

Лой-Со

Йога с нуля



© Лой-Со, 2009

© ООО «Издательство „Вектор"», 2010

От автора

Впервые я увидел «настоящего» йогина, оказавшись в Индии. Это человек, который шел по пути духовного совершенствования и постижения истины. Тогда меня поразила сам вид Учителя – настоящего аскета, отрешившегося от суеты и знавшего, каково, суть жизни человеческой. Еще я был удивлен, насколько легко он проделывал совершенно невероятные движения со своим телом. Он напомнил мне волшебника, которому послушны огонь, вода и ветер. Было же ему лет 70–75, хотя на первый взгляд не больше 50 – таким молодым взглядом смотрел он на пришедших к нему учеников. Тогда мне показалось, что йога – мир для избранных, которым она дана как ниспосланное свыше. Но на мое сомнение ответил сам учитель: «Присмотрись – и увидишь. Сделай вдох – и выдохнешь. Ищи – и найдешь».

Когда я присмотрелся, то увидел: практика йоги дает человеку такой запас жизненных сил, что ему удастся или миновать множество проблем, или оставить их позади себя. И укрепляет, конечно, здоровье – духовное и физическое. Есть особенная радость от прилива энергии, и кажется, что ты

становишься моложе. «Упражняйся – года будут твоими рабами», – гласит мудрое изречение. Йога дала мне и моим близким именно эту власть.

Но чтобы так сказать о себе, нужно было научиться делать «вдох и выдох», причем не только освоив всю систему дыхательных правил, но и научившись гармоничному образу жизни. Приступая к восточной практике, какой бы она ни была, важно не забывать ее предназначение: человек призван к жизни в согласии и единстве – с собой, людьми, миром. Физическое (материальное) тело, носитель наших болезней, и тонкое (духовное), виновник их, нередко разбалансированы. Наша задача – привести их в гармоничное единство. Йога учит этому.

Первые мои шаги в мире йоги казались мне поначалу неуклюжими. Не все у меня получалось, как показывали мне гуру. И здесь я должен поблагодарить моего друга из Индии, с которым я познакомился через много лет после того, как совершил путешествие в эту страну. Он настоящий йогин, ставший для меня помощником в овладении искусством дыхания.

В такие моменты убеждаешься, что путь осилит идущий и к источнику припадет надеющийся. Ошибки и препятствия преодолимы, если ты полон решимости идти. Я уверен, что и у вас все получится.

Эту книгу я писал для тех, кто только решил приступить к занятиям йогой и не имеет возможности получить нужный совет Учителя. Все, что я отобрал для вас, не вызовет серьезных затруднений, хотя сначала вы подумаете: «Это сложно!» Упражнения подобраны таким образом, что вы сможете проделывать их в комплексе или выборочно. Они хороши и все вместе, и по отдельности. Главное – не пугаться и приступить к очень важным и очень нужным нам упражнениям, чтобы потом сказать себе: «Здорово, что я решился на это! Спокойствие в моей душе и здоровье тела того стоили!»

Йога – древняя или молодая?

Всякий раз, когда приходит новичок, ничего не знающий толком о йоге, а только слышавший о ее существовании, я рассказываю, что такое йога, когда она возникла и каков ее смысл. Нередко мне говорят: «Ну, все это бабушкины сказки. Теперь и мир другой, и люди не те, что были даже сто лет назад». Не могу не согласиться: правда это. Но и возражу: другие – и те же самые. Человек забыл свои небесные истоки и погряз в страданиях. Вспомним их, и тогда, возможно, мир повернется иным своим раскрасом. Не зная, из чего возникла йога, вы не поймете сути упражнений. Механическое

повторение не даст того эффекта, как если бы вы сумели включить свое сознание и поставить под его контроль совершаемое вами.

Итак, друзья мои, начнем, как говорили в старину русские, танцевать от печки.

В переводе с санскрита йога означает «единение», «соединение». Эта древняя практика нацелена на совершенствование осознания человека, в результате чего ему открываются самые сокровенные тайны мира. Восточные системы, ныне получившие широкое распространение как целительные, основываются на идее о сближении с космическим целым. Все единицы мироздания не случайны, и все они сплетены в единую ткань. Человеку важно осознать свою «вплетенность». Низшие составляющие – телесные – только инструмент, который позволяет, при правильном овладении им, настраивать ритм и согласованность высших начал – духовных. «Плотное» тело – материальная основа нашего существа – и «тонкое» естество, которое не измеришь никакими физическими приборами, разум и интуиция – все должно развиваться гармонично. Это открывает перспективы не только оздоровления, но и безграничного совершенствования, которое и воспринимается как выздоровление человека.

Хотя в йоге очень важно просветление, очищение сознания и сознательное отношение ко всем выполняемым упражнениям, она помогает избавиться от балласта нашего времени – излишней рациональности. Последняя, словно панцирь, сковывает человека, лишая его радости от работы, семейных отношений, общения. Немало людей признавались мне, что они буквально придавлены, что у них нет сил и требуются колоссальные усилия, чтобы добиваться новых целей. Однажды пришел один состоятельный человек; ему не было и 30, хотя он выглядел старше своих лет. У Олега (так его зовут) взгляд был потухший. Он жаловался, что лишился энергии, с какой когда-то начинал свой малый бизнес. Неоправданный страх заставлял Олега буквально по мелочам расписывать и ведение дела, и личную жизнь. И чем дальше, тем более блеклыми становились его чувства, а мысли сроднились с цифрами. «Мне стало трудно думать о чем-то, кроме цифр», – признался Олег. Йога научила его свободе, и рациональность, столь угнетавшая дух Олега, исчезла.

Я давно понял: йога сейчас – это один из путей успешного человека. Она столь же современная, сколь и древняя. На все скептические замечания о том, что житель города самой цивилизацией «отрезан» от традиции йоги, я отвечаю: «А вы попробуйте! Проверьте, настолько ли велик разрыв». Уверен, стоит не поддаваться рационалистичности, как сразу ваш мир наполнится «воздухом», вы вздохнете сполна. И в пустыне есть оазис. Присмотритесь – и

увидите. Идите – и придете.

Среди моих учеников, которые занимались и занимаются йогой, – Виталий. Он типичный непоседа. Готов делать сто дел сразу. Йога научила его сосредоточению и медитации. Нельзя сказать, что он на второй день проснулся другим человеком. Конечно, этого не случилось. Но теперь он способен поступать таким образом, чтобы не оказаться поглощенным суетой.

«Йога – для всех!» – это не преувеличение. Мой опыт показывает, что все пришедшие и постигающие суть и практику йоги обретают гармонию, которая не покупается ни за какие деньги.

Как учение йога сложилась тысячелетия назад. Тогда это было действительно знание избранных. Оно переходило от Учителя к ученику, и не всякий смертный был способен постичь его. Но уже к началу нашей эры появились трактаты, в которых точно излагались смысл йоги, средства, которые помогают йогину достичь цели, и то, что ему необходимо преодолеть на этом пути. Из устного йога превратилась в знание, сохраненное как текст.

Среди принципиальных составляющих йоги уже в ту эпоху называли:

- соблюдение нравственных принципов;
- самосовершенствование благодаря самодисциплине;
- умение занимать определенное положение тела в пространстве;
- контроль над дыханием и способность воздействовать на потоки энергии в теле, владение чувствами и эмоциями;
- навыки концентрации и медитации;
- слияние с высшим духовным началом.

В известном смысле йога – это дисциплина духа, способ достижения просветления и осознания, а также самообуздания как необходимого элемента на пути к воссоединению с божественным началом.

Придерживающиеся такой практики люди, принимая определенное положение тела в пространстве и настраивая свой ум на медитацию, стремятся к космическому единству, союзу. Если человек смог этого добиться, его именуют йогом. Тот, кто пытается и старается обрести такую целостность, – ученик, избравший трудный путь к совершенству и освобождению.

Воспитание себя предполагает прохождение восьми этапов, аналогичных восьмеричному буддийскому пути.

1. Самоконтроль. Придерживаться основных моральных принципов: ненасилие, правдивость, воздержание от воровства, целомудрие и отказ от алчности.

2. Самообуздание. Постоянно следовать правилам: чистота,

удовлетворенность, аскетизм, изучение традиций, преданность Богу.

3. Телоположение. Принятие определенных поз, тренировка в них. Самая известная – поза лотоса, когда каждая из ног помещается на противоположном бедре.

4. Контроль над дыханием. Умение задерживать дыхание, совершение вдоха и выдоха в особом ритме.

5. Отвлечение от себя. Органы чувств постепенно перестают реагировать на внешние раздражители, тем самым человек оказывается способен погрузиться в созерцание и достичь просветления.

6. Сосредоточение разума. Это фиксирование на одном объекте, чтобы не отвлекаться на другие, а затем и углубление в его пространство.

7. Медитация. Состояние, когда умом овладевает объект сосредоточения.

8. Глубокая медитация. В этом состоянии личность полностью растворяется.

Известно несколько школ йоги. В том числе: «царственная», йога мантр (в ней непрерывно повторяются магические слоги и фразы, служащие средством достижения отрешенности); хатха-йога (практика специальных упражнений и положений тела); йога рассеяния сознания.

Я не стану вам рассказывать в подробностях и деталях о «царственной» йоге. Наступит время, и, если вы посчитаете, что опыт отрешения и отвлеченности вам необходим, вы сможете совершить путешествие в Индию и там откроете для себя новые ориентиры.

Мне бы хотелось рассказать о том, что способно составить вашу ежедневную практику и помочь справляться с жизненными сложностями, улучшить самочувствие. Поэтому остановлюсь на хатха-йоге.

Хатха-йога учит контролировать перемещение энергии и обмен ее токов. Именно в хатха-йоге разработаны многочисленные мудры (жесты рук), асаны (положения тела), бандхи (защитные упражнения, предотвращающие повреждения организма и ограничивающие приток энергии), практика пранаямы (дыхательные упражнения).

Все служило средством обретения неподвижности, очищения сознания и исправления воли. Тем самым йог становился чистым духом. Так, одно из положений предполагало концентрацию на «лотосе сердца», приводящую к переживанию чистого света. Этот «цветок» имеет восемь лепестков и находится между животом и грудной клеткой. Обращен он книзу венчиком; йог, задерживая дыхание и концентрируясь на нем, должен повернуть венчик лотоса вверх.

Через позвоночный столб человека проходит главная ось всего тела – сушумна, в различных местах которой находятся центры психической

энергии, чакры. С санскрита их можно перевести как «колеса», «круги». О них в традиции говорят как о лотосах, у каждого из которых свой лепесток.

Чакра – исходная точка для множества энергетических каналов, по которым проходит энергия. Их необходимо себе представлять, чтобы контролировать прохождение энергии по телу и не нанести себе вред. Прочитав ниже об этом, присмотритесь к себе и представьте, где же расположены эти чакры, чтобы вы смогли контролировать прохождение энергии, часто выражающееся в приливе тепла, возникновении жара.

Обычно говорят о семи чакрах, хотя правильнее было бы выделять шесть и о лотосе размышлять как о превышающем индивидуальное начало. Шесть первых чакр таковы.

1. Муладхара. Она находится в нижней части позвоночного столба, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Муладхара – красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Этой чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием. В физическом плане – это задний проход, носовые отверстия.

2. Свадхистана. Расположена в центре половых органов и брюшной полости. Это алый лотос с шестью лепестками. Чакра связана с водой, вкусом. В физическом отношении с чакрой соотносятся вкусовые ощущения, а также кровь и иные жидкости. Данный центр управляет нижними уровнями.

3. Манипура. В переводе с санскрита слово означает «город драгоценных камней». Чакра расположена в области поясницы на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. Она в физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. Данная чакра управляет волей.

4. Анахата. Слово значит «звук, не извлекаемый, но слышимый». Находится в области сердца. Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит, с осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. Регулирует эмоции человека.

5. Вишуддха. С санскрита это «чистота», «очищение». Находится чакра в районе горла. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия – эфир. Как следует из проявленности первоэлементов в плотном теле, с этой чакрой связаны слух, звуки. Чакра соотносится с творящим духом.

6. Аджня. Слово означает «приказ», «руководство». Она расположена между глазами, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр – вместилище познавательных

способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов. Седьмой центр – Сахасрара-чакра. Находится он в верхней части головы – на темени. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному (за нашими пределами), к высшей духовной сфере – по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

Йогой трудно овладеть по-настоящему если не знать и не понимать, как разворачивается энергия в человеке. Согласно древним представлениям, между нижней и высшей чакрами – отрицательным и положительным полюсом соответственно – существует напряжение. На отрицательном полюсе и замерла кундалини, в переводе с санскрита это слово означает «свернувшаяся в кольцо». Она ждет мгновения, чтобы начать разворачивание, поднимаясь по чакрам вверх – к космическому началу. Когда эта энергия достигает чакру за чакрой, происходит пробуждение не только физического, но и тонкого тела, а вслед за этим сменяются этапы самопознания человека и наступает выход за пределы личного «Я».

Йог обретает способность проникать в суть явлений, предвидеть события, «считывать» мысли людей. Высшее состояние – просветление, конечная цель йоги, ее духовная цель.

В идеальном случае пробуждение кундалини, как я уже сказал, вызывает прилив тепла. Это действительно огненная сущность. Поэтому, упражняясь йогой, следите за реакцией вашего организма – за потоками энергии.

Отметив духовные основания йоги, без которых данная практика будет бессмысленной, опустошенной, остановимся на составляющих хатха-йоги.

Как мы уже сказали, это прежде всего асаны – специальные позы, которые принимает человек. С них и начинайте. Прежде всего их следует отрепетировать, словно вы артист, которому надо довести до автоматизма некоторые движения. Так, К. Ривз, исполнитель главной роли в фильме «Матрица», рассказывал, что он должен был заучить два десятка последовательных положений рук, чтобы воспроизвести в фильме эпизод борьбы Нео с силами Матрицы. Когда актер это говорил, то невольно его мозг послал сигнал показать движения – и в том темпе, какой требовался режиссеру. Единственное, что отличит вас в этом случае, – вы не мим, не подражатель. Вы на пути оздоровления, выздоровления, просветления. Для вас это не сиюминутная практика, какую нужно благополучно забыть спустя определенный промежуток времени. Это станет мостом к ежедневному способу существования.

Практика асан не равна гимнастике или акробатике, хотя некоторые из них

не всегда просто выполнить. Преобладающая часть поз в хатха-йоге статична, и хотя они не преследуют целью развитие мускулатуры, все равно оказывается силовое мускульное действие. Это сочетается с практикой задержки дыхания, что должно усилить эффект жара от прохождения кундалини. Помимо силового действия, велика роль растягивания мышц, обретения максимальной их эластичности. При этом йог достигает совершенства, не стремясь преодолевать боль или невыносимую тяжесть. Успех обретается благодаря повторению и последовательности действий, которые выполняются медленно и спокойно.

Рассмотрим подробнее асаны и дыхательные упражнения, чтобы вы могли применять их в комплексе для укрепления вашего физического и духовного здоровья.

Специальные положения тела – асаны

Особое место уделяется в системах йоги, какими бы они ни были, асанам. Эти с древности известные положения тел (в переводе с санскрита слово означает «поза») были связаны с практикой отрешенности, очищения и постижения гармонии. Нацелены они были на обретение «безмятежности», чтобы сознание не отягощалось телесными проблемами, а могло от них отвлекаться.

Среди моих посетительниц была Светлана Анатольевна. Через год она настолько прониклась смыслом йоги, что уехала в Индию и прожила там полгода. Знала бы она, что такое произойдет в ее жизни. А ведь вначале асаны ей казались чем-то совершенно излишним. «Вы покажите, как надо гармонию обретать, – сетовала Светлана Анатольевна. – А то все асаны и асаны. Неужели же они так важны?» Через три месяца после того, как она оказалась в Индии, я получил от Светланы письмо. Она благодарила меня: «Спасибо, что я научилась самым азам. Если бы я сразу прониклась всем тем, что вы мне говорите, то не тратила бы драгоценное время. В Индии я могу теперь постигать более сложные уровни йоги. И понимаю, что, не будь мне известны эти положения тела, я бы ничего не поняла и ничего бы не стяжала». Она так и написала: «не стяжала». Я сразу не понял этого слова, но потом мне объяснили, что это старое русское выражение, означающее духовный настрой на высшее, божественное. Как же это красиво получилось у Светланы Анатольевны – «стяжала»! И надо же было ей так сказать об асанах. Я не ожидал такого сравнения и сопоставления.

Каждая из асан есть подражание, знаменующее собой отказ от чисто человеческого естества и повторение изначального божественного движения. Вот почему их необходимо выполнять максимально точно. Асана фиксируется, и в этом «застывшем» состоянии человек преодолевает и время, и пространство.

Настоящий йогин учится не поддаваться волнениям. Он напоминает священное растение или животное, в котором живет искра творящего духа. В таком положении человек вторит ритму не окружающей жизни, а той космической, что улавливается лишь тонким телом. Сознание перестает рассеиваться, оно концентрируется на одной точке, как бы фокусируясь. Это настоящий отказ – от движения физического и мыслительного – для того, чтобы достичь примиряющего и всесоединяющего покоя.

Достигается это и на собственно физическом уровне. Асаны вызывают напряжение мышц, воздействуют на работу внутренних органов, скелет и позвоночник. Благодаря им можно контролировать деятельность нервной системы. Все это вместе перенаправляет энергию внутри человека, оказывая оздоравливающий и восстанавливающий эффект. Человек начинает чувствовать себя моложе, спокойнее, умиротвореннее.

Мы почти отвыкли от тишины и покоя. Мы упустили себя и свой разум, отдавшись течению жизненных волн. Как сравнивала одна из моих учениц: «Будто плот, бросает нас по стремительно несущейся реке, а впереди водопад и неминуемое крушение. А вот бы в тихую пристань!» Нужно остановиться, зацепиться и замереть. Нам необходимо научиться контролю над сознанием («течением») и расслаблению («пристани»).

Отмечу лишь самые главные асаны. Начну же с принципиальных, без которых йога немислима или даже бессмысленна. Прежде всего расскажу о сути, символике этой асаны, а потом приведу технику ее исполнения и направленность.

//-- «Лотос» --//

Лотос – священный цветок у многих народов. На моей родине, в Китае, это знак открытости миру чистоты и плодородия. Он также выступает символом мудрости и высшего духовного прозрения. В Индии с ним связываются значения творящей силы и процветания. Лотос указывает на прохождение пути, восстановление человека и сближение с созидающим мир духом. Поэтому цветок служит знаком покоя, всецелости и абсолютного единства. Это еще и символ совершенного, развитого, проясненного сознания. К сожалению, большинство моих русских знакомых и друзей не видели этот прекрасный цветок, поразивший воображение людей. Те же, кто наблюдал

его, соглашаются, что он удивительно красив и буквально восхищает чистотой своих лепестков. Когда я смотрю на лотос, то кажется, будто вижу первые дни творения: мир раскрывается перед моими глазами, из космических вод возникает мироздание. От столь величественной картины разум уносится в просветленную тишину – к сердцевине лотоса и средоточию мира. Мне пересказывали миф о Вишну, индийском божете, которое порождает из своего тела гигантский Лотос. С ростом божественного цветка появляется видимый мир.



Рис. 1. Поза лотоса

Белоснежный лотос величественно плывет над темными водами, наш ум тоже должен оставаться незамутненным, отрешенным от суеты, перемен настроения, физических недугов. Человек может жить, не погружаясь в то, что тянет его вниз.

Поза лотоса в практике йоги – самая важная. То симметричное положение, что принимает человек, позволяет ему правильно распределить прану соблюсти гармонию начал в себе. Это поза для подлинного созерцания.

Нужно сесть на пол. Ноги вытянуты. Туловище держите прямо. Позвоночник – вертикальная ось от земли к небу. Руки на коленях. Затем согните левую ногу в колене и поверните ее ступню подошвой вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться нужно тыльной стороной ступни. Далее согните правую ногу в колене, правой ступней положите ее на бедро левой ноги в районе паха (тыльной стороной подъема). Оба колена прижаты к полу.

Здесь важно не совершать насилия над собой. Добивайтесь совпадения с лотосом постепенно. Только когда вы примете желаемое положение с легкостью, вы окажетесь у цели. Тогда значительно повысится эффект и

дыхательных упражнений, ритмичного дыхания. Это позволит запастись созидательной энергией, ее прилив вы почувствуете в своем теле. Если ваше сознание будет направлено на просветление, то вы сможете сдерживать переполняющую вас энергию и она будет потрачена во благо вас самих (преграда недугам, дурным помыслам и делам) и всех окружающих.

Судьба свела меня с Андреем Петровичем. Сначала он удивил меня невероятным высокомерием и раздражительностью. От этого страдали и его подчиненные, и близкие. Жена уговорила пойти его заняться йогой. Через некоторое время он стал другим человеком. Андрей Петрович сказал тогда: «Я думал, быть выше – это подавлять, но теперь знаю: высота – в сердце».

//-- «Алмаз» --//

Мистический камень, в котором сосредоточена космическая сила, остается у разных народов символом твердости, прочности и вечности. Положение тела, при котором имитируется кристалл, позволяет занять оптимальное положение в пространстве перед медитацией. В этой позе чаще всего практикуются и дыхательные упражнения.

Подобное положение предполагает, что тело становится подобным алмазу по своей прочности. Но алмаз связан в Индии с молнией, а потому это еще и сила небесного огня, которой подвластно земное. Как из графита образуется чудесный камень, словно бы содержащий саму эссенцию света, так и плотное тело человека помогает энергии распределиться и выйти за пределы физической оболочки, достигнув слияния с космической силой. При такой позе вы поддерживаете правильную осанку, что также способствует общему улучшению вашего самочувствия.

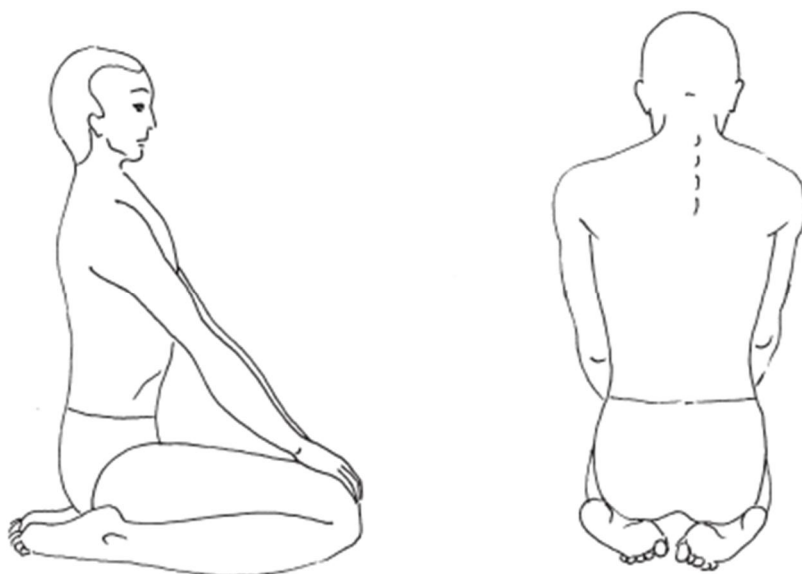


Рис. 2. Поза алмаза

Прежде всего встаньте на колени, соединив ноги, ступни параллельны. Затем садитесь на пол так, чтобы пальцы ног оказались за ягодицами. Подошвы обращены вверх, при этом вес тела приходится на пятки, а большие пальцы ног касаются друг друга. Руки выпрямлены, ладони лежат на коленях. При медитации глаза слегка прикрыты. Если вы таким образом собираетесь посвятить время концентрации вашего сознания, то позу можно занимать до получаса.

В этом положении, помимо указанного эффекта, снимается усталость ног.
/-- «Совершенство» --//

Она помогает настроиться на восприятие мистического, мудрого знания. Само слово «сиддха», как называется асана на санскрите, означает «мудрец», «посвященный». Таков человек, который приближается к идеалу и научился властвовать собой. Обретение высшего духовного начала, постижение совершенного мира немыслимо, если ваше тело будет отвлекать от этого. Поза помогает настроиться на подобное восприятие.

По опыту знаю, все мои ученики, если они постигают суть позы «Совершенство», отмечают изменение в своем настроении. Хотя бы на какие-то минуты они перестают плавать в темных водах суеты, погружаются в созерцательность (некоторые приготавливаются к созерцанию). Они чувствуют вибрации космической энергии, которая пронизывает их тело, и покой – тот отдых, к какому стремится душа. Занимая эту позу нужно думать о тишине, любви, красоте, добре. Ум проясняется, словно его омыл чистый дождь. Это ваше зеркало, в которое заглянуть не страшно.



Рис. 3. Поза совершенства

Сядьте на пол, ноги вытяните. Туловище держите прямо. Ладони положите на колени. Затем нужно слегка отвести ноги друг от друга и сгибать левую в коленном суставе. Подведите ее подошвой вверх к внутренней стороне бедра правой ноги, пятка тогда окажется у паха. Колено расположено на полу.

После этого так же согните правую ногу, подведите ее осторожно пяткой к бедру левой. Пальцы правой ноги должны располагаться в пространстве между бедром и икрой левой ноги. Спину держите прямо. Руки либо лежат на коленях, свободны, пальцы обращены вниз, либо же большой и указательный пальцы рук смыкаются в кольцо. Смотрите по направлению луча, исходящего из вашего «третьего глаза» (духовного ока). Эта точка располагается между бровями.

Возвращаясь в исходное положение, осторожно приподнимите правую ногу и выпрямите ее, затем – левую. Повторите асану, изменив положение ног. Оставайтесь в позе «Совершенство» одну минуту.

//-- «Крест» («Благоприятная») --//

Она связана с солнцем и его исключительной ролью в жизни. Также это воспроизведение мирового целого, каким выступает и колесо. В этой позе важно ощутить прохождение седьмого луча, разрушающего ограниченность всего физического, материального и уводящего к сфере абсолютного покоя.

