

С О В Е Т Ы П Р О Ф Е С С И О Н А Л О В

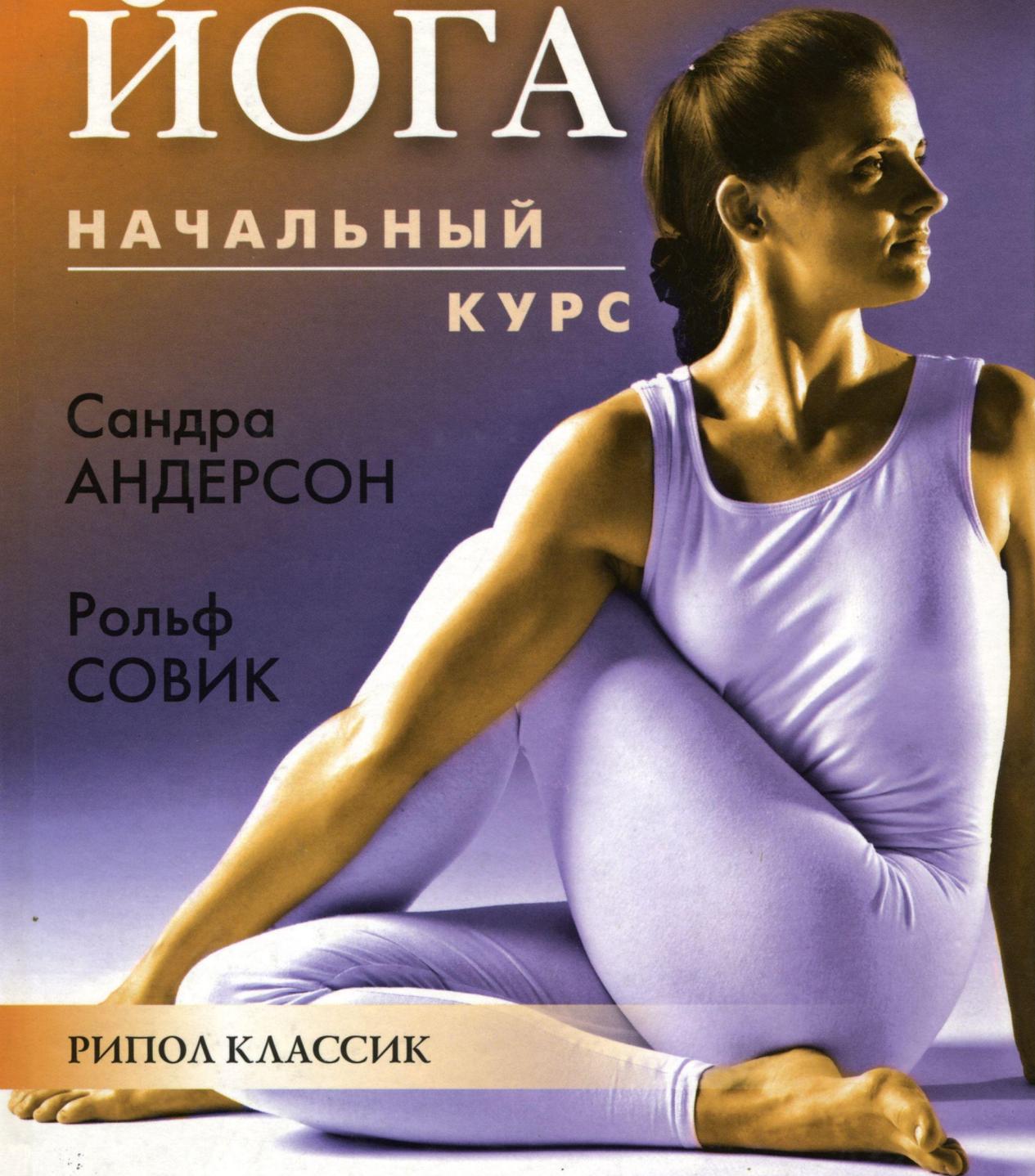
ЙОГА

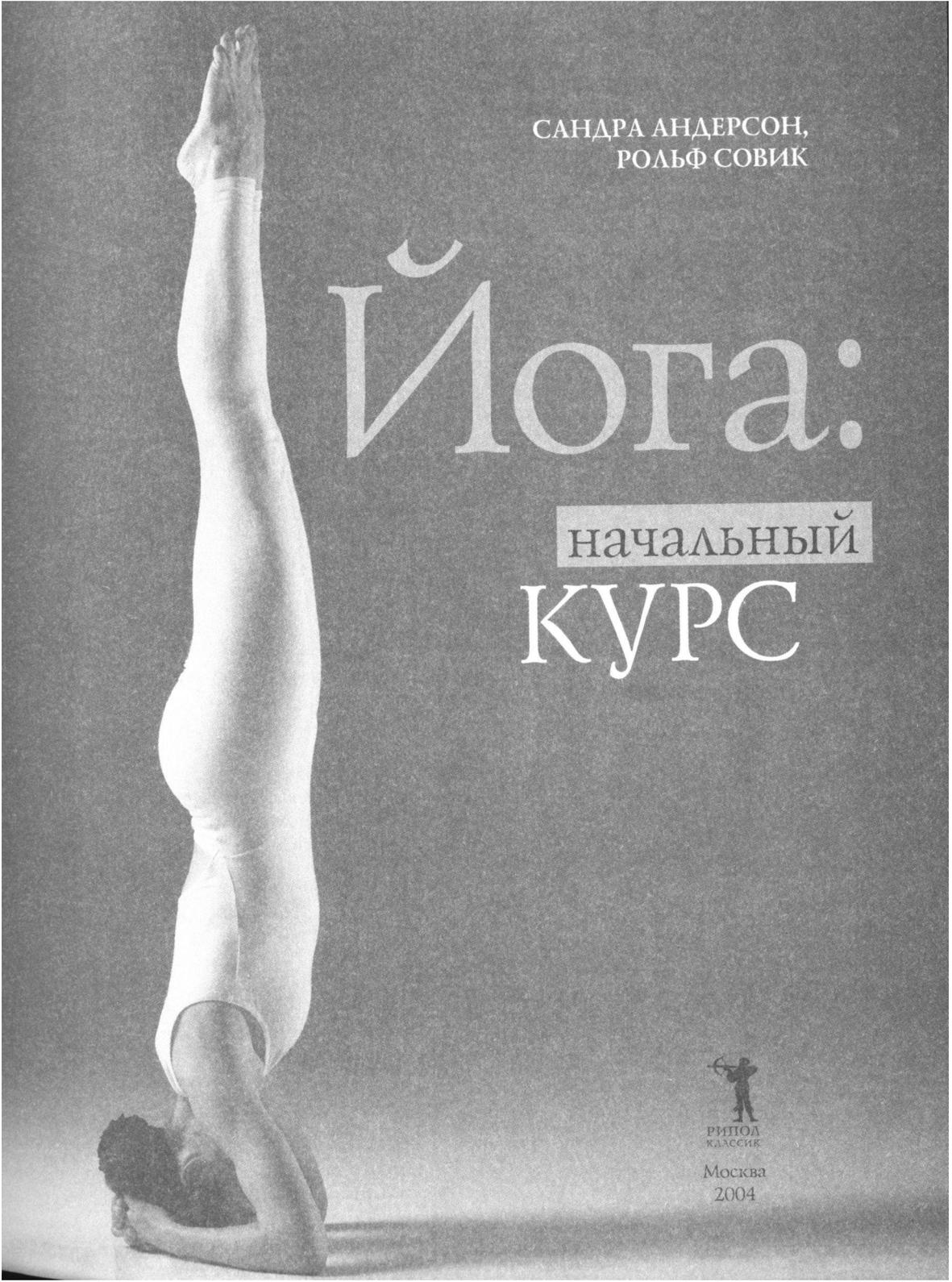
НАЧАЛЬНЫЙ
КУРС

Сандра
АНДЕРСОН

Рольф
СОВИК

РИПОЛ КЛАССИК





САНДРА АНДЕРСОН,
РОЛЬФ СОВИК

Йога:

начальный

КУРС



РИПОД
КЛАССИК

Москва
2004

УДК 233-852.5Й
ББК 75.6
А65

Серия «Советы профессионалов» основана в 2002 году

Андерсон Сандра, Совик Рольф

А65 Йога: Начальный курс/Пер. с англ. С. Н. Ловягина.— М.: РИПОЛ КЛАССИК,
2004.— 256 с: ил.— (Советы профессионалов).

ISBN 5-7905-2173-8

В книге американских авторов вы познакомитесь с системой физических упражнений, связанных с традициями древнего индийского религиозно-философского учения, позволяющего человеку управлять психологическими и физиологическими функциями человека.

**УДК 233-852.5Й
ББК 75.6**

First published in English by the Himalayan International Institute
of Yoga Science and Philosophy of the USA

ISBN 5-7905-2173-8 (Россия)
ISBN 0-89389-155-X (США)

© Sandra Anderson and Rolf Sovik, 2001
© Издательский дом «РИПОЛ КЛАССИК»,
перевод, оформление, 2004

ОБРАЩЕНИЕ К ШРИ СВАМИ РАМЕ

Учитель Брама

OM Gurur-brahma
Gurur-vishnur
Gurur-devo maheshvarah
Guruh sakshat param brahma
Tasmai shri gurave namah

OM — Создатель Брама это гуру
Опора Вишну это гуру
Бог разрушения это гуру
Высший Брахман это истинный гуру
Этим самым уважаемым Учителям
свидетельствуем почтение.

