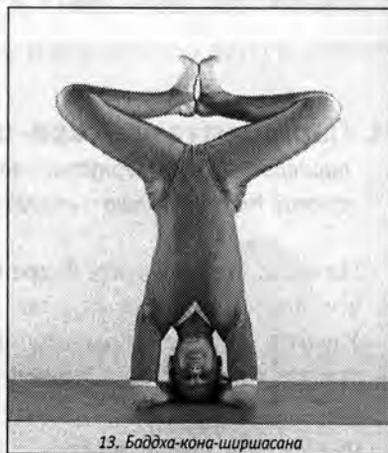
12. Прасарита-падоттана-ширшасана

13. Баддха-кона-ширшасана

баддха = скованный; *кона* = угол; *ширша* = голова

- Приложите подошвы стоп друг к другу, как в баддха-конасане I (см. стр. 127), и оттягивайте пятки вниз, в сторону локтевой кости. Пальцы ног направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем выпрямите ноги.

Добившись достаточно хорошего равновесия в этих разновидностях, можете переходить к более сложным позам:

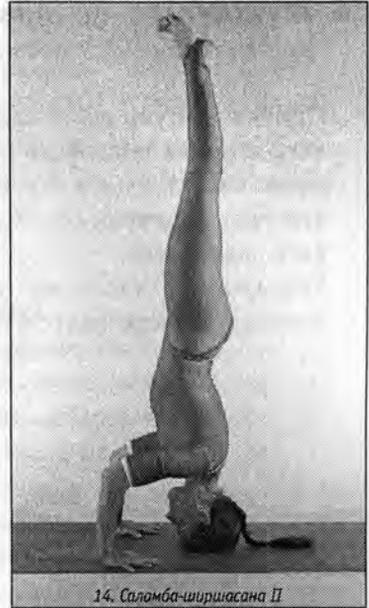


13. Баддха-кона-ширшасана

14. Саламба-ширшасана II

са = с; аламба = опора; ширша = голова

- На выдохе высвободите руки из-за головы и перенесите ладони вперед, на коврик перед собой. Пальцы обращены к лицу, запястья и локти на одной линии с подмышечными областями, локти согнуты под прямым углом.
- Закрепляйте голову (падма-бандха) и ладони (хаста-бандха). Хаста-бандха активизирует руки, плечи и лопатки. Растягивайте локти вперед, от головы. Удерживайте верхние части рук (плечи) и локти параллельными друг другу, подавая дельтовидные, трехглавые и широчайшие мышцы вперед и одновременно слегка сводя локти внутрь, друг к другу.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к позе 15.

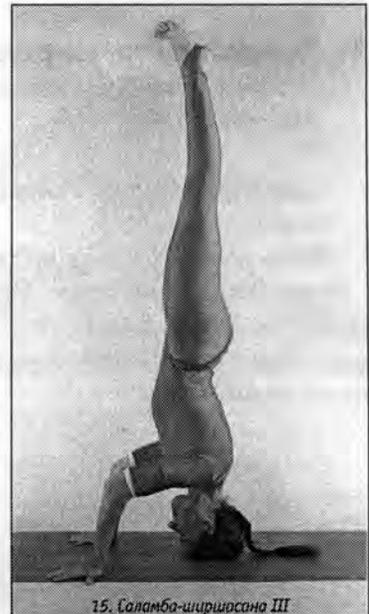


14. Саламба-ширшасана II

15. Саламба-ширшасана III

са = с; аламба = опора; ширша = голова

- Разверните ладони в другую сторону, чтобы пальцы были обращены от лица. Запястья и локти остаются на одной линии с подмышечными областями, локти согнуты под прямым углом.
- Закрепляйте голову (падма-бандха) и ладони (хаста-бандха). Хаста-бандха активизирует руки, плечи и лопатки. Растягивайте локти вперед, от головы. Удерживайте верхние части рук (плечи) и локти параллельными друг другу, подавая дельтовидные, трехглавые и широчайшие мышцы вперед и одновременно слегка сводя локти внутрь, друг к другу.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к позе 16.

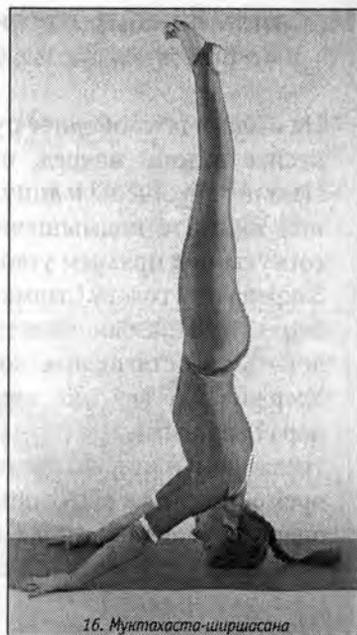


15. Саламба-ширшасана III

16. Муктахаста-ширшасана

мукта = свободный; хаста = кисть руки; ширша = голова

- Протяните руки перед собой так, чтобы они касались коврика тыльными сторонами (ладони обращены вверх). Руки и ладони разведены чуть шире, чем подмышечные области, что помогает удерживать равновесие.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем переходите к позе 17.

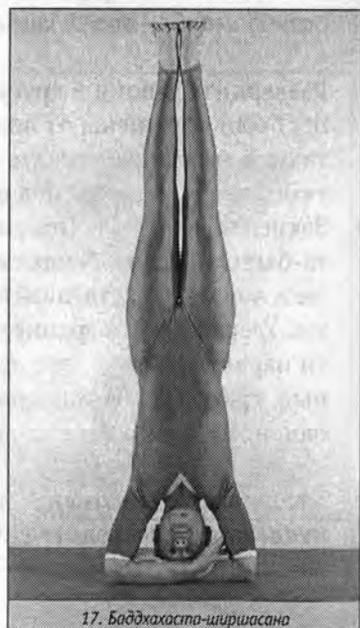


16. Муктахаста-ширшасана

17. Баддхаста-ширшасана

*баддха = скованный; хаста = кисть руки;
ширша = голова*

- Сложите руки перед лицом, обхватив локти ладонями.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе вернитесь в саламба-ширшасану I. Для того чтобы выйти из саламба-ширшасаны I (1), выполните в обратном порядке указания, приведенные в ее описании.



17. Баддхаста-ширшасана

4.10. Комплекс сарвангасаны, стойки на плечах

Эти позы выполняются в режиме *Виньяса*, то есть с плавным переходом из одной позы в другую в сочетании с дыханием.

Комплекс сарвангасаны

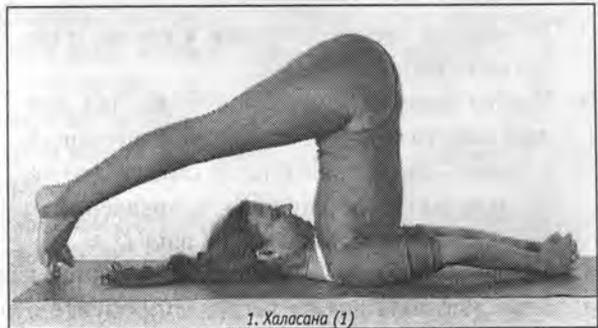
- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Халасана | 11. Сетубандхасана |
| 2. Карнапидасана | 12. Экапада-сетубандхасана |
| 3. Саламба-сарвангасана I | 13. Урдхва-падма-сарвангасана |
| 4. Паршвайкапада-сарвангасана | 14. Паршва-урдхва-падма-сарвангасана |
| 5. Экапада-сарвангасана | 15. Паршва-пинда-сарвангасана |
| 6. Супта-конасана | 16. Пинда-сарвангасана |
| 7. Паршва-халасана | 17. Саламба-сарвангасана II |
| 8. Паршва-карнапидасана | 18. Нираламба-сарвангасана I |
| 9. Паршва-сарвангасана | 19. Нираламба-сарвангасана II |
| 10. Паршва-сетубандхасана | |

1. Халасана

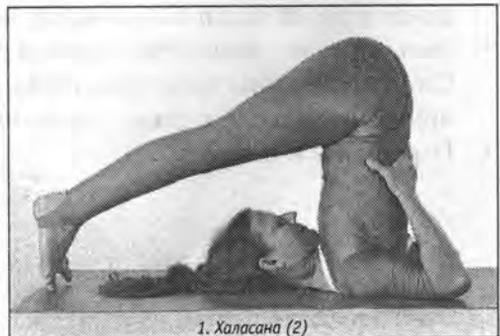
хала = плуг

(См. также раздел 4.13 «Сравнительное изучение некоторых асан»).

- Лежа на спине, на выдохе перенесите стопы на коврик за головой. Колени выпрямлены, руки протянуты назад.
- Сцепите руки, как в саламба-ширшасане I (см. стр. 185) и растягивайте запястья от плеч – так, чтобы плечи подтягивались назад, в сторону ушей. Разверните верхние части рук так, чтобы дельтовидные мышцы «перекатились» под плечами, а двуглавые мышцы рук развернулись вверх, к небу. Оторвите лопатки от коврика, чтобы туловище опиралось на верхние части плеч.



1. Халасана (1)



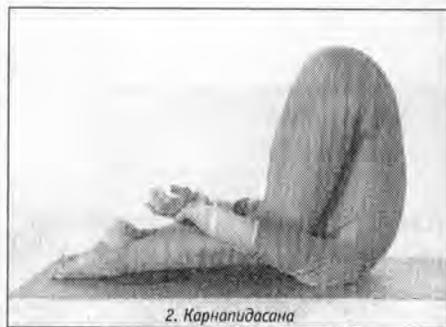
1. Халасана (2)

- Растягивайте позвоночник вверх, чтобы все позвонки уходили в глубь тела. Тазобедренные суставы выровнены по вертикали с плечевыми. Для того чтобы *растягивать* позвоночник вверх, нужно оттягивать обратные стороны бедер от колен в сторону седалищных костей, разводить седалищные кости в стороны и приподнимать их вверх, к небу. Растягивайте основания ребер ладоней от себя и закрепляйте их в земле: это позволит широчайшим мышцам приподнимать грудь и, следовательно, растягивать позвоночник.
- Когда позвоночник уходит в глубь тела, а туловище приподнимается от лопаток, грудина тоже смещается вверх и вперед, к подбородку. Чтобы шейные позвонки не вдавливались в землю, выполняйте джаландхара-бандху (см. стр. 49). Приподнимите края челюсти (но не подбородка), сместив череп на первый позвонок; затем прижмите подбородок к груди. Благодаря этому первые два шейных позвонка не будут прижиматься к земле и приподнимутся.
- Стопы касаются пола кончиками пальцев ног. Тело почти не опирается на стопы; большая часть его веса приходится на позвоночник и бедра. Приложите ладони к спине.
- Удерживайте положение в течение пяти минут. Переходите к позе 2.

2. Карнапидасана

карна = ухо; *пида* = давление

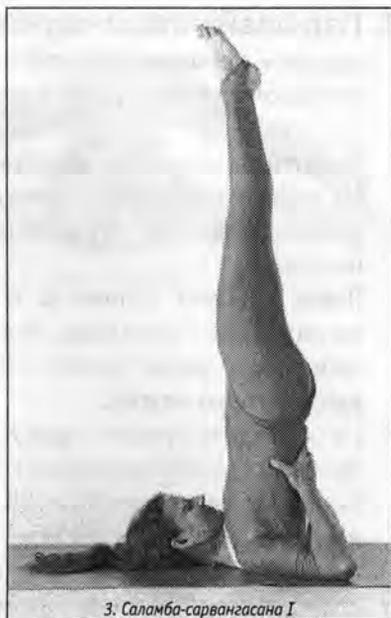
- На выдохе перенесите руки к голове и подогните колени к ушам.
- Чтобы колени опустились ниже, таз должен сместиться к положению над головой, а спина – согнуться. Стопы сложены вместе, пальцы ног обращены в направлении от головы, локти прижаты к коленям.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.
- Если эта поза дается легко, попробуйте отвести стопы еще дальше от головы, чтобы колени над головой опускались ниже к коврику. Это увеличивает растягивание верхней части спины между лопатками.
- Вновь отведите руки назад и сцепите руки, как в саламба-ширшасане I (см. стр. 185). Сместите верхние части рук от себя, дельтовидные мышцы под себя, затем вновь приложите ладони к спине, как можно ближе к лопаткам.
- Переходите к позе 3.



3. Саламба-сарвангасана I

са = с; аламба = опора; сарва = целый; анга = тело

- На вдохе поднимите колени и растягивайте позвоночный столб вверх. На выдохе поднимите ноги вверх и перейдите в саламба-сарвангасану I. Колени прямые, стопы вместе.
- Если смотреть сбоку, то лодыжки, колени, тазобедренные суставы и плечи выровнены по вертикали.
- Сцепите руки, как в саламба-ширшасане I (см. стр. 185) и протяните их назад. Сместите верхние части рук так, чтобы двуглавые мышцы развернулись вверх, к небу, а дельтовидные мышцы сместились под головки плечевых костей. Закрепляйте основания ребер ладоней, чтобы позвоночник в области между лопатками *растягивался* вверх.
- Вновь приложите ладони к спине и приподнимите грудь вверх над головками плечевых костей. Выполняйте джаландхарабандху (см. стр. 49), следуя указаниям, приведенным в описании халасаны (1). Благодаря этому шейные позвонки не будут прижиматься к коврику.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте грудь и туловище вверх над головками плечевых костей и растягивайте ноги вверх от паха. Внутренние стороны лодыжек вместе, колени обращены строго вперед.
- На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение пяти минут. На выдохе вернитесь в халасану (1) и далее, к положению лежа на спине.



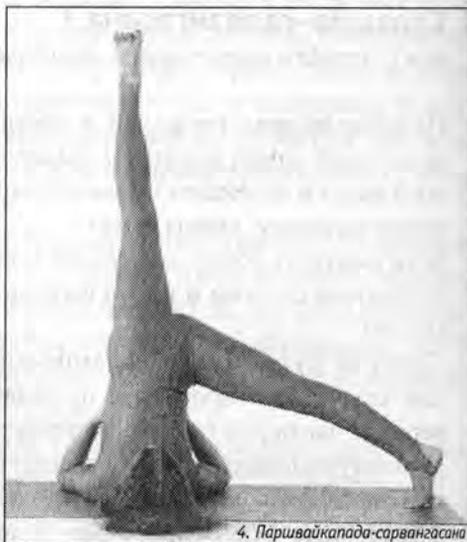
3. Саламба-сарвангасана I

Когда вы научитесь с достаточным удобством оставаться в этой позе в течение пяти минут, можно переходить к более сложным разновидностям:

4. Паршвайкапада-сарвангасана

паршва = в сторону; эка = один; пада = нога, стопа; сарва = целый; анга = тело

- Выполните саламба-сарвангасану I (3).
- На выдохе разверните правую ногу кнаружи, отведите стопу в сторону и вниз, на землю.
- Левая сторона туловища и левая нога полностью выпрямлены. Левая коленная чашечка и левая паховая область обращены строго вперед.
- Не опускайте правое бедро. Для того чтобы линия между двумя верхними передними подвздошными остями оставалась параллельной земле, нужно сместить головку правой бедренной кости назад и вверх, в сторону левой пятки.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе вновь поднимите ногу и повторите в другую сторону.
- Переходите к позе 5.

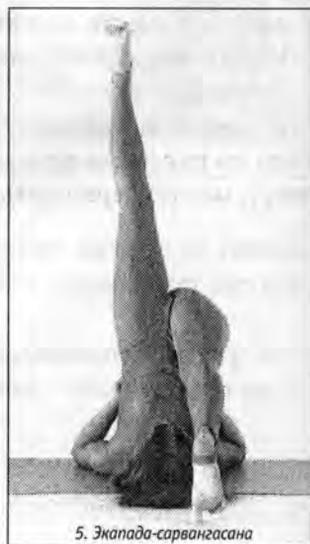


4. Паршвайкапада-сарвангасана

5. Экапада-сарвангасана

эка = один; пада = нога, стопа; сарва = целый; анга = тело

- На выдохе опустите правую ногу на землю прямо перед собой, на одной линии с правым плечом.
- Левая сторона туловища и левая нога полностью выпрямлены. Левая коленная чашечка и левая паховая область по-прежнему обращены строго вперед.
- Не опускайте правое бедро. Для того чтобы линия между двумя верхними передними подвздошными остями оставалась параллельной земле, нужно сместить головку правой бедренной кости назад и вверх, в сторону левой пятки.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. На выдохе вновь поднимите ногу и повторите в другую сторону.
- Переходите к позе 6.



5. Экапада-сарвангасана

6. Супта-конасана

супта = лежа; кона = угол

- На выдохе перейдите в халасану (1) и разведите ноги как можно шире. Следуйте указаниям, приведенным в описании халасаны.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. Переходите к позе 7.



7. Паршва-халасана

паршва = в сторону; хала = плуг

- На выдохе сместите ноги вправо, перебирая пальцами ног по коврику и разворачивая бедра и позвоночный столб, но не плечи. Левая стопа касается правой. Стопы вертикальны и касаются коврика только большими пальцами.
- Плечи и локти остаются в том же положении, что в халасане (1). Не сдвигайте левое плечо и левый локоть, смещая ноги вправо.
- Правое бедро остается приподнятым. Обе седалищные кости находятся на одной высоте над землей.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. Переходите к позе 8.



8. Паршва-карнапидасана

*паршва = в сторону; карна = ухо;
пида = давление*

- На выдохе подогните колени к правому уху.
- Чтобы подогнуть колени, нужно «перекатить» таз через правое плечо и согнуть спину. Стопы вместе, пальцы ног обращены в направлении от головы.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем повторите позы 7 и 8 в другую сторону.
- Вновь вернитесь в саламба-сарвангасану I (3).
- Переходите к позе 9.



9. Паршва-сарвангасана

паршва = в сторону; сарва = целый; анга = тело

- Опустите таз и приподнимите ноги так, чтобы они зависли над головой. Разверните бедра влево и опустите крестец на правую ладонь. Левое бедро разворачивается назад, правое – вперед, в сторону лица.
- левой ладонью поддерживайте левую сторону реберной клетки. Опустите ноги назад, над правой ладонью. Колени выпрямлены, верхние и нижние пружинящие сочленения ног активны (пада-бандха) и соединяются с нижней частью живота, иначе можно потерять равновесие. Со временем добейтесь того, чтобы ноги располагались параллельно земле.
- Оттягивайте ноги не от поясницы, а от паховых областей. Подтягивайте две верхние передние подвздошные ости в направлении нижних передних ребер, а копчик оттягивайте в сторону пяток. Благодаря этому мышцы нижней части живота сохраняют тонус, а поясничный отдел позвоночника остается удлиненным.
- Переходите к позе 10.



10. Паршва-сетубандхасана

*паршва = в сторону; сету = мост;
сетубандха = конструкция моста*

- Согните ноги в коленях и, удерживая стопы вместе, опускайте их вниз, пока они не коснутся коврика. По мере того, как стопы опускаются, можно немного разводить колени в стороны. Верхние и нижние пружинящие сочленения ног активны (пада-бандха) и соединяются с нижней частью живота, иначе можно потерять равновесие.
- Продолжайте разворачивать левое бедро назад, а правое – вперед, в сторону лица. Левая ладонь служит опорой для реберной клетки.
- Если вы все же потеряете равновесие и упадете на спину вместо того, чтобы мягко опустить стопы на коврик, это означает, что вы неверно использовали мышцы живота. Вес ног приходится на поясницу и поясничный отдел позвоночника, а не на паховые области и нижнюю часть живота.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд. Затем вновь поднимите ноги, держа стопы вместе.



- Для того чтобы поднять ноги, следует подтянуть лобковую кость к пупку; благодаря этому нижняя часть живота приподнимет ноги. Соедините колени и вернитесь в паршва-сарвангасану (9).
- Вернитесь в саламба-сарвангасану I (3) и повторите позы 9 и 10 в другую сторону.
- Переходите к позе 11.

11. Сетубандхасана

сету = мост;

сетубандха = конструкция моста



11. Сетубандхасана

- В качестве подготовки к выполнению сетубандхасаны лучше всего сначала опустить ноги, переходя от саламба-сарвангасаны I (3) к карнапидасане (2).
- Удерживая колени вместе, опустите их через голову на коврик. Приложите ладони как можно ближе к лопаткам; локти и предплечья параллельны.
- Приподнимите колени и, продолжая удерживать колени и стопы вместе, а ноги согнутыми, переносите туловище через руки до тех пор, пока стопы не опустятся на коврик позади туловища. Это поза с прогибом назад.
- Когда стопы опускаются, подтягивайте две верхние передние подвздошные ости вперед, к нижним ребрам, а копчик оттягивайте в сторону пяток, чтобы ноги оттягивались не от поясницы, а от паховых областей. Мышцы нижней части живота служат своеобразными «тормозами», обеспечивая медленное опускание стоп. Как и во всех позах с прогибом назад, две верхние передние подвздошные ости и нижние ребра должны «притягиваться» друг к другу – благодаря этому сохраняется общая длина поясничного отдела позвоночника. Если это «притяжение» исчезнет, позвоночный отдел сожмется вдоль кривой.
- Когда ноги опускаются, колени можно немного развести в стороны, однако стопы должны быть вместе, а верхние и нижние пружинящие сочленения остаются активными (пада-бандха) и соединяются с нижней частью живота, иначе можно потерять равновесие.
- Вытяните ноги и опустите стопы на коврик на ширине бедер. Внутренние края стоп параллельны, колени разведены чуть шире бедер. Стопы на одном уровне, ни одна из них не выставлена вперед.
- Для того чтобы передняя сторона тела образовывала плавную кривую, необходимо отделить таз от головок бедренных костей, закрепляя стопы (пада-бандха) и растягивая ноги от тазобедренных суставов. Одновременно следует оттягивать копчик от поясничного отдела позвоночника к пяткам, чтобы поясничные позвонки не сжимались. Пах должен быть полностью развернутым и составлять одну непрерывную линию между верхними частями бедер и двумя верхними передними подвздошными остями.

- Закрепите затылок и обратную сторону верхних частей рук, чтобы грудной отдел позвоночника между лопатками растягивался, а грудь приподнималась над головками плечевых костей.
- Вследствие сопротивления коленям, отходящим чуть назад, к лопаткам, и лопаткам, отходящим вперед, в сторону коленей, грудь и таз сами собой приподнимаются. Это придает позе высоту и легкость.
- На каждом вдохе мула-бандха приподнимайте туловище выше, соединяя пада-, мула-, уддийяна- и джаландхара-бандхи, а также закрепляя стопы, голову и руки.
- Удерживайте положение в течение минуты. Переходите к позе 12.

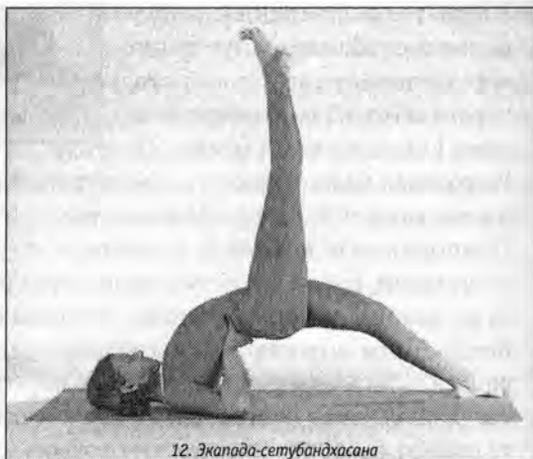
12. Экапада-сетубандхасана

эка = один; пада = нога, стопа;

сету = мост;

сетубандха = конструкция моста

- Добившись устойчивого положения, согните правое колено и поднимите правую ногу вверх, к небу. Не отклоняйте таз. Две верхние передние подвздошные ости должны оставаться параллельными земле и друг другу.
- Правая нога поднята вверх и выровнена по вертикали с правой паховой областью. Левая стопа и левое колено выровнены с левой паховой областью.
- Для того чтобы добиться высокого и легкого подъема таза, следует закреплять левую стопу (пада-бандха), растягивать левую ногу, а правую ногу растягивать вверх от правого тазобедренного сустава. Это согласуется с тем принципом, что часть тела, пребывающая внизу, должна служить надежной опорой для приподнятой части тела, которая растягивается вверх, против силы тяготения.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите с другой ногой.
- На выдохе сместите стопы в сторону головы, перебирая ими по коврику, и, оттолкнувшись от земли, вернитесь в саламба-сарвангасану I (3). Удерживайте стопы вместе.
- Переходите к позе 13.



12. Экапада-сетубандхасана

13. Урдхва-падма-сарвангасана

урдхва = вверх; падма = лотос; сарва = целый; анга = тело

- Сложите ноги, как в падмасане (см. стр. 89), и направьте колени вверх, к небу. В саламба-ширшасане I нельзя было воспользоваться руками, чтобы скрестить ноги в падмасане, но в саламба-сарвангасане I это возможно. По этой причине лучше освоить урдхва-падмасану в позе саламба-сарвангасана I и лишь потом переходить к этому движению в саламба-ширшасане I.
- Выполняя пада-бандху, чтобы добиться устойчивости в тазобедренных суставах, отведите таз назад. Копчик смещается в сторону лобковой кости, а нижняя часть живота и две верхние передние подвздошные ости – вперед, к нижним передним ребрам. Благодаря этому поясничный отдел позвоночника растягивается.
- Разводите бедра от тазобедренных суставов, чтобы паховые области раскрылись, а колени были направлены строго вверх, к небу.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании саламба-сарвангасаны I (3).
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. Переходите к позе 14.



14. Паршва-урдхва-падма-сарвангасана

паршва = в сторону; урдхва = вверх; падма = лотос; сарва = целый; анга = тело

- Опустите таз и сместите скрещенные ноги вниз, чтобы они зависли над головой. Разверните бедра влево и подоприте копчик правой ладонью. Левое бедро разворачивается назад, а правое подается вперед, в сторону лица.
- Левая ладонь служит опорой левой стороны реберной клетки. Опускайте бедра назад, над правой рукой. Верхние и нижние пружинящие сочленения ног активны (пада-бандха) и соединяются с нижней частью живота, иначе можно потерять равновесие. Со временем добейтесь того, чтобы бедра были параллельны земле.
- Оттягивайте бедра не от поясницы, а от паховых областей. Подтягивайте две верхние передние подвздошные ости в направлении нижних передних ребер, а копчик оттягивайте в сторону пяток. Благодаря этому мышцы нижней части живота сохраняют тонус, а поясничный отдел позвоночника остается удлиненным.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем повторите в другую сторону.
- Вернитесь в урдхва-падма-сарвангасану (13). Переходите к позе 15.



15. Паршва-пинда-сарвангасана

*паршва = в сторону; пинда = эмбрион;
сарва = целый; анга = тело*

- Опустите таз и уложите правую тазобедренную кость на правую ладонь. Разверните правое бедро назад, а левое – вперед, в сторону лица. Затем опустите правое колено на коврик рядом с верхней частью правой руки.
- Растягивайте левую руку в сторону, от левого плечевого сустава, используя ее как противовес коленям. Одновременно закрепляйте основание ребра левой ладони.
- Продолжайте разворачивать бедра и опустите левое колено рядом с правым ухом.
- Общее движение представляет собой диагональный наклон вперед, при котором растягивание и изгиб проходят по всему позвоночному столбу.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд, затем повторите в другую сторону.
- Вернитесь к исходному положению. Переходите к позе 16.

**16. Пинда-сарвангасана**

пинда = эмбрион; сарва = целый; анга = тело

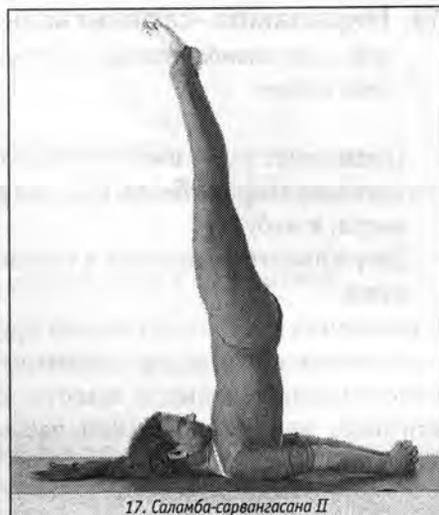
- На выдохе согните спину, опустите скрещенные колени вниз, ко лбу, и сцепите руки вокруг коленей.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. Поменяйте ноги и повторите позы 13, 14, 15 и 16.
- Вернитесь в саламба-сарвангасану I (3). Переходите к позе 17.



17. Саламба-сарвангасана II

*са = с; аламба = опора; сарва = целый;
анга = тело*

- Сцепите руки, как в саламба-ширшасане I (см. стр. 185), и протяните их назад.
- Оттягивайте запястья от плеч, чтобы плечи оттягивались назад, от ушей. Одновременно разверните верхние части рук так, чтобы дельтовидные мышцы «перекатились» под плечи, а двуглавые мышцы рук развернулись вверх, к небу. Закрепляйте основания ребер ладоней. Это позволяет широчайшим мышцам приподнимать грудь вверх над головками плечевых костей и, следовательно, растягивать позвоночник.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. Переходите к позе 18.

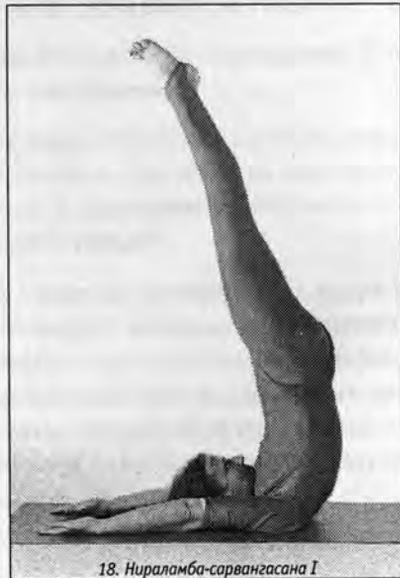


17. Саламба-сарвангасана II

18. Нираламба-сарвангасана I

*нир = без; аламба = опора; сарва = целый;
анга = тело*

- Широкой дугой в 180° перенесите руки на коврик за голову. Руки параллельны друг другу и покоятся на тыльных сторонах ладоней. Старайтесь удерживать спину как можно прямее.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд. Переходите к позе 19.



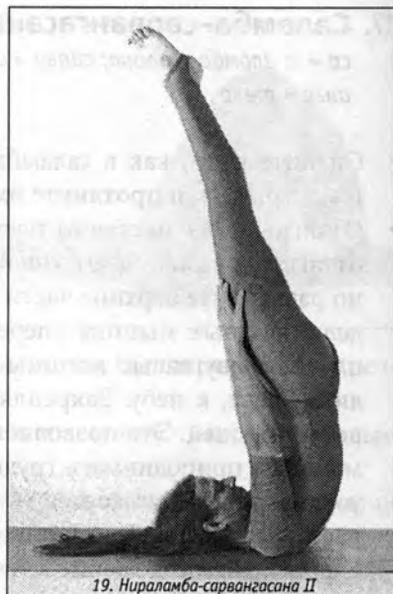
18. Нираламба-сарвангасана I

19. Нираламба-сарвангасана II

*нир = без; аламба = опора; сарва = целый;
анга = тело*

- Поднимите руки вверх и приложите ладони к передней стороне бедер. Пальцы рук направлены вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение тридцати секунд.

В последних трех позах главной трудностью является равновесие, и успех зависит от силы и устойчивости мышц спины и живота. Таким образом, эти позы желательно сделать частью ежедневных занятий.



19. Нираламба-сарвангасана II

4.11. Стойки на руках

Эти позы могут выполняться в четырёх различных режимах:

а) Каждая поза выполняется независимо и удерживается в течение тридцати секунд.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием.

в) Мала

Соединение всех поз посредством сурьянамаскар в сочетании с дыханием, в следующую последовательность:

• Встаньте в *тадасану* – вдох, руки вверх – выдох, наклониться в *уттанасане*, вдох, поднять голову – выдох, перейти в *чатуранга-дандасану* – вдох, перейти в *урдхвадукха-шванасану* – выдох, перейти в *адхомукха-шванасану*, вдох – выдох, выполнить *васиштхасану I* в правую сторону, удерживать в течение трех циклов дыхания, вдох – выдох, вернуться в *адхомукха-шванасану*, вдох – выдох, выполнить *васиштхасану I* в левую сторону, удерживать в течение трех циклов дыхания, вдох – выдох, вернуться в *адхомукха-шванасану*, вдох – выдох, вернуться в *уттанасану* – вдох, вернуться в *тадасану*, выдох – вдох, руки вверх, и так далее.

г) Начать с выполнения любой из поз от 17-й до 26-й из *саламба-ширшасаны II* и завершить перекатом на спину и переходом в *урдхва-дханурасану*.

В *тадасане* и позах стоя эффект отталкивания и сопутствующее растягивание вверх с ощущением «невесомости» и легкости вызываются правильным выполнением *пада-бандхи*, то есть подъемом таранно-пяточно-ладьевидного и голеностопного суставов (нижнего и верхнего «пружинящих» сочленений).

В *адхомукха-врикшасане* и других стойках на руках такое же растягивание вверх с ощущением «невесомости» и легкости возникает благодаря верному применению *хаста-бандхи*. Как было сказано в главе 3, *хаста-бандха* представляет собой закрепление краев ладони, то есть запястий и пальцев в земле, после чего центр ладони начинает «втягивать» энергию вверх. Это можно сравнить с присосками на лапах ящериц, благодаря которым те могут ползать по отвесным стенам и потолку. Затем энергия поднимается через руки и плечи и тем самым растягивает их.

Стойки на руках

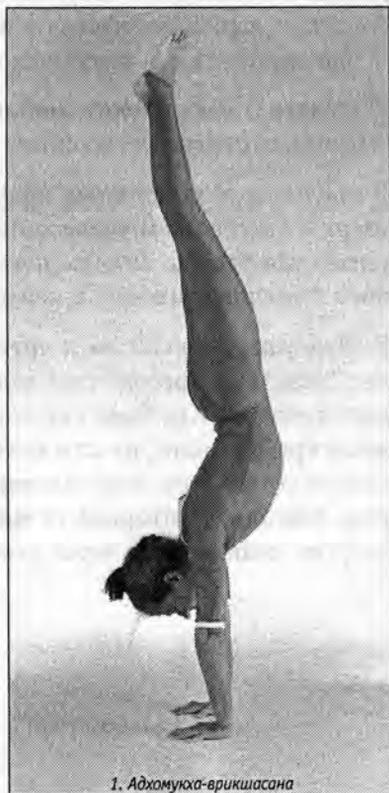
- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Адхомукха-врикшасана
а) у стены;
б) отталкиваясь двумя ногами;
в) без помощи стены. | 12. Экахаста-бхуджасана |
| 2. Падма-адхомукха-врикшасана | 13. Аштавакрасана |
| 3. Пинча-майюрасана
а) у стены;
б) без помощи стены. | 14. Майюрасана |
| 4. Падма-пинча-майюрасана | 15. Падма-майюрасана |
| 5. Васиштхасана I | 16. Хамсасана |
| 6. Васиштхасана II | 17. Бакасана |
| 7. Кашьяпасана | 18. Паршва-бакасана |
| 8. Вишвамитрасана | 19. Экапада-бакасана I |
| 9. Двихаста-бхуджасана | 20. Экапада-бакасана II |
| 10. Титтихбхасана | 21. Двипада-каундиньясана |
| 11. Бхуджапидасана | 22. Экапада-каундиньясана |
| | 23. Экапада-галавасана |
| | 24. Урдхва-куккутасана |
| | 25. Галавасана |
| | 26. Паршва-куккутасана |

1. Адхомукха-врикшасана

адхо = вниз; *мукха* = лицо; *врикша* = дерево

1 а). У стены

- Опуститесь на колени перед стеной, лицом к ней.
- Опустите ладони на землю у стены. Руки параллельны друг другу, ладони на уровне подмышечных областей. Средние пальцы рук параллельны, остальные пальцы разведены в стороны. Убедитесь, что ладони пребывают на одинаковом расстоянии от стены. Разверните ямки локтевых сгибов вперед, к стене (разворот рук, как в шавасане, см. стр. 322).
- На выдохе приподнимите колени, переместите стопы ближе к ладоням и, оттолкнувшись, поднимите ноги, чтобы пятки коснулись стены (при каждом выполнении позы чередуйте ноги, то есть не отталкивайтесь все время одной и той же ногой, что может вызвать негармоничность мышц спины).
- Таз является той частью тела, где находятся самые тяжелые кости и мышечные ткани. Если стопы поднимаются быстро и туловище подтягивается



1. Адхомукха-врикшасана

вверх за счет этого маха и силы мышц ног, таз резко «осядет» и произойдет «столкновение» таза и поясничных позвонков. Это ослабит поясничные позвонки. Правильный способ перехода в адхомукха-врикшасану – поднимать ноги и таз вверх силой мышц спины; тогда эти мышцы крепнут, а таз не «обрушивается» на поясничный отдел. По существу, таз должен подняться к стене раньше пяток.

- Опираясь о стену только пятками, выровняйте остальные части тела: тазобедренные суставы строго над плечевыми суставами и срединными костями кистей рук. Своды стоп напряжены (пада-бандха), внутренние стороны лодыжек вместе.
- Темя направлено строго вниз и находится между внутренними сторонами рук. Отклоненная назад голова усиливает прогиб верхней части грудного отдела позвоночника, но затрудняет растягивание плеч. С другой стороны, голова, опущенная вниз между верхними частями рук, обеспечивает большую свободу лопаткам, которые могут смещаться вверх относительно грудины, от плечевых суставов.
- Закрепляйте руки в земле, выполняя хаста-бандху. Она вызывает эффект отталкивания в руках и плечевых суставах, так что они сами собой растягиваются. Вес тела приходится не на кости запястий, а на срединные кости ладоней.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте тело по вертикали вверх от срединных костей ладоней до срединных костей стоп. Благодаря этому все тело соединяется в единое целое посредством пяти главных бандх. Грудь приподнимается над головками плечевых костей, таз – над поясничным отделом позвоночника, а ноги – над тазобедренными суставами.
- На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.

1 б). Отталкиваясь двумя ногами

Научившись достаточно уверенно отталкиваться одной ногой, можете попробовать отталкиваться обеими ногами. В этом случае еще очевиднее, что поднимать таз и ноги следует за счет мышц спины, иначе перевернуть тело вообще не удастся.

- Начните, как описано в 1 а), однако ладони расставьте чуть дальше от стены. Голова отведена назад.
- Оттолкнувшись на выдохе обеими ногами и удерживая внутренние стороны лодыжек и колени вместе, поднимите тело силой мышц спины. Проверить физическую силу этих мышц очень легко: если при отталкивании колени и стопы расходятся «по-лягушачьи», это четко указывает на недостаточную силу поясничных мышц. Именно этим объясняется, почему колени и лодыжки должны соприкасаться.
- Отталкиваясь, закрепляйте руки, чтобы плечи не смещались: когда таз поднимается, плечевые суставы должны оставаться выровненными с ладонями. Колени остаются согнутыми, пока пальцы ног не коснутся стены, а колени, тазобедренные суставы, плечевые суставы и кисти рук не окажутся выровненными по вертикали. Затем следует выпрямить ноги и продолжать, как в описании позы 1 а).

1 в). Без помощи стены

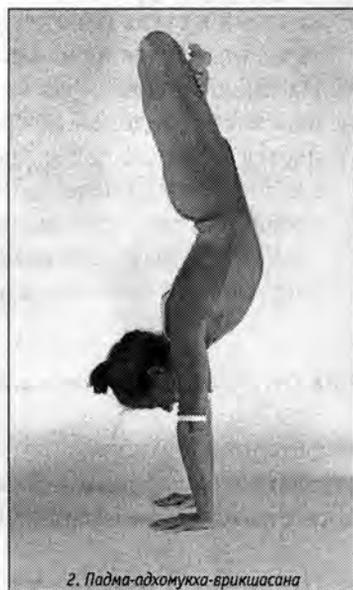
Научившись отталкиваться обеими ногами, можно отодвинуть ладони еще дальше от стены и перейти в вертикальное положение, не касаясь стены ногами. Тело должно быть на таком расстоянии от стены, чтобы ноги могли опереться о нее, если вы вдруг потеряете равновесие. Со временем эту позу следует выполнять посреди комнаты.

- В этой свободной перевернутой позе голова не опущена, но отведена назад, а взгляд направлен в точку между ладонями. Чтобы удержать равновесие, сосредоточьтесь взгляд на этой точке.
- Выполните описанные выше указания, закрепляя ладони (хаста-бандха) и растягивая все тело вверх от срединных костей ладоней до срединных костей стоп.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.

2. Падма-адхомукха-врикшасана

*падма = лотос; адхо = вниз; мукха = лицо;
врикша = дерево*

- Стоя у стены, выполните 1 а).
- Скрестите ноги в падмасане (см. стр. 89). Колени касаются стены, однако бедра выровнены с плечевыми суставами и ладонями.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании адхомукха-врикшасаны (1).



2. Падма-адхомукха-врикшасана

3. Пинча-майюрасана

пинча = подбородок, перо; майюра = павлин

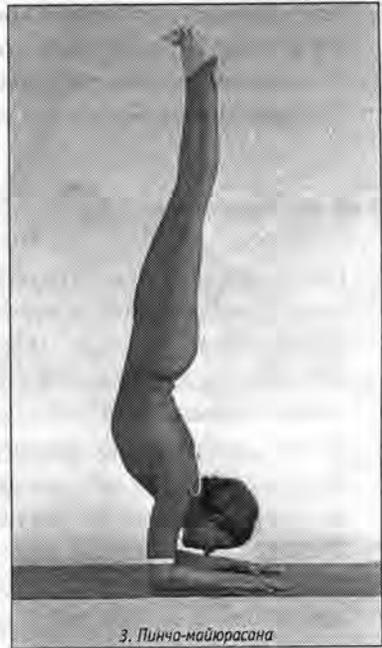
(См. также раздел 4.13 «Сравнительное изучение некоторых асан»).

3 а). У стены

- Опуститесь на колени на «нескользящий» коврик перед стеной, лицом к ней.
- Разверните руки, как в шавасане (см. стр. 322), ладонями вверх. Согните руки и опустите локти на коврик на уровне подмышечных областей. Разверните руки

ладонями вниз. Средние пальцы рук параллельны, внешние и внутренние стороны запястий имеют равную длину и параллельны друг другу. Кончики средних пальцев рук на одной линии с центрами ладоней и запястьями, центрами локтей и подмышек. Убедитесь, что ладони пребывают на одинаковом расстоянии от стены. Разведите остальные пальцы на коврик, закрепляя их суставы и основания ребер ладоней. Выполняйте хаста-бандху, чтобы активизировать плечевые суставы и лопатки.

- На вдохе приподнимите бедра и колени и переместите стопы к рукам, удерживая плечи выровненными по вертикали с локтями; между верхними частями рук и предплечьями прямой угол. Растягивайте паховые области вверх и приподнимайте таз и одну ногу, пока туловище и эта нога почти не выровняются по вертикали с плечевыми и локтевыми суставами. Сохраняйте высоту плеч.
- В этой позе еще важнее, чем в адхомукха-врикшасане (1), не отталкиваться слишком резко и сильно, то есть не поднимать таз и спину быстро. Правильный способ перехода в перевернутое положение заключается в том, чтобы использовать силу мышц живота и нижней части спины, то есть, по существу, подниматься без «подпрыгивания». Перенесите вес на нижние пружинящие сочленения опущенной ноги и приподнимите туловище и опущенную ногу вверх, в пинча-майюрасану, силой мышц спины. Обе ноги выпрямлены, пока пятки не коснутся стены (при каждом выполнении позы чередуйте ноги, то есть не отталкивайтесь все время одной и той же ногой, что может вызвать негармоничность мышц спины).
- Опираясь о стену только пятками, выровняйте тазобедренные суставы с плечевыми и локтевыми суставами. Своды стоп напряжены (пада-бандха), внутренние стороны лодыжек вместе.
- Сначала темя направлено строго вниз и находится между внутренними сторонами рук. Отклоненная назад голова усиливает прогиб верхней части грудного отдела позвоночника, но затрудняет растягивание плеч. С другой стороны, голова, опущенная вниз между верхними частями рук, обеспечивает большую свободу лопаткам, которые могут смещаться вверх относительно грудины, от плечевых суставов.
- Закрепляйте ладони, основания ребер ладоней, предплечья и локти, выполняя хаста-бандху. Она вызывает эффект отталкивания в верхней части рук и плечевых суставах, так что они сами собой растягиваются. Затем отведите голову назад.
- На каждом вдохе мула-бандха растягивайте тело по вертикали вверх от срединных костей ладоней до срединных костей стоп. Благодаря этому все тело соединяется в единое целое посредством пяти главных бандх. Грудь приподнимается



3. Пинча-майюрасана

над головками плечевых костей, таз – над поясничным отделом позвоночника, а ноги – над тазобедренными суставами.

- На каждом выдохе сохраняйте растянутость тела.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.

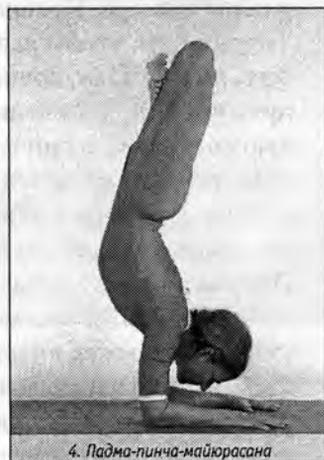
3 б). Без помощи стены

- Научившись выполнять позу у стены, можно отодвинуть ладони еще дальше от стены и переходить в вертикальное положение, не касаясь стены ногами. Тело должно быть на таком расстоянии от стены, чтобы ноги могли опереться о нее, если вы вдруг потеряете равновесие. Со временем эту позу следует выполнять посреди комнаты.
- В этой свободной перевернутой позе голова не опущена строго вниз, но отведена назад, а взгляд направлен в точку между ладонями. Чтобы удержать равновесие, сосредоточьтесь взгляд на этой точке.
- Выполните описанные выше указания, закрепляя ладони (хаста-бандха) и растягивая все тело вверх от срединных костей ладоней до срединных костей стоп.
- Удерживайте положение в течение одной минуты.

4. Падма-пинча-майюрасана

падма = лотос; пинча = подбородок, перо; майюра = павлин

- Начните с позы 3 а) у стены и скрестите ноги в падмасане (см. стр. 89). Бедра выровнены с плечевыми и локтевыми суставами.
- Удерживайте положение в течение одной минуты, затем поменяйте ноги.

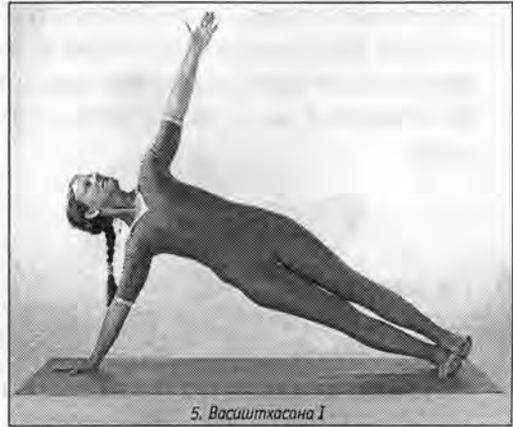


4. Падма-пинча-майюрасана

5. Васиштхасана I

Васиштха – имя мудреца

- Начните с адхомукха-шванасаны (см. стр. 246) на нескользящем коврик.
- На выдохе перенесите вес на правую руку и правую стопу. Внешний свод правой стопы на одной линии с запястьем и средним пальцем правой руки.
- Правая стопа покоится на своем внешнем крае (больше на подошвенной стороне, чем на стороне подъема). Опустите левую стопу на правую – так, чтобы лодыжки соприкасались, а все пальцы были на одной линии, как в пашчимоттанасане. Выполняйте пада-бандху, чтобы добиться устойчивости туловища и облегчить вес таза на головки бедренных костей.
- Расстояние между правой ладонью и стопой такое, что правая рука расположена под прямым углом к груди. Это означает, что правая рука не строго вертикальна, а направлена под углом к земле, начиная от плечевого сустава.
- Разверните правую руку, как в шавасане (см. стр. 322): двуглавая мышца разворачивается к правой кисти, а трехглавая – к ребрам.
- Если смотреть сбоку, затылок пребывает на одной линии с крестцом и задней стороной пяток, а уши, плечевые и тазобедренные суставы, колени и лодыжки тоже пребывают на одной прямой. Если смотреть спереди, переносица пребывает на одной линии с грудиной, лобковой костью и внутренними сторонами лодыжек.
- Протяните левую руку вверх, к небу, на одной прямой с правой рукой. Это означает, что левая рука направлена не строго вверх, но под углом, образуя прямой угол с туловищем в подмышечной области. Лицо развернуто так, что взгляд обращен вверх.
- Не «наваливайтесь» грудью на правый плечевой сустав. Создайте в нем свободное пространство, закрепляя правую ладонь в земле и выполняя хаста-бандху, чтобы рука растягивалась, а грудь приподнималась над головкой правой плечевой кости. При этом не нарушайте общего выравнивания тела.
- Не «наваливайтесь» тазом на правый тазобедренный сустав. Создавайте в нем свободное пространство, закрепляя внешний край правой стопы в земле и выполняя пада-бандху, чтобы нога растягивалась, а таз приподнимался над головкой правой бедренной кости.
- На каждом вдохе мула-бандха подавайте копчик вперед, в сторону пяток, и растягивайте нижнюю часть живота и позвоночник в сторону затылка. На каждом выдохе разворачивайте туловище и голову еще дальше вверх, к небу.
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На четвертом вдохе опустите левую руку на коврик, на ширине плеч от правой и параллельно ей;



5. Васиштхасана I

одновременно перенесите левую стопу через правую и опустите ее на коврик на ширине бедер, параллельно правой. Затем вернитесь в адхомукха-шванасану.

- Удерживайте адхомукха-шванасану в течение трех циклов дыхания.
- На четвертом вдохе развернитесь к левой стопе и повторите позу в другую сторону.

6. Васиштхасана II

Васиштха – имя мудреца

- Начните с адхомукха-шванасаны (см. стр. 246) на нескользящем коврике.
- На выдохе перенесите вес на правую ладонь и правую стопу и перейдите в васиштхасану I (5).
- Согните левую ногу. Указательный и средний пальцы левой руки обхватывают большой палец ноги (ладонь обращена вниз). Затем выпрямите ногу вверх, к небу.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании васиштхасаны I (5).
- Сохраняйте прямое выравнивание тела, особенно прямую линию от затылка через крестец до правой пятки. Для того чтобы сохранить выравнивание, отводите голову и левую ногу назад, а таз вперед, не разворачивая его вверх. Чтобы таз не «проседал», нужно закреплять внешний край правой стопы и растягивать левую ногу вверх от левого тазобедренного сустава. В результате таз сам собой приподнимется.
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На четвертом вдохе опустите левую стопу, вернитесь в васиштхасану I (5), а затем в адхомукха-шванасану.
- Удерживайте адхомукха-шванасану в течение трех циклов дыхания.
- На четвертом вдохе развернитесь к левой стопе и повторите позу в другую сторону.