Нужно сесть на пол, вытянув ноги. Затем осторожно согните правую ногу в колене, подведите ее к бедру левой, чтобы подошва коснулась его. Пальцы правой ноги следует приподнять. Положите левую ногу на бедро правой, причем ступня первой должна находиться в пространстве между бедром и икрой правой ноги. Большой палец остается свободным. Ноги в результате как бы перекрещиваются. Удерживайте прямую спину. Ладони располагайте на коленях.

Как и поза «Совершенство», данное положение служит медитации и созерцанию. Асана помогает вам «влиться» в поток солнечной энергии, стать ее частью. Разум ваш остается свободным от досужих помыслов, настроен на постижение чистоты и ритма космоса. Лечебный эффект достигается тем, что кровь обильно поступает к тазовой области, благотворное воздействие оказывается и на позвоночник.

//-- «Поклон» --//

Это положение воспроизводит земной поклон. Многие люди знают, как кланяются в Китае. Я был удивлен, когда мне рассказали, что и в России

существовала традиция поясного поклона. До сих пор это происходит в церкви, на молитве. Поклон означает не только признание высшей силы над собой и почтение, это еще и отказ от своих земных слабостей во имя очищающего соединения с Сотворившим нас.

Вам нужно сначала принять положение «Лотос», руки согнуть за спиной. Запястье правой руки держите левой. Теперь наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь пола лбом. Постарайтесь задержать ненадолго дыхание. Затем вернитесь в исходное положение. Завершите положение медленным выдохом.

Фиксируйте положение «Поклон» в течение 5 секунд. Постепенно, неделя за неделей добавляйте секунды, чтобы довести этот период до 2 минут. Но только в том случае, если вы выполняете упражнение само по себе. В комплексе с другими время пребывания в данном положении ограничивается 10 секундами.

Некогда «жизнь» и «живот» были словами одного корня. Меня это навело на мысль, что представления русского народа, китайцев, индийцев в чем-то сходны. В древние времена люди знали нечто такое о мире, о чем сейчас мы только догадываемся, что с удивлением открываем. Вот подумайте, например, о предлагаемом положении «Поклон». Оно наполнено мистическим смыслом, однако действует оздоравливающим образом как раз на органы брюшной полости. Действительно, где живот, там и физическая жизнь.

Это положение помогает улучшить перистальтику кишечника, очистить организм от шлаков, укрепляет брюшную стенку. Полезно его воздействие на поясницу и на органы половой системы.

Для ученика, постигающего сокровенное знание йоги, «Поклон» – неременная составляющая духовной практики.

//-- «Тронная поза» --//

По самому названию понятно, что в избранном положении вы похожи на царя, владыку. Раньше люди считали, что власть князей, царей, императоров, королей дается свыше, и видели даже в том, как они сидят, особые знаки величественного служения. Меня многое поразило в Индии. Столь же я был поражен, когда увидел храмы в Египте. Тогда, сравнив с китайскими традициями, я понял: люди в разных уголках мира не случайно видели в сходных положениях одинаковый смысл.

В положении владыки чувствуется незыблемость, твердость. Это поза устойчивости, надежности, основательности.

Сядьте на пол. Спину держите прямо, ноги вытяните. Сводите ноги к тазу при этом ступни должны касаться друг друга. Делается это на вдохе. Остановитесь, когда пятки коснутся паховой области. Колени же следует прижимать к полу. Сохраняйте позу до 10 секунд. Затем (на выдохе) вернитесь к исходному положению. Несколько раз повторите тронную позу.

Она способствует растяжению мышц таза и ног, улучшая кровообращение в столь проблемных для многих из нас областях тела. Только помните: в такой момент вы владыка не над миром, а над своими страстями и прихотями, от которых вы отворачиваетесь и обращаетесь к новому и светлому горизонту. Ваше сознание сосредотачивается не на боли, а на радости ощущения твердого основания, «почвы».

//-- «Уснувший» --//

Асана вызывает напряжение мышц ног, в первую очередь бедер, поэтому сначала вы можете испытывать определенные затруднения при ее выполнении.



Рис. 4. Поза уснувшего

Нужно принять положение «Алмаз». Для этого встаньте на колени, слегка расставьте их, затем садитесь ягодицами вниз. После этого следует наклоняться назад. Помогут вам не упасть руки. Обопритесь на локти и медленно ложитесь на пол. Руки при этом продвигайте к лодыжкам. Коснитесь плечами и спиной пола.

Далее можно вытянуть руки вдоль тела и остаться в таком положении. Но возможно и усложнить со временем задачу. Левая рука отводится под голову, ладонь касается правого плеча. Правая обхватывает левое плечо. Есть еще один вариант, когда одна рука находится под спиной, а вторая на этой руке, так, чтобы обхватить локоть первой пальцами.

Дышать необходимо ровно, внимание сосредоточено на солнечном сплетении.

Как только стало неудобно находиться в таком положении, а сначала вы почувствуете это практически сразу, медленно вернитесь к исходной позе. Возьмите руками лодыжки, положите локти на пол и, помогая тем самым себе, поднимите корпус в вертикальное положение.

Асана «Уснувший» помогает справиться с недугами почек, печени, поджелудочной железы, селезенки. Укрепляются мышцы шеи. Возбуждающее воздействие оказывается и на нервную систему. Этот стимулирующий эффект означает, что люди, у которых доминируют процессы возбуждения, должны выполнять асану осторожно.

Но самое главное: вся энергия концентрируется в области солнечного сплетения. Это позволяет настроиться на восприятие духовных сфер – незаменимый опыт созерцания.

Уснуть – проникнуть к тайникам сокровенного знания, преодолеть минутное и бренное. До сих пор экстаз и сон – те состояния, в которых человеку открывается пророческое знание. Только здесь «уснуть» не значит провалиться в глубину бессознательного, наоборот: это «умный» сон. Вы продолжаете контролировать себя и прохождение энергии.

//-- «Улитка» --//



Рис. 5. Поза улитки

Раковина улитки имеет форму спирали. Поэтому разные народы видели в улитке символ завершения и начинания, конца и начала, возрождения и восстановления. Эта поза придаст вам уверенности и решительности, ею воспитывается разумная настойчивость действий и ясность ума. Главное ее воздействие – на позвоночник, на почки и на нервную систему. Достигается это благодаря скручиванию, позволяющему изгнать вредные элементы и открыть доступ крови к позвонкам.

Сядьте на пол. Ноги вытянуты. Позвоночник держите прямо. Руки вдоль туловища. Ладонями касаются пола. Вам нужно согнуть правую ногу в колене так, чтобы правое колено подтянуть к груди. После этого, приподняв правую ступню, поставьте ее снаружи левого колена («обхватите» его). Чтобы

образовать спираль, потребуется повернуть торс вправо (на выдохе). Улитка не прячет голову. Не наклоняйте ее и вы.

Опорой вам служит правая рука.левой же обхватите левое колено с наружной стороны, чтобы зафиксировать его и не дать ему согнуться. Ладонь правой руки отведите за поясницу.

Проделав это упражнение в одну сторону, повторите в другую.

Поворот в исходное положение нужно делать на вдохе.

//-- «Извив» --//

Если вы смогли справиться с позой «Улитка», то попробуйте более сложный вариант изгиба. Он благотворно влияет на позвоночник. Не секрет, что наши проблемы со здоровьем начинаются именно с нарушений гибкости позвоночника. Представьте себе земную ось, вокруг которой вращается наша планета. Предположим, что она стала помехой и не позволяет Земле сделать свой оборот. К чему это приведет? К катастрофам и катаклизмам. Точно так же происходит и с человеком.

Сядьте на пол. Ноги вытянуты вперед. Ладони на полу. Спину держите прямо. Затем медленно сгибайте в колене правую ногу, заноса ее за колено левой. Левая также сгибается в колене и отводится к ягодице, прижимаясь к ней пяткой. Правая рука – за спиной. Левая обхватывает правую ступню. На выдохе нужно сделать поворот в правую сторону. Через считанные секунды туловище возвращают обратно (на вдохе). После этого новый изгиб совершают в левую сторону. Не старайтесь устанавливать мировые рекорды. Фиксируйте позу 3 секунды. Но если вы уже успешно освоили и более сложные асаны, тогда постепенно доводите время до минут (2–3). Делать упражнение надо по разу не более.

Скручивание в сочетании с правильным дыханием хорошо помогает людям, страдающим заболеваниями дыхательных путей, что обеспечивает приток крови к легким, а значит, и обогащение их кислородом.

//-- «Рыба» --//

У многих народов осталась в памяти история Всемирного потопы. Я часто читаю «Песнь о Гильгамеше», как этот текст называют русские, в котором рассказывается о тех давних временах. Знают похожую историю и в Индии. Рыба, по древним поверьям, оказалась спасительницей праведных людей. В русских сказках я тоже встретил фантастическую рыбу – чудо-юдо, рыбу-кит, она держит на себе целый город.

Рыба не боится воды. Она свободна в своем движении, для нее нет препятствий, она способна преодолеть преграды. В Индии на подошвах

Будды изображают именно рыб, и это означает способность отказаться от земных желаний. У китайцев рыба – символ удачи и изобилия, а также сексуальной силы.

Если вы примете описываемое ниже положение, то у вас непременно возникнет вопрос, как и у всех моих учеников: «Почему это положение тела называют асаной „Рыба“? Нет ведь ничего общего». Вероятно, такое сравнение связано с тем, что тело как бы возвышается над гладью вод. Не случайно эта асана прямо связана с позой «Лотос». Здесь рыба – эквивалент священного цветка.



Рис. 6. Поза рыбы



Рис. 7. Поза рыбы (полная)

Обычно эту позу принимают из положения «Лотос». Сделайте все так, как описано в асане «Лотос». Затем вам нужно выгнуться назад, помогают в этом локти рук. Следует коснуться затылком пола, но чтобы спина была в прогибе. После этого пальцами рук охватите пальцы ног. В обратном порядке вернитесь в исходное положение. Если такой вариант асаны труден, можно попробовать другие. Приведем еще два.

Лягте на спину. Ноги прямо. Руки слегка согнуты в локтях. Ладони касаются пола. Пальцы рук под ягодицами.

Теперь нужно приподнять туловище «над темными водами» – необходимо выгнуть спину, чтобы грудь оказалась слегка выпяченной. Удерживайте себя с помощью локтей, но на ягодицах. Зафиксируйте положение на несколько секунд (не более минуты). Вернитесь к исходной позе. Еще раз повторите

сделанное.

При таком выгнутом положении человек дышит свободнее. С дыханием он получает запас энергии, как бы снова начинает жизнь спасенного. Недаром, эта поза позитивно влияет на состояние щитовидной железы. Кроме того, она снимает бронхоспазм. Столь же положительно ее воздействие на работу пищеварительного тракта.

Возможны и иные варианты исполнения. Принимаем исходное положение. Затем начинаем сгибать ноги в коленях, пододвигая их к ягодицам. Колени сжаты, пятки несколько расставлены. Ладони по-прежнему касаются пола. Осторожно подводим ладони под ягодицы. После этого начинаем выгибаться. Дыхание все время должно быть спокойным и медленным. После прогиба вновь кладем руки вдоль туловища. Фиксируем позу и возвращаемся в исходное положение.

//-- «Наклон в положении сидя» --//

Европейскому человеку не всегда приходит в голову, что многие из привычных ему упражнений, которым учат еще в школе, как способы улучшения его здоровья сложились в странах Азии. Когда я занимаюсь с учениками йогой, то бывают разные казусы. Однажды очень энергичная, умная женщина, бизнесвумен, познакомившись с асанами, выразила сомнение. Ей показалось, что я не учу важным упражнениям, адаптирую древнюю систему под нужды городского человека. Еще более Светлана удивилась, когда я уверил ее, что она многие положения тела знает с детства. «Так что же получается? Мы все уже немного йоги?» – поразились она.

Это одна из самых важных асан. На первый взгляд не очень трудная. Но в действительности ее выполнение потребует напряжения мышц спины, ног, а потому человеку, который утратил гибкость и эластичность мышечной ткани, принять рекомендуемое положение будет непросто.

Наклон помогает снять зажимы в спине, поскольку максимально растягивается позвоночник. Способствует устранению лишнего жира с талии и бедер. Улучшается пищеварение. Повышается аппетит. Стимулируется функция поджелудочной железы. Позитивно асана влияет и на работу сердца. Кроме того, она активизирует действие эндокринных желез.

Лягте на пол. Руки вдоль туловища. Ладони касаются пола. Сделайте вдох и медленно поднимайте руки, занося их за голову. Вытянитесь. Затем медленно поднимайтесь, чтобы принять положение сидя, после чего нужно начать сгибаться вперед, стараясь руками схватить лодыжки. Колени сгибать

не нужно. Если получится, прижмите голову к коленям.

Зафиксируйте положение в течение 10–15 секунд. Так же медленно выпрямитесь, сядьте, а затем и лягте на спину, приняв исходную позу. В случае успешного освоения асаны прибавляйте время ее выполнения, доведя до пары минут.

Выполнение асаны из положения лежа иногда бывает делом трудным. Как убеждает мой опыт, чаще всего удачнее получается асана, если ее выполняют из положения сидя.

Вы сидите на полу. Спина прямая. Наклоняйтесь вперед – к пальцам ног, чтобы схватить их руками. Колени сгибать нельзя. Пятки ни в коем случае не отрывайте от пола. Вы должны почувствовать, как ваше тело складывается вдвое, словно две половины – правая и левая, мужская и женская, две стороны энергии разделились и снова соединились вместе. Асана одарит вас приливом жизненной энергии, пополнением сил. Здесь к твердости вы прибавите и мягкость, к жесткости – гибкость, а к устойчивости – текучесть. Мир откроется для вас забытой стороной.

//-- «Аист» --//

Аист на Востоке – птица особая. Она давно воспринимается как знак долгих лет жизни и бессмертия. Известно, что аисты кормят не только своих птенцов, но и родителей. Такая забота очень важна для людей, живущих в Индии и Китае, как, впрочем, и для всех.

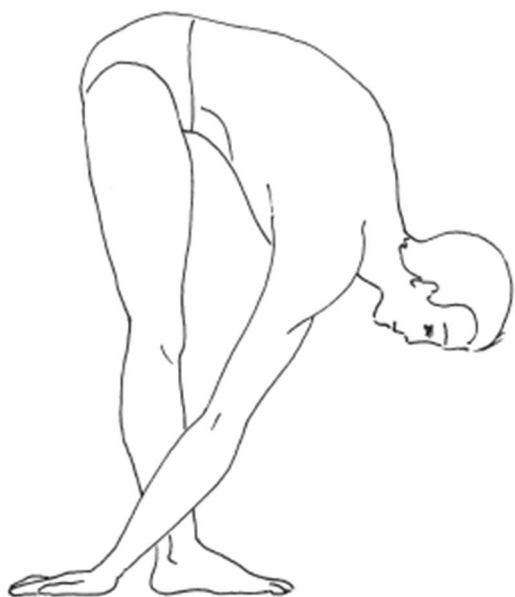


Рис. 8. Поза аиста

Кроме того, аисты всегда прилетают на места своего обитания весной. Это птица обновления и возрождения, чистоты и восстановления мира.

Асана «Аист» помогает мозговой деятельности. Стимулирует пищеварение, снимает усталость с мышц ног. Однако ее надо с осторожностью делать тем, у кого гипертоническая болезнь.

Выполняется асана в положении стоя. Ноги вместе, руки вдоль тела. Плечи держите прямо. На выдохе начинайте наклон вперед, стараясь коснуться коленей головой. Руками обхватите лодыжки. Или можно коснуться пола пальцами. На несколько секунд зафиксируйте положение и возвращайтесь в исходное. Сосредоточиться следует на области солнечного сплетения.



Рис. 9. Поза аиста (вариант)

Некоторые из новичков хотят, чтобы эта асана получилась сразу, а потому не обращают внимание на боль в мышцах. Помните, что асаны йоги нельзя делать на пределе сил, продвигайтесь постепенно, у вас все получится, если вы запасетесь терпением и сможете сконцентрироваться на обретении космической энергии жизни.

В начале время на выполнение асаны составит несколько секунд, прибавляя каждую неделю по секунде, вы сможете делать ее в течение 2 минут.

//-- «Дерево» --//

Нет народа на земле, у которого бы не сохранилось преданий о древе, посаженном богами, соединяющем мир видимый и невидимый, человеческий и божественный. Это так называемое мировое древо, ось, путь восхождения. Занимая асану «Дерево», вы уподобляетесь этой оси, по которой проходит энергия. Тогда вы как бы на земле и уже за ее пределами. Ваше тело становится похожим на антенну, улавливающую космические сигналы.



Рис. 10. Поза дерева

В особенности асана «Дерево» развивает вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног, сокращает жировые отложения в области живота.

Встаньте прямо. Руки вдоль тела. Затем согните левую ногу в колене и подведите ее ступню к правому бедру, как можно ближе к паху. Надавливать надо не пяткой, а боком ступни. Левое колено опущено до уровня правого. Руки медленно поднимите над головой, соединив ладони и пальцы. Держите их вытянутыми вверх. Постарайтесь не качаться. То же самое проделайте с другой ногой.

//-- «Поднимание ног» --//

Это положение тела также знакомо почти всем людям, к какой бы культуре они ни принадлежали. Обычно его рекомендуют тем, кто хочет укрепить мышцы живота, пресс. Полезно оно и для улучшения функционирования поджелудочной железы. Асана оказывает позитивное воздействие на нервную систему.

Вам нужно лечь на спину. Ноги вытянуты, руки вдоль туловища. На вдохе медленно поднимите ноги над уровнем пола – на 20–30 см, не более.

Держите их на таком уровне в течение 5—10 секунд. Медленно опустите ноги на пол (на выдохе). Отдохните немного и повторите асану еще 4 раза.

Как правило, сначала большинство приступивших к занятиям йогой испытывают трудности с выполнением этого упражнения, но со временем справляются с задачей без проблем. Главное – не спешить. В йоге, как нигде, важно помнить о золотом правиле, перефразировав которое, можно сказать: «Поспешешь – себя насмешешь», «Тише едешь – способнее будешь».

//-- «Треугольник» --//

Число «три» – мистическое. Оно обозначает созидание, творчество, обновление и нерушимое единство. В Китае это число силы и могущества, почета и законности. В Индии я узнал, что тройка связана со звуком «аум», передающим космический ритм. Треугольник – видимая форма священного числа, «физическое» оформление «нематериального» естества.

Стойте прямо. Ноги расставлены на ширину плеч. На вдохе нужно развести руки в стороны, затем поднять их на уровень плеч, ладони обращены при этом вниз – к полу. На выдохе наклонитесь вбок, чтобы правая рука коснулась пальцев ног. Не нарушайте прямую линию рук. Левая рука окажется направленной вверх. К ней поверните голову. Туловище по-прежнему наклонено вправо. Повторите все то же в другую сторону.

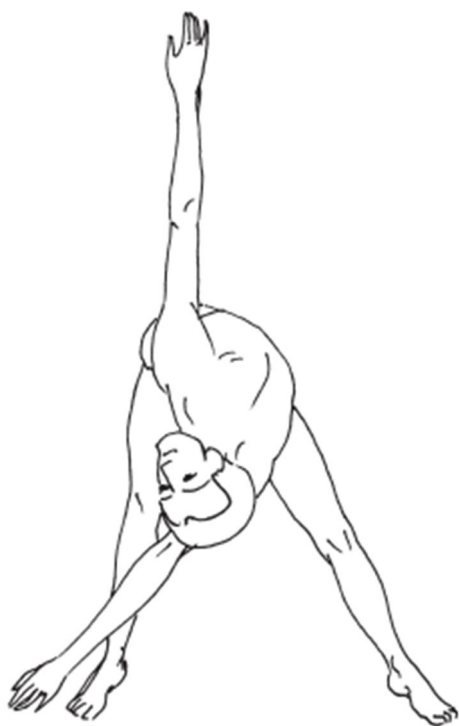


Рис. 11. Поза треугольника

Ваше положение напомнит пирамиду. Вы становитесьместилищемживительной энергии. Сколько раз уже показывали, что по уровню золотого

сечения в выстроенной пирамиде, какой бы величины она ни была, замедляются процессы старения. Так и в вашем теле энергия окажется сбалансированной, что создаст запас здоровья и сил.

Возможны и иные варианты выполнения асаны.

Займите положение стоя. Ноги на уровне плеч. Руки прижаты к бедрам. На выдохе медленно сделайте наклон влево, правая рука остается прижатой, а вот левая скользит вниз, до лодыжки. На вдохе поднимите правую руку вверх, а затем, не сгибая, в стороны, чтобы она оказалась параллельной полу. Лицо обращено вверх. Вы почувствуете напряжение во всех мышцах тела. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, после чего примите исходную позу (на вдохе). Повторите асану в правую сторону.

Существует вариант в положении сидя.

Сядьте на пол. Ноги расставьте на максимально удобное для вас расстояние. На выдохе наклоняйтесь, стремясь коснуться пальцами рук пальцев левой ноги – вытягиваясь в треугольник. Лбом нужно достать левого колена. Вы как бы принимаете форму треугольника на плоскости. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. На вдохе медленно примите исходную позу. Затем проделайте то же самое для правой ноги.

Если вы понимаете, что справиться с выполнением асаны трудно, попробуйте другой ее вариант. Для этого встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки вдоль тела. Левую ногу постарайтесь повернуть так, чтобы ступня оказалась вывернутой параллельно туловищу. Правую разверните чуть-чуть. На выдохе сделайте наклон влево. Правая рука по-прежнему лежит на правом бедре, левая скользит вниз, ею обхватите голень. Не надо сгибать колени и сгибать туловище вперед. На вдохе поднимайте правую руку вверх. Две руки составят прямую линию, которую нужно удерживать перпендикулярно полу. Лицо повернуто вверх.

Повторите то же самое в правую сторону. Все следует проделать по два раза.

Наконец, опишем еще один способ выполнения асаны. Примите положение стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. На вдохе нужно развести руки в стороны, подняв до уровня плеч (ладони направлены вниз). На выдохе медленно наклоняйтесь в левую сторону, пока не коснетесь пальцами левой руки пальцев левой ноги. Туловище должно оказаться параллельным полу. Здесь важно добиться того, чтобы наклон был именно вбок. Поэтому не спешите и сначала потренируйте саму технику асаны. Руки

также образуют прямую линию, но перпендикулярную полу. Смотрите вверх – вы готовы принять энергию космоса, дающую вам здоровье, вы теперь элемент новой вселенской связи.

Эта асана помогает придать позвоночнику эластичность и упругость. Развивает мышцы тазобедренного сустава. Она выступает дополнительным средством в устранении прыщей, фурункулов, омоложении кожи лица. Способствует выведению токсинов из организма. С осторожностью ее нужно практиковать тем, у кого болит поясница, есть заболевания почек и кишечные расстройства.

//-- «Кобра» --//

Змея часто символизирует силы, которые сотворили жизнь. Известный знак вечности – змея, кусающая себя за хвост. Но за ней закреплен и иной смысл – опасности, разрушения. Важно открыть позитивную сторону знака, чтобы обратить энергию во благо.

Лягте на пол, на живот. Подбородок и лоб касаются пола. Руки согнуты в локтях. Ладони прижаты к полу, расположены около груди под плечами. Ноги выпрямлены и сжаты. Пальцы ног также надо вытянуть. На вдохе медленно поднимайте голову и отводите ее назад. Столь же медленно поднимайте туловище, принимая положение кобры с расправленным капюшоном. Старайтесь не помогать себе руками. Здесь помощником выступает мускулатура спины. Плечи держите прямо. Пупок от пола не отрывайте. Голову запрокидывать назад не нужно. Взгляд же направьте слегка вверх. Вы почувствуете напряжение в пояснице и расширение грудной клетки. Кроме того, давление оказывается на позвоночник и щитовидную железу.

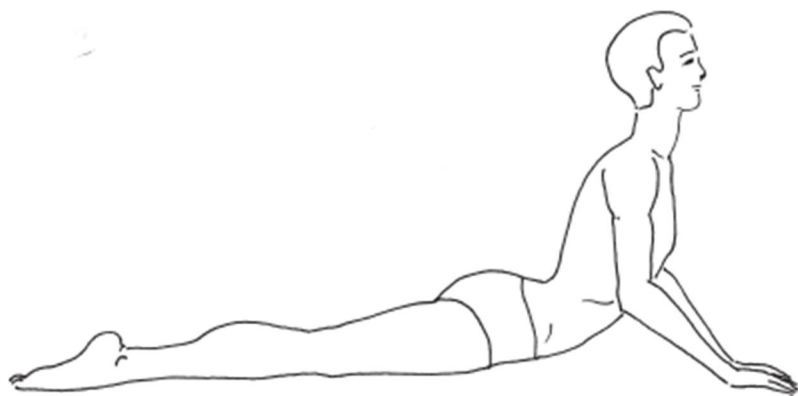


Рис. 12. Поза кобры

Задержитесь в таком положении на несколько секунд (примерно 10). Затем медленно (на выдохе) опуститесь на пол. Голова должна коснуться пола

последней. Важно соблюсти в точности обратный порядок движений.

Более сложный вариант асаны, когда приподнимается только самая верхняя часть туловища, а нижняя остается прижатой к полу. Голова поворачивается налево, чтобы глазами найти правую пятку. После этого вернитесь в исходное положение. Отдохните. Снова поднимите верхнюю часть туловища, поверните голову направо и отыщите взглядом левую пятку. Положение нужно фиксировать в течение 5 секунд.

Асану следует выполнять по 4–5 раз.