Веди меня

Asato ma sad gamaya
Tamaso ma jyotir gamaya
Mrityor ma amritam gamaya
OM shantih shantih shantih

Уведи меня от заблуждения к истине
Приведи меня из тьмы к свету
Проведи меня от смерти к бессмертию
OM Мир, Мир, Мир

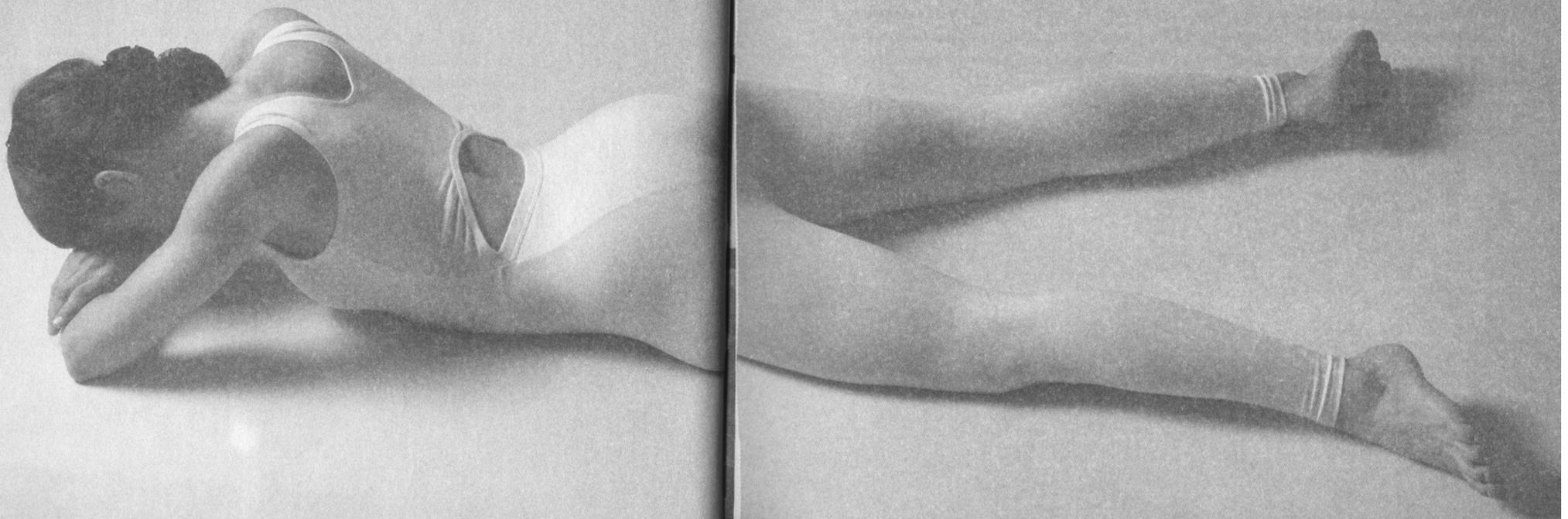
Молитва учителя и ученика

OM saba navavatu
Saha nau bhunaktu
Saha viryam karavavahai
Tejasvi navadhitamastu
Ma vidvishavahai
OM shantih shantih sbantih

OM, дай нам защиту
Пусть учение выкормит и вырастит нас
Пусть мы наполнимся жизненной силой
Пусть наше учение наполнится энергией
Пусть между нами не будет вражды
OM Мир, Мир, Мир

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Об этой книге — стр. XIII
Глава 1.	Дух йоги 1
Глава 2.	Начинаем 11
Глава 3.	Первый комплекс асан: подвижность, сила и равновесие 19
Глава 4.	Тренировка дыхания 51
Глава 5.	Второй комплекс асан: углубление и укрепление 67
Глава 6.	Продолжение практики 125
Глава 7.	Пранаяма 183
Глава 8.	Релаксация 197
Глава 9.	Медитация 207
Глава 10.	Йога в действии 219
	Сразу обо всем 231
	Указатель Асан 233
	Об авторах 235
	Рекомендуемая литература и фильмы 236



Благодарности

Мы счастливы, что столько коллег и друзей оказали нам помощь при подготовке этой книги, и выражаем самую искреннюю признательность каждому из них. Особенно мы благодарны Анни Крэйг, которая любезно и чутко справлялась со всеми сложными издательскими требованиями с начала и до конца. Равным образом благодарим мы Жаннет Робертсон за вдумчивую дизайнерскую работу. Ее внимание к целям текста значительно украсило весь труд.

Позы показаны Рагани Бюгель, Люком Кеттерхагеном и Биллом Боосом. Шейла Кеффри, Джанис Вайнштейн и учащиеся Гималайского института в Буффало, Нью-Йорк, помогли отредактировать текст в главах, посвященных асане. Дэвид Коультер консультировал нас по вопросам анатомии. Иллюстрации тщательно обработаны Роджером Хиллом и Люсией Лозано.

Данная книга не была бы завершена без неоценимых предложений и замечаний Деборы Виллоубги, знаменитого ученого в области йоги и президента Гималайского международного института. Постоянную поддержку оказывала нам Мэри Гэйл Совик, замдиректора Гималайского института в Буффало. Ее комментарии, терпение и невероятно вкусные вегетарианские блюда не давали остыть нашему энтузиазму.