6. Васиштхасана II

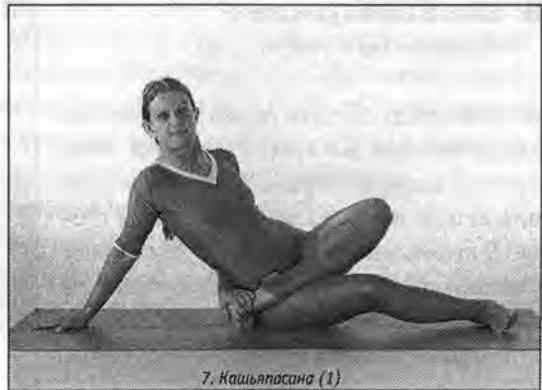
7. Кашьяпасана

Кашьяпа – сын Маричи и внук Брахмы

- Начните с адхомукха-шванасаны (см. стр. 246) на нескользящем коврике.
- На выдохе перенесите вес на правую ладонь и правую стопу и перейдите в васиштхасану I (5). Уложите левую стопу, как в падмасане (см. стр. 89), заведите левую ру-

ку за спину и обхватите левую стопу из-за спины. Если с первых попыток это не получается, опустите ладонь на коврик.

- Сядьте в сиддхасану (см. стр. 97), уложив левую стопу на правую паховую область. Круговым движением заведите левую руку за спину и обхватите плюсневую кость большого пальца левой ноги.
- Перекатитесь на правое бедро и вытяните правую ногу, но не полностью – колено остается чуть согнутым. Опустите правую ладонь на коврик на одной линии с правой стопой. Пальцы руки обращены в сторону от правого бедра, строго на одной прямой с ним. Между правой рукой и грудью прямой угол, то есть рука не перпендикулярна земле, а опускается под углом, начиная от плечевого сустава. Правая стопа покоится на своем внешнем крае, больше на подошвенной части, чем на стороне подъема.



- На выдохе приподнитесь, опираясь на правую ладонь и правую стопу. Правая нога выпрямляется и пребывает на одной прямой с туловищем. Оттягивайте копчик в сторону правой пятки и растягивайте левое бедро и колено от левого тазобедренного сустава. Одновременно растягивайте нижнюю часть живота и две верхние передние подвздошные ости вперед, в сторону ребер. В результате левая паховая область разворачивается.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании васиштхасаны I (5).
- Сохраняйте прямое выравнивание тела, особенно прямую линию от затылка через крестец до правой пятки. Для того чтобы сохранить выравнивание, отводите голову и левую ногу назад, а таз вперед, не разворачивая его вверх. Чтобы таз не «проседал», нужно закреплять внешний край правой стопы и растягивать левое бедро от левого тазобедренного сустава. В результате таз сам собой приподнимется.
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На четвертом вдохе опустите левую стопу, вернитесь в васиштхасану I (5), а затем в адхомукха-шванасану.
- Удерживайте адхомукха-шванасану в течение трех циклов дыхания.
- На четвертом вдохе развернитесь к левой стопе и повторите позу в другую сторону.

8. Вишвамитрасана

Вишвамитра – имя мудреца

В трех предыдущих позах равновесие удерживается на одной стороне тела, то есть либо на правой ладони и правой стопе, либо на левой ладони и стопе. В *вишвамитрасане* тело удерживает равновесие по диагонали, то есть на левой руке и правой стопе либо на правой руке и левой стопе.

- Начните с адхомукха-шванасаны (см. стр. 246) на нескользящем коврике, но расстояние между руками и ногами должно быть меньше обычного.
- Поскольку правая рука должна оказаться на одной линии с левой стопой, перед тем, как перенести правую ногу вперед, необходимо чуть передвинуть обе руки влево. На выдохе перенесите вес тела вперед, согните правую руку и, приподняв правое бедро, широким круговым движением заведите правую ногу через внешнюю сторону правой руки – так, чтобы стопа опустилась у внутреннего края пальцев правой руки, колено согнулось под прямым углом, а обратная сторона бедра прижалась к правой дельтовидной мышце.
- Разверните левую стопу так, чтобы подошва прижималась к коврику, а внутренний свод стопы оказался на одной линии с запястьем и средним пальцем правой руки.
- Перенесите вес на правую руку и поднимите правую стопу в том направлении, куда обращен взгляд, – перпендикулярно линии, соединяющей правую ладонь и левую стопу. Затем круговым движением перенесите правую ногу вперед, пока она не окажется на линии, соединяющей правую ладонь и левую стопу. Правое колено выпрямлено.
- Протяните левую руку вверх, к небу, под прямым углом к груди. Взгляд направлен к небу.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании васиштхасаны I (5). Сохраняйте прямое выравнивание тела, особенно прямую линию от затылка через крестец до левой пятки. Для того чтобы сохранить выравнивание, отводите голову назад, одновременно вытягивая правую ногу, а таз переносите вперед.



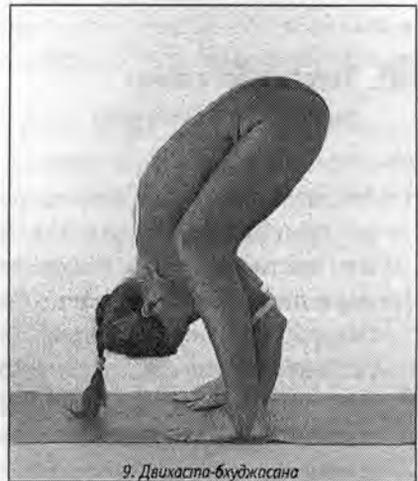
- Удерживайте положение в течение трех циклов дыхания. На четвертом вдохе опустите левую ладонь на коврик, на ширине плеч от правой и параллельно ей. Приподняв левую пятку и перекатив стопу на подушечку под пальцами, круговым движением перенесите правую ногу назад, вокруг внешней стороны правой руки (при этом приподнимите правое бедро) и вернитесь в адхомукха-шванасану. Вновь переведите ладони в исходное положение, на одну линию со стопами.
- Удерживайте адхомукха-шванасану в течение трех циклов дыхания.
- На четвертом вдохе повторите позу в другую сторону.

Три следующие позы выполняются в режиме *виньяса*, то есть с плавным переходом от одной позы к другой.

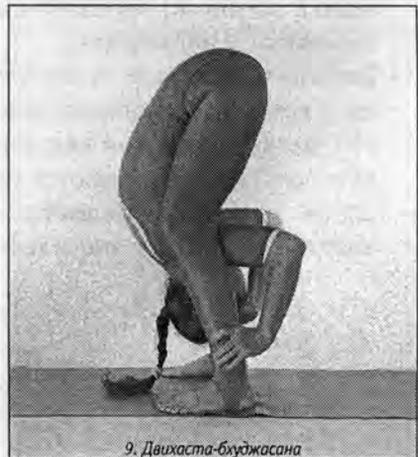
9. Двихаста-бхуджасана

дхи = два; *хаста* = кисть руки; *бхуджа* = рука

- Начните с адхомукха-шванасаны (см. стр. 246) на нескользящем коврике, но расстояние между руками и ногами должно быть меньше обычного.
- На выдохе круговым движением, с прыжком, заведите стопы за внешние стороны рук и опустите на коврик у внешних краев ладоней. При этом расстояние между коленями равно ширине плеч. При прыжке бедра остаются высоко приподнятыми, то есть в момент приземления колени лишь немного сгибаются.
- Немного разведите колени и, растягивая ребра вперед от паховых областей, обхватите икры сзади руками: большие пальцы рук, лежащие на внутренних сторонах голеней, направлены друг на друга, остальные пальцы лежат на внешних сторонах голеней.
- Заведите плечи под колени. Бедра по-прежнему приподняты, колени слегка согнуты. Внутренние стороны бедер прижимайте к ребрам, а внутренние стороны коленей – к дельтовидным мышцам. Растягивайте седалищные кости и обратные стороны бедер вверх, к небу. Это курмасана (см. стр. 166) в положении стоя.
- Освободите руки и опустите ладони на коврик позади пяток, развернув пальцы вперед.



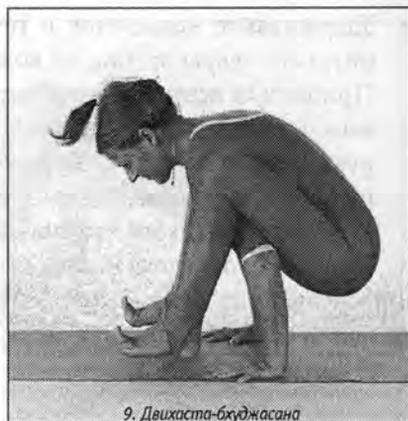
9. Двихаста-бхуджасана



9. Двихаста-бхуджасана

Указательные пальцы направлены по линии задней стороны пяток. Оттяните запястья вниз, опустите таз и присядьте на верхние части рук, опустившись рядом с дельтовидными мышцами.

- Плавно переносите вес тела назад, пока стопы не оторвутся от коврика. Это двихаста-бхуджасана.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 10.

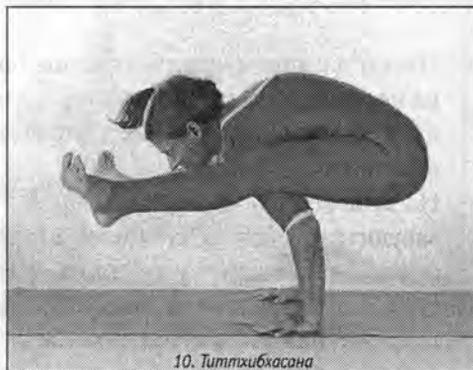


9. Двихаста-бхуджасана

10. Титтхибхасана

титтхибха = светлячок

- Растягивайте ноги вперед, одновременно приподняв стопы и таз. Когда нижние части ног растягиваются вперед, седалищные кости и обратные стороны бедер растягиваются назад, то есть обратные стороны ног удлиняются.
- Для того чтобы не соскользнуть с рук, прижимайте внутренние стороны бедер к ребрам, а внутренние стороны коленей – к дельтовидным мышцам. Это курмасана (см. стр. 166) в положении стоя на руках: туловище и ноги (от седалищных костей до пяток) параллельны земле. Чтобы добиться устойчивости ног и таза, выполняйте пада-бандху,
- Закрепляйте ладони, выполняя хаста-бандху. Благодаря этому руки растягиваются, а грудь приподнимается над головками плечевых костей. Спина не прямая, она выгибается дугой вверх, напоминая спину черепахи. Изгиб тем отчетливее, чем больше растягиваются руки, приподнимая грудь над головками плечевых костей. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 11.



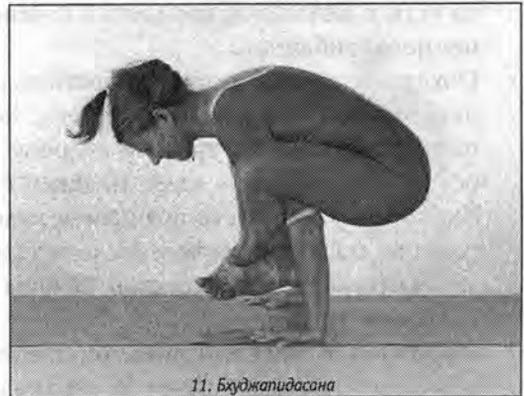
10. Титтхибхасана

11. Бхуджапидасана

бхуджа = рука; пида = давление

- На выдохе согните колени и скрестите ноги в лодыжках перед собой. Не опускайте бедра: седалищные кости по-прежнему оттянуты назад, а внутренние стороны бедер прижимаются к верхним частям рук.
- Закрепляйте ладони, выполняя хаста-бандху. Благодаря этому руки растягиваются, а грудь приподнимается над головками плечевых костей. Спина не прямая, она выгибается дугой вверх, напоминая спину черепахи. Изгиб тем отчетливее, чем больше растягиваются руки, приподнимая грудь над головками плечевых костей. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем поменяйте ноги.
- Вернитесь в двихаста-бхуджасану (9). Разверните стопы в стороны относительно верхних частей рук: правая стопа направлена вправо, левая – влево. Приподнимите бедра и прыжком перейдите в чатуранга-дандасану (см. стр. 65). Во время прыжка голова остается поднятой, руки согнуты, чтобы в результате плечи оказались над ладонями. Любые переходы с прыжком всегда выполняются на выдохе, а устойчивого положения добиваются на вдохе.
- Перейдите в урдхваукха-шванасану (см. стр. 245), затем в адхомукха-шванасану (см. стр. 246).

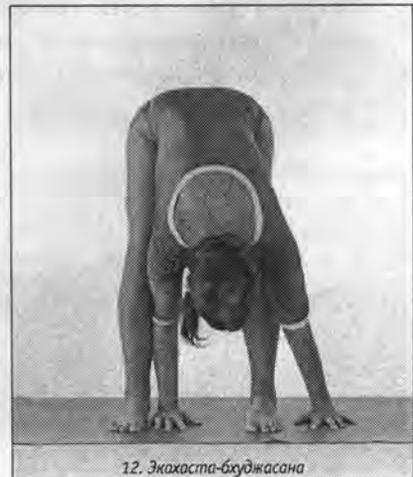
Две следующие позы выполняются в режиме *виньяса*, то есть с плавным переходом от одной позы к другой.



12. Экахаста-бхуджасана

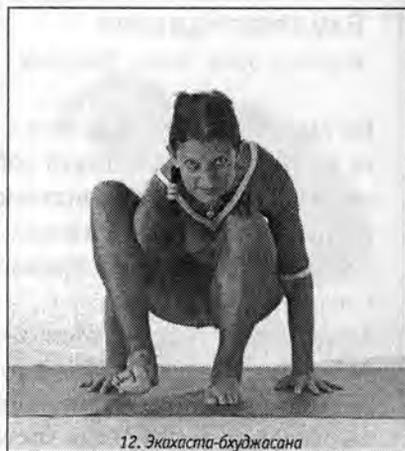
эка = один; хаста = кисть руки; бхуджа = рука

- Начните с адхомукха-шванасаны (см. стр. 246), но расстояние между руками и ногами должно быть меньше обычного.
- На выдохе прыжком перенесите стопы вперед. Левая стопа опускается между ладонями, а правая круговым движением заводится на внешнюю сторону правой руки и опускается к внешнему краю правой ладони – так, что ладони и стопы оказываются на одной линии. При прыжке бедра остаются высоко приподнятыми,

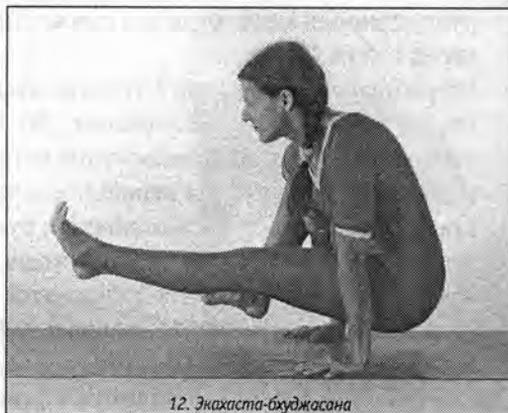


то есть в момент приземления колени лишь немного сгибаются.

- Обхватите правой ладонью обратную сторону икроножной мышцы правой ноги. Большой палец лежит на внутренней стороне голени, остальные пальцы – на ее внешней стороне. Заведите правое плечо под правое колено. Затем освободите правую руку и опустите обе ладони на коврик позади стоп, пальцы рук направлены вперед.
- Оттягивайте запястья вниз, опускайте таз и присядьте правым бедром на верхнюю часть правой руки, у дельтовидной мышцы. Плавно переносите вес тела назад до тех пор, пока правая стопа не оторвется от коврика. Нога остается согнутой, как в двихаста-бхуджасане (9). Затем приподнимите левую стопу и протяните ногу вперед параллельно земле.
- Для того чтобы нога не соскользнула с руки, прижимайте внутреннюю сторону правого бедра к ребрам, а внутреннюю сторону колена – к правой дельтовидной мышце. Чтобы добиться устойчивости ног и таза, выполняйте обеими стопами пада-бандху.
- Закрепляйте ладони, выполняя хаста-бандху. Благодаря этому руки растягиваются, а грудь приподнимается над головками плечевых костей. Спина не прямая, она выгибается дугой вверх, напоминая спину черепахи. Изгиб тем отчетливее, чем больше растягиваются руки, приподнимая грудь над головками плечевых костей. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 13.



12. Экапаста-бхуджасана



12. Экапаста-бхуджасана

13. Аштавакрасана

Аштавакра – наставник царя Джанаки

- Скрестите стопы, левая над правой, протяните обе ноги вперед и в сторону. Правая нога служит опорой для левой.
- Чтобы нога не соскользнула с руки, прижимайте внутреннюю сторону правого бедра к ребрам, а внутреннюю сторону колена – к правой дельтовидной мышце. Чтобы добиться устойчивости ног и таза, выполняйте обеими стопами пада-бандху.
- Закрепляйте ладони, выполняя хаста-бандху. Благодаря этому руки растягиваются, а грудь приподнимается над головками плечевых костей. Спина не прямая, она выгибается дугой вверх, напоминая спину черепахи. Изгиб тем отчетливее, чем больше растягиваются руки, приподнимая грудь над головками плечевых костей. Взгляд направлен прямо перед собой.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд.
- Снимите левую стопу с правой и снова согните ноги: левая – между руками, правая – на правой руке, стопа развернута в сторону. Приподнимите бедра, переместите обе стопы назад (левая проходит между руками, правая – вокруг внешней стороны правой руки) и прыжком вернитесь в чатуранга-дандасану (см. стр. 65).
- Перейдите в урдхвамукха-шванасану (см. стр. 245), затем в адхомукха-шванасану (см. стр. 246) и повторите позы 12 и 13 в другую сторону.



14. Майюрасана

майюра = павлин

- Опуститесь на колени и ладони. Колени немного разведены в стороны, ладони находятся рядом, пальцы рук обращены назад.
- Согните локти, прижимая их к телу, приподнимите колени и таз и опустите нижнюю часть живота на согнутые локти так, чтобы те находились между двух верхних передних подвздошных остей. Голова приподнята.



- Опираясь на кончики пальцев ног и ладони, плавно переносите вес тела вперед, пока пальцы ног не оторвутся от коврика. Теперь тело опирается только на ладони и вытянуто по одной линии – от лодыжек через колени до плеч и ушей. Предплечья не строго перпендикулярны земле, но чуть наклонены вперед, то есть угол сгиба в локтях составляет около 100° .
- Удерживайте положение в течение пары секунд. На выдохе плавно перенесите вес тела назад и опустите стопы на коврик.

15. Падма-майюрасана

падма = лотос; майюра = павлин

- Эта поза очень похожа на предыдущую, однако ноги в ней складываются в падмасану (см. стр. 89).



16. Хамсасана

хамса = лебедь

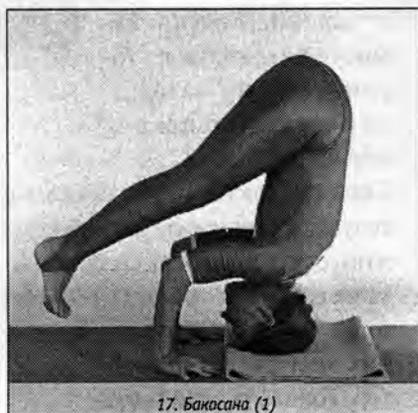
- Эта поза очень похожа на майюрасану (14), но здесь пальцы рук обращены вперед, вследствие чего в лучезапястных суставах возникает большой угол сгиба.



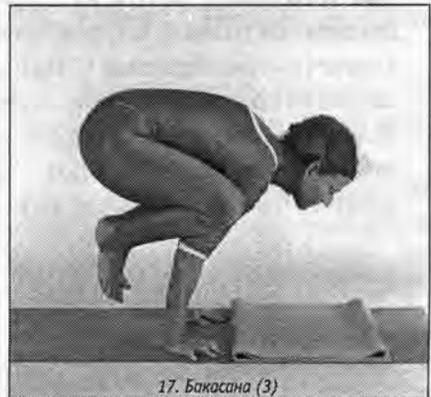
17. Бакасана

бака = журавль

- Начните с саламба-ширшасаны II (см. стр. 195).
- На выдохе опускайте ноги между руками, пока стопы не окажутся примерно в двадцати пяти сантиметрах над ковриком. Колени выпрямлены и сложены вместе.
- Согните колени между внутренними сторонами верхних частей рук. Локти остаются на одной линии с подмышечными областями и согнуты под прямым углом.



- Разведите колени, сложив стопы вместе, и опустите голени на подмышечные впадины. Большеберцовые кости опираются на трехглавые мышцы, а внутренние стороны бедер прижимаются по бокам к реберной клетке. Вес тела приходится на центральные части ладоней.
- Сожмите колени внутрь, навстречу друг другу – так, чтобы локти оставались на одной линии с подмышечными областями. Внутренние стороны лодыжек прижаты друг другу, все пальцы ног на одной линии. Чтобы сохранить компактность ног и бедер, выполняйте обеими стопами пада-бандху. Верхние и нижние пружинящие сочленения стоп управляют тазобедренными суставами. Они играют важнейшую роль во всех разновидностях бакасаны, где необходимо сохранять компактность и «сцепленность» тела. Без активности стоп и пружинящих сочленений тело просто «провисло» бы в тазобедренных суставах и, следовательно, не могло бы оставаться в таких позах.



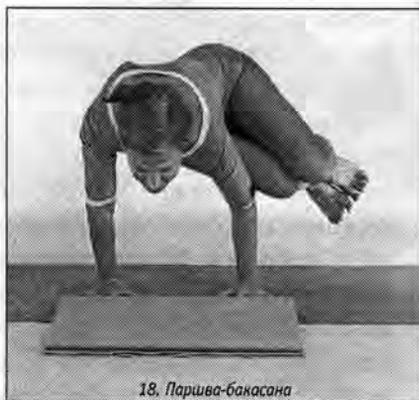
- Для того чтобы поднять голову над ковриком, перенесите вес тела назад, на запястья. Однако, как только голова оторвется от коврика, вес тела нужно вновь перенести вперед, на центральные части ладоней, через которые проходит центральная линия силы тяготения. Чтобы с легкостью удерживать устойчивое равновесие, вес передней стороны тела должен приходиться на этот центр, а задней – равномерно распределен. Голова, плечи, верхняя часть груди и колени, пребывающие впереди этого центра, должны уравниваться нижней частью туловища, бедрами и стопами, которые находятся позади него.
- Когда голова поднимается, колени опустятся (качелеобразное действие относительно плечевых суставов), однако не следует опускать их слишком низко и терять активность в пружинящих сочленениях (пада-бандха).
- Научившись удерживать равновесие, начинайте добиваться ощущения легкости при выполнении этой позы, работайте над закреплением и растягиванием. Прижимайте большеберцовые кости к трехглавым мышцам, чтобы сохранить компактность тела. Закрепляйте ладони, выполняя хаста-бандху. Благодаря этому руки растягиваются, а грудь приподнимается над головками плечевых костей. Спина не прямая, она выгибается дугой вверх, напоминая спину черепахи. Изгиб тем отчетливее, чем больше растягиваются руки, приподнимая грудь над головками плечевых костей. Так тело поднимается высоко и обретает легкость.

- Поскольку бакасана является противоположностью прогибам назад, спину здесь следует не прогибать, но, напротив, выгибать «по-кошачьи». Иными словами, весь позвоночник от основания до шеи должен выталкиваться вверх, к небу. Первый грудной позвонок и копчик расположены на одной высоте и представляют собой оконечности лука, тогда как сама спина превращается в натянутый лук. Лук этот обращен вверх, позвоночник выгибается из туловища – в отличие от дханурасаны (см. стр. 244), где позвоночник уходит в туловище, прогибается внутрь. Итак, разновидности бакасаны – противоположности прогибам назад, однако в обоих случаях копчик и первый грудной позвонок остаются оконечностями натянутого лука.
- Шея не должна напрягаться. Не старайтесь поднять голову как можно выше. Взгляд направлен вперед и вниз, под углом 45°.
- Для того чтобы выйти из позы, следует добиться полного соответствия между движением головы, опускающейся на коврик, и переносом веса тела на запястья. Иначе говоря, передняя и задняя стороны тела должны постоянно уравниваться относительно центральной точки линии тяготения.
- После того как голова опустилась на коврик, снимите голени с верхних частей рук, приподняв таз и вновь проведя колени между внутренними сторонами верхних частей рук. Затем вытяните ноги и вернитесь в саламба-ширшасану II.

18. Паршва-бакасана

паршва = в сторону; бака = журавль

- Начните с саламба-ширшасаны II (см. стр. 195).
- На выдохе опускайте ноги между руками, пока стопы не окажутся примерно в двадцати пяти сантиметрах над ковриком. Колени выпрямлены и сложены вместе.
- Согните колени между внутренними сторонами верхних частей рук. Локти остаются на одной линии с подмышечными областями и согнуты под прямым углом.
- Приподнимите колени немного выше уровня верхних частей рук и, развернув спину, особенно поясничный отдел, заводите ноги на верхнюю часть левой руки, пока внешняя сторона правого бедра не опустится на трехглавую мышцу левой руки. Разворот в спине должен быть достаточным для того, чтобы опираться о руку не четырехглавой мышцей правого бедра, а широкой фасцией.
- Лодыжки вместе, пальцы ног на одной линии. Чтобы сохранить компактность ног и бедер, выполняйте обеими стопами пада-бандху.
- Верхние и нижние пружинящие сочленения стоп управляют тазобедренными суставами. Они играют важнейшую роль во всех разновидностях бакасаны, где не-



18. Паршва-бакасана

обходимо сохранять компактность и «сцепленность» тела. Без активности стоп и пружинящих сочленений тело просто «провисло» бы в тазобедренных суставах и, следовательно, не могло бы оставаться в таких позах.

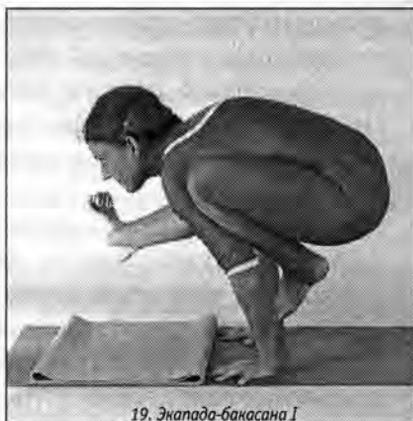
- Несмотря на то, что бедра опираются только на верхнюю часть левой руки, вес тела равномерно распределяется между обеими ладонями (их центральными частями).
- Для того чтобы поднять голову над ковриком, перенесите вес тела назад, на запястья. Продолжайте, однако, поднимать стопы. Как только голова оторвется от коврика, вес тела нужно вновь перенести вперед, на центральные части ладоней, через которые проходит центральная линия силы тяготения. Чтобы с легкостью удерживать устойчивое равновесие, вес участков тела впереди и позади этой центральной точки должен быть распределен равномерно. Голова, плечи, верхняя часть груди и колени, пребывающие впереди этого центра, должны уравниваться нижней частью туловища, бедрами и стопами, которые находятся позади него.
- Когда голова поднимается, колени опустятся (качелеобразное действие относительно плечевых суставов), однако не следует опускать их слишком низко и терять активность пружинящих сочленений (пада-бандха).
- Научившись удерживать равновесие, начинайте добиваться ощущения легкости при выполнении этой позы, работайте над закреплением и растягиванием. Оттягивая пятки ближе к ягодицам и одновременно удерживая лодыжки вместе, закрепляйте ладони, выполняя хаста-бандху. Благодаря этому руки растягиваются, а грудь приподнимается над головками плечевых костей. Закрепление, растягивание, легкость и подъем отчетливее ощущаются в правой (свободной) стороне тела, однако следует стараться вызвать схожие ощущения и в левой стороне.
- В этом случае позвоночник тоже должен выгибаться вверх, к небу, хотя в этой позе сгиб менее заметен, чем в предыдущих, что объясняется разворотом спинных позвонков. Для того чтобы подчеркнуть этот разворот, необходимо добиться тщательного соответствия подъема стоп и правой лопатки: первый грудной позвонок и копчик должны оставаться на одной высоте над землей. Бедра пребывают в точности посередине, между локтями – благодаря этому позвоночник от копчика до затылка остается перпендикулярным линии, соединяющей ладони.
- Шея не должна напрягаться. Не старайтесь поднять голову как можно выше. Взгляд направлен вперед и вниз, под углом 45°.
- Для того чтобы выйти из позы, следует добиться полного соответствия между движением головы, опускающейся на коврик, и переносом веса тела на запястья. Иначе говоря, передняя и задняя стороны тела должны постоянно уравниваться относительно центральной точки линии тяготения.
- После того как голова опустилась на коврик, снимите бедра с верхней части левой руки, приподняв таз и вновь проведя колени между внутренними сторонами верхних частей рук. Затем вытяните ноги и вернитесь в саламба-ширшасану II.
- Повторите позу в другую сторону.

19. Экапада-бакасана I

эка = один; пада = нога, стопа; бака = журавль

Эта поза представляет собой сочетание *бакасаны* (17) и *титтхибхасаны* (10).

- Начните с саламба-ширшасаны II (см. стр. 195).
- На выдохе опускайте ноги между руками, пока стопы не окажутся примерно в двадцати пяти сантиметрах над ковриком. Колени выпрямлены и сложены вместе.
- Согните колени между внутренними сторонами верхних частей рук. Локти остаются на одной линии с подмышечными областями и согнуты под прямым углом.
- Приподнимите левое колено и прижмите левую голень к подмышечной области, как в *бакасана* (17).
- Прижимайте левое бедро к левой стороне реберной клетки. Нижнее пружижающее сочленение левой стопы активно (*пада-бандха*). Вес тела приходится на центральные участки ладоней.
- Поднимите правое колено и разверните ногу кнаружи – так, чтобы пальцы ноги были обращены от туловища вправо, под прямым углом. Широким круговым движением перенесите правую ногу вперед так, чтобы внутренняя сторона бедра опустилась на дельтовидную мышцу правой руки. Правое колено по-прежнему согнуто, правая стопа направлена от туловища.
- Для того чтобы поднять голову над ковриком, перенесите вес тела назад, на запястья. Продолжайте, однако, поднимать стопы. Как только голова оторвется от коврика, вес тела нужно вновь перенести вперед, но уже не на центральные участки ладоней.
- Поднимая голову, вытягивайте правую ногу вперед, как в *титтхибхасана* (10). Удерживая пальцы ног направленными в сторону, вытягивайте правую стопу вперед круговым движением, пока колено не выпрямится, а подошва правой стопы не будет обращена вперед под углом 45°. Таким образом, большеберцовая кость левой ноги и внутренняя сторона правого бедра опираются на верхние части рук.
- Научившись удерживать равновесие, начинайте добиваться ощущения легкости при выполнении этой позы, работайте над закреплением и растягиванием. Прижимая большеберцовую кость левой ноги и внутреннюю сторону правого бедра к трехглавым мышцам рук для сохранения компактности тела, закрепляйте ладони, выполняя *хаста-бандху*. Благодаря этому руки растягиваются, а грудь приподнимается над головками плечевых костей. Спина не прямая, она выгибается дугой вверх, напоминая спину черепахи. Изгиб тем отчетливее, чем больше растягиваются руки, приподнимая грудь над головками плечевых костей. Так тело поднимается высоко и обретает легкость.



19. Экапада-бакасана I

- Для того чтобы выйти из позы, следует добиться полного соответствия между движением головы, опускающейся на коврик, и переносом веса тела на запястья. Иначе говоря, передняя и задняя стороны тела должны постоянно уравновешиваться относительно центральной точки линии тяготения.
- После того как голова опустилась на коврик, снимите левую голень и правое бедро с верхних частей рук, приподняв таз и вновь проведя колени между внутренними сторонами верхних частей рук. Затем вытяните ноги и вернитесь в саламба-ширшасану II.

20. Экапада-бакасана II

*эка = один; пада = нога, стопа;
бака = журавль*

- Начните с саламба-ширшасаны II (см. стр. 195).
- На выдохе опускайте ноги между руками, пока стопы не окажутся примерно в двадцати пяти сантиметрах над ковриком. Колени выпрямлены и сложены вместе.
- На следующем выдохе согните левое колено и прижмите левую голень к подмышечной области, как в бакасана (17). Правую ногу поднимите высоко назад, колено выпрямлено. Вес тела приходится на центральные участки ладоней.
- Для того чтобы поднять голову над ковриком, перенесите вес тела назад, на запястья. Однако, как только голова оторвется от коврика, вес тела нужно вновь перенести вперед, на центральные участки ладоней.
- Это самая сложная поза из разновидностей бакасаны, поскольку вес той части тела, что находится позади центра линии тяготения, существенно увеличивается из-за вытянутой назад правой ноги. По этой причине совершенно необходимо удерживать правую ногу как можно выше. Прижимайте левую голень к левой руке и выполняйте пада-бандху, чтобы поддержать активность в тазе и нижней части живота.
- Для того чтобы выйти из позы, следует добиться полного соответствия между движением головы, опускающейся на коврик, и переносом веса тела на запястья. Иначе говоря, передняя и задняя стороны тела должны постоянно уравновешиваться относительно центральной точки линии тяготения.
- После того как голова опустилась на коврик, снимите левую голень с верхней части левой руки, приподнимите таз и выпрямите левую ногу, соединив ее с правой. Затем вернитесь в саламба-ширшасану II.



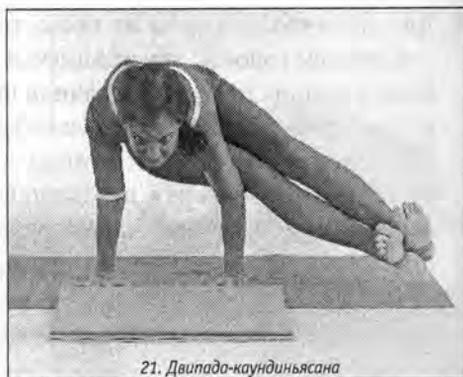
20. Экапада-бакасана II

21. Двипада-каундиньясана

дви = два; пада = нога, стопа;

Каундинья – имя мудреца

- Начните с паршва-бакасаны (18) на левой руке.
- Добившись устойчивости, вытяните обе ноги так, чтобы они были направлены вперед под углом 45°.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании паршва-бакасаны (18).



21. Двипада-каундиньясана

22. Экапада-каундиньясана

эка = один; пада = нога, стопа;

Каундинья – имя мудреца

- Начните с паршва-бакасаны (18) на левой руке.
- Скрестите левое колено над правым и протяните правую ногу вперед. Левое колено согнуто. Правая стопа развернута вперед, в том направлении, куда позднее будет обращен взгляд. Левая стопа направлена назад.
- Для того чтобы поднять голову, удерживайте левую ногу согнутой и следуйте указаниям, приведенным в описании предыдущих поз.
- Добившись устойчивости, протяните левую ногу назад. Это означает, что вес тела смещается назад относительно центра линии тяготения. Если его не перенести вперед, левая нога неизбежно потянет тело вниз. Таким образом, вытягивая левую ногу назад, нужно одновременно податься грудью и плечами вперед, чтобы вес передней и задней частей тела по-прежнему равномерно распределялся относительно центра линии тяготения.
- Прежде чем вновь опустить голову, подогните левую ногу и одновременно немного отведите грудь и плечи назад (иначе большая часть веса тела окажется перед центром линии тяготения и вы можете упасть на голову). Вернитесь в паршва-бакасану.
- Для того чтобы выйти из позы, следует добиться полного соответствия между движением головы, опускающейся на коврик, и переносом веса тела на запястья. Иначе говоря, передняя и задняя стороны тела должны постоянно уравновешиваться относительно центральной точки линии тяготения.



22. Экапада-каундиньясана

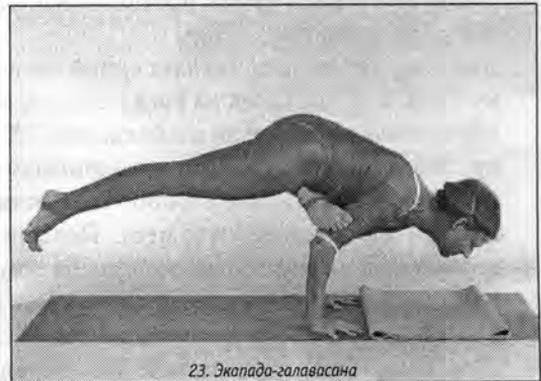
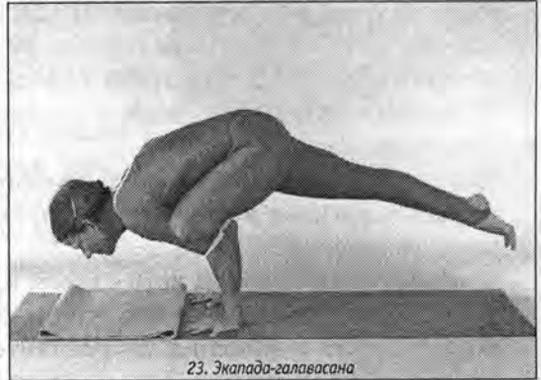
- После того как голова опустилась на коврик, снимите бедра с верхних частей рук, приподняв таз и вновь проведя колени между внутренними сторонами верхних частей рук. Затем вытяните ноги и вернитесь в саламба-ширшасану II.
- Повторите позу в другую сторону.

23. Экапада-галавасана

эка = один; *пада* = нога, стопа;
Галава – имя мудреца

Эта поза представляет собой подготовку к урдхва-куккутасане (24).

- Начните с саламба-ширшасаны II (см. стр. 195).
- Подогните левую ногу и уложите левую стопу на правую паховую область, как в падмасане (см. стр. 89).
- Согните правое колено и перенесите ноги на руки. Левая голень опускается на трехглавую мышцу левой руки, левая стопа – на трехглавую мышцу правой руки. Пальцы ноги обхватывают внешний край правой руки; для устойчивости бедер выполняйте пада-бандху. Правое колено по-прежнему согнуто, правая стопа обращена назад.
- Опустите бедра, чтобы реберная клетка покоилась на нижней части левой ноги. Затем протяните правую ногу назад.
- Для того чтобы поднять голову, следуйте приведенным ранее указаниям. Правая нога поднимается высоко за счет мышц спины. Реберная клетка опирается на нижнюю часть левой ноги по всей протяженности. Пальцы левой ноги надежно обхватывают внешнюю сторону правой руки.
- Прежде чем вновь опустить голову на коврик, подогните правую ногу и следуйте приведенным ранее указаниям.



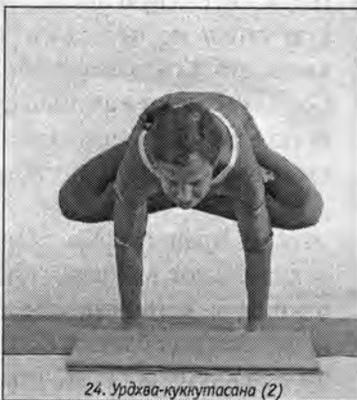
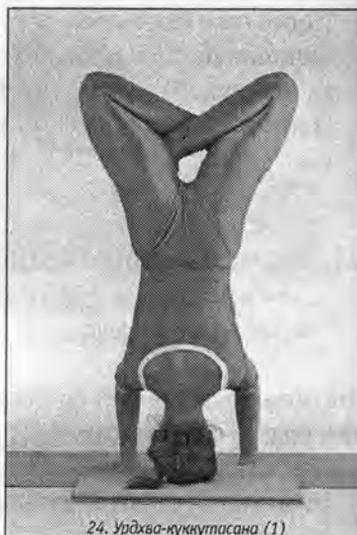
Последние три позы комплекса *бакасаны* (24, 25 и 26) выполняются в *падмасане* (см. стр. 89). В *урдхва-куккутасане* (24) обе голени опираются на верхние части рук, то есть падмасана выполняется с достаточно широко разведенными ногами. В *галавасане* (25) скрещенные голени опираются на одну руку и потому *падмасана* не очень широка. В *паршва-куккутасане* (26) *падмасана* очень сжатая.

24. Урдхва-куккутасана

урдхва = вверх; куккута = петух

Если вам удастся выполнять *падмасану* в *саламба-ширшасане II*, эта поза может оказаться для вас самой простой из всех разновидностей *бакасаны*.

- Начните с *саламба-ширшасаны II* (см. стр. 195), скрестите ноги в *падмасане* (см. стр. 89) и на выдохе опустите ноги так, чтобы голени легли на трехглавые мышцы рук, рядом с подмышечными областями.
- Для того чтобы поднять голову, немного отведите таз назад и вниз, а затем следуйте приведенным ранее указаниям.
- Сжимайте бедра внутрь, друг к другу, и подтягивайте колени вверх, в живот, чтобы сохранить компактность положения. Закрепляйте ладони, выполняя *хаста-бандху*. Благодаря этому руки растягиваются, а грудь приподнимается над локтями плечевых костей.
- Это положение представляет собой *йога-мудрасану I* (см. стр. 100) стоя на руках, то есть когда тело параллельно земле. Как и в *бакасане (17)* спина не прогибается, но, напротив, «по-кошачьи» выгибается вверх, то есть весь позвоночник от основания до шеи выталкивается к небу. Первый грудной позвонок и копчик расположены на одной высоте над землей; они являются оконечностями лука, а сам позвоночник – натянутым луком.
- Шея не должна напрягаться. Не старайтесь поднять голову как можно выше. Взгляд направлен вперед и вниз, под углом 45°.
- Для того чтобы выйти из позы, следуйте приведенным ранее указаниям.



25. Галавасана

Галава – имя мудреца

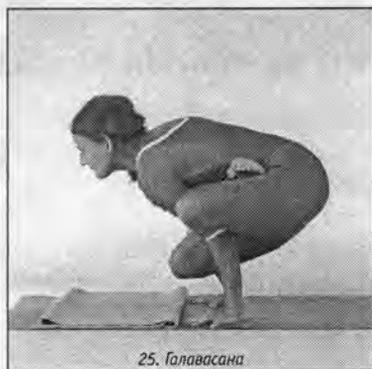
Как уже упоминалось, в этой позе *падмасана* должна быть не такой широкой, как в предыдущей.

- Начните с *саламба-ширшасаны II* (см. стр. 195) и скрестите ноги в *падмасане* (см. стр. 89).

- На выдохе опустите ноги на руки. Разверните бедро влево и опустите то место, где скрещиваются голени, на трехглавую мышцу левой руки. Левое колено теперь находится слева от левой руки, а правое бедро – между руками.
- Подтягивайте правое колено к груди – так, словно пытаетесь его «укусить». Это движение требует большой активности приводящих мышц правого бедра и косых мышц живота.
- Для того чтобы поднять голову, следуйте приведенным ранее указаниям.
- Это положение напоминает йога-мудрасану I (см. стр. 100) с поворотом, стоя на руках. Тело параллельно земле, как в урдхва-куккутасане (24).
- Подтягивайте правое колено к груди, развернув его строго вперед, в ту сторону, куда обращен взгляд. Колено пребывает между локтями. Для того чтобы сохранить компактность бедер, выполняйте пада-бандху.
- Для того чтобы выйти из позы, следуйте приведенным ранее указаниям.



25. Галавасана



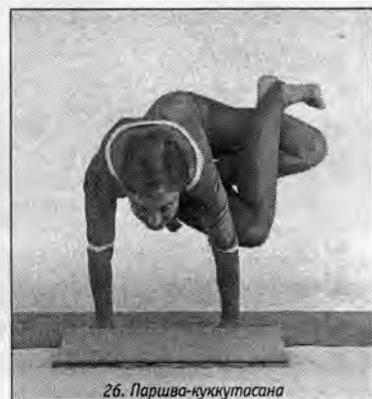
25. Галавасана

26. Паршва-куккутасана

паршва = в сторону; *куккута* = петух

Как уже упоминалось, в этой позе *падмасана* должна быть очень узкой.

- Начните с саламба-ширшасаны II (см. стр. 195) и скрестите ноги в падмасане (см. стр. 89).
- Обхватите пальцами ног внешний край бедер с сильным напряжением лодыжек и сводов стоп (пада-бандха).
- На выдохе опустите ноги так, чтобы они оказались чуть выше верхних частей рук. Сделайте вдох и с энергичным выдохом переносите ноги влево, пока четырехглавая мышца правого бедра не опустится на трехглавую мышцу левой руки. Левое колено обращено вверх.
- Для того чтобы поднять голову, следуйте приведенным ранее указаниям.
- Для того чтобы выйти из позы, следуйте приведенным ранее указаниям.



26. Паршва-куккутасана

Эта поза – самая сложная из комплекса бакасаны, так как требует предельного изгиба туловища и чувства равновесия.

4.12. Прогибы назад

Прогибы назад

- а) Простые прогибы назад
- б) Урдхва-дханурасана
- в) Разновидности прогибов назад

4.12 а). Простые прогибы назад

Простые прогибы назад

- | | |
|---|---|
| <p>1. Урдхамукха-салабхасана</p> <ul style="list-style-type: none"> а) руки назад; б) руки в стороны; в) руки вперед; г) макарасана. | <p>4. Двипада-салабхасана</p> <ul style="list-style-type: none"> а) руки назад; б) руки в стороны; в) руки вперед; г) макарасана. |
| <p>2. Двипада-адхомукха-салабхасана</p> <ul style="list-style-type: none"> а) руки назад; б) руки в стороны; в) руки вперед; г) макарасана. | <p>5. Экапада-салабхасана</p> <ul style="list-style-type: none"> а) руки вперед; подъем руки и ноги с одной стороны; б) руки вперед; подъем руки и ноги с противоположных сторон. |
| <p>3. Экапада-адхомукха-салабхасана</p> <ul style="list-style-type: none"> а) руки назад; б) руки в стороны; в) руки вперед; г) макарасана. | <p>6. Дханурасана</p> <p>7. Бхуджангасана I</p> <p>8. Урдхамукха-шванасана</p> <p>9. Адхомукха-шванасана</p> <p>10. Пурвоттанасана</p> <p>11. Уштрасана</p> |

1. Урдхвамукха-салабхасана

урдхва = вверх; мукха = лицо; салабха = кузнечик

1 а). Руки назад

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Заведите прямые руки назад и сцепите ладони.
- На вдохе поднимите голову, грудь и руки вверх, приподнимая тело от области почек. Растягивайте руки назад от плечевых суставов. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Ноги и стопы не отрываются от коврика, лодыжки вместе. Закрепляйте верхнюю сторону сводов стоп в земле.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь и руки. Повторите три раза.



1 а). Урдхвамукха-салабхасана; руки назад

1 б). Руки в стороны

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки в стороны вдоль коврика под прямым углом к груди. Ладони обращены вниз.
- На вдохе поднимите голову, грудь и руки вверх, приподнимая тело от области почек. Растягивайте руки в стороны от плечевых суставов. Для того чтобы угол между руками и грудью оставался прямым, растягивайте запястья со стороны локтевых костей. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Ноги и стопы не отрываются от коврика, лодыжки вместе. Закрепляйте верхнюю сторону сводов стоп в земле.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь и руки. Повторите три раза.



1 б). Урдхвамукха-салабхасана; руки в стороны

1 в). Руки вперед

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки вперед вдоль коврика параллельно друг другу. Ладони обращены вниз.
- На вдохе поднимите голову, грудь и руки вверх, приподнимая тело от области почек. Растягивайте руки вперед от плечевых суставов; руки по-прежнему параллельны. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Ноги и стопы не отрываются от коврика, лодыжки вместе. Закрепляйте верхнюю сторону сводов стоп в земле.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь и руки. Повторите три раза.



1 в). Урдхвामуха-салабхасана; руки вперед

1 г). Макарасана*макара = крокодил*

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Согните руки и сцепите ладони за шейей.
- На вдохе поднимите голову, грудь и руки вверх, приподнимая тело от области почек. Локти по-прежнему приподняты. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Ноги и стопы не отрываются от коврика, лодыжки вместе. Закрепляйте верхнюю сторону сводов стоп в земле.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь и руки. Повторите три раза.



1 г). Урдхвामуха-салабхасана; макарасана

2. Двипада-адхомукха-салабхасана

дви = два; пада = нога, стопа; адхо = вниз; мукха = лицо; салабха = кузнечик

2 а). Руки назад

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Отведите прямые руки назад, опустив их на коврик рядом с туловищем и развернув ладонями вверх. Голова опирается на лоб или подбородок.
- На вдохе поднимите ноги, не сгибая колени. Растягивайте ноги назад от поясничного отдела позвоночника. Лодыжки вместе. Голова, туловище и руки не отрываются от коврика.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите ноги. Повторите три раза.



2 а). Двипада-адхомукха-салабхасана; руки назад

2 б). Руки в стороны

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки в стороны вдоль коврика, под прямым углом к груди, ладони обращены вниз. Голова опирается на лоб или подбородок.
- На вдохе поднимите ноги, не сгибая колени. Растягивайте ноги назад от поясничного отдела позвоночника. Колени вместе. Голова, туловище и руки не отрываются от коврика.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите ноги. Повторите три раза.



2 б). Двипада-адхомукха-салабхасана; руки в стороны

2 в). Руки вперед

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки вперед вдоль коврика, параллельно друг другу, ладони обращены вниз. Голова опирается на лоб или подбородок.
- На вдохе поднимите ноги, не сгибая колени. Растягивайте ноги назад от поясничного отдела позвоночника. Лодыжки вместе. Голова, туловище и руки не отрываются от коврика.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите ноги. Повторите три раза.



2 в). Двипада-адхомукха-салабхасана; руки вперед

2 г). Макарасана*макара = крокодил*

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Согните руки и сцепите ладони за шейей. Голова опирается на лоб или подбородок, но локти приподняты.
- На вдохе поднимите ноги, не сгибая колени. Растягивайте ноги назад от поясничного отдела позвоночника. Лодыжки вместе. Голова и туловище не отрываются от коврика.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите ноги. Повторите три раза.



2 г). Двипада-адхомукха-салабхасана; макарасана

3. Экапада-адхомукха-салабхасана

эка = один; пада = нога, стопа; адхо = вниз; мукха = лицо; салабха = кузнечик

3 а). Руки назад

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Отведите прямые руки назад, опустив их на коврик рядом с туловищем и развернув ладонями вверх. Голова опирается на лоб или подбородок.
- На вдохе поднимите правую ногу, не сгибая колена. Растягивайте ногу назад от поясничного отдела позвоночника. Поднимая ногу, не разворачивайте правую сторону таза; используйте двуглавую мышцу обратной стороны бедра. Обе верхние передние подвздошные ости не отрываются от коврика.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите ногу и повторите с другой ногой. Повторите три раза для каждой ноги.



3 а). Экапада-адхомукха-салабхасана; руки назад

3 б). Руки в стороны

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки в стороны вдоль коврика, под прямым углом к груди, ладони обращены вниз. Голова опирается на лоб или подбородок.
- На вдохе поднимите правую ногу, не сгибая колена. Растягивайте ногу назад от поясничного отдела позвоночника. Поднимая ногу, не разворачивайте правую сторону таза; используйте двуглавую мышцу обратной стороны бедра. Обе верхние передние подвздошные ости не отрываются от коврика.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите ногу и повторите с другой ногой. Повторите три раза для каждой ноги.