Когда вы принимаете позу «Кобра», следует сосредоточиться на солнечном сплетении, когда же вы возвращаетесь в положение лежа, положение покоя, то сконцентрируйтесь на позвоночнике. Для йогины принципиально сознательное отношение к упражнению. Ваш мозг должен контролировать происходящее, чтобы энергия распределялась правильно и равномерно.

Поскольку при выполнении асаны стимулируется деятельность щитовидной железы, то устраняются многие ее расстройства. Вытягивается весь позвоночник. Исчезает двойной подбородок. Помогает она избавиться от запоров и позитивно влияет на работу мочеполовой системы. Почки промываются притоком крови. Полезна она и при одолении заболеваний легочной системы.

В тонком мире также происходят положительные сдвиги. Асана «Кобра» помогает обрести уверенность в себе, содействует развитию сообразительности. Помните, что при выполнении этой позы нельзя ограничиваться только механическим повторением порядка движений. Нужно сосредоточиться на исправлении воли. Именно этим достигается положительное воздействие.

//-- «Полукобра» --//

Эта асана помогает сделать тело грациознее, изящнее. Костная система перестает быть застарелой и становится эластичнее. Она позволяет также избавиться от излишка жировых отложений на бедрах. Поскольку вам потребуется при ее выполнении сохранять равновесие, то вы воспитаете в себе чувство меры и сдержанности.

Нужно встать на левое колено. Правая нога выставлена вперед, согнутой в колене. Голень ее расположена вертикально. Спину держите прямо. Руки вдоль туловища. На выдохе вес тела переносится на правую ногу. Туловище и таз медленно опускаются. Руки касаются пола рядом с пяткой правой ноги. Это положение надо выдержать в течение 5—10 секунд. Затем медленно займите исходное положение. Повторите асану три раза, а потом то же

самое сделайте для другой ноги.

//-- «Кузнечик» --//

В Китае кузнечик служит эмблемой удачи, благополучия. Поэтому асана, в которой человек поднимает ноги, напоминая тем самым кузнечика, особенно активно влияет на нормализацию работы кишечника и почек (помогает избавиться от шлаков).

Лягте на пол лицом вниз. Нос и лоб касаются пола. Руки вытянуты вдоль туловища. Пальцы сжаты в кулаки и упираются в пол. На вдохе вес переносится на грудную клетку, а ноги поднимаются. Держите их выпрямленными и по возможности выше от поверхности. Зафиксируйте позу на 5 секунд и медленно опустите на выдохе ноги вниз.

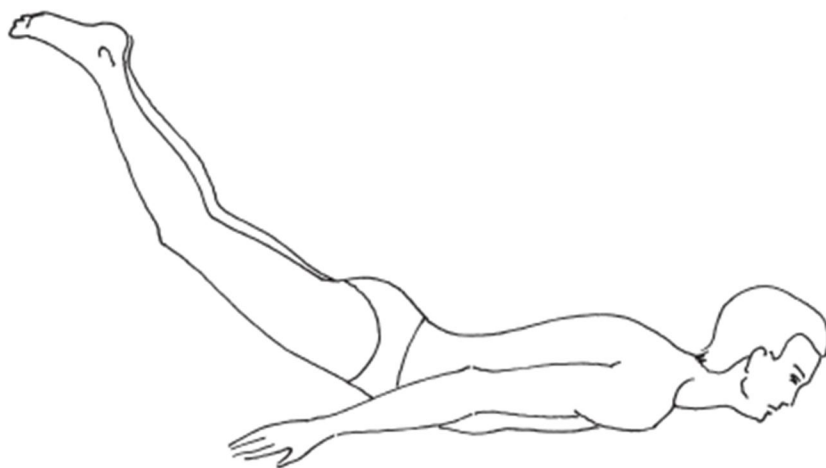


Рис. 13. Поза кузнечика

Поднимая ноги, не допускайте болезненных ощущений. Сосредоточьтесь на позвоночнике и тазобедренном суставе. Будьте осторожны: не сдавливайте шейные позвонки. Поскольку в результате выполнения асаны резко повышается давление в груди и брюшине, следует избегать напряжения тем, у кого гипертоническая болезнь, проблемы с сердцем и возможны внутренние кровотечения.

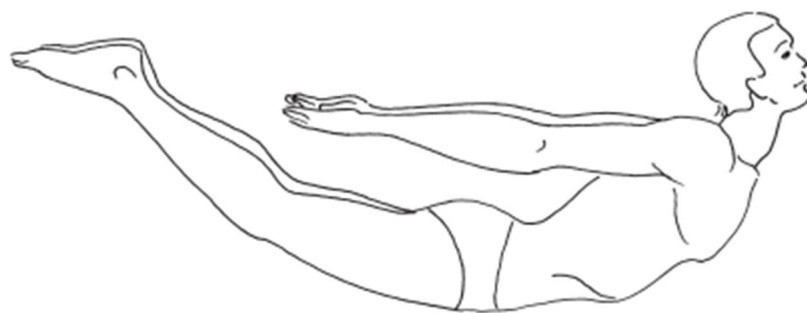


Рис. 14. Поза кузнечика

(вариант)

Существуют и иные варианты исполнения асаны. Если вам трудно выполнять ее обеими ногами, то попробуйте одной.

Лягте на пол, плечи прижаты, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки. Ноги вытянуты. Подбородок лежит на полу. На вдохе поднимите левую ногу вверх (как бы делая мах). Зафиксируйте положение. На выдохе медленно опустите вниз. Прделайте то же самое с правой ногой. Эта поза – верный помощник женщин в устранении различного рода недугов.

Асана «Кузнечик» поможет устранить запоры, стимулирует нервные окончания на спине.

//-- «Павлин» --//

Павлин удивляет людей яркостью своего оперения. В Индии эту птицу почитают как воплощение солнца и символ космических циклов. Павлин издавна воспринимается в качестве знака величия, идеального создания, духовного превосходства. Кроме того, это птица сострадания и вечной жизни. Может быть, вы знаете о китайской династии Мин. Павлин – ее эмблема.

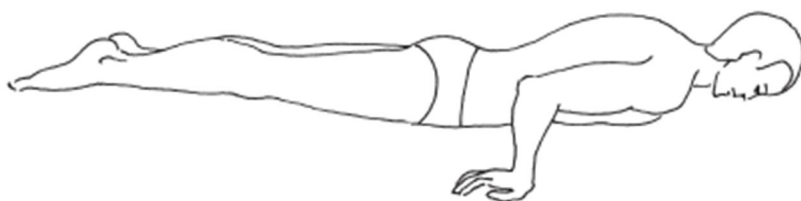


Рис. 15. Поза павлина

Примите положение стоя на коленях. Разведите их на небольшое расстояние друг от друга. Ладони располагаются на полу, пальцы направлены к ногам.

Становимся на колени на пол. Колени врозь. Затем сводим руки так, чтобы они соприкасались локтями и запястьями – были как бы упрятаны под живот. Ладони ставим на пол по направлению к ногам. Из этого положения следует наклоняться вперед, пока лоб не коснется пола. Удерживая равновесие, опираясь на руки (грудь лежит на предплечьях), вытяните ноги и все тело. Должна получиться одна прямая линия, параллельная линии пола. Голова приподнята.

Это очень трудная асана. Сразу ее сделать может только хорошо натренированный человек, но ее пользу трудно преувеличить. Асана помогает стимулировать работу органов пищеварения, в особенности прямой кишки. Влияет она и на функционирование поджелудочной железы,

что служит профилактикой заболевания диабета.

//-- «Свеча» --//

Это положение влияет на состояние всего тела. Его роль особенно велика, потому что благодаря данной асане в организме изменяется поляризация. От земли исходят токи отрицательные, из Вселенной – положительные. Первые поступают через ноги, вторые – через голову. Да что тут говорить: всем известен закон земного притяжения. Оно «утягивает» нас вниз, а потому нужно изменить течение крови в теле, а также направление энергии. Получается, что, принимая эту позу мы меняем токи, переключаем «полюса». В результате каждый участок тела наполняется энергией, активизируется кровообращение. Стимулируются обменные процессы. В итоге вы почувствуете себя моложе.

Асана «Свеча» – хорошее средство укрепления нервной системы, одоления стрессов и бессонницы. Она позитивно влияет на психический строй человека.

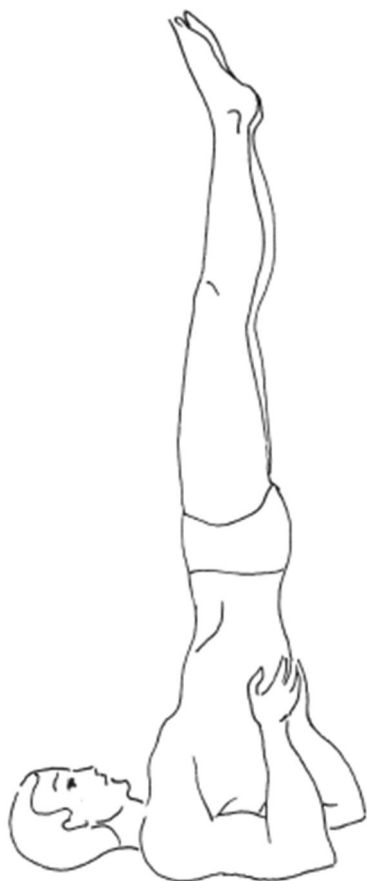


Рис. 16. Поза свечи

Поскольку положение предполагает «переворот», то кровь начинает поступать к клеткам мозга, усиливая процессы мозговой деятельности. Ослабляется и дыхательная недостаточность за счет нажима на диафрагму,

что способствует улучшению воздухообмена в легких. Легче становится и сердцу, потому что кровь сама оттекает вниз, – оно словно бы отдыхает от чрезмерного труда, постепенно входя в ритм нормальной работы. Обильно орошается кровью щитовидная железа, тем самым организм получает новый заряд молодости.

Максимальный позитивный эффект достигается при условии соблюдения правильного дыхания и концентрации сознания. Этим данная поза отличается от обыкновенного упражнения, какое входит в комплекс занятий физической культурой.

Исходное положение – лежа на спине. Руки располагаются вдоль туловища. Ладони на полу. Ноги вытянуты. Все мышцы расслаблены. Нужно сделать медленный глубокий вдох. Затем напрячь пальцы обеих ног, на медленном выдохе спокойно и медленно поднять ноги вверх примерно на 30 см. После этого возможны разные варианты выполнения асаны. Либо вы поднимаете ноги и дальше, пока не образуется прямой угол с полом. Затем вы переносите вес тела на руки и поднимаете вместе с ногами и туловище вверх. Упирайтесь руками в ребра, а не в поясницу. Туловище и ноги создают прямую. Вас удерживают в таком состоянии руки. Подбородок прижат к груди.

Либо же из положения с поднятыми на 30 см ногами вы, упираясь в поясницу и переноса вес тела, начинаете сразу поднимать вверх и туловище. Ноги держите прямыми, но не напрягая их, ступни вместе. Подъем заканчивается на выдохе.

Следует задержаться в таком вытянутом вверх положении на несколько секунд (сначала не более 15, максимум – 3 минуты, если вы будете прибавлять секунды каждую неделю). Дышите животом.

Почувствовав усталость, медленно возвращайтесь в расслабленное положение лежа. Согните колени, положите ладони на пол. Стоит только вашей спине коснуться пола, колени нужно выпрямить и не торопясь опустить ноги. Дышите глубоко и равномерно. Никаких рывков, бросков, поспешных вставаний и тем более вскакиваний! Будьте осторожны, внимательны, сосредоточенны.

Нельзя принимать это положение тела тем, у кого повышенное артериальное давление, повреждены шейные позвонки, стенокардия, синуситы.

//-- «Полусвеча» --//

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Сделайте вдох.

На выдохе поднимайте ноги и медленно заводите их за спину. Руки от пола не отрывайте. Нужно сделать так, чтобы ноги оказались параллельны полу. Дышите животом. Зафиксируйте положение (от 15 секунд для начала до 2 минут, когда оно станет обычным в вашей практике йоги). На выдохе осторожно вернитесь в исходное положение, последовательно опуская на пол лопатки, ягодицы и ноги. Отдохните и повторите еще раз подъем.

//-- «Стойка на плечах» --//

Эта асана также оказывает омолаживающее действие. Здесь как бы время начинает течь вспять. В таком положении становится очевиднее связь физических времени и пространства. Первое бежит, ускоряется, сокращается. Поступление космической энергии и изменение направления ее проникновения позволяют одолеть бег минут.

Лягте на спину. Руки вдоль тела. Сделайте вдох. На выдохе поднимайте ноги вверх, поддерживая бедра руками. Локтями опирайтесь в пол, это поможет сохранить равновесие. Постепенно заносите ноги за голову, чтобы между ними и полом образовался угол. Подбородок окажется удален от грудной клетки. Дышите ритмично животом. Мышцы лица не напрягайте. Фиксируйте позу пока не почувствуете усталость. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Не спешите, будьте спокойны. Ноги коленями оказываются прижаты к лицу, потом вы их выпрямляете. Отдохните. Полежите. Только потом вставайте.

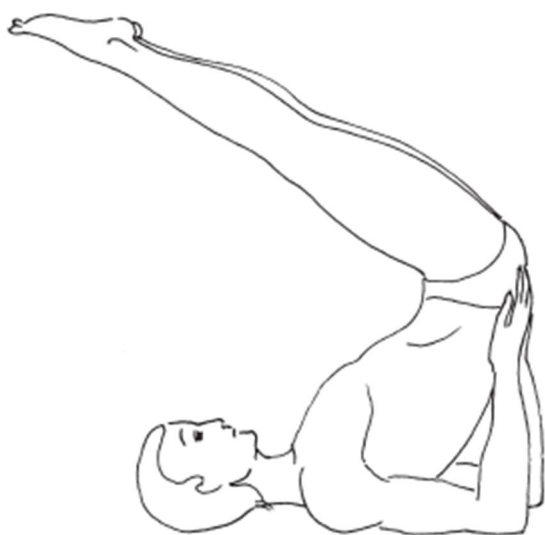


Рис. 17. Поза стойки на плечах

Приток крови к лицу хорошо сказывается на цвете кожи, создавая румянец. Это способ борьбы с морщинами. При длительном упражнении асана помогает, если у вас заболевания дыхательных путей. Кроме того, она

позволяет отдохнуть натруженным, уставшим ногам.

//-- «Плуг» --//

Плуг – орудие земледельцев, возделывающих землю. В Азии это символ плодородия, процветания. Кроме того, мы всегда видим его изображение, когда поднимаем глаза к звездному небу. Посмотрите, что напоминает вам скопление звезд Большой Медведицы? Ковш? Только ковш? Присмотритесь внимательнее, и вы опознаете здесь плуг. Это очертание считают символом небесной энергии.



Рис. 18. Поза плуга



Рис. 19. Поза плуга

(вариант)

Лягте на спину. Руки положите вдоль туловища, ладони книзу. На выдохе медленно поднимайте ноги вверх, ступни не разводите. Ни плечи, ни руки от пола не отрывайте. Заводите ноги за голову, пока не коснетесь кончиками пальцев пола. Ноги нужно держать выпрямленными. Подбородок упирается в грудную клетку. Дыхание ровное, брюшное.

В исходное положение возвращайтесь медленно, плавно, опускайтесь на пол, оберегая свой позвоночник от резких движений. Как только колени достигнут уровня головы, согните их и потом опустите на пол. Возврат в положение лежа происходит на выдохе.

Для начала не переусердствуйте. Позу надо фиксировать не более 5 секунд. Только спустя многие недели вы можете довести этот период до 3 минут.

Сначала достаточно однократного выполнения, в идеале асану выполняют каждый день 3 раза.

Укажем и более сложные варианты положения «Плуг».

Один из них таков. Отведя ноги за голову, согните руки и положите кисти за голову. Локти должны при этом лежать на полу. Либо же руки заведите за голову прямыми и положите тыльной стороной на пол. Вес тела окажется перенесенным на верхний отдел позвоночника. Можно также попытаться притянуть колени к плечам, чтобы колени коснулись пола. Удержите позу.

Эта асана помогает укрепить позвоночник и стимулирует спинные нервы. В результате улучшается работа мозга, крепнет память, более сосредоточенным становится внимание. Столь же мощное воздействие асана оказывает на шейный отдел и внутренние органы, расположенные в грудной клетке.

Поза «Плуг» очень эффективна при коррекции фигуры, поскольку уменьшается объем талии и бедер, сокращается жировая прослойка на животе. Позитивно сказывается эта асана и на восстановлении половой функции как у мужчин, так и у женщин.

//-- «Лев» --//

Лев не только царь зверей, но и животное, которое символизирует солнечную энергию. Его грива напоминает людям небесное светило. Льву приписываются сила, мудрость, справедливость. Будду не даром величали львом.

Эта асана, как и все из группы сидячих, служит вхождению в область медитации.



Рис. 20. Поза льва

Примите положение сидя. Ягодицы расположены на пятках. Руки на коленях – ладонями вниз. Нужно выдохнуть, несколько наклонить тело вперед, открыть рот и высунуть язык, словно бы дышит гигантская кошка. Пальцы рук напряжены. Особенному напряжению подвергаются мышцы шеи и лица. Зафиксируйте позу на несколько секунд. Потом отдохните. Максимально возможное время пребывания в позе «Лев» составляет минуту. Живот в этой позе втягивается, глаза же следует открыть максимально широко. Вы страж и владыка. Так вы сливаетесь с солнечной энергией, запасая ее в себе.

Данная асана помогает хорошему функционированию щитовидной железы, обеспечивает приток крови к лицу, улучшает слух и усиливает слюноотделение. Известно и ее общеуспокоительное действие, устранение раздражения и гнева.

//-- «Лук» --//

Это положение тела напоминает лук с тетивой, почему оно и было так названо. Его выполнение достаточно просто. Многие, знакомые с ним по урокам физкультуры, даже не подозревают об истоках выполняемого ими упражнения.

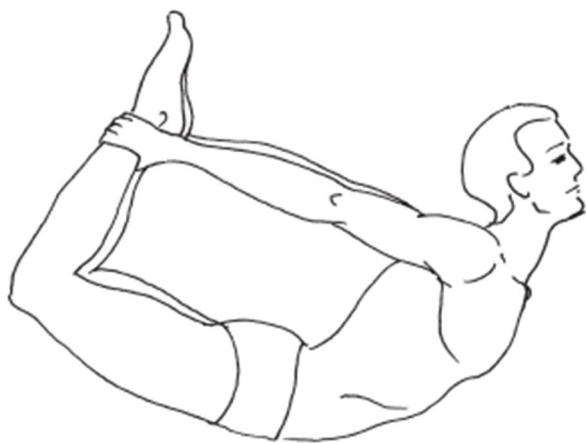


Рис. 21. Поза лука

Сначала следует лечь на живот, вытянув руки вдоль туловища, подбородок при этом касается пола. Если вам делали массаж, то исходное положение не составит для вас труда. Затем согните ноги в коленях и схватите руками щиколотки. Вдыхая, приподнимите туловище так, чтобы ноги остались лежать на полу согнутыми. Ваш позвоночник изгибается как тетива. Задержитесь на несколько секунд в таком положении, после этого (уже на очередном выдохе) примите исходную позу. Если вы только-только приступаете к занятиям и ваши мышцы не привыкли к такой нагрузке, не старайтесь держать ноги вместе. Можно развести колени. Самым совершенным в данном случае вариантом будет тот, когда колени прижаты друг к другу.

В принятом вами положении следует сделать несколько раскачивающих движений, добиваясь постепенно увеличения времени нахождения в состоянии «натянутой тетивы» до минуты-двух.

Энергия в этом варианте оказывается сосредоточенной в районе таза и желудочно-кишечного тракта, тем самым данное положение помогает людям, имеющим нарушения в работе мочеполовой системы и процессов пищеварения. Кроме того, оно позволяет укреплять грудные мышцы. Не следует выполнять его тем, у кого проблемный позвоночник, чтобы избежать смещения позвонков.

//-- «Лебедь» --//

Лебедь – птица чистоты и космической любви.



Рис. 22. Поза лебедя

Выполняется в положении лежа на животе. Ладони находятся на уровне плеч. Медленно поднимайте голову, подбородок, затем грудь, живот – по возможности выше, чтобы выпрямить руки. Лебедь вытянул шею, показав всю красоту. От него нельзя оторвать глаз. Несколько задержите дыхание, зафиксировав это положение. Но это еще не все. Теперь вам нужно подключить ноги.

Бедрами упритесь в живот, так, чтобы сесть на пятки. После того опустите голову на пол. Лебедь вернулся в состояние покоя, мир замер. Ладони находятся на полу. Помогая себе туловищем, продвигайтесь вперед и займите исходное положение. Вы плывете по бескрайним просторам Мирового океана. Красота и покой – вот что он вам дарует. Завершение должно происходить на выдохе.

Повторите все 5 раз.

Эта поза укрепляет мышцы груди, улучшает работу органов дыхания, помогает развивать мышцы рук.

//-- «Верблюд» --//

Верблюд – животное, обладающее удивительной выносливостью и умением экономно распределять силы. Положение, напоминающее фигуру верблюда, наделяет вас запасом сил на долгое время. Оно тренирует гибкость позвоночника и эластичность мышц, а потому предотвращает быструю утомляемость и усталость. Путники, какими мы оказываемся на земле, часто теряются, когда им предстоит пройти длинный путь. Поза «Верблюд» благотворна при коррекции дыхательной системы, в том числе и заболеваний астмой.



Рис. 23. Поза верблюда

Встаньте на колени, которые должны располагаться на расстоянии 20 см друг от друга. Пятки также разведены, но не намного. Руками держитесь за пальцы ног или за пятки. Голова отведена назад. Спина также выгибается назад, а бедра, наоборот, – вперед. Это положение надо зафиксировать на несколько секунд. Затем вернитесь в исходное.

Асана сначала может не получиться. Как только вы освоите упражнение, можете повторять его 3 раза.



Рис. 24. Поза верблюда (полная)

Представьте, что вы тянетесь к новому, неизведанному. Вам открываются дали, которые нельзя увидеть, опустив голову. Сейчас вы пройдете любые пустыни и не почувствуете изнуряющего зноя, от которого гибнет живое.

//-- «Пальма» --//

Пальмы поражают воображение своей высотой (достигает длины до 30 м). Это дерево считается символом долголетия и успеха, ассоциируясь с победой и торжеством. Кроме того, с пальмой сравнивали праведного человека, сподобившегося своей незапятнанной жизнью особой милости

небес. Недаром, главная специфика данной позы – помощь в удлинении тела. Человек словно бы тянется ввысь – к солнцу правды, солнцу мира, питаясь энергией его лучей.

Расставьте ноги на ширине плеч. Поднимайте руку вперед и вверх, вдыхая при этом. Тяните вверх и тело, поднимаясь на носки. В таком вытянутом положении (рука тоже вытянута) оставайтесь на несколько секунд. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. То же самое повторите другой рукой. Можно выполнять упражнение обеими руками.

Вы, наверное, видели, как растягивается кошка. Она как бы приводит в движение саму себя. А что делаем мы, просыпаясь по утрам? Или вспомните, как русские мамы приговаривают своим детям: «Потягушечки-подрастушечки». Поза «Пальма» помогает не только вытягиванию позвоночника, но и увеличению объема легких. Она очень полезна при нарушениях функции дыхания.

//-- «Лодка» --//

Благодаря этому средству передвижения мы оказываемся на другом берегу – там, куда хотим приплыть. Лодка – это способ перехода от материального к духовному от видимого в невидимый. Когда ваше тело принимает форму лодки, оно настраивается на преодоление разрыва между двумя измерениями. Оно все напряжено, чтобы воспринять энергию жизни.

Лягте на живот. Подбородок дотрагивается до пола. Ноги держите вместе, вытянутыми. Руки заведите за спину таким образом, чтобы пальцы одной руки охватывали локоть другой.

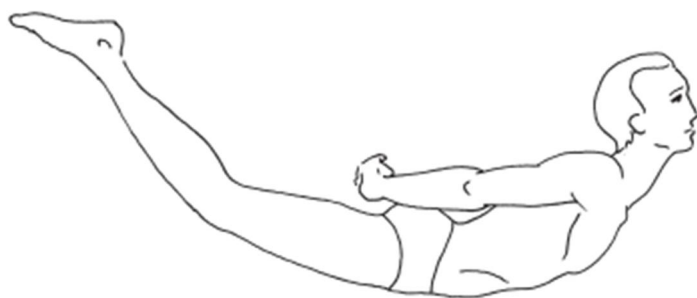


Рис. 25. Поза лодки

На вдохе медленно поднимайте голову, грудь и ноги. Постарайтесь поднять их на максимально возможную для вас высоту. Вы почувствуете, как работает мускулатура всего тела. Прогибаясь, зафиксируйте позу (от 5 секунд до полуминуты). На выдохе примите исходное положение.

Можно несколько усложнить задачу, выбрав другое расположение рук. Например, не сгибайте их, а схватите в замок и прижмите к ягодицам. Либо

же поднимайте сомкнутые в замок руки вместе с ногами.



Рис. 26. Поза лодки

(вариант)

Эта асана позволяет укрепить мышцы ног, препятствует образованию излишней жировой прослойки. Она способствует улучшению пищеварения и половой функции. Благодаря тому что вес тела переносится на низ живота, активное воздействие оказывается на мочевой пузырь. Кроме того, асана позволяет улучшить аппетит, изгнать газы.

//-- «Орел» --//

Орел – птица неба. Символ солнца и владычества, эмблема воинов и правителей. Известны рассказы об индийском боге Вишну, который летал на Гаруде – птице-человеке. Орел связан с воздухом, перемещением, обретением духовного пути.

Соответствующая асана достаточно трудна в исполнении, поэтому будьте особенно внимательны, обращаясь к ней.