Наконец, мы глубоко благодарны многим наставникам, которые руководили нами в процессе работы и вдохновляли нас. В частности, мы благодарим за постоянную поддержку Пандита Раймани Тигунаита, духовного руководителя Гималайского международного института.

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

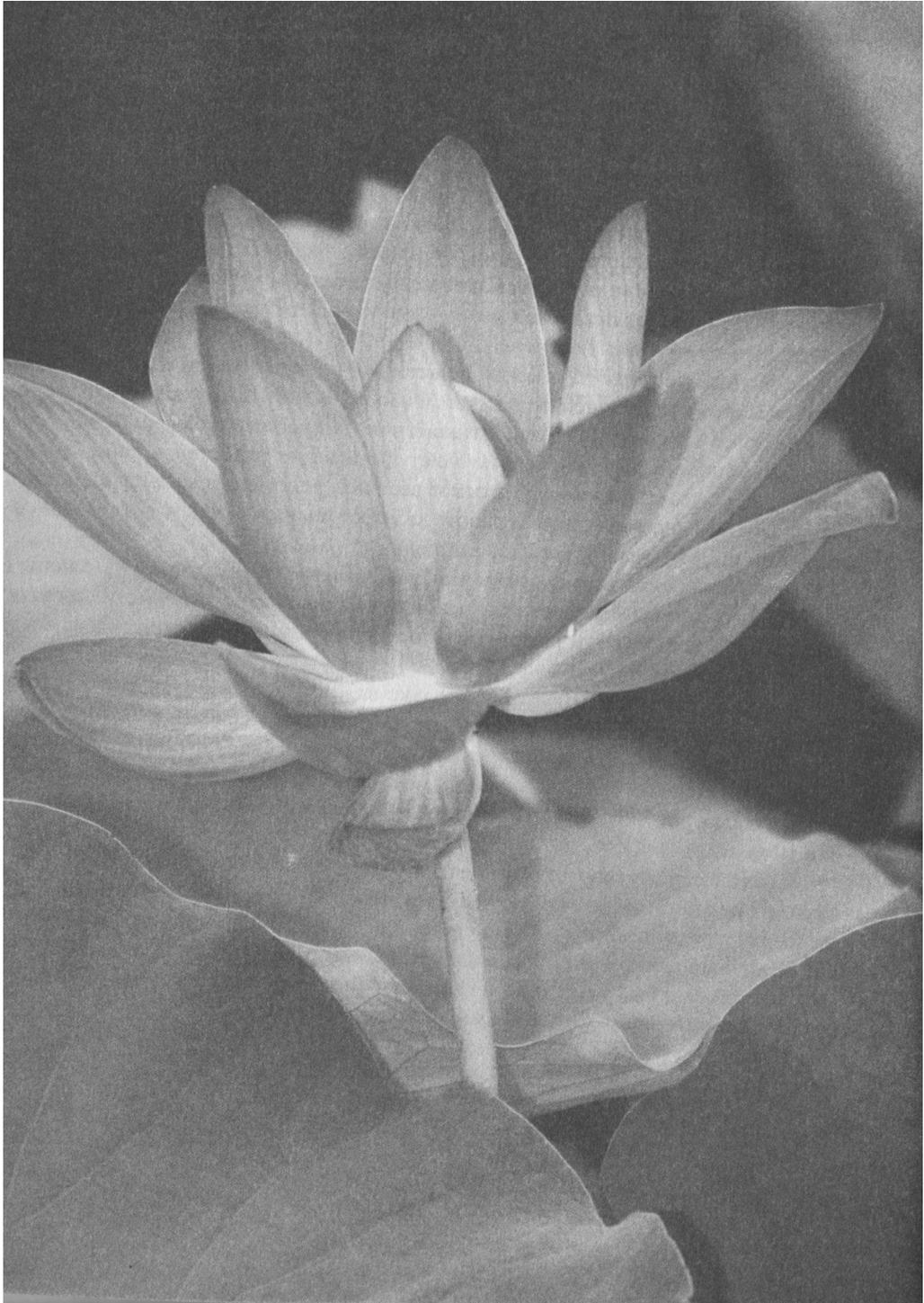
На ранних стадиях изучения йоги большинство людей сосредотачивают внимание на позах, дыхании, расслаблении и медитации, занимаясь ими один или два раза в день от 15 до 90 минут ежедневно. Изучение основ йоги — главная тема этой книги. Но йога — это гораздо больше, чем физические упражнения. Мы попытались пойти дальше — от философии йоги до ее повседневного использования. Мы исследуем каждый из основных компонентов практики, подробно обсуждая детали, подсказывая, как вы можете улучшить свое здоровье и обрести позитивный внутренний настрой.

Мы начинаем с главы «Дух йоги», полагая, что вы захотите узнать, какой скрытый смысл стоит за внешней практикой. Философия йоги, вдохновляющая учеников уже более четырех тысяч лет, оптимистична и практична одновременно. Учение, изложенное в этой книге, углубляет понимание радостей и тайн жизни. Главы 3, 5, и 6 содержат описание основ всех поз, рекомендуемых начинающим ученикам. Глава 6 поможет вам в работе над проблемными участками тела и в составлении индивидуальных планов занятий.