3 б). Экапада-адхомукха-салабхасана; руки в стороны

3 в). Руки вперед

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки вперед вдоль коврика, параллельно друг другу, ладони обращены вниз. Голова опирается на лоб или подбородок.
- На вдохе поднимите правую ногу, не сгибая колена. Растягивайте ногу назад от поясничного отдела позвоночника. Поднимая ногу, не разворачивайте правую сторону таза; используйте двуглавую мышцу обратной стороны бедра. Обе верхние передние подвздошные ости не отрываются от коврика.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите ногу и повторите с другой ногой. Повторите три раза для каждой ноги.



3 в). Экапада-адхомукха-салабхасана; руки вперед

3 г). Макарасана*макара = крокодил*

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Согните руки и сцепите ладони за шейей. Голова опирается на лоб или подбородок, но локти приподняты.
- На вдохе поднимите правую ногу, не сгибая колена. Растягивайте ногу назад от поясничного отдела позвоночника. Поднимая ногу, не разворачивайте правую сторону таза; используйте двуглавую мышцу обратной стороны бедра. Обе верхние передние подвздошные ости не отрываются от коврика.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите ногу и повторите с другой ногой. Повторите три раза для каждой ноги.



3 г). Экапада-адхомукха-салабхасана; макарасана

4. Двипада-салабхасана

дви = два; *пада* = нога, стопа; *салабха* = кузнечик

4 а). Руки назад

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Заведите прямые руки назад и сцепите ладони за спиной.
- На вдохе поднимите голову, грудь, руки и ноги, приподнимая тело от области почек. Растягивайте руки назад от плечевых суставов, а ноги – назад от поясничного отдела позвоночника.
- Колени выпрямлены, лодыжки вместе. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь, руки и ноги. Повторите три раза.



4 а). Двипада-салабхасана; руки назад

4 б). Руки в стороны

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки в стороны вдоль коврика, под прямым углом к груди, ладони обращены вниз.
- На вдохе поднимите голову, грудь, руки и ноги, приподнимая тело от области почек. Растягивайте руки в стороны от плечевых суставов, а ноги – назад от поясничного отдела позвоночника. Для того чтобы угол между руками и грудью оставался прямым, растягивайте запястья со стороны локтевых костей.
- Колени выпрямлены, лодыжки вместе. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь, руки и ноги. Повторите три раза.



4 б). Двипада-салабхасана; руки в стороны

4 в). Руки вперед

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки вперед вдоль коврика, параллельно друг другу, ладони обращены вниз.
- На вдохе поднимите голову, грудь, руки и ноги, приподнимая тело от области почек. Растягивайте руки вперед от плечевых суставов, а ноги – назад от поясничного отдела позвоночника; руки по-прежнему параллельны.
- Колени выпрямлены, лодыжки вместе. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь, руки и ноги. Повторите три раза.

**4 г). Макарасана***макара = крокодил*

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Согните руки и сцепите ладони за шейей.
- На вдохе поднимите голову, грудь, руки и ноги, приподнимая тело от области почек. Локти по-прежнему приподняты. Растягивайте ноги назад от поясничного отдела позвоночника.
- Колени выпрямлены, лодыжки вместе. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь, руки и ноги. Повторите три раза.



5. Экапада-салабхасана

эка = один; пада = нога, стопа; салабха = кузнечик

5 а). Руки вперед; подъем руки и ноги с одной стороны

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки вперед вдоль коврика, параллельно друг другу. Ладони обращены вниз.
- На вдохе поднимите голову, грудь, правую руку и правую ногу. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Поднимая руку и ногу, не разворачивайте правую сторону груди и таза; используйте мышцы спины и двуглавую мышцу правой ноги. Обе верхние передние подвздошные ости не отрываются от коврика, лопатки остаются параллельными земле.
- Колени выпрямлены, правая нога на одной линии с правым бедром, а правая рука – с правым плечом. Растягивайте правую руку вперед от правого плечевого сустава, а правую ногу – назад от поясничного отдела позвоночника.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь, правую руку и ногу и повторите с другой рукой и ногой. Повторите три раза для каждой стороны.



5 б). Руки вперед; подъем руки и ноги с противоположных сторон

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Протяните руки вперед вдоль коврика, параллельно друг другу. Ладони обращены вниз.
- На вдохе поднимите голову, грудь, правую руку и левую ногу. Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена.
- Поднимая правую руку и левую ногу, не разворачивайте правую сторону груди и левую сторону таза; используйте мышцы спины и двуглавую мышцу левой ноги. Обе верхние передние подвздошные ости не отрываются от коврика, лопатки остаются параллельными земле.

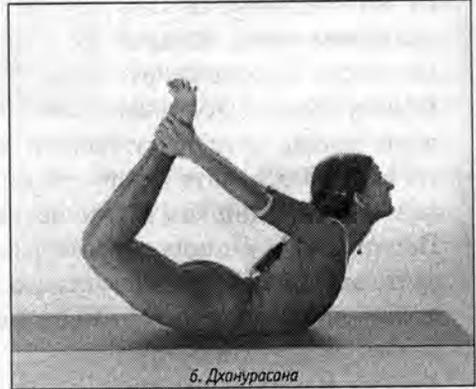


- Колени выпрямлены, левая нога на одной линии с левым бедром, а правая рука – с правым плечом. Растягивайте правую руку вперед от правого плечевого сустава, а левую ногу – назад от поясничного отдела позвоночника.
- Задержав дыхание, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе опустите голову, грудь, правую руку и левую ногу и повторите с другой рукой и ногой. Повторите три раза для каждой стороны.

6. Дханурасана

дхану = лук

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Согните колени и обхватите руками своды стоп, закрутив пальцы ног вокруг пальцев рук. Стопы вместе, колени чуть шире бедер.
- На вдохе подтяните грудь, стопы и колени вверх, к небу. Своды стоп активно упираются в пальцы рук. Тело выгибается, словно лук (дхану), туловище опирается только на живот.
- Не запрокидывайте голову слишком далеко назад; шея вытянута и довольно расслаблена. Приподнимайте туловище от области почек.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд. Тело плавно покачивается в согласии с дыханием мула-бандха, что обеспечивает прекрасный массаж нижней части живота.
- На выдохе опустите стопы и опустите тело на коврик.

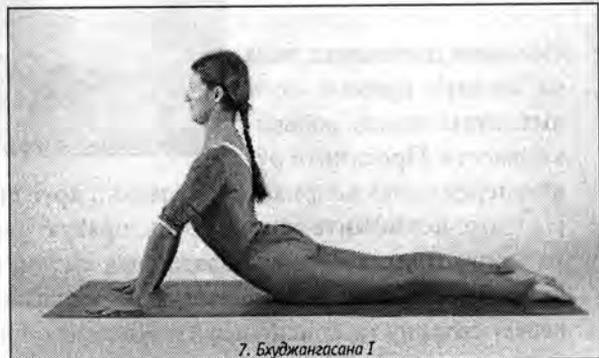


6. Дханурасана

7. Бхуджангасана I

бхуджа = змея

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад, лодыжки вместе. Опустите кисти рук на коврик у головы. Ладони обращены вниз, пальцы направлены вперед, локти – назад.
- На вдохе мула-бандха поднимите голову и грудь, выпрямив



7. Бхуджангасана I

руки. Грудь не должна «проседать» в плечах; она приподнимается против силы тяготения с помощью выполняемой ладонями хаста-бандхи, благодаря которой руки растягиваются. Нижняя часть живота не отрывается от земли, колени выпрямлены.

- На выдохе прогнитесь в позвоночнике, откиньте голову назад и отведите назад плечи, развернув ямки локтевых сгибов вперед; в результате лопатки опустятся.
- На каждом вдохе подтягивайте верхние передние подвздошные ости вперед и вверх, чтобы растягивать вверх позвоночник. На каждом выдохе прогибайтесь в позвоночнике назад, создавая «круговое» движение, которое начинается в нижней части живота и заканчивается в затылке.
- Дыша спокойно, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе согните руки и опустите грудь и голову на коврик.

8. Урдхвамукха-шванасана

*урдхва = вверх; мукха = лицо;
швана = собака*

- Исходное положение: лежа на животе, прямые ноги вытянуты назад. Стопы на ширине бедер, то есть ноги параллельны друг другу.
- Опустите кисти рук на коврик у плеч. Ладони обращены вниз, пальцы направлены вперед, локти – назад.
- Подберите пальцы ног под себя и выпрямите колени, оторвав их от коврика.
- На вдохе мула-бандха поднимите голову, грудь и таз, выпрямив руки. Тело опирается только на ладони и подушечки под пальцами ног. Ноги параллельны земле, колени выпрямлены. Грудь не должна «проседать» в плечах; она приподнимается против силы тяготения с помощью выполняемой ладонями хаста-бандхи, благодаря которой руки растягиваются.
- На выдохе прогнитесь в позвоночнике, откиньте голову назад и отведите назад плечи, развернув ямки локтевых сгибов вперед; в результате лопатки опустятся.
- На каждом вдохе подтягивайте верхние передние подвздошные ости вперед и вверх, чтобы растягивать вверх позвоночник. На каждом выдохе прогибайтесь в позвоночнике назад, создавая «круговое» движение, которое начинается в нижней части живота и заканчивается в затылке.
- Дыша спокойно, удерживайте положение в течение нескольких секунд. На выдохе согните руки и опустите таз, грудь и голову на коврик.



8. Урдхвамукха-шванасана

9. Адхомукха-шванасана

адхо = вниз; *мукха* = лицо;

швана = собака

- Начните с урдхвамукха-шванасаны (8).
- На выдохе приподнимите таз и отведите его назад. Руки и ноги остаются выпрямленными, тело образует равносторонний треугольник.
- Ладони на ширине плеч, то есть руки параллельны друг другу. Пальцы обращены вперед, средние пальцы рук параллельны друг другу.
- Стопы на ширине бедер, то есть ноги, а также внутренние края стоп параллельны друг другу.
- Вес тела равномерно распределен между двумя ладонями и двумя стопами.
- Разверните руки, как в шавасане (см. стр. 322): внутренние стороны локтей разворачиваются вперед, двуглавые мышцы – кнаружи, трехглавые мышцы – к ребрам.
- Пальцы расходятся по земле равномерно, как будто вы собираетесь приподнять запястья. Это важно для правильного положения плеч: растягивание плеч, когда вес тела приходится на запястья, может привести к «заклиниванию» плечевых суставов. Если же пястные кости пальцев прижаты к земле, как если бы вы собирались оторвать от земли запястья, то лопатки приподнимаются, вследствие чего растягивание плеч становится круговым движением и не влечет «заклинивания» плечевых суставов.
- На входе мула-бандха оторвите пятки от пола и подтяните седалищные кости вверх, одновременно разводя их в стороны. Затем отведите их назад и растягивайте обратные стороны бедер от колен до седалищных костей, чтобы поясничные позвонки уходили вглубь тела.
- Добившись максимального растягивания, опустите пятки; голову опустите так, чтобы она оказалась между руками.
- Закрепляйте кисти рук и выполняйте хаста-бандху, чтобы руки растягивались, а грудь и туловище подтягивались вверх над головками плечевых костей в том же направлении, что и седалищные кости. Благодаря этому растягиваются плечи, подмышки и позвоночный столб. Одновременно закрепляйте стопы и выполняйте пада-бандху, чтобы ноги растягивались, а таз приподнимался над головками бедренных костей. Благодаря этому весь позвоночный столб растягивается гармонично, а самой высокой точкой тела являются седалищные кости.
- На каждом входе мула-бандха растягивайте позвоночник и плечи еще больше. На каждом выдохе опускайте голову еще ниже к коврику. Канавка вдоль позвоночника равномерная от первого шейного позвонка до крестца.
- Удерживайте положение в течение одной минуты. Затем опустите таз и вернитесь в урдхвамукха-шванасану (8).



9. Адхомукха-шванасана

10. Пурвоттанасана

пурва = Восток;

уттана = сильное натяжение

Выполняя «Приветствие Солнца» (сурьянамаскар, см. стр. 64), йог становится лицом к востоку. Поэтому передняя сторона тела считается «востоком», задняя – «западом», правая – «югом», а левая – «севером». В пашчимоттанасане (см. стр. 144) натягивается «западная» сторона тела (пашчима = Запад), а в пурвоттанасане – «восточная».



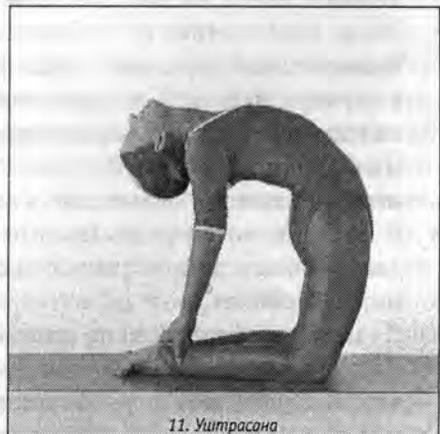
- Сядьте на коврик, вытянув ноги перед собой. Отклоните туловище назад под углом 45° и опустите ладони на коврик на линии плеч – так, чтобы руки были перпендикулярны туловищу. Пальцы рук обращены вперед, в сторону пяток.
- На выдохе поднимайте таз, пока все туловище от стоп до верхней части грудины не выпрямится по одной линии. Стопы опираются не на подошвы, а на пятки.
- Закрепляйте кисти рук и выполняйте хаста-бандху, чтобы руки растягивались, а грудь не давила на головки плечевых костей. После растягивания шейного и грудного отделов позвоночника с помощью джаландхара-бандхи (см. стр. 49) запрокиньте голову назад.
- На выдохе вновь опустите таз на коврик и разверните ладони так, чтобы пальцы были обращены от туловища, назад. Повторите пурвоттанасану. Такое положение ладоней усиливает разворот в плечевых суставах.

11. Уштрасана

уштра = верблюд

Поскольку уштрасана является промежуточной позой между простыми прогибами назад и более сложными позами, она описывается здесь достаточно подробно и станет основой для следующих описаний.

- Опуститесь на колени. Стопы и пятки вместе, колени разведены чуть шире бедер. Наиболее устойчивой частью тела является та, которая касается земли. Она служит опорой для движущихся частей тела: отталкиваясь



от нее, они могут подниматься вверх, против силы тяготения, и перемещаться в любом другом направлении.

- В уштрасане этой опорой являются нижние части ног от колен до кончиков пальцев. Бедренные кости следует устойчиво расположить на этой опоре – так, чтобы они, в свою очередь, стали надежным основанием для таза и остальных частей тела и приподнимали их вверх. Достигается это путем сокращения внешних и внутренних сторон бедер внутрь, навстречу друг другу; при этом бедра остаются перпендикулярными земле (между ними и голеньями прямой угол).
- Бедра в этой позе подобны колонне. От ее верхушки позвоночник образует конструкцию «полумесяца», которая должна сохранять форму и плавность от начала и до конца выполнения позы.
- Облегчайте груз тела, опирающегося на головки бедренных костей, приподнимая таз и все тело вверх над головками этих костей (эффект отталкивания). Достигается это растягиванием внутренних сводов стоп назад и их закреплением в земле с помощью пада-бандхи, а также посредством удлинения бедер и сокращения их внешних и внутренних сторон внутрь.
- Удлинение бедер и подъем таза над головками бедренных костей на вдохе мула-бандха подтягивает энергию вверх вдоль внутренней стороны позвоночного столба. Мула-бандха и является этим приподниманием таза, но не только в анатомическом смысле. Мула, центр тела, оказывает давление вверх и тем самым направляет туда энергию. Энергия восходит вдоль линии силы тяготения, поднимается от основания таза прямо в почки и приподнимает их (уддийяна-бандха) над поясничными позвонками. Продолжая движение вверх от почек, энергия попадает в верхнюю часть грудины и приподнимает ее к небу (нижняя часть джаландхара-бандхи, см. стр. 49). Движение повторяет контур полумесяца, форму и цельность которого следует поддерживать постоянно.
- Сохраняя вертикальное положение бедер, разведите руки горизонтально в стороны, а затем растяните их от плечевых суставов, круговым движением заведите назад и обхватите ладонями пятки, прогнувшись в позвоночнике. Ладони обхватывают пятки, но вес тела на них не переносится.
- Когда позвоночник прогибается назад, бедра должны оставаться перпендикулярными земле. Сокращайте внешние стороны бедер внутрь с помощью пада-бандхи, а верхние передние подвздошные ости подтягивайте вверх, к ребрам, чтобы на каждом вдохе мула-бандха туловище приподнималось еще чуть выше над головками бедренных костей. Вертикальное положение бедер помогает телу прогибаться именно в поясничном отделе, а не в области почек и грудном отделе позвоночника.
- В последнюю очередь назад отводится голова. Источником ее прогиба назад должна быть джаландхара-бандха, благодаря которой шейный отдел позвоночника сохраняет свою длину.
- Для того чтобы выйти из позы, вернитесь к исходному положению стоя на коленях: отпустите пятки и, повторив процесс в обратном порядке, одновременно верните плечевые и тазобедренные суставы к центральной линии силы тяготения. Грудина остается приподнятой, а голова – запрокинутой назад. Голова возвращается в исходное положение в последнюю очередь.

4.12 б). Урдхва-дханурасана

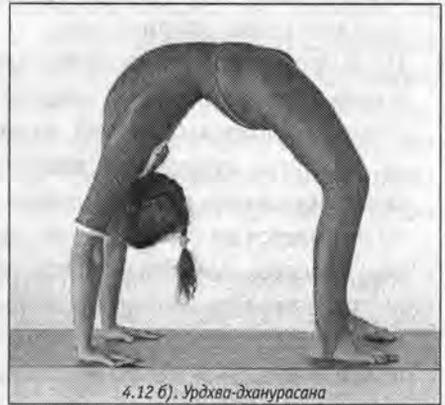
урдхва = вверх; дхану = лук

Урдхва-дханурасана – основа более сложных поз с прогибом назад. По этой причине мы описываем ее очень подробно, поскольку она поможет лучше понять остальные *прогибы назад*.

Ни в одной другой позе взаимодействие между пятью *бандхами* не ощущается явственнее, чем в *урдхва-дханурасане*. Несмотря на то, что сначала эту позу можно выполнять, отталкиваясь от земли, этот способ никогда не позволит достичь той полноты *растягивания*, которая делает эту асану одной из самых красивых и изящных в йоге. Добившись достаточной гибкости, переходите к попыткам выполнения этой позы из *тадасаны* (см. стр. 55) – сначала у стены, затем без опоры.

Итак, в **варианте 1** (для начинающих) тело переходит в урдхва-дханурасану, отталкиваясь от земли, тогда как те, кто уже хорошо освоил позу и развил достаточную гибкость позвоночника, бедер и плечевых суставов, могут переходить к выполнению этой позы из *тадасаны* стоя у стены (**вариант 2**).

Заключительным этапом, который требует высокой глубины понимания и гибкости, является переход из *тадасаны* в *урдхва-дханурасану* посреди комнаты, то есть без помощи стены (**вариант 3**).



4.12 б). Урдхва-дханурасана

1. Отталкиваясь от пола

Исходное положение: лежа на спине (на нескользком коврик).

- Подтяните стопы к себе так, чтобы задние стороны пяток коснулись ягодиц. Расстояние между стопами чуть превышает ширину бедер. Не следует разворачивать стопы кнаружи, они параллельны друг другу и находятся на одном расстоянии, то есть одна не выходит дальше другой. Закрепляйте стопы, как в *тадасане*. Стопы тесно связаны с позвоночником, особенно с его нижней частью. Если стопы вялые и не закреплены, позвоночник тоже будет слабым и неконтролируемым, а при неправильном изгибе можно повредить позвонки. Разведите колени по ширине стоп и разверните бедра внутрь, как в *вирасане I* (см. стр. 118).
- Опустите ладони на коврик рядом с ушами. Пальцы рук обращены вперед, к плечам. Расстояние между ладонями равно ширине плеч. Не разворачивайте ладони внутрь и наружу, они параллельны друг другу и ни одна не смещена дальше другой. Кисти рук, подобно стопам, тоже следует закреплять в земле. Локти находятся рядом с головой, предплечья прижаты к ушам. Разверните верхние части рук,

как шавасане (см. стр. 322): трехглавая мышца обращена к лицу. Расстояние между локтями равно ширине плеч.

- На выдохе оторвите нижнюю часть таза (копчик) от коврика. Верхняя часть таза и поясница остаются на коврике. Таз должен «перекатиться» назад относительно головок бедренных костей, чтобы поясничный отдел позвоночника растягивался, а копчик отклонялся вперед, к лобковой кости. Добившись максимального смещения назад, приподнимите таз и нижнюю часть туловища над ковриком. Тело опирается на стопы, плечи, ладони и затылок. Самой высокой точкой тела сейчас является лобковая кость, а не верхние передние подвздошные ости. Если верхние передние подвздошные ости оказываются выше лобка, это означает, что таз недостаточно хорошо развернут назад; в результате тело прогибается в поясничном отделе, а паховые области не разворачиваются.

В связи с этим важно отметить, что при *наклонах вперед* верхние передние подвздошные ости смещаются вперед, к бедрам, благодаря чему двуглавые мышцы на обратных сторонах бедер *растягиваются*, а границы ягодиц (те участки с обратной стороны ног, где ноги переходят в ягодицы) разворачиваются. Таким образом, тело сгибается в тазобедренных суставах, а бедра «складываются» в паховых областях, словно книга. При *прогибах назад* происходит обратное: верхние передние подвздошные ости смещаются вверх, в сторону ребер, благодаря чему четырехглавые мышцы на передних сторонах бедер *растягиваются*, а паховые области разворачиваются. Тело прогибается на краях ягодиц, а тазобедренные суставы натягиваются.

Не пытайтесь продолжать, если не можете выполнить это движение правильно. Осваивать позы постепенно и дожидаться того, чтобы тело хорошо запомнило правильные движения, всегда лучше, чем торопиться и выполнять движения неверно. Если неправильные движения войдут в привычку, их будет намного труднее исправить.

- Продолжайте поднимать тело, пока оно не будет опираться только на стопы, ладони и темя (как в стойке на голове). Работайте над правильным «вращением» таза назад: лобковая кость должна быть выше верхних передних подвздошных остей. Поднимайте тело вверх, пока руки не выпрямятся в локтях до конца.
- Когда тело поднимается, лобок должен как можно дольше оставаться самой высокой точкой тела. Если выше окажутся нижние ребра, поясничный отдел позвоночника утратит свою роль и прогиб будет выполняться прежде всего за счет поясничных позвонков, тогда как плечи и тазобедренные суставы натягиваться не будут.
- Пятки по-прежнему опущены, стопы параллельны друг другу. Разворачивайте колени и бедра *звутьрь*, чтобы расстояние между коленями не менялось. Закрепляя стопы, переносите на внутренние края пяток и плюсневые кости больших пальцев ног больше веса, чем на внешние края пяток и плюсневые кости мизинцев. Если внешние края пяток и кости мизинцев ног будут закрепляться сильнее, приводящие мышцы на внутренних сторонах бедер станут пассивными и колени разойдутся в стороны.

- Поскольку руки короче ног, колени не удастся выпрямить до конца, но, тем не менее, старайтесь добиться как можно более прямого положения. Закрепление внутренних краев пяток и костей больших пальцев ног препятствует смещению коленей к ладоням и одновременно растягивает обратные стороны бедер вверх, от обратной стороны коленей в сторону седалищных костей. Таз, проворачивающийся вперед через головки бедренных костей, и обратные стороны бедер, растягивающиеся вверх, в сторону седалищных костей, встречаются на границах ягодиц. В результате паховые области раскрываются. Между голенищами и подошвами стоп – прямой угол, как в тадасане.
- Удерживая руки прямыми, а внутренние стороны локтей обращенными друг к другу, отведите плечевые суставы на одну линию с запястьями. Между предплечьями и ладонями прямой угол. Лопатки плоские, руки образуют одну линию с боковыми сторонами груди. Это означает, что плечевые суставы полностью вытянуты, подмышечные области раскрыты, их боковые части растягиваются. Между верхними частями рук и грудью у подмышечных областей нет никакого угла. Активность рук похожа на активность в ногах: как колени, так и внутренние стороны локтей разворачиваются друг к другу, и в результате расстояние между локтями равно ширине плеч. Закрепляя ладони, переносите большую часть веса тела на внутренние края кистей рук и суставы указательных пальцев, а не на внешние края ладоней и суставы мизинцев. Если внешние края ладоней и мизинцы закрепляются сильнее, мышцы внутренних сторон рук становятся пассивными, а локти расходятся в стороны.
- Таз и грудь смещаются в противоположных направлениях. Таз «перекатывается» через головки бедренных костей назад, так что верхние передние подвздошные ости сдвигаются вверх, к нижним ребрам, а копчик отклоняется к лобковой кости. Лобковая кость приподнимается вверх, к небу, а угол между голенищами и землей остается прямым. Грудь смещается относительно плечевых суставов так, что нижние ребра и нижняя точка грудины сдвигаются в сторону верхних передних подвздошных остей, а верхняя часть грудного отдела позвоночника – в сторону верхнего окончания грудины. Само верхнее окончание грудины смещается вперед, в том направлении, куда обращен взгляд, а угол между руками и землей остается прямым.
- Активность от поясницы и ниже заключается в том, что ноги растягиваются, а колени, противодействуя этому, отходят назад, в сторону рук. Смещение таза назад и растягивание бедер вверх «встречаются» у границы ягодиц. В результате тазобедренные суставы полностью натягиваются, паховые области раскрываются, а боковые стороны бедер растягиваются. Активность от поясницы и выше заключается в том, что руки растягиваются, а локти, противодействуя этому, отходят назад, в сторону стоп. Смещение верхней части груди вперед и растягивание рук вверх «встречаются» в плечевых суставах. В результате плечевые суставы полностью натягиваются, подмышечные области раскрываются, а боковые их части растягиваются.
- Итак, таз и грудь смещаются в противоположных направлениях: копчик и первый грудной позвонок отдаляются друг от друга, а верхние передние подвздошные

ости и нижние ребра (а также нижняя оконечность грудины), напротив, сближаются. В результате весь позвоночный столб растягивается гармонично и равномерно изгибается во всех позвонках. «Дхану» означает «лук»: позвоночник, словно лук, натягивается между своими крайними точками, плечевыми и тазобедренными суставами.

- В совокупности, это движение основано на силе отталкивания, восходящей от закрепленных ладоней и стоп: пада-бандха растягивает ноги и приподнимает таз над головками бедренных костей, а хаста-бандха растягивает руки и приподнимает грудь над головками плечевых костей.
- Первоначально голова и шея прямые, как в стойке на голове. Затем, когда достигается максимальная высота плечевых и тазобедренных суставов, голова слегка отклоняется назад, взгляд обращен на пятки.

2. Переход из тадасаны стоя у стены

- Станьте спиной к стене, пятки на расстоянии около тридцати сантиметров от стены, стопы чуть шире бедер, внутренние стороны стоп параллельны друг другу. На вдохе мула-бандха (см. стр. 89) поднимайте руки над головой, пока они не будут направлены строго вверх, параллельно друг другу.
- Прежде чем прогнуться назад, необходимо добиться удлинения в тазобедренных суставах и нижней части живота. По этой причине важно начать с положения «лыжника перед прыжком с трамплина», о котором говорилось в описании в тадасаны (см. стр. 55): тело слегка наклоняется вперед, чтобы нижняя часть живота оказалась строго над нижними пружинящими сочленениями. Выполняя пада-бандху (см. стр. 55), на вдохе приподнимите таз, создавая свободное пространство и «прыгучесть» в тазобедренных суставах. Как упоминалось при описании поз стоя, растягивание рук над головой начинается от нижних пружинящих сочленений и ног: первое «распределение» силы отталкивания возникает в лодыжках, второе – в тазобедренных суставах. Там вдох мула-бандха подхватывает растягивание и переносит его вверх, по всему позвоночному столбу, к лопаткам, плечевым суставам и рукам. Удерживая руки параллельными друг другу, а трехглавые мышцы – развернутыми вперед, на каждом вдохе приподнимайте нижнюю часть живота (мула-бандха) и область почек (уддийяна-бандха, см. стр. 46).
- Растягивайте верхнюю часть грудного отдела позвоночника и шейный отдел, выполняя в конце каждого вдоха джаландхара-бандху (см. стр. 49), затем запрокиньте голову назад. При этом лопатки растягиваются и углубляются в верхнюю часть грудной клетки. Прогиб начинается с верхней части грудного отдела позвоночника и шейного отдела. Затем продолжайте прогибаться, продвигаясь позвонков за позвонком вниз вдоль грудного отдела. Благодаря этому грудина остается приподнятой и не «проседает» в область почек.
- При прогибе назад усиливается смещение веса тела за центральную линию силы тяготения. Чтобы удержать равновесие, нужно одновременно перемещать вес тела

вперед. Это означает, что ноги, которые в тадасане были лишь немного смещены вперед, должны все больше подаваться вперед – так, чтобы тазобедренные суставы оставались впереди центра линии тяготения. Несмотря на это, ноги остаются выпрямленными и продолжают растягиваться благодаря пада-бандхе.

- Вплоть до этого момента паховые области остаются втянутыми, а туловище выше головок бедренных костей имеет форму полумесяца. Позвоночник, словно лук, натягивается от копчика до первого шейного позвонка. Не втягивайте копчик в поясничный отдел – напротив, растягивайте его от поясничного отдела по мере того, как кривая прогиба переходит от грудного отдела к поясничному.
- Затем, подтягивая верхние передние подвздошные ости вверх, в сторону нижних ребер, продолжайте прогибаться в позвоночнике, пока паховые области окончательно не раскроются, а вся передняя сторона тела от передних сторон лодыжек до ямки под горлом не образует равномерную и плавную кривую.
- В заключение коснитесь ладонями стены, развернув пальцы вниз, однако не переносите вес тела на руки.
- Для того чтобы вернуться к исходному положению, нужно вновь выровнять все тело к центральной линии силы тяготения. Таким образом, процесс выполняется в обратном порядке: головки бедренных костей и паховые области смещаются назад, к стене, а верхние передние подвздошные ости подтягиваются при этом вверх, чтобы сблечь единство изгиба в области почек и верхней части груди.

Осваивая выполнение этой позы, можно постепенно увеличивать расстояние до стены и довести его до полуметра. Каждый раз повторяются все описанные этапы. В заключение ладони должны коснуться стены так, чтобы ноги оставались выпрямленными. Чуть прижимайте ладони к стене и на каждом вдохе *мула-бандха*, который начинается с *пада-бандхи* и *растягивания* ног, приподнимайте грудь все выше, начиная с поясничного отдела позвоночника, а затем перемещайте ладони ниже. При этом не сгибайте колени и не втягивайте грудь.

- Для того чтобы вернуться в исходное положение, следуйте приведенным выше указаниям.

Добившись удобства при выполнении позы на таком расстоянии от стены и хорошего контроля над стопами, ногами и тазобедренными суставами, можно начать отходить от нее еще дальше, до одного метра. Следуйте все тем же указаниям, приведенным выше: не сгибая ноги, прогибайтесь назад, пока руки не коснутся стены.

- Добившись предельного прогиба, при котором удаётся не сгибаться колени, начните опускать ладони, перебирая ими вдоль стены. При этом колени постепенно сгибаются, но лишь в той степени, насколько это необходимо. Пятки не отрываются от коврика, нижние пружинящие сочленения остаются активными (*пада-бандха*), чтобы сохранить эффект отталкивания в лодыжках, коленях и тазобедренных суставах.
- В завершение перенесите ладони на коврик. Руки выпрямлены, подмышечные области обращены друг к другу. Ладони располагаются на земле плоско, средние

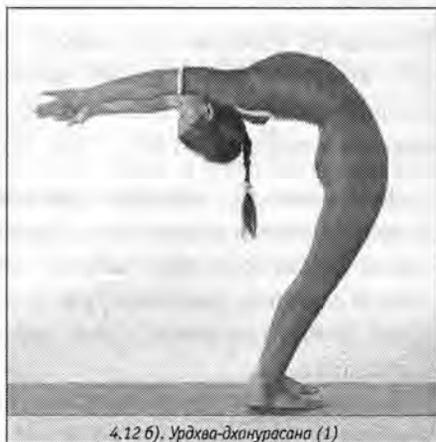
пальцы рук направлены на пятки. Голова в прямом положении между рук, лоб касается стены.

- Закрепляя ладони посредством хаста-бандхи и легко упираясь лбом в стену, растягивайте руки, как в адхомукха-врикшасане (см. стр. 210). При этом грудь приподнимается над головками плечевых костей благодаря силе отталкивания в плечевых суставах.
- Закрепляя стопы посредством пада-бандхи, растягивайте ноги, как в тадасане. При этом таз приподнимается над головками бедренных костей благодаря силе отталкивания в бедренных суставах. Колени согнуты лишь настолько, чтобы компенсировать разницу в длине рук и ног.
- Эта поза называется *урдхва-дханурасана*, что означает «выгнутый вверх лук». По существу, в этой позе есть два «лука»: большой и малый. Малым является прогиб от копчика до первого шейного позвонка, благодаря которому весь позвоночник выгибается и растягивается гармонично. Большой «лук» – прогиб, который начинается от передних стороны лодыжек, проходит через переднюю сторону коленей, верхние передние подвздошные ости, нижние ребра и локти до запястий. Несмотря на то, что колени в этой позе согнуты, эта кривая тоже должна быть как можно гармоничнее – иначе говоря, верхние передние подвздошные ости должны пребывать на той же высоте, что и нижние ребра. В этом случае колени придется согнуть лишь немного, поскольку угол сгиба коленей определяет высоту верхних передних подвздошных остей: чем больше согнуты колени, тем ниже опущены тазобедренные суставы.

3. Переход из тадасаны

Освоив переход из *тадасаны* у стены, можно перейти к выполнению позы посередине комнаты. Следуйте общим указаниям, приведенным в описании **варианта 2**.

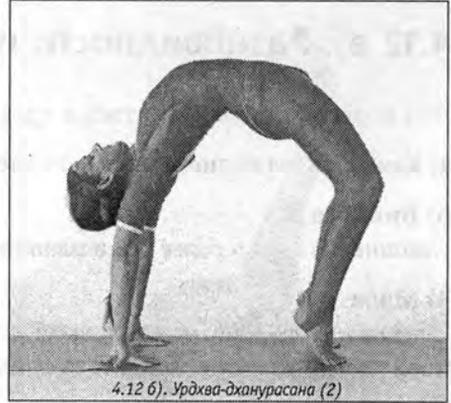
- Для того чтобы опустить ладони на пол, нужно приподнимать таз над головками бедренных костей с помощью дыхания мулабандха и одновременно сгибать колени. Это означает, что верхние передние подвздошные ости должны сохранять связь с нижними ребрами. Опустите ладони на землю.
- Прежде чем отвести назад голову, приподнимите грудь над головками плечевых костей, закрепляя кисти рук и выполняя хаста-бандху, чтобы руки растягивались, а лопатки приподнимались. Первоначально голова находится между верхними частями рук.



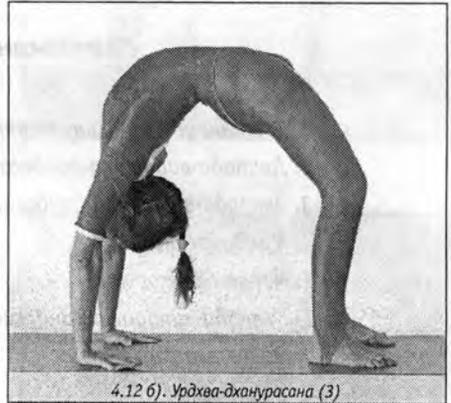
4.12 б). Урдхва-дханурасана (1)

Добившись эффекта отталкивания в плечевых суставах, отведите голову назад и сместите плечевые суставы так, чтобы они оказались над кистями рук.

- Закрепляя стопы и выполняя пада-бандху, растягивайте ноги; грудь остается в устойчивом положении. Благодаря этому поясничный отдел позвоночника растягивается по мере того, как таз приподнимается над головками бедренных костей.
- Для того чтобы вернуться в тадасану, повторите все шаги в обратной последовательности.



4.12 б). Урдхва-дханурасана (2)



4.12 б). Урдхва-дханурасана (3)

4.12 в). Разновидности прогибов назад

Эти позы могут выполняться в трех различных режимах:

а) Каждая поза выполняется независимо и удерживается в течение нескольких секунд.

б) Виньяса

Соединение двух и более поз в плавное движение, сочетающееся с дыханием.

в) Мала

Соединение всех поз посредством сурьянамаскар в сочетании с дыханием. Каждая поза удерживается в течение трех дыхательных циклов.

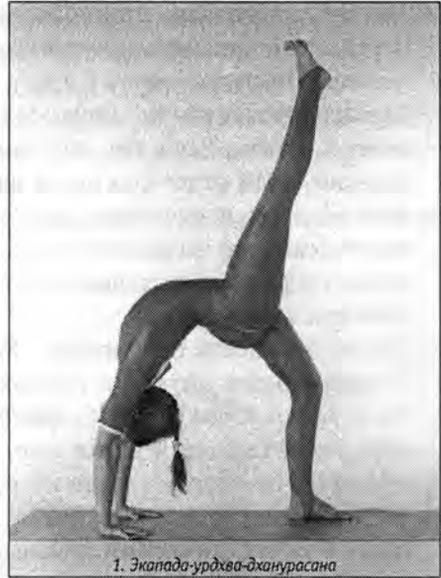
Разновидности прогибов назад

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Экапада-урдхва-дханурасана | 12. Раджакапотасана |
| 2. Двипада-випарита-дандасана | а) раджакапотасана I; |
| 3. Экапада-випарита-дандасана I | б) раджакапотасана II; |
| 4. Мандаласана | в) бхуджангасана II. |
| 5. Чакра-бандхасана | 13. Гхерандасана |
| 6. Экапада-випарита-дандасана II | 14. Капинджаласана |
| 7. Вришчикасана I | 15. Ганда-бхерундасана |
| а) у стены; | а) у стены; |
| б) посередине комнаты. | б) без помощи стены. |
| 8. Вришчикасана II | 16. Экапада-раджакапотасана I |
| а) у стены; | 17. Экапада-раджакапотасана II |
| б) посередине комнаты. | 18. Экапада-раджакапотасана III |
| 9. Капотасана | 19. Экапада-раджакапотасана IV |
| 10. Лагху-ваджрасана | 20. Натараджасана |
| 11. Падангуштха-дханурасана | а) натараджасана I; |
| а) падангуштха-дханурасана I; | б) натараджасана II. |
| б) падангуштха-дханурасана II. | |

1. Экапада-урдхва-дханурасана

*эка = один; пада = нога, стопа; урдхва = вверх;
дхану = лук*

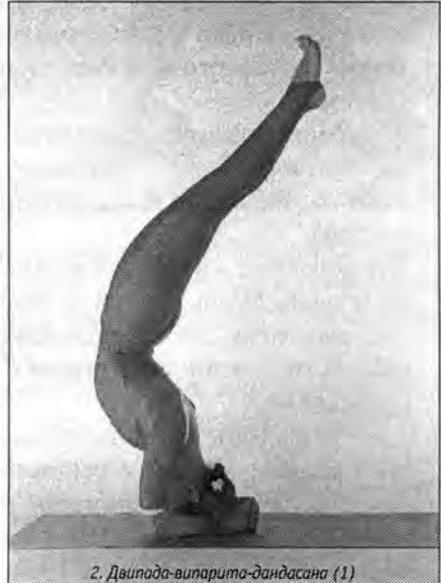
- Начните с урдхва-дханурасаны (см. стр. 249).
- Закрепляя левую стопу с помощью пада-бандхи, поднимите правую ногу, согнув ее в колене. Вес тела равномерно распределен между обеими ладонями. Продолжайте закреплять их с помощью хаста-бандхи, чтобы сохранить легкость и прогиб в груди.
- Верхние передние подвздошные ости должны оставаться параллельными друг другу и земле. Растяните правую ногу вверх, к небу.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании урдхва-дханурасаны.



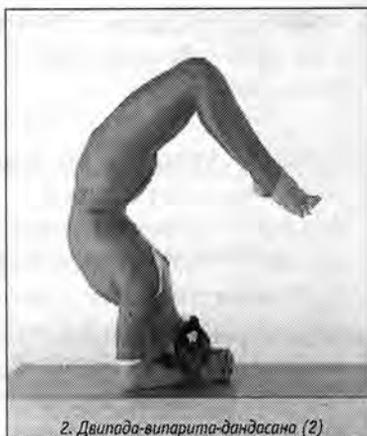
2. Двипада-випарита-дандасана

*дви = два; пада = нога, стопа;
випарита = перевернутый; данда = посох*

- Начните с саламба-ширшасаны I (см. стр. 185) на нескользящем коврикe.
- Согните ногу в колене и отведите ее назад; паховые области втянуты. Как и в урдхва-дханурасане (см. стр. 249), начинать прогиб нужно с верхней части спины.
- Прежде чем сгибать той или иной сустав, его следует растянуть, вызвав ощущение внутренней «пустоты». В этой позе особое внимание необходимо уделять закреплению головы (падма-бандха) и оснований ребер ладоней. Сведите верхние части рук внутрь, к центру, чтобы плечевые суставы служили надежной опорой, а затем приподнимайте грудь над головками плечевых костей, разворачивая трехглавые и широчайшие мышцы вперед.
- Растягивайте грудной отдел позвоночника и отводите лопатки в глубь реберной клетки; затем прогибайтесь в верхней части грудного отдела. Для того чтобы продолжить прогиб в поясничном отделе, необходимо подать грудь вперед, однако с сохранением сближения верхних передних подвздошных остей с нижними ребрами.



- Как и во всех позах с прогибом назад, две верхние передние подвздошные ости и нижние ребра должны «притягиваться» друг к другу – благодаря этому сохраняется общая длина поясничного отдела позвоночника. Если это «притяжение» исчезнет, позвоночный отдел сожмется вдоль кривой. Таким образом, в этой позе тело тоже имеет форму полумесяца, но нижней его точкой (основанием) служат плечевые суставы, а верхней частью – тазобедренные.
- Чтобы перенести ноги назад, сжимайте внешние стороны бедер внутрь и растягивайте верхнюю часть бедер вовне от тазобедренных суставов. Затем сгибайте колени до тех пор, пока туловище не образует единую кривую от верхушек коленей до подмышечных областей. При этом паховые области полностью разворачиваются и образуют одну непрерывную прямую между верхней частью бедер и верхними передними подвздошными остями. После этого опустите стопы на коврик.
- Расстояние между стопами чуть больше ширины бедер. Внешние края стоп параллельны и выровнены (одна стопа не выдвигается вперед дальше другой).
- Для того чтобы добиться плавной кривой передней части тела, от верхних передних подвздошных остей до подмышек, отделите таз от головок бедренных костей, закрепляя стопы (пада-бандха) и растягивая ноги. Одновременно отводите копчик от поясничного отдела в сторону пяток, чтобы поясничные позвонки не сдавливались.
- Для того чтобы грудь не «оседала» на головки плечевых костей, закрепляйте темя (падма-бандха) и основания ребер ладоней, как в саламба-ширшасане I (см. стр. 185). Благодаря этому растягивается грудной отдел позвоночника в области между лопатками. Не выталкивайте нижние ребра вперед – грудь должна подниматься строго вверх.
- Чтобы «натянутый лук» был плавным, первый грудной позвонок должен смещаться к груди, а копчик – от поясничного отдела в сторону пяток. Благодаря этому в передней стороне тела сохраняется «притяжение» верхних передних подвздошных остей и нижних ребер.
- Вследствие сопротивления коленям, отходящим чуть назад, к плечам, и лопаткам, отходящим вперед, в сторону коленей, грудь и таз сами собой приподнимаются. Это придает позе высоту и легкость.



2. Двипада-випарита-дандасана (2)



2. Двипада-випарита-дандасана (3)

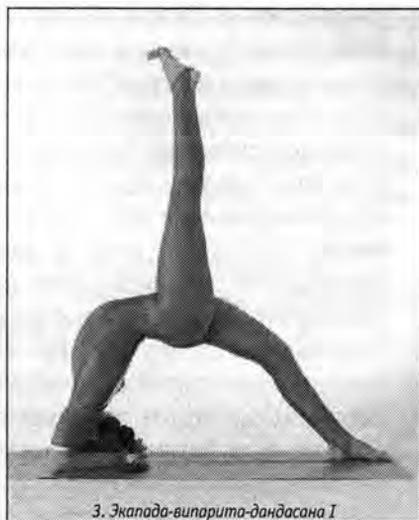
- Используйте дыхание мула-бандха, чтобы увеличить высоту тела: на каждом вдохе тело становится легким благодаря соединению пада-, мула-, уддийяна- и джаландхара-бандх и закреплению стоп, головы и оснований ребер ладоней.
- На выдохе смещайте стопы вдоль коврика и вытягивайте ноги, пока колени не выпрямятся до конца. Стопы остаются на ширине бедер, на одной линии. Внутренние края стоп параллельны. Эта поза носит название двипада-випарита-дандасана, что означает «перевернутый посох».
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 3.

3. Экапада-випарита-дандасана I

эка = один; пада = нога, стопа;

випарита = перевернутый; данда = посох

- Добившись устойчивого положения, поднимите правую ногу, согнув ее в колене, а затем выпрямите ее, направив строго вверх, к небу. Не отклоняйте таз: две верхние передние подвздошные ости должны быть параллельны друг другу и земле.
- Правая нога поднята вверх и выровнена по вертикали с правой паховой областью. Левая стопа и левое колено выровнены с левой паховой областью.
- Для того чтобы добиться высоты и легкости таза, закрепляйте левую стопу (пада-бандха), растягивайте левую ногу и, одновременно, правую ногу от правого тазобедренного сустава. Это согласуется с тем принципом, что часть тела, пребывающая внизу, должна служить надежной опорой для приподнятой части тела, которая растягивается вверх, против силы тяготения.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд. Вновь опустите стопу на коврик и повторите позу, подняв левую ногу. Вернитесь в двипада-випарита-дандасану (2).
- Сместите стопы вдоль коврика в сторону головы. На выдохе прыжком вернитесь в саламба-ширшасану I. Голова не отрывается от коврика, стопы вместе. Выход из саламба-ширшасаны I осуществляется, как описывалось ранее.

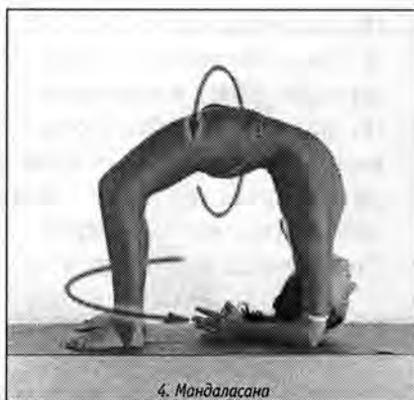


3. Экапада-випарита-дандасана I

4. Мандаласана

мандала = круг

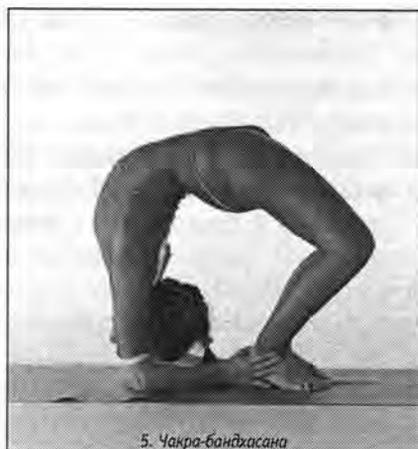
- Начните с двипада-випарита-дандасаны (2).
- Переступая, сместите стопы влево. Разверните левую стопу под прямым углом наружу, а правую стопу поставьте на левую лодыжку. Перенесите вес тела на левую стопу и, приподняв правое бедро вертикально вверх, перенесите его через левое бедро до тех пор, пока правая стопа вновь не опустится на коврик рядом с левой. Теперь обе ноги опять выпрямлены и между ними и левой стороной туловища прямой угол.
- Переступая, сместите стопы вперед, пока они не окажутся перед лицом.
- Не сгибая ноги, переступайте ногами вправо, пока угол между ногами и правой стороной туловища не станет прямым.
- Поставьте левую стопу на правую лодыжку. Перенесите вес тела на правую стопу, приподнимите левое бедро вертикально вверх и перенесите его через правое бедро, пока левая стопа вновь не опустится на коврик рядом с правой.
- Продолжайте смещать стопы, пока не вернетесь в двипада-випарита-дандасану (2).
- Повторите, перемещая ноги в противоположном направлении.
- Переднюю сторону тела принято считать «восточной» (пурва), поскольку при поклонениях индийцы поворачиваются лицом к восходящему солнцу. Таким образом, когда стопы оказываются перед лицом, они пребывают на «восточной» стороне тела. Когда стопы за головой (в двипада-випарита-дандасане), они находятся на «западной» стороне тела (пашчима). Когда стопы слева от тела, они находятся на «юге», а когда справа – на «севере». Слово «мандала» означает «круг». В этой позе стопы описывают полный круг относительно головы («Северного полюса»).



5. Чакра-бандхасана

чакра = колесо; бандха = оковы

- Начните с двипада-випарита-дандасаны (2).
- Подняв голову и кисти рук, перенесите вес тела вперед, на локти, и, переступая, сместите стопы к голове. Первоначально голова находится между руками. Закрепляйте локти, чтобы вызвать эффект отталкивания в плечевых суставах.
- На вдохе поднимите грудь вертикально вверх над головками плечевых костей. На выдохе сместите верхнюю часть груди, подмышечные



области и лопатки вперед, чтобы они оказались над локтями. В области почек должно возникнуть легкое сопротивление, направленное назад, в сторону пяток, – оно необходимо, чтобы нижние ребра не «просели» вперед, иначе будет утрачено их «притяжение» к верхним передним подвздошным остям. Верхние ребра и верхняя часть грудины должны смещаться быстрее и дальше вперед, чем нижние ребра и нижняя оконечность грудины.

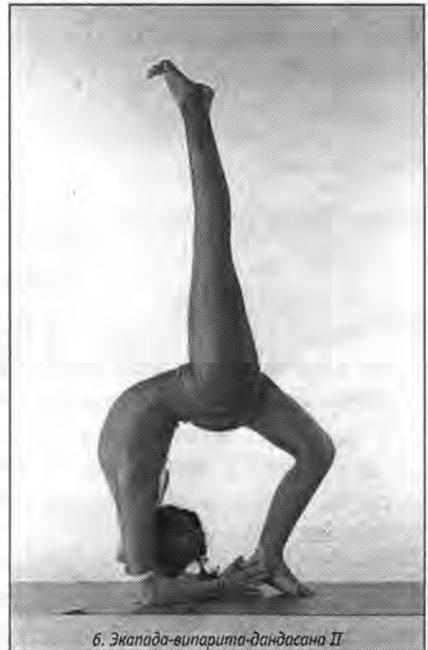
- Не смещая грудь и удерживая голову между верхними частями рук, приподнимите пятки и, переступая, сместите стопы еще ближе к голове. Обхватите руками лодыжки, затем вновь опустите пятки.
- Для того чтобы поддерживать высоту и легкость тела, особенно таза, закрепляйте стопы. Благодаря пада-бандхе ноги растягиваются вверх, к тазу, подчиняясь силе отталкивания. В то же время, копчик должен отклоняться от поясничного отдела позвоночника в сторону колен. Благодаря этому таз отходит назад относительно головок бедренных костей, а две верхние передние подвздошные ости «притягиваются» к нижним ребрам. Растягивание ног вверх и вращение таза назад «встречаются» у границы ягодицы (в той области обратной стороны бедер, где соединяются бедра и ягодичные мышцы). В результате паховые области разворачиваются, а таз приподнимается.
- Чтобы завершить позу, откиньте голову назад. Взгляд обращен на пятки.
- На выдохе отпустите лодыжки, вновь опустите голову на коврик, вернитесь в двипада-випарита-дандасану (2), затем переходите к позе 6.