Рис. 27. Поза орла

Примите положение стоя. Ноги вместе, пятки соединены, носки врозь. Руки вытянуты вдоль туловища. Начинайте выгибать спину, чтобы превратиться в парящую птицу. Руки окажутся также выгнутыми назад и отведенными в стороны. Ладонями надо достать колен и удержаться в таком положении. Пальцы рук разъединены, словно когти орла. Голова запрокидывается назад. Приподнимитесь на кончиках ног, как бы готовясь к полету.

В такой позе нужно остаться хотя бы на несколько секунд.

На выдохе опуститесь на полную ступню. Затем выпрямитесь. Освободитесь от напряжения и вернитесь в положение стоя.

Поскольку орел связан с воздухом, то и асана действует прежде всего благоприятно на работу легких. Расширяется грудная клетка, кровь поступает активнее, становится легче дышать. Также исчезает кашель. Снимается мигрень. Эта асана помогает улучшить настроение, одаряя вас бодростью и свежестью.

В одной из книг китайских мудрецов сказано: «Беритесь за трудное там, где легко. Беритесь за большое, пока еще оно мало. Все трудные дела в мире всегда возникают из легких. Все большие дела в мире произрастают из малых. Мудрец не возьмется за большое – потому он и творит великое». Стоит вам начать с малого, так самые сложные упражнения окажутся по силам. Нужно научиться элементарным правилам дыхания, как вы освоите и наиболее непривычные его способы.

Все эти асаны, которые я привел в своей книге, отличает одно: это основа, без которой невозможно ваше продвижение, совершенствование. Выбранные положения тела корнями уходят в самые давние времена, когда человек не мыслил свою жизнь без высшего – духовного – измерения, благодаря которому он мог не только жить, но открывать для себя высшие перспективы. Известно европейское наблюдение: «В здоровом теле – здоровый дух». Дополним его обратным: «Со здоровым духом – здоровое тело». Тогда и сложится необходимый круг нашего существования, внутри которого человек и должен пребывать, излучая красоту, творя добро и даря радостный покой.

Кстати, используя в своей практике знаменитую улыбку Будды, йоги следуют мудрому и древнему принципу, который следует запомнить каждому из нас: «Не я принадлежу своему телу, но тело принадлежит мне, и я могу им управлять по своему желанию».

Занятия йогой обеспечат вам замечательное самочувствие, психоэмоциональную устойчивость и выносливость к физическим нагрузкам. Они развивают силу, гибкость и чувство равновесия, благотворно воздействуя на вестибулярный аппарат. При этом укрепляется иммунитет, улучшаются выделительные функции организма и обмен веществ.

Благодаря специальному дыханию во время выполнения асан гораздо эффективнее проходит работа легких, стабилизируется работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется давление и кровообращение.

Йога значительно повысит ваш энергетический уровень. Вы начнете чувствовать себя совсем другим человеком. Выполняя комплекс упражнений утром, вы создадите себе позитивный настрой на весь день; занятия йогой по вечерам помогут вам быстро снять усталость и напряжение после рабочего дня.

Упражнения для улучшения фигуры

Многие мои ученицы, начиная осваивать йогу, просят подобрать упражнения именно для них.

Помню, как-то на занятиях ко мне обратилась Нинель Петровна: «Я вроде бы все понимаю. И что такое йога, и какие положения тела предпочтительны, все выполняю, но... Очень хочется похудеть, да и вообще выглядеть лучше – молодость коже вернуть. Поможет ли йога в этом? Знаю, эта восточная практика больше о совершенствовании духовном, но вдруг желание мое осуществится? И еще: никак не могу выбрать для себя отдельные

упражнения, которые бы действовали в каждом конкретном практическом случае».

Я задумался о словах моей ученицы. Действительно, как совместить высшее духовное предназначение практики, направленной на просветление, очищение сознания, наполнение его высшим разумным началом, с таким частным и вместе с тем очень важным аспектом – помощью на каждый день, в каждом случае, каждому человеку?

Я сторонник соблюдения баланса между следованием традиции и новшествами, допускающими пересмотр отдельных ее аспектов. И поэтому решил посвятить один из разделов этой книги асанам специально для женщин, чтобы они могли выбрать себе упражнения, делающие их еще красивее, еще обаятельнее и в конечном счете еще счастливее.

Упражнения, которые я предлагаю вам, милые дамы, собраны в специальные комплексы, позволяющие жизненной силе развернуться таким образом, чтобы вы почувствовали ее оздоравливающий и восстанавливающий эффект. При всей своей универсальности, они составлены так, чтобы учесть специфику именно женского организма.

Упражнения достаточно просты в исполнении и не потребуют от вас специальных умений. Однако комплексы воздействуют как раз на самые проблемные «женские» области, помогая справиться с различными нежелательными явлениями.

//-- Создаем фигуру --//

Эти упражнения не вызовут трудностей, однако могут оказаться весьма эффективными. Не ждите моментальных изменений, которые часто обещают люди, далекие от восточных практик. Ничего мгновенного здесь не бывает. Конечно, если речь не идет о чуде.

Не перестаю удивляться тому как самоотверженно прекрасные дамы заботятся о своей фигуре. Сколько раз на занятия йогой мои ученицы приносили глянцево-журналы и, показывая на ту или иную модель, мечтательно вздыхали: «Вот бы мне такую фигуру!» Причем даже те, у кого пропорции почти идеальны (хотя кому известен идеал?), все равно хотят измениться.

Как тут не вспомнить, что в Индии до сих пор считается прекрасным пышное тело, обильные формы. Худышки там не в почете. Медитируя, йоги обращаются к богине Лакшми со словами: «Восседающая в лотосе, широкобедрая, с глубоким пупком и украшениями на животе...» Так призывают в дом достаток, счастье, любовь, молят о сохранении семейного очага.

Поэтому прежде всего посмотрите на себя. Есть ли повод для

недовольства? Надо ли менять «кожу», не лучше ли просто обрести себя нынешнюю? Если все-таки вы намерены бороться с излишками веса, то в этом вам поможет следующее упражнение.

//-- «Поворот в положении лежа» --//

Эта асана позволяет уменьшить жировые отложения на бедрах и талии, а также способствует улучшению работы печени и поджелудочной железы.

Примите положение лежа. Спина ровная, руки отведены в сторону и образуют прямую линию. Ладони держите обращенными вверх. Ноги выпрямлены. На выдохе медленно поднимайте их вверх, помогая себе мышцами пресса. Доведите до прямого угла. Колени постарайтесь не сгибать. Зафиксируйте положение. Также на выдохе уведите ноги направо и положите их на пол ребром ступней. Все делайте не спеша. Ноги держите вместе.

Когда вы заведете ноги в сторону, ваше тело слегка изогнется. Однако очень важно удерживать плечи прижатыми к полу. Зафиксируйте положение на 5 секунд.

На выдохе снова вернитесь в положение лежа с поднятыми под прямым углом ногами, после чего выполните поворот влево. Опять вернитесь в положение, когда спина полностью касается пола. Немного подержите ноги поднятыми под прямым углом и опустите их.

Это очень эффективное упражнение. Кроме него, конечно, существуют и другие. Я уже познакомил вас с ними. Это упражнения «Дерево», «Аист», «Рыба», «Наклон в положении сидя», «Поднимание ног», «Поднимание ног с согнутыми коленями», «Поворот в положении лежа», «Кузнечик».

//-- Если не нравится форма ног --//

«Защита»

Эта асана позволяет сделать мышцы ног более эластичными, снимает усталость.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки вдоль тела. Смотрите перед собой. Обхватите руками талию. На вдохе резко расставьте ноги. Если для этого потребуется слегка подпрыгнуть, сделайте именно так. Расстояние между стопами должно быть достаточно большим, но не приводящим к потере равновесия и растяжению. Подышите спокойно. После этого, сделав выдох, наклоняйте корпус вперед. Помогайте себе руками, которые должны коснуться пола. Ладони станут вашей опорой. Они параллельны стопам. Смотрите перед собой. Зафиксируйте положение примерно на 5 секунд.

На выдохе опустите голову вниз. Локти при этом сгибаются. Головой вам нужно прижаться к полу, но вес тела не переносите. И еще. Это упражнение

не нужно выполнять тем, у кого повышенное артериальное давление. Зафиксируйте положение на 5 секунд. Дышите спокойно.

На выдохе поднимите голову и выпрямите руки, 5 секунд оставайтесь в таком положении. На вдохе туловище идет вверх. Посмотрите перед собой, после чего резко примите исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Помимо этого упражнения могу посоветовать также уже упоминавшееся «Дерево», а также упражнения «Полукобра», «Тронная поза», «Полусвеча», «Лодка», описание которых я приводил выше.

//-- Нет морщинам! --//

Лицо человека – карта его жизни. Взгляд, улыбка – все выдает опыт, который мы приобретаем. Лишь очень немногим удастся тщательно скрывать его, как и свои эмоции. «Вот бы научиться этому!» – вздохнула одна из моих учениц. Ей казалось, что идеальное состояние – совпасть с маской, которую, раз надев, носит человек. Пришлось разубеждать. «Но как же, – возражала она, – йоги, которые научились мудрости, безмятежны. У них трудно читать мысли по лицу». Моя ученица забыла, что йоги снискали внутренний свет, которому не страшно время. И что же может быть лучше и ценнее, чем такое просветление. В свете – красота. Глаза, излучающие его, не знают возраста. И лицо становится необыкновенно одухотворенным.

Предлагаемые в этом разделе асаны помогут вам увидеть путь красоты и просветления. В сугубо прикладном своем назначении они способствуют разглаживанию кожи.

«Цветок»

Эта асана помогает растягивать мышцы шеи. Кроме того, она устраняет тяжесть в плечах и ногах. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища. Смотрите прямо перед собой. Дышите ровно, спокойно. Делая вдох, расставьте ноги достаточно широко, но так, чтобы не терять устойчивости. Поднимите руки в стороны, а затем вверх. Ладони обращены друг к другу. Сделайте хлопок ладонями.

На выдохе правая нога вместе с туловищем поворачивается в сторону. Сделайте глубокий вдох. Вы тянетесь к свету, солнцу. Вы открыты ему сполна. Лучи жизни проникают в вас. Вы чувствуете, как энергия проходит по чакрам, лотосы наполняются силой и восхищают красотой.

Снова на выдохе сгибайте правое колено, чтобы нога образовала прямой угол. Шею же тяните вверх и несколько отводите голову назад, как бы стремясь увидеть солнце через пальцы рук. Дышите глубоко и ровно. Зафиксируйте положение на 10 секунд.

На вдохе вернитесь в положение с выпрямленными ногами, а затем поверните туловище прямо.

Немного отдохните и сделайте все то же самое, но в другую сторону.

Для тех же целей служат и упражнения «Орел», «Лев», «Плуг», «Лебедь», «Лук», «Кобра».

//-- Нормализация пищеварения --//

Не секрет, что немало людей испытывают разного рода проблемы с желудочно-кишечным трактом. Нарушения пищеварения и заболевания соответствующих органов стали бичом современного мира. Некачественная пища, суррогаты, неправильный режим питания и прочее лишь усугубляют состояние. И это верная дорога к скорому старению. Посмотрите на рекламные ролики, «продвигающие» всевозможные йогурты. Все время подчеркивается, что молочные продукты содержат живые бактерии, улучшающие процесс пищеварения. Это действительно важно. Однако необходимы и упражнения, которые бы помогли нормализовать работу желудка и кишечника.

Асаны, как я всегда говорю своим ученикам, прежде всего действуют благотворно именно на пищеварительный тракт, а также на позвоночник, сердечно-сосудистую систему и деятельность головного мозга.

«Нам бы такую асану, чтобы действовала как волшебная таблетка. Сделал – и забыл о проблемах с желудком», – пошутила на одном из занятий Елена. Она сама прекрасно понимала: волшебной палочкой йога никогда не была. Не следует думать, будто все нормализуется только от того, что вы два сделали упражнение. Но оказать самое активное содействие в улучшении функционирования органов пищеварения йога поможет.

Итак, вот наиболее подходящие асаны: это уже упоминавшиеся «Аист», «Павлин», «Поклон», «Уснувший», «Лук». Выполняйте их регулярно, но не перетруждайтесь. Не допускайте переутомления, чтобы не получить обратного результата.

«Что же получается, одна асана оказывается уместной в столь разных случаях? – постоянно спрашивают у меня дамы, приходящие на занятия йогой. – То мы ее делаем, чтобы стать обаятельными и привлекательными. То, чтобы не знать проблем с кишечником. А то и для позвоночника...» Мне не раз приходилось слышать подобное. Причина повторения упражнений проста. Они на самом деле помогают в разных случаях. Конечно, асан в йоге великое множество. Но подавляющее большинство их осилит только тот, кто легко выполняет самые простые, о которых я и рассказываю. При внешней своей простоте данные положения тела весьма эффективны. Они несложны

технически, но сохраняют главное – это верные пути обретения энергии, развертывания жизненной силы, пополнения энергетических запасов.

//-- Здоровый позвоночник --//

Подчас женщины, проявляя интерес к йоге, хотят знать упражнения, которые способствовали бы укреплению позвоночника. От остеохондроза страдают многие. Этим заболеванием мы платим за преимущества городской цивилизации. Известно: больной позвоночник – это плохое самочувствие в целом, раздражительность, усталость. Порой даже неурядицы на работе или в семье вызваны дурным настроением, который «подпитывается» отрицательными сигналами, подаваемыми позвоночником.

Иными словами, важно с осторожностью, но деликатной настойчивостью работать над «остовом жизни». Помните, что чакры – лотосы раскрытия энергии – увязаны с позвоночником.

Почти все позы йоги активно на него влияют. Предлагаю вам те, в которых особенно важны повороты и скручивания. Их не стоит делать тем, у кого серьезные заболевания позвоночника, а также детям, чтобы не допустить искривлений.

«Месяц»

Эта асана воздействует на поясничную область позвоночника. Снимает зажимы по всей спине.

Примите положение стоя. Ноги на ширине плеч. Руки вдоль туловища. Смотрите перед собой. На выдохе следует расставить ноги на большее расстояние, не теряя равновесия. Руки поднимите в стороны до уровня плеч. Наклонитесь в правую сторону. Дышите ровно, спокойно.

Делая вдох, слегка сгибайте в колене правую ногу. Постарайтесь коснуться пальцами правой руки пола, подавая корпус вниз. Держите равновесие. Левая нога должна оторваться от поверхности. Она прямая.

Опираясь на правую ногу и руку, поднимайте левую ногу, как можно выше, чтобы туловище образовало с ней одну прямую. Если это трудно, то просто зафиксируйте положение на максимально высокой для вас отметке. Здесь важно добиться, чтобы правая нога была прямой. Левая рука поднимается вверх, получается, что обе руки создают прямую линию.

Зафиксируйте положение на 10 секунд. Дышите, сохраняя ритм. Сконцентрируйтесь на вашем позвоночнике.

На выдохе, сгибая правую ногу в колене и удерживая равновесие, опустите левую ногу. Почувствуйте опору обеими ногами. Левая рука, соответственно, также опускается, а правая поднимается. Теперь они параллельны полу. Повторите упражнение, но уже в левую сторону. Вернитесь в исходное

положение.

«Гора»

Эта асана помогает при ревматизме и зажимах в позвоночнике.

Примите позу «Лотос». Дышите ровно и глубоко. Настройтесь на получение живительной космической энергии.

Соедините пальцы в замок, ладонями от себя. Медленно поднимите их над головой. Потянитесь вверх. Локти должны быть выпрямлены. Зафиксируйте положение. Оставайтесь в нем секунд 20. Помните, что вы открыты космической мощи, в вас разворачивается кундалини.

На выдохе опустите руки вниз. Разожмите руки. Побудьте некоторое время в исходном положении, чтобы ощутить покой и тишину. Снова сцепите руки, но так, чтобы верхней в замке теперь оказалась другая рука. Повторите асану.

Также я рекомендую вам упражнения «Треугольник», «Улитка», «Извив», «Верблюд», «Рыба», «Наклон в положении сидя», «Кобра».

//-- Молодость вернется --//

Молодость, как принято говорить, не возраст, а состояние души. Это верно. От того, насколько вы чувствуете в себе радость удивления красотой природы, всем добрым и умным в жизни, зависят и ваш настрой в общении с людьми, и даже ваша внешность. Не всегда бывает просто удержать в душе эти сокровища, с годами не растратив их. Как весело смеются дети, как они беззаботны! Взрослея, трудно сохранить детскую непринужденность и беспечность. Но постарайтесь хотя бы не забывать о них.

К сожалению, время забирает свое. Женщины особенно остро воспринимают его ход. Я не призываю забыть о неизбежной старости, погрузившись в безотчетное веселье. Нет. Молодость не следует воспринимать как безрассудство. Наоборот, ваше осознание реальности и сосредоточенность на совершенствовании себя будут залогом молодого состояния духа и притока жизненных сил.

Асаны, предлагаемые ниже, помогают омоложению организма в целом.

«Ствол»

Это положение тела активизирует деятельность мозга, стимулирует работу всех органов.

Примите положение стоя. Ноги вместе. Опирайтесь на всю стопу. Руки вдоль туловища.

Мышцы бедер тяните вверх, почувствуйте напряжение в ногах, эластичность ваших тканей. Ягодицы сожмите. Спину держите прямо. Не

качайтесь. Постарайтесь ощутить сполна, что вы мировое древо, прочно стоящее на земле и тянущееся к небу.

Дышите глубоко. Грудная клетка расширяется. Живот поднимайте вверх. Ваш позвоночник тоже вытягивается в прямую линию.

Смотрите перед собой. Не сгибайте шею.

Оставайтесь в таком положении полминуты-минуту.

«Прут»

Выполняя эту асану, вы добьетесь гибкости позвоночника, станут эластичнее мышцы ног.

Примите положение сидя. Ноги вместе, вытянуты. Пятками касаются пола. Пальцы ног тяните от себя, почувствовав напряжение в ногах. Руки поставьте чуть сзади туловища. Они послужат вам опорой. Спину тяните вверх. Позвоночник должен быть прямым. Нельзя заваливаться назад.

Затем поднимите вверх пальцы ног, не отрывая пяток от пола.

Почувствуйте напряжение в голеностопном суставе. Снова потяните пальцы от себя. Повторяйте это до 10 раз. В движении участвуют только пальцы. Даже пятки отрывать не следует. Позвоночник при этом тянется вверх.

Как вы понимаете, эта асана еще и прекрасный способ сделать ваши ноги изящнее.

Кроме того, очень хороши асаны «Пальма», «Свеча», «Стойка на плечах». Вы их уже знаете.

//-- Исключительно для женщин --//

Предлагаемые положения тела помогают укрепить матку и способствуют улучшению выделительной функции мочеполовой системы. Делать их нужно с осторожностью, чтобы не растянуть связки и не надавливать с силой на внутренние органы. Достаточно двух упражнений, предусмотренных специально для женщин.

«Сохранение»

Примите положение сидя. Спина ровная. Ноги вытянуты вперед. Дышите спокойно, глубоко.

Согните колени и подвиньте ноги ступнями к области паха. Постарайтесь соединить ступни, а колени прижимайте к полу. Если именно так не получается, то добейтесь максимального для себя результата. Только ни в коем случае не надавливайте руками на колени, чтобы ноги оказались прижатыми к полу. Помочь себе вам предстоит иначе: руками пододвиньте стопы ближе к промежности, потому что необходимо коснуться ее пятками.

Занимаемое вами положение таково, что ноги как бы складываются:

внутренняя сторона бедер касается икроножных мышц.

Голову держите прямо. Смотрите перед собой. Оставайтесь в таком положении минуту. Постепенно доведите это время до 5 минут.

Упражнение можно усложнить. Если у вас прекрасно получилось удержаться в позе «Сохранение», приступайте ко второму этапу. Ваша задача – наклониться вперед и коснуться лбом пола. Помогайте себе локтями. Стопы не отодвигайте. Зафиксируйте положение в течение минуты.

«Лист»

Асана устраняет спазмы в области матки. Кроме того, стимулирует выделительную систему.

Примите положение лежа на спине. Ноги прямо. Руки вдоль тела. Спина выпрямлена.

Медленно сгибайте ноги в коленях и придвигайте ступни к ягодицам. Чтобы это получилось, надо развести бедра и колени, но пятки держать вместе. Затем опустите колени, коснувшись ими пола. Это в идеале. Если до него далеко, то опустите колени на максимально возможный для вас уровень – ближе к полу. Зафиксируйте положение на минуту. Дышите ровно, не допускайте учащения вдоха и выдоха.

Более сложный вариант упражнения – когда руки вытягивают за голову. Это означает, что вам придется вытягивать и мышцы живота. Также фиксируйте положение тела на минуту.

Одна из самых известных мантр гласит: «Да будет благо и счастье, да будет благо и счастье! Ом».

Своим ученикам я не устаю повторять: все асаны отличает одно – основа, без которой невозможно ваше продвижение, совершенствование. Выбранные положения тела сложились в самые давние времена, когда человек не мыслил свою жизнь без высшего – духовного – измерения, благодаря которому он мог не только просто существовать, но открывать для себя высшие перспективы.

Познакомившись с асанами, нужно перейти к практике дыхания. Обычно начинают именно с нее. Но я специально расположил все дыхательные упражнения после того, как вы сможете натренировать свои умения выполнять положения тела. Можете изучать дыхательную практику и отдельно, до всего.

Дыхательные упражнения

Среди наиболее существенных составляющих йоги – тренировка дыхания, или пранаяма. Это и выработка особых (ритмических) дыхательных способов, и остановка дыхания, чтобы могла сполна развернуться кундалини. В основе этой практики лежит отказ дышать неритмично и быстро. Дыхание замедляется и подчиняется четкому и последовательному темпу. Тем самым оно вторит не пульсации низшего уровня – физического мира, а ритму космоса, следовательно, становится средством преодоления бренности и обретения вечного успокоения.

Согласно йоге, между дыханием и сознанием существует неразрывная связь. Ритмичное дыхание позволяет концентрироваться, фокусировать внимание и сознание, которое в результате просветляется. Просветленное сознание – цель и способ существования в духовном измерении. Более того, так йог может проникать в состояния, которые при ином варианте недоступны, как, например, сновидения. Во сне человек дышит ровнее, спокойнее, ритмичнее. Но если спящий не осознает видимое и постигаемое, то йог ясно представляет себе это.

В Индии меня познакомили с четырьмя сторонами сознания:

- дневным;
- в сновидениях;
- во сне без сновидений;
- сознанием над сознанием.

С помощью техники удлинения вдоха и выдоха можно перемещаться от одной стороны сознания к другой, при этом вообще не теряя ясности и прозрачности сознаваемого.

Дыхание человека весьма изменчиво, на него влияет множество обстоятельств. Скажем, когда мы нервничаем, то наше дыхание учащается. От гнева «спирает грудь». Вместе с изменчивостью дыхания меняется и умственный настрой, мы словно бы выпадаем из Вселенной. Необходимо же добиться того, чтобы наше дыхание не было подвержено таким колебаниям, это поможет и сознанию очиститься от посторонних влияний. Благодаря пранаяме йог обретал то, что нужно дыхание было автоматическим.

Ритмичное дыхание обеспечивается тремя компонентами: правильным вдохом, долгим выдохом и задержкой воздуха. Эти три части как три равных отрезка. Йог не только привыкает к их равнодлительности, но и способен удлинять их.

//-- Правильное дыхание --//

Дышать правильно – значит ритмично, спокойно, увеличивая

протяженность каждой из трех частей.

Прежде всего дышите носом. Казалось бы, что тут удивительного. Когда я рассказал об этом правиле одной из моих посетительниц, она усмехнулась: «Ну не ртом же?!». Тогда я посоветовал ей быть более внимательной к себе и своим близким. Через неделю Наталья Петровна пришла ко мне изумленной: «Вы оказались правы. Мы дышим ртом, сами того не замечая! Никогда не думала!»

Различаются разные способы дыхания:

- верхнее;
- среднее;
- нижнее;
- полное.

При верхнем дыхании человек расширяет ребра и поднимает ключицу и плечи. В то же время диафрагма остается незадействованной. Это дыхание поверхностное, при нем работает только верхняя часть легких. Воздухообмен слабый, вентиляция плохая. Человек постоянно испытывает нехватку энергии.

Среднее дыхание столь же неполноценно. Это так называемый реберный способ. Ребра и грудь расширяются, однако нижние отделы легких оказываются «ленивыми». Из первых трех вариантов самый предпочтительный – диафрагмальное дыхание. В этом случае легкие более свободны, поэтому и воздуха они могут пропустить больше, но это не идеал. Важно подключить всю легочную систему. С этим справляется полное дыхание, которое практикуют йоги. Ему и надо научиться.

//-- Полное дыхание --//

Оно активизирует весь дыхательный аппарат, при этом существенно экономится расход энергии. Грудь движется во всех направлениях, работают все мускулы. Диафрагма совершенно свободна, ничем не зажата, а потому активно помогает воздухообменным процессам.

Научиться полному дыханию можно, следуя таким рекомендациям. Примите любое положение – лежа, стоя, сидя. Выдохните (постарайтесь, чтобы выдох был максимально полным), вдохните через нос (не помогайте себе ни в коем случае дышать ртом). При этом диафрагму нужно опустить, живот слегка выпячивается, ребра раздвигаются в стороны, ключицы и плечи поднимаются (нижнее, среднее и верхнее дыхание вместе). Когда верхняя часть груди окажется приподнятой, стенки живота будут уже несколько втянуты. Вдох происходит на 8 ударов пульса, чтобы соблюдалась пропорция 2:1:2 (вдох – задержка – выдох). В таком положении задержите дыхание на 4 биения сердца. Воздух как бы «засасывается» в легкие. Далее

начинайте выдох. Выдыхать следует медленно, соблюдая ту же последовательность, что и при вдохе. Сначала воздух идет через нос, стенки живота втягиваются, потом сжимаются ребра и опускаются плечи с ключицей.