Дыхательная гимнастика, пранаяма, расслабление и медитация изложены в специальных главах. Мы надеемся раскрыть вам полную картину йоги, дающую возможность исцеления и расширения познания тем, кто стремится к самосовершенствованию.

Совершенствование дыхания настолько важно в практике йоги, что, можно сказать, без него нет йоги. Его основы изложены в главах 4 и 7. Если у вас постоянно заложен нос, вы можете начать с изучения способов очищения носа в главе 7. Расслабление и медитация рассмотрены как целостная практика и изложены в главах 8 и 9. Описание повседневной практики йоги составляет содержание 10 главы.

Мы написали эту книгу, но мы не изобретали техники, изложенной в ней. Она является результатом долгого периода ученичества и учительства, и мы старались следовать традиционному изложению, избегая собственной интерпретации. В йоге личный опыт — всегда главный судья и наставник: мы изучали йогу, занимаясь йогой. Это был радостный и полезный опыт самопознания, исцеления и самосовершенствования. Этого же мы желаем и вам.



Глава 1

Дух йоги

Чтобы постичь истину,
мы должны идти вглубь себя,
а не просто овладевать поверхностным.

Сарвепалли Радхакришнан

Старый и почитаемый учитель работал в своем саду, когда к нему подошла приехавшая издалека девушка, страстно желавшая учиться у него мудрости. Преодолев смущение, она спросила Учителя о его пути к просветлению. Его ответ был прост. Он указал ей на землю, где рос лук, и сказал: «Выкапывай отсюда!» Затем, указав на приготовленные заранее ямки, он добавил: «И пересаживай сюда!» Говорят, что ученица достигла просветления мгновенно.

Эта история, как и многие другие загадочные истории о просветлении, — красивая притча, но это загадка, и довольно трудная для осознания. Особенно трудно установить связь между мирскими мотивами, приводящими нас к йоге, и поисками не от мира сего. Чаще всего мы обращаемся к йоге тогда, когда теряем живость движения, нуждаемся в большем покое, когда наше здоровье расстроилось, мы потеряли жизненный стержень, жаждем избавления от ударов и стрессов современной жизни. Часто, начиная занятия йогой, мы весьма смутно представляем, что это такое. Мы лишь слышали, что йога тренирует тело и сознание в целом, — и это привлекает нас.

Но интересно, что связь между притчей о пересадке лука и будничными проблемами, подталкивающими нас поначалу к занятиям йогой, действительно имеется. На практике йога совершает работу по восстановлению здоровья и гармонии двумя спо-

собами: удаляя препятствия, затрудняющие наш путь, и открывая присутствие мира, знания и радости внутри нас. Выкапывание луковиц означает «выкорчевывание» старых напряжений и огорчений, отрешение от помех, которые затрудняют познание и рост. Пересадка лука означает осознание новых ощущений и продолжение жизни в более плодородной «внутренней почве».

Все мы хотим стать более гибкими, жить без напряжения и успешнее справляться со стрессами. Для этого нам необходим путеводитель — в первой главе вы найдете краткий обзор главных философских понятий йоги.

НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ЗНАНИЕ

Учителя йоги постоянно напоминают нам, что каждый из нас — обитатель двух миров. Каждый человек обитает одновременно во внутреннем мире — мире мыслей, эмоций и чувств, и во внешнем мире — во Вселенной, с которой мы находимся в постоянном взаимодействии. Наш успех в жизни зависит от способности правильно жить в каждом из этих миров. Для достижения этого нам нужен метод, который поможет нам познать себя и в то же время покажет, как сделать гармоничными отношения с внешним миром.

Можно многое узнать из книг и со слов других людей, но йоги говорят нам, что другие, более важные знания, мы получаем из собственного опыта. В подтверждение рассказывают забавную историю об одном мистике, который жил обычной жизнью в городе, но сознание его было поглощено поисками внутреннего «Я». Однажды он пришел в банк обналичить чек. Служащий банка попросил его предъявить два документа, подтверждающих личность. Мистик открыл свой бумажник и извлек кредитную карточку, которую показал служащему. Поблагодарив мистика, служащий объяснил, что требуется еще одно подтверждение. Мистик опять заглянул в бумажник, достал маленькое зеркальце, внимательно взгляделся в него и подтвердил: «Да, это я!»

Эта история еще раз показывает, что знание, приобретенное собственным опытом, значительно отличается от других способов познания. Когда мы обращаемся к непрямой информации о нас самих, это похоже на обращение к кредитной карточке мистика: информация вполне соответствует истине, но не может показать, кто же мы на самом деле. Практика йоги — как зеркало; она подводит нас к изучению самих себя и источников жизненной силы без посредников. Она дает из первых рук знание, достигнутое опытом, знание, снимающее покровы, успокаивающее и убедительное.