6. Экапада-випарита-дандасана II

эка = один; пада = нога, стопа;

випарита = перевернутый; данда = посох

- Начните с двипада-випарита-дандасаны (2).
- Подняв голову и кисти рук, перенесите вес тела вперед, на локти, и, переступая, сместите стопы к голове. Первоначально голова находится между руками. Закрепляйте локти, чтобы вызвать эффект отталкивания в плечевых суставах.
- На вдохе поднимите грудь вертикально вверх над головками плечевых костей. На выдохе сместите верхнюю часть груди, подмышечные области и лопатки вперед, чтобы они оказались над локтями. В области почек должно возникнуть легкое сопротивление, направленное назад, в сторону пяток, – оно необходимо, чтобы нижние ребра не «просели» вперед,



6. Экапада-випарита-дандасана II

иначе будет утрачено их «стягивание» с верхними передними подвздошными остями. Верхние ребра и верхняя часть грудины должны смещаться быстрее и дальше вперед, чем нижние ребра и нижняя оконечность грудины.

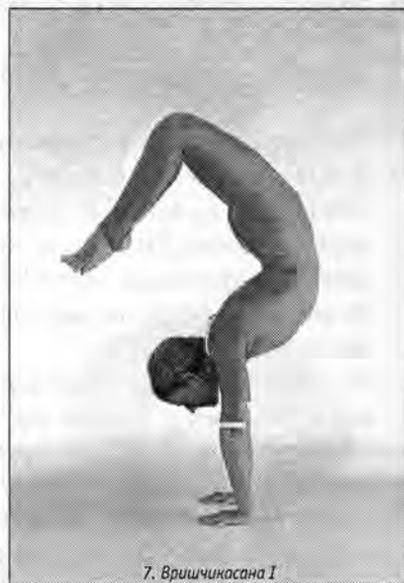
- Не смещая грудь и удерживая голову между верхними частями рук, приподнимите пятки и, переступая, сместите стопы еще ближе к голове. Обхватите руками левую лодыжку, затем вновь опустите пятку.
- Поднимите правую ногу вверх согнутой в колене, затем выпрямите ее вверх, к небу. Не отклоняйте таз; две верхние передние подвздошные ости должны оставаться параллельными земле и друг другу.
- Правая нога поднята вверх и выровнена по вертикали с правой паховой областью. Левая стопа и левое колено выровнены с левой паховой областью.
- Для того чтобы добиться высоты и легкости таза, закрепляйте левую стопу (падабандха), растягивайте левую ногу и, одновременно, правую ногу от правого тазобедренного сустава. Это согласуется с тем принципом, что часть тела, пребывающая внизу, должна служить надежной опорой для приподнятой части тела, которая растягивается вверх, против силы тяготения.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд. Опустите стопу на коврик и повторите позу, поднимая левую ногу. Вернитесь в двипада-випарита-дандасану (2).
- Сместите стопы вдоль коврика в сторону головы. На выдохе прыжком вернитесь в саламба-ширшасану I. Голова не отрывается от коврика, стопы вместе. Выход из саламба-ширшасаны I осуществляется, как описывалось ранее.

7. Вришчикасана I

вришчика = скорпион

7 а). У стены

- Начните с адхомукха-врикшасаны (см. стр. 210) у стены (на расстоянии от тридцати сантиметров до полуметра).
- Согните колени, приложите пальцы ног к стене и поднимите голову, прогнувшись в позвоночнике. Поднимая голову, слегка вжимайте пальцы ног в стену, одновременно закрепляя кисти рук и выполняя хаста-бандху, чтобы грудь приподнималась над головками плечевых костей.
- Перебирая пальцами, опускайте стопы вдоль стены, а голову поднимайте еще выше, к стопам.
- Вернитесь в адхомукха-врикшасану, затем выйдите из нее.



7. Вришчикасана I

Освоив эту позу у стены и овладев *адхомукха-вришчасаной* посередине комнаты, можно попробовать выполнить *вришчикасану I* без помощи стены.

7 б). Посередине комнаты

- Начните с *адхомукха-вришчасаны* (см. стр. 210) посередине комнаты.
- Согните колени и прогнитесь в позвоночнике. Поднимая голову все выше, опускайте стопы к голове. Закрепляйте кисти рук и выполняйте *хаста-бандху*, чтобы грудь приподнималась над головками плечевых костей.

Это положение напоминает скорпиона, жалящего себя в голову.

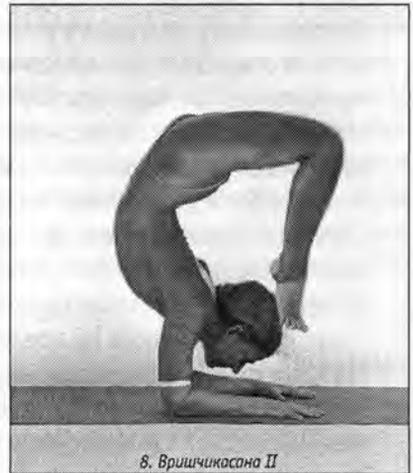
8. Вришчикасана II

вришчика = скорпион

8 а). У стены

- Начните с *пинча-майюрасаны* (см. стр. 212) у стены (на расстоянии около тридцати сантиметров).
- Согните колени, приложите пальцы ног к стене и поднимите голову, прогнувшись в позвоночнике. Поднимая голову, слегка вжимайте пальцы ног в стену, одновременно закрепляя основания ребер ладоней и кисти рук (*хаста-бандха*), чтобы грудь приподнималась над головками плечевых костей.
- Перебирая пальцами, опускайте стопы вдоль стены, а голову поднимайте еще выше, к стопам.
- Вернитесь в *пинча-майюрасану*, затем выйдите из нее.

Освоив эту позу у стены и овладев *пинча-майюрасаной* посередине комнаты, можно попробовать выполнить *вришчикасану II* без помощи стены.



8. Вришчикасана II

8 б). Посередине комнаты

- Начните с *пинча-майюрасаны* (см. стр. 212) посередине комнаты.
- Согните колени и прогнитесь в позвоночнике. Поднимая голову все выше, опускайте стопы к голове. Закрепляйте основания ребер ладоней и кисти рук (*хаста-бандха*), чтобы грудь приподнималась над головками плечевых костей.

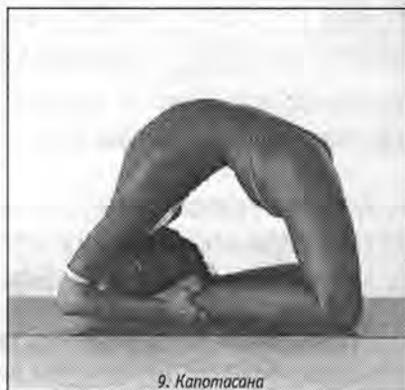
Это положение напоминает скорпиона, жалящего себя в голову.

9. Капотасана

капота = голубь

(Подробные дополнительные указания см. в разделе 4.13 «Сравнительное изучение некоторых асан»).

- Опуститесь на колени. Стопы и пятки вместе, колени разведены чуть шире бедер. Наиболее устойчивой частью тела является та, которая касается земли. Она служит опорой для движущихся частей тела: отталкиваясь от нее, они могут подниматься вверх, против силы тяготения, и перемещаться в любом другом направлении. В капотасане этой опорой являются нижние части ног от колен до кончиков пальцев.
- Бедерные кости следует устойчиво расположить на этой опоре – так, чтобы они, в свою очередь, стали надежным основанием для таза и остальных частей тела и приподнимали их вверх. Достигается это путем легкого сокращения внешних и внутренних сторон бедер внутрь, навстречу друг другу; при этом бедра остаются перпендикулярными земле (между ними и голенями прямой угол).
- Бедра в этой позе подобны колонне. От ее верхушки туловище образует конструкцию «полумесяца», которая должна сохранять форму и плавность от начала и до конца выполнения позы.
- Облегчайте груз тела, опирающегося на головки бедренных костей, приподнимая таз и туловище вверх над головками этих костей (эффект отталкивания). Достигается это растягиванием внутренних сводов стоп назад и их закреплением в земле с помощью пада-бандхи, а также посредством удлинения бедер и сокращения их внешних и внутренних сторон внутрь.
- Растягивание бедер и подъем таза над головками бедренных костей на вдохе мула-бандха подтягивает энергию вверх вдоль внутренней стороны позвоночного столба. Мула-бандха и является этим приподниманием таза, но не только в анатомическом смысле. Мула, центр тела, оказывает давление вверх и тем самым направляет туда энергию. Энергия восходит вдоль линии силы тяготения, поднимается от основания таза прямо в почки и приподнимает их (уддийяна-бандха) над поясничными позвонками. Продолжая движение вверх от почек, энергия попадает в верхнюю часть грудины (джаландхара-бандха) и приподнимает ее к небу. Движение повторяет контур полумесяца, форму и цельность которого следует поддерживать постоянно. На вдохе мула-бандха поднимите руки над головой.
- При переходе в капотасану нужно удерживать равновесие относительно центральной линии тяготения: по мере того, как туловище и руки прогибаются назад и вниз, верхние части бедер должны подаваться вперед (с сохранением сжатия внутренних сторон бедер внутрь). Это уравнивает тело вплоть до того момента, пока таз не образует с паховыми областями и бедрами одну плавную кривую. Первоначально полумесяц туловища проходит от верхних передних под-



9. Капотасана

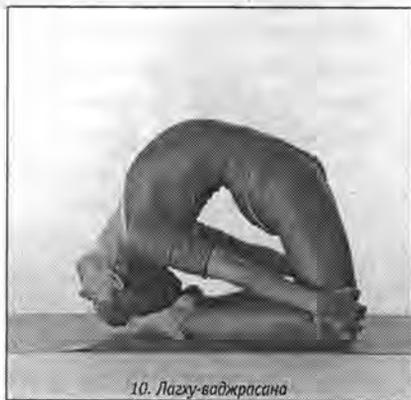
вздошных остей до ключиц; паховые области при этом втянуты. Однако теперь полумесяц начинается от коленей и проходит через паховые области до самых ключиц, образуя единый плавный изгиб.

- Затем, как бы «свисая» от верхних частей бедер, паха и подвздошно-поясничных мышц, перенесите ладони к стопам и обхватите их за пятки. Верхние части рук параллельны друг другу, локти на коврик, темя покоится на сводах стоп. Не переносите вес тела ни на ладони, ни на локти: тело как бы «подвешено» к бедрам, паху и подвздошно-поясничным мышцам.
- На каждом вдохе мула-бандха закрепляйте верхние стороны стоп в земле, что растягивает бедра вверх и увеличивает угол сгиба коленей. Благодаря этому таз приподнимается над головками бедренных костей, позволяя волне дыхания мула-бандха создать более мощный прогиб в области почек и верхней части груди. Голова, в свою очередь, тоже может вжиматься в своды стоп и тем самым замкнуть круг от пада-бандхи до падма-бандхи.
- Для того чтобы выйти из позы, отпустите пятки и, повторив процесс в обратном порядке, одновременно верните плечевые и тазобедренные суставы к центральной линии силы тяготения путем возвращения бедер к вертикальному положению. Удерживая грудину приподнятой, а голову запрокинутой назад, вернитесь к исходному положению стоя на коленях. При таком выходе из позы сохраняется длина поясничного отдела позвоночника и участка кривой в области почек и верхней части груди, а туловище принимает ту же форму полумесяца, с которой все начиналось. В последнюю очередь исходное положение принимают голова и руки.

10. Лагху-ваджрасана

лагху = маленький, прекрасный;
ваджра = палица грома, оружие Индры

- Опуститесь на колени. Стопы и пятки вместе, колени разведены чуть шире бедер. Опустите ладони на передние стороны бедер чуть выше коленей.
- Прогнитесь в позвоночнике, следуя указаниям, приведенным в описании капотасаны (9). Затем опустите голову назад, к сводам стоп. Перебирая пальцами рук, смещайте ладони вниз вдоль передних сторон бедер к коленям, чтобы удержать прогиб. Когда голова касается сводов стоп, пальцы должны обхватывать верхнюю часть коленей.



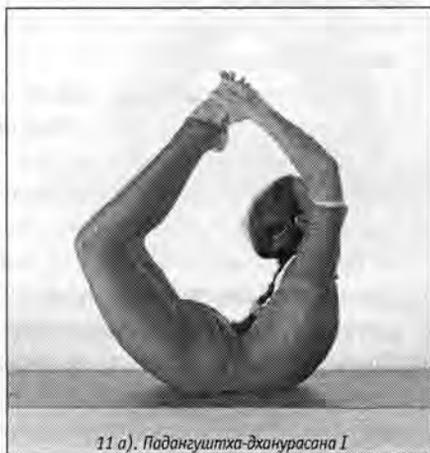
В очертаниях этой позы легко узнается «лук»: его выгнутое «древко» проходит от коленей через лобок, нижнюю оконечность грудины и верхнюю часть грудины ко лбу, а «тетива» образована выпрямленными руками, стягивающими плечевые суставы и колени. Чем ближе плечи и колени друг к другу, тем выше изгиб туловища.

11. Падангуштха-дханурасана

падангуштха = большой палец ноги; *дхану* = лук

11 а). Падангуштха-дханурасана I

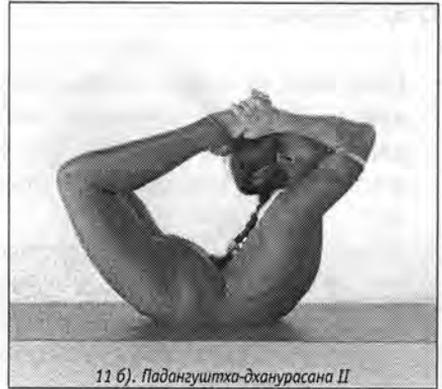
- Начните с бхуджангасаны I (см. стр. 244).
- Согните правое колено и разверните правую стопу кнаружи, под прямым углом к лодыжке. Пальцы ноги обращены в стороны, от туловища.
- Опираясь на левую ладонь, разверните правую руку, как в шавасане (см. стр. 322), и обхватите ею правую стопу. Ладонь покрывает верхнюю часть стопы, пальцы заходят под внутренний свод.
- Разворачивайте руку в плечевом суставе до тех пор, пока локоть не окажется направленным вверх, к небу. Чтобы облегчить это движение и снять нагрузку с плечевого сустава, подтягивайте правую ногу вверх, к небу, чтобы правая стопа увлекала за собой правую руку, а не наоборот. Теперь кисть правой руки и правая стопа направлены вверх, к небу.
- Продолжая вытягивать правую ногу, оторвите левую ладонь от земли, согните левую ногу и обхватите левую стопу так же, как ранее правую. Туловище при этом перекачивается из бхуджангасаны I (см. стр. 244) вперед, на живот.
- Повторяя описанные выше этапы, разворачивайте левую руку в плечевом суставе до тех пор, пока кисти рук и стопы не будут обращены вверх, к небу. Очертания тела напоминают ненатянутый лук. Чтобы натянуть его (и пустить стрелу), кисти рук и стопы должны растягиваться вверх, к небу.
- «Древко» этого лука образует весь позвоночный столб от копчика до первого шейного позвонка, а «тетиву» – руки и ноги. Место, где ладони обхватывают своды стоп, представляет собой ту точку, куда вкладывают стрелу.
- На каждом вдохе мула-бандха подтягивайте нижнюю часть живота вверх, в область почек (уддийяна-бандха), еще далее вверх, к верхней части грудного отдела позвоночника и шейному отделу (джаландхара-бандха). Благодаря этому позвоночник еще больше прогибается. Поднимите взгляд вверх. В этом, окончательном положении туловище покоится на животе, на участке между верхними передними подвздошными остями и нижними ребрами.
- Обхватывайте пальцами ног пальцы рук (пада-бандха), чтобы не только ладони обхватывали стопы, но и наоборот. Одновременно растягивайте своды стоп вверх, к небу. Как и в капотасане (9) или лагху-ваджрасане (10), расстояние между коленями должно быть чуть больше ширины бедер.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 11 б).



11 а). Падангуштха-дханурасана I

11 б). Падангуштха-дханурасана II

- Согнув локти и колени, подтяните стопы к голове. Так замыкается круг от пада-бандхи до падма-бандхи.
- Сохраняйте натяжение бедер вверх от тазобедренных суставов и рук – от плечевых суставов. Иными словами, «древко» лука (позвоночный столб) остается туго натянутым.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем вернитесь в падангуштха-дханурасану I.
- Поскольку «лук» туго натянут, при выходе из этой позы не отпускайте сразу обе стопы. Сначала следует отпустить одну стопу и опустить ладонь и стопу на землю, чтобы у туловища была опора. Только после этого можно опустить на землю другую руку и ногу и вернуться в бхуджангасану I (см. стр. 244).



12. Раджакапотасана

раджакапота = царь голубей

12 а). Раджакапотасана I

- Начните с бхуджангасаны I (см. стр. 244).
- Опираясь на руки, согните колени под углом около 80°. Расстояние между коленями чуть больше ширины бедер, однако стопы сложены вместе.
- Следуя линии, проходящей через позвоночный столб и бандхи (см. описание падангуштха-дханурасаны (11)), на вдохе мула-бандха прогнитесь в позвоночнике и откиньте голову назад, пока она не коснется сводов стоп. Так замыкается круг от пада-бандхи до падма-бандхи.
- В этой позе пада-бандха также обеспечивает устойчивость головок бедренных костей, то есть помогает на вдохе подтянуть таз вперед и вверх, одновременно растягивая позвоночный столб и изгибая его плавной дугой, напоминающей по форме «лук».
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 12 б).



12 б). Раджакапотасана II

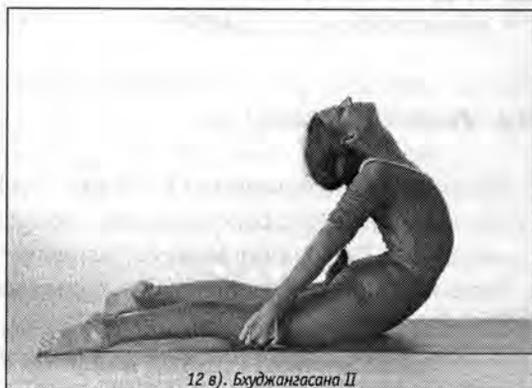
- Опираясь на левую ладонь, поднимите правую и широким круговым движением обхватите большеберцовую кость правой ноги у колена (бугристость большеберцовой кости).
- Упираясь большеберцовой костью правой ноги в ладонь, чтобы правая сторона тела была устойчивой, поднимите кисть левой руки и круговым движением обхватите левую голень у колена (бугристость большеберцовой кости). Теперь тело опирается только на нижнюю часть живота, паховые области и верхние части бедер.
- Чтобы тело не перекатилось вперед, на живот, голени должны упираться в ладони, то есть оттягивать кисти рук, руки и плечи назад. Благодаря этому тело удерживает равновесие. Голова откинута назад, на своды стоп.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем переходите к позе 12 в).



12 б). Раджакапотасана II

12 в). Бхуджангасана II*бхуджанга = змея*

- Усиливайте давление голеней на руки и выпрямляйте ноги, пока колени не окажутся полностью прямыми, а стопы не опустятся на землю. Пальцы ног обращены назад.
- Выпрямляя колени, необходимо смещать пальцы рук от бугристостей большеберцовой кости через коленные чашечки до участка бедра чуть выше коленей. Тело удерживает равновесие на нижней части живота, лобковой кости и паховых областях. Голова и грудь прогибаются назад.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд.
- Для того чтобы выйти из позы, отпустите колени – но по очереди, чтобы туловище не перекатилось вперед (см. описание падангуштха-дханурасаны (11)).



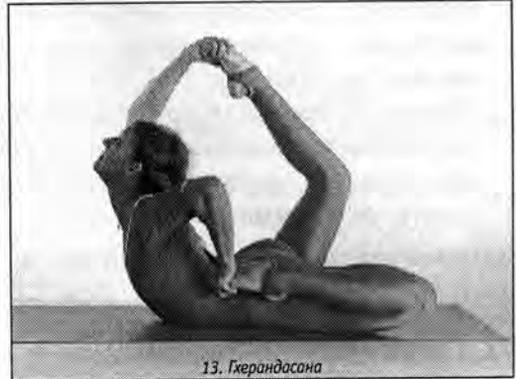
12 в). Бхуджангасана II

13. Гхерандасана

*Гхеранда – имя мудреца,
автора «Гхеранда-самхиты»*

Эта поза представляет собой сочетание бхекасаны (см. стр. 125) и падангуштха-дханурасаны I (11 а)).

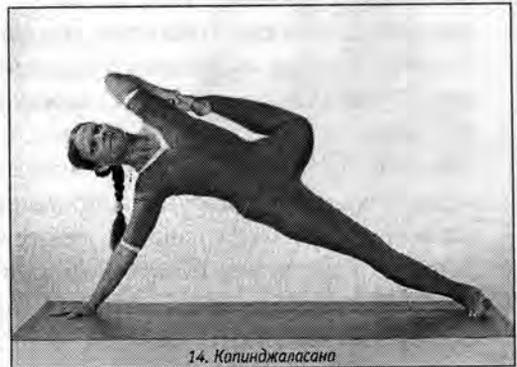
- Начните с падангуштха-дханурасаны I (11 а)).
- Чтобы тело удерживало равновесие на животе, поднимайте кисть правой руки и правую стопу как можно выше. Отпустите левую стопу, согните левое колено, круговым движением заведите левую руку назад и вниз и вновь обхватите левую стопу. Теперь ладонь покрывает верхнюю часть стопы и прижимает ее вниз, к земле, у левого бедра. Левый локоть направлен вверх и чуть в сторону, однако плечи остаются на одной линии, центральная кость грудины и ключицы выровнены. Левая рука занимает такое же положение, как в бхекасане (см. стр. 125).
- Правая сторона тела выполняет падангуштха-дханурасану I (11 а)), а левая – бхекасану (см. стр. 125).
- Освободите левую руку и вернитесь в падангуштха-дханурасану I (11 а)), выполняемую кистью левой руки и левой стопой.
- Отпустите правую стопу и повторите гхерандасану в другую сторону.



14. Капинджаласана

Капинджала – вид куропатки

Эта поза представляет собой сочетание васиштхасаны I (см. стр. 215) и падангуштха-дханурасаны I (11 а)). В ней одна нога отводится назад относительно линии тяготения, и потому особое внимание следует уделить уравниванию частей тела, которые находятся перед центральной линией силы тяготения.



- Начните с васиштхасаны I (см. стр. 215) на правой ладони и стопе.
- Согните левое колено и обхватите его левой рукой, как в падангуштха-дханурасане I (11 а)). Затем разворачивайте правую руку в плечевом суставе до тех пор, пока она не окажется рядом с левым ухом, а кисть левой руки, обхватывающая левую стопу, – за левым плечом.

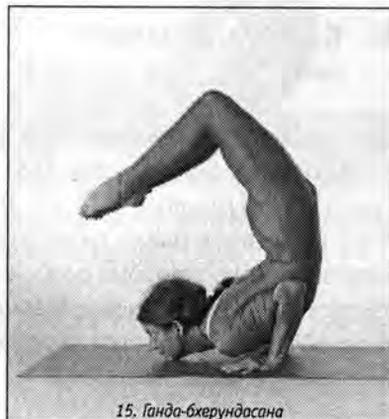
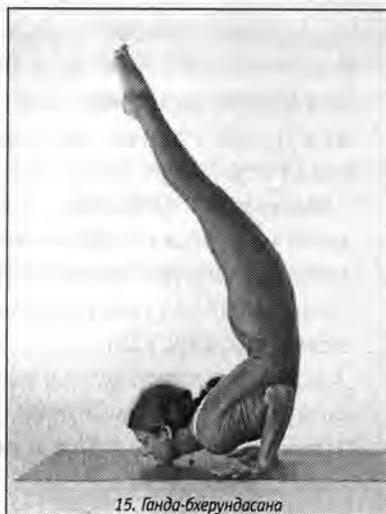
- Разверните левое бедро внутрь, чтобы две верхние передние подвздошные ости оставались впереди на одной линии. Теперь правая сторона тела выполняет ва-сиштхасану I (см. стр. 215), а левая – падангуштха-дханурасану I (11 а)).
- Помимо правильного прогиба, существенной проблемой при выполнении этой позы является равновесие. Если не податься тазом и грудью вперед, когда левая нога отходит назад в прогибе падангуштха-дханурасаны I, то центр тяжести тела сместится и можно упасть на спину.

15. Ганда-бхерундасана

ганда = щека; бхерунда = ужасный, грозный

15 а). У стены

- Опуститесь на колени на нескользящий коврик лицом к стене.
- Опустите ладони на коврик примерно в тридцати сантиметрах от стены. Ладони на ширине плеч, пальцы обращены вперед, к стене.
- Наклонитесь вперед, как животное на водопое. Опустите подбородок на коврик и сгибайте локти, пока плечи не окажутся в десяти сантиметрах над ладонями.
- Перенесите вес тела на подбородок и ладони и, оттолкнувшись, поднимите стопы на стену. Выпрямите колени так, чтобы тело образовало одну плавную кривую от лопаток до задней стороны пяток. Реберная клетка зажата между верхними частями рук.
- Для того чтобы добиться более глубокого изгиба верхней части позвоночника, постепенно опускайте грудину ниже, к коврику, между ладонями, закрепляя кисти рук и выполняя хаста-бандху, чтобы вызвать ощущение легкости груди.
- Вес тела должен быть равномерно распределен между частями тела, находящимися впереди и позади центральной линии силы тяготения. Таким образом, когда грудина «оседает», таз должен приподниматься над поясничным отделом позвоночника и отклоняться к стене.



15 б). Без помощи стены

- Выполните ганда-бхерундасану на большем расстоянии от стены.
- Согните колени и, перебирая пальцами, опустите стопы вдоль стены.
- Добившись максимального прогиба, по очереди оторвите стопы от стены. Удерживайте равновесие только на подбородке и ладонях.
- Подтяните стопы вперед, к голове, и опустите подошвы на голову. Так замыкается круг от пада-бандхи до падма-бандхи.
- Для того чтобы выйти из позы, вновь приложите стопы к стене, затем по очереди опустите ноги.

Три следующие позы очень похожи друг на друга. Главное отличие заключается лишь в том, что в первой из них (*экапада-раджакапотасана I*) нога согнута, как в *джану-ширишасане* (см. стр. 147), во второй (*экапада-раджакапотасана II*) нога согнута, как в *маричьясане I* (см. стр. 156), а в третьей (*экапада-раджакапотасана III*) – как в *триангмукхайкапада-пашчимоттанасане I* (см. стр. 152). Таким образом, каждую из описанных ниже поз можно считать «обратной» по отношению к трем перечисленным наклонам вперед.

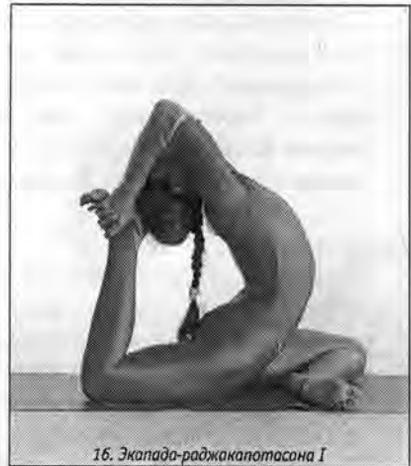
16. Экапада-раджакапотасана I

эка = один; *пада* = нога, стопа;
раджакапота = царь голубей

В этой позе выдвигаемая вперед нога согнута, как в *джану-ширишасане* (см. стр. 147).

Первая часть

- Сядьте на коврик, вытянув правую ногу назад. Стопа и колено пребывают на одной линии с обратной стороной правой паховой области (границей ягодиц). Стопа обращена строго назад, большой палец и мизинец лежат на коврике, обратная сторона колена обращена строго вверх, к небу.
- Согните левую ногу под углом 45° к туловищу и опустите левую стопу перед правой паховой областью. Перенесите вес туловища на правое бедро, а левое бедро чуть отведите назад, чтобы растягивались правый тазобедренный сустав и пах.
- Одновременно смещайте обе верхние передние подвздошные ости вправо до тех пор, пока правая верхняя передняя подвздошная ость не окажется на одной линии с внешним краем правой паховой области. Обе подвздошные ости обращены вперед, пребывают на одном уровне и на одной высоте над землей.
- Отведите левое бедро в сторону от левого тазобедренного сустава и слегка разверните его внутрь. Благодаря этому левое колено не только отходит в сторону, но и проворачивается вперед, на бугристость большеберцовой кости.



16. Экапада-раджакапотасана I

- Туловище от пупка и выше обращено строго вперед. Удерживайте вес туловища на правом бедре и разворачивайте правую верхнюю переднюю подвздошную ость, поясницу и реберную клетку вперед. При этом крестцово-подвздошные сочленения с обратной стороны таза выравниваются друг с другом.
- Таз должен быть почти вертикален. Если правое бедро не растягивается в достаточной степени, таз обычно наклоняется вперед, а две верхние передние подвздошные ости «тонут» в паховых областях. Для того чтобы перевести таз в вертикальное положение, оттяните верхние передние подвздошные ости *назад* и *вверх*, в сторону ребер (типичное движение для прогибов назад), однако при этом следите за тем, чтобы правая сторона таза не разворачивалась назад.
- На вдохе мула-бандха растягивайте позвоночный столб вверх от крестцово-подвздошных сочленений. Закрепляйте седалищные кости и бедра в земле, выполняя обеими стопами пада-бандху, чтобы перенести силу отталкивания в таз. Благодаря этому таз приподнимается над головками бедренных костей и способствует растягиванию позвоночного столба.
- На выдохе разворачивайте туловище и позвоночный столб влево до тех пор, пока правое плечо, правая сторона реберной клетки и поясницы не выровняются по внешнему краю правой паховой области. Одновременно правая верхняя передняя подвздошная ость оказывается над правой паховой областью, причем расстояние от нее до лобковой кости примерно вдвое больше расстояния до правого тазобедренного сустава.
- Позвоночный столб выпрямлен, канавка позвоночника равномерна от крестцово-подвздошных сочленений до шейного отдела. Позвоночник не должен отклоняться влево. Для того чтобы канавка протягивалась по верхней части грудного отдела, растягивайте уши от шейного отдела позвоночника. Кроме того, растягивайте вверх шейные позвонки и держите голову прямо, на одной линии с грудью. Плечи и лопатки опущены и расслаблены.

Вторая часть

- Чтобы добиться устойчивого положения, опустите правую ладонь на коврик у правого бедра, затем согните правую ногу. На вдохе мула-бандха заведите левую руку за голову и растяните ее от левого крестцово-подвздошного сочленения. В йоге никогда не должно быть кратких и резких движений: прежде чем согнуть любой сустав, нужно растянуть его и вызвать ощущение легкости. Это особенно важно при выполнении поз с прогибом назад.
- На выдохе согните левую руку и обхватите ею правую стопу. Этот обхват используется для того, чтобы задать общую схему растягиваний и разворотов. Иными словами, не следует использовать мышцы ладоней, рук и плеч, чтобы подтягивать позвоночник и туловище вверх и разворачивать их влево. Все происходит только благодаря дыханию.
- На следующем вдохе мула-бандха растяните правую руку вверх от правого крестцово-подвздошного сустава и тоже обхватите ею правую стопу.
- Добившись максимального растягивания позвоночного столба, начните прогибать шею и грудь назад, отводя голову к своду правой стопы. Как и в других позах, это движение выполняется поэтапно, в согласии с дыханием мула-бандха. На каждом вдохе растягивайте тело вверх, на каждом выдохе отводите голову и

грудь все дальше и ниже назад. Прогиб в шее, позволяющий голове опуститься на свод стопы, всегда начинается с джаландхара-бандхи, то есть перед наклоном шейные и верхние грудные позвонки сначала растягиваются.

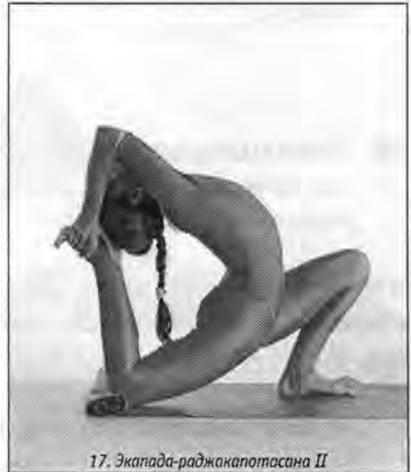
- Весь процесс основан на круговом движении: на вдохе нижняя часть живота смещается вверх и вперед, грудь – вверх, с прогибом назад; на выдохе голова отклоняется назад и вниз. Если смотреть со стороны, тело от паха до ключиц образует единую плавную кривую. При выполнении прогибов назад следует внимательно следить за передней стороной тела: ее линия должна быть плавной и равномерной, а это удается только при правильном движении волны дыхания мула-бандха. На выдохе подайтесь тазом вперед под углом около 45°. Обхватите внешние края стоп руками, не разводя при этом внутренние стороны лодыжек в стороны и не сгибая колени. Закрепите обратные стороны бедер и седалищные кости в земле, не напрягая передние стороны бедер.
- Шейя, плечи, лопатки и руки расслаблены. Лоб опускается на свод правой стопы.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите, поднимая другую ногу.

17. Экапада-раджакапотасана II

*эка = один; пада = нога, стопа;
раджакапота = царь голубей*

В этой позе выдвигаемая вперед нога согнута, как в *маричьясане I* (см. стр. 156).

- Опуститесь на колени и выставьте левую стопу вперед так, чтобы колено было согнуто под прямым углом.
- Продолжайте сгибать ногу в колене, пока обратная сторона левого бедра не окажется рядом с икроножной мышцей. Поскольку таз опущен, правая паховая область при этом полностью раскрывается.
- Верхние передние подвздошные ости обращены строго вперед. Старайтесь удерживать таз и грудь по возможности вертикально. Во всех позах с прогибом назад две верхние передние подвздошные ости должны «тянуться» к нижним ребрам, благодаря чему натяжение начинается от паха, а не от поясницы. Это оберегает поясничный отдел позвоночного столба, поскольку кривая прогиба уходит к тазобедренным суставам.
- Опустите ладони рядом с собой на коврик и, удерживая равновесие с помощью пальцев рук, откиньте голову и прогнитесь в спине назад, следуя указаниям, приведенным в описании *экапада-раджакапотасаны I* (16).



17. Экапада-раджакапотасана II

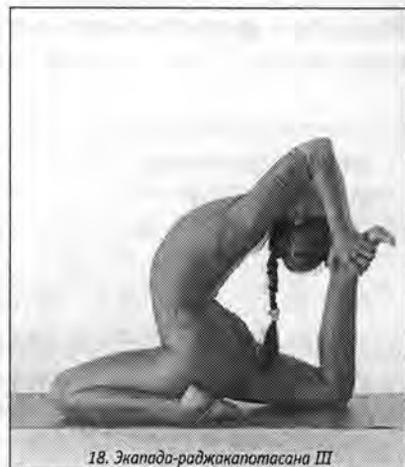
- Согните правое колено так, чтобы пальцы ноги были обращены вверх, к небу. На вдохе мула-бандха заведите за голову левую руку и растяните ее от левого крестцово-подвздошного сочленения. На выдохе обхватите правую стопу левой рукой. Пальцы ноги обхватывают пальцы руки, то есть стопа тоже «удерживает» руку. Выполняйте пада-бандху обеими стопами, чтобы придать телу устойчивость и вызвать силу отталкивания, которая поможет тазу приподняться над головками бедренных костей.
- На вдохе растяните правую руку вверх (правая нога при этом напряжена) и обхватите правую стопу. Теперь тело удерживает равновесие на левой стопе и правом колене. Левая пятка не отрывается от пола, правая верхняя передняя подвздошная ость параллельна левой. Разворачивайте правое бедро, следуя указаниям, приведенным в описании экапада-раджакапотасаны I (16).
- На каждом вдохе, используя дыхание мула-бандха и активность пада-бандхи в обеих стопах, приподнимайте таз над головками бедренных костей и отклоняйте его назад, чтобы лобковая кость подавалась вперед, а две верхние передние подвздошные ости – в сторону ребер. Благодаря этому кривая сама собой переносится на верхнюю часть спины, а голова отклоняется еще дальше назад и вниз. Приложите лоб к своду правой стопы.
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите в другую сторону.

18. Экапада-раджакапотасана III

*эка = один; пада = нога, стопа;
раджакапота = царь голубей*

В этой позе выдвигаемая вперед нога согнута, как в *триангмулхайкапада-паишчимоттанасане I* (см. стр. 152).

- Сядьте в *вирасану I* (см. стр. 118).
- Протяните правую ногу назад. Учитывая положение левой ноги в *вирасане*, в этой позе намного явственнее, чем в двух предыдущих, проявляется тенденция верхней части таза и поясницы «оседать» вперед, на левое бедро. По этой причине особое внимание следует уделить отведению таза назад, при котором лобковая кость должна подаваться вперед и вверх, в сторону пупка, а верхние передние подвздошные ости – вверх, в сторону нижних ребер. Благодаря этому изгиб начинается от правой паховой области, а не от поясницы.
- Разворачивайте правое бедро, следуя указаниям, приведенным в описании экапада-раджакапотасаны I (16).



18. Экапада-раджакапотасана III

- Поскольку во всех позах с прогибом назад тело напоминает своими очертаниями лук, особое внимание необходимо уделять крайним точкам этого лука, то есть копчику и первому шейному позвонку. Для того чтобы весь позвоночник прогибался равномерно, те его участки, которые находятся рядом с этими оконечностями, должны изгибаться в той же степени, что и срединные. Достигается это благодаря подтягиванию верхних передних подвздошных остей вверх, к ребрам, и одновременному оттягиванию ребер вниз, к подвздошным остям. При этом срединные участки «лука» (поясничный отдел и нижняя часть грудного отдела позвоночника) удлиняются и изгиб расширяется от крестцово-подвздошных сочленений до верхней части грудного отдела.
- Как уже было сказано, в этом положении есть тенденция смещать поясницу вперед. Благодаря описанному выше удлинению позвоночника туловище сохраняет вертикальное положение и высоту.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании экапада-раджакапотасаны I (16).
- Удерживайте положение в течение нескольких секунд, затем повторите в другую сторону.

19. Экапада-раджакапотасана IV

*эка = один; пада = нога, стопа;
раджакапота = царь голубей*

- Начните с хануманасаны (см. стр. 140). Левая нога вытянута вперед, правая – назад.
- Удерживая равновесие с помощью кончиков пальцев рук, согните правую ногу.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании экапада-раджакапотасаны I (16).



19. Экапада-раджакапотасана IV

20. Натараджасана

*ната = танец; раджа = царь; Натараджа – одно из имен Шивы, бога танца и уничтожения
(тандава – танец уничтожения)*

Натараджасана – последняя поза, описываемая в этой книге. Это одна из самых красивых, изящных и полных символизма поз йоги. При ее правильном выполнении тело напоминает очертаниями высокий бокал для вина. Йога извечно считалась средством слияния с Всеобщей Силой, превращения тела в проводник этой Силы. Во многих традициях, включая христианство и суфизм, Всеобщая Сила уподобляется вину, наполняющему бокал человеческого тела и вызывающему Божественное

блаженство. Примерами могут служить обряд причастия вином в христианской церкви и сборник стихов «Рубайят» великого поэта-суфия Омара Хайяма.

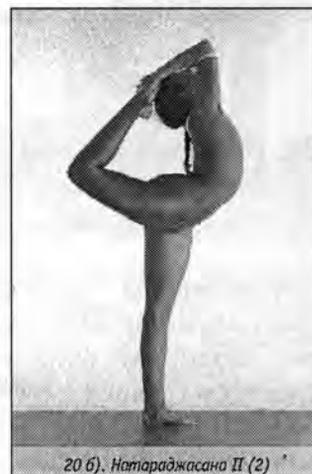
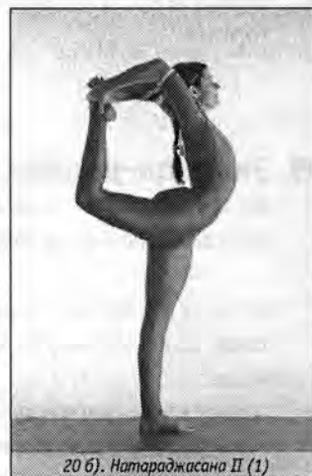
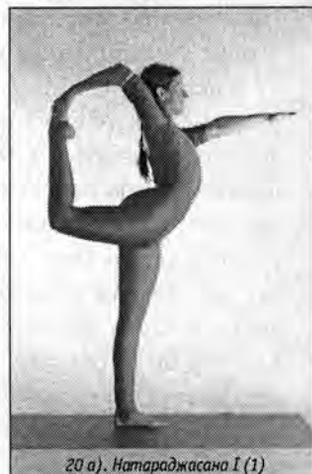
Натараджасана символизирует очертаниями тела бокал для вина, который должен наполниться Всеобщей Силой. Поскольку бокал прозрачен, человеческое тело и ум тоже должны стать прозрачными, пустыми, словно хрустальная чаша, готовая принять Божественное блаженство. Собственно, в этом и заключается основная цель нашей книги: сместить внимание людей, занимающихся йогой, с материального тела к «прозрачной» стороне нашей сущности, которую мы называем *Светящимся Телом*.

20 а). Натараджасана I

- Станьте в тадасану (первая асана, описываемая в нашей книге).
- Согните правую ногу в колене и отведите ее назад. Удерживая правую стопу правой рукой, как в падангушта-дханурасане I (11 а)), поднимите стопу вверх за спиной.
- Следуйте указаниям, приведенным в описании экапада-раджакапотасаны I (16).
- В этой «чаше» ножкой бокала служит левая нога. Сама чаша образована с одной стороны туловищем и руками, а с другой – правым бедром и голенью правой ноги. Для того чтобы бокал стоял строго вертикально и ровно, растягивание вверх позвоночного столба от копчика до затылка должно быть соразмерно растягиванию правой ноги от границы ягодиц до свода стопы. Таким образом, темя, кисти рук и правая стопа должны пребывать на одной высоте и тянуться к небу гармонично, равномерно.

20 б). Натараджасана II

- Для того чтобы «прикрыть бокал» сверху, откиньте голову назад и опустите темя на свод правой стопы. Так замыкается круг бандх.



4.13. Сравнительное изучение некоторых асан

Давайте обсудим некоторые асаны и сравним их друг с другом для того, чтобы показать, что в действительности телу известен достаточно небольшой набор основных движений. К ним относятся наклоны вперед, прогибы назад, наклоны в стороны и развороты относительно вертикальной оси позвоночника. К этим главным движениям можно добавить перевернутое положение (как в стойках на голове, плечах, кистях рук, локтях и так далее).

Однако этот набор основных движений порождает огромное множество поз, или асан. Благодаря *Семи Важнейшим Принципам* практики, особенно силе тяготения (*закреплению*), эти позы позволяют оказывать разнообразное влияние на тело, несмотря на то, что по существу многие из них аналогичны или очень схожи друг с другом.

Сравнительное изучение некоторых асан

1. Работа с тяготением

- а) саламба-ширшасана*
и пинча-майюрасана;
- б) халасана, уттанасана,*
урдхвадукха-пашчимоттанасана II
и пашчимоттанасана;
- в) пашчимоттанасана и упавиштха-конасана;*
- г) капотасана и урдхва-дханурасана.*

2. Вперед и назад

- а) джану-ширшасана*
и экапада-раджакапотасана;
- б) уттанасана и урдхва-дханурасана.*

3. Красота и свобода в йоге

1. Работа с тяготением

1 а). Саламба-ширшасана и пинча-майюрасана

Саламба-ширшасану называют иногда царем асан, а *саламба-сарвангасану* – царицей. Кроме того, *саламба-ширшасану* можно назвать солнечной позой (*ха* в слове «хатха-йога»), поскольку она разогревает тело, а *саламба-сарвангасану* – лунной позой (*тха*), поскольку она охлаждает тело. Сама по себе *саламба-ширшасана* – не самая сложная и не самая утомительная поза, если, конечно, разумно пользоваться при ее выполнении внутренними и внешними силами. В конечном счете, это просто перевернутая *тадасана* и потому определяется теми же силами.

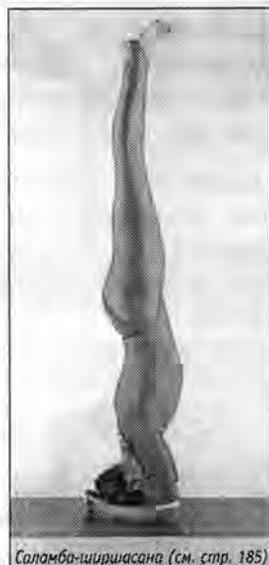
Внешней силой является тяготение. Как мы уже знаем, эта сила заключается не только в притяжении тела вниз по вертикали, но и в эффекте отталкивания. Как притяжение, так и отталкивание могут проявляться только в тех частях тела, которые расположены строго вертикально, и именно эта грань *саламба-ширшасаны* чаще всего вызывает трудности.

Главная причина в том, что многим кажется, будто в стойке на голове нужно задействовать мышцы рук и плеч, хотя на самом деле именно эти мышцы в *саламба-ширшасане* не используются.

Внимательнее посмотрим на работу мышц рук и плеч. В *саламба-ширшасане* I руки согнуты в локтях под углом меньше прямого, то есть плечи находятся не строго над локтями, но отведены немного назад. Этим она существенно отличается от поз, подобных *пинча-майюрасане*, где плечи находятся строго над локтями, а руки согнуты в локтях под прямым углом. С одной стороны, это означает, что голова приподнимается над землей. С другой стороны, в таком положении руки могут использовать силу притяжения/отталкивания, поскольку верхние части руки, дельтовидные мышцы и плечевые суставы выровнены по одной вертикальной линии.

В *саламба-ширшасане* все происходит иначе: поскольку плечевые суставы отходят немного назад относительно локтевых, сила тяготения оказывает на них настолько мощное влияние, что у большинства людей плечи поневоле «проседают» на шею. Причиной этого является то, что мышцы в целом и крупные периферийные мышцы в частности предназначены не для статичных, а для динамичных действий. При подъеме тяжестей мышцы рук и других частей тела используются динамично, что повышает их способность выдерживать нагрузки. Однако большая часть асан – статичные позы, и потому их выполнение требует действий другого рода.

В *саламба-ширшасане* дельтовидные мышцы, покрывающие плечевые суставы, лишены поддержки вертикального закрепления, присущего *пинча-майюрасане*, где такой опорой служат кости верхних частей рук. Другой мышцей, которая обычно



Саламба-ширшасана (см. стр. 185)

используется как опора, является трапециевидная. Она представляет собой напоминающую по форме граненый алмаз мышцу на обратной стороне грудины. Дельтовидная мышца уходит от шейного и грудного отделов позвоночника в сторону, к плечу. Эта крупная периферийная мышца играет важную роль во многих движениях.

Поскольку в *саламба-шириасане* большая часть этой мышцы параллельна земле, она образует своеобразный «подвесной мост» между позвоночным столбом и плечом. На всей протяженности этого «моста» сила тяготения направлена под прямым углом к волокнам мышцы. Волокна эти не приспособлены, однако, к долговременной нагрузке, и потому трапециевидная форма мышцы довольно быстро «проседает», а вес тела переносится на шейные позвонки.

Поскольку тело «рассчитывает», что эти крупные мышцы помогут удерживать вес вопреки тянущему вниз притяжению, на случай «неудачи» у тела нет никакой «подстраховки». Таким образом, для того чтобы удерживать *саламба-шириасану* достаточно долго (десять минут и более) без вреда для шейных позвонков, выполнять ее следует совсем иначе.

Вернемся к *закреплению*, то есть использованию силы тяготения/отталкивания. Попробуем воспользоваться ею в своих интересах. По существу, нам нужно найти мышцы, которые могли бы сотрудничать с этой силой, а не «провисать» под ее влиянием. Это длинные мышцы (выпрямляющие мышцы спины), проходящие вдоль всего позвоночного столба. В *саламба-шириасане* эти мышцы выровнены по линии силы тяготения/отталкивания и, следовательно, могут задействовать ее благодаря *закреплению*. Однако использовать эти мышцы можно лишь после того, как им перестают мешать крупные внешние мышцы (трапециевидные и широчайшие мышцы, образующие верхний мышечный слой спины). Внешние мышцы следует развести в стороны, от позвоночного столба. Осуществляется главным образом с помощью разворота трехглавых мышц руки внутрь, в сторону лица (без смещения локтей); одновременно широчайшие мышцы переносятся вперед, что ощущается как расширение всей спины в стороны. Как только внешние мышцы разведены, можно задействовать внутренние, выпрямляющие мышцы спины, чьи волокна удлиняются вдоль линии тяготения.

Однако *растягивание* возможно лишь тогда, когда мышцы движутся в противоположных направлениях. Таким образом, чтобы весь позвоночный столб приподнялся вдоль линии силы тяготения, нечто должно опуститься вдоль той же линии вниз. Этим «нечто» является голова. Тут-то мы и подходим к самой сути вопроса: в *саламба-шириасане* положение шеи тем безопаснее, чем ниже опускается к земле голова. *Закрепление* головы позволяет шее и верхней части грудного отдела позвоночника подхватить силу отталкивания и *растягиваться* вверх, от земли к небу. Прежде чем освоить это *закрепляющее* движение, следует провести эксперименты в *тадасане*, стоя в ней с книгой на голове. Книга должна лежать на голове точно посередине. Пальцами можно нащупать на голове впадинку примерно посередине между лбом и макушкой. Это родничок, то самое место, где сходятся три кости черепа. Положив на голову книгу, оттягивайте голову вверх, к небу, не приподнимая плечи, то есть

пользуясь только мышцами вдоль позвоночника. Это движение начинается с *закрепления* стоп в земле и активации *пада-бандхи*. Оттуда сила отталкивания восходит через ноги, нижнюю часть живота и грудь к самой голове (и лежащей на ней книге).

Для того чтобы голова не отклонялась вперед или назад, вообразите, что пытаетесь *растянуть* уши вверх, до лежащей на голове книги; при этом передняя и задняя стороны шеи тянутся вверх равномерно. Кроме того, можно почувствовать, как верхняя часть спины, участок позвоночника между лопатками *растягивается* вверх, а сами лопатки расходятся в стороны по горизонтали. Таким образом, в *саламба-ширшасане* уши, плечевые суставы, тазобедренные и голеностопные суставы выровнены по вертикали, а в теле ощущается легкость, поскольку оно удерживается не крупными периферийными мышцами, а только силой тяготения/отталкивания. Именно позвоночный столб, который *растягивается* вверх, от *закрепляющейся* внизу головы, подтягивает вслед за собой периферийные мышцы (трапециевидные, дельтовидные и т.д.). Плечи поднимаются, а угол сгиба в локтях увеличивается – но достигается это благодаря деятельности не периферийных, а выпрямляющих туловище мышц.