Полное дыхание позволяет накопить большое количество энергии в организме, увеличивает полезный объем легких. Оно успокаивает нервную систему и содействует развитию воли и решительности. Кроме того, таким образом улучшается функционирование эндокринной системы, а значит, и обмена веществ, что ведет к омолаживанию организма.

Помимо этого упражнения отметим еще целый ряд тех, которые помогают добиться наибольшего эффекта в получении энергии жизни.

//-- Очистительное дыхание --//

Среди важнейших способов дыхания йогов – так называемое очистительное. Как правило, асаны делают, прибегая именно к такому способу дыхания.

Встаньте прямо. Ноги вместе. Ладони прижаты друг к другу. Запястья рук надавливают слегка на живот, так что ладони оказываются перпендикулярны телу. Сделайте глубокий вдох через нос. Задержите на миг дыхание и начинайте выдох. Губы при этом складываются в трубочку. Далее ритмично, сильными, но резкими выдохами выбрасывайте воздух. Издавайте резкие звуки. Щеки не раздувайте.

Этот способ очищает легкие и освежает организм человека, одаривает запасом бодрости и здоровья.

//-- «Ха»-дыхание --//

Оно очищает дыхательную систему человека и содействует улучшению кровотока. Также «Ха»-дыхание помогает сохранять спокойствие и устранить чувство подавленности.

Встаньте прямо. Ноги вместе, носки ног чуть расставлены. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, чтобы ладони смотрели вперед. Руки должны быть расслаблены. Задержите дыхание. Затем стремительно наклонитесь вперед, опустив руки, и сделайте резко выдох через рот, произнеся «Ха». Голосовые связки здесь участвовать не должны. Звук образуется выдыхаемым воздухом, который рвется наружу. Вы избавляетесь от отрицательной энергии, уходящей через руки вниз. Руки практически доходят до пола. Оставайтесь в таком согнутом положении на несколько секунд – до следующего вдоха. Медленно выпрямитесь на вдохе (руки над головой). С выдохом через нос примите исходное положение. Повторите еще раз это упражнение.

Я знакомил с йогой преподавателя истории Владлена Марковича. Был он

очень раздражителен. Дело дошло до того, что стал терять голос, когда испытывал сильную негативную эмоцию. Под вопросом оказалась его профессиональная карьера. И ничего не помогало. Все было напрасно. К раздражению прибавилось чувство безысходности. Но когда он научился отстраняться от отрицательных эмоций с помощью «Ха»-дыхания, то ситуация существенно изменилась. «Я теперь „ха"-человек, – шутил Владлен Маркович. – Так меня зовут коллеги». Правда, он освоил и иные дыхательные упражнения йоги, выполняя их в комплексе.

//-- Дыхание, балансирующее нервную систему --//

Оно позволяет повысить ее устойчивость к неблагоприятным стимулам, усилить защитную функцию, а также содействует укреплению воли и духовной выносливости.

Влияние здесь оказывается на все нервные центры.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Выдохните и сделайте полный вдох. Руки при этом поднимайте перед собой до уровня плеч. Ладони повернуты вверх. Мускулы ослабьте. Затем задержите дыхание. После этого надо сжать руки в кулаки и отвести их с напряжением к плечам. Почувствуйте дрожь в руках. Не ослабляя напряжение в мускулах, раскройте кулаки и вновь сожмите их. Повторите это движение, по-прежнему держа мускулы напряженными. Выполните это несколько раз. Выдохните резко из легких весь воздух через рот, наклонив туловище вперед. Выпрямитесь и повторите все упражнение еще раз.

//-- Дыхание на развитие голоса --//

Оно помогает выработать красивый, глубокий, звучный, сильный голос. Это влияет не только на благозвучие нашей речи, но и на состояние верхних дыхательных путей, а также гортани.

Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Задержите дыхание на несколько секунд. Выдохните мощно одним движением, открыв широко рот. Завершите очистительным дыханием, чтобы легкие пришли в спокойное состояние.

//-- Задержка дыхания --//

Это упражнение помогает развивать дыхательные мускулы и легкие. После многократного и частого его применения удастся расширить и грудную клетку, что очень важно для воздухо- и энергообменных процессов. Легкие в процессе этого упражнения очищаются, улучшается их вентиляция. Полезно оно и при заболеваниях желудка, печени. Опасность представляет при гипертонии, поэтому гипертоникам его делать не рекомендуется.

Вы можете стоять, сидеть или лежать. Сосредоточьте ваше внимание на биении сердца.

Сделайте вдох через нос – медленный, полный. Задержите дыхание на вдохе, по возможности до полуминуты. Сильно выдохните воздух через рот. Успокойте легкие очистительным дыханием.

//-- Дыхание для возбуждения клеток легких --//

Поскольку далеко не всегда все легочные отделы оказываются задействованными в дыхании, легочные клетки начинают атрофироваться. Препятствует этим процессам именно предложенное упражнение. Однако оно очень мощно вторгается в деятельность дыхательной системы, а потому будьте осторожны. Не надо совершать насилие над собой, если что-то не получается. Может из-за гипервентиляции появиться и головокружение. Тогда прекратите это упражнение и сделайте очистительное дыхание.

Стойте прямо. Ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте медленный вдох. Ударяйте себя по груди кончиками пальцев в разных местах. Задержите дыхание после того, как легкие наполнятся воздухом, и слегка потирайте грудную клетку ладонями либо же постучите кончиками пальцев. Затем спокойно выдохните через рот. Повторите это упражнение несколько раз.

Для приведения дыхательной системы в спокойное состояние сделайте очистительное дыхание.

//-- Дыхание, позволяющие расширить ребра --//

В результате увеличится жизненная емкость легких, грудная клетка станет шире, да и общее самочувствие значительно улучшится.

Станьте прямо. Руки вдоль туловища. Затем обхватите грудную клетку руками под мышками. Большие пальцы обращены к спине, остальные – к передней части груди. Ладони находятся по бокам. Сделайте глубокий вдох и задержите воздух. Сдавите несколько грудную клетку руками и начинайте медленно выдыхать. Повторите еще раз.

//-- Дыхание, способствующее расширению грудной клетки --//

Оно также помогает лучшей вентиляции легких и увеличению их объема. Кроме того, вносит позитивную коррекцию в осанку.

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимайте руки в стороны. На полном вдохе дыхание нужно задержать. Руки подняты на уровне плеч ладонями вниз. Можно сжать кулаки. Быстро сведите руки вперед, чтобы они пересеклись на плоскости. Снова разведите. Сводите руки так, чтобы попеременно вверху оказывалась то левая, то правая. Выдох сильный, через открытый рот. В итоге сделайте очистительное дыхание.

//-- Дыхание, стимулирующее кровообращение --//

Суть этого упражнения состоит в том, чтобы перенаправить движение крови. Венозная должна омыть сердце и легкие, что позволяет поглотить кислород.

Для этого упражнения вам понадобится палка или трость.

Стойте прямо. Ладони на бедрах. Сделайте полный вдох, задержите дыхание. Затем плавно наклонитесь вперед, возьмите руками палку, напрягите руки, чтобы с силой сжать палку. Отпустите палку и вернитесь в исходное положение. Сделайте медленный выдох через нос. Повторите упражнение еще раз. Завершите все очистительным дыханием.

//-- Глубокое дыхание --//

В результате стимулируются все эндокринные железы, в особенности щитовидная. Улучшится обмен веществ. Станут более развитыми также качества, как сообразительность, адекватность реагирования на раздражители, умение сосредотачиваться. Но не следует выполнять это упражнение, если у вас высокое давление.

Примите положение «Лотос». Если вы еще не овладели им, то можете стоять, сидеть или лежать. Сконцентрируйтесь на щитовидной железе. Сделайте полный вдох через нос. Это должно происходить на 8 ударов пульса. Задержите дыхание на такой же отрезок времени. После нужно полностью выдохнуть воздух через рот, при этом раздается свистящий звук. Губы не прижимайте плотно. Продолжительность выдоха вдвое больше, так что пропорция «вдох – задержка дыхания – выдох» составляет 1:1:2. Повторите упражнение 5 раз.

//-- Дыхание, проясняющее мышление и освобождающее легкие --//

Упражнение помогает улучшить мозговую деятельность, повышает четкость сознания и активизирует мыслительные процессы. Главная роль здесь отводится диафрагме. Все строится на выдохе, а не вдохе, поэтому активным будет именно выдох.

Примите положение «Лотос». Если это трудно, примите любую сидячую позу. Сначала надо сделать выдох через нос – резкий, быстрый. После этого – полный вдох, столь же быстрый и сильный. Никакой задержки дыхания не нужно. Выдох делается благодаря движению брюшных мышц и диафрагмы. Он напоминает работу кузнечных мехов. Заполняется воздухом средняя и нижняя части легких.

После выдоха надо расслабить мышцы живота, диафрагма также будет расслаблена, легкие смогут опуститься вниз.

Для начала цикл выдохов и вдохов не должен превышать 10. Постепенно увеличивая их число, в итоге доводят до 100.

//-- Дыхание, прочищающее легкие --//

Прежде всего можно освоить дыхание, которое, помимо проветривания легких, укрепляет грудную клетку и мышцы живота. Оно также способствует очищению носоглотки. В духовном смысле это дыхание, настраивающее на

сосредоточенность.

Примите положение «Лотос». Прижмите указательный палец правой руки к центру лба. Затем нужно зажать левую ноздрю средним пальцем. Далее дышать следует так, как описано для дыхания, проясняющего мышление и освобождающего легкие. Но воздух в этом случае выходит через правую ноздрю. После повторите все то же самое с левой ноздрей.

//-- Дыхание здоровых легких («кузнечные меха») --//

Это упражнение очень сильно активизирует работу легких, а потому будьте осторожны, выполняя его. Оно складывается из циклов вдоха и выдоха и не предполагает задержек. Задерживается дыхание лишь после того, как осуществилось 10 вдохов и выдохов.

Обычно для него выбирается положение «Лотос». Можно выбрать и иную сидячую позу. Сделайте 10 быстрых, сильных вдохов и выдохов. Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, но не более чем на 14 секунд. Для этого можно сжать ноздри пальцами рук. Медленно выдохните. Выдох глубокий. Повторите еще 2 раза то же самое.

//-- Дыхание, чередующееся (через ноздри) --//

Это дыхание позволяет уравновесить токи энергии, все жизненные силы. Оно нацелено на успокоение организма и сбалансированность его элементов. Также такое дыхание прочищает тонкие каналы, по которым прана поступает в чакры.

Примите положение «Лотос». Прижмите указательный палец правой руки к точке над переносицей, там, где располагается наш «третий глаз». Сделайте энергичный выдох и зажмите правую ноздрю большим пальцем. Вдох осуществляется через левую ноздрю. Задержите дыхание, после чего отпустите правую ноздрю и зажмите левую средним пальцем. Выдохнете воздух через правую ноздрю. Пропорция «вдох – задержка дыхания – выдох» может составить 1:1:1. Обычно за единицу принимают 8 ударов пульса.

Совершите те же действия, прижав левую ноздрю. Цикл повторяется до 10 раз.

//-- Ритмическое дыхание --//

Этот способ дыхания повторяет ритм природы, ее вибрации и движения. Вы должны почувствовать колебания атомов вашего тела. Сознательное восприятие упражнения поможет полноте праны, в результате чего вы сможете запастись огромной энергией. Это происходит благодаря направленности вашей воли на очищение и созерцание.

В такого рода дыхании важно понять саму его суть – наличие ритма. Что же под этим подразумевается? Ведь разные люди неодинаково воспринимают любой ритмический рисунок.

Создатель мира вложил в него при творении особый ритм. Но и человек наделен им. Йоги поняли это и посчитали необходимым принять за точку отсчета биение собственного сердца. Каждый из нас своей «волной» связан с мирозданием. Наши сердца и есть метрономы дыхания.

При ритмическом дыхании на вдох и выдох отводится одинаковый промежуток времени, а вот на задержку вдыхания вдвое меньший период, так что пропорция будет такая: 2:1:2.

Вам нужно сесть удобно, расслабиться. Однако держите прямо грудь, спину и голову. Желательно несколько отвести плечи назад. Руки лежат на коленях. Сделайте медленный полный вдох, считая до шести. Задержите дыхание на «раз, два, три». После этого медленно выдохните через ноздри, сосчитав вновь шесть биений сердца. Сделайте паузу, которая должна длиться те же три удара. Снова повторите цикл, но не переутомляйтесь. Как только вам станет трудно дышать, прекратите ритмическое дыхание и завершите его очистительным.

Постепенно вы будете прибавлять в величине отрезков цикла. Делайте его 2–3 раза в день, отводя по 10 минут на его выполнение. Ни в коем случае не заставляйте себя прыгнуть выше головы. Лучше, если вы сможете зафиксировать свой ритм и следовать ему в дальнейшем. Эти вибрации космического темпа можно ощутить каждой клеточкой. Каждый орган вашего тела также их воспроизводит. Важно научиться чувствовать их.

Ритмическое дыхание поможет вам справиться с дурным настроением, одолеть стрессы, нервные расстройства. Оно улучшит ваше настроение. Придаст уверенности в себе, вы будете спокойнее и сильнее в духовном отношении. Ритмическое дыхание помогает настроиться на медитацию.

Мы не задумываемся, когда дышим. Стоит нам это сделать, как начинаются сбивы в нашем привычном способе дыхания. Если вы хотите овладеть правилами дыхания йогов и оздоровить ваши легкие и сердце, то вам нужно будет именно задумываться. Здесь дыхание связано с работой сознания. Только потом, много месяцев спустя, вы обретете автоматический навык дышать по-новому, как йоги. Это придаст вам силы и изменит ваше отношение к миру. Ведь подумайте: по-русски «дух», «душа», «дыхание», «отдохновение» – слова, восходящие к одному корню.

Часто приходится слышать от разных людей: «Хочется вдохнуть чистого воздуха!» И они говорят так не потому, что им плохо дышится в страдающих от смога городах. Они хотят той свободы и радости, о которой помнит их сознание. Они хотят обрести отраду и отрешиться от забот. Уверяю, дыхание йогов поможет вам в таком обретении. Йога по-настоящему открывает человеку его свободу. А что может быть лучше этого?

Завершая рассказ о дыхании, обращусь к практике мышечных сокращений. Их следует осваивать с большой осторожностью, особенно тем, у кого есть разного рода хронические заболевания, но, освоив эти сокращения, вы сможете овладеть комплексом упражнений йоги, а потому эффект от занятий окажется сильнее.

Бандхи (мышечные сокращения)

Распределение энергии в теле помогают контролировать мышечные сокращения. Они препятствуют одним ее токам и позволяют сохранить прану в других. Мышечные сокращения – неперенная составляющая йоги.

Сокращение всех мышц

Первое упражнение связано с напряжением всех мышц тела. При выполнении ваше внимание нужно концентрировать последовательно на каждой из сокращаемых мышц. Постепенно сознание охватит все тело, всю мускулатуру. Кроме того, вам нужно постоянно помнить о правильном выдохе, что позволит получить максимум праны и распределить ее оптимальным образом. Потренируйте каждый элемент упражнения в отдельности, чтобы суметь сложить эту мозаику в единое целое. Прежде всего научитесь крепко сжимать руки в кулак. Большой палец должен находиться не внутри кулака, а снаружи. Почувствуйте напряжение предплечья и плеч. Здесь мышцы тоже сокращаются, как кулаки.

Это упражнение позволяет, помимо самого главного смысла, скорректировать вашу фигуру, делая мышцы пропорциональными, приводя их в нужный тонус.

Бандха не только блокирует энергию, вы получаете заряд силы – физической и умственной. Человек «оживает» после работы, которая приводит к застойным процессам. Можно эту бандху выполнять утром, после сна в преддверии дня, исполненного забот.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, руки покоятся вдоль тела. Затем сделайте полный вдох. Делая медленный выдох, перенесите вес тела на левую ногу. Она несколько сгибается в колене. Помните, что уже на этом этапе упражнения необходимо почувствовать мышечное напряжение.

Выдох делайте долгий. Напрягайте все группы мышцы левой стороны. Пальцы левой руки также сжимаются в кулак. Рука сжимается в локте. А вот

правая сторона тела по-прежнему расслаблена. Правая рука остается лежащей вдоль туловища. Нога выпрямлена, но не натянута. Вдохните и расслабьтесь, затем примите исходное положение.

Вторая часть упражнения затрагивает правую сторону, которая, в свою очередь, напрягается. Левая же теперь остается расслабленной. Когда вы примете исходное положение, то обхватите руками грудь, чтобы пальцы оказались на предплечьях. Верхняя часть туловища несколько наклоняется вперед.

Затем вновь длинный выдох, при котором напрягаются все мышцы тела без исключения. Руки скрестите. Колени сгибайте и поднимайте руки к груди. На вдохе вернитесь в исходное, ненапряженное состояние. Повторите весь цикл еще раз.

Втягивание живота

Научиться втягивать живот – значит суметь регулировать прохождение кундалини. Это важнейшее сокращение, которое следует запомнить в первую очередь. Вместе с тем оно получается далеко не всегда. Напомним, что кундалини разворачивается и поднимается вверх. Брюшина в процессе выполнения этой бандхи втягивается и поднимается вверх. словно бы вы приплющены какой-то благотворной силой и стремитесь сохранить ее в себе. Здесь потребуется кропотливая работа сознания. Сначала мышцы не будут вас слушаться. Как сказал Андрей, мой ученик: «Я приказываю им втягиваться, а они знай свое!» Нужен не приказ, а именно сотрудничество сознания, настроенного на восприятие праны, тела и дыхания.

Примите положение «Лотос». Можно также выполнять эту бандху стоя. Сначала освободитесь от всяческих пут и почувствуйте духовное и физическое расслабление. Дыхание спокойное, размеренное. Сделайте полный выдох, задержите дыхание. Мышцы живота не напрягайте, они должны быть расслаблены после выдоха. Большие пальцы рук лежат на внутренней стороне бедер. Перенесите вес своего тела на запястья, подбородок наклоните к груди. Брюшную стенку следует втянуть медленно и сильно. Никаких рывков. Втягивание осуществляется по диагонали вверх. Не тяните мышцы вниз, иначе эффект от бандхи будет ослабевать, вы не сможете сохранить прану. Втягивание в идеале настолько глубокое, что можно просмотреть очертания грудной клетки. Видны ваши ребра. Плечи остаются расслабленными.

Зафиксируйте это положение. Старайтесь выдержать сокращение

максимально долго, но не до боли.

Существует и иной вариант втягивания живота. Он выполняется в позе «Алмаз».

Примите это положение. Затем встаньте на колени и наклоните туловище вперед. Ладони лежат на полу пальцы обращены от вас. Руки на ширине плеч, выпрямлены параллельно бедрам. Шея не напряжена, голова висит. Упор на руки и голени. Дыхание равномерное, спокойное.

После того как вы займете такое положение, сделайте полный выдох и задержите дыхание. Живот расслаблен. Потом нужно втянуть живот вверх максимально высоко, словно бы у вас его и нет, а на его месте образуется воздушная выпуклость, купол. Фиксируйте положение. Сокращение позволяет перенаправить энергию в вашем теле, обратив ее силу на внутренние органы. Мощь втягивания вы почувствуете по напряжению мышц шеи.

Эта бандха наделяет человека здоровьем и красотой, поскольку массируются все внутренние органы, причем это массаж и мышечный, омывающий органы кровью, и мысленный. Вы же не забудете о контроле сознания. В этом комплексе воздействия и заключается ее эффект. Очень полезна она для нормализации обмена веществ и деятельности органов пищеварения.

Хотя эстетический аспект в йоге не обсуждается, я все время говорю: красивое тело никому не мешало. Известно, что сейчас немалая проблема – избыточный вес. Кто из нас не страдает от лишней жировой прослойки. Бандха поможет убрать жир с талии и живота, укрепить брюшной пресс.

Сразу хочу предупредить, что ни в коем случае, никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя выполнять бандху если вы поели. После последнего приема пищи должно пройти не менее двух часов. Не следует прибегать к бандхам и при серьезных заболеваниях органов пищеварения, в особенности желудка и поджелудочной железы. Если вдруг вы почувствуете боль или тяжесть, немедленно прекратите выполнение бандхи.

Полное втягивание живота

Человек города – большого, среднего и маленького – испытывает множество проблем с питанием и, как следствие, с пищеварением. Кто не знает чувство голода, которое мы устраняем «перекусом», «всухомятку», «фаст-фудом». Мы все время торопимся, завтракаем на бегу, обедать спешим. Это также лишает наш организм нужной нам энергии. Бандха

«Полное втягивание живота» служит хорошим средством, чтобы предотвратить проблемы с углеводным обменом, не допустить отложения жиров. Кроме того, она выставляет такой блок в теле, что воздух сам устремляется в легкие, а это облегчает ваше дыхание и дарует здоровье. Перефразирую известное высказывание: «В здоровых легких – здоровый дух».

Лучше всего выполнять эту бандху в положении «Лотос», но можно просто принять положение сидя. Начинать и в данном случае следует с полного расслабления. Тело физическое и тонкое должны быть настроены на ритм мироздания и внимать ему. Дыхание равномерное, спокойное. Затем сделайте полный выдох и задержите дыхание. Мышцы живота расслаблены. Руки упираются в бедра, что послужит вам опорой при переносе веса. Подбородок прижмите к груди. Грудная клетка приподнята. Живот нужно втянуть внутрь как можно дальше. Вы стремитесь соединить живот и позвоночник, до какой степени возможно втягивание живота. Зафиксируйте положение. Помогайте, если потребуется, себе руками, но не надавливайте на живот со всей силой.

После напряжения расслабьте живот и сделайте очистительное дыхание. Повторите бандху еще раз.

Сокращение промежности

Бандха направлена на то, чтобы сократить промежность, что предполагает втягивание анального отверстия. Я знаю, что русские люди не привыкли обсуждать такие проблемы. Сколько раз я наблюдал, как краснели щеки даже у мужчин, которых не назовешь деликатными, стоило только мне начать разговор о сфере половой или касающейся низа тела. Однако и эту бандху предстоит освоить тем, кто хочет постичь премудрости йоги. Упражнение простое. Сложности в его выполнении не возникнет ни у кого, поскольку мы все рефлекторно его делаем. Однако вам нужно добиться автоматизма в выполнении бандхи при ясности осознания происходящего. Встаньте, ноги вместе. Руки покоятся вдоль туловища, ладони на бедрах. Дыхание спокойное, равномерное. Напрягаться не надо.

Приготовившись к выполнению упражнения, сделайте полный выдох. В этот отрезок времени напрягите мышцы тазобедренного сустава. Ягодицы должны приподняться. Вы почувствует напряжение в ягодичных мышцах. Зафиксируйте положение. На вдохе расслабьтесь вновь. После этого следует выполнить ритмичное дыхание. Повторите это сокращение еще 4 раза.

Задерживать дыхание при выполнении данной бандхи можно и на выдохе, и на вдохе.

В Индии эту бандху считают упражнением для сохранения молодости. Она воздействует на ту чакру, откуда и начинается восхождение. Такова своеобразная поза для разворачивания кундалини.

Сокращение шейных артерий

Таким образом регулируется ток крови из сердца и оказывается воздействие на щитовидную железу. Подбородок в этой бандхе прижимается к ямке, где ключица, чтобы слегка надавливать на ямку.

Стойте прямо, ноги вместе, руки свисают вдоль туловища. Дыхание равномерное, спокойное. Сделайте выдох, прижимая подбородок к груди. Верхняя часть грудной клетки должна оказаться сдавленной. После этого сведите плечи вперед, как сможете. Руки не двигаются, оставаясь лежать на бедрах. Зафиксируйте положение. Дыхание задержите на выдохе. После удержания сделайте вдох и вернитесь к исходному положению. Повторите еще пару раз эту бандху.

Удержание языка

Цель удержания – завернуть язык вверх и назад, прижав кончик его к нёбу. Край языка будет соприкасаться с верхними зубами. Выполнять «замок» можно при ритмичном дыхании, а также при задержке его на вдохе или на выдохе. Можно выполнять упражнение и само по себе, чтобы оно служило профилактикой оздоровления гортани, помогало щитовидной железе, улучшало снабжение кровью шейных мышц.

Тройственное сокращение

Уже по названию понятно, что это комплекс сокращений, а именно: шейных артерий, промежности и втягивание живота. Это упражнение служит импульсом к тому чтобы кундалини развернулась и начала восхождение от чакры к чакре ввысь. Бандха как бы призывает к выходу за пределы физической реальности, будучи отправной точкой для открытия путей единения с энергией космоса. Кроме того, она затрагивает важнейшие нервные центры.

Встаньте так, чтобы ноги оказались врозь. Руки вдоль тела, ладонями прижаты к бедрам. Дыхание ровное, спокойное. Сделайте выдох и задержите дыхание. Руки надо поднять, согнув в локтях. Сведите их, но так, чтобы они не касались друг друга. Запястья изгибаются в форме шеи лебедя. Кулаки сжимаются и находятся на близком расстоянии друг от друга. Подбородок прижат к груди. Живот втяните по максимуму. Мышцы таза и ягодиц напряжены. Зафиксируйте положение. На вдохе возвращайтесь к исходному, расслабленному состоянию. Повторите бандху еще пару раз.

Волна

Эта бандха напоминает и лодку, которая находится на переправе, и саму волну. Существует несколько вариантов ее выполнения, но все они представляют известную трудность для новичка, который только-только обратился к практике йоги.

Приведем наиболее простой вариант бандхи.

Примите положение «Лотос». Если вы его еще не освоили, оставайтесь в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, ладони обращены к бедрам. Начинайте с расслабления. Дыхание ровное, спокойное.