Йога держится на убеждении, что человек по природе своей целостен и уравновешен, и эта сбалансированная целостность не может быть повреждена или разрушена. Такова наша природа. Йога — это метод расширения познания своей внутренней сути. В этом процессе каждому уровню личности уделяется внимание, потому что когда тело и сознание здоровы и когда личные конфликты разрешены, сознание освобождается для более глубокого сосредоточения и размышления.

Когда систематически следуешь этому методу, он оказывается чрезвычайно

важным. Он позволяет нам действовать в согласии с нашими потребностями, стремлениями и важнейшими ценностями внешнего мира. Он учит нас укреплять тело, расслабляться и уравнивать нашу нервную систему. В наш ум он приносит мир и сосредоточенность. В конечном счете йога ведет к высочайшей цели в жизни: реализации нашей истинной природы.

Йога практиковалась в Индии более столетия веков. Но только два тысячелетия назад мудрец Патанджали обобщил множество существовавших практик в едином тексте, известном как Йога Сутры. Эта работа, написанная на санскрите, — собрание лаконичных и выразительных высказываний, которые выражают только самые главные идеи теории и практики йоги. Впоследствии учителям йоги пришлось комментировать афоризмы Патанджали. Патанджали и его комментаторы создали систему, которую теперь могут использовать обучающиеся всех уровней.

Мудрец Патанджали представил практику йоги в форме восьми ступеней (астанга йога). Эти восемь ступеней стали известны как раджа-йога, или королевская тропа, потому что она **ведет** к полной внутренней самореализации.

Первые пять ступеней называются внешними ступенями и практикуются во взаимодействии с внешним миром, тренировками тела, энергии и чувств.

Концентрация, медитация и конечная цель — самадхи — образуют второй раздел. Они известны как внутренние, или ментальные ступени практики. Внешние ступени раджа-йоги — это подготовительные ступени, которые усиливают тело и сознание и ведут к практике медитации. Изучение йоги — это органичный процесс, и различные практики взаимно проясняют и дополняют одна другую.

Как ни удивительно, отождествление йоги с множеством асан (растяжек и поз, обычно представленных в руководствах по йоге) получило распространение относи-

тельно недавно. В ранние времена йога первоначально ассоциировалась с созерцательной и медитативной практикой. Приблизительно тысячу лет назад асаны были широко внедрены в йогу вместе с другими практиками, которые были разработаны для пробуждения и направления энергии. Эти совершенные техники, объединенные под названием «хатха-йога», не только улучшали физическое и умственное здоровье, но и вели к духовным высотам Раджа-йоги Патанджали.

Любопытную историю рассказывают о происхождении комплекса современных асан. Говорят, что рыбе, которая однажды плавала около берега моря, довелось подслушать, как одно божество — Властелин Йоги — обучал секретам практики свою жену, пожелавшую найти способ облегчить страдания человечества. Немного позже эта рыба дала жизнь мудрецу Матсиендре (Повелителю рыб). Он стал основателем учения, почитаемого как йогами, практикующими хатха-йогу, так и практиками Тантры в Тибете и Непале, а также известного и среди практикующих Расаяну (традицию, направленную на восстановление здоровья и развитие долголетия). Будучи совершенным мастером хатха-йоги, он передал знание своему наиболее выдающемуся ученику — Гуру Горакхна, и через него традиция хатха-йоги АОшла до наших дней.

Термин «йога» произошел от короткого санскритского слова «*юдж*», которое можно перевести как «присоединять» или «объединять». Говорят, что через йогу человек может постепенно объединиться с чем-то более возвышенным, утонченным и всеобъемлющим, чем то, с чем мы встречаемся в повседневном сознании. Мы можем объединиться с чистой сутью личности. Через гу мы открываем в самих себе то, что находится обычно за пределами наших способностей, мы соединяемся с нашей высшей природой, существованием которой способно возвысить и преобразить нас.

Восемь ступеней йоги	
Яма Ахимса Сатия Астейя Брамахария Апариграха	1 пять ограничений <i>не вредить</i> <i>говорить правду</i> <i>не воровать</i> <i>умеренность чувств</i> <i>не стремиться обладать</i>
Нияма шауха сантоша тапас свадхайя ишвара пранидхана	2 пять соблюдения <i>чистота</i> <i>удовлетворенность</i> <i>самодисциплина</i> <i>самоизучение</i> <i>самоподчинение</i>
асана	3 пост
пранаяма	4 владение энергией и ее накопление
пратиахара	5 подавление чувств
дхарана	6 концентрация
диана	7 медитация
самадхи	8 самореализация

ОБОЛОЧКА ЗА ОБОЛОЧКОЙ

Йогу иногда описывают как путешествие внутрь, движение сквозь человеческую личность к центру. Имеется в виду более обобщенное понятие: некое собрание слоев, которые окружают истинную сущность человека и создают его образ в обычной жизни (слово *личность* происходит от слова *личина* (маска)).

Считается, что пять аспектов личности, называемых *кошами* (оболочками или покровами), окружают наше «Я». Они действуют как затемнение вокруг источника света, окутывая жизнеспособность нашего самопознания. Мудрецы говорят, что продолжая практику йоги, мы постепенно делаем каж-

дый из этих слоев частью личного опыта и тем самым просветляем их. По мере их просветления мы обретаем большую ясность, чистоту и энергию.