Следующий этап заключается в проверке параллельности передней и обратной сторон тела. Обратная сторона таза не должна «проседать» в поясничный отдел позвоночника, то есть вталкивать поясничные позвонки в глубину тела. Сильный изгиб поясничного отдела вперед приводит к чрезмерному натяжению передней стороны тела, особенно в области между нижними ребрами и пупком. Со временем это ослабляет брюшные мышцы, да и сам поясничный отдел позвоночника. Шейные и грудные позвонки подхватывают силу отталкивания от *закрепленной* головы (в первое сочленение, между черепом и атлантом, первым шейным позвонком). Поднимаясь вверх, эта сила обычно замедляется на участке нижней части грудного/верхней части поясничного отдела. Таким образом, глубинные мышцы спины в этой области должны быть «начеку», подхватывать силу отталкивания и направлять ее выше, к небу, чтобы она не застыла в позвоночном теле и не заставила поясничные позвонки смещаться вперед, к животу. Иными словами, таз должен совсем легко опираться на поясничные позвонки, а тазовая лоханка, как и в *тадасане*, должна располагаться вертикально, без наклона вперед или назад.

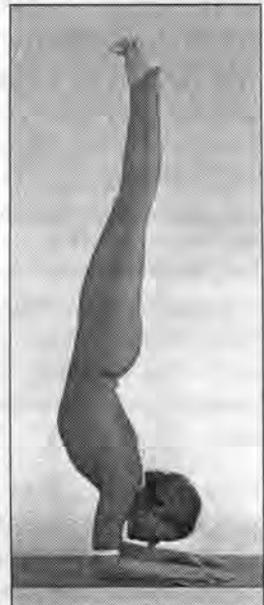
Нижним окончанием позвоночного столба является копчик. Одна из главных проблем в йоге заключается в том, что копчик не должен «сливаться» с пятым поясничным позвонком. Многие истолковывают это как необходимость «подтягивать копчик под себя», но при этом поясничные позвонки обычно отходят слишком далеко назад, что приводит, в конечном счете, к утрате изгиба в поясничном отделе. Однако все изгибы позвоночного столба следует любой ценой сохранять: они не должны быть чрезмерными, но и пропадать тоже не должны. Таким образом, правильным положением является то, когда копчик отходит от поясничных позвонков благодаря внутреннему натяжению (и удлинению), а не прогибу. Этому способствуют движения ног. Если в *саламба-ширшасане* ноги пассивны, их вес тяжело «оседает» на тазобедренные суставы и сдавливает их, а таз «обваливается» на поясничные позвонки.

Лодыжки должны быть выровнены по тазобедренным суставам, а ноги – *растягиваться* вверх от тазобедренных суставов, чтобы в них возникало свободное пространство, а головки бедренных костей входили в эти суставы легко, не сдавливая их. Для того чтобы уловить правильное положение ног и, соответственно, нижней части спины, необходимо слегка сжимать верхние части бедер внутрь – тогда ягодичные мышцы расширяются над крестцово-подвздошными сочленениями и благодаря этому оттягивают назад крупную связочную ткань в форме ограненного алмаза над поясничным отделом позвоночника (пояснично-грудная фасция). Это, в свою очередь, оттягивает назад поясничный отдел позвоночника и не позволяет ему отклоняться вперед, уходить к передней части тела. Затем, *растягивая* внутренние стороны бедер внутрь, можно почувствовать расширение тазобедренных суставов и поясничного отдела позвоночника.

Чрезвычайно важную роль во всех асанах играет *дыхание*. Общее правило заключается в том, что вдох используется для того, чтобы «развернуть» тело, а выдох для того, чтобы «свернуть» его. Однако в тех случаях, когда необходимо приложить определенные усилия, лучше делать это на выдохе и использовать воздух как своеобразный «реактивный двигатель», облегчающий движение. Благодаря дыханию *мула-бандха* при выполнении *саламба-ширшасаны* волнообразное движение вдоха способствует *растягиванию* позвоночного столба вверх, к небу, тогда как на выдохе поза обретает большую устойчивость.

Пинча-майюрасана также представляет собой вертикальную перевернутую позу, однако существенно отличается от *саламба-ширшасаны* – прежде всего потому, что в этом положении тело опирается на предплечья, а не на голову. По этой причине в этой позе невозможно оставаться так же долго, как в *саламба-ширшасане*. Обычно *пинча-майюрасану* удерживают около одной минуты. Кроме того, в *саламба-ширшасане* I кисти рук сцеплены, тогда как в *пинча-майюрасане* предплечья расположены параллельно друг другу, а кисти рук покоятся на земле ладонями вниз, средние пальцы рук параллельны. Это означает, что внешние и внутренние края запястий выровнены.

Здесь возникает первая проблема: если плечи малоподвижны, трудно удерживать позу после того, как тело переходит в вертикальное положение. Возникает желание сместить кисти рук ближе одна к другой, но тогда предплечья уже не будут параллельны. Для того чтобы кисти рук оставались в исходном положении, плечи должны располагаться на одной прямой с верхними частями рук и реберной клеткой, а плечевые суставы – строго вертикально над локтевыми и под прямым углом по отношению к ним. Таким образом, прежде чем осваивать *пинча-майюрасану*, полезно развивать гибкость и подвижность плечевых суставов.



Пинча-майюрасана (см. стр. 212)

Чтобы перейти в *пинча-майюрасану*, необходимо надежно удерживать ладони на земле, не смещая их друг к другу, и приподнимать голову. Ключевое значение имеет *закрепление* оснований ребер ладоней и кистей рук (*хаста-бандха*) – это *закрепление* служит опорой для плеч (эффект отталкивания) и не позволяет ладоням смещаться навстречу друг другу. После этого можно поднять туловище и перейти в *пинча-майюрасану*.

Затем возникает вторая проблема: большинство людей переходят в эту позу «прыжком», то есть переводят туловище в вертикальное положение силой отталкивающихся ног. Однако при этом таз, самая тяжелая часть туловища, «проседает» и сдавливает поясничный отдел позвоночника и крестцово-подвздошные сочленения. Более того, поскольку люди привыкли всегда отталкиваться одной и той же ногой, одна сторона поясничного отдела позвоночника может со временем стать сильнее, а другая слабее, более сжатой. В этом легко убедиться самостоятельно, попробовав оттолкнуться той ногой, которой делать это непривычно. Таким образом, легкомысленность в занятиях способна привести даже к сколиозу.

Однако, помимо резкого «подпрыгивания», есть и другой способ. Надежно прижимая руки к земле, *закрепляя* основания ребер ладоней и кисти рук, а также удерживая плечи на одном уровне с локтями, как можно выше приподнимите туловище и одну ногу. Старайтесь добиться положения, как можно более близкого к вертикальному. Затем, пользуясь гибкостью нижних пружинящих сочленений стопы, а не силой мышц ноги, переведите тело в *пинча-майюрасану*.

После определенной практики вы научитесь поднимать тело без толчка, просто путем удлинения вверх позвоночного столба и нижней части живота. Не забывайте менять ногу при очередном выполнении позы. При таком подходе позвоночный столб и таз увлекают нижнюю часть ноги вверх, а не наоборот. Более того, таз не «оседает» на поясничный отдел, то есть поясничным позвонкам и крестцово-подвздошным сочленениям ничто не угрожает.

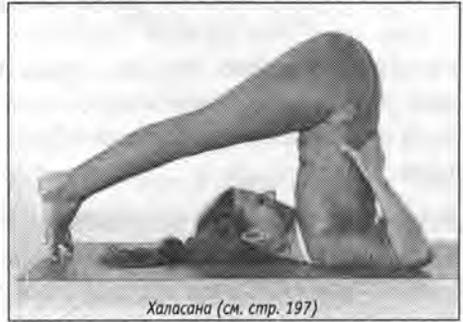
Как и при выполнении *саламба-ширишасаны*, после перехода в вертикальное положение необходимо найти центральную линию силы тяготения. Благодаря этому удастся приподнять грудь над головками плечевых костей (теперь опорой, подхватывающей силу отталкивания, служат верхние части рук) и передать это действие выше, позвоночнику и ногам. Разумеется, в данном случае с силой тяготения «сотрудничают» предплечья.

Если плечи не очень подвижны, рекомендуется осваивать эту позу, подавая голову между руками вперед, куда направлен взгляд. Благодаря этому уменьшается нагрузка на лопатки, и приподнимать грудь над головками плечевых костей становится легче. Откинутая назад голова, напротив, «зажимает» лопатки и плечи, то есть грудь подтягивать труднее. Поднимаясь, плечи должны оставаться строго над локтевыми суставами. Многие, поднимая плечи, отклоняют их и в результате падают лбом или лицом вниз, поскольку нарушается прямой угол в локтевом сгибе.

1 б). Халасана, уттанасана, урдхва-мукха-пашчимоттанасана II и пашчимоттанасана

На первый взгляд, это совершенно разные позы, однако целостный подход быстро показывает, что они представляют собой одну и ту же позу, только в разных положениях относительно силы тяготения.

В *халасане* сила притяжения Земли оттягивает таз и позвоночник вниз, к шее и плечам. В *уттанасане* она оттягивает позвоночник от таза, снимая нагрузку с поясничного отдела и плеч. В *урдхва-мукха-пашчимоттанасане II* сила притяжения «вдавливает» ноги в тазобедренные суставы. Наконец, в *пашчимоттанасане* она тянет тело вниз, на ноги. Несмотря на то, что общая форма тела во всех позах остается примерно одинаковой, воздействие силы тяготения очень меняется.

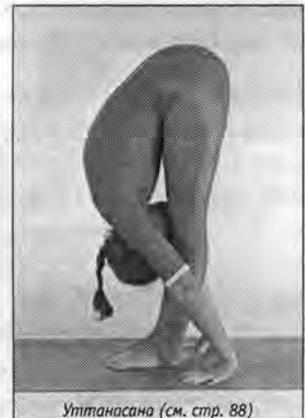


Для того чтобы освободить Энергетическое Тело, материальное тело следует *растягивать* не в одном, а в двух *противоположных* направлениях. Это подразумевает существование неподвижной части тела и подвижной, которая *растягивается* от неподвижной части. Неподвижной частью всегда является участок соприкосновения тела с землей, что и придает ему устойчивость.

В *халасане* неподвижный участок образуют шея, плечи, верхние части рук и стопы, которые покоятся на земле. Подвижным участком являются позвоночник и таз. Поскольку сила тяготения направлена вдоль линии от таза до позвоночника (вертикальной прямой, проходящей через плечи), подниматься они тоже должны строго вертикально, от плеч. Это возможно лишь в том случае, когда устойчивые части во всей полноте «сотрудничают» с силой тяготения, то есть *закрепляются* в земле. Чем лучше это закрепление, тем лучше сможет *растянуться* вверх, к небу, вдоль линии силы притяжения, подвижный участок.

В *уттанасане* неподвижной частью являются подошвы стоп. Таким образом, как и в *тадасане*, следует *закреплять* подошвы в земле, чтобы лодыжки приподнимались. Этот подъем передается выше, ногам, бедренным костям и, далее, нижней части живота. Когда на вдохе *мула-бандха* таз приподнимается над головками бедренных костей, возникающая волна *растягивает* позвоночник вперед и вниз.

В *урдхва-мукха-пашчимоттанасане II* неподвижную часть образуют спина и голова, которые покоятся на земле, а подвижную – ноги. В этой позе возникает желание опустить стопы к земле, подчиняясь линии тяготения. Однако при этом не удастся создать пространство в поясничных



позвонках. Итак, в этом положении позвоночный столб и ноги тоже должны смыкаться именно в тазобедренном суставе. Достигается это путем *растягивания* позвоночного столба (или, точнее, паховых областей и лобковой кости) назад при оттягивании ног вниз. Иными словами, в этой позе поясничные позвонки не должны вжиматься в землю. Нужно сохранять естественный легкий изгиб поясничного отдела позвоночника чуть выше верхнего края обратной стороны таза.

В *пашчимоттанасане* неподвижной частью являются, разумеется, обратные стороны ног и седалищные кости. Таким образом, чем лучше седалищные кости и обратные стороны ног *закрепляются* в земле, тем легче приподнимать остальные участки таза и туловища вверх над головками бедренных костей и седалищными костями. Возникает волнообразное действие, которое приподнимает весь позвоночный столб вверх вопреки силе тяготения, тянущей туловище к ногам.

Это простые физические поправки, связанные с практическим применением принципа *закрепления*. Такое *закрепление* должно подчиняться дыханию. Выполнять асаны без правильного дыхания столь же бессмысленно, как плыть под парусом без ветра.

Вдох – тот этап дыхания, который способствует *растягиванию* позвоночника и подъему тела над устойчивой частью. Именно на этом этапе дыхания тело *растягивается* в противоположных направлениях благодаря *закреплению*. Иными словами, любое *растягивание* и движение вверх происходит на вдохе. Так, на выдохе в *халасане* позвоночник *растягивается* вверх, а в *уттанасане* – вперед; в *урдхвамукха-пашчимоттанасане II* поясничный и грудной отделы позвоночника *растягиваются* от земли, а в *пашчимоттанасане* – вперед.

Выдох представляет собой тот этап дыхания, который по природе своей подчиняется силе тяготения: ребра опускаются вниз и выталкивают воздух из легких. В *халасане* это означает смещение позвоночника вперед, от задней стороны тела к передней, когда грудина сближается с подбородком. Распространенной ошибкой, однако, является опускание подбородка: он, напротив, всегда должен приподниматься над грудиной к небу (*джаландхара-бандха*, см. стр. 49), чтобы сохранялся естественный легкий изгиб шейных позвонков чуть ниже черепа. В *уттанасане* выдох помогает всему туловищу опуститься на землю, после чего на вдохе оно *растягивается*. В *урдхвамукха-пашчимоттанасане II* опускаются ноги, а в *пашчимоттанасане* туловище опускается на ноги.



Урдхвамукха-пашчимоттанасана II (см. стр. 136)



Пашчимоттанасана (см. стр. 144)

Таким образом, каждый вдох и выдох создают волну, расходящуюся по всему туловищу. Это волнообразное движение вдоха всегда начинается с нижней части живота и передается вверх вдоль внутренней стороны позвоночного столба до самого темени, после чего ослабевает на выдохе, уходя вдоль линии силы тяготения.

Такое использование закрепления и дыхания становится первым шагом на пути к осознанности и использованию *Энергетического*, или *Светящегося Тела*.

1 в). Пашчимоттанасана и упавиштха-конасана

Слово *пашчима* означает «запад», или «задняя сторона тела». В Индии задняя сторона тела считается «западной», поскольку при поклонении Солнцу человек стоит лицом к нему (передняя сторона тела считается «восточной»).

Пашчимоттанасана – одна из основных поз, порождающих многочисленные разновидности. Большинство из этих вариаций – позы с попеременным участием ног, в которых тазобедренный сустав согнутой ноги разворачивается внутрь или наружу. В *пашчимоттанасане* обе ноги вытянуты вперед, внутренние стороны лодыжек соприкасаются, а стопы располагаются так, что все пальцы ног пребывают на одной линии, как в *тадасане*. Сходство с *тадасаной* заключается и в том, что пятки и подушечки под пальцами ног выровнены на одной линии (в данном случае по вертикали). С помощью рук можно оттянуть ягодичные мышцы назад и развести их в стороны, чтобы сидеть на костях, а не на мягких тканях. Так можно лучше ощутить равномерность распределения веса тела между седалищными костями. Вследствие давних привычек можно порой заметить, что на одну из седалищных костей приходится больше веса, чем на другую. Исправляется это путем смещения веса туловища на ту кость, которая испытывает меньшую нагрузку. Центральные оси четырехглавых мышц, коленных чашечек и большеберцовых костей должны быть обращены строго вверх, к потолку.

Пашчимоттанасана относится к позам с *наклоном вперед*. Это означает, что туловище наклонено вперед со сгибом в тазобедренных суставах. Затруднения могут возникать либо из-за короткой длины обратной стороны подколенного сухожилия, либо из-за неверного положения таза. В таких случаях туловище сгибается в поясничных позвонках, а таз, напротив, остается в жестком вертикальном положении. Это типичное *сгорбленное* положение, очень характерное для новичков.

Итак, поскольку основой *наклонов вперед* является обратная сторона ног, самым непосредственным подходом к освоению этих поз является расслабление и удлинение соответствующих мышц и связок. Двуглавые



Пашчимоттанасана (см. стр. 144)

мышцы на обратной стороне бедер крепятся к верхнему краю таза и при сокращении оттягивают этот край назад. Жесткость двуглавых мышц вызвана прежде всего «цивилизованным» образом жизни, то есть использованием стульев, а также занятиями такими видами спорта, как велосипедный спорт, бег трусцой, гребля и т.д.

Существуют позы, позволяющие удлинить эти мышцы, например *адхо-мукха-шванасана*, *уттанасана* и *прасарита-падоттанасана*. В этих позах сила тяготения помогает переносить вес тела вперед и, следовательно, облегчает растягивание обратных сторон ног, тогда как в *пашчимоттанасане* растягивание происходит вопреки силе тяготения.

Поскольку тело должно сгибаться в тазобедренных суставах, а не в пояснице, сначала следует перенести это движение вниз, к нижней части живота. Удерживая стопы жестко, не подтягивая их, перейдите к дыханию *мула-бандха*. В нем вдох начинается с нижней части живота, что подтягивает вверх дно тазовой лоханки в целом, а у женщин еще и матку. Это означает, что давление нижней части живота переносится чуть назад, в сторону крестцово-подвздошных сочленений, благодаря чему эти сочленения немного разворачиваются (не сжимаются навстречу друг другу). Отсюда воздух движется вверх вдоль внутренней стороны позвоночного столба к области почек, то есть расширяет поясничный отдел и почечные лоханки.

Далее воздух поднимается еще выше, вдоль внутренней стороны грудного отдела позвоночника в верхнюю часть груди, то есть расширяет и приподнимает верхнюю часть груди. Наконец, он перемещается вверх, к затылку. Благодаря этому на каждом вдохе тело *растягивается* от основания таза до головы под углом 45° , как взлетающий самолет. При этом две верхние передние подвздошные ости смещаются вперед и приподнимаются к реберной клетке. Обратите внимание, что лобковая кость тоже чуть подается вперед и *вверх*. Если лобковая кость смещается вперед и *вниз*, крестцово-подвздошные сочленения «тонут» в глубине тела и нижняя часть живота слабеет.

На выдохе тело опускается ниже к ногам, подчиняясь силе тяготения; при этом сохраняется длина передней стороны тела от лобковой кости до горла. Иными словами, при переходе к окончательному положению туловище не должно прогибаться, «сворачиваться в себя». Когда лицо опускается к большеберцовым костям, точка соприкосновения должна быть дальше коленей. Чем больше длина передней стороны тела, тем ближе голова к стопам.

Даже в этом окончательном положении дыхание должно оставаться плавным и размеренным. Каждый вдох создает мягкое волнообразное движение, расходящееся от основания таза вдоль внутренней стороны позвоночника к голове. На каждом выдохе вес туловища подчиняется силе тяготения. Такое использование дыхания помогает телу *растягиваться* еще больше без участия мышц рук и плеч. Руки не должны прилагать усилий, но плечи и руки могут участвовать в волнообразном распространении дыхания, то есть *растягиваться* еще дальше, за стопы. Со временем, когда удастся сцепить руки за стопами, ладони следует развернуть вперед, а пальцы

одной руки сложить в кольцо и пропустить в него пальцы другой руки. Таким образом, предела *растягиванию* нет, поскольку кисти руки могут скользить все дальше и дальше сквозь «кольцо» пальцев другой руки. Ладонь продвигающейся вперед руки выпрямлена и обращена к земле, пальцы направлены строго вперед. Однако и в данном случае следует остерегаться «односторонности»: регулярно меняйте руки местами, чтобы обе боковые стороны туловища развивались равномерно.

Наше тело – тонкая сеть обмена информацией. В тот миг, когда кисти рук опускаются на что-либо, тело машинально переносит часть своего веса на руки и через них на опору.

Существуют три места, где могут располагаться сцепленные за стопами кисти рук: у подушечек под пальцами ног, под сводами или на земле. Многие предпочитают первое: когда руки сцеплены под подушечками пальцев ног, часть веса туловища переносится через кисти рук на стопы. Это снимает нагрузку на нижнюю часть спины, облегчает ее *растягивание* и может помочь тем ученикам, которым трудно наклоняться вперед. Однако это не приносит пользы тем, кто научился выполнять *паишчимоттанасану* с достаточной гибкостью, поскольку тогда руки, сцепленные под подушечками пальцев ног, чрезмерно ослабляют нижнюю часть спины и создают неустойчивость в поясничном отделе позвоночника и крестцово-подвздошных сочленениях. В таких случаях рекомендуется переносить кисти рук под своды стоп: тогда опора исчезает и вес туловища, рук и кистей рук поддерживается нижней частью спины, благодаря чему та становится сильнее.

Несмотря на многочисленные сходства *упавиштха-конасаны* и *паишчимоттанасаны*, разница между этими позами огромна.

В отличие от *паишчимоттанасаны*, в *упавиштха-конасане* угол между ногами прямой или больше прямого, то есть головки бедренных костей входят в тазобедренные суставы иначе, а крестцово-подвздошные сочленения сложнее удерживать в правильном положении, поскольку нижняя часть живота может опускаться к земле между ногами. Вследствие этого лобковая кость может выдвинуться слишком далеко вперед и вниз. Таким образом, в этой позе еще важнее *растягивать* копчик назад, от поясничного отдела позвоночника, чтобы сохранить длину передней стороны туловища и нижней части живота.

При выполнении этой позы у многих возникают неприятные ощущения вдоль внутренних сторон бедер, поскольку приводящие и тонкие мышцы действительно очень натягиваются. По этой причине нужно сосредоточиться на смягчении и удлинении мышц вдоль внутренней линии бедер и коленей. Особое внимание следует уделить *растягиванию* внутренних сторон лодыжек



Упавиштха-конасана (см. стр. 161)

и плюсневых костей больших пальцев ног от паховых областей; стопы при этом сохраняют вертикальное положение, пальцы ног разведены. *Растягивание* плюсневых костей больших пальцев ног связано с внутренними сторонами бедер, а расставленные пальцы ног, особенно отставленный мизинец, повышают четкость ощущений в мышцах вокруг внешних сторон тазобедренных суставов.

Эта поза несет небольшую угрозу внутренним сторонам коленей и обратным сторонам бедер. Для того чтобы обезопасить их, коленные чашечки следует обращать строго вверх; это помогает управлять мышцами ног. При этом уменьшается наклон вперед, однако снижается вероятность травмы мышц. Гибким и опытным практикам, которым наклон вперед дается без труда, рекомендуется держать ноги очень напряженными, а руки расставлять в стороны; ладони или запястья при этом могут совсем легко опираться на кончики пальцев рук, чтобы общий вес тела приходился на нижнюю часть спины.

Дыхание *мула-бандха* и одновременное легкое *растягивание* ног от тазобедренных суставов способствуют *растягиванию* всего туловища вверх и вперед; на выдохе это действие сменяется опусканием туловища к земле, между ногами. Как и в *пашчимоттанасане*, туловище не должно «сворачиваться в себя», когда опускается. Следует сохранять длину передней стороны тела, чтобы со временем научиться дотягиваться грудью до самого пола.

1 г). Капотасана и урдхва-дханурасана

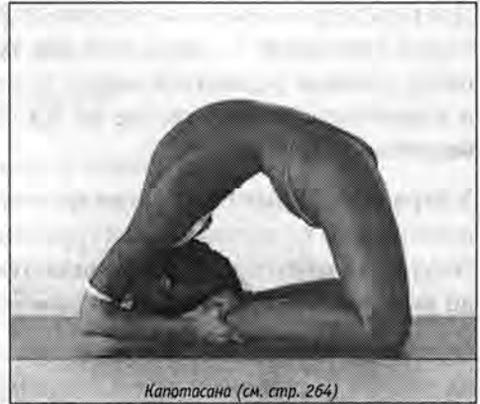
Поскольку техника выполнения *урдхва-дханурасаны* по существу совпадает с принципами выполнения *капотасаны*, позы довольно сложной, полезнее будет начать с *капотасаны*. Главное различие между этими позами заключается в том, что выполнение *капотасаны* начинается с позы стоя на коленях, а *урдхва-дханурасаны* – с *тадасаны*.

Искусство выполнения асан заключается в высвобождении «запертой» в организме энергии путем *растягивания* всех сочленений материального тела. Для этого необходимо различать устойчивые и подвижные участки тела. Наиболее устойчивой частью тела является та, которая касается земли. Она служит опорой для движущихся частей тела: отталкиваясь от нее, они могут подниматься вверх, против силы тяготения, и перемещаться в любом другом направлении.

В *капотасане* (а также в *уштрасане*, которая является, по существу, той же позой, только с опущенными руками) опорой служат нижние части ног от колена до кончиков пальцев. Очень важно, чтобы расстояние между коленями было чуть больше, чем между тазобедренными суставами. При выполнении *капотасаны* и *урдхва-дханурасаны* многие испытывают острую боль во внешних сторонах коленей. Причина заключается в том, что при малой подвижности бедер сухожилия на внешней стороне коленей чрезмерно натягиваются. Более того, когда колени разведены лишь по ширине бедер или даже меньше, повышается нагрузка на тазобедренные суставы.

Если же колени разведены немного шире тазобедренных суставов, угол между бедренными костями становится более удобным и естественным, а нагрузка на сухожилия и колени уменьшается. Тем не менее стопы и пятки должны быть прижаты друг к другу, а пальцы ног оттянуты назад.

Так действует опора. Далее следует добиться устойчивости головок бедренных костей, чтобы они, в свою очередь, смогли стать надежной опорой для таза и остальных приподнимаемых частей тела. Для этого необходимо немного сжать внутренние стороны бедер внутрь, от колен до паховых областей. Угол между бедрами и голенью должен оставаться прямым.



Капотасана (см. стр. 264)

Чтобы лучше почувствовать это движение, представьте, будто между коленями зажат кирпич и сожмите его, одновременно поднимая руки над головой. Обхватите запястье одной руки и подтягивайте его вверх от головки бедренной кости, расположенной с той же стороны; так вы ощутите *растягивание* от внешней стороны колена вдоль всего бока до самого запястья. Затем сделайте то же самое для другой руки. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что добились максимального *растягивания*.

Это очень важно, поскольку многие люди совершают ошибку и выталкивают бедра прямо вперед, укладывая ладони на бедра или их обратную сторону и тем самым увеличивая угол сгиба коленей. Бедра в этой позе подобны колонне. От ее верхушки позвоночник образует конструкцию «полумесяца», которая должна сохранять форму и плавность от начала и до конца выполнения позы. Облегчайте груз тела, опирающегося на головки бедренных костей, приподнимая таз и все тело вверх над головками этих костей (эффект отталкивания). Достигается это *растягиванием* внутренних сводов стоп назад и их *закреплением* в земле с помощью *пада-бандхи*, а также посредством удлинения бедер и сокращения их внешних и внутренних сторон внутрь.

Удлинение бедер и подъем таза над головками бедренных костей на вдохе *мула-бандха* подтягивает энергию вверх вдоль внутренней стороны позвоночного столба. *Мула-бандха* и является этим приподниманием таза, но не только в анатомическом смысле. *Мула*, центр тела, оказывает давление вверх и тем самым направляет туда энергию. Энергия восходит вдоль линии силы тяготения, поднимается от основания таза прямо в почки и приподнимает их над поясничными позвонками.

Продолжая движение вверх от почек, энергия попадает в верхнюю часть грудины и приподнимает ее к небу. Движение повторяет контур полумесяца, форму и цельность которого следует поддерживать постоянно.

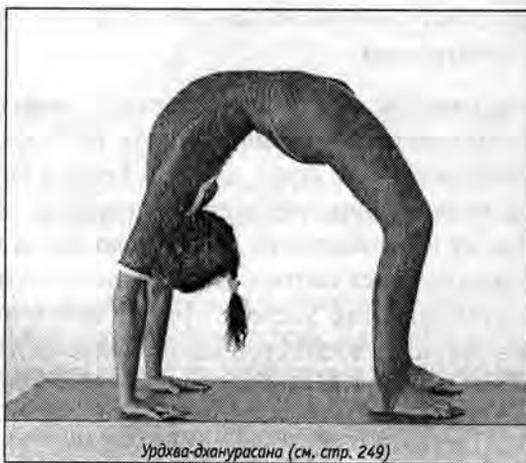
Для перехода в *капотасану* нужно сохранять равновесие относительно центральной линии тяготения. По мере того как туловище отходит назад и вниз, верхние части бедер должны подаваться вперед (с сохранением сжатия внутренних сторон бедер) и уравнивать туловище до тех пор, пока таз не «перепрыгнет» через головки бедренных костей.

В первоначальных очертаниях полумесяца плавной кривой было туловище от лобковой кости до верхней части грудины, а паховые области были втянуты в глубину. Теперь эта округлая линия начинается от колен и проходит через паховые области до верхушки грудины, образуя единую плавную и равномерную кривую.

Однако многие делают все совершенно иначе: прикладывают ладони к бедрам или их обратной стороне и затем подталкивают туловище и паховые области вперед. В результате форма полумесяца тут же нарушается: грудь «проседает» на область почек и поясничный отдел, а голове приходится уравнивать неравномерное распределение веса тела относительно центральной линии силы тяготения. Вследствие этого поясничные позвонки и крестцово-подвздошные сочленения полностью сдавливаются, передняя сторона тела образует не плавную, а ломаную, угловатую кривую (выступают подвздошные гребни и нижние передние ребра). Благодаря практике, расслаблению и дыханию со временем удастся опустить кисти рук до самой земли.

Выполнение *урдхва-дханурасаны* начинается точно так же: стопы на ширине бедер или еще немного шире (чтобы уберечь вход головок бедренных костей в тазобедренные суставы). Головки бедренных костей должны занять устойчивое положение и служить надежной опорой для приподнимающегося таза. На вдохе *мула-бандха* поднимите руки над головой, обхватите одной рукой запястье другой и оттяните эту руку вверх от тазобедренного сустава, расположенного с той же стороны тела. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что добились максимального *растягивания*.

Сохраняя выпрямленное и вертикальное положение ног, а также приподнимая таз над головками бедренных костей, создайте «полумесяц». Он должен представлять собой плавную кривую, идущую от лобковой кости до верхушки грудины (с впадиной в паховых областях). Затем опускайтесь назад так же, как при выполнении *капотасаны*, пока руки не коснутся земли. Теперь плавная и равномерная кривая начинается от стоп, проходит через колени, пах и нижние ребра и заканчивается в области горла. Подробнее см. описание *урдхва-дханурасаны* на стр. 249.



2. Вперед и назад

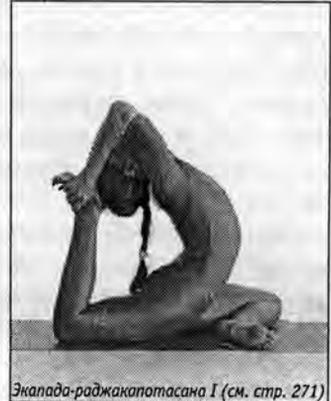
2 а). Джану-ширшасана и экапада-раджакапотасана

Интересно отметить, что многие асаны могут выполняться «вперед» и «назад», то есть отличаться только положением туловища.

Начнем с двух довольно сложных, но в то же время очень интересных поз. При неправильном выполнении они могут причинить травмы, но правильное их выполнение при-



Джану-ширшасана (см. стр. 147)



Экапада-раджакапотасана I (см. стр. 271)

носит огромную пользу в случаях сколиоза. На первый взгляд, *джану-ширшасана* и *экапада-раджакапотасана I* совсем не похожи, но в обеих позах особое значение имеет правильное выравнивание тазобедренных суставов, крестцово-подвздошных сочленений и поясничных позвонков. Если эти сочленения не выровнены надлежащим образом, позы могут привести к травмам (прежде всего, в крестцово-подвздошных сочленениях, но также и в поясничном отделе позвоночника).

Начнем с *джану-ширшасаны*. Сядьте на коврик и протяните правую ногу прямо перед собой; колено и стопа на одной линии с правой паховой областью. Правая стопа расположена вертикально, большой палец и мизинец (внутренний и внешний края стопы) на одинаковом расстоянии от туловища. Правое колено обращено строго вверх, к небу, то есть внутренняя и внешняя части обратной стороны колена прижимаются к коврику равномерно. Подогните левую ногу и прижмите левую стопу к внутренней стороне правого бедра. Угол между бедрами прямой; угол между подошвой левой стопы и левой голенью тоже прямой. Левая стопа не должна заходить под правое бедро.

В этой позе уже возникает искривление таза, поскольку правый тазобедренный сустав выдвинут дальше левого. Если перейти в *джану-ширшасану* без надлежащих поправок этого искривления, нагрузка на левое крестцово-подвздошное сочленение и левую сторону поясничных позвонков будет слишком велика и они непропорционально перекосятся вправо. Таким образом, в этой позе невозможно равномерно распределить вес тела между обеими седалищными костями. Приходится смещать вес на правую седалищную кость и даже оторвать левую от коврика. Левое колено, однако, не должно отрывать от земли. Благодаря этому левая паховая область и тазобедренный сустав раскроются и будут *растягиваться*. Поскольку вес тела приходится на правую седалищную кость, левая верхняя передняя подвздошная ость

тоже сместится ближе к правому бедру, а правая подвздошная ость, сместившись вправо, выровняется с внешним краем правого бедра. В результате обе верхние передние подвздошные ости будут в равной мере обращены вперед и окажутся на одной высоте над землей.

Одновременно со смещением левой верхней передней подвздошной ости вправо головка левой бедренной кости должна растягиваться от вертлужной впадины левого тазобедренного сустава. Это подразумевает вращение левого бедра вперед; иными словами, левое колено не только отводится в сторону, но и перекачивается вперед через бугристость левой большеберцовой кости. Поскольку туловище от пупка и выше должно быть обращено строго вперед (в направлении правой стопы), то левая верхняя передняя подвздошная ость, поясница и реберная клетка должны развернуться вперед одновременно с переносом веса тела на правую седалищную кость. Только тогда левое крестцово-подвздошное сочленение выровняется с правым и сможет избежать чрезмерного натяжения, потому что часть нагрузки сместится на левый тазобедренный сустав.

В связи с этим интересно отметить, что, как показывает практика, если при выполнении этого подготовительного движения (*растягивания* и разворота в левом тазобедренном суставе) возникают трудности, то они служат верным знаком зарождающегося артрита в левом тазобедренном суставе или предрасположенности к этой болезни.

После того как нагрузка на левое крестцово-подвздошное сочленение уменьшена, нужно *растягивать* весь позвоночный столб вверх. Движение это должно начинаться именно от крестцово-подвздошных сочленений, так что их совершенно необходимо выровнять друг с другом. Позвоночный столб должен не только *растягиваться* вверх от таза, но и, как было сказано ранее, разворачиваться вправо. Для того чтобы лучше ощутить это движение, обхватите пальцами левой руки внешний край правой стопы, а правую руку свободно опустите на землю рядом с правым бедром.

Затем, используя дыхание *мула-бандха*, начинайте *растягивать* и разворачивать позвоночный столб. На вдохе, который, как всегда, начинается с нижней части живота, таз приподнимается над головками бедренных костей, а седалищные кости одновременно оттягиваются назад и вниз (коврика касается только правая). На выдохе весь позвоночный столб (и, следовательно, все туловище выше крестцово-подвздошных сочленений) разворачивается вправо до тех пор, пока правая подмышка, правая сторона реберной клетки и поясницы не окажутся на одной линии с внешним краем правого бедра. При этом правая верхняя передняя подвздошная ость находится над правой паховой областью рядом с правым тазобедренным суставом, причем расстояние от этой подвздошной ости до лобковой кости вдвое превышает расстояние до тазобедренного сустава.

Если посмотреть на тело со спины, на этом этапе позвоночник должен выглядеть как равномерная канавка, идущая от крестцово-подвздошных суставов до шейного отдела; канавка должна быть совершенно прямой, без малейших признаков искрив-

ления влево. Для того чтобы канавка была столь же ровной в верхней части грудного отдела, нужно *растягивать* уши от шейного отдела позвоночника; разумеется, при этом плечи и лопатки должны быть опущены и расслаблены. Нет нужды говорить, что источником этого *растягивания* и разворота служит исключительно дыхание, создающее волнообразное движение, которое восходит от основания туловища вверх. Левая рука по-прежнему держится за внешний край правой стопы, но этот обхват используется лишь для того, чтобы задать общую схему растягиваний и разворотов. Иными словами, не следует использовать мышцы ладони, руки и плеча, чтобы подтягивать позвоночник и туловище вверх и разворачивать их.

В самом начале этого *растягивания* вверх голова должна оставаться на одной линии с грудью, а шейный отдел позвоночника – в его естественном положении. Не отводите шейные позвонки назад; удерживая голову на одной линии с грудью, *растягивайте* эти позвонки вверх. Добившись максимального *растягивания* и разворота, опустите туловище к правой ноге. Однако, как и в других позах, это движение выполняется поэтапно, в согласии с дыханием *мула-бандха*: на каждом вдохе *растягивайте* туловище вперед, а на каждом выдохе опускайте его еще ниже. По-прежнему удерживая правую стопу в вертикальном положении, разверните правую руку ладонью вперед и сложите пальцы в кольцо. Приложите внешнюю сторону запястья к внешнему своду правой стопы, разверните левую руку ладонью вперед и пропустите пальцы левой руки в кольцо, образованное пальцами правой. Это обеспечивает возможность дальнейшего *растягивания*. Многие люди просто сплетают пальцы за подошвой стопы, как в стойке на голове, но так *растягивания* не получится. Благодаря описанному положению рук левая кисть может скользить вперед внутри кольца, образованного пальцами правой руки, до тех пор, пока пальцы правой руки не обхватят левое запястье (и даже еще дальше).

Важно отметить, что когда правая нога растягивается вперед, именно пальцы правой руки складываются в кольцо. Объясняется это тем, что когда тыльная сторона правого запястья прикладывается к малому своду, возникающее давление стабилизирует правую стопу в вертикальном положении. Когда туловище опускается к правой ноге, на правое бедро ложится сначала нижняя часть живота, затем пупок. Пупок должен оказаться точно на срединной линии правого бедра. Если он смещен и попадает на внутреннюю сторону бедра, это означает, что первая часть позы была выполнена не до конца правильно.

После пупка на бедро, рядом с коленом, должна опуститься грудина. Она тоже должна разместиться на срединной линии бедра, без смещения к его внутренней стороне. В последнюю очередь опускается голова (на голень). Голени можно касаться либо лбом, либо, при хорошей гибкости, подбородком – так, чтобы взгляд был направлен на правую стопу. В обоих случаях шея, плечи, лопатки и руки остаются расслабленными, а голова (и, разумеется, все туловище) на каждом вдохе *мула-бандха* смещается все дальше, в сторону правой стопы.

Перейдем теперь к *экапада-раджакапотасане I*. Сядьте на коврик и протяните правую ногу строго назад. Стопа и колено на одной линии с правой паховой областью.

Правая стопа прямая, большой палец и мизинец в равной мере прижимаются к земле. Центр правого колена покоится на земле, то есть внешняя и внутренняя стороны колена обращены строго вверх, к небу. Подогните левую ногу и опустите левую стопу перед правой паховой областью. Левое бедро отведено от левой паховой области под углом 45° влево. Левая стопа не должна уходить под правое бедро; она остается прямо перед ним.

В этой позе уже возникает искривление таза, поскольку левое бедро находится впереди правого. Искривление усиливается, если правая нога отведена назад не строго по прямой или покоится не на центре колена, а на его внутренней стороне, голени и бедре (такая ошибка встречается очень часто). Если не исправить эти ошибки и продолжить выполнение *экапада-раджаканотасаны I*, в правом крестцово-подвздошном сочленении возникнет чрезмерное напряжение, а поясничные позвонки развернутся неправильно.

В такой неверной искривленной позе многие люди переносят вес тела на левое бедро, а правое бедро приподнимают и выкручивают назад. Таким образом, чтобы исправить ошибку, необходимо сместить вес тела и на правое бедро, одновременно отводя левое немного назад. Благодаря этому правая паховая область и тазобедренный сустав раскроются и будут *растягиваться*. Поскольку вес тела приходится на правую седалищную кость, левая передняя подвздошная ость тоже сместится вправо, а правая подвздошная ость, сместившись вправо, выровняется с внешним краем правой паховой области. В результате обе верхние передние подвздошные ости будут в равной мере обращены вперед и окажутся на одной высоте над землей. Одновременно со смещением левой верхней передней подвздошной ости вправо головка левой бедренной кости должна растягиваться от вертлужной впадины левого тазобедренного сустава. Это подразумевает вращение левого бедра вперед; иными словами, левое колено не только отводится в сторону, но и перекачивается вперед через бугристость левой большеберцовой кости. Поскольку туловище от пупка и выше должно быть обращено строго вперед, то правая верхняя передняя подвздошная ость, поясница и реберная клетка должны развернуться вперед одновременно с переносом веса тела на правое бедро. Только тогда правое крестцово-подвздошное сочленение выровняется с левым и сможет избежать чрезмерного сжатия.

В связи с этим интересно отметить, что, как показывает практика, если при выполнении этого подготовительного движения (*растягивания* и разворота в правом тазобедренном суставе) возникают трудности, они служат верным знаком того, что прогиб назад начинается с поясничного отдела, а не с тазобедренных суставов. В результате поясничные позвонки испытывают большую нагрузку, что со временем может ослабить их и повлечь другие трудности.

После того как нагрузка на правое крестцово-подвздошное сочленение уменьшена, нужно *растягивать* весь позвоночный столб вверх. Движение это должно начинаться именно от крестцово-подвздошных сочленений, так что их совершенно необходимо выровнять друг с другом. Кроме того, сам таз следует перевести в поло-

жение, как можно более близкое к вертикальному. Как уже говорилось, если правый тазобедренный сустав *растягивается* недостаточно хорошо, таз невольно оседает вперед, а верхние передние подвздошные ости тонут в паховых областях. Сравним с *вирабхадрасаной I*, при выполнении которой многие допускают ту же ошибку: таз оседает вперед, на пах, и тогда приходится откидывать тело назад, возвращая его к вертикальному положению, но уже от поясничного отдела, а не от тазобедренных суставов.

Для того чтобы перевести таз в положение, как можно более близкое к вертикальному, нужно оттянуть обе верхние передние подвздошные ости назад и вверх, в сторону ребер (разумеется, не выворачивая назад правую сторону таза). Весь позвоночный столб должен *растягиваться* вверх от таза; кроме того, как уже упоминалось, в силу тенденции разворачивать его вправо, нужно уделять особое внимание прямому положению. Затем, используя дыхание *мула-бандха*, начинайте *растягивать* позвоночный столб вверх. На вдохе, который, как всегда, начинается с нижней части живота, таз приподнимается над головками бедренных костей, а седалищные кости и оба бедра одновременно *закрепляются* в земле. На выдохе весь позвоночный столб (и, следовательно, все туловище выше крестцово-подвздошных сочленений) немного разворачивается влево до тех пор, пока правое плечо, правая сторона реберной клетки и поясницы не окажутся на одной линии с внешним краем правой паховой области. При этом правая верхняя передняя подвздошная ость находится над правой паховой областью рядом с правым тазобедренным суставом, причем расстояние от этой подвздошной ости до лобковой кости вдвое превышает расстояние до тазобедренного сустава.

Если посмотреть на тело со спины, на этом этапе позвоночник должен выглядеть как равномерная канавка, идущая от крестцово-подвздошных суставов до шейного отдела; канавка должна быть совершенно прямой, без малейших признаков искривления влево. Для того чтобы канавка была столь же ровной в верхней части грудного отдела, нужно *растягивать* уши от шейного отдела позвоночника; разумеется, при этом плечи и лопатки должны быть опущены и расслаблены.

В самом начале этого *растягивания* вверх голова должна оставаться на одной линии с грудью, а шейный отдел позвоночника – в его естественном положении. Не смещайте шейные позвонки вперед или назад; удерживая голову на одной линии с грудью, *растягивайте* эти позвонки вверх. Затем согните правую ногу, а левую руку заведите за голову и обхватите правую стопу (правая рука при этом свободно опущена на коврик у правого бедра). Для этого необходимо сначала *растянуть* левую руку вверх, к небу, от левой паховой области (левого крестцово-подвздошного сочленения). В йоге никогда не должно быть кратких и резких движений. Иными словами, мало просто завести руку за голову и схватить правую стопу – сначала необходимо вызвать легкость и свободу в левом плечевом суставе, а для этого нужно *растянуть* руку от него. Нет нужды говорить, что источником этого *растягивания* служит исключительно дыхание, создающее волнообразное движение, которое восходит от

самого основания (левой паховой области и левого крестцово-подвздошного сустава). Затем, на выдохе, следует обхватить правую стопу пальцами левой руки. Этот обхват используется лишь для того, чтобы задать общую схему растягиваний и разворотов. Иными словами, не следует использовать мышцы ладони, рук и плеча, чтобы подтягивать позвоночник и туловище вверх и разворачивать их влево.

Затем, на вдохе *мула-бандха*, *растяните* правую руку вверх от правой паховой области (правого крестцово-подвздошного сочленения), заведите ее за голову и тоже обхватите правую стопу. Таз остается выпрямленным и вертикальным. Добившись максимального *растягивания* позвоночного столба, начинайте отводить голову и грудь назад, к своду правой стопы. Как и в других позах, это движение выполняется поэтапно, в согласии с дыханием *мула-бандха*. На каждом вдохе *растягивайте* тело вверх, на каждом выдохе отводите голову и грудь еще дальше и ниже. Таким образом, это круговое движение: нижняя часть живота поднимается, грудь отходит вверх и назад, голова назад и вниз. Передняя сторона туловища представляет собой одну плавную кривую, идущую от паха к ключицам. В позах с прогибами назад кривую нужно оценивать по передней стороне тела, которая должна выгибаться плавно и равномерно. Это получится лишь в том случае, если правильно воспользоваться волной дыхания *мула-бандха*. Шея, плечи, лопатки и руки расслаблены, а лоб опускается на свод правой стопы.

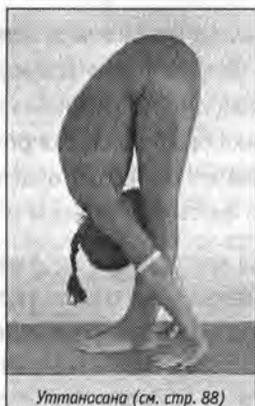
2 б). Уттанасана и урдхва-дханурасана

И *уттанасана* и *урдхва-дханурасана* начинаются с *тадасаны*. Таким образом, ключом к их точному выполнению является правильная *тадасана*.

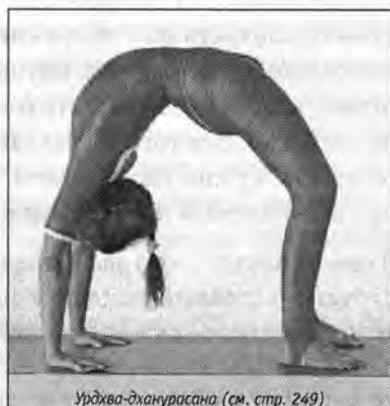
Закрепление подошв в *тадасане* вызывает эффект отталкивания, приподнимающий тело от сочленений (нижних и верхних пружинящих сочленений, коленных

и тазобедренных суставов) в направлении, противоположном силе тяготения. После этого необходимо наклонить таз вперед (*уттанасана*) или назад (*урдхва-дханурасана*).

Одна из важнейших идей йоги заключается в том, что для того, чтобы *опуститься*, нужно *приподняться*. Большинство людей не следуют этому правилу. В результате как в *уттанасане*, так и в *урдхва-дханурасане* их тело просто обвисает под влиянием



Уттанасана (см. стр. 88)



Урдхва-дханурасана (см. стр. 249)

силы тяготения без какого-либо сопротивления или внутренней свободы, внутреннего *растягивания*. Прежде чем наклонять таз вперед (при выполнении *уттанасаны*) или назад (для перехода в *урдхва-дханурасану*), необходимо приподнять таз над головками бедренных костей, создать в тазобедренных суставах свободное пространство, пружинящую силу, и лишь затем смещать их. Таким образом, при выполнении *уттанасаны* *растягивание* происходит в верхней части обратной стороны бедер (двуглавой мышце), а в случае *урдхва-дханурасаны* – в верхней части передней стороны бедер (четырёхглавой и подвздошно-поясничной мышцах). Иными словами, в *уттанасане* сгиб происходит в ягодицах у бедренных костей, а седалищные кости *растягиваются*; в *урдхва-дханурасане* *растягиваются* паховые области.

На этом этапе относительно легко *растягивать* позвоночный столб от таза против силы тяготения (вперед в *уттанасане* и вверх в *урдхва-дханурасане*), чтобы перейти к окончательному положению. Таким образом, следует сохранять это внутреннее *растягивание* (свободное пространство в позвоночных и тазовых сочленениях) на протяжении всей позы, не сжимать их, чтобы не утратить высоту и красоту позы.

Асана и любая другая поза тела красива лишь в том случае, когда дышит силой, а эта внутренняя сила не связана ни с чем внешним. Мощь, изящество достигаются свободой и раскованностью тела и разума. Там, где властвуют мышцы, нет места тщеславию и суетным мыслям. Только в этих условиях тело и разум не заглядывают в будущее, не устремляются к плодам текущей деятельности, но целиком погружаются в текущее мгновение, в выполняемые движения – без честолюбия, страха, заинтересованности и восторга. Когда это удастся, пусть даже на долю секунды, внутри происходит взрыв энергии, который превращает позу в произведение искусства, духовное творчество. Поза как бы создает себя сама, прекращается борьба между желанием выполнить ее и сопротивлением тела.

Асана и пранаяма должны безраздельно слиться в одно, и относиться к асане следует точно так же, как к пранаяме. В пранаяме одним из важнейших условий вольного и глубокого дыхания является свобода кожи. Если кожа груди и других участков тела жесткая и непроницаемая, тело и его энергия оказываются буквально заточенными в стенах кожи.

Напряжение, в какой бы форме оно ни проявлялось, всегда зарождается на периферии тела и направлено внутрь. Руки, обхватывающие тело, когда человеку холодно (или когда он пытается защитить свое эго), нахмуренный лоб, скрюченная поза в подавленном состоянии, «гусиная кожа» – все это сокращения тела внутрь, попытки как бы уменьшить его в размерах и отгородиться от окружающего мира.

С другой стороны, порой мы «издаем облегченный вздох» и чувствуем, как «с плеч наших словно сняли тяжелую ношу». Мы зеваем, потягиваемся и улыбаемся в минуты расслабленности, довольства и счастья. При этом мы разворачиваем свое тело во всех направлениях, открываем его окружающему пространству, соединяем свою внутреннюю энергию с энергией внешнего мира. Таким образом, для *растягивания* тела при выполнении асан необходимо сначала «размягчить» кожу, чтобы она не мешала движениям скрытых под ней мышц и костей. Это ментальный процесс. Сле-

дует тщательно и осознанно освободить кожу и лежащие под ней ткани, словно отделяя плоть мышц (конечно, не по-настоящему) от костей и суставов. Мышцы и кожа должны стать, так сказать, прозрачными, словно на рентгеновском снимке.