Затем сделайте полный выдох и задержите дыхание. Брюшные мышцы нужно напрячь, втягивая поперечные и изолируя большую прямую, которая выступит наружу, по бокам образуются впадины. После этого начинайте расслабление и сокращение мышц живота, вызывая толчкообразные движения. Волна идет наружу и внутрь – брюшная стенка выпячивается и втягивается. Увеличивайте число сокращений, которых не надо делать более 25.

Выполнив бандху, расслабьте живот и сделайте энергичный вдох.

Поскольку упражнение очень трудное, закончите его очистительным дыханием. Повторите его два раза.

Эта бандха оказывается не только блокатором энергии, поступившей к вам, но и способом внутреннего массажа. Органы, находящиеся в брюшной полости, получают подпитку, что стимулирует их деятельность (помните: «живот» – «жизнь»). Улучшаются процессы пищеварения, не будет запоров, повышается моторика кишечника. Тренируется брюшной пресс – слабое место современного человека. Исчезает излишек жировой ткани. Эластичнее будет и позвоночник, его поясничный отдел. Но и это еще не все.

Это упражнение – прямое подспорье в обретении настоящей психической силы.

Чтобы понять смысл слова «отдых»

Помимо асан, бандх и дыхательных упражнений очень важная роль в йоге отводится медитации. Это особый настрой ума, в результате чего человек входит в состояние сосредоточенности, отрешенности от внешних предметов и от эмоций.

Важно, чтобы, входя в состояние медитации, вы перестали испытывать разного рода желания и стремления. Разум должен успокоиться и в таком состоянии просветлиться. Помимо того что медитация защищает от стрессов, помогает устранить негативные эмоции, преодолеть страхи и беспокойство, она и в физиологическом плане благотворно сказывается на функционировании организма: укрепляется нервная система, нормализуются кровообращение и обмен веществ.

Искусство медитации, вероятно, имеет столь же долгую историю, как и само человечество. Принято считать, что медитация – это изобретение восточной, главным образом индийской, культуры. Однако это не совсем так. Существует бесчисленное количество форм медитации, и далеко не всегда медитация предстает в них в своем привычном виде. Те или иные формы медитации использовались и используются во множестве существовавших в прошлом и существующих ныне культур, в том числе на христианском Западе.

Слово *meditatio* в переводе с латыни означает «размышление». Можно сказать, что любой человек, сосредоточивающий свое внимание на определенном предмете, занимается именно медитацией. В качестве отправной точки для концентрации внимания могут выступать самые разнообразные объекты. Зачем, как вы думаете, нужны были католическим монахам их знаменитые четки? Перебирая их, монах освобождал свой ум от посторонних мыслей и мог сосредоточиться на молитве. Разве известный способ засыпания – считать овец, скачущих через ров, – не является определенной формой медитации? А ученый, сосредоточенно думающий над сложной проблемой, не медитирует? В какой-то момент к нему приходит озарение – и он ясно видит решение мучившей его задачи. Правда, это похоже на просветление медитирующего отшельника? Поэтому не стоит придавать этому понятию некий мистический смысл, недоступный простому

смертному.

Существуют и другие заблуждения по поводу медитации. Например, люди западного менталитета довольно часто относятся к медитации как к бессмысленному времяпрепровождению. Современному человеку трудно понять, как можно полчаса в день сидеть неподвижно, уставившись на некий предмет, и ничем другим при этом не заниматься. Он настолько привык постоянно находиться в движении и во всем видеть практическую пользу, что ему сложно понять, в чем смысл разглядывания, например, пламени свечи. Однако я постараюсь показать вам, в чем состоит эта польза.

Объектом медитации может быть не только отвлеченный предмет, а, например, здоровье вашего тела или определенных органов или ваше благосостояние. При помощи медитации можно формировать свое материальное и душевное благополучие. Это мощный инструмент, позволяющий достичь вершин во всех областях человеческой жизни.

Концентрация внимания, то есть умение полностью сосредоточиться на каком-нибудь реальном или воображаемом объекте в данный момент, также пригодится читателю во многих жизненных ситуациях. Необходимо различать внимание произвольное от внимания непроизвольного. Непроизвольным вниманием обладает каждый из нас от природы. Произвольное внимание сознательно обращается и поддерживается на выбранной цели. Умение произвольно направлять свое внимание является важным искусством, которым владеют немногие. Надеюсь, медитация поможет вам освоить этот навык.

Еще одним заблуждением является мнение о том, что медитацией обязательно заниматься в неподвижном положении. Как вы увидите, упражняться в ней можно в самых разнообразных жизненных ситуациях. Вы сможете с пользой проводить время в транспорте, очередях и т. д. Такая динамическая медитация поможет вам справляться со стрессовыми ситуациями, возникающими в нашей жизни на каждом шагу. Известно, что в центре урагана находится зона практически абсолютного спокойствия. Вы научитесь ощущать себя «в центре вихря» среди житейских бурь и неурядиц и будете оставаться абсолютно невозмутимым в любых, даже самых сложных ситуациях. Это не просто сделает вас неуязвимым к стрессам. Рано или поздно и сами жизненные бури будут утихать и отступать перед лицом вашего непоколебимого спокойствия, и ничто не сможет остановить вас в уверенном движении к намеченным целям.

Лучше всего заниматься медитацией в одно и то же время. Ваше тело и сознание будут в этот период должным образом настроены, и это позволит вам быстрее расслабиться и войти в состояние медитации. Уделяйте

занятиям 15–20 минут ежедневно, не пропуская ни дня даже по самой, казалось бы, уважительной причине. Если вы не сможете найти в своем напряженном рабочем графике время для медитации дома, в спокойной обстановке, прибегните к динамической медитации.

Подготовка к медитации

//-- Почему расслабление так важно? --//

Вы провели тяжелый рабочий день. На вас навалилось огромное количество проблем. Хорошо, если дом встречает вас приветливо. А если в семье что-то неладно? Тогда и дом уже не служит для вас островком спокойствия и уюта. Ваше тело напряжено как камень, стеклянные глаза, застывшее лицо. Даже если вы садитесь на диван и включаете телевизор, полного расслабления не наступает. Многие мышцы остаются напряженными, а голова гудит от мыслей и забот. Единственное, что может вам помочь, – это сон. Тело во сне относительно расслабляется, хотя дневные проблемы зачастую проникают даже в сновидения и многих преследуют ночные кошмары.

Но даже такое простое счастье, как сон, доступно не всем. Многих мучает бессонница, и эти несчастные идут на работу невыспавшимися, мрачными. И следующий день проходит еще хуже. Проблемы нарастают как снежный ком, и вот уже вся жизнь начинает казаться какой-то чудовищной и однообразной круговертью. Появился даже такой медицинский термин – «синдром хронической усталости». Недавно это состояние признали болезнью, и вы можете подумать, что оно характерно только для нашего бурного и динамичного времени. Но вот что говорится в древней китайской книге «Трактат Желтого Императора о внутреннем»:

В нынешние времена дела людские обстоят не так, как раньше. Вино пьют вместо молока, суета стала постоянной практикой. В пьяном виде вступают в любовные связи, а желания истощают запас семени – цзин. В результате растрачивается-рассеивается истинное устремление. Люди, не обладая знанием, стремятся к наполнению и удержанию; не сообразуясь со временем, расходуют дух – шень. Делами ускоряют движения сердца, нарушают законы радостной гармонии жизни. Движение и покой у людей не связаны с истинным ритмом, потому-то к 50 годам люди уже больны.

Как мы видим, эта проблема почти столь же древняя, как человечество.

Каков же выход? Многие расслабляются при помощи алкоголя. Но разве это разумно? Ведь, по сути, вы отдаете себя в руки жестокого и коварного дракона, который рано или поздно сожрет вас. Я хочу научить вас расслабляться за счет своих внутренних резервов. Ведь если вы умеете освобождаться от любых физических и психических напряжений, можете считать, что вы больше чем наполовину избавлены от стрессов и вытекающих из них болезней. А если даже в минуту полного расслабления вы умеете сохранять полный контроль над своим сознанием, значит, вы уже больше чем наполовину усвоили искусство медитации.

//-- Принципы расслабления --//

При освоении расслабления следует соблюдать несколько основных принципов.

Во-первых, если вы хотите расслабиться, не ставьте себе целью расслабиться. Это звучит парадоксально, однако это всего лишь означает, что, если вы будете насильственно принуждать организм к расслаблению, вы не получите ничего, кроме нового напряжения. Вы должны позволить своему телу расслабиться. Это состояние является совершенно естественным для любого живого существа. Понаблюдайте за домашними животными, особенно за кошкой. Как быстро она переходит от движения к состоянию полного покоя и комфорта! Кошка не задумывается о том, какой должна быть расслабленная поза. Она попросту принимает максимально удобное для себя положение и наслаждается праздностью. Если вы глубоко прочувствуете этот принцип, в дальнейшем вы сможете сохранять расслабленность в самых разнообразных ситуациях.

Во-вторых, не следует забывать, что рука об руку с физическим расслаблением должно идти расслабление психическое. Невозможно хоть сколько-нибудь расслабиться, если на уме у тебя сплошные заботы.

Однажды ко мне на семинар пришел молодой русский бизнесмен. Думаю, любой бы проникся к нему невольным уважением, ведь по всему было видно, что это очень энергичный и занятой человек. Дорогой костюм и шикарная иномарка, полагаю, усиливали чувство почтения и даже зависти к нему.

Я же скорее испытал к нему жалость, поскольку я встречал множество подобных людей, которые были настолько погружены в работу, что не замечали ничего вокруг себя. Как правило, их карьера заканчивалась язвенной болезнью, а то и чем-нибудь посерьезнее, например инфарктом в тридцать с небольшим лет.

В самом деле, руки его дрожали, взгляд блуждал, на лбу выступила испарина – это сочилось из него беспокойство. Когда я предложил всем расслабиться, было видно, как он старается следовать моим указаниям, но у

него ничего не выходит. И вдруг зазвонил его мобильный телефон. Он вскочил как ошпаренный, на его лице появилось выражение неподдельного ужаса, словно через минуту наступит конец света. Он попросил извинения и вышел из зала для занятий, чтобы поговорить. Когда я предложил ему выключить телефон, он отказался, сказав, что ждет важный звонок.

Я постарался объяснить ему что в таком случае он понапрасну тратит свои деньги, поскольку в таком взвинченном состоянии ему не удастся научиться ничему. Он внимательно и почтительно меня слушал и делал вид, что соглашается со мной. Но было видно, что в уме у него мелькали цифры, сделки, партнеры по бизнесу, которые преследовали его как кошмар. Больше он не появлялся на моих занятиях. Не знаю, как сложилась его судьба дальше, но, боюсь, если он ничего не изменит в своем поведении, участь его печальна.

Это не значит, что я призываю вас не заботиться о насущных проблемах. Однако к любым проблемам нужно подходить спокойно и разумно. Для того чтобы вам было понятнее, что я имею в виду под правильным подходом к проблемам, я расскажу одну старую притчу.

Однажды заяц решил поспать под манговым деревом. Неожиданно подул ветер, и один из созревших плодов рухнул рядом с зайцем. Заяц, услышавший грохот падения, в ужасе проснулся и стремглав помчался прочь, думая, что начался конец света. По дороге ему встретилась лиса, которая спросила его:

– Куда ты так мчишься, заяц?

– Я слышал ужасный грохот. Должно быть, начался конец света, – отвечал заяц.

Лиса также в ужасе бросилась бежать. Далее им повстречался буйвол, который поинтересовался о причинах их бегства. Узнав, что наступает конец света, он также опрометью помчался куда глаза глядят. Вскоре уже весь животный мир поддался панике и обратился в бегство. По дороге им встретился медитирующий Будда.

– Куда вы все бежите? – спросил он.

– Наступил конец света! – отвечали звери.

– Странно, – подумал Будда, – нет оснований полагать, что пришло время для конца света.

Он начал расспрашивать зверей, почему они решили, что наступил конец света. Наконец по цепочке он дошел до буйвола, затем до лисы, а затем и до зайца – зачинателя паники. Великий Просветленный спросил зайца, почему тому пришла в голову мысль о конце света. Заяц рассказал, что спал под манговым деревом и услышал страшный грохот. «Должно быть, это сорвался

с ветки плод», – догадался Будда и рассмеялся. Он сообщил эту весть животным, и постепенно животные успокоились, восхваляя мудрость Будды. В животном царстве воцарился мир, ну а Будда продолжил свою медитацию.

Эта притча не только демонстрирует, насколько легко мы поддаемся беспокойству, даже панике, по пустячным поводам. Она также показывает, что разумным и хладнокровным отношением можно остановить даже конец света. Разве Будда поддался общей панике? Разве он стал лихорадочно искать выход? Нет, он постарался спокойно и последовательно выяснить корень проблемы и найти ее решение. Если уж можно остановить конец света, не впадая в панику и полагаясь на свой рассудок, то бытовые проблемы, с которыми сталкивается человек в своей жизни, обычно не хуже поддаются решению.

Учимся психологическому расслаблению

Итак, если вы хотите расслабиться по-настоящему, вам нужно в первую очередь отрешиться от всех одолевающих вас забот. Невозможно достичь физического расслабления, если сначала вы не добились расслабления психологического. Для многих это трудновыполнимая задача.

Повседневные заботы кажутся чем-то вроде охотника, преследующего вас на каждом шагу а себя вы чувствуете в роли затравленной жертвы. Следует избавиться от этого образа. В большинстве случаев постоянные мысли о проблемах ничуть не помогают делу, и ваш ум напоминает мельницу, которая мелет без зерна.

Мучающие вас проблемы можно разделить на две категории – проблемы, которые следует решить или обдумать, а также текущие дела, исход которых вас интересует, но на который вы не в силах повлиять. Что касается первого рода проблем, никто не призывает вовсе перестать ими заниматься. Скорее вы должны посвящать им ровно столько времени, сколько требуется на их решение.

Что касается проблем второго рода, то, разумеется, никакое беспокойство не поможет обратить ход дела к благоприятному для вас исходу. Постоянно тревожась, вы будете похожи на человека, который пытается ускорить заживление раны, постоянно трогая ее и сдирая образовавшуюся корочку. Так вы можете занести инфекцию и вызвать воспаление. Помните, что наши мысли вполне способны влиять на материальный мир и своим беспокойством вы добьетесь лишь «воспаления», обострения ваших проблем, а не их

решения.

Далее, в главах, посвященных медитации, мы еще поговорим о том, каким образом можно освобождать и формировать внутреннее пространство, избавляясь от ненужных мыслей.

Приступаем к физическому расслаблению

Чтобы понять, что означает физическое расслабление, вы должны прежде всего познакомиться с собственным телом.

Мы далеко не всегда осознаем, насколько напряжено оно даже в самых благоприятных ситуациях. Это связано со многими причинами.

Во-первых, полное расслабление попросту невозможно. Даже во сне определенные мышцы (например, отвечающие за дыхание) будут оставаться напряженными. В главе о динамической медитации мы еще поговорим о расслаблении при ходьбе, но только представьте себе, с какими трудностями вы столкнетесь, если попытаетесь «полностью» расслабиться во время прогулки. Прохожие, скорее всего, решат, что вы перебрали с выпивкой! Кроме того, текущие проблемы, от которых никуда не деться, также мешают избавиться от напряжения и погрузиться в безмятежность.

Другой причиной постоянного напряжения являются застаревшие психологические проблемы и травмы. Один из моих учеников рассказывал мне, что ему очень редко удается по-настоящему расслабиться. Даже в минуты душевного подъема он испытывал какое-то напряжение в плечевых мышцах. Я попытался понять, где лежат истоки проблемы, применив метод глубокого погружения в воспоминания детства. Как оказалось, однажды, еще маленьким мальчиком, он играл с какой-то приبلудной собакой на берегу реки. При этом он испытывал глубокое наслаждение и радость. Казалось, это все, что было нужно ему от жизни в тот момент. Неожиданно к нему подбежала мать, резко схватила его за плечи и с руганью оттащила от пса. Этот резкий переход от радости к испугу стал причиной его нынешних телесных зажимов.

Знакомство с собственным телом

Сядьте поудобнее. На данном этапе вы можете не слишком утруждать себя выбором позы. Вспомните о кошке, о которой мы говорили ранее. Главное не потерять при этом контроль над мыслями и не заснуть. Закройте глаза, и обратите все свое восприятие к собственному телу. Понаблюдайте за

собственными ощущениями, просканируйте их. Ваше тело и ваше сознание едины.

Попробуйте понять язык вашего тела. Чувствуете ли вы в данный момент напряжение в каких-либо участках вашего тела?

Попробуйте представить себя в различных тревожащих вас ситуациях. Какие части тела при этом напряглись? Поразмышляйте о том, почему именно они испытали напряжение в данный момент.

А теперь попробуйте представить себя в какой-нибудь очень приятной ситуации. Остались ли еще напряженные участки? Если остались, подумайте, почему напряжены именно они? Это может вам рассказать очень многое не только о физиологических реакциях вашего тела, но и о многих чертах вашей личности.

Думаю, это упражнение помогло вам убедиться, насколько сложной системой является ваш организм. Вы также узнали, насколько легко напрягаются различные мышцы даже в умозрительной ситуации. Довольно часто эти напряжения не связаны с естественной физиологической реакцией на стресс, а вызваны нашими устоявшимися стереотипами отклика на ту или иную ситуацию.

Однако для того, чтобы научиться хорошо расслабляться, нужно четко усвоить разницу между расслабленным состоянием и напряженным. Для этого я предлагаю выполнить вам еще одно упражнение.

Учитесь расслабляться

Займите удобное положение. Приступайте к сканированию вашего организма, начиная от ступней и выше. Для начала вы должны почувствовать напряжение в мышцах ступней и голени. Попробуйте потянуть ступню – вы почувствовали, как напряжены мышцы ступни и голени? Затем расслабьте ее. Сравните ваши ощущения. Затем перейдите к мышцам ягодиц и бедер. Напрягите их. Затем снова расслабьте. Снова сравните ваши ощущения. По тому же принципу поработайте с мышцами живота, рук, груди, шеи. Затем попробуйте вообразить себя в минуту сильного психического напряжения. Что вы при этом почувствовали (при этом обратите особое внимание на область головы)? Попробуйте расслабиться и «скинуть с себя» воображаемую проблему.

Сравните свои ощущения. Поэкспериментируйте с различными участками своего тела, последовательно напрягая и расслабляя их. Скоро вы научитесь не только выявлять напряженные участки, но и быстро устранять любые напряжения.

Итак, вы уже можете почувствовать разницу между состоянием расслабленности и напряжения. Цель этих упражнений – познакомить вас с вашим собственным телом и научить управлять состояниями напряжения и расслабления. Разумеется, выполнять их перед каждой медитацией не требуется. Теперь же мы перейдем к главному упражнению, благодаря которому вы сможете достигать необходимой для медитации степени расслабления.

Достижение расслабления

Примите удобное положение. Последовательно просканируйте ваш организм от ступней и выше. Мысленно посылайте ему волну вашей любви и теплоты. Если мышцу удастся расслабить, попытайтесь вновь напрячь и расслабить ее, как в предыдущем упражнении. Рано или поздно вам не потребуется прибегать к этому методу, и вы сможете легко расслаблять любые мышцы и группы мышц. Многим помогает подкрепление своих действий словами, например: «Мышцы голени расслабляются, по ним разливается приятное тепло, приятное тепло и тяжесть разливаются по мышцам ступней и голени. Я погружаюсь в состояние приятного покоя».

Это упражнение, скорее всего, получится у вас не сразу. Особенно сложно будет вызвать ощущение тепла в определенных участках тела, однако после некоторого количества тренировок у вас обязательно получится.

Кроме того, предлагаю вам еще одно чрезвычайно эффективное упражнение на расслабление. Оно не только поможет снять напряжение, но и будет способствовать развитию вашего внимания. А также весьма благоприятно скажется на зрении и здоровье ваших глаз.

Пальминг

Это упражнение, позаимствованное из древних восточных практик, имеет английское название (palm в переводе означает «ладонь»). На Западе оно получило распространение благодаря усилиям американского врача У. Г. Бейтса.

Суть упражнения в том, чтобы максимально оградить себя от проникновения раздражающих внешних впечатлений. Мы воспринимаем мир главным образом зрительно, поэтому идея упражнения заключается в том, чтобы отсечь любую возможность для проникновения света в глаза. Делается это очень просто – нужно закрыть глаза ладонями.

Приступая к выполнению этого упражнения, вам в первую очередь нужно

согреть ладони ваших рук, поскольку их прикосновение должно быть приятным и не вызывать никакого дискомфорта. Для этого достаточно интенсивно потереть ладони друг о друга.

Упражнение лучше всего проводить, сидя за столом. Помните, что одними из главных условий выполнения этого упражнения являются отсутствие какого бы то ни было физического неудобства и максимальное расслабление. Ноги не следует скрещивать. Под локти можно положить мягкую подушку. Не следует выгибать шею или наклонять ее слишком низко, поскольку это приведет к пережатию кровеносных сосудов, поставляющих кровь в голову и глаза. Голову нужно держать не за счет напряжения мышц, а опирая ее на ладони. Скрестите ваши ладони под прямым углом, положив четыре пальца одной ладони внутренней стороной на тыльную сторону четырех пальцев другой ладони. Удерживая это положение, поместите ваши ладони на глаза. У вас образуются своеобразные «очки» из ваших ладоней. Угол между ладонями образует «дужку». Эту «дужку» следует поместить на переносицу. Ладони не должны оказывать никакого давления на глазные яблоки. Поверните лицо к какому-либо источнику света и убедитесь, что свет не пробивается из-под ладоней. А теперь вы можете закрыть глаза и приступить непосредственно к выполнению упражнения. Помните, что в ходе пальминга нужно оставаться максимально расслабленным.

Главной целью упражнения является формирование перед вашими закрытыми глазами абсолютно черного фона. С этой целью вы можете вызвать в своей памяти какой-либо черный предмет: телефон, предмет одежды, мебели и т. д. Неплохо посмотреть на него непосредственно перед выполнением упражнения. Помните, что цвет фона должен быть не оттенком серого цвета, а именно черным. Не следует сосредотачиваться только на одном предмете, поскольку усиленная концентрация взгляда приведет к напряжению глаз. Поэтому старайтесь свободно и без усилий перемещать глаза от одного черного предмета в поле вашего воображения к другому – например, от телефона к куртке и т. д. Упражнение можно проделывать несколько раз в день, в любой момент, когда вам нужно расслабиться.

Я уже говорил о том, что для медитации важно не только уметь расслабляться, но и не терять при этом полного осознания происходящего. Медитация – это вовсе не глубокий сон, как думают многие. Напротив, во время медитации вы позволяете сознанию действовать наиболее эффективно и в полную силу. Поэтому, выполняя упражнения по расслаблению, старайтесь сохранять полное осознание происходящего. Более подробно о методах удержания внимания и концентрации я расскажу вам в следующей

главе.

Учитесь концентрироваться

В обычном состоянии человеческий ум напоминает мельницу, которая мелет без зерна. В самом деле, для многих людей не так-то просто долго удерживать свое внимание на определенном предмете. Внимание человека, как правило, беспорядочно скачет от одного объекта к другому. При этом попусту расходуется масса полезного времени и энергии, которые можно направить на решение насущных проблем.

Существует древняя суфийская притча об одном добропорядочном человеке, который всем был бы хорош, если бы не его невнимательность. И вот он умер, попал на небеса и оказался перед райскими воротами, которые охранял суровый, но справедливый страж. Страж, видя добропорядочность этого человека и все его добрые дела, сообщил ему, что он вполне достоин пройти через ворота, однако ему придется немного подождать, поскольку ворота открываются с определенной периодичностью. Страж предупредил этого человека, что ему следует быть повнимательнее, ведь ворота остаются открытыми совсем недолго. Тот выслушал эти наставления и приготовился ждать. Он уселся перед воротами и начал разглядывать окружающее. Наконец его внимание привлекли застежки на сандалиях ангела, от застежек его мысли перешли к его собственным новым ботинкам, которые он купил как раз перед самой смертью. Затем он вспомнил о своей любимой жене, которую он оставил на Земле. Его мысли уносились все дальше и дальше, пока наконец он не задремал. Разбудил его только звук закрывающихся ворот. Страж сообщил ему, что ему придется снова подождать, но на этот раз несколько дольше, ведь ворота открываются один раз в миллион лет.

Если уж мы можем упустить по невниманию райское блаженство, что уж говорить о более приземленных вещах, заслуживающих нашего внимания? Мы проходим мимо стольких важных и интересных людей, вещей и событий в своей жизни! Только если объект внимания по какой-то причине интересует нас, мы уделяем ему нечто большее, чем беглый взгляд. Но даже в этом случае мы часто не в состоянии быть достаточно внимательными к этому объекту.

Мои семинары посещала пара – молодой человек со своей девушкой. Чтобы продемонстрировать пределы человеческой невнимательности, я

попросил девушку выйти из аудитории, а затем попросил ее спутника подробно рассказать о внешности своей подруги. И что же? Он с трудом смог описать одежду, в которой она пришла с ним. Он не вспомнил, были ли на девушке нательный крестик и сережки. Он был даже не уверен насчет цвета ее глаз – серые они или зеленые. Наконец кто-то из аудитории не выдержал и спросил, помнит ли он, как зовут его девушку. К счастью, на этот вопрос молодой человек знал ответ.

Согласно канонам западной психологии, объем и устойчивость – две основные характеристики внимания, требующие постоянного развития. Более того, развитие одного качества внимания повлечет за собой совершенствование другого.

Как выяснили современные психологи, человек может сконцентрировать свое внимание одновременно не более чем на пяти – семи предметах, и вряд ли кому-то удастся превзойти этот предел. Впрочем, как говорят, Будда мог отслеживать десять тысяч мыслей за одно мгновение, так что вам есть к чему стремиться. Одним из достоинств упражнений по развитию внимания является то, что ими можно заниматься практически в любой обстановке. Приведенные ниже упражнения направлены на увеличение объема внимания.