Путь сквозь коши — путь йоги. Он обращает наше познание внутрь, и постепенно избавляясь от напряжения, мы сосредотачиваемся на личности. Процесс ведет к сосредоточению, а это способ войти во внутренний мир.

Внешняя оболочка

Наше тело, которое мы хорошо ощущаем — *аннамайя коша*, — самый заметный слой нашей личности, с которым многие себя отождествляют. Оно «сделано» из пищи, которую мы едим (на санскрите «анна» означает «пища»). Несмотря на его вещественное проявление, оно находится в постоянном потоке перемен: получение питательных веществ, удаление отходов, преобразование пищи в энергию и замещение распадающихся тканей новыми. Тем не менее среди этих непрекращающихся перемен нам удается сохранять чувство внутренней целостности.

Существует четыре инстинктивных побуждения: еда, секс (чувственное удовольствие), сон и самосохранение. Они сопровождают тело с рождения, и жизнь в значительной степени тратится на их удовлетворение. Эти первичные инстинкты, объединившись с чувствами, ведут нас к наслаждениям или страданиям. Казалось бы, этот опыт не должен мешать движению по пути развития, однако мешает, так как он приучил нас прежде всего к поиску удовольствий. Современная цивилизация фактически поощряет пагубные привычки и влечения, а это ведет к физической разбалансированности и в конечном счете разрушает здоровье.

Предотвращение болезней и приобретение способности справляться с любой ситуацией — важный аспект практики йоги. Мы в равной степени не должны как чрезмерно баловать наше тело, так и подвергать

его лишениям. Йога твердо противостоит чрезмерному аскетизму. Йога говорит о важности познания своего тела. Идая за собой, мы понимаем, что нам нужно. Во время выполнения асан мы получаем требующейся концентрации, чтобы понять это. Мы начинаем понимать, как действует наш организм на физическом уровне. Вот почему в этой книге столько внимания уделяется асанам. Но изменение режима питания, отношения ко сну и телесная релаксация и практика очищения организма, несомненно, не менее важны в процессе самовосстановления. И вместе с асанами они — незаменимые инструменты для избавления от нездоровых привычек и для подготовки тела к вхождению в более углубленных практик.

Энергия жизни

Тело формируется вдоль каналов тончайшей энергии, называемой на санскрите *прана*. Оболочка, состоящая из пяти слоев — *пранаяма коша*, — находится в толще и очень тонка (в мистике слово *тонкий* противопоставляется слову *плотный*, мысль обитает в тонком мире, а физическое тело — в плотном). Если мы хотим полностью изучить себя, нам придется изучить не только физическое тело, но и тонкую оболочку. Доступ к пранаяма коше открывается через дыхание. Путем тренировки дыхания могут быть смягчены наши эмоциональные реакции, изменения в сознании (дрожь или сонливость), неустойчивость энергетическом уровне, страдания и страхи. Пранаяма коша также связана с более глубокими переживаниями энергий, к которым иногда приходят в результате ежедневной практики.

Изучение дыхания — непростая наука, которую большинство недооценивает. Мы замечаем только наиболее очевидные характеристики дыхания, не подозревая, что оно открывает путь к самопознанию. Как мы обычно дышим, влияет на то, как мы живем. Дыхание станет проводником



внутреннему равновесию, если мы действительно захотим изучить его.

Пранама коша была многократно описана как посредник между телом и сознанием. Прана — это сила, которая удерживает их вместе и таким образом поддерживает и регулирует жизнь. Но прана — это не просто механическая сила. Это жизненная энергия, которая одушевляет тело и поддерживает сознание. Каждое движение и мысль — демонстрация ее проявления. При внимательном отношении к качеству нашего дыхания и состояниям энергии, которая является основой нашего самочувствия, наше знание движется внутрь и преобразует наше тело. Дыхательная практика йоги позволяет регулировать и уравнивать прану так, что это умение может быть осознанно использовано для самопознания.

Встреча с сознанием

Следующие три слоя личности еще тоньше, чем пранамая коша. Внешний ассоциируется с сознанием. Это ментальный экран, на который отражается внутренний опыт — *манас* на санскрите. Его оболочка — *маномайя коша* — дает возможность получить чувственные впечатления. Здесь возникают ментальные ассоциации, познание дополняется воспоминаниями, координируются действия. Например, сейчас, когда вы читаете эту книгу, вы можете рассмотреть, что вас окружает, оценить, что вы

при этом чувствуете и какие впечатления испытываете. Вы можете проследить, какие мысли протекают в вашем сознании и как вы связаны с окружающим миром. Целая цепь размышлений может сложиться в вашей голове, и вы можете подумать об этих мыслях. При этом вы сохраняете способность шевелить руками, ногами и т. д. Всем этим управляет оболочка сознания.