Принципиально важную роль в этом процессе играет дыхание. Дыхание – это волна, несущая нас, словно доску для серфинга. Без такой волны доска остановится и мы застрянем в мертвом штиле.

Вдох – это раскрывающее, освобождающее движение, расширение груди и всего тела в пространстве. *Выдох* – движение расслабляющее: тело отдается во власть силы тяготения, происходит управляемое сжатие тела. Итак, вдох является волной, позволяющей телу раскрываться, *растягиваться* вверх (*урдхва-дханурасана*) или вперед (*уттанасана*), а затем опускаться, причем этот спад смягчается благодаря выдоху.

Учитывая это, при выполнении асан никогда не следует торопиться. В каждой позе следует сделать несколько вдохов и выдохов, чтобы подготовиться к *растягиванию*; на каждом вдохе тело раскрывается, разворачивается, а на каждом выдохе это новое положение укрепляется, обретает устойчивость. Затем, когда все тело достигает максимального растягивания, можно плавным, управляемым движением на выдохе перейти в окончательное положение. Когда поза выполняется именно так, словно человек катится на волнах вдохов и выдохов, асаны почти не вызывают усталости, тело выполняет их без напряжения и внутренней борьбы. Появляется красота, мощь, радость, которые и складываются в окончательную позу.

3. Красота и свобода в йоге

В разделах «Работа с тяготением» и «Вперед и назад» мы обсудили лишь несколько асан. Попробуйте сами изучить все остальные асаны, в которых есть «игра» с силой тяготения или вариации с наклонами вперед и назад. Кроме того, некоторые асаны имеют «опущенную» и «приподнятую» разновидности – например, *анантасана* и *васиштхасана II*. По существу, это одна и та же поза, с той лишь разницей, что в *анантасане* тело покоится на земле, а *васиштхасане II* приподнято над землей и опирается на одну ладонь. Другими примерами может служить *титтхибхасана*, представляющая собой «приподнятую» *курмасану*, или *урдхва-куккутасана*, которая является «приподнятой» *йога-мудрасаной*.

Такой подход к асанам способствует творческому воображению и помогает лучше постичь позы. Как уже упоминалось, несмотря на то, что количество асан бесконечно, основных принципов их выполнения не так уж много, и все они довольно просты. Важнее же всего смотреть на йогу целостно и не анализировать каждую асану по отдельности в горячем стремлении извлечь все более подробные сведения. Существует момент, когда информация становится чрезмерной, в ней можно утонуть и она превращается в лишний груз, который губит именно то, чего мы хотим достичь, – красоты и свободы в асанах и йоге.

Глава 5

Пранаяма



5. Введение: внутренняя логика техники

Прежде чем перейти к самой *пранаяме*, следует обсудить общую связь между формой и содержанием. В истории не раз случалось так, что некая традиция выживала лишь частично, поскольку из поколения в поколение передавалась лишь внешняя, «пустая» форма определенных практик и упражнений, тогда как их глубинное содержание, сама сущность была полностью утрачена. Внешние формы йоги в целом и пранаямы в частности лишены будущего без понимания их внутренней логики и первооснов, ибо благодаря возвращению к корням техники мы часто открываем для себя ее сущность, разумное основание. Как только постигнуты корни, легко увидеть дальнейший путь развития и, приложив силу намерения, последовать этому пути и повысить качество своей практики.

Трудно переоценить принципиальную разницу между практикой, представляющей собой лишь внешнюю форму, и формой, вмещающей глубинную направленность, разумность, осознанность. Различие примерно то же, что между красотой Белоснежки и ее злой мачехи, Королевы. Сколько ни твердила Королева: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду Расскажи: я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?», она так и не получила желанного подтверждения. Как бы совершенна ни была ее внешняя красота, Королева не имела внутреннего зерна, прекрасной сущности. Белоснежка, напротив, внешне была лишена власти и опыта, но неизменно побеждала в их противостоянии, поскольку ее облик безупречно соответствовал внутренней сущности.

Вернемся, однако, к пранаяме и попробуем определить ее внутреннюю логику, а затем понять и направление ее дальнейшего развития. Для этого нам, прежде всего, необходимо понаблюдать за своим обычным дыханием без какой-либо предвзятости – в точности так, как это делали родоначальники йоги.

Первые йоги, занявшиеся вопросом дыхания, еще не проводили различий между *уджайи*, *капалабхати* и *нади-шодханой*. Эти техники были разработаны намного позднее. Однако в начале йоги пытались постичь дыхание само по себе, выявить путем наблюдений его циклы и познать их смысл. Эти исследования естественного дыхания и привели к возникновению пранаямы.

Нам предстоит пройти тот же путь и некоторое время понаблюдать за естественным дыханием. Для этой цели идеально подходит положение лежа на спине, поскольку в ней нет нужды прилагать усилия к борьбе с силой тяготения и можно полностью расслабиться и предаться наблюдениям.

Лежа на спине в *шавасане* (см. стр. 322) и просто наблюдая за дыханием, мы прежде всего сознаем движения живота: на вдохе он расширяется и приподнимается к небу, на выдохе опадает и опускается к земле. Это хорошо известное брюшное дыхание. Это наше естественное дыхание, оно ведет к расслаблению. В восточных (индийской и китайской) традициях живот считается «печью» организма. Согласно

этим традициям, это не только главное хранилище энергии, но и источник ее распространения по всем остальным участкам тела. Такое понимание роли живота согласуется с тем фактом, что именно там переваривается пища. Пищеварительные процессы высвобождают энергию пищи и разносят ее через кровеносную систему по всем органам тела.

Итак, живот является энергетическим центром, и именно поэтому внимательные наблюдения за ним и легкое, спокойное дыхание способствуют расслаблению и сбережению энергии. Это открытие стало первым прозрением древних йогов. Более того, чтобы наполнить организм энергией, мобилизовать тело, можно ускорить дыхание. Вероятно, так и возникло *капалабхати*. По существу, *капалабхати* представляет собой брюшное дыхание с более выраженным выдохом и ускоренным темпом.

Эту внутреннюю логику можно проверить на практике, выполняя *капалабхати* в замедленном ритме: сядьте в удобную позу и сделайте полный выдох, чтобы в животе не осталось воздуха (как в *капалабхати*). Выдох должен быть полным; тут же возникнет желание вдохнуть, но не торопитесь – пусть вдох произойдет сам собой. Мышцы живота сами собой расслабятся, как при естественном дыхании *шавасаны*. Повторите эти действия несколько раз, чтобы ощутить связь между дыханием *капалабхати* и *шавасаны*. Затем наращивайте скорость и почувствуйте, как усиливается ощущение тепла в области живота.

Осознание того, что *капалабхати* позволяет регулировать энергию в области живота и нагревать ее, стало вторым прозрением древних йогов. Следом возник естественный вопрос: как распорядиться этой накапливающейся энергией? Разнообразные ответы привели к возникновению принципиально нового подхода к использованию дыхания, или *праны* (слово «*пранаяма*» означает «повышение праны, или энергии»; согласно некоторым традициям, мифическая прана представляет собой солнечную энергию).

Для того чтобы понять, как можно распорядиться накопленной энергией, вновь вернемся к позам тела. В позе сидя, когда седалищные кости *закрепляются* в земле, а макушка головы тянется вверх, к небу, легче ощутить энергии в области живота, что делает проблему менее умозрительной.

Ощущение тепла возникает главным образом в нижней части живота, где кроются длинные, извилистые, уложенные кругами и сплетающиеся между собой кишки. Именно отсюда поднимается позвоночник, который тянется до самого черепа, где расположен мозг. Мозг тоже состоит из множества извилин, внешний вид которых удивительно напоминает устройство кишечника (по существу, мозг намного объемнее, чем кажется, особенно если его извилины «развернуть»).

Древние йоги заметили это сходство, и оно навело их на мысль о том, что накопленную энергию можно перенести из живота вверх, в мозг, через позвоночный столб. Осталось понять, как именно это сделать.

Ответ подсказали другие наблюдения. Йоги обратили внимание на то, что в цикле дыхания вдохи и выдохи разделяются краткими естественными паузами. Дальнейшие

наблюдения позволили понять, что если удлинить эту естественную паузу после долгого и полного выдоха, то воздух (прана) поднимется вдоль позвоночника сам собой. Так в стандартную практику пранаямы вошли *кумбхака* (см. стр. 305) после выдоха и вдох, направляющий дыхание вверх вдоль позвоночника (дыхание *мулабандха*). Благодаря этому йогам наконец-то удалось добиться подъема энергии от живота к мозгу, притом самым прямым и мощным способом.

Однако они также обнаружили, что на этом пути к мозгу встречаются преграды – так сказать, «черные дыры», поглощающие энергию. Для успешного восхождения энергии нужно было преодолеть эти препятствия.

Древние йоги назвали эти преграды *чакрами*, «колесами» напряженности, ибо, попадая в них, энергия начинала двигаться по кругу и прекращала движение вверх. Обычно люди не сознают свои чакры, но только их осознание позволяет выпустить энергию из чакр и направить выше, к мозгу. В этом и заключалась цель йогов, поскольку, достигая мозга, энергия могла вызвать в нем алхимические трансформации – а ценность этих состояний становилась все очевиднее, поскольку они даровали принципиально иные формы восприятия и бытия.

В самом по себе наблюдении за дыханием, подъемами и спадами живота нет ничего таинственного. Однако все меняется, если сделать выдохи очень долгими, а после них задерживать дыханием: возникает вакуум, подталкивающий воздух вверх, вдоль позвоночника, к мозгу. Именно это влечет трансформацию, преобразование. Эта идея стала и революционной, и эволюционной.

Изучив ход мыслей древних йогов, мы вновь можем вернуться к техническим вопросам и теперь уже осваивать их иначе, намного осознаннее. Кроме того, очень интересно проследить за различиями в индийской и китайской традициях. Хотя исходные наблюдения были одинаковыми, разница в конкретных упражнениях отражает не только разнообразие йоги, но и разные цели индийских и китайских йогов. Индийские йоги посвятили себя прежде всего исследованию неведомых границ сознания, а китайские, более прагматичные, стремились найти практическое применение накапливаемой энергии.

Индийских йогов интересовала главным образом вертикальная линия восхождения энергии и ее главные каналы. Прежде всего они хотели поднять энергию вверх по позвоночному столбу. Совершенствуя способы подъема энергии, йоги постигли то, что западная наука открыла лишь совсем недавно: роль несимметричного дыхания через разные ноздри.

Обычно у человека активна та или иная сторона. Активная сторона меняется примерно каждые полтора часа. Самое же интересное заключается в том, что когда обе стороны активны одновременно, центральный канал позвоночника чист и разом успокаивается. При этом энергия может подниматься по позвоночнику без помех, а мозг пребывает в лучших условиях для ее восприятия.

После этого открытия йогам потребовалось не так уж много времени на то, чтобы найти способ перемещать воздух с одной стороны в другую и вызывать равномер-

ное течение дыхания через обе ноздри. Так одной из главных техник пранаямы стала *нади-шодхана*, цель которой заключается в очищении каналов в левой и правой сторонах позвоночного столба (они носят названия *ида* и *пингала*).

Китайские йоги, в свою очередь, стремились наполнить энергией не столько мозг, сколько другие внутренние органы и конечности. Причиной был их интерес к повседневной жизни. Так китайцы разработали *ци-гун*, где основное внимание уделяется лечению и распределению энергии по организму, а также боевые искусства *тай-цзи* и *кун-фу*, где энергия используется как оружие. Эти техники позволили китайцам отточить искусство распределения *ци* (праны) по необходимым участкам тела.

Понимание внутренней логики пранаямы поможет нам не просто бездумно выполнять те или иные технические приемы, но и сознать их сущность и, следовательно, совершенствовать не только практику йоги, но и нашу повседневную жизнь.

Мы, современные йоги, не должны ограничиваться каким-то одним направлением древних знаний или одной культурой. Учитывая, какой богатейший выбор предлагают нам многочисленные техники, мы можем искать и развивать новый подход, который позволит не только повысить энергетическое наполнение мозга, но и распределить энергию по остальным участкам тела, что приведет к подлинной революции в выполнении асан и жизни нашего тела в целом.

Пранаяма

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Удджайи-пранаяма | е) тонкая сурья-бхедана; |
| 2. Кумбхака | ж) тонкая чандра-бхедана. |
| 3. Капалабхати и бхастрика | 5. Нади-шодхана |
| а) классическая капалабхати; | а) классическая нади-шодхана; |
| б) мягкая капалабхати; | б) нади-шодхана с чередованием рук; |
| в) умеренная капалабхати; | в) капалабхати-нади-шодхана; |
| г) интенсивная капалабхати. | г) тонкая нади-шодхана. |
| 4. Сурья- и чандра-бхедана | 6. Тонкая (сукшма) пранаяма |
| а) классическая сурья-бхедана; | 7. Шавасана |
| б) классическая чандра-бхедана; | а) классическая шавасана; |
| в) сурья-бхедана с чередованием рук; | б) «заземляющая» шавасана. |
| г) чандра-бхедана с чередованием рук; | 8. Просто посидим |
| д) тонкая сурья- и чандра-бхедана; | |

5.1. Удджайи-пранаяма

В «Хатха-йога прадипике» удджайи-пранаяма описывается в главе 2, сутры 51-53:

- «Когда отверстие нади (гортань) закрыто, втягивай воздух так, чтобы он соприкасался, переходя от горла в грудь, и издавал шум» (сутра 51).
- «Сдерживай его, как прежде, затем выпусти через иду (левую ноздрю). Это удаляет из горла слизь и повышает аппетит» (сутра 52).
- «Это устраняет все болезни нади, водянку и болезни дхату (телесных жидкостей). Удджайи надлежит выполнять во всех обстоятельствах жизни, даже при ходьбе или сидя» (сутра 53).

В «Гхеранда-самхите» удджайи-пранаяма описывается в Пятом Уроке, сутры 69-72:

- «Закрой рот, втяни воздух обеими ноздрями и, втянув воздух из легких и горла, задержи его во рту» (сутра 69).
- «Затем, очистив рот, выполни джаландхара-бандху. Выполняй кумбхаку со всей силой и удерживай воздух недвижно» (сутра 70).
- «Все достигается благодаря удджайи-кумбхаке. (Кто выполняет ее,) никогда не подвергнется недугам слизи или нервным болезням, несварению, дизентерии, чахотке, кашлю, горячке или увеличению селезенки. Выполняй же удджайи, чтобы победить увядание и смерть» (сутры 71-72).

Техника

В удджайи-пранаяме звук дыхания доносится из верхней стороны горла, что отличает ее от дыхания мула-бандха, где воздух проходит прямо через нижнюю сторону горла. Таким образом, верхняя сторона горла должна быть чуть сжата. Воздух, проходя через ноздри беззвучно, издает в верхней стороне горла слабый свист, напоминающий звук ветра. Звучание не должно быть громким, оно едва слышно самому человеку, который выполняет удджайи.

Разница между дыханием со звуком (удджайи-пранаяма) и беззвучным дыханием (мула-бандха) заключается в том, что сокращение верхней стороны горла влечет одновременное сокращение межреберных мышц. Иными словами, прикасаясь к внутренним стенкам груди, входящий воздух вынужден как бы расталкивать их, чтобы грудь расширилась.

С другой стороны, при дыхании мула-бандха звука не возникает, поскольку дыхание «раскручивается» внутрь, а грудь расширяется сама собой еще до проникновения воздуха, то есть создает вакуум, куда воздух и втягивается.

Путь движения воздуха в обоих случаях одинаков, однако вдох начинается с нижней части живота и поднимается вдоль внутренней линии позвоночного столба, а



5.1. Удджайи-пранаяма

на выдохе возвращается в нижнюю часть живота. При этом всегда активны три диафрагмы (*мула-бандха*, *уддийяна-бандха* и *джаландхара-бандха*, опорой которым служит сила *пада-бандхи*).

Контролируемое дыхание используется не только в йоге, но и во многих других практиках. Например, современные монахи-католики едва ли могли бы исполнять грегорианские напевы в той форме, в какой те изначально создавались, то есть с сохранением определенной длины каждого предложения и точных пауз для дыхания. Исходные предложения были слишком длинными и требовали полного контроля над дыханием и вовлеченными в него мышцами.

Контролируемое дыхание всегда считалось средством обретения власти над разумом. В *удджайи-пранаяме* очень важно регулировать ритм дыхания так, чтобы вдохи и выдохи имели равную продолжительность, притом длительность их должна постепенно увеличиваться. Это помогает успокоить ум и привести его к сосредоточенности на одном объекте.

Большинство людей делают в минуту около пятнадцати вдохов и выдохов, то есть каждый вдох или выдох длится около двух секунд. Этот темп следует постепенно снижать до десяти секунд на каждый вдох или выдох (три дыхательных цикла в минуту).

Освоившись с этим способом дыхания и добившись правильного темпа, можно дополнить его *кумбхакой*.

5.2. Кумбхака

В «Хатха-йога прадипике» *кумбхака* описывается в главе 2, сутры 45-46:

- «В конце пураки (вдоха) выполняй джаландхара-бандху, в конце кумбхаки и в начале речаки (выдоха) выполняй уддийяна-бандху» (сутра 45).
- «Кумбхака это удержание воздуха внутри. Речака это выпускание удерживаемого воздуха. Указания к пураке (вдоху), кумбхаке и речаке (выдоху) сможешь найти в надлежащем месте книги; тщательно их соблюдай. Когда подтягиваешь снизу (*мула-бандха*), и сжимаешь горло (*джаландхара-бандха*), и втягиваешь тело спереди (т.е. живот), прана течет по браhma-нади (*сушумне*)» (сутра 46).

В «Гхеранда-самхите» *кумбхака-пранаяма* описывается в Пятом Уроке, сутры 55-57:

- «Лучше всего – двадцать матр, т. е. пурака (вдох) на 12 секунд, кумбхака (задержка) на 8 секунд и речака (выдох) на 40 секунд. Шестнадцать матр – срединный уровень, т.е. 16–64–32 секунды. Двенадцать матр – низший уровень, т.е. 12–48–24 секунды. Итак, пранаяма бывает трех ступеней» (сутра 55).
- «При выполнении низшей пранаямы тело начинает обильно исходить потом. При выполнении срединной пранаямы тело начинает дрожать. При выполнении высшей пранаямы тело отрывается от земли (*левитирует*). Это признаки успеха в трех ступенях пранаямы» (сутра 56).

- «Пранаямой достигается искусство левитации. Пранаямой исцеляются недуги. Пранаямой пробуждается шакти (духовная энергия). Пранаямой достигается спокойствие ума и возвышение сил сознания. Так разум наполняется блаженством. Поистине, счастлив тот, кто выполняет пранаяму» (сутра 57).

В «Шива-самхите» кумбхака-пранаяма описывается в главе 3, сутра 39:

- «Когда йог способен по своей воле управлять воздухом и останавливать дыхание (когда пожелает и как угодно долго), поистине он достиг успеха в кумбхаке. И что неподвластно йогу, если он достиг успеха в кумбхаке?».

Техника

- Слово «*кумбха*» означает «горшок», в каких индийские женщины носят воду. Таким образом, грудь подобна горшку, который следует наполнить до краев, а затем прикрыть крышкой (джаландхара-бандха).
- В конце глубокого вдоха удджайи задержите дыхание и выполните джаландхара-бандху. Очень важно, чтобы легкие были наполнены до краев и это давление сберегалось на всем протяжении кумбхаки.
- Для того чтобы сберечь это давление, нужно продолжать очень медленно приподнимать грудобрюшную диафрагму. Во время кумбхаки можно ощутить, как давление в легких снижается, потому и нужно регулировать подъем этой диафрагмы. Это очень важно, поскольку оберегает сердечную мышцу. Благодаря плавному подъему диафрагмы грудь сохраняет расширенное положение, а давление в ней остается таким же, как и в начале кумбхаки.
- В первое время выполняйте кумбхаку в течение нескольких секунд, затем постепенно повышайте ее продолжительность – но так, чтобы она не вызывала неудобств. Не перенапрягайте легкие, стараясь удерживать дыхание слишком долго.
- Если кумбхака выполняется как часть удджайи-пранаямы, хорошего темпа можно достичь с кумбхакой продолжительностью десять секунд. Таким образом, общий цикл (вдох–кумбхака–выдох) продолжается полминуты, а каждая его составляющая – десять секунд.
- Другой вариант – сохранять десятисекундную продолжительность вдоха и выдоха, а кумбхаку довести до сорока секунд. В этом случае полный цикл дыхания составляет одну минуту.
- Во время кумбхаки воздух удерживается благодаря активности всех трех диафрагм.

Противопоказания

Если вы страдаете какой-либо серьезной болезнью, перед началом практики *кумбхаки* рекомендуется посоветоваться с врачом. В целом, *кумбхакой* не следует заниматься:

- При беременности и в менструальный период.
- При повышенном кровяном давлении.
- При общих нарушениях сердечной деятельности.
- При заболеваниях органов брюшной полости и нарушениях работы легких.

5.3. Капалабхати и бхастрика

Один из самых известных экспериментов в *пранаяме* носит название *капалабхати*. Слово «капала» означает «череп», а слово «бхати» – «сиять», так что в буквальном переводе *капалабхати* означает «сияющий череп». Другая практика именуется *бхастрикой*, что означает «мехи». Она очень похожа на *капалабхати*, и потому их часто путают.

В классических текстах с *капалабхати* и *бхастрикой* также связаны определенные разночтения. Причина их заключается в том, что одинаковыми именами называли несколько разные приемы. Как уже объяснялось, техника эта была разработана с той целью, чтобы повысить уровень энергии в области живота.

Характерной приметой этих практик является ряд интенсивных выдохов от живота. В этом все традиции единодушны, а различия сводятся к точному числу выдохов, их частоте и общей продолжительности каждого цикла дыхания. Разночтения заметны уже в самых древних пособиях по *хатха-йоге*. Чтобы показать связь между старинными рекомендациями и современным подходом к этим практикам, процитируем классические тексты.

В «Хатха-Йога прадипике», которая написана тысячу лет назад, *капалабхати* описывается так:

- «Когда вдох и выдох выполняются очень быстро, подобно кузнечным мехам, они высушивают все недуги, вызванные избытком слизи. Это именуется капалабхати» (глава 2, сутра 35).

Бхастрика описывается так:

- «Падмасана (поза лотоса) – когда ноги скрещены и уложены на бедра. Она избавляет от всех грехов. Сидя в падмасане и удерживая тело прямо, закрой рот и выдохни, осторожно выпуская воздух через нос. Затем вдохни, наполняясь воздухом до самого лотоса сердца, втягивая его с силой, со звуком, чтобы воздух проходил в горло, грудь и голову. Выдохни вновь и вновь наполнись, и еще раз, как прежде, словно работают кузнечные мехи. Затем следует втянуть воздух правой ноздрей, а когда наполнен до краев, прикрой ноздрю и задержи дыхание. После надлежащей задержки выдыхай через левую ноздрю. Это быстро пробуждает кундалини, очищает организм, приносит удовольствие и пользу. Это разрушает слизь и загрязненность, накопившуюся у входа в браhma-нади. Эта бхастрика должна выполняться часто, ибо она разрушает три узла, а именно браhma-грантхи в нижней части живота, вишну-грантхи в области груди и шива-грантхи в межбровье» (глава 2, сутры 59-67).

В «Гхеранда-самхите» *капалабхати* описывается так:

- «Капалабхати бывает трех видов: вама-крама, вьют-крама и сит-крама. Они избавляют от недугов, связанных со слизью.

- Вама-крама: втяни ветер левой ноздрей и выдохни через правую, вновь втяни правой ноздрей и выдохни через левую. Эти вдохи и выдохи должны совершаться без усилий.
- Вьют-крама: втяни воду обеими ноздрями и медленно выпусти через рот.
- Сит-крама: втяни воду ртом и выпусти через ноздри. Благодаря этой практике человек становится подобным богу Каме (индийский бог любви)» (Первый урок, сутры 55-59).

Бхастрика описывается в «Гхеранда-самхите» так:

- «Подобно кузнечным мехам, что постоянно раздуваются и сдуваются, йог должен медленно втягивать воздух обеими ноздрями, расширяя живот, а затем быстро выпустить воздух. После двадцати таких вдохов и выдохов ему следует выполнить кумбхаку, а затем выпустить воздух, как описано ранее. Мудрый выполняет эту бхастрику трижды. Он никогда не будет страдать от недугов и всегда будет здоров» (Пятый урок, сутры 75-77).

Исходя из этой письменной традиции, в разных школах были разработаны различные методы этих практик. Мы расскажем о четырех способах выполнения *капалабхати-бхастрики*:

5.3 а). Классическая капалабхати

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Сделайте глубокий выдох и задержитесь на секунду перед вдохом. Вдох должен быть пассивным и происходить как бы сам собой. Затем с силой выдохните, сокращая косые мышцы живота и не сгибая спину и позвоночник. Повторяйте шестьдесят раз или в течение одной минуты, затем вновь сделайте глубокий выдох. Задержитесь на секунду перед вдохом. Вдох опять должен произойти как бы сам по себе, пройти вдоль позвоночного столба и наполнить легкие. Затем выполните джаландхара-бандху и задерживайте дыхание как можно дольше.
4. Медленно и плавно выдохните либо через обе ноздри, либо через левую ноздрю.
5. Повторите весь цикл трижды.

5.3 б). Мягкая капалабхати

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Сделайте глубокий выдох и задержитесь на секунду перед вдохом.
4. Вдыхайте в течение пяти секунд, затем с силой выдохните, сокращая косые мышцы живота и не сгибая спину и позвоночник. Следующий вдох должен быть пассив-

- ным и происходить как бы сам собой. Сделайте двадцать быстрых вдохов и выдохов: выдохи активны, вдохи пассивны. Это должно занимать приблизительно пятнадцать секунд.
5. Вновь сделайте глубокий выдох. Задержитесь на секунду перед вдохом. Вдох опять должен произойти как бы сам по себе, пройти вдоль позвоночного столба и наполнить легкие. Это должно занимать приблизительно десять секунд. Затем выполните джаландхара-бандху и задержите дыхание на двадцать секунд. Во время кумбхаки очень важно сохранять давление в легких; это означает, что необходимо продолжать поднимать грудь вверх, от диафрагмы к горлу, одновременно выполняя джаландхара-бандху.
 6. Медленно и плавно выдохните через обе ноздри. Это должно занимать приблизительно десять секунд. Весь цикл продолжается в течение одной минуты.
 7. Повторите весь цикл десять раз.

5.3 в). Умеренная капалабхати

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Сделайте глубокий выдох и задержитесь на секунду перед вдохом.
4. Вдыхайте в течение пяти секунд, затем с силой выдохните, сокращая косые мышцы живота и не сгибая спину и позвоночник. Следующий вдох должен быть пассивным и происходить как бы сам собой. Сделайте двадцать быстрых вдохов и выдохов: выдохи активны, вдохи пассивны. Это должно занимать приблизительно пятнадцать секунд.
5. Вновь сделайте глубокий выдох. Задержитесь на секунду перед вдохом. Вдох опять должен произойти как бы сам по себе, пройти вдоль позвоночного столба и наполнить легкие. Это должно занимать приблизительно десять секунд. Затем выполните джаландхара-бандху. Во время кумбхаки очень важно сохранять давление в легких; это означает, что необходимо продолжать поднимать грудь вверх, от диафрагмы к горлу, одновременно выполняя джаландхара-бандху.
6. Это вариация предыдущей капалабхати-бхастрики. В данном случае следует задержать дыхание в двух первых циклах на двадцать секунд, в следующих четырех циклах – на сорок секунд, а в двух последних циклах – снова на двадцать секунд.
7. После каждой кумбхаки медленно и плавно выдыхайте через обе ноздри. Это должно занимать приблизительно десять секунд.

5.3 г). Интенсивная капалабхати

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Сделайте глубокий выдох и задержитесь на секунду перед вдохом. Вдох должен быть пассивным и происходить как бы сам собой. Затем с силой выдохните, сокращая косые мышцы живота и не сгибая спину и позвоночник. Следующий вдох должен быть пассивным и происходить как бы сам собой. Повторяйте в течение десяти минут, затем вновь сделайте глубокий выдох и задержитесь на секунду перед вдохом. Вдох опять должен произойти как бы сам по себе, пройти вдоль позвоночного столба и наполнить легкие. Затем выполните джаландхарабандху и задерживайте дыхание как можно дольше. Во время кумбхаки очень важно сохранять давление в легких; это означает, что необходимо продолжать поднимать грудь вверх, от диафрагмы к горлу, одновременно выполняя джаландхара-бандху.
4. После кумбхаки медленно и плавно выдыхайте через обе ноздри. Это должно занимать приблизительно десять секунд.
5. Это дыхание капалабхати следует выполнять мягко и равномерно, без чрезмерного напряжения и усилий. Если через некоторое время возникает ощущение усталости или головокружения, необходимо сделать несколько обычных вдохов и выдохов и прервать капалабхати.

В этих четырех видах капалабхати-бхастрики нужно уделять внимание правильному тону мышц нижней части живота. На выдохе эти мышцы не следует чрезмерно напрягать. На пассивном вдохе необходимо следить, чтобы нижняя часть живота не наполнялась воздухом, и сберечь правильный тонус мышц. Достигается это посредством легкой *мула-бандхи* на протяжении всего цикла (см. описание дыхания *мула-бандха*).

Противопоказания

Если вы страдаете какой-либо серьезной болезнью, перед началом практики *кумбхаки* рекомендуется посоветоваться с врачом. В целом, *кумбхакой* не следует заниматься:

- При беременности и в менструальный период.
- При повышенном кровяном давлении.
- При общих нарушениях сердечной деятельности.
- При заболеваниях органов брюшной полости и нарушениях работы легких.

5.4. Сурья- и чандра-бхедана

Согласно йогической традиции, в нашем теле существуют тысячи энергетических каналов. Важнейшим из них является *сушумна*, центральный канал, проходящий вдоль позвоночного столба. Рядом с этим центральным каналом проходят еще два очень важных канала. Тот, что правее, носит название *пингала* и олицетворяет солнечную (*сурья*), горячую энергию. Тот, что проходит левее, именуется *ида* и олицетворяет лунную (*чандра*), прохладную энергию. Исходя из этого, древние йоги разработали две техники *пранаямы*, предназначенные для повышения в организме горячей или прохладной энергии. Эти техники получили названия *сурья-бхедана* (*сурья* – «солнце»; *бхедана* – «пронзающий») и *чандра-бхедана* (*чандра* – «луна»).

В *сурья-бхедане* все вдохи совершаются через правую ноздрю («пронзая» правый канал, или *сурья*, «солнце»), а выдохи – через левую. В *чандра-бхедане* все вдохи проводятся через левую ноздрю («пронзая» левый канал, или *чандру*, «луну»), а выдохи – через правую. Какая именно техника необходима в тех или иных обстоятельствах, зависит от климата, времени года и времени суток, энергетического состояния организма или предстоящих задач.

Так, например, в холодном климате, зимой или в начале дня, который обещает быть трудным, можно активировать горячую энергию, то есть воспользоваться *сурья-бхеданой*. Кроме того, она полезна, если, например, утром замечаешь, что правую ноздрю заложило. С другой стороны, в жарком климате, летом или поздно вечером, когда необходимо расслабиться и отдохнуть, лучше использовать *чандра-бхедану*, чтобы повысить объемы прохладной энергии.

Эта *пранаяма*, как и *каналабхати*, допускает небольшие разновидности, описанные в классических текстах.

В «Хатха-йога прадипике» *сурья-бхедана* описывается так:

- «Сев удобно и выполняя ее, йог должен медленно вдохнуть через правую ноздрю. Затем следует задержать воздух внутри, чтобы тот наполнил тело от ногтей до кончиков волос. Затем медленно выдыхай через левую ноздрю. Великолепная *сурья-бхедана* прочищает лоб (синусы), избавляет от недугов, связанных с ватой, и уничтожает глистов. Поэтому ее следует повторять регулярно» (глава 2, сутры 48-50).

В «Гхеранда-самхите» *сурья-бхедана* описывается так:

- «Теперь слушай о *сурья-бхедане*. Вдохни со всей силой через *сурья-нади* (правую ноздрю). Удерживай воздух со всей тщательностью, выполняя *джаландхара-мудру*. Пусть *кумбхака* продолжается до тех пор, пока пот не выступит на кончиках ногтей и у корней волос. Подними все вайю (телесные газы, ветры) от основания пупка, затем выдохни через *ида-нади* (левую ноздрю) – медленно, единым и непрерывным усилием. Вновь вдохни через правую ноздрю, удержи, как сказано выше, и вновь выдохни. Повторяй вновь и вновь. Здесь воздух всегда вдыхается

через сурья-нади. Сурья-бхедана избавляет от разложения и смерти, пробуждает кундалини-шакти и повышает телесный огонь» (Пятый урок, сутры 58-59, 66-68). В описанном тексте *чандра-бхедана* не упоминается непосредственно, поскольку понимается как обратный процесс: вдох через левую ноздрю и выдох через правую.

Опираясь на письменную традицию, разные школы разработали различные варианты этой техники. Мы расскажем о трех способах выполнения *сурья-* и *чандра-бхеданы*.

5.4 а). Классическая сурья-бхедана

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Поднимите кисть правой руки до уровня ноздрей. Указательный и средний палец сложены внутрь ладони, большой и безымянный пальцы согнуты так, что их кончики направлены в противоположные стороны (подобно щипцам). Мизинец приложен к безымянному пальцу. Приложите кончики большого и безымянного



4 а). Положение пальцев



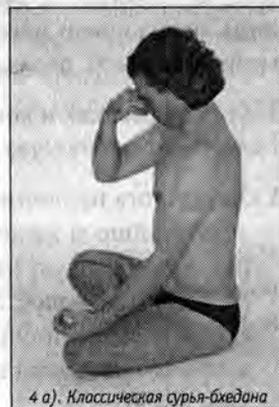
4 а). Положение пальцев

пальцы согнуты так, что их кончики направлены в противоположные стороны (подобно щипцам). Мизинец приложен к безымянному пальцу. Приложите кончики большого и безымянного

го пальцев к коже у ноздрей, примерно посередине носа, там, где кончается носовая кость и начинаются расширения ноздрей. Для того чтобы приложенные к носу пальцы не мешали свободному движению воздуха у лица, запястье следует немного приподнять (однако не сгибая локоть). Правое плечо и правая лопатка остаются опущенными, на одном уровне с левым плечом и левой лопаткой. Не поворачивайте голову вправо, лицо обращено строго вперед. Давление кончиков пальцев должно быть легким, но достаточным для того, чтобы прикрыть одну из ноздрей (она должна прижаться к носовой перегородке, но не настолько сильно, чтобы перегородка отошла к другой ноздре). Итак, пальцы должны касаться ноздрей очень легко, а для этого кисть руки должна оставаться расслабленной, приподнято лишь запястье. В сурья- и чандра-бхедане кончики обоих пальцев должны касаться обеих ноздрей, однако ту или иную ноздрю закрывает только один палец: большой, если нужно закрыть правую ноздрю, и безымянный (вместе с мизинцем), если нужно закрыть левую.



4 а). Подмасана



4 а). Классическая сурья-бхедана

- Используя правую руку и следуя описанной выше технике, закройте левую ноздрию безымянным пальцем и сделайте глубокий вдох через правую ноздрию. Затем опустите кисть правой руки на правое колено и задержите дыхание, выполняя джаландхара-бандху. В конце кумбхаки вновь поднимите правую руку к ноздрям и прикройте правую ноздрию большим пальцем, затем сделайте полный выдох через открытую левую ноздрию. Все это составляет один цикл процесса.
- Повторите цикл пять раз: вдох только через правую ноздрию, затем задержка дыхания и выдох через левую ноздрию. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно тридцать секунд, а каждая часть цикла – около десяти секунд.

5.4 б). Классическая чандра-бхедана

В *чандра-бхедане*, как и в *сурья-бхедане*, ноздри прикрывают правой рукой. Кончики обоих пальцев постоянно касаются носа, однако только один из пальцев используется для того, чтобы закрыть соответствующую ноздрию. Большой палец правой руки прикладывается к правой ноздре, а безымянный (вместе с мизинцем) – к левой ноздре.

- Сядьте в падмасану.
- Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
- Поднимите кисть правой руки до уровня ноздрей. Следуйте описанной выше технике: прикройте правую ноздрию большим пальцем и сделайте глубокий вдох через левую ноздрию. Затем опустите кисть правой руки на правое колено и задержите дыхание, выполняя джаландхара-бандху. В конце кумбхаки вновь поднимите правую руку к ноздрям и прикройте левую ноздрию безымянным пальцем. Сделайте полный выдох через открытую правую ноздрию. Все это составляет один цикл процесса.
- Повторите цикл пять раз: вдох только через левую ноздрию, затем задержка дыхания и выдох через правую ноздрию. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно тридцать секунд, а каждая часть цикла – около десяти секунд.

Недостаток классической сурья- и чандра-бхеданы заключается в том, что использование только правой руки ведет к непропорциональности правых и левых плеч и лопаток. Что касается правой и левой в целом, такая непропорциональность наблюдается не только в развитии мышц правой и левой сторон тела, но и в размерах полушарий мозга. В связи с этим рекомендуется чередовать при выполнении этих двух техник пранаямы не только ноздри, посредством которых очищаются правые и левые нади, но и руки, что способствует уравниванию обоих полушарий мозга.

5.4 в). Сурья-бхедана с чередованием рук

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. После полного выдоха поднимите кисть правой руки до уровня ноздрей и приложите кончик безымянного пальца к левой ноздре.
4. Сделайте медленный вдох через правую ноздрию, затем опустите кисть правой руки на правое колено и задержите дыхание. Во время кумбхаки очень важно сохранять давление в легких; это означает, что необходимо продолжать поднимать грудь вверх, от диафрагмы к горлу, одновременно выполняя джаландхара-бандху.
5. В конце кумбхаки поднимите к ноздрям левую руку и приложите к правой ноздре кончик безымянного пальца. Сделайте полный выдох через левую ноздрию. Все это составляет один цикл процесса.
6. Повторите цикл пять раз: вдох только через правую ноздрию, затем задержка дыхания и выдох через левую ноздрию. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно тридцать секунд, а каждая часть цикла – около десяти секунд.

5.4 г). Чандра-бхедана с чередованием рук

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. После полного выдоха поднимите кисть левой руки до уровня ноздрей и приложите кончик безымянного пальца к правой ноздре.
4. Сделайте медленный вдох через левую ноздрию, затем опустите кисть левой руки на левое колено и задержите дыхание. Во время кумбхаки очень важно сохранять давление в легких; это означает, что необходимо продолжать поднимать грудь вверх, от диафрагмы к горлу, одновременно выполняя джаландхара-бандху.
5. В конце кумбхаки поднимите к ноздрям правую руку и приложите к левой ноздре кончик безымянного пальца. Сделайте полный выдох через правую ноздрию. Все это составляет один цикл процесса.
6. Повторите цикл пять раз: вдох только через левую ноздрию, затем задержка дыхания и выдох через правую ноздрию. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно тридцать секунд, а каждая часть цикла – около десяти секунд.

5.4 д). Тонкая сурья- и чандра-бхедана

Этот, последний вариант сурья- и чандра-бхеданы является самым утонченным. При освоении техники дыхания с чередованием ноздрей все внимание очень часто отнимают правильные положения кончиков пальцев у ноздрей. При этом люди забывают,

что по-настоящему важно другое: вдох должен проходить по одной стороне груди и позвоночного столба, а выдох – по другой.

Ограничиваясь только чередованием ноздрей, мы существенно уменьшаем благотворное воздействие этих двух форм *пранаямы*. Для того чтобы исправить положение, можно упражняться без использования рук, просто мысленно представляя, как на вдохах и выдохах воздух проходит только через одну ноздрю. Так можно задействовать в этом процессе обе стороны тела.

Эти техники очень полезны для тех, у кого пальцы плохо слушаются или нос хронически заложен. Через несколько минут, когда отчетливо ощущается перемещение воздуха с одной стороны в другую, можно вернуться к полной форме и вновь воспользоваться руками. Это повышает осознанность и действенность описанных техник.

5.4 е). Тонкая сурья-бхедана

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Положив кисти рук на колени, сосредоточьтесь на ощущении разделяющей границы между левой и правой стороной тела. Ощутите левую и правую ноздрю и разницу в потоках дыхания через них. Затем перенесите внимание на заднюю сторону тела и ощутите позвоночный столб как естественную черту, делящую тело на две части.
4. Выдохните и мысленно представляйте, что воздух выходит только через правую ноздрю. Конечно, левая ноздря тоже будет выпускать воздух, но если сосредоточиться только на правой, через нее пройдет больше воздуха. Затем вдохните правой ноздрей, начиная вдох с правой нижней части спины. Основное внимание должно быть сосредоточено на правой стороне тела; постарайтесь ощутить, как воздух поднимается по ней. Затем выдохните через левую ноздрю, начиная выдох от левой верхней части спины. Внимание сосредоточено на левой стороне спины; постарайтесь ощутить, как воздух опускается по ней. Все это составляет один цикл процесса. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно двадцать секунд, длительность каждого этапа – около десяти секунд.
5. Освоив эти указания, можно дополнить общий цикл кумбхакой между каждым вдохом и выдохом. Повторите полный цикл тонкой сурья-бхеданы пять раз: вдох только через правую ноздрю, затем задержка дыхания и выдох через левую ноздрю. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно тридцать секунд, а каждая часть цикла – около десяти секунд.

5.4 ж). Тонкая чандра-бхедана

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Положив кисти рук на колени, сосредоточьтесь на ощущении разделяющей границы между левой и правой стороной тела. Ощутите левую и правую ноздрю и разницу в потоках дыхания через них. Затем перенесите внимание на заднюю сторону тела и ощутите позвоночный столб как естественную черту, делящую тело на две части.
4. Выдохните и мысленно представляйте, что воздух выходит только через левую ноздрю. Конечно, правая ноздря тоже будет выпускать воздух, но если сосредоточиться только на левой, через нее пройдет больше воздуха. Затем вдохните левой ноздрей, начиная вдох с левой нижней части спины. Основное внимание должно быть сосредоточено на левой стороне тела; постарайтесь ощутить, как воздух поднимается по ней. Затем выдохните через правую ноздрю, начиная выдох от правой верхней части спины. Внимание сосредоточено на правой стороне спины; постарайтесь ощутить, как воздух опускается по ней. Все это составляет один цикл процесса. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно двадцать секунд, длительность каждого этапа – около десяти секунд.
5. Освоив эти указания, можно дополнить общий цикл кумбхакой между каждым вдохом и выдохом. Повторите полный цикл тонкой чандра-бхеданы пять раз: вдох только через левую ноздрю, затем задержка дыхания и выдох через правую ноздрю. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно тридцать секунд, а каждая часть цикла – около десяти секунд.

5.5. Нади-шодхана

Нади-шодхана – еще одна классическая *пранаяма*. Слово «*нади*» означает «канал» (энергетический канал в организме). Согласно йогической традиции, в нашем теле существуют тысячи энергетических каналов. Важнейшим из них является *сушумна*, центральный канал, проходящий вдоль позвоночного столба. Рядом с этим центральным каналом проходят еще два очень важных канала. Тот, что правее, носит название *пингала* и олицетворяет солнечную (*сурья*), горячую энергию. Тот, что проходит левее, именуется *ида* и олицетворяет лунную (*чандра*), прохладную энергию.

Исходя из этого, древние йоги разработали форму *пранаямы*, предназначенную именно для очищения и уравнивания этих горячих и прохладных энергетических каналов. Техника эта получила название *нади-шодхана*. Слово «*шодхана*» происходит от корня «*шуддх*», означающего «очищать». Таким образом, *нади-шодхана* означает «очищение каналов». Практика *нади-шодханы* имеет три основные цели.

Первая цель очевидна по самому названию – это очищение каналов, чтобы энергия могла течь по ним беспрепятственно. Наиболее важно свободное течение энергии

по центральному каналу, *сушумне*. Вторая цель – равновесие горячей и прохладной энергии, чтобы ни одна из них не преобладала. Третья цель заключается в успокоении ума, которое приходит как результат достижения двух первых целей, очищения и уравнивания.

Описания этой *пранаямы* в классических текстах также содержат небольшие вариации.

В «Хатха-йога прадипике» *нади-шодхана* описывается так:

- «Сидя в падмасане, йог должен наполниться воздухом через чандру (левую ноздрю) и сдерживать его, сколько сможет (кумбхака). Затем следует медленно выдохнуть его через сурью (правую ноздрю). Затем, медленно втянув воздух через сурью (правую ноздрю), следует наполнить им живот и после еще одной кумбхаки медленно выдохнуть через чандру (левую ноздрю).
- Эта практика с чередованием правой и левой ноздри уже за три месяца очищает все нади от загрязнений» (глава 2, сутры 7-10).

В «Гхеранда-самхите» *нади-шодхана* описывается так:

- «Сахита (нади-шодхана) бывает двух видов: сагарбха и ниргарбха. Кумбхака, выполняемая с повторением биджа-мантры (мантры, имеющей зерно) есть сагарбха, а та, что выполняется без повторения, есть ниргарбха.
- Пусть мудрый практик вдыхает через левую ноздрю и шестнадцать раз повторит звук «А». Затем, прежде чем перейти к задержке, пусть он выполнит уддияна-бандху. Затем пусть он задержит дыхание и шестьдесят четыре раза повторит звук «У». Затем пусть он выдыхает через правую ноздрю и тридцать два раза повторит звук «М».
- Затем пусть он вновь вдохнет через пингалу (правую ноздрю), задержит дыхание и выдохнет через иду (левую ноздрю), отмеряя длительность, как сказано выше, и чередуя ноздри.
- Пусть он продолжает, вновь и вновь чередуя ноздри. Когда вдох завершен, пусть он прикроет обе ноздри, правую большим пальцем и левую – безымянным пальцем и мизинцем, никогда не применяя указательный и средний пальцы. Ноздри должны оставаться закрытыми, пока выполняется кумбхака. Ниргарбха-пранаяма выполняется так же, но без повторения биджа-мантры» (Пятый урок, сутры 47-54).

В «Шива-самхите» *нади-шодхана* описывается так:

- «Мудрый начинающий должен держать тело прямо и недвижно, сложить ладони в намасте и приветствовать гуру слева и справа от него. Затем пусть он прикроет большим пальцем правой руки пингалу (правую ноздрю), вдохнет воздух через иду (левую ноздрю) и удерживает его, сколько сможет (кумбхака). Потом пусть он выдохнет медленно, без усилий, через правую ноздрю. Пусть он вновь наберет воздух через правую ноздрю и не дышит, сколько сможет. Затем пусть он выпустит воздух через левую ноздрю, без усилий, медленно и плавно» (глава 3, сутры 21-23).

Исходя из письменной традиции, разные школы разработали различные формы этой практики. Мы расскажем о четырех способах выполнения *нади-шодханы*.

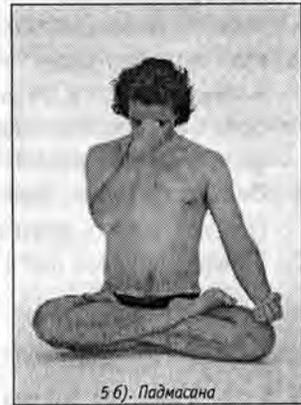
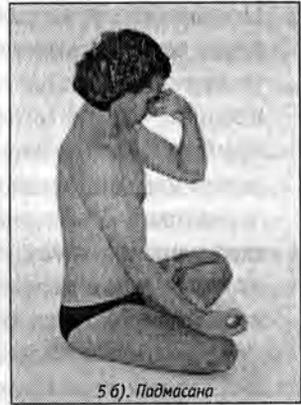
5.5 а). Классическая нади-шодхана

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Поднимите кисть правой руки до уровня ноздрей. Указательный и средний палец сложены внутри ладони, большой и безымянный палец согнуты так, что их кончики направлены в противоположные стороны (подобно щипцам). Мизинец приложен к безымянному пальцу. Приложите кончики большого и безымянного пальцев к коже у ноздрей, примерно посередине носа, там, где кончается носовая кость и начинаются расширения ноздрей. Для того чтобы приложенные к носу пальцы не мешали свободному движению воздуха у лица, запястье следует немного приподнять (однако не сгибая локоть). Правое плечо и правая лопатка остаются опущенными, на одном уровне с левым плечом и левой лопаткой. Не поворачивайте голову вправо, лицо обращено строго вперед. Давление кончиков пальцев должно быть легким, но достаточным для того, чтобы прикрыть одну из ноздрей (она должна прижаться к носовой перегородке, но не настолько сильно, чтобы перегородка отошла к другой ноздре). Итак, пальцы должны касаться ноздрей очень легко, а для этого кисть руки должна оставаться расслабленной, приподнято лишь запястье. При дыхании с чередованием ноздрей кончики обоих пальцев должны касаться обеих ноздрей, однако ту или иную ноздрию закрывает только один палец: большой, если нужно закрыть правую ноздрию, и безымянный (вместе с мизинцем), если нужно закрыть левую.
4. Используя правую руку и следуя описанной выше технике, закройте правую ноздрию и сделайте полный выдох через левую ноздрию. Затем, не открывая правую ноздрию, сделайте глубокий вдох через левую ноздрию. Задержите дыхание (кумбхака), закрыв обе ноздри большим и безымянным пальцами. Затем, не открывая левую ноздрию, откройте правую и сделайте полный выдох. Вновь вдохните через правую ноздрию, а в конце глубокого вдоха закройте ее большим пальцем и задержите дыхание (кумбхака). В конце кумбхаки, не открывая правую ноздрию, откройте левую ноздрию и сделайте полный выдох. Все это составляет один цикл процесса (левая, правая, правая, левая).
5. Повторите цикл пять раз. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно одну минуту, а каждая часть цикла – около десяти секунд.

Недостаток классической нади-шодханы заключается в том, что использование только правой руки ведет к непропорциональности правых и левых плеч и лопаток. Что касается правшей и левшей в целом, такая непропорциональность наблюдается не только в развитии мышц правой и левой сторон тела, но и в размерах полушарий мозга. Таким образом, благодаря современным познаниям о двух полушариях мозга и человеческом теле вообще, очень важно в равной мере задействовать обе стороны тела – как при выполнении асан и дыхательных упражнений, так и в повседневной жизни. В связи с этим рекомендуется чередовать при выполнении нади-шодханы не только ноздри, посредством которых очищаются правые и левые нади, но и руки, что способствует уравниванию обоих полушарий мозга.

5.5 б). Нади-шодхана с чередованием рук

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Поднимите кисть левой руки до уровня ноздрей. Указательный и средний пальцы сложены внутрь ладони, большой и безымянный пальцы согнуты так, что их кончики направлены в противоположные стороны (подобно щипцам). Закройте правую ноздрию безымянным пальцем так, чтобы она прижалась к носовой перегородке, но не заставила перегородку отойти влево. Сделайте глубокий выдох через левую ноздрию. Затем вновь сделайте вдох через левую ноздрию, не открывая правую. Опустите левую руку на левое колено и задержите дыхание. Во время кумбхаки очень важно сохранять давление в легких; это означает, что необходимо продолжать поднимать грудь вверх, от диафрагмы к горлу, одновременно выполняя джаландхара-бандху.
4. В конце кумбхаки поднимите к ноздрям кисть правой руки и закройте левую ноздрию безымянным пальцем, следуя описанной выше технике. Сделайте полный выдох через правую ноздрию. Затем, не открывая левую ноздрию, сделайте глубокий вдох через правую. Опустите правую руку на правое колено и задержите дыхание. Затем вновь поднесите к ноздрям кисть левой руки и, закрыв правую ноздрию безымянным пальцем, сделайте полный выдох через левую ноздрию. Все это составляет один цикл процесса (левая, правая, правая, левая).
5. Повторите цикл пять раз. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно одну минуту, а каждая часть цикла – около десяти секунд.