Запоминание обстановки

Внимательно оглядите любой уголок вашей комнаты, а затем отвернитесь и попытайтесь перечислить предметы, которые там находятся. Почти наверняка вам не удастся назвать их все с первого раза. Прodelайте это упражнение несколько раз. Со временем ваша способность запоминать окружающую обстановку значительно возрастет.

Есть еще один вариант этого упражнения. Возьмите любой хорошо знакомый вам предмет и внимательно рассмотрите его. Старайтесь не упускать ни единой мелочи – обратите внимание на мелкие детали, пятна, трещинки, дефекты поверхности. Исследуйте предмет в течение 20–30 секунд. Затем закройте глаза и попытайтесь вспомнить то, что увидели. Затем снова откройте глаза и проделайте упражнение еще раз. Каждый раз вам будут открываться все новые и новые детали, казалось бы, знакомой вещи. Вы удивитесь своей невнимательности, поняв, сколь мало вы знаете даже о самых привычных вещах.

Не удивительно, что наша рассеянность не ограничивается только миром предметов. Гораздо важнее последствия нашей невнимательности к окружающим нас людям. Описанный выше молодой человек не смог мысленно воспроизвести облик девушки, с которой они встречались уже

полгода. Люди, не входящие в ближний круг общения, и вовсе оказываются обделенными нашим вниманием. Между тем простое наблюдение за особенностями поведения, манерой одеваться, жестикующей и мимикой людей дает бесценный ключ к пониманию окружающих.

Наблюдение за людьми

Гуляя по улице, наблюдайте за проходящими мимо вас людьми. Примечайте черты их внешности, предметы одежды, манеру поведения, жесты и мимику. Когда же объект наблюдения удалится из поля видимости, постарайтесь вспомнить как можно больше замеченных подробностей. Попытайтесь построить в уме цельный образ человека из отмеченных деталей. Это упражнение не только научит вас быть более внимательными, но и позволит лучше понимать окружающих.

Существует и более высокий уровень этого упражнения, подразумевающий своеобразное слияние с предметом своего внимания. В этом случае вы не только замечаете все подробности его внешности и поведения, но и на время становитесь им, изменяя свои походку и мимику. После нескольких тренировок вам будет достаточно одного взгляда на человека, чтобы «прочитать» его, понять его сокровенные чувства и желания. Вы с ходу сможете определить, лжет ли человек или говорит правду, проанализировать реакции человека и предсказать его действия. Это сделает вас более проницательными и мудрыми.<

>

На улице можно проделывать еще одно упражнение, полезное для развития объема вашего внимания.

Наблюдение за движущимся объектом

Объем внимания определяется тем количеством предметов, которое человек может охватить своим вниманием одновременно. В тибетских монастырях одна из разновидностей тренировок внимания состоит в запоминании быстро движущихся предметов, при этом у ученика нет времени запоминать детали предмета последовательно, одну за другой.

Человек, живущий в городе, может, например, обратить свой взор на проезжающие мимо автомобили. Постарайтесь запоминать как можно больше деталей – не только цвет и марку, но и номер машины, количество сидящих в ней пассажиров и по возможности их внешность. А затем попытайтесь как можно более подробно вспомнить увиденные детали.

Можно немного усложнить это упражнение, стараясь не только замечать номера проезжающих машин, но и успевать складывать цифры этих номеров.

Если машин слишком много, можно ограничиться машинами определенного вида, например отечественного производства. На первых порах такие мыслительные усилия могут показаться вам несколько утомительными, однако тибетские монахи, с которыми я был знаком, были способны и не на такие чудеса.

Подобные упражнения, производимые не в специальных условиях, а в ходе нашей будничной жизни, важны не только сами по себе как способ развития наблюдательности и памяти. Важно еще и то, что они будут способствовать повышению вашей сознательности.

Под сознательностью я подразумеваю способность присутствовать во всем, что мы делаем и о чем мы думаем. Мы настолько часто действуем под влиянием сиюминутных обстоятельств, настроений, застарелых комплексов и прочей внешней шелухи, что становимся не хозяином своего поведения, а марионеткой, которую постоянно дергают за ниточки случайные перемены обстоятельств. Осознание себя поможет вам превратиться в творца, который несет полную ответственность за свой собственный внутренний мир, в полном смысле слова творит его, а значит, и собственное здоровье, и реальность вокруг себя.

До сих пор я говорил главным образом об упражнениях, расширяющих объем внимания. Однако не менее важным качеством является устойчивость внимания, или способность достаточно долго удерживать внимание на одном предмете. Чтобы внимание было максимальным, необходимо занять как можно больше ресурсов нашего мозга, то есть чем больше чувств будет задействовано, тем выше будет концентрация вашего внимания. Если вы пытаетесь сосредоточиться на предмете, постарайтесь задействовать все свои органы чувств, которых, как известно, у человека пять, а именно: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание.

Развитие комплексности восприятия

Выберите любой предмет, находящийся прямо перед вами или за много сотен метров от вас. Вглядитесь в него. При этом вы должны не только видеть, но и «слышать», чувствовать, осязать и обонять его.

Разумеется, никто не заставляет вас облизывать, скажем, часы, которые вы избрали объектом своего внимания, или попытаться уловить запах предмета, расположенного далеко от вас. Однако мы практически всегда можем представить себе, каков на вкус или на ощупь практически любой предмет, с которым сталкивались в течение жизни. Понаблюдайте за маленькими детьми: как активно они вглядываются, вслушиваются, внюхиваются, в

буквальном смысле вгрызаются в окружающий мир. Если ребенок возьмет предмет в руки, он обязательно рассмотрит его со всех сторон, обнюхает его, оближет, попробует на зуб. Большинство наших вкусовых ассоциаций, связанных с различными предметами, сформированы в пору детской любознательности. Мало кому из взрослых придет в голову пробовать на вкус свой мобильный телефон или деньги в кошельке. Однако в детстве подобные опыты не вызывали никакого смущения, и теперь вы можете с успехом пользоваться этим опытным багажом.

Что касается слуховых ощущений, то, казалось бы, какие могут быть слуховые ощущения у предмета, который не находится в динамическом соприкосновении с каким-либо другим предметом? И все же мистики Востока давно придерживаются мнения, что каждому предмету свойственна та или иная вибрация. К аналогичному выводу пришла наука, подтвердив, что каждому предмету присуща его собственная резонансная частота. Постарайтесь настроиться на нее и услышать эту незаметную обычному слуху вибрацию, свойственную предмету вашего внимания.

Разумеется, вы должны постараться как бы слиться с наблюдаемым предметом, задействовав все пять чувств одновременно. Это упражнение значительно продвинет вас на пути к развитию собственного внимания и концентрации.

Здесь хотелось бы сделать одно замечание, о котором следует помнить и в дальнейшем. Ни в коем случае не напрягайтесь, выполняя это и подобные ему упражнения на концентрацию. Мы настолько привыкли связывать любое умственное усилие с мышечным напряжением, что от этой привычки не так-то легко избавиться. Между тем любое напряжение мышц скорее может помешать вам. Всегда старайтесь быть расслабленными настолько, насколько это возможно в данной ситуации. Это правило кажется очень простым, но его не так-то легко выполнять на практике. Только со временем, если будете постоянно тренироваться, вы сможете овладеть этим великим искусством.

Принципы медитации

Медитировать нужно регулярно, каждый день. Лучше всего утром после подъема и вечером перед сном. Перед медитацией так же, как и перед выполнением ритуальных действий, не стоит принимать пищу. Следует убрать все внешние раздражители, чтобы вам ничто не мешало настроиться на медитативную волну.

Исходной точкой медитации служит концентрация на каком-то объекте, причем последний может быть и собственно материальным, как область «третьего глаза» между бровями, кончик носа, нечто светящееся, и мысленным – некая истина, к которой обращен разум. Такая целеустремленная и непрерывная концентрация создается с помощью объединения разнонаправленного, рассеянного внимания.

Человек, не вошедший в состояние медитации, оказывается во власти постоянных отвлекающих ассоциаций, импульсов. Чувства и эмоции вторгаются в сознание, подвергая его нежелательным изменениям. Оно рассеивается, обращено вовне, что приводит к быстрому «истощению» ума. Кроме того, и сам человек остается пассивным в мышлении. То, что ему кажется мыслью, всего лишь колебания, которые вызываются ощущениями, чувствами, памятью. Сознание не включено в работу, это и ведет к быстрому старению всего организма.

Важно научиться в любое время и в любом месте сосредоточить свое внимание на «одной точке», перестать быть чувствительным к внешним импульсам. Так и обретается искомая воля, исправляющая нежелательное состояние организма и души.

Медитативных упражнений множество. Отмечу только некоторые, самые важные и нужные вам.

Каждый день

Медитируя, вы переключаете сознание с одного центра на другой.

Сядьте на коврик. Скрестите ноги, можете принять позу «Лотос». Руки положите на колени ладонями вниз. Глаза полуприкрыты. Кончиком языка коснитесь верхнего нёба.

Дышите спокойно и равномерно в течение нескольких минут. Расслабьтесь и сосредоточьтесь. Дыхание должно быть ритмичным.

Сначала внимание обращено на нижний центр, потом на второй, третий и т. д. На каждом объекте – по 2 минуты. После сосредоточения на верхнем центре расслабьтесь полностью.

Теперь сосредоточьтесь на вашей энергетической оболочке. Каждый вдох наполняет вас теплом и силой. Продолжайте еще какое-то время сидеть спокойно, дышите глубоко и спокойно. В завершение пару раз медленно вдохните и выдохните, соедините ладони, потрите ими друг о друга, после чего проведите по лицу и откройте глаза.

Это упражнение-медитация позволит наполнить энергетические каналы той силой, которая вам необходима.

Медитация и основной энергетический канал

Для того чтобы облегчить прохождение энергии и добиться максимальной ее насыщенности, нужно открыть главный канал. Данное упражнение нацелено именно на это.

Сядьте на коврик. Скрестите ноги, можете принять позу «Лотос». Руки положите на колени, ладонями вниз. Глаза полуприкрыты. Кончиком языка коснитесь верхнего нёба.

Дышите спокойно и равномерно в течение нескольких минут. Расслабьтесь и сосредоточьтесь. Сосредоточьтесь на центрах и ауре. После этого внимание концентрируется на позвоночнике. Важно «увидеть» его целой осью, которая поднимается от земли к небу.

Это медитативное упражнение не отличается сложностью, но требует максимальной сосредоточенности сознания. От того, насколько вы настроитесь на каналы энергии и постижение чистого света, зависит эффективность медитации. Возможно, вам даже покажется, что ваше тело встроено в мировое энергетическое поле. Тогда при выходе из медитативного состояния вы ощутите запасы жизненной силы. Медитировать можно довольно долго, однако не стоит злоупотреблять таким состоянием, иначе эффект окажется противоположным.

Повторение фигур

Сядьте так, чтобы вам было комфортно, ничто не отвлекало бы от прозреваемых очертаний. Руки лежат на коленях. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Успокойтесь и настройтесь на великую геометрию мира.

Первая чакра – квадрат или куб. Означает твердость, земную прочность. Ваша медитация направлена на то, чтобы почувствовать вашу вписанность в мироздание. Кроме того, квадрат означает еще и собственно человеческое естество. Соответственно, вы будете подниматься вверх к соприкосновению с божественным. Куб, помимо прочего, – символ правды и веры. Некоторые древние народы верили, что именно из куба и произрастает древо жизни.

Вторая чакра – полукруг или полумесяц. Это символ космического могущества. Здесь вы переходите из состояния физического в промежуточное между двумя сферами. Также это знак увеличения, пополнения, на что и направлена ваша медитация. Можно понять полумесяц и как чашу бессмертия, из которой пьет медитирующий. Соответственно, ваше сознание будет устремлено к кругу как к полноте и цельности и к

выходу за его пределы, что и осуществляют вихревые вращения.

Третья чакра – треугольник. Знак мудрости и синтеза. В особенности два перекрещенных треугольника. Сосредоточьтесь на основной точке, представляя ее находящиеся внутри треугольника.

Четвертая чакра – пятиугольник. Это геометрический знак гармонии, здоровья. Как известно, именно он и был изображен на легендарной печати мудрейшего царя Соломона. Здесь комбинируются мужское и женское начала, а также земное и небесное. Пентаграмма – своеобразное преобразование круга. Человек предстает в единстве своих физического и тонкого миров. Представив себе такую фигуру, вы настраиваетесь на позитивное изменение, потому что энергия уже развернулась и наполняет вас.

Пятая чакра – круг или овал. Понятно, что это осязаемое присутствие совершенного, полноценного и полновесного. Постоянство и динамизм одновременно. Неоспоримый центр, после которого открывается вход в священные врата непостижимого и непостижного.

Для оставшихся чакр, которые означают переход в нематериальное измерение, трудно предложить четкий медитативный образ. Впрочем, есть два возможных. Для шестой чакры – пирамида. Для седьмой – квадрат и круг, преобразованные друг в друга. Это то самое, что математики называют квадратурой круга. Здесь уже нельзя «увидеть», вам дается лишь «постигать», что «ведать»

Все эти упражнения можно выполнять в течение минуты. После каждого необходимо расслабиться. Дышите ровно, спокойно, глубоко. И помните, что, несмотря на столь яркие образы, ваша главная задача найти за ними внеобразное, невидимое. Это очень трудно сделать, но, вероятно, именно вам такое и удастся.

Звук, который делает сильнее

Еще одно медитативное упражнение предполагает, что, погружаясь в созерцание энергии, вы ощущаете звуковую ее природу.

Сядьте на коврик. Скрестите ноги, можете принять позу «Лотос». Руки положите на колени, ладонями вниз. Глаза полуприкрыты. Кончиком языка коснитесь верхнего нёба.

Можете для удобства принять положение лежа. Только помните, что медитация – это особая концентрация сознания. Поэтому, расслабляясь, вы не должны «отключаться». Если вы решили заниматься лежа, то примите положение на спине. Ноги прямые, руки вдоль туловища, ладони обращены

кверху. Глаза полуприкрыты.

Необходимо медитировать в помещении, куда не проникают посторонние, отвлекающие вас звуки. Если найти такое трудно, что обычно и бывает, вставьте в ушные раковины беруши.

Сосредоточьтесь на звучании внутри вас. Я знаю, что в детстве мы часто берем морские раковины и подносим их к уху, чтобы услышать звучание морских волн. То же самое произойдет с вами при такой медитации.

Прислушайтесь к тому, что шепчет вам мир.

Вы различите разные звуки, из них вам надо отыскать самый сокровенный, первый звук творения и сконцентрироваться на нем.

Обычно это медитативное упражнение выполняется каждый день примерно 10 минут. Выходя из состояния медитации, надо сделать дыхательные упражнения на расслабление и расслабиться.

В Индии существует представление о том, что позвоночник похож на священную гору – Меру, через которую мы связаны с божественными сферами. Будда не мог повернуть только голову саму по себе, но должен был поворачиваться всем телом, потому что позвоночник Будды неподвижен, как та ось, которая скрепляет все. По преданию, она есть и в каждом из нас. Не случайно на Тибете учат понимать, что позвоночник человека – гора Меру, это центр всего тела, организма. Главные органы как четыре стороны света, четыре основных пространства. Глаза как солнце и луна, «третий глаз» – мистическое око познания.

Медитации с мантрами

В буддизме мантрами называются фразы, обладающие глубоким священным значением. Обычно эти фразы составлены на санскрите. Мантра имеет глубокий сакральный смысл и наделена множеством значений.

Согласно буддистскому учению, мантра помогает открыть в человеке природу Будды. Эти фразы несут столь глубокий и многозначный смысл, что, как правило, не подлежат переводу. К тому же само ее звучание обладает великой просветляющей и исцеляющей силой. По этой причине мантры, как правило, произносятся в своем первоначальном виде. Наиболее известными мантрами являются слог «ом» (иногда произносится как «аум» или «ауом»), фразы «Ом пани падме хум» и «Сохум».

Регулярное повторение мантры во время медитации называется «джапа». Регулярность означает, что мысли человека сосредоточиваются только на

повторении этой мантры или на обдумывании ее сути.

Самой известной мантрой, вероятно, является мантра «Ом мани падме хум». Зачастую ее буквально переводят как «О жемчужина в цветке лотоса!». Она олицетворяет собой чистоту тела, речей и разума Будды. «Ом» – это самый священный звук в индуизме. «Ом» символизирует высшую реальность и всю Вселенную. В своем правильном произношении (АУМ) он состоит из трех звуков, каждый из которых обладает глубоким смыслом. А – созидание, У – поддержание, а М – разрушение. Таким образом, это слово символизирует суть вселенских процессов. Согласно индуистской традиции, этот звук столь важен, что именно его вибрация стояла у истоков мироздания.

Второе слово (мани — «жемчужина») символизирует стремление к просветлению, состраданию и любви. Третье слово (падме — «цветок лотоса») символизирует мудрость. Четвертое слово (хум) символизирует неделимость практики (метода) и мудрости.

В этой книге нас интересуют целебные приложения мантр. В самом деле, воздействие мантр столь всеобъемлюще, что поистине может просветлить душу а значит, и тело.

//-- Медитация с мантрой «Ом» --//

Существуют различные уровни сложности медитации на мантре. Сначала я расскажу вам о медитации на простой вид мантры, а именно на слог «ом», являющийся символом всей Вселенной. Это первое упражнение можно также рассматривать как первый этап более длительной медитативной процедуры. Суть упражнения заключается в следующем.

Первая фаза. Примите медитативную позу и расслабьтесь. Отрешитесь от будничных проблем. Это должно занимать 1–2 минуты. Даже если вам не совсем удалось отключиться от посторонних мыслей, все равно переходите к следующей фазе, поскольку на ней вам удастся полностью отрешиться от внешней шелухи.

Вторая фаза. Закройте глаза и распевно произнесите А-О-У-М-М-М. Звуки поются на одной ноте и с одной громкостью, один за другим без пауз. При этом звук «м» должен продолжаться столько же, сколько остальные гласные звуки. Нужно один раз вдохнуть и выдохнуть и уже после второго выдоха пропеть АОУМ. Согласно древней традиции, количество произнесений звука АОУМ должно быть кратно трем. Например, можно произносить этот звук 3, 6, 9, 12, 15... до 108 раз. Максимальное количество повторов – 108 – звука АОУМ называется «полный АОУМ».

В ходе этой медитации представляйте себе звезды, космос и

беспредельность мироздания. При произнесении звука АОУМ все ваше существо начинает резонировать с космическими ритмами. Вы сливаетесь с вибрациями Вселенной. По окончании этой медитации нужно некоторое время подержать глаза закрытыми. Подождите 1–2 секунды – только после этого открывайте глаза.

После недели подобной практики можно перейти к третьей фазе занятий.

Третья фаза. Теперь после произнесения мантры АУМ следует пропеть эту же мантру мысленно с закрытыми глазами. Учтите, что вы должны оставаться полностью расслабленным.

Этой практикой нужно заниматься хотя бы 1–2 недели. Вы поймете, что находитесь на верном пути, если при голосовом или мысленном произнесении мантры появятся шелестящие звоны.

Мантру АУМ нужно уметь произносить не только на выдохе, но и на вдохе. Это будет не просто. Однако старцы учили меня, что только так можно соприкоснуться с вибрацией Вселенной.

После освоения третьей фазы медитации приступайте к регулярному повторению всех элементов. Примите обычную медитативную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Перед своим мысленным взором представляйте звездное космическое пространство. При входе в медитацию мысленно произносите звук А-О-У-М-М-М. При этом следует представлять, как с каждым вдохом в вас входит все самое лучшее. На выдохе ощутите, как ваши ритмы сливаются с ритмами мироздания. Повторите этот цикл 6-12 раз: вдох АУМ, выдох АУМ. Через 1–2 секунды откройте глаза.

Целительный эффект. Практикующий приобретает возможность быстро снимать стрессы и повысить свой интеллект. Медитация со звуком АУМ оздоравливает нервную систему и позволяет избавиться от заболеваний, связанных с нервными стрессами.

Следует сделать несколько примечаний. Через неделю после начала практики нужно более осознанно подходить к каждому звуку. Задумайтесь, почему используется тот или иной звук. Так вы сможете с большим пониманием использовать эту мантру.

Такой медитацией нужно заниматься регулярно, только тогда ее освоение принесет вам пользу.

После освоения мантры «Ом» можно перейти к работе с мантрой «Ом мани падме хум». Эта медитация обладает еще более глубоким воздействием, чем медитация с мантрой «Ом».

Медитация с мантрой «Ом мани падме хум»

Примите медитативную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Дышите спокойно и ровно, без напряжения. Произнесите про себя мантру «Ом» 3–6 раз.

Затем медленно и нараспев прочтите вслух или мысленно мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Четко произносите каждый звук, однако не делайте паузы между звуками. Считается, что каждому из шести слогов этой мантры соответствует свой цвет: белый, синий, желтый, зеленый, красный и синий. Поэтому перед закрытыми глазами следует представлять круг. Его цвет должен меняться в соответствии с произносимым слогом.

Отдохните пару секунд и снова повторите упражнение еще 2 раза по той же схеме.

После перерыва в 3–5 секунд прочтите 3 раза мантру АУМ. Можете открыть глаза.

Медитация окончена.

Целительный эффект. Эта мантра успокаивающе действует на нервную систему и способствует устранению нервных заболеваний.

Мудрецы, которые всегда были почитаемы народами, говорили:

Тот, кто познал людей, – мудрец.

Познавший себя – просветленный.

Тот, кто имеет власть над другими, силой одарен.

Сумевший одержать победу над собой – могущественный из людей.

Постигший меру – с богатством.

Ведущий себя вперед – наделенный волей.

Всегда остающийся на своем месте – долголетен. Почивший, но исчезнувший – вечен.

Медитация позволяет вам выйти за пределы себя, себя не потеряв. Минутное погружение в световую сферу обернется долгими минутами покоя и той внутренней глубиной, без которых не бывает ни здоровья, ни счастья, ни радости, ни жизни. Сосредоточенность и есть жизнь.

Теперь, когда мы рассмотрели все главные асаны, бандхи, дыхательные упражнения и медитации, обратимся к самому простому – к условиям, в которых возможно заниматься йогой, и иным составляющим, если так можно выразиться, «гигиены» йога.

Гигиенические процедуры

Не устану повторять, что чисто технические и механические повторения тех или иных правил недостаточны. Йога не гимнастика, не акробатика, не забава. В ней все очень серьезно. Она действует на сознание человека, и его сознание также воздействует на то, как выполняются те или иные упражнения. Гигиена телесная начинается с гигиены разума, правила физические – с осознания; духовный мир здесь главный и ведущий.

Йога – практика очищения, а потому все, что вызывает замутнение тела и ума, противопоказано, будь то наркотики, алкоголь, табак, шумная музыка городской цивилизации, суетные мысли, раздражение, гнев и т. д.

Я не считаю, что сейчас можно подготовиться к практике йоги, как это было раньше. В чем-то такая подготовка была сродни посту, принятому в православной церкви. Но я всегда говорю всем, кто хочет узнать у меня о йоге: «Откажитесь от злых помыслов, от дурных намерений. Обретите покой или взыщите его. Он откроется для вас. Суета рождается мгновенно. Тишина дается как путь». Станьте хозяином вашего сознания, не будьте рабами желаний.

Окружающие условия

Чтобы вы смогли правильно выполнить все упражнения йоги и добиться максимального эффекта, вам нужно найти подходящее место. Желательно, чтобы это была отдельная комната, где вам никто не мешает сосредоточиться на выполняемом и сконцентрироваться на постижении света. Здесь будет аккумулироваться энергия, входящая в вас. Впрочем, йоги в Индии практикуют и на открытом пространстве. Другое дело, что вам необходимо научиться отрешению от мимолетного и волнений.

Комнату проветривайте, убирайте и мойте, чтобы пыль не мешала вам, но во время упражнений старайтесь избегать переохлаждений.

Лучше всего заниматься йогой по утрам. 7.00– 8.00 – самое уместное начало. Но не исключены и иные часы, в том числе вечер, правда, ни в коем случае не перед сном. Занятия проходят на голодный желудок: после последнего приема пищи должно пройти не менее двух-трех часов. Особенно это важно, когда вы делаете бандхи или некоторые виды дыхания. Кушать вы

сможете также не сразу, а спустя час после завершения занятий.

Не забудьте освободить мочевой пузырь и кишечник. Вам шлаки ни к чему. Кроме того, в йоге очень много упражнений, которые вызывают эффект надавливания на низ живота и пах.

Одежду лучше выбрать хлопковую, не сковывающую движения. Можно ограничиться только трусами. Если этого не позволяют сделать обстоятельства, то футболка и спортивные штаны будут как раз. Единственное, они не должны быть уж слишком просторны, иначе вам трудно будет выполнять асаны.

На пол стелется коврик или циновка. Ткань натуральная, обладающая своей положительной энергетикой, становящаяся средством соединения с природным миром. Можно взять тонкое одеяло. Подстилка не должна быть ни мягкой, ни слишком твердой.

Нельзя сочетать упражнения йоги с гимнастическими. Это повредит мышцам и сведет энергетический эффект к нулю. Делайте все не спеша и каждый раз отдыхайте, завершив ту или иную асану бандху дыхательное упражнение. Равномерность, ритм, плавность, спокойствие – вот ваши попутчики в йоге.

Не терпите боли и тяжести. Йога не насилие и не угнетение. Это трудный, но благодарный опыт.

После упражнений не бегите сразу в душ или делать массаж. Выждите. Энергия еще в вас, обдает своим теплом.

Если вы не располагаете свободным временем в достатке, не стремитесь выполнить все упражнения по разу лишь бы поставить заметку в вашем личном отчете. Лучше будет ограничиться одной-двумя асанами и столькими же дыхательными упражнениями.

Хорошо заниматься йогой минут 45. Однако вполне допустимо сократить это время и до трети часа, но никак не менее 10 минут. Порой одно, но очень точно и последовательно выполненное упражнение заменяет собой пять, посредственно сделанных.

Постепенно вы поймете, что вам безусловно необходимо, а от чего возможно отказаться. Йога индивидуальна, хотя и ведет к единению с мирозданием и отказу от личного «Я». Не думайте, будто все упражнения без разбору будут полезны. Энергия сама укажет на нужное вам. Нет сомнений в одном: хатха-йога позволит выработать интуитивное чувство-компас, определяющее отбор всего вокруг, сознание же выдаст четко необходимый комплекс упражнений.

Будьте осторожны, если у вас есть хронические заболевания. Не причините себе вреда. Йога не панацея, не лекарство от ста болезней. Но она верный

помощник, если вы обратитесь к ней с умом.

Умейте настраиваться на занятия. Приучайте себя чувствовать безмятежность и спокойствие. Мышцы лица не напрягайте, губы не сжимайте. Вы спокойны и уверены в себе.

Есть и более жесткие ограничения для занятий йогой. Особенно, если вы решили обратиться к ней самостоятельно, без помощи Учителя. Так обычно поступают многие, хотя это не лучший вариант. Если вы не будете знать, что из практики йоги может вам навредить, что помочь, эффект от занятий окажется либо минимальный, либо отрицательный. Сама практика тогда будет извращена.

Среди заболеваний, которые служат серьезными причинами того, что необходимо обратиться к помощи Учителя или исключат возможность полноценного курса йоги, аневризма аорты, инфаркты, аритмии, заболевания крови, тяжелые черепно-мозговые травмы, нейроинфекции, травмы позвоночника, злокачественные опухоли, поражения опорно-двигательного аппарата, психические заболевания и др. Словом, все то, что провоцируется притоком крови или мышечными сокращениями.

Нельзя практиковать упражнения в период обострения хронических заболеваний, при повышенной температуре, при перегреве тела и охлаждении, после операций, при сильной физической усталости и нервном истощении. Не сочетается йога с жестким ритмом спортивной жизни, курсами массажа и пр.

Подготовка к занятиям йогой

Хотя то, о чем сказано ниже, можно посчитать этапом подготовительным, точнее было бы воспринять как постоянное сопровождение практики йоги.

Она требует постоянной чистоты – физической и духовной – и неперемennого очищения. Существуют весьма жесткие рекомендации относительно ухода за собой, питания, сна, которые важно соблюдать. Конечно, они несут в себе специфику страны, где йога стала учением, – Индии. Однако большинство из них унифицированы, полезны и доступны всем.

Прежде всего перед занятиями надо очищать тело от шлаков, вредных элементов, дурной энергии. Это и умывание, принятие душа, и специальные водные процедуры, орошающие носоглотку и гортань.

Мы все привыкли к зубной пасте и щетке и помним, что зубы надо чистить не менее двух раз в день. А еще стоит постоянно посещать стоматолога,

чтобы предотвратить кариесные и иные нежелательные процессы. Это вполне заменит вам традиционные способы, какими и поныне пользуются в Индии. Там дезинфицирующий эффект оказывают палочки различных деревьев, например эвкалипта.

Но во врачебном кабинете вам никто не станет прочищать носовые ходы. Вместе с тем эта процедура не только помогает избавиться от вредных скоплений, но служит профилактикой насморка. С осторожностью ее следует делать тем, у кого есть заболевания носоглотки, потому что возможен обратный эффект, вы можете нанести вред своему здоровью, поставив преграду занятиям йогой.

В качестве раствора используют соленую воду. Достаточно будет проделывать процедуру один раз в неделю.

Понадобится примерно пол-литра воды, температура которой составляет примерно 35 градусов. Размешайте в ней чайную ложку соли. Закапывайте в одну ноздрю этот раствор так, чтобы он выливался через другую. Дышите ртом. Затем промойте и вторую ноздрю. Важно, чтобы вода не проникала внутрь, иначе микроорганизмы, вызывающие различные заболевания, могут поселиться в ваших внутренних органах. Не допускайте попадание воды в ухо.

Я уже рассказывал о роли носового дыхания. Такая «оросительная» процедура помогает очистить нос и открыть больший простор для обмена воздуха.

Не менее значимым оказывается и очищение толстого кишечника. Нарушения в его работе приводят к скапливанию многочисленных шлаков, которые выделяют яды, и организму приходится тратить массу энергии, чтобы их устранить. Все это лишает нас здоровья и подтачивает силы. Не случайно многие медики бьются над тем, чтобы придумать способы предотвращения преждевременного старения организма человека.

Средство избавления от ядов всем известно – клизма. Возьмите кружку Эсмарха, или комбинированную грелку. Помните, что вода для клизмы не должна быть теплой, только прохладной, чтобы она не смогла усвоиться стенками кишечника. Наконечник клизмы смажьте вазелином. Лягте на правый бок, ноги коленями подожмите к животу. Осторожно введите наконечник и отрегулируйте медленное поступление воды (вам потребуется от полулитра до двух). Не напрягайте мышцы живота. Когда вода поступит, выньте наконечник, сожмите мышцами задний проход и постарайтесь на несколько минут удержать воду в себе. Избавляйтесь от вредного балласта!

Лучше делать клизму ранним утром или перед сном – часа за два.

Йоги практикуют, помимо прочего, и очищение желудка. Я не рекомендую

его делать без надлежащего контроля специалиста, чтобы не вызвать осложнений. Процедура заключается в поглощении воды с последующей рвотой. Делают это только после того, как освободится мочевого пузыря и кишечник. Это как бы завершение полной очистки от ядов, мешающих разворачиванию кундалини и перераспределению полюсов в организме.

Вам понадобится примерно литр теплой кипяченой воды. Нужно сесть на корточки и пить воду глотками, чтобы появилась тошнота. Встаньте и наклонитесь над унитазом. Ноги держите вместе, ладонь на область желудка, спину прогните. Пальцами рук вызовите раздражение корня языка, чтобы началась рвота. Если появились рвотные массы, пальцы немедленно уберите.

Такое очищение делают не ранее чем спустя 4 часа после приема пищи. Ваш организм испытывает при этом стресс, а потому нельзя ни перегреваться, ни переохлаждаться после этого.

Повторю еще раз: не рекомендую прибегать к этой процедуре без контроля специалиста.

Особые требования предъявляются и ко сну. Нельзя спать ни слишком много, ни слишком мало. Обычно рекомендуется спать не более 6 часов в день, однако географические условия вносят свои коррективы. Если вы живете там, где солнечного света катастрофически не хватает, продолжительность сна может составлять и до 9 часов.

Перед сном проветривайте комнату. Лучше всего, если вы привыкнете спать с открытой форточкой, но это сугубо индивидуально. Не ложитесь поздно. До полуночи – самое то. Спите в удобной одежде из натуральных тканей. Помните и о достаточно жестких матрасах, чтобы ваш позвоночник – «ось» – был прямым.

Вставая утром, не спешите. Для начала потянитесь в постели. Посмотрите, что делают животные после того, как проснутся. Правильно. Они растягивают позвоночник, давая импульс себе на целый день. Эта простая процедура уже настроит нервную систему включит работу мышц. Можно вытянуть ноги и начать сгибать пальцы, только пальцы, не позволяя двигаться ступням. Сгибайте от себя и к себе. Это вызовет напряжение в мышцах ног, на которые вы перенесете вес вашего тела. Таким образом, вы готовы начать рабочий, обычно нелегкий день.

Мудрые говорили: «Наводить порядок надо тогда, когда еще нет смятения». Готовьтесь к занятиям йоги тщательно, но не суетитесь. Не надо все делать на бегу, впопыхах. Предварительный настрой не менее важен, чем и сами упражнения. Йога «в отрывках» и «обрывках» тоже будет полезной, однако воздействие ее на вас окажется сиюминутным. Надо ли тратить множество усилий, чтобы потом почувствовать мгновенное улучшение,

мимолетное, словно теплый ветер в холодное время года? Я думаю, вы сами знаете, что для вас будет лучшим вариантом.

Целительное питание

Дополнением к занятиям йогой будет правильное, рациональное, сбалансированное питание. Оно играет важную роль как источник получения живительной, солнечной энергии. Пища также связывает нас со вселенским порядком или отдаляет от него.

Безусловно, нет необходимости придерживаться строгого вегетарианства, как это делают монахи в буддийских монастырях. Но если вы решите полностью перейти на аюрведический рацион, от мяса придется отказаться.

Для очищения организма от шлаков можно соблюдать посты или придерживаться методики разгрузочных дней. Ешьте столько, сколько вам нужно, чтобы чувствовать себя сытым, – полученная энергия пойдет на освоение медитации, успокоение сознания, улучшение здоровья.

Придерживайтесь принципа естественного питания. Не переedayте и не терпите голод. Возможно, занятия медитацией помогут вам нормализовать вес. Медитация пополнит ваше тело энергией, и, возможно, ваш аппетит по отношению к особо сладким или жирным блюдам снизится. Человека вялого, у которого никогда нет аппетита, медитация «пробудит» к жизни, и аппетит появится.

Человек, практикующий медитацию, должен избегать алкоголя.

Пейте чистую воду тогда, когда испытываете в ней потребность. Ваш организм подскажет вам, сколько жидкости вам требуется и в какое время.

Продукты должны усваиваться полностью, приносить пользу организму, давать ему достаточно жизненных сил и энергии. Кроме того, рациональное питание не дает возможности шлакам засорять организм, прочищаются энергетические каналы, все системы начинают функционировать нормально, наступает излечение от многих болезней, особенно желудочно-кишечного тракта, почечных, болезней печени.

Питание, способствующее снижению уровня холестерина в крови и выводящее его излишки, необходимо людям, страдающим атеросклерозом, излишним весом, болезнями эндокринной системы.

Возможно, поначалу вам покажется скудным набор продуктов, из которого создается рацион медитирующего. Однако свежие овощи и фрукты, соки, цельные крупы всех видов, орехи и сухофрукты, натуральные приправы,

небольшое количество молочных продуктов прекрасно сочетаются, и из них можно приготовить огромное количество питательных, вкусных, легких блюд.

Все блюда должны готовиться на один раз, не нужно готовить надолго, замораживать и разогревать пищу. Это не только разрушает содержащиеся в ней питательные вещества, но и лишает ее энергии, необходимой организму на клеточном уровне.

Овощи являются ценным источником витаминов, минералов и ферментов. Содержащаяся в овощах клетчатка насыщает нас, наполняет силой и не способствует увеличению массы тела. Постарайтесь употреблять в пищу овощи, выращенные на открытом грунте. Наполненные теплом и энергией солнца, они дарят силу и очень полезны. Овощи из теплиц напоминают тюремных заключенных – вялые, бледные, худосочные, они не обладают запахами и вкусом солнечных овощей.

Не жарьте овощи длительное время, готовьте в минимальном количестве воды, минимально солите. Чем меньше вы режете овощи и чем меньше они соприкасаются с ножом, тем больше полезных веществ, в том числе витаминов, в них остается.

Лучше всего готовить из овощей салаты, рецептов которых существует огромное количество. Салаты можно, пожалуй, делать из всего, что попадется под руку: моркови, редиса, картофеля, петрушки, шпината, сладкого перца, помидоров и т. д.

Откажитесь от такого привычного русскому желудку продукта, как майонез. Заправляйте салаты растительным или оливковым маслом; если используете сметану, кладите ее как можно меньше, чтобы не заглушать вкус овощей. Добавляйте в салаты сок лимона – он придает блюду пикантный вкус и способствует пищеварению.

К гарнирам из риса и тушеных овощей подавайте собственноручно приготовленные соусы. Процесс готовки займет немного времени, а ваш организм будет избавлен от сомнительного удовольствия поглощать напичканные красителями и консервантами промышленно изготовленные соусы.

Используйте специи: кардамон, корицу, куркуму, мускатный орех, шафран, хрен.

Следует по возможности избегать консервированных продуктов, в которых содержатся различные вещества для усиления вкуса, ароматизаторы, идентичные натуральным, и используются другие уловки пищевой промышленности. Все эти вещества по большей части не выводятся из организма, оседая в печени и почках и отравляя его изнутри.

Супы также следует готовить только на один день, поэтому откажитесь от использования в готовке больших кастрюль. Не нужно обжаривать овощи перед тем, как положить их в воду, – сохраните их питательную ценность. От крепких мясных костных бульонов также придется отказаться. Варите супы на воде или на вторичном бульоне. Кладите зелень перед самым концом варки супа, чтобы витамины и минералы не разрушились под действием высокой температуры.

Используйте для готовки свежие яйца.

Если сможете, откажитесь от кофе – вашего привычного утреннего напитка. Замените его зеленым чаем – в нем и кофеина больше, и он будет оказывать на вас то же тонизирующее действие. Употребление зеленого чая поможет вам избежать многих заболеваний, в том числе злокачественных опухолей.

Травяные чаи и бальзамы, свежие фруктовые и овощные соки, морсы, обезжиренное (или соевое) молоко и чистая вода – вот напитки, которые смогут не только утолить вашу жажду, но и вывести из организма отходы метаболизма, радионуклиды, очистят каждую его клеточку.

Аюрведическая традиция не рекомендует употреблять молоко с другими продуктами, особенно с кислым или соленым вкусом. Его нужно пить только кипяченым и горячим, добавляя специи (или сахар, банан).

Пища не должна быть слишком горячей или холодной – это вредно для слизистой желудка, и, как любая крайность, резкий перепад температуры нарушает внутреннюю гармонию человека. Приступайте к трапезе в хорошем настроении, настроившись на вкусную пищу и приятную беседу за столом.

Главный прием пищи должен включать все шесть аюрведических вкусов пищи каждый день: сначала употребляются те, которые усваиваются долго, затем более легкие. Такой шестистадийный обед восстанавливает баланс в организме. Сначала едят мучное или тяжелое сладкое (сладкую вермишель с изюмом или хлеб с маслом). Затем сырые овощи (салат из мелко натертых овощей, заправленный сметаной или оливковым маслом, с лимонным соком и специями). После этого наступает черед бобовых. Это может быть суп из чечевицы или вареная фасоль (горох). Добавляются приготовленные овощи (тушеные или жареные), затем очередь риса и других круп с маслом, специями и соусами. В последнюю очередь едят фрукты, пьют сок, компот, чай со специями.

Ниже я приведу несколько рецептов аюрведической кухни. Они просты в приготовлении, дарят энергию и здоровье.

Салат из морской капусты

150 г отварной морской капусты, 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 яблоко, зеленый лук, 25 г растительного масла.

Сырую морковь натрите на терке, яблоко и огурец нарежьте ломтиками, добавьте морскую капусту, заправьте сметаной и украсьте зеленым луком.

Салат из сельдерея

Один корень сельдерея средней величины, 2 яблока, петрушка, 2–3 ст. ложки растительного масла, горсть измельченных грецких орехов, 1 ч. ложки черного перца.

Корень сельдерея и яблоки натрите на терке, заправьте маслом и орехами, добавьте специи, украсьте петрушкой.

Картофельный салат

8 стаканов нарезанного на кубики картофеля, 4 стакана воды, 3 стакана йогурта без крахмала, 1 стакан лимонного сока, 1 дес. ложки растительного масла, 1 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка семян укропа, 1 ч. ложки соли, 3 ч. ложки сахара.

Тушите картофель, пока он не станет мягким. Следите за тем, чтобы он не начал разваливаться. Затем поставьте остывать. Смешайте оставшиеся компоненты – йогурт, лимонный сок, специи, соль и сахар. Добавьте их в картофель и перемешайте.

Салат из шпината

8 стаканов свежего шпината, 4 стакана йогурта без крахмала, 1 ч. ложка семян кумина, просушенного на сковороде и размолотого, 1 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка соли.

Тщательно промойте шпинат. Бланшируйте его, то есть подержите в горячей воде, не дольше 1 минуты, слейте воду. Крупно нарежьте обработанные листья шпината. Смешайте вместе оставшиеся компоненты. Добавьте в шпинат и осторожно размешайте.

Овощной суп

5 картофелин, 1 кг капусты, 300 г моркови, 50 г топленого масла, 2–3 лавровых листа, 1 ч. ложки семян тмина, 1 ч. ложки кориандра, 1 ч. ложки красного молотого перца, соль, 1 ч. ложки корицы, сок одного лимона.

Почистите и нарежьте овощи. Нагрейте масло и обжаривайте специи в течение 10 секунд, добавьте морковь, обжаривайте еще в течение 5 минут, добавьте картофель и капусту. Влейте немного воды, закройте крышкой и тушите до полной готовности. Попробуйте использовать любое сочетание овощей. Когда овощи будут готовы, добавьте сметану, зелень и сок одного лимона.

Суп рисовый с овощами

1 ст. ложка риса, 2 картофелины, корень петрушки, 1 головка репчатого

лука, 1 морковь, 4 свежих помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль, 1 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложки куркумы, лавровый лист, зелень петрушки.

Рис опустите в холодную воду и варите до полуготовности. Картофель нарежьте мелкой соломкой и присоедините к рису. Корень петрушки нарежьте соломкой, лук – кольцами, морковь натрите на терке и быстро обжарьте в растительном масле. Помидоры нарежьте дольками, чуть обжарьте. Овощи опустите в кастрюлю с рисом и картофелем, добавьте соль, пряности и подержите на огне до готовности. Добавьте специи и мелко нарезанную зелень и снимите суп с плиты.

Помидоры, фаршированные баклажанами

6–8 помидор, 3–4 баклажана, 1 головка репчатого лука, 2 сырых яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сыра, соль, перец, зелень петрушки или укропа, 1 ч. ложки молотого красного перца, 1 ч. ложки куркумы.

Срежьте верхнюю часть помидоров со стороны плодоножки, выньте мякоть, посолите и поперчите их. Баклажаны очистите, мелко порубите, смешайте с мякотью помидоров и обжарьте в масле, добавив чеснок, яйца, соль и перец. Полученной массой наполните помидоры. Каждый помидор сверху посыпьте сыром, накройте срезанной верхушкой и сбрызните растительным маслом. Выложите помидоры на противень и запеките в духовке. Готовые помидоры украсьте зеленью. Их можно подавать горячими или в качестве холодной закуски.

Овощи, жаренные в тесте

150 г нутовой (или гороховой) муки, 1 ст. ложка семян калинджи, 1 ч. ложки молотой корицы, 1 ч. ложки молотого красного перца, 2 ч. ложки молотого кориандра, 2 ч. ложки молотого кумина, 1 ч. ложки куркумы, соль, 1 ч. ложки пищевой соды, 250 мл воды, 600 г нарезанных овощей, топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре.

Просейте нутовую муку в большую миску и добавьте пряности, соль и соду. Медленно вливайте холодную воду и взбивайте венчиком, пока не получится однородное тесто, достаточно густое, чтобы оно обволакивало обмакиваемые в него овощи. Нарежьте все овощи заранее. Баклажаны, кабачки, картофель, тыкву, морковь нарежьте ломтиками или мелкими кубиками, а цветную капусту и брокколи разделите на соцветия. Кочешки брюссельской капусты, спаржу, сложенные листья шпината можно использовать целиком. Крупные соцветия цветной капусты, может быть, придется обварить кипятком.

Поставьте растительное масло на средний огонь. Масло должно быть нагрето до такой температуры, чтобы капля теста в нем сразу всплывала и

шипела. Положите в тесто горсть нарезанных овощей. Постарайтесь, чтобы они были покрыты тестом равномерно. Каждый вид овощей надо жарить отдельно. Вынимайте кусочки овощей из теста один за другим и кладите их в горячее масло так, чтобы покрыть всю его поверхность. Жарьте несколько минут, пока овощи не зарумянятся и не станут хрустящими. Выньте и дайте маслу стечь. Жареные овощи можно подавать отдельно или как одно из блюд праздничного меню.

Перец, фаршированный овощами

1 кг сладкого перца, 500 г моркови, 300 г репчатого лука, корень петрушки, корень сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, 1 стакан томатного сока, зелень петрушки или укропа.

Очистить перец от плодоножки и семян. Морковь, петрушку и сельдерей нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить и соединить с пассерованным луком. Добавить соль, перец, плотно нафаршировать овощной смесью стручки перца и уложить их в сотейник. Залить томатным соком и поставить в духовку на 30 минут. Готовый перец перед подачей на стол посыпать зеленью.

Сладкий рис

50 г продолговатого белого риса, 100 г воды, 200 г молока и сливок, 100 г сахара, 10 семян кардамона.

Замочите рис на 4–5 часов в воде. Доведите молоко и сливки до кипения, следя за тем, чтобы они не подгорели, мешая для этого деревянной ложкой. Когда молоко закипит, добавьте рис, воду и кардамон, а затем доведите снова до кипения на медленном огне. Варите, помешивая, 15 минут. Смесью загустеет, и рис растворится в молоке, приобретя цвет спелого персика. Затем добавьте сахар и хорошо размешайте его.

Поместите рис в холодильник и остудите, удалив предварительно кардамон.

Яблочный соус

2 кг яблок, 1 чашки воды, 25 г растительного масла, 2 ч. ложки молотого красного перца, 1 ч. ложка мускатного ореха, 1 ч. ложка гвоздики, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложка имбиря, 1 ч. ложка корицы, 6 чашек сахарного песка.

Вымойте яблоки, очистите их от кожуры и удалите сердцевину, отмерьте специи. Варите яблоки до готовности. Снимите крышку и выпарьте остатки воды. В глубокой сковороде разогрейте масло и сделайте массалу. Тут же добавьте все специи. Помешайте, добавьте яблоки и оставьте вариться на сильном огне, чтобы выпарились излишки жидкости. Добавьте сахар, смесь должна загустеть, как джем. Снимите с огня. Подавайте холодным.

Массала делается так: подогрейте 1 ст. ложку топленого масла. Добавьте 1

ч. ложку цельного (или молотого) тмина. Пожарьте тмин и 1 ч. ложку размельченного (или молотого) красного перца. Готовьте, пока не подрумянится.

Такой соус лучше подавать с неострыми блюдами: рисом, гречневой кашей, овощным рагу и т. д.

Русский чай

1 лимон, 2 апельсина, 4 чашки воды, 2 ст. ложки целой гвоздики, 1 ст. ложки молотой корицы, 1 ст. ложки молотого имбиря, 1 ст. ложки куркумы, 1 чашки изюма, 4 ст. ложки сахарного песка.

Выжмите лимон и 1 апельсина. Нарезьте оставшиеся 1 апельсина очень тонкими ломтиками.

Смешайте и доведите до кипения все ингредиенты и оставьте на 5 минут. Не следует процеживать напиток. Подавайте его с изюмом и ломтиками апельсина.

Мятный чай со льдом

4 чашки воды, 4 ст. ложки сухих листьев мяты, 3 ст. ложки сахарного песка, лед.

Доведите воду до кипения, добавьте в нее мяту и сахар. Настаивайте 15 минут. Отожмите и удалите листья. Полностью охладите напиток. Перед подачей можно добавить лед.

Апельсиновый сок

6 апельсинов, 1 чашки холодной воды, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 чашки горячей воды, лед.

Выжмите сок из апельсинов. Растворите сахар в горячей воде. Смешайте апельсиновый сок, холодную воду и лед. (Если апельсиновый сок вы готовите с помощью соковыжималки, не добавляйте воду или сахар.)

Послесловие

Каждый раз, когда я рассказываю о системе йоги, я испытываю волнение. Смогу ли я донести до человека, пришедшего ко мне за советом, хотя бы главный смысл того, к чему он проявил интерес. Смогу ли внятно рассказать ему что он должен делать, чтобы измениться. Именно измениться. По-другому посмотреть на себя, по-другому посмотреть на людей, по-другому посмотреть на мир.

Иногда йогу воспринимают как чисто механический набор движений, нечто вроде оживших древних рисунков. Это не совсем верно. Йога, несмотря на то что корнями уходит в далекие времена, древние

представления, обладает живым смыслом, который всякий раз распускается, словно лотос, в ее последователях.

Разумеется, многие из тех упражнений, которые представлены в данной книге, адаптированы для новичка, того, кто только решил начать занятия йогой. Настоящие последователи знают многое иное. Они проходят сложный путь от ученика к Учителю – путь, дающий им свободу и совпадение – совпадение с бескрайний космосом, в котором пульсирует творческая энергия Создателя.

В заключение опишу асану полного расслабления и покоя. Лягте на спину. Ноги вытяните, ступни разведите – на 20–30 см. Руки лежат на полу вдоль тела. Обычно ребром ладоней касаются пола. Глаза закройте. Замедлите, как сможете, дыхание. И расслабьте все мышцы. Сделайте так, словно волна расслабления проходит по вашему телу, начиная с пальцев ног. Главное внимание сосредоточьте на сердце, в котором вы ощутите безмятежность, покой. Думайте в этот момент о самом высоком и самом чистом – безоблачном небе-куполе, о горном озере с прозрачной водой, о вечнозеленых деревьях, касающихся своими макушками неба... Дыхание ваше глубокое, полное, свободное.

В йоге есть безусловный нравственный смысл. Она проецирует вашу жизнь на то, чтобы в ней было больше доброго, умного, красивого.

Китайские мудрецы размышляли о человеческой природе. Один сказал, что она подобна потоку: куда его пустишь, туда он и потечет. Ей, по его мнению, безразличны добро и зло. Другой возразил: «Воде безразличны восток и запад. Но безразличны ли ей верх и низ? Человек стремится к добру, подобно тому как и стремительный поток направляется вниз. Обратное совершается насилием над природой».

Желаю вам мира, добра и обретения света, без которого человеческая природа тускнеет и меркнет.