5.5 в). Капалабхати-нади-шодхана

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.
3. Сделайте глубокий выдох и задержитесь на секунду перед вдохом.
4. Вдыхайте в течение пяти секунд, затем с силой выдохните, сокращая косые мышцы живота и не сгибая спину и позвоночник. Вдох должен быть пассивным и происходить как бы сам собой. Сделайте двадцать быстрых вдохов и выдохов: выдохи активны, вдохи пассивны. Это должно занимать приблизительно пятнадцать секунд (см. описание мягкой капалабхати).

5. Последний выдох должен быть чуть полнее предыдущих. Задержитесь на секунду перед вдохом. Затем поднимите кисть левой руки до уровня ноздрей и приложите безымянный палец к правой ноздре. Сделайте медленный вдох через левую ноздрю. Опустите левую руку на левое колено и задержите дыхание. В конце кумбхаки поднимите к ноздрям кисть правой руки и закройте левую ноздрю безымянным пальцем, следуя описанной выше технике. Сделайте полный выдох через правую ноздрю. Это должно занимать приблизительно десять секунд. Опустите правую руку на правое колено, сделайте обычный вдох (длительностью пять секунд) и переходите к новому этапу капалабхати: двадцать быстрых вдохов и выдохов (выдохи активны, вдохи пассивны). Это должно занять приблизительно пятнадцать секунд.
6. Последний выдох должен быть чуть полнее предыдущих. Задержитесь на секунду перед вдохом. Затем поднимите кисть правой руки до уровня ноздрей и приложите безымянный палец к левой ноздре. Сделайте медленный вдох через правую ноздрю. Опустите правую руку на правое колено и задержите дыхание. В конце кумбхаки поднимите к ноздрям кисть левой руки и закройте правую ноздрю безымянным пальцем, следуя описанной выше технике. Сделайте полный выдох через левую ноздрю. Это должно занимать приблизительно десять секунд. Весь цикл продолжается в течение около одной минуты. После каждой кумбхаки следует менять руки и ноздри.
7. Повторите весь цикл пять раз.

5.5 г). Тонкая нади-шодхана

Этот, последний вариант *нади-шодханы* является самым утонченным. При освоении техники дыхания с чередованием ноздрей все внимание очень часто отнимают правильные положения кончиков пальцев у ноздрей. При этом люди забывают, что по-настоящему важно другое: вдох должен проходить по одной стороне груди и позвоночного столба, а выдох – по другой.

Ограничиваясь только чередованием ноздрей, мы существенно уменьшаем благотворное воздействие этой формы *пранаямы*. Для того чтобы исправить положение, можно упражняться без использования рук, просто мысленно представляя, как на вдохах и выдохах воздух проходит только через одну ноздрю. Так можно задействовать в этом процессе обе стороны тела.

Эти техники очень полезны для тех, у кого пальцы плохо слушаются или нос хронически заложен. Через несколько минут, когда отчетливо ощущается перемещение воздуха с одной стороны в другую, можно вернуться к полной форме и вновь воспользоваться руками. Это повышает осознанность и действенность *нади-шодханы*.

1. Сядьте в падмасану.
2. Следите за своим дыханием, пока оно не войдет в спокойный ритм.

3. Положив кисти рук на колени, сосредоточьтесь на ощущении разделяющей границы между левой и правой стороной тела. Ощутите левую и правую ноздрю и разницу в потоках дыхания через них. Затем перенесите внимание на заднюю сторону тела и ощутите позвоночный столб как естественную черту, делящую тело на две части.
4. Выдохните и мысленно представляйте, что воздух выходит только через левую ноздрю. Конечно, правая ноздря тоже будет выпускать воздух, но если сосредоточиться только на левой, через нее пройдет больше воздуха. Затем вдохните левой ноздрей, начиная вдох с левой нижней части спины. Основное внимание должно быть сосредоточено на левой стороне тела; постарайтесь ощутить, как воздух поднимается по ней. Затем выдохните через правую ноздрю, начиная выдох от правой верхней части спины. Внимание сосредоточено на правой стороне спины; постарайтесь ощутить, как воздух опускается по ней. Следуя описанной технике, повторяйте с чередованием. Все это составляет один цикл процесса (левая, правая, правая, левая). Каждый цикл должен продолжаться приблизительно сорок секунд, а каждая часть цикла – около десяти секунд. Повторите весь цикл пять раз.
5. Освоив эти указания, можно дополнить общий цикл кумбхакой между каждым вдохом и выдохом. Повторите полный цикл тонкой нади-шодханы пять раз. Каждый цикл должен продолжаться приблизительно одну минуту, а каждая часть цикла – около десяти секунд.

5.6. Тонкая (сукшма) пранаяма

В этой пранаяме работа ведется не просто с материальными легкими; особое значение в ней имеет перемещение энергии в организме. Заниматься этой пранаямой можно в любой позе – сидя, стоя или лежа. Со временем ее можно выполнять наряду с асанами, однако в самом начале легче всего осваивать эту технику в шавасане, поскольку эта поза не требует работы с тяготением.

1. Примите шавасану. Прежде чем начать, полежите несколько минут, чтобы тело расслабилось, а разум успокоился.
2. Следите за своим дыханием в области живота, настройтесь на его ритм. Затем сосредоточьте внимание на пальцах правой или левой руки (по собственному выбору). Почувствуйте прикосновение воздуха к кисти руки, ощутите связь между дыханием в области живота и воздухом вокруг пальцев.
3. Мысленно представьте, что пальцы вдыхают и выдыхают в согласии с ритмом естественного дыхания, как если бы у каждого пальца были свои ноздри и на самом деле тело дышало бы через них. Через некоторое время могут возникнуть новые ощущения: легкая дрожь, покалывание, чувство тепла, расширения и легкости в пальцах и кисти руки в целом. Это означает, что можно продолжать и повторить то же самое с другой рукой. На этот раз ощущения должны возникнуть

еще быстрее, поскольку кисть первой руки уже испытывает их и вторая кисть как бы сама собой их «подхватит». Спустя несколько циклов дыхания вы, скорее всего, уже почувствуете, как обе кисти «дышат» в едином ритме. Теперь следует расширить область вдоха, то есть распространить ощущение дыхания на предплечья и руки в целом, по всей длине. На вдохе воздух словно поднимается вверх от кистей рук, а на выдохе выходит из тела через кончики пальцев. Прежде чем продолжать эту технику, следует хорошо овладеть этими тремя шагами.

4. После того, как тонкое дыхание начало ощущаться в кистях рук, можно сделать еще один шаг и постепенно распространить эти чувства (покалывание, тепло, легкость и расширение) по всему телу. Не увеличивайте длительность вдохов и выдохов, пусть дыхание остается естественным. Ускоряется сам разум, который все быстрее переносится по разным участкам тела и тем самым помогает энергии проникнуть туда.
5. Со временем умение распространять энергию по всему телу, от кончиков пальцев рук и ног до макушки головы, становится чем-то естественным и привычным, воздух переносится по различным «маршрутам» очень быстро. Сделайте вдох через кончики пальцев рук и ног и одним этим вдохом «охватите» все тело. Затем сделайте выдох через кончики пальцев; выдох должен охватывать все тело. Другой вариант: вдыхать через стопы (кончики пальцев и пятки), поднять воздух до самого темени, а затем выдохнуть через кисти (кончики пальцев рук).
6. Этот процесс обычно занимает от пяти до двадцати минут в зависимости от свободного времени и опыта.

Несмотря на то, что эта техника выглядит легкой, она является очень мощным инструментом и позволяет очистить и омолодить тело. Например, страдая болями или болезнью в том или ином участке тела, можно начать так, как описано выше, а затем, добившись свободного течения энергии и общей расслабленности тела, направить энергию в соответствующий участок, чтобы облегчить боль и исцелить недуг. Когда разум хорошо настроен на происходящий процесс, энергию можно перенести в нужную область всего за три дыхательных цикла.

Сходным образом эту тонкую пранаяму можно применять и при выполнении асан. Она существенно повышает воздействие асан на тело и разум.

5.7. Шавасана

шава = труп

В «Хатха-йога прадипике» *шавасана* описывается так:

- «Поза лежа на земле, полностью вытянувшись, подобно трупу, называется шавасаной. Она избавляет от усталости и дарует разуму покой» (глава 1, сутра 34).
- В «Гхеранда-самхите» *шавасана* описывается так:
- «Лежание на полу подобно трупу называется мритасана (поза трупа). Эта поза устраняет усталость и успокаивает возбужденный ум» (Второй урок, сутра 19).

5.7 а). Классическая шавасана

Техника положения тела

- Сядьте на коврик, согнув ноги перед собой. Опустите ладони на коврик позади себя и опуститесь на локти; голова прямо, колени вместе. Опираясь на локти, приподнимите таз и отведите его назад через головки бедренных костей, чтобы копчик сместился к лобковой кости, а верхние передние подвздошные ости подтянулись вверх, в сторону ребер. Благодаря этому растягивается поясничный отдел позвоночника. Затем вновь опустите таз на коврик. Вытяните ноги, опустите пятки на коврик, затем опуститесь на коврик всем телом. Внутренние стороны лодыжек, лобок, пупок, грудина, горло и переносица находятся на одной линии. Линия задней стороны тела, от центра затылка через весь позвоночный столб до области между пятками, прямая. Правая и левая стороны тела прилегают к коврику в равной мере.
- Оттягивайте ноги вперед от тазобедренных суставов, растягивая обратные стороны ног; обратные стороны коленей касаются коврика. Для того чтобы колени опустились, растягивайте пятки от себя, а пальцы ног отводите к себе. Затем расслабьте ноги, позвольте стопам свободно отклониться в стороны (пятки по-прежнему должны касаться друг друга). Вследствие неровного положения таза одна стопа часто отходит в сторону больше, чем другая. В этом случае удостоверьтесь, что обе ноги развернуты в равной мере.
- Таз покоится на коврике равномерно. Проходящая через нижнюю часть живота линия между верхними передними подвздошными остями горизонтальна; таз не должен отклоняться в сторону. Область поясницы расширена и касается коврика.
- Не выталкивайте нижнюю часть груди (нижние ребра и нижнюю оконечность грудины) вверх, к небу. Грудь горизонтальна, на одной линии с тазом. Лопатки плоско лежат на коврике. Четыре «угла» груди (плечевые суставы и нижние ребра с правой и левой стороны) равномерно опущены, то есть верхняя часть грудины приподнята вверх, к небу. Не подтягивайте лопатки к позвоночнику, но, напротив, разводите их в стороны и опускайте в сторону поясницы.
- На выдохе растягивайте пятки от ягодиц, а затылок – от шеи, чтобы растягивался весь позвоночник, от копчика до основания шеи. Растягивайте обратную сторону шеи, чтобы подбородок опускался. Затылок касается коврика участком около первого шейного позвонка, а не ближе к темени. Благодаря этому подбородок сам собой, без напряжения, опускается. Не стоит, однако, оттягивать его вниз с усилием. Лоб и подбородок параллельны земле. Шея расслаблена и пребывает в естественном положении. Мышцы шеи и горла не напрягаются. Лицо обращено строго вверх, уши находятся на равных расстояниях от плеч.
- Разверните руки кнаружи, чтобы двуглавые мышцы обратились вверх, к небу, а трехглавые покоились на коврике. Прежде чем опустить руки на коврик, растяните их от плечевых суставов. Внутренние стороны локтей и открытые ладони обращены к небу.

- Закройте глаза, направив глазные яблоки за веками немного вниз. Добившись правильности описанного выше положения тела, переходите к той части шавасаны, которая связана с сознанием.

Мысленное наблюдение

Сосредоточьте внимание на ощущении того, как тело «тонет» в земле. Не пытайтесь удерживать вес тела. Когда мы стоим, сидим или ходим, нам приходится следить за тем, чтобы не упасть, и потому наши мышцы привыкли к особому состоянию бдительности. В *шавасане* угрозы падения нет, тело уже «упало». Таким образом, у мышц больше нет причин напрягаться и удерживать кости. Мягко «убедите» в этом свои мышцы, чтобы они перестали «держаться» за кости. Полностью отдайтесь власти силы тяготения.

Чтобы добиться этого, мозг должен быть очень бдителен. Нельзя погружаться в сон. Мозг оберегает наше тело и помогает ему освободиться от веса. Однако у некоторых людей мозг не столько охраняет тело, сколько нападает на него. Проявляются эти нападения как физическое напряжение, вызванное возбужденным состоянием разума. Другие люди, наоборот, просто засыпают в *шавасане*, ошибочно считая эту позу расслабленным состоянием ума и тела. Однако сон – далеко не то же самое, что расслабленность. Сонливость означает, что разуму не интересно наблюдать, ему просто хочется погрузиться в вялое состояние. Но мозг не должен становиться вялым и пассивным – ему, напротив, следует сохранять кристальную ясность, наблюдать за телом пронизательным и бдительным внутренним оком, помогать расслабиться тем участкам организма, где накопилось напряжение. Мозгу необходимо помочь телу избавиться от этого напряжения и давних тревог, «отменить» их. В *шавасане* мозг должен стать стражем тела, а не нападать на него или потворствовать вялости. Разуму следует помочь телу вернуться к былому уровню внутреннего покоя.

Наблюдайте за тем, что происходит с телом. Уделите внимание верхней части груди между плечами, мысленно пройдите вдоль этой линии. Напряженность всегда накапливается на периферийных участках и распространяется к центру. Наблюдайте за тем, как напряжение стягивает плечи к груди, уменьшая ширину верхней части груди. Это психологический защитный механизм. Мягко, исключительно мысленно «убедите» мышцы верхней части груди отойти от плеч, «отменить» напряжение, стягивающее их внутрь, к груди. Когда мышцы ослабят свою «хватку», вы почувствуете, как плечи сами собой расходятся в стороны от грудины и грудного отдела позвоночника, а верхняя часть груди расширяется как спереди, так и сзади.

То же относится и к солнечному сплетению. У большинства людей под нижними ребрами накапливается напряжение, стягивающее область солнечного сплетения, сдавливающее его внутрь (от периферии к центру). Наблюдайте за этим излишним напряжением и постарайтесь мысленно избавиться от этой «хватки», которая распространяется от периферии поясницы к центру. Пусть область солнечного сплетения расслабится и расширится.

Сходным образом наблюдайте за кожей на всех участках тела. Ощутите участки, где она особенно «плотная» и образует непроницаемый барьер, отделяющий тело от окружающего мира, внутреннюю энергию от внешней. Тело расслабляется, когда мышцы, кости и кожа перестают «держаться» друг за друга. «Отделяйте» кожу от лежащих под ней мышц, мысленно «снимайте с себя кожу», убирайте эту границу между вами и внешним миром. Это приносит ощущение «разбухания» тела. Такое разбухание свидетельствует о расслаблении мышц, которые перестают «держаться» за кости. В результате запертая в них энергия может свободно выйти через кожу в пространство вокруг тела. Это можно сравнить с губкой: когда сжимаешь ее, она становится меньше и жестче, а когда отпускаешь, она разбухает до своих естественных размеров. То же самое происходит и с телом: если «снять с него кожу», мышцы разбухают, как губка.

Напряжение всегда переносится от периферии к центру тела, от кожи к костям. Расслабление всегда распространяется от центра тела к периферии, от костей к коже. Когда кости, плоть и кожа «отделяются» друг от друга, напряжение пропадает – и возникает ощущение «разбухания» тела. В *шавасане* все тело будто «разваливается»: кости, мышцы, кожа отходят друг от друга, активен только мозг. Разум остается очень ясным и не впадает в сон. Если мозг спит, отсутствует сознание, которое и помогает телу «отменить» его напряжение. Разум тверд, ясен и целенаправлен; его мысленный взор проникает во все участки тела.

Для того чтобы выйти из *шавасаны*, повернитесь на правый бок, полежите немного на этом боку, затем откройте глаза и сядьте.

5.7 б). «Заземляющая» шавасана

Эта форма *шавасаны* выполняется для очищения тела, помогает избавиться от физической усталости и душевной подавленности. Она «заземляет» энергию и помогает телу отдохнуть, возвращает ему бодрость.

Техника

В отношении позы тела следуйте приведенным выше указаниям. Наблюдайте за своим дыханием, пока оно не станет спокойным и размеренным. Затем сосредоточьте внимание на выдохах. Вдохи должны быть нормальными, легкими и плавными, не очень глубокими и длительными.

Постепенно замедляйте выдохи, но не прилагайте усилий: выдохи должны стать дольше вдохов, но оставаться естественными. На выдохе мысленно представляйте, что выпускаете воздух не через ноздри, а через обратную сторону груди. Ощущайте, как воздух перемещается к обратной стороне груди, а затем уходит через кожу

спины вниз, в землю. Представляйте, как земля вбирает его и как воздух погружается все глубже. Одновременно представляйте, как выходящий через спину воздух уносит с собой в землю всю усталость, напряжение, «застарелую» энергию. Выполняйте упражнение, пока не почувствуете, что вся грудь «опустела», то есть вся утомленность, напряженность и «косная» энергия ушла и погрузилась в землю.

Затем перенесите внимание на область живота и таза и повторите процесс, «выдыхая» через обратную сторону таза. Выполняйте, пока область живота и таза не «опустеет», то есть пока не пройдет усталость и напряженность. Чем яснее мысленный образ уходящего в глубь земли воздуха, тем лучше очищается тело.

Повторите ту же процедуру в отношении ног и стоп, рук, плеч, шеи и головы. Помните, что вдохи остаются обычными, а выдохи – естественными. Скорее всего, в ходе этой *шавасаны* вы даже заметите, что выдохи сами собой становятся все более долгими и полными. С каждым выдохом вы будете чувствовать, как тело не только «опустошается», но и все больше тонет в земле, словно погружается в нее.

Ощувив достаточную бодрость и свободу от «застоявшейся» энергии, повернитесь на правый бок, полежите немного на этом боку, затем откройте глаза и сядьте.

5.8. Просто посидим

У хасидов есть старинная притча о некоем Якове, бедняке-еврее из небольшой деревушки в Польше. Однажды ночью ему приснилось, что под мостом у самой границы между Польшей и Россией спрятан клад. Проснувшись, Яков подивился тому, но не придал сну никакого значения. Однако тот же сон начал сниться ему каждую ночь. Наконец, Яков с неохотой пустился в долгий путь к границе и нашел удивительный во сне мост. К несчастью, на мосту круглые сутки стояли часовые, так что выкопать клад не было никакой возможности. Пока Яков размышлял, что же ему делать дальше, подошел начальник охраны и обвинил Якова в шпионаже. От страха Яков поведал ему о своем сне. Он не сомневался, что теперь офицер сам найдет клад и заберет его себе. Однако капитан лишь расхохотался: «И ты пришел сюда из-за какого-то сна? Мне вот тоже снился какой-то бедняк Яков из захолустной деревни, у которого на заднем дворе зарыт клад, но я же не помчался его искать!». Офицер со смехом отпустил Якова, а тот спешно вернулся домой и откопал сокровища у себя во дворе.

Разумеется, это выдуманная история, но ее сюжет отражает тему этого раздела. Давайте просто *посидим* – и убедимся, поймем и поверим, что в нашем теле и в нашем разуме таятся подлинные сокровища, осталось лишь докопаться до этого клада.

В обычной позе сидя нет ничего таинственного или сверхъестественного. Мы *просто сидим*. Однако, когда мы садимся, нужно прежде всего помнить о правильности позы: седалищные кости должны *закрепляться* в земле, темя – *растягиваться* вверх, к небу, а позвоночник стать мостом между тазом и головой.

Добившись этого, следует сосредоточиться на дыхании, ибо ритм дыхания тесно связан с ритмом деятельности ума. Дыхание и представляет собой связь между разумом и телом. Мы переносим свой разум ниже, в тело, и добиваемся устойчивости позы, наблюдая за дыханием в области живота и диафрагмы. Таковы первоначальные указания, связанные с простой позой сидя.

После успокоения дыхания и ума следует обострить свой слух – прислушаться так, словно мы сидим у замочной скважины, а за дверью идет интересный разговор, и нам нужно целиком «обратиться во слух», чтобы не упустить ни единого слова. Не следует обращать внимания на посторонний шум, другие голоса и прочие звуки, поскольку тогда мы не разберем главного. Иными словами, наш слух обращен только на одно – на слова, звучащие за дверью.

Эти два этапа – успокоение ума (*ниродха*) и сосредоточенное, напряженное вслушивание (*экаграта*, «направленность на одно») – являются основой правильной позы сидя. Они связаны, скорее, с наблюдением, чем с активной *деятельностью*. Это очень важно, поскольку простое сидение требует создания такой атмосферы, когда ничего не нужно *делать*. Деятельность – это главная привычка ума, это все, что мы знаем; деятельность – это волны мыслей. Но чем меньше *деятельности*, тем лучше. Даже напоминать себе: «Просто сиди и наблюдай за своей позой и за дыханием, просто сиди и внимательно прислушивайся» – уже слишком много, поскольку наблюдать и вслушиваться вполне естественно для ума, он займется этим сам, достаточно просто сидеть и ни о чем себе не напоминать. Мы разъясняем все это, поскольку ум западных людей по природе своей нетерпелив и стремится к быстрому вознаграждению.

Вообще говоря, просто сидеть означает только одно: просто сидеть. Нет никаких правил, нет ничего верного или ошибочного, ничего того, что следует делать, а чего делать не следует. Не в чем себя винить, не к чему стремиться и нечего отвергать. Если что-то и происходит, то только одно: мы сидим. Дурное настроение, сонливость, тревога или рассеянность мыслей, вялость ума, скрюченное или напряженное тело – все в равной мере подходит. Когда не установлены ни правила, ни цели, невозможно нарушить правила или придерживаться их, не в чем себя упрекать и не чему радоваться. Не устанавливая правил, мы позволяем уму выражать себя таким, какой он есть по своей природе. Поднимаясь из глубин, разум укажет путь и поможет увидеть новые, прежде неведомые просторы.

Итак, при полном спокойствии и повышенной бдительности определенные процессы разворачиваются сами собой. Они создают особый климат, ту атмосферу, которая предшествует тому, что называют «внутренними частями» *аштанга-йоги*: *дхаране*, *дхьяне* и *самадхи*. В йогической традиции считается, что этих состояний невозможно достичь какой-либо намеренной *деятельностью*; в благоприятных условиях они проявляются сами собой.

Известно, что крупная рыба поедает мелкую, а большие волны поглощают малые всплески. Однако в повседневности все происходит наоборот: мелкая рыбешка по-

жирает крупных, а мелкая рябь часто оказывается сильнее гигантских морских валов. Обычно мы живем на уровне эго, которое проявляется в форме мыслей, эмоций, воспоминаний, предпочтений, страхов и т.д. Все это носит название *вритти*, «волнение» разума. Этих «волн» обычно огромное множество, и по причине их многочисленности мы не в силах разглядеть в себе чего-то более масштабного – той огромной волны, что пребывает вне *вритти*, но остается незаметной, поскольку испещрена хаотической рябью. Возникает вопрос: как освободить эту огромную волну, как помочь ей проявиться, показаться во всей красе и одолеть мелкое морское волнение? Это возможно, когда разум, или сознание, опустошается и тонет в самом себе. Этого процесса нельзя добиться намеренными усилиями, однако мы можем создать условия, в которых это случится само собой.

Патанджали описывает это явление, когда рассказывает о *самадхи* в своих «Йога-сутрах» (глава 3, сутра 3): «Когда разум будто бы избавляется от собственной формы (*сварупа-сунья-ива*) и во всем блеске есть только объект, это *самадхи*». Когда мелкие волны разума успокаиваются, и внутреннее пространство превращается в пустоту, которая поглощает, втягивает и засасывает в себя поверхностное волнение ума, разум избавляется от самого себя. И тогда исходные, мелкие волны целиком поглощаются одной гигантской и глубокой волной. Чем глубже и тонченнее внутреннее пространство, тем отчетливее, мощнее и ярче внутренняя пустота.

После такого события, когда поверхностный разум погружается в свою глубинную первооснову (пусть даже на краткое мгновение!), мы возвращаемся к обычному сознанию ума и тела с поразительной бодростью. Все вокруг меняется и наполняется энергией, поскольку внутри нас произошла алхимическая трансформация. Эти переживания часто называют мистическими, как если бы все разворачивалось только в воображении, однако на самом деле они вполне осязаемы и затрагивают наше материальное тело. Благодаря таким переживаниям, источником которых являются процессы в сознании, мозг и остальные участки организма тоже меняются, тоже проходят алхимический процесс, выводящий из тела и мозга все загрязнения. Вследствие этого мы чувствуем себя так бодро, словно добрых часов восемь спали крепким и мирным сном.

Научившись даже на короткий срок погружать разум в этот глубинный слой благодаря простому *сидению*, мы можем перенести этот опыт в свою практику асан и пранаямы, а также в повседневную жизнь. Это означает обрести настоящее равновесие в жизни: мы начинаем безошибочно чувствовать, где нужно податься вперед, а где отклониться назад, когда вокруг бушуют хаотичные волны поверхностной, будничной жизни. Отныне мы умеем нырять под волнующиеся на поверхности волны и погружаться в безмятежные воды глубин, дарующие телу и разуму отдых и новые силы.

Глава 6

Стать йогом



6.1. Распахнутое сердце

В первой и второй главах **первой части** мы описывали путь интеграции тела и разума, возможность раскрыть весь потенциал осознанных переживаний и заниматься практикой на совершенно ином уровне бытия. Этот уровень, именуемый *Светящимся Телом*, дарует жизнь нашему материальному телу, соединяет нас с Землей, Небом и источником всего живого.

Работа с телом и разумом – лишь самый первый, пусть и очень важный, шаг. Сущность йоги – это взаимосвязи. Подлинно интегральная, целостная йога указывает путь к расширению и углублению связующих векторов. Усиленная практика вовсе не должна вести к уходу от мира и отрешенности от общественной жизни. С другой стороны, нельзя и сводить йогу к упрощенному уровню физических упражнений и обычных размышлений. Мы, современные йогои, живущие в одной «глобальной деревне», должны интегрировать развитые в ходе нашей практики прозрения и дисциплину – с той целью, чтобы они преобразили нашу повседневную жизнь, нашу этику, отношение к людям, как близким, так и далеким. Мы просто не можем довольствоваться чем-то меньшим, если по-настоящему желаем искусству йоги яркого будущего.

Третьей неотъемлемой частью целостной йоги является соединение нашей внутренней, эмоциональной и этической, жизни с практиками *Чистого Ума* и *Совершенной Позы*. Мы назвали эту третью часть *Распахнутое Сердце*.

В этой главе мы поговорим сначала об отношениях учителя и ученика, о нашем подходе к жизни и о том образе жизни, который способствует успешной практике. Затем мы перейдем к эмоциональной и этической жизни в согласии с традицией йоги, а в завершение вернемся к человеческой личности и обсудим йогу как творчество.

6.2. Ученик и учитель: от тела к телу, от разума к разуму

Старинная восточная пословица гласит: «Только рыбы знают, что на душе у рыб; только птица может отыскать след птицы». И если никто, кроме йога, не знает, что значит быть йогом, то как человеку, стремящемуся стать йогом, выйти на след настоящего йога? Как новичку стать йогом? Как учитель передает йогу ученику? Прежде чем поговорить про обучение и понять, как оно проходит, нужно определить основные характеристики учителя и ученика.

Про учителя можно сказать только одно: он должен быть образцом для подражания в том, чему учит и что хочет передать ученикам. Человек, который просто научился выполнять отдельные асаны, еще не учитель. Йога связана не только с телом и физической стороной упражнений. Йога – это глубочайшая интеграция тела, разума и сердца, а учитель должен быть живым олицетворением такой интеграции.

Одни учителя рассуждают о подобных истинах, хотя сами еще не сделали их неотъемлемой основой всех граней своего бытия. Другие учителя поистине достигли этого. В своей собственной практике такие учителя остаются учениками и делятся с другими людьми всем, чему уже научились. В них жив изначальный огонь. Независимо от своего возраста, они целиком отдают себя тому, чему учат, и это, в свою очередь, неразрывно связано с их собственной практикой. Подобный учитель – не только живое воплощение достигнутого им мастерства. Он становится образцом для подражания для всех, кто еще только учится и развивается. Эти учителя тоже пользуются словесными объяснениями и теориями, но слова текучи и в конечном счете не имеют большого значения; намного существеннее страстность учителя и глубина его неустанных исканий.

Учитель, являющийся живым примером практики, крайне редко вмешивается в развитие ученика. Только когда ученик сделал все, что в его силах, пытаюсь преодолеть те или иные трудности, но все равно не смог добиться прогресса, – только тогда учитель может подсказать ему иной взгляд на проблему, творческий и принципиально новый подход к ней, который поможет ученику двигаться дальше. Если не учитывать такие переломные моменты, то чем меньше учитель вмешивается в практику ученика, тем лучше: *не помогая* ученику, он предоставляет ему возможность делать большую часть работы самостоятельно, что укрепляет силу характера, решительность и независимость, которые являются неотъемлемыми чертами серьезного йога. К сожалению, учитель, который ведет ученика «за ручку» и слишком часто облегчает его практику, учит, к несчастью, не ответственности и самостоятельности, а бездумному подходу и полной зависимости от учителя.

Основное внимание, однако, следует уделять не познаниям учителя, а отношению к учебе со стороны ученика, поскольку именно ученик стремится к знаниям и иному образу бытия. Для того чтобы люди продолжали идти по этому пути, для того чтобы учения передавались и в будущем, учителю приходится полагаться на учеников. Учитель необходим ученику, однако и ученик в равной мере нужен учителю. Если сравнить учителя с деревом, изобилующим зрелыми плодами, то ему совершенно необходимо, чтобы эти плоды кто-нибудь сорвал. И когда это происходит, возникает подлинное единение учителя и ученика, которое благотворно и полезно для обоих.

Какой же он, хороший ученик? Какими качествами он обладает?

Первая особенность хорошего ученика и любого творческого человека заключается в том, что при встрече с тем, что следует постичь и выявить, *он не сдаётся, пока не добивается своего*. Хорошим учеником часто становится не тот, кто ловит все «на лету», а именно тот, кто упорно пытается понять. Его цель не в том, чтобы просто порадовать учителя, им движет искренняя тяга к знаниям. Он не успокаивается, пока не доберется до самой сути. Это обычно требует намного больше времени, чем попытки понять нечто чисто умозрительно. Подобные ученики довольно долго страдают от неудовлетворенности и сомнений, но именно это заставляет их продолжать практику. Их практика является не механической, они не просто слепо выполняют

указания учителя, но постоянно сами ищут цельности в выполнении асаны или дыхательного упражнения. Вечная неудовлетворенность своим текущим уровнем со временем выводит такого ученика на высочайший уровень практики и понимания.

Вторая характерная черта хорошего ученика – *умение забыть о прошлом*. В самом начале ученики часто подражают учителю, чтобы понять, чему и как он их учит. Однако для того, чтобы обрести подлинные знания, ученику нужно сначала избавиться от прежних знаний. Он должен научиться забывать о своих былых представлениях, познаниях и страхах. Он должен стать «чистой доской», увидеть и услышать все как бы с нуля, позволить своему телу эхом выражать совершенно новые знания. Свежесть восприятия – мощнейший инструмент, это широко раскрытые глаза и уши, впитывающие новые знания всем телом и разумом.

Третье качество – *настойчивость*. Вера в то, что существует путь, и решительная готовность идти по нему, – важнейшие противоядия от уныния. Разумеется, у каждого человека время от времени бывают трудные периоды, однако опыт показал: тот, кто по-настоящему любит його, никогда не бросит заниматься ею. Сэра Эдмунда Хиллари спросили однажды, почему он поднялся на Эверест, а он ответил: «Потому что Эверест существует». Сходным образом, хороший ученик занимается йогой не ради могущества или успеха, а просто потому, что його существует и его по какой-то необъяснимой причине к ней тянет.

Мы поговорили об учителе и силе его личного примера, затем обсудили главные черты хорошего ученика. Теперь можно выяснить, как його передается из поколения в поколение, то есть о передаче традиции. Эта передача происходит на двух уровнях: *от тела к телу* и *от разума к разуму*.

Чтобы понять, как происходит *передача от разума к разуму*, воспользуемся примером из традиции дзэн. Доген, японский учитель дзэн, живший в XII веке, чувствовал, что в его эпоху дзэн начал вырождаться, поскольку люди начали принимать слова и умозрительное понимание за подлинные знания. Он критиковал многих учителей, его современников, за то, что они угодили в ловушку пустых техник и слов – и тем самым погубили живой путь. После поездки в Китай, где Доген получил истинную передачу от разума к разуму, он вернулся в Японию, чтобы возродить традицию дзэн.

Передача от разума к разуму происходит не посредством слов и умозрительного понимания смысла. Ученик способен «уловить» кое-что жизненно важное, чем лучится учитель, лишь после того, как учитель до такой степени погрузился в свои учения, что они стали необъемлемой частью его сущности, пропитали его насквозь. Подобное взаимодействие издавна считается подлинной связью между учителями и учениками.

В индийской традиции упоминаются пять форм передачи знаний: посредством ритуала, путем словесного объяснения, прикосновением, посредством встречающихся взглядов и просто благодаря самому присутствию учителя рядом. В двух первых

способах учитель передает учения, полагаясь на слова и практические техники, а в трех последних – передает знания напрямую благодаря пребыванию в особом состоянии ума и тела. Знание переносится, так сказать, в процессе осмоса, а не посредством той или иной техники. Затем ученик получает возможность сделать эти знания неотъемлемой частью своей жизни. Этот способ обучения путем прямой передачи позволил сберечь йогу на протяжении долгих столетий. Такая передача и является подлинным ключом к отношениям между учителем и учеником.

Однако возродить следует не только передачу от разума к разуму, но и *передачу от тела к телу*. По традиции, техники йоги и боевых искусств на начальных этапах преподаются посредством наглядной демонстрации (после чего ученик повторяет движения учителя) и прикосновения, когда учитель физически исправляет ошибки в позе ученика. Лишь на более поздних этапах обучения, когда благодаря многократному выполнению поз ученик достигает достаточно высокого уровня понимания своего тела, становится важным слух, поскольку учитель дает словесные указания. Подобно передаче от разума к разуму, на начальных этапах, когда слова не используются, знания тела передаются другому телу непосредственно, а пояснения начинаются лишь на последних этапах обучения.

Для передачи подлинных знаний не нужно много слов и объяснений. Нужен только учитель, воплощающий собой эти учения и желающий их передать, и ученик, стремящийся их получить. При этом главную роль играет сам ученик: именно на нем лежит основная ответственность, тогда как учитель – это прежде всего живой пример, канал передачи. И на то есть причина. На пути йоги все мы – вечные ученики. Этот путь бесконечен, и как бы далеко мы ни зашли, мы все равно остаемся лишь крошечными звеньями эволюционной цепочки, по которой йога, непрерывно развиваясь, передается будущим поколениям. Ученик должен принять на себя ответственность, поскольку для того, чтобы эта цепь не прервалась, когда-нибудь и ему нужно будет стать учителем. Поэтому ученик должен воспитывать в себе умение учиться, сделать учебу неотъемлемой частью себя – только тогда он сам сможет стать вдохновенным учителем. В противном случае истинные знания могут быть утрачены; может повториться ситуация в мире дзэн в XII веке – ситуация, вызывавшая такую горечь у Догена.

- *«Когда птица взмывает к небу, звери могут даже не мечтать взлететь вслед за ней. Им неизвестно, что такое полет, они и вообразить его не в силах. Однако птица замечает следы сотен и тысяч мелких пташек, стаи которых исчерчивают небеса, когда они летят на север или на юг. Следы эти заметнее, чем колея, оставляемая повозкой на земле, или отпечатки конских копыт на траве. Так птицы замечают следы других птиц...» (Доген).*

6.3. Йога в повседневной жизни

В начале этой книги мы говорили о передаче йоги с Востока на Запад, о том, как дерево йоги было пересажено на другую почву и теперь расцветает на Западе. Мы говорили, что для этого успеха необходимо, чтобы все составляющие йоги – телесная, мыслительная, эмоциональная и даже этическая – развивались одновременно. Не разделяя тело, разум и душу, мы выбираем путь единой йоги, которая воспитывает и вдохновляет все грани нашего естества.

Кроме того, мы уже обсудили роль учителя и ответственность ученика за превращение передаваемых учений в неотъемлемую часть практики. Окончательная задача современного йога, живущего вовсе не в пещере или монастыре, заключается в слиянии практики и повседневной жизни. Это, однако, требует особого внутреннего отношения, поскольку обретенные благодаря практике ясность и энергия могут быть утрачены в столкновениях с недоброжелательными людьми или неприятными обстоятельствами обыденной жизни. С другой стороны, практика, дополненная правильным внутренним отношением, приносит отвагу, силу, бодрость и энергичность, которые необходимы нам не только на занятиях йогой.

Для воспитания в себе этого внутреннего отношения в начале занятий полезно какое-то время просто посидеть молча и понаблюдать за своим текущим настроением, а затем подобрать особое отношение, соответствующее этому настроению. Благодаря этому можно осознанно использовать свою практику как технику эмоционального и духовного преобразования.

Вот три основных настроения, которые различают в йоге:

- *Плохое настроение.* Бывает так, что мы испытываем эмоциональный кризис или страдаем от неприятного общения с другими людьми. Такие периоды часто сопровождаются упрямым сопротивлением, чувством вины или злости, из-за которых тело и разум становятся вялыми или слишком возбужденными. В таком состоянии главное – избегать чувства беспомощности. В наших взаимоотношениях с людьми и повседневной жизни в целом подобные чувства возникают нередко, нужно лишь спокойно принимать их, но не потворствовать такому настроению. В такие периоды практику можно использовать как средство очищения. По существу, целью практики как раз и является *очищение*. Каждый вдох, каждое движение помогают очистить разум, чтобы ощущать в конце занятия легкость и бодрость духа.
- *Хорошее настроение.* Мы часто чувствуем себя веселыми и счастливыми. Все вокруг прекрасно уже таким, какое есть, не нужно ничего менять или делать. В такие периоды целью практики может стать сохранение оптимизма и радости оттого, что ты *«просто живешь»*, усиление этого чувства гармонии со всем на свете. Таким образом, нам следует оттачивать этот образ бытия и завершать занятия с улыбкой и переполняющей нас энергией.

- *Творческое настроение.* Наконец, бывают периоды, когда мы пребываем в творческом воодушевлении – мы готовы что-то менять и меняться, желаем чего-то нового и неизведанного. Нас переполняет творческая энергия. В такие периоды целью практики могут стать *творчество* и *преображение*, новые открытия и прежде неведомые грани практики, новые измерения йоги. Это настроение способствует качественным скачкам в развитии.

Все три перечисленные цели – *очиститься*, «*просто быть*» или *преобразиться* – имеют двойной эффект. Они позволяют прийти к гармонии со своим настроением и учитывать его в практике вместо того, чтобы подавлять их, не обращать на них внимания либо, напротив, им потакать. У нас появляется возможность подходить к своему настроению творчески и соединять с практическими занятиями – а чистота, оптимизм и энергичность являются лучшей подготовкой к новому дню. Каждая из целей по-своему важна, поскольку в разные периоды своей жизни нам необходимо то одно, то другое, то третье.

В то же время эти цели указывают на глубинную духовную задачу: возвращаясь после занятий йогой к будничной жизни, мы не должны забывать, что именно в мире повседневности нас и ждут самые важные испытания. Приметой неспешного, но уверенного прогресса становится именно исчезновение резкой границы между залом для занятий и повседневной жизнью.

6.4. Работа с отрицательными эмоциями

Несмотря на временное облегчение, которое приносит работа над перечисленными выше *целями*, у нас могут существовать укоренившиеся эмоциональные привычки, а они требуют более тщательной и долговременной работы. В противном случае есть опасность того, что практика асан, дыхания и сидения послужит лишь кратковременным «успокоительным», а не настоящим лекарством.

Что делать с такими мощными мыслями и чувствами, как любовь, ненависть, гнев, зависть или страх? Две тысячи лет, когда создавались классические тексты по йоге, человеческие чувства были такими же, как и сейчас. Что же думали древние йоги об эмоциях и как предлагали с ними работать? Какое место в их практике занимали душевные переживания?

Слово «*бхакти*» означает в переводе с санскрита «поклонение». Одна из классических форм йоги под названием *бхакти-йога* опирается как раз на чувства любви и поклонения. Как мы уже знаем, эта форма йоги стала одной трех составляющих *интегральной йоги* Ауробиндо. Это одно из самых мощных направлений йоги, оно чрезвычайно популярно по всей Индии. Многие из его ведущих представителей были знаменитыми поэтами, слагали песни о любви и самоотречении, возносили хвалу своим возлюбленным богам и богиням. Эти йоги не ставили перед собой цель

воссоединиться с возлюбленными божествами или достичь некоего трансцендентального состояния. Им достаточно было просто поклоняться своим божествам. Рамакришна, известный *бхакти-йог* современности, выразил это так: «Не хочу быть сладостью, хочу вкушать сладость». Такое поклонение часто вызывало полное преобразование эмоциональных основ представителей *бхакти-йоги*: любовь к выбранным божествам перерастала в конце концов в любящее отношение ко всем созданиям Божьим.

На Западе *хатха-* и *раджа-йога* часто используются как психофизические техники, однако эмоциям особого внимания не уделяют. Предполагается, что эти же техники сами собой окажут влияние и на эмоциональную сферу жизни, но это случается далеко не всегда. Приезжая на Запад, многие из тех, кто занимался медитацией и переживал трансцендентальные состояния на Востоке, убеждаются в том, что их эмоциональные привычки ничуть не изменились и вырываются на поверхность при первом удобном случае. Для работы с ними многим приходится дополнять свою практику современными психологическими методами. Однако некоторые классические тексты все же предлагают определенные способы работы с эмоциями. Эти приемы можно и крайне полезно совмещать с техниками *хатха-* и *раджа-йоги*, чтобы дополнить *Совершенную Позу* и *Чистый Ум* третьей составляющей – *Распахнутым Сердцем*.

Более двух тысячелетий тому назад Патанджали, который остается одним из наиболее цитируемых авторов йогических текстов, предложил в своих «Йога-сутрах» очень точные рекомендации в отношении эмоций и способов их изменения. Первая группа сутр, посвященная именно эмоциям, объясняет, что обращение разума внутрь посредством медитации и осознанности приносит внутреннее спокойствие и позволяет познать свои психологические привычки. Вторая группа сутр посвящена изменению привычных схем поведения, чтобы они сочетались с новым мировосприятием.

Эти сутры можно условно разделить на четыре *Практики* работы с эмоциями. Их цель – развивать то качество, которое мы называем *Распахнутым Сердцем*, третью составляющую триады «*Совершенная Поза – Чистый Разум – Распахнутое Сердце*».

Первая Практика – Осознание. Мы начинаем сознавать свои привычные схемы, наблюдаем за всплесками эмоций и их угасанием. Делается это при обычном сидении, *пранаяме* и выполнении асан, а также в повседневной жизни. Наблюдения ведутся без осуждения и попыток что-либо изменить; мы просто принимаем эти эмоции такими, какие они есть. Это первый этап.

Вторая Практика – Возвращение к Источнику (прати-прасава). Содержание этой *Практики* состоит в том, чтобы постичь источник своих мыслей и чувств. Согласно Патанджали, привычные схемы мыслей и эмоций зарождаются от двух разных источников. Одним являются наши врожденные наклонности и личные черты, с которыми мы появляемся на свет, – так называемые *васаны*. Второй источник – влияние эпохи и культуры, накопленные в ходе жизни переживания; они именуется

«самскар»». Вместе *васаны* и *самскар* определяют нашу личность, представления о жизни и схемы поведения.

Для ясности приведем простой пример. Глядя на осу, мы видим не просто объективно существующее насекомое. Как только мы видим осу как внешний объект, на поверхности разума тут же появляется внутренний образ осы. Эта «внутренняя оса» охватывает все наши воспоминания о когда-либо виденных осах и их поведении. Это и есть *самскар*. Более того, на поверхности появляются и наши врожденные склонности, *васаны*: по самой своей природе мы можем быть смелее или пугливее, и это тоже влияет на то, какой мы видим осу и как будем на нее реагировать. Таким образом, *васаны* и *самскар* влияют на наше восприятие осы не меньше, чем реальная оса. Однако *васаны* и *самскар* настолько глубоко отпечатываются в структуре ума, что работать с ними непосредственно очень нелегко.

Для того чтобы ослабить влияние *самскар*, следует обойти их и вернуться к глубинному уровню разума. Это достигается путем глубокой медитации. В глубокой медитации мы избавляемся от власти *самскар*, накопленных впечатлений, поскольку воссоединяемся с той частью себя, которая существовала еще до нашего появления на свет. Патанджали называет эту практику медитации «внутренним органом» йоги, а мы – *Чистым Умом*. Практику асан, дыхательные упражнения, этичное поведение и обращение восприятия внутрь (*пратьяхара*) Патанджали собирательно называет «внешним органом» йоги. Это деятельность, которая допускает сознательные усилия и даже требует их. «Внутренний орган», напротив, не допускает намеренной «деятельности». По существу, он является следствием всех остальных практик. Благодаря «внешнему органу» укрепляются ощущения устойчивости и внутренней сосредоточенности. Затем сознание тонет в самом себе. Это глубокая медитация, которая не есть «деятельность». В наших силах только подготовить для нее почву.

Третья Практика – *Воспитание Противоположного* (*пратипахиа-бхавана*). Согласно Патанджали, с отрицательными поведенческими схемами можно работать и более деятельным способом. Когда нас захлестывают особенно сильные эмоции, оказывающие отрицательное влияние на нас и других людей, лучше всего не подавлять их, но и не потакать им. Скорее, следует осознанно воспитывать в себе противоположные чувства. Например, если мы чувствуем, что вот-вот выйдем из себя, не нужно ни стремиться к этому, ни подавлять свои чувства; лучше сознательно заняться практикой терпения. Обычно с каждой привычной схемой работают по отдельности. Как только поведенческая схема, которую хочется изменить, выбрана в качестве цели, следует мысленно представить, как можно вести себя «по-другому», а затем попытаться сделать это на практике. Поскольку привычки – наше естественное свойство, мы часто полагаем, будто не в силах их изменить, однако это не так. Разумный подход и упорная практика способны изменить наши телесные привычки; сходным образом мы можем изменить и свои поведенческие привычки, если они мешают нам или окружающим. Это неотъемлемая часть йоги, ибо отрицательные схемы поведения поглощают энергию и причиняют страдания нам и другим людям.

Четвертая Практика – *Четыре Отношения*. Патанджали считает, что наши эмоции во многом согласуются с теми отношениями, которые мы воспитываем в себе и питаем к другим людям в различных обстоятельствах. Он советует ученикам воспитывать привычку к четырем отличительным формам отношений со своими ближними – дружелюбию (*майтри*), доброте (*каруна*), радости (*мудита*) и выдержке (*упекша*). При встрече со счастливыми (*сукха*) людьми Патанджали рекомендует проявлять дружелюбие (*майтри*), при встрече с несчастными (*дуккха*) людьми – доброту в мыслях, словах и дела (*каруна*). При столкновении с человеком, чьи дела благородны и похвальны (*пунья*) Патанджали советует проявлять радость (*мудита*), а при столкновении с людьми, чьи поступки причиняют боль и горести (*апунья*) Патанджали предлагает воздерживаться от осуждения и обвинения (*упекша*).

Длительная и настойчивая практика Четырех Отношений поможет нам начать по-новому воспринимать мир и реагировать на него. Простого рассудочного понимания для этого мало. Их практическое применение в повседневной жизни вознаграждает широко открытым, распахнутым сердцем. Благодаря *Распахнутому Сердцу* йога возвращает себе изначальную полноту и вновь становится путем *Совершенной Позы, Чистого Ума и Распахнутого Сердца*.

Остается последний вопрос: образ жизни искреннего йогога. Чем дальше, тем яснее мы сознаем, что все на свете взаимосвязано. Хорошая практика существует не сама в себе и является следствием крепкого ночного сна, который, в свою очередь, определяется здоровой пищей и отличным настроением. Таким образом, уравновешенное взаимодействие с окружающим миром приносит положительные результаты, а нам, разумеется, хочется вести такой образ жизни, какой не лишал бы нас энергии и прозрений. Однако многим людям не так уж легко решить эту проблему: мешают давние привычки, обязанности перед другими людьми и торопливый ритм жизни, который давно стал неотъемлемой гранью современного общества. Но важно помнить, что неспособность и нежелание вносить перемены в свой образ жизни чаще всего приводит со временем к застою в практике, поскольку для оптимальной работы и телу, и разуму необходим определенный ритм. Каждый человек должен сам определить свой режим сна, питания, работы и отдыха – такой режим, который больше всего подходит его телу и разуму. Только тогда *Совершенная Поза, Чистый Ум и Распахнутое Сердце* смогут развиваться без помех.

6.5. Творческая ахимса

Мы обсудили психологические трудности и рекомендации, связанные с изменением эмоциональных состояний. Давайте теперь поговорим об этике – предлагались ли древними практиками какие-либо этические стандарты и практики? Если йога является прежде всего системой развития здорового тела, спокойного и тихого ума и открытой души, то какое место занимают в ней понятия добра и зла?

В «Йога-сутрах» Патанджали мы находим описания *ямы* и *ниямы*, которые определяют поведение йога по отношению к обществу (*яма*) и к самому себе (*нияма*):

- «Непричинение вреда, правдивость, нестяжательство и отсутствие жадности называется ямой.
- Чистота, удовлетворенность, скромные потребности, самопознание и поклонение божеству называется ниямой» (глава 2, сутры 30; 32).

Этические правила являются частью духовности и, разумеется, всегда принимались во внимание. Эти кодексы задумывались как дорожные карты, однако древние йоги быстро поняли, что полезны они только на начальных этапах пути и потому рекомендовали их, чтобы ученику легче было совершать такие поступки, которые способствовали его развитию.

Древние йоги по личному опыту знали, что прогресс на духовном пути рано или поздно приводит к совершенно иному *восприятию* мира, а тот, в свою очередь, влечет принципиально другой образ поведения. Новое *мировосприятие* заставляет осознать, что подлинная Реальность пребывает за гранью добра и зла. Это осознание делает составленные обществом моральные нормы излишними, ибо йог и без них приходит к естественной для человека доброте, которая сильнее индивидуального инстинкта самосохранения и не может определяться жестким набором правил. Таким образом, на первых этапах йогической практики этичность поведения является следствием покорности установленным извне правилам, а на более поздних соблюдается сама собой как результат нового *мировосприятия*.

Большинство из нас, впрочем, пребывает где-то посередине пути: мы уже перестали различать лишь черное и белое, хорошее и дурное, мы поднялись над обычной двойственностью, однако еще не до конца осознали все ее проявления в наших повседневных взаимоотношениях. В этот период практики решающее значение имеет практика в рамках *ямы*, применяемая в самой паутине человеческих отношений, из которых соткана наша жизнь. И отправной точкой дальнейшего развития должна стать первая *яма* – *ахимса* (ненасилие, непричинение вреда).

По традиции, *ахимса* понимается как непричинение вреда другим людям ни мыслями, ни словами, ни делами. Мы, однако, можем сделать еще один шаг вперед, к более целостному пониманию *ахимсы*. Для этого давайте поговорим о ее противоположности, *химсе*. *Химса* (буквально означает «причинение вреда или боли») подразумевает существование двух сторон конфликта: один причиняет вред, другой страдает от вреда; один убивает, другой гибнет. Однако связаны эти две стороны одним: *химсой*, вредом.

Взамен ситуаций, когда один человек «вредит» другому, мы можем создать такие обстоятельства, где «вреда» удастся избежать во благо всем, кто в них вовлечен. Объясняется это тем, что «вред» никогда не бывает явлением изолированным – чаще всего это лишь этап «цепной реакции». Тот, кто причиняет боль, скорее всего сам испытывал ее раньше и теперь действует как бы «в отместку». Тот, кому причинили боль, в свой срок, вероятно, причинит ее кому-то другому. Этой бесконечной и непрерывной цепи боли и страданий следует положить конец, что пойдет на пользу всем вокруг.

Для Ганди *ахимса* была главным принципом жизни. Обычно это понимали как ненасилие по отношению к другим, особенно к британцам. Но, быть может, Ганди имел в виду нечто более глубокое? Однажды он заявил британцам: «Я не позволю вам причинить вред не только мне и моему народу, но и самим себе. Порочный круг должен, наконец, разомкнуться».

Ганди был истинным гением в том, что мы называем здесь «творческой ахимсой». Он постиг, что, призывая «не вредить», мы оберегаем не только себя, но и того, кто намерен причинить кому-то (или самому себе) боль или вред, не говоря уже про заботу о его возможных жертвах. Всякий раз, останавливая причинение вреда, мы творим *ахимсу*, создаем в своем мире островок мира. Таким образом, в сложных обстоятельствах, грозящих тем, что ты можешь своими мыслями, словами или поступками причинить кому-то вред, или кто-то другой может навредить тебе, или ты можешь причинить вред себе, нужно не забывать о том, как важно не вредить, и творчески искать пути прекращения насилия. Это и есть *Творческая Ахимса*.

Творческие действия, направленные на прекращение *химсы*, подразумевают две стороны. Во-первых, следует убедиться, что вреда не причинят нам. Нас заботит общее благо, и потому мы не должны позволять никому вредить нам. Это часть пути йогои; говоря словами Патанджали, это «Великий Обет», связующий все человечество. Во-вторых, поскольку творческий подход предполагает глубину проникновения в суть вещей, мы должны осознать, что потенциальный вред будет причинен не только нам. Воспринимая общие обстоятельства пристальным, пронизательным взором, мы пытаемся найти выход, который причинит всем, кто в них вовлечен, наименьший вред.

В этом заключается принципиальная идея *ахимсы*. Она имеет жизненно важное значение, поскольку без такого осознания мы рискуем заблудиться в идеалах любви, доброты и всепрощения. Конечно, это очень возвышенные идеалы, однако они нередко заставляют нас подавлять свои подлинные чувства без их подлинного преобразования. А это рано или поздно влечет новые страдания.

Применяя принцип *Творческой Ахимсы* в повседневной жизни, мы со временем почувствуем, что приближаемся к тому эмоциональному и этическому очищению, о котором говорит Патанджали в своих «Йога-сутрах»:

- «Когда йог укрепился в непричинении вреда (ахимса), в его присутствии прекращается вражда.
- Когда он укрепился в правдивости (сатья), лишь от него зависят действия и их плоды.
- Когда он укрепился в нестяжательстве (астейя), он обретает все сокровища.
- Когда он укрепился в стремлении к Брахме (брахмачарья), он обретает жизненные силы.
- Когда он тверд в отсутствии алчности, он получает знания о причинах своих рождений» (глава 2, сутры 35-39).

6.6. Йога как искусство

Мы начали с искреннего ученика йоги и постепенно расширяли сферу: сначала его учитель, затем окружающие люди и, наконец, весь земной шар. Совершив полный круг, мы вновь возвращаемся к началу – к вам, человеку, для которого йога есть искусство.

- *«Каждый из нас является строителем храма, имя которому – тело, и каждый своему служит в нем своему богу, и никому не дано от этого отделаться и вместо этого обтесывать мрамор. Все мы – скульпторы и художники, а материалом нам служит собственное тело, кровь и кости. Все благородные помыслы тотчас облагораживают и черты человека, все низкое и чувственное придает им грубость» (Генри Дэвид Торо, «Уолден»).*

Люди явно потратили очень много времени и сил на совершенствование «среды обитания» тела, со всех сторон окутали его материальным благополучием и удобствами. Однако при этом позабыли о самом теле, причем до такой степени, что, вопреки возрастающим внешним удобствам, человеческому телу сейчас, похоже, приходится хуже, чем когда-либо в истории.

Правильно говорят, что если где-то чего-то прибудет, то в другом месте непременно убудет. Раз так, то чем лучше внешние условия содержания тела, тем больше мы лишаем его врожденного, исконного могущества и запаса сил. Таким образом, несмотря на безопасные условия существования в окружающем мире, угроза для человеческого тела все же возрастает.

В сравнении с таким уменьшением безопасности для тела, у которого отняли его власть и запасы сил, явственно бросается в глаза красота и изящество, присущие коренным народам, ведущим традиционный образ жизни. Это, конечно, не означает, что мы должны вернуться к примитивным условиям существования. Однако, быть может, именно теперь, когда мы добились существенного материального благополучия и создали безопасную среду обитания, пришло время оглянуться на изначальную среду обитания человека, то есть на его собственное тело, благодаря которому он живет и действует от мига рождения до последнего вздоха.

В чем же причина нашей тревоги о благополучии тела? Оценивая себя в повседневной жизни, мы можем заметить, что стали слишком зависимыми от «специалистов» во всех сферах существования. Как только что-то в нашей жизни идет не так, мы бежим за помощью к профессионалам, которые и пытаются решить наши проблемы. Тем самым мы постепенно обкрадываем самих себя, отнимаем у себя же самое драгоценное человеческое качество – способность к творчеству, которой мы дышим и на клеточном уровне, и на уровне нашего сокровенного естества.

Всем известно, что, например, при порезе клетки тела мгновенно «знают», что им делать. В правильных условиях, когда рана промыта, а тело отдыхает, клетки начинают деловито «исправлять повреждения» и довольно скоро тело опять становится

«как новенькое». Ключ к этому самовосстановлению тела заключается лишь в том, чтобы предоставить ему правильные условия – отдых и чистоту. Тело – самоисцеляющийся организм, оно пользуется созидательной работой клеток и врожденной разумностью органов, которые способны своими силами справиться с большинством повседневных проблем.

Эта творческая сила не ограничивается нашим материальным телом. В конечном счете, тело само по себе является плодом созидательной деятельности на другом уровне. День изо дня мы строим тело в согласии со своими мыслями и чувствами – от поверхностных до самых глубоких. Каждая мысль, каждая эмоция отражаются на нашем лице, впечатываются в тело, и оно превращается в своеобразную книгу, из которой при желании можно узнать, что мы думали и переживали.

Проблема состоит не только в том, что безопасность нашего тела целиком зависит от помощи «профессионалов». Мы перестали доверять своей врожденной разумности и творческим способностям и в сферах мыслительной и эмоциональной жизни. Иными словами, мы, судя по всему, утратили слишком много силы и уже не можем занять свое место в мире, сохранять оптимистическую самостоятельность, смело смотреть в лицо окружающей жизни. Религии, философии и гуру расплодилось в невообразимых масштабах. Нас учат, как жить в этом мире, предлагают правила и рамки, которыми мы должны оценивать себя в своих отношениях с миром, а если мы нарушаем эти правила или выходим за рамки, нас тут же призывают к ответу.

Никто больше не поощряет творческий образ жизни, используя в качестве меры сам мир и свои собственные отношения с ним. Наши связи с миром искажены и запутаны под влиянием церквей, сект и философских концепций; уже не общаясь с миром непосредственно, мы видим его сквозь призму этих посредников, и потому мы не в состоянии воспринимать именно то, что нас на самом деле окружает.

Но какое отношение имеют к этому йога и искусство? И йога, и искусство имеют перед собой одну цель: возродить нашу личную связь с окружающим миром с помощью творческих способностей. Нам следует превратить тело и разум в каналы, по которым свободно, беспрепятственно, независимо от внешних ограничений текла бы творческая энергия, – и мы должны верить, что эта энергия, которая является частью всеобщей энергии, в конечном счете «чиста» и полна радости.

«Чистота» означает не пуританское целомудрие, а идею невинности. Само слово «невинность» связано с отсутствием вины, то есть ненасилием. Оно возвращает нас к главному принципу древних текстов по йоге – к *ахимсе*, непричинению вреда.

Настоящие художники, как и подлинные йоги, пребывали в состоянии невинности и радости, которые приносило им непосредственное общение с миром. Они не смотрели на мир сквозь призму правил и жестких рамок, а их невинность и радость отражались в теле, разуме и чувствах. Это характерная черта поистине великих художников. Однако, в конечном счете, каждый из нас – художник. Предметом нашего творчества является наша жизнь, наше тело и разум, а искусство заключается в том,

чтобы сделать их прекрасными, изящными и, прежде всего, свободными. Другой выбор, вызванный робостью, сводится к тому, чтобы поддаться поглощающей нас тяге к безопасности и променять самостоятельное одиночество на надежность общества, будь то материальная или душевная защита.

По существу, путь йоги, если следовать ему со всей серьезностью, ничем не отличается от пути художника. В йоге каждая асана являет собой маленькое произведение искусства, музыку и танец. Это нечто эфемерное, это легкий всплеск в безбрежном мире, это напоминает танец листьев, кружащихся на ветру. Не остается ничего, лишь память о радости и о теле, которое двигалось в полной свободе, наедине с собой, между Землей и Небом. И все же что-то меняется, какой-то тонкий аромат остается в воздухе – и, быть может, в один прекрасный день его ощутят другие люди. Какой-нибудь незнакомец услышит этот зов и, рискуя всем, последует за ним навстречу свободе.

Такая свобода, впрочем, отличается от привычных представлений о ней. Для большинства людей быть свободным означает отбросить все правила и помчаться по пути наслаждений. Но в йоге или искусстве это нечто совсем иное: стремление к совершенству ради самого совершенства, без желания получить что-либо взамен. Совершенство, красота и изящество имеют свои законы, и эти правила нужно соблюдать, но и они соблюдаются ради совершенства. Только тогда можно говорить о подлинной свободе. Итак, художник и йог, которые не требуют признания со стороны общества, мечтают только об одной награде: о сознании того, что они возложили свое творчество на алтарь совершенства с единственной целью – служить самому совершенству.

Однако для того, чтобы достичь этого совершенства, художник, йог и любой человек должен, как в старых добрых сказках, пройти сквозь огонь и воду, а также сквозь землю и воздух. Только тогда Вселенная откроет ему свои врата. Человек должен пройти очищение стихиями, и стихиями отнюдь не сказочными, не воображаемыми, а совершенно реальными. Одних только умственных усилий тут еще не достаточно – преобразиться должно и тело. Для того чтобы в конце сказки завоевать сердце прекрасной принцессы, обычный человек должен превратиться в принца. Это означает полную трансформацию, охватывающую тело, разум и душу.

Огонь и Вода олицетворяют страстные увлечения и подсознательные мысли и чувства, мешающие такому преображению. Каждая стихия имеет положительную и отрицательную сторону, а подлинное искусство заключается в преобразовании отрицательного в положительное. Людями часто овладевают бурные, неистовые страсти, что в природе эго, поскольку страстность является необходимой составляющей художника-йога – без нее не бывает силы.

Огонь – это побуждающая сила в основе любых действий, однако в обыденной жизни огонь чаще всего лежит в основе честолюбия, желания добиться чего-то в этом мире. В искусстве огонь побуждает к поискам совершенства. Без страстности невозможен поиск нового.

Сходным образом, *Вода* символизирует ту часть нашего естества, о которой мы не задумываемся на обыденном уровне, но которая, тем не менее, оказывает влияние на всю нашу жизнь, от простейших физических действий до глубочайших мыслей и чувств. Эту часть необходимо поднять на поверхность, хорошо рассмотреть, чтобы поработать с ней непосредственно. Процесс этот может оказаться крайне мучительным – у кого из нас нет «шкафа», битком набитого «скелетами»? Однако без работы с этой частью своей сущности йог-художник не может идти по своему пути и непременно заблудится в лабиринте, который создан им самим.

К счастью, вместо того, чтобы работать с каждой подсознательной мыслью и чувством по отдельности (такая работа заняла бы долгие годы), можно перейти прямо к их источнику. Корнем всех таких мыслей, чувств и поступков человека является ощущение отчужденности и инородности, неутолимая тоска по «родине». Поскольку мы не можем или не желаем признаться себе в этом чувстве, то выражаем его самыми разнообразными способами – от разводов и разорванной дружбы до отчаянной жажды наживы, общественного положения и власти. Дело не так уж редко доходит до насилия, даже до безумия и самоубийств. Однако до тех пор, пока мы не распознаем в себе этого чувства обособленности и глубокой тоски, нам не удастся с уверенностью идти по пути йоги и искусства.

Как и в волшебных сказках, в конце пути нас ждет принцесса: ее благосклонность нужно заслужить, силой этого не добьешься. А завоевать ее расположение можно лишь после полной трансформации. В этом и заключается высший смысл стихии Воды.

Когда йог-художник разжег в себе страстность и признал, что жаждет вернуться «домой», перед ним возникает очередное испытание – стихия *Земли*. Отчужденность, от которой страдают люди, вызвана отчасти тем, что мы, так сказать, покинули мир природы. Мы разделили мир на природу и на самих себя. Есть Земля и мы, причем мы сделали себя чем-то обособленным и поставили выше всех остальных созданий и явлений, порожденных Землей. Больше того, мы поставили себя выше самой Земли, однако это нелепо. Как и все прочие ползающие, ходящие, плавающие и летающие обитатели Земли, мы – ее творения. Все мы – дети одной матери и являемся неотъемлемой частью Земли, природы.

Прежде всего, йог-художник должен стремиться вернуть себе надлежащее место в природе. Отбросив все философии и теории, искушающие нас считать себя отстраненными от Земли, он должен вновь воссоединить свое тело с природой, а энергию – с энергиями Земли. Будь то танец, музыка или йога, наша энергия многократно преумножается, когда мы черпаем энергию Земли. Пока наши руки тянутся вдоль земли и пытаются схватить богатства мира, стопы пускают в Землю корни и через подошвы черпают энергию вверх. Как только эта закрепляющая связь установлена, эта сила накапливается в нашем центре тяжести, нижней части живота, на уровне крестца. Этот центр тяжести поистине является и средоточием смирения, срединной точкой между Землей и Небом, где встречаются их энергии.

Смирение и покорность – не одно и то же. Все религии, философии и гуру призывают нас быть скромными, не сознавая, однако, того, что «покорность» – это гротескная форма высокомерия. Это очередной способ быть «каким-то», еще более изощренное проявление мечты стать особенным, уникальным, отделенным от всего остального. Подлинное смирение – это миг во времени и точка в пространстве, где йог-художник, возродивший связь с Землей и признавший себя неотъемлемой частью природы, радостно выравнивает свой позвоночник по вертикальной линии всеобщей энергии. Нет больше ни униженно сторбленной, ни напыщенно раздутой груди; тело приподнимается на волнах энергии, восходящей через корни, подошвы стоп. Одновременно с этим взгляд тоже поднимается – взор уже не обращен внутрь себя, глаза смотрят на мир вокруг. Йог-художник словно впервые видит этот мир, причем видит в нем не что-то чуждое, иное, внешнее, но часть самого себя. Еще точнее, он видит в себе дитя этого мира, со всеми правами и обязанностями, какие имеет ребенок в отношениях с матерью.

После того как йог-художник занимает в природе надлежащее место и выравнивает позвоночник в гармонии с восходящей от земли энергией, его ждет четвертое очищение, испытание стихией *Воздуха*. Оно означает, что, вопреки отстаиваемому многими религиями пренебрежению к телу, йог должен начать преобразование своего «грубого», материального тела в тело воздушное, *Светящееся*. Когда стопы вновь устанавливают связь с энергией Земли, остальные участки тела должны слиться с окружающими нас энергиями.

Кожа, которая с годами превращается в непроницаемую границу, должна утратить жесткость. Обычно мы надежно держим внутреннюю энергию в себе, а от внешних энергий отгораживаемся. Однако теперь кожа вновь должна стать тонкой мембраной, допускающей свободный энергетический обмен. Чем «прозрачнее» становится кожа, тем активнее смешение внешних и внутренних энергий, поскольку внутренняя энергия, прежде запертая в границах жесткой кожи, может расширяться и свободно выйти в пространство, окружающее наше материальное тело. Энергия, которой позволили расширяться, даст свободу каждому атому материального тела, возникнет ощущение «разбухания». Так тело постепенно утрачивает ощущение обособленности от окружающего мира: граница между телом и внешним пространством исчезает, и тело будто становится сотканным из воздуха, преобразуется в *Светящееся Тело*.

После этого йог-художник уже готов открыть последние врата – центр на темени, венчающем позвоночный столб. Это родничок – врата, которые в выпрямленном положении обращены прямо к небу; око, посредством которого человек всматривается в выси Вселенной. Именно благодаря этой линзе йог-художник постигает, наконец, что он – дитя не только Земли, но и самой Вселенной. Сознание этого помогает занять свое место в бескрайней космической «родине».

После воссоединения с природой, после разжигания внутренней энергии и возрождения связи с Землей, Небом и четырьмя сторонами света, йог-художник достигает

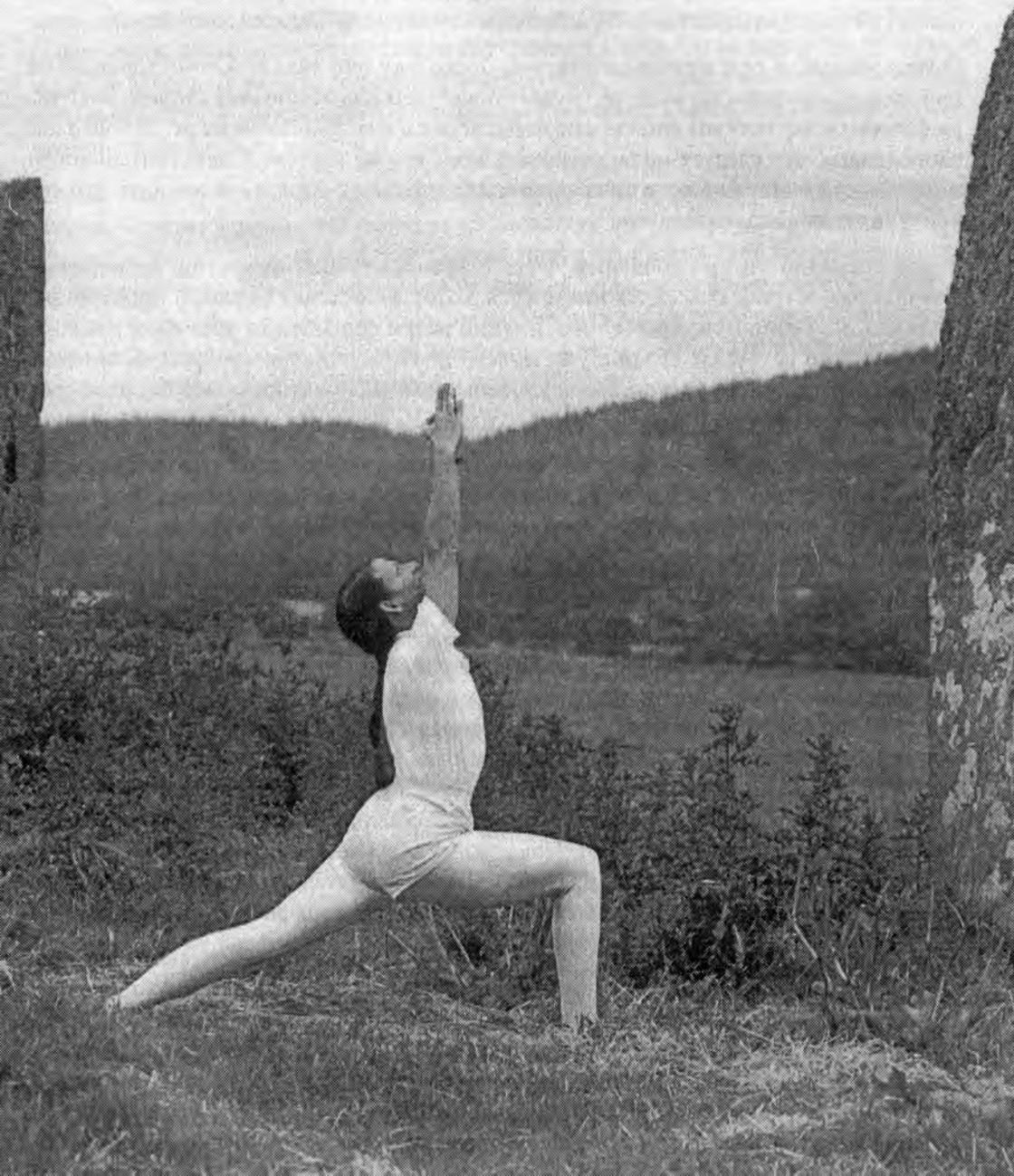
важнейшего этапа своего пути: теперь ему предстоит познать, какую роль он играет во всей безбрежной Вселенной.

Каждый человек, так сказать, заранее запрограммирован на некоем уровне «психической ДНК» на конкретную задачу. У каждого есть особые способности и особое предназначение. Само по себе увеличение энергии лишено смысла, если энергия эта не направляется затем на исполнение своей судьбы.

Что такое предназначение? Это особый дар, уникальные склонности к чему-либо. Один предрасположен к живописи, другой – к музыке, третий – к йоге. Но если свой особый дар не выявить или, хуже того, не принимать во внимание, человек всю жизнь будет заниматься тем, что не находит отклика у его сокровенного естества. Иными словами, вся его жизнь будет лишена гармонии.

Привести свою жизнь к гармонии с Вселенной означает выявить и признать свой особый талант, а затем направить на развитие этого дара всю свою энергию. Наше высшее предназначение – осуществить свои потенциальные способности, пойти своим, уникальным путем, и за это каждый из нас несет личную ответственность.

**Эпилог:
Верхом на Пегасе**



Верхом на Пегасе

В этой книге мы обсудили два различных уровня тела: чисто физическую сторону и Энергетическое Тело, благодаря которому материальный организм способен жить и двигаться. В момент смерти Энергетическое Тело отделяется от материального, и человек считается «умершим». Мы называем эту энергию *Светящимся Телом*.

О материальном теле нужно заботиться, поскольку оно является той стороной нашей цельной сущности, которая служит носителем для остальных сторон. Благодаря физическому телу мы живем и перемещаемся в материальном мире. Это не означает, однако, что следует потворствовать всем его желаниям. В действительности, потребности материального тела скромны и просты: в порядке важности, это еда, кров, упражнения и отдых.

А вот потребности ума (большей частью воображаемые) напротив, бесконечны. Именно разум требует всех тех излишеств, которые выходят за рамки простых физических потребностей. Кроме того, именно разум способен со временем взвалить на тело такую нагрузку, что оно уже просто не сможет исправить ущерб, нанесенный ему переизбытком, роскошными удовольствиями, праздностью либо, наоборот, изнуряющим трудом.

У материального тела есть энергетический близнец – Светящееся Тело, о котором тоже нужно заботиться. Как подсказывает само название, Светящемуся Телу нужен свет – свет Солнца и звезд, свет, кроющийся в воздухе, которым мы дышим. Дыхание имеет для Светящегося Тела такую же важность, что еда для материального. Дышать свежим воздухом, купаться в солнечных лучах, гулять в лунном свете под звездным небом – вот пища и упражнения для Светящегося Тела. Но и это еще не все.

Оба наших тела, материальное и Светящееся, пребывают на середине «каната», перетягиваемого двумя противоборствующими силами. По одну сторону – социальная сторона нашей сущности, та часть, которая определяется культурой и эпохой. Культура и исторический период, в который мы живем, начинают оставлять свои отпечатки с момента появления человека на свет и до конца жизни внушают нам те или иные условности. Это внешнее влияние заставляет нас жить, мыслить и чувствовать определенным способом. Пока мы не осознаем это, вся наша жизнь подчиняется установленным извне правилам. Наши представления, чувства, мысли и даже выбор, который мы совершаем каждый миг, обусловлены нашим обществом.

Однако нечто внутри нас смутно помнит о существовании иной стороны, которая не связана ни с эпохой, ни с культурой, не поддается их влиянию. Эта грань нашего существа не подчиняется никаким правилам, кроме законов *Бытия*. Это и есть подлинный Свет в каждом из нас – Свет, сияющий там, где нет времени или пространства. По неведомой причине этот Свет решил погрузиться в восприятие времени и пространства и в результате раздробился. Одна его часть превратилась в человека социального, заблудилась в паутине условностей определенного времени и про-

странства, а другая часть осталась прежней, неизменной и таится в глубине. В течение жизни человека каждая из этих двух частей тянет материальное и Светящееся Тело «на себя». Это и есть то самое ежесекундное «перетягивание каната».

Человек социальный, который смутно сознает, что лишился чего-то драгоценного, променял пребывание вне времени и пространства на иллюзию пространства и времени, обращается к единственной известной ему защите – жалости к себе, чувству отчуждения, обособленности от этого внутреннего Света. Он не знает, как вернуться к Свету. Проявления этих чувств бесконечно разнообразны: гнев, страх, отчаяние, ненависть, страстная любовь, неистребимые привычки. Однако все сливается в единое ощущение чужеродности.

Первым шагом в преодолении этого чувства является их осознание в повседневной жизни. Следует понять, что большая часть нашей эмоциональной жизни и наших мыслей подобна птицам, вылетающим из гнезда жалости к себе и отчужденности. Лишь после того, как сознание этого укрепится, мы можем вновь обратить взор на другую часть себя – ту часть, которая не раздробилась и не стала человеком социальным. Она остается тем, чем была извечно, – Светом, избежавшим ловушки пространства и времени с ее правилами и условностями.

В этом и заключается тайна, которую все мы должны разгадать: как идти по тонкому канату и сберечь свой Свет, как усилить его сияние в материальном теле и Светящемся Теле, но в то же время сохранить и свою социальную сущность, свою жизнь в этом мире.

Сорваться с этого каната в одну или другую сторону означает погибнуть: умрет либо человек социальный, либо Свет. Подлинное искусство быть человеком заключается в поисках и поддержании такого равновесия. Здесь нет верного и легкого пути, никто не подскажет дорогу, никто не сделает этого за нас. Найти внутренний Свет и установить равновесие между ним и нашей социальной личностью – задача, которую каждый из нас должен решать самостоятельно.

Нас, людей, с раннего детства учат тому, как выжить в этом сложном и одновременно очень простом мире. Он сложен в сфере личных взаимоотношений с людьми, вещами и природой, но эта область простирается «по горизонтали». В горизонтальной плоскости мы тянемся к окружающему нас миру и вступаем с ним в обмен: что-то даем и что-то получаем. Мы ждем результата от каждого своего действия, надеемся получить что-то взамен за то, что даем. В этом и заключается простота нашего мира. Какими бы сложными ни казались отношения, в основе их лежит простейшая идея: взаимность.

Воспитание Светящегося Тела без изменения схемы взаимосвязей в «горизонтальной плоскости» нашей жизни часто лишь придает сил для подобного образа жизни и порой превращает людей в жаждущих власти тиранов. Это состояние трудно назвать «благодетельным».

Осознание Светящегося Тела, способность пользоваться им и развивать его должны быть направлены на иные цели. Нам нужно хотя бы ненадолго приостанавливать «горизонтальный» образ жизни и тянуться «вертикально» – к тому, что вне повседневности. Такие вертикальные взлеты подчас происходят случайно, под влиянием естественных событий, не связанных с деятельностью человека, – прекрасного заката, пения птиц и других чудесных явлений природы. В такие мгновения мир взаимного обмена на время исчезает, и мы ощущаем прикосновение чего-то непостижимого к самым потаенным уголкам души. Эти чувства всегда выражаются на телесном уровне, и разум начинает «обрабатывать» случившееся лишь потом. Только тогда мы понимаем, что испытали «вертикальные», мистические переживания. Мы сознаем, что в тот миг исчезло наше чувство обособленной личности, оставалось только единство бытия, когда равен всему вокруг и являешься частью единства. Это взрыв энергии, вспышка Света, выходящая за рамки рационального ума и обычных эмоций. В такие минуты нас озаряет то, что можно назвать Счастьем или Любовью. В этих переживаниях нет ничего «индивидуального», однако они остаются чем-то глубоко личным.

Разнообразные физические и ментальные практики йоги повышают энергетический уровень материального и Светящегося Тела в смысле способности «тянуться по вертикали» и ощутить прикосновение счастья, которое делает Свет внутри ярче.

Некоторое сияние может возникать и вследствие «горизонтального» взаимодействия: например, влюбленные часто «светятся» от счастья. Однако такое сияние зависит от внешнего посредника в мире повседневности, от другого человека. Когда его нет, исчезает и сияние. Подлинное счастье и настоящая любовь ощущаются, однако, в мгновения взлета «по вертикали». Они не связаны с «горизонтальным», обыденным миром взаимобмена и не зависят от внешнего посредника. Они просто есть, по самой природе своего бытия, но и при такой своеобразной «бесцельности» способны преобразить человека, испытывающего подобные переживания.

Поиск Света и его развитие с тем, чтобы он воссиял еще ярче и в материальном, и в Светящемся Теле, представляет собой тот самый «взлет по вертикали», который вновь возвращает нас на родину вне времени и пространства. И если социальная жизнь ведется исходя из такого осознания, когда человек позволяет Свету сиять в его повседневной деятельности, жизнь становится «горизонтальным расширением» в окружающем нас мире пространства и времени. Только при этом тонком равновесии мы можем сменить свое чувство отчужденности на подлинное счастье.

Счастье – естественное самовыражение жизни, когда в человеческой сущности и человеке социальном сияет Свет. Эта радость не имеет ни цели, ни предназначения. Ей не нужно навязывать себя, однако самого ее существования достаточно, чтобы все, с чем ты соприкасаешься, озарялось светом. Это счастье – страстная любовь как к миру времени и пространства, так и к тому миру, который выше пространства и времени. Это сознание того, что оба мира в равной мере важны и один не может существовать без другого. Это та любовь, что наконец-то рвет канат меж двумя мирами и вновь позволяет им слиться в единое целое.

Разрешив проблему иллюзии двойственности, мы должны подарить своему телу крылья, а не просто оставить его позади в своем стремлении к духовности. В греческой мифологии великий крылатый конь Пегас спас царевну Андромеду от неминуемой гибели в пасти чудовища, и в честь этого подвига Зевс навеки перенес Пегаса на небо, сделав его ярким созвездием. Когда наше материальное тело седлает Пегаса, *Светящееся Тело*, и мчит верхом на нем, у нас появляется возможность ускользнуть от пожирающей пасти этого мира и взмыть к небесам на крыльях счастья, стать одним целым с лучезарным танцем Вселенной.

Предметный указатель

Агнисара	47	Врикшасана I	68
Адхомукха-врикшасана	210	Врикшасана II	69
Адхомукха-матсьясана II	104	Вришчикасана I	262
Адхомукха-шванасана	246	Вришчикасана II	263
Акарна-дханурасана	156	Галавасана	232
Анантасана	139	Ганда-бхерундасана	270
Ардха-баддха-падма- пашчимоттанасана	150	Гарбха-пиндасана	106
Ардха-баддха- падмоттанасана	70	Гарудасана	68
Ардха-матсьендрасана	182	Гомукхасана	99, 111, 119, 128
Ардха-навасана	134	Горакшасана	107
Ардха-чандрасана	73	Гхерандасана	269
Аштавакрасана	223	Дандасана	133
Баддха-конасана I	127	Двипада-адхомукха- салабхасана	237
Баддха-конасана II	129, 165	Двипада-випарита-дандасана ..	257
Баддха-кона-ширшасана	194	Двипада-каундиньясана	230
Баддха-падмасана	107	Двипада-салабхасана	241
Баддхахаста-ширшасана	196	Двипада-супта-ваджрасана	114
Бакасана	224	Двипада-супта-вирасана	123
Бхайравасана	168	Двипада-упавиштха-конасана ..	161
Бхарадваджасана I	175	Двипада-ширшасана	171
Бхарадваджасана II	176	Двихаста-бхуджасана	219
Бхастрика	307	Джаландхара-бандха	49
Бхекасана	125	Джану-ширшасана	147
Бхуджангасана I	244	Джатхара-паривартанасана	136
Бхуджангасана II	268	Дурвасасана	170
Бхуджапидасана	221	Дханурасана	244
Ваджрасана I	109	Йогадандасана	177
Ваджрасана II	112	Йога-мудрасана I	100
Ваджра-ширшасана	193	Йога-мудрасана II	107
Вамадевасана	177	Йога-нидрасана	170
Васиштхасана I	215	Кала-бхайравасана	168
Васиштхасана II	216	Кандасана	131
Ватайянасана	70	Капалабхати	307, 319
Виравхадрасана I	79	Капинджаласана	269
Виравхадрасана II	77	Капотасана	264
Виравхадрасана III	80	Карнапидасана	198
Вирасана I	118	Кашьяпасана	216
Вирасана II	120	Краунчасана	155
Вишвамитрасана	218	Куккутасана	106
		Кумбхака	305

- Курмасана 166
 Лагху-ваджрасана 265
 Лоласана 96
 Майюрасана 223
 Макарасана 236, 238, 240, 242
 Маласана 166
 Мандаласана 260
 Маричьясана I 156
 Маричьясана II 158
 Маричьясана III 178
 Маричьясана IV 179
 Маричьясана V 180
 Матсьясана I 102
 Матсьясана II 104
 Маха-мудра 147
 Муктахаста-ширшасана 196
 Мула-бандха 45, 89
 Мулабандхасана 132
 Навалама 133
 Нади-шодхана 316
 Накрасана 142
 Намасте II 99, 111, 119, 128
 Натараджасана I 276
 Натараджасана II 276
 Наули 48
 Нираламба-сарвангасана I 207
 Нираламба-сарвангасана II 208
 Пада-бандха 45, 55
 Падангуштха-дханурасана I 266
 Падангуштха-дханурасана II ... 267
 Падангуштхасана 86
 Падахастасана 87
 Падма-адхOMUXа-
 врикшасана 212
 Падма-бандха 51
 Падма-майюрасана 224
 Падма-пинча-майюрасана 214
 Падмасана 89, 95, 98
 Парватасана 98, 110, 118, 127
 Парвата-шавасана 134
 Паривритта-ардха-чандрасана ... 76
 Паривритта-ваджра-
 ширшасана 193
 Паривритта-джану-
 ширшасана 150
 Паривриттайкапада-
 падмасана I 172
 Паривриттайкапада-
 падмасана II 173
 Паривриттайкапада-
 упавиштха-конасана 164
 Паривриттайкапада-
 ширшасана 189
 Паривритта-
 падмасана 105, 174, 175
 Паривритта-
 паршваконасана 80
 Паривритта-
 пашчимоттанасана 147
 Паривритта-сиддхасана 174
 Паривритта-
 триангмукхайкапада-
 пашчимоттанасана II 154
 Паривритта-триконасана 75
 Паривритта-урдхва-падма-
 ширшасана 192
 Паривритта-ширшасана 189
 Парипурна-
 матсьендрасана 183
 Парипурна-наvasана 133
 Паршва-бакасана 226
 Паршвайкапада-
 сарвангасана 200
 Паршвайкапада-
 ширшасана 190
 Паршва-карнапидасана 201
 Паршва-куккутасана 233
 Паршва-пинда-сарвангасана ... 206
 Паршва-сарвангасана 202
 Паршва-сетубандхасана 202
 Паршва-урдхва-падма-
 сарвангасана 205
 Паршва-халасана 201
 Паршвоттанасана 74
 Парьянкасана I 103, 124
 Парьянкасана II 103, 124

- Пашасана 181
 Пашчимоттанасана 144
 Пинда-сарвангасана 206
 Пинда-ширшасана 192
 Пинча-майюрасана 212
 Пранаяма 321
 Прасарита-падоттанасана 85
 Прасарита-падоттана-ширшасана 194
 Пурвоттанасана 247
 Раджакапотасана I 267
 Раджакапотасана II 268
 Ручикасана 169
 Саламба-сарвангасана I 199
 Саламба-сарвангасана II 207
 Саламба-ширшасана I 185
 Саламба-ширшасана II 195
 Саламба-ширшасана III 195
 Самаконасана 141
 Сарвангасана 197
 Свастикасана 97
 Сетубандхасана 203
 Сиддхасана 97
 Скандасана 168
 Сукхасана 96
 Супта-баддха-конасана 132
 Супта-ваджрасана 114
 Супта-вирасана 123
 Супта-гомукхасана 100, 113, 121, 130
 Супта-дандасана 134
 Супта-конасана 201
 Супта-намасте II 101, 113, 122, 131
 Супта-падангуштхасана I 137
 Супта-падангуштхасана II 138
 Супта-падангуштхасана III 138
 Супта-падмасана 101
 Супта-парватасана 100, 112, 121, 130
 Сурья-бхедана 311
 Сурьянамаскар 64
 Тадасана 55, 68
 Титтхибхасана 220
 Толасана 105
 Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана I 152
 Триангмукхайкапада-пашчимоттанасана II 153
 Убхайя-падангуштхасана 159
 Уджайи-пранаяма 304
 Уддийяна-бандха 46
 Упавиштха-вирасана I 120
 Упавиштха-вирасана II 122
 Упавиштха-конасана 161
 Урдхва-дандасана 188
 Урдхва-дханурасана 249
 Урдхва-куккутасана 232
 Урдхвамукха-матсьясана II 104
 Урдхвамукха-пашчимоттанасана I 160
 Урдхвамукха-пашчимоттанасана II 136
 Урдхвамукха-прасарита-падоттанасана I 160
 Урдхвамукха-прасарита-падоттанасана II 137
 Урдхвамукха-салабхасана 235
 Урдхвамукха-шванасана 245
 Урдхва-дханурасана 249, 254
 Урдхва-падма-сарвангасана 205
 Урдхва-падма-ширшасана 191
 Урдхва-прасарита-падасана 135
 Урдхва-прасарита-экападасана ... 84
 Уткатасана I 71
 Уткатасана II 116
 Уттанасана 88
 Уттхита-паршваконасана 78
 Уттхита-триконасана 71
 Уттхита-хаста-падангуштхасана 82
 Уштрасана 247
 Халасана 197
 Хамсасана 224
 Хануманасана 140
 Хаста-бандха 50

- Чакорасана I 169
 Чакорасана II 171
 Чакра-бандхасана 260
 Чандра-бхедана 311
 Чатуранга-дандасана 65
 Шавасана 322
 Экапада-адхомукха-
 салабхасана 239
 Экапада-бакаса I 228
 Экапада-бакаса II 229
 Экапада-випарита-
 дандасана I 259
 Экапада-випарита-
 дандасана II 261
 Экапада-галавасана 231
 Экапада-каундиньяса 230
 Экапада-раджакапотасана I 271
 Экапада-раджакапотасана II 273
 Экапада-раджакапотасана III 274
 Экапада-раджакапотасана IV 275
 Экапада-салабхасана 243
 Экапада-сарвангасана 200
 Экапада-сетубандхасана 204
 Экапада-супта-ваджрасана 115
 Экапада-супта-вирасана 124
 Экапада-упавиштха-
 конаса 162
 Экапада-урдхва-
 дханурасана 257
 Экапада-ширшасана 167, 191
 Экахапта-бхуджасана 221

Об авторах

Дона Холлеман начала изучать восточную философию в двадцать лет, когда жила на острове Ява. Она уделяла много внимания буддизму и даосизму, однако главным объектом ее интереса было тело – загадочное человеческое тело. По этой причине в 1950-е годы, когда она впервые познакомилась с йогой, это искусство стало для нее главным путем. В середине 1960-х годов она встретила Б.К.С.Айенгара и некоторое время училась у него, однако уже тридцать лет, занимаясь исследованием разнообразных аспектов йоги в своей практике и преподавании, она учится только у собственного тела. Дона убеждена, что все окончательные истины таятся в самом теле и что каждый должен постичь их самостоятельно, следуя лишь свету внутри себя – тому внутреннему учителю, что кроется в любом человеке. Эта книга – итог сорока лет изысканий и неустанной практики. Дона ведет довольно уединенный образ жизни – несмотря на то, что является одним из известнейших в мире первопроходцев среди женщин, преподающих йогу. Ее цель – помочь людям набраться смелости и отыскать в себе внутренний свет, а также помочь йоге стать тем мостом перехода на следующее тысячелетие, который придаст человеку необходимое мужество.

Орит Сен-Гупта занимается йогой с семнадцати лет. После двухлетней службы в израильской армии она продолжила свои занятия йогой в Индии, в ашраме Шри Ауробиндо, где изучала йогу, философию и медитацию. По окончании Еврейского университета в Иерусалиме (диплом по санскриту и индийской философии) она еще два года провела в Индии, где начала переводить с санскрита на иврит «Йога-сутры». Этот перевод был опубликован в 1992 году. За это время она прошла обучение у известнейших учителей йоги, в том числе д-ра Пратапа из Института Лонавии, Свами Кришнананды из ашрама Шивананды, Шри Б.К.С.Айенгара из Пуны и Патабхи Джоис.

В течение последних десяти лет она учится у Доны Холлеман, тесно сотрудничает с ней и руководит собственной школой в Иерусалиме, где преподает ученикам и учителям со всего Израиля. Орит создала курсы подготовки преподавателей йоги при израильском колледже Уингейт; вместе с Доной Холлеман она готовит преподавателей в Европе и Северной Америке. Орит верит, что цветок йоги пышно расцветет на Западе, когда равное внимание будет уделяться всем трем главным практикам и целям йоги – *Совершенной Позе, Чистому Уму и Распахнутому Сердцу*. Началом Йоги Будущего станет интеграция всех уровней человеческого бытия.

Орит живет в Иерусалиме с мужем и двумя дочерьми.

Отзывы о книге «Танец Светящегося Тела»

«Танец Светящегося Тела» – важный вклад в существующий свод литературы о йоге, и не только потому, что в ней объединяются пути хатха- и раджа-йоги. «Семь Важнейших Принципов» Доны Холлеман, основанные на простых законах природы и перемещения энергии по организму, помогают читателю понять, каким образом можно сделать асаны средствами трансформации. У любого серьезного практика йоги возникнет желание испытать те ощущения свободы, которые принесит подход Доны Холлеман.

Кэтрин Арнольд, главный редактор журнала «Йога»

Что мне больше всего нравится в новой книге Доны Холлеман «Танец Светящегося Тела» (помимо технического профессионализма, подробных рекомендаций и отличных фотографий), так это ее жизнеутверждающий характер! Йога – это вовсе не возвышение над телом и окружающим миром. Сущность йоги в том, чтобы жить с более осознанным ощущением своего тела и, следовательно, вести более осознанный, более человечный образ жизни, добиться большей гармонии со своим божественным положением и источником. Дона Холлеман – поистине современный первопроходец древнего пути йоги, дисциплинированный и преданный йоге практик, блистательный пример плодотворности занятий йогой. Ее книга дышит насыщенным и долголетним жизненным опытом. Обязательно прочтите – очень советую!

Эрик Шифман, автор книги «Йога: Дух и практика погружения в покой»

Йога – это не достижение неких целей, не техника владения умом или телом. Это равновесие, единство души, ума и тела; это разум, в котором возможно всё. Сейчас йога становится все популярнее, и потому очень важно подчеркивать, насколько важны в ее практике глубокие познания, – что и делает в своей книге «Танец Светящегося Тела» Дона Холлеман.

Максим Тобиас, соавтор «Книги о йоге»

Эта вдумчивая и содержательная работа – прекрасное пособие для одухотворенной хатха-йоги. Она принесет большую пользу всем опытным ученикам йоги.

Георг Фейерштейн, «Мир йоги»

НАУКОВО-ПОПУЛЯРНЕ ВИДАННЯ

Холлеман Дона, Сен-Гупта Орит

Танець Тіла, що Світиться. Йога Майбутнього
(Російською мовою)

Переклад з англійської *Кирилла Семенова*

Концепція оригінал-макету та обробка фотографій:
Walter Goyen, Liqia Amersfoort (NL)

Фотографії: *Andrea Gennari та Naama Odenheimer*

Художник обкладинки *В.Сердюков*

Коректор *І.Букреєва*

Оригінал-макет *І. Смальцева*

Підписано до друку 7.02.2005. Формат 70x100/16. Папір офсетний. Друк офсетний.
Облік.-вид. арк. 28,78. Умовн. друк. арк. 29,03. Тираж 1500 прим. Зам. № 5-215.

Видавництво «Ніка-Центр». 01135, Київ-135, а/с 192.
т./ф. (044) 242-61-56; e-mail:psyhea@uprotel.net.ua, servic57@i.com.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №1399 від 18.06.2003

Видання здійснено за участі ТОВ «СТАРКЛАЙТ» (Москва),
Рязанський пров., д.6; (095) 261-61-79; e-mail:starlight@rol.ru

Віддруковано з діапозитивів на ВАТ «Поліграфкнига»,
03057 Київ, вул. Довженка, 3.

Холлеман Д., Сен-Гупта О.

X72 Танец Светящегося Тела. Йога Будущего / Пер. с англ. – К.: Ника-Центр, 2005.– 360 с.: ил.

ISBN 966-521-315-6

В книге Доны Холлеман и Орит Сен-Гупты показано, как может развиваться в будущем искусство йоги. В основе этого развития – *Совершенная Поза, Чистый Ум и Распахнутое Сердце*. В них сливаются воедино все грани человека.

Нет сомнений, что именно в этом была цель древних йогов. Однако, как бывает со всеми традициями, в определенный период истории йоги случилось так, что оболочка, ведущая к подлинной жизни, стала казаться более важной, чем сама жизнь. Цель Йоги Будущего – Танца Светящегося Тела – в том, чтобы возродить древние принципы и придать им обновленный, современный вид.

В нынешней терминологии и современных науках древние йогические концепции «аннамайя-коши» (материального тела) и «пранаяма-коши» (энергетического тела) вновь начинают восприниматься как неразрывно связанные оболочки, благодаря которым человек живет. Практика «недеяния» возвращает уму и сердцу те безмятежность и невинность, в которых без искажения отражается происходящее здесь. Именно такое отражение позволяет нам жить с ясностью и действенностью. Недеяние «фокусирует» Светящееся Тело, придает телу ту легкость, которая необходима для изящного выполнения поз йоги.

Книга будет полезна тем, кто интересуется различными аспектами йоги.

ББК 75.6

У книзі показано, як може розвиватися в майбутньому мистецтво йоги. В основі цього розвитку – *Бездоганна Поза, Чистий Розум і Розкриті Серце*. У них зливаються воедино всі грані людини. Поза сумнівів, саме в цьому полягала мета древніх йогов. Проте, як це буває з усіма традиціями, у визначений період історії йоги трапилося так, що оболонка, яка веде до справжнього життя, стала здаватися важливішою за саме життя. Ціль Йоги Майбутнього у тім, щоб відродити древні принципи і надати їм оновлений, сучасний вигляд.

Книга буде корисна тим, хто цікавиться різними аспектами йоги.

Приобрести наши книги можно:

Киев: издательство «Ника-Центр»:

(044) 242-61-56, e-mail:psyhea@uprotel.net.ua; www.nika-centre.kiev.ua

отдел реализации: (044) 211-34-23, e-mail: servic57@i.com.ua;

магазин «Книгарня видавців»: Киев, ул.Пушкинская, 33-а

служба Книга-почтой: ershov_a2004@mail.ru; 02100, г.Киев, а/я 73;

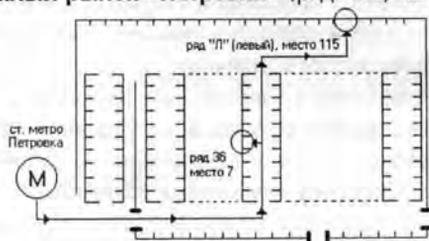
тел. (044) 558-36-63 (9-00 – 17-30, пн.-пт.)

Реквизиты: р/р 26008301331346 у Дніпровському від. ПИБ м.Киева, МФО 322142, код ОКПО 30309301, одержувач платежу - ПП «Книга-поштою», м.Київ («За літературу, без ПДВ»)

служба Книга-почтой:

alex1@i.kiev.ua; (044) 413-06-20, с 18-00 до 21-00

Книжный рынок «Петровка» (ряд «Л», место 115)



Москва: ООО «СТАРКЛАЙТ»

тел. (095) 261-61-79 (Москва), Рязанский пер., д.б;

www.star-book.ru, e-mail:starlight@rol.ru

Служба Книга-почтой: книги по эзотерике, йоге, психологии, нетрадиционной медицине, боевым искусствам можно заказать по почте. Чтобы получить бесплатный каталог, вышлите конверт с обратным адресом и маркой по адресу: 129323, Москва, а/я 1

www.bookmail.da.ru; e-mail: sendbook@mail.ru

Запорожье: магазин «Странник»

Запорожье, пр.Ленина, 186; (0612) 133-662;

e-mail:putnik@fromru.com

Одесса: магазин-клуб «Логос»

Одесса, ул.Еврейская, 58 (угол Преображенской);

(048) 7-32-97-07, (0482) 24-05-79, www.logos.org.ua

Вольшой выбор литературы по эзотерике, психологии, астрологии, целительству, боевым искусствам, атрибутика, благовония, аудио- и видеокассеты, консультации специалистов, организация семинаров.

Донецк: магазин «Классика»

Донецк, ул.Университетская, 4; (062) 338-07-18

e-mail:classica@etel.dn.ua

**Издательство "Ника-Центр" приглашает
авторов и всех заинтересованных лиц
к сотрудничеству**

Ждем Ваших предложений:

(044) 242-61-56 e-mail:psyhea@uprotel.net.ua



Дона Холлеман



Орит Сен-Гупта

В этой книге показано, как может развиваться в будущем искусство йоги. В основе этого развития – Совершенная Поза, Чистый Ум и Распахнутое Сердце. В них сливаются воедино все грани человека.

Нет сомнений, что именно в этом была цель древних йогов. Однако, как бывает со всеми традициями, в определенный период истории йоги случилось так, что оболочка, ведущая к подлинной жизни, стала казаться более важной, чем сама жизнь. Цель Йоги Будущего – Танца Священного Тела – в том, чтобы возродить древние принципы и придать им обновленный, современный вид.

ISBN 966-521-315-6



9 789665 213154