Наш опыт переносится на уровень чувств аннамайя кошей и на уровень эмоций пранамая кошей. На уровне маномайя коши он оформляется в слова. Но действие сознания ограничено. В основном наше восприятие и действия регулируются автоматически, на уровне привычки. Эти реакции являются производными от инстинктов, порывов и предыдущего опыта. Например, мы можем планировать отпуск и просчитывать, в какую сумму нам обойдется поездка. Но сознание не сможет объяснить, мудро ли доводить наши планы до конца. Для этого нам понадобится погрузиться в более глубокий уровень сознания. Другими словами, на этом уровне мы можем легко классифицировать события внешнего мира, но мы не сможем определить степень их ценности.

Внутренняя мудрость и проницательность

Дальнейшее путешествие внутрь себя подводит нас к двум еще более тонким слоям, упоминаемым йогами. Первый из них — коша мудрости и проницательности — называется *виджнянамайя коша*.

Это та часть личности, в которой значение опыта взвешивается и распознается. Короткий санскритский корень «ви-джна», от которого произошло название этой коши, означает «отличать, знать правильно, понимать». По мере углубления нашего познания через концентрацию нам требуется более ясное и тщательное видение нас самих и наших связей с миром. Мы действуем в согласии с этим видением.

Каждый следующий уровень личности подводит нас ближе к нашей истинной природе. На этом уровне свет нашего «Я» сияет так ярко, что временами возникает желание углубиться из мира сознания к внутреннему, наполненному миром и покоем опыту. Полное достижение этого уровня — трудная задача. Но в большинстве медитативных состояний мы путешествуем по территории между *маномайей* и *виджнянамайей кошами*. На этом этапе высокого развития достигают интуиция и пронизательность, и чувство внутренней радости вытесняет суету и возбуждение от чувственных удовольствий и эмоций.

Оболочка блаженства

Чуть глубже находится *анандамайякоша*, что на санскрите означает «чистая радость или блаженство» — *ананда*. Это уровень, на котором происходит постижение, не отвлеченное событиями внешнего мира. Но это еще не полное достижение цели духовного развития. Это сокровенный слой личности, но не истинное «Я», хотя и сияющее его отражением. Иногда, в редких случаях, удается открыть в себе этот слой в результате мгновенной вспышки озарения, но чаще это достижимо только путем долгих концентраций в процессе практики.

Сердцевина жизни

Говорят, что свет чистого «Я» лежит за пределами ума и невыразим словами. Многие святые, когда их просили рассказать о нем, молчали в ответ. Говорили только, что лучше прийти к опыту самореализации без предубеждений и ожиданий.

Другие святые говорили о внутреннем сердцевинном «Я» как об *истине, осознании, счастье*. На санскрите формула описания сердцевинного «Я» звучит «САТ, ЧИТ, АНАНДА». «*Сат*» — это истина, реальность бытия. Истинному «Я» чужды изме-

нения, непостоянство и приостановка бытия. «*Чит*» — это осознание, понимание. «Я» — всегда наблюдатель, а не предмет наблюдения. Это знание, охватывающее все. И, в конце концов, как мы уже знаем, *ананда* означает «блаженство». В «Я» нет незавершенности, изъянов, способных вызвать дисгармонию или боль. «Я» обладает полнотой (*пурна*), и когда люди, постигая его, продолжают быть активными в жизни, они тем не менее ощущают его совершенство.

НАЧИНАЯ С ДОСТИГНУТОГО

Нас вдохновляет, что цели йоги — высочайшие цели человечества. Но на путь к ним мы становимся уже сформировавшимися людьми. Нам важно знать, что можно сделать реальные шаги к счастью здесь и сейчас в обстановке житейской суеты.

Мы знаем, что вперемижку с благоприятным опытом мы встречаемся с ситуациями, испытывающими наше терпение и уменьшающими оптимизм. Каждый день мы можем испытать цинизм, зависть, сарказм и неудовлетворенность. Чтобы противостоять этим настроениям, учитель Свами Рама, пользовавшийся большим влиянием на Западе, часто говорил: «Радость — лучшее лекарство». И он рассказывал следующую притчу о конструктивном отношении к плохой карме.

Один английский священник, интересовавшийся наукой, решил, что ему необходимо посоветоваться с Чарлзом Дарвином и Томасом Гексли — ведущими авторитетами в области теории эволюции. К сожалению, они умерли за несколько десятков лет до того. Неумный священник добился разрешения посетить Рай, но Святой Петр не нашел имен ученых в списках обитателей небес.

С неохотой он посоветовал священнику поискать их в «другом месте». Спутившиеся к вратам Ада священника поразила их роскошь, превосходящая блеск жемчужных райских ворот: врата ада бы-

ли усыпаны драгоценными камнями. Он Позвонил в колокольчик, ему открыли, и он увидел зеленые луга, усыпанные цветами, с множеством деревьев и фонтанов вокруг. Повсюду бродили олени и сладко пели птицы. Озадаченный священник спросил, здесь ли находятся Дарвин и Гексли. Привратник указал в сторону водоема: «Видите, люди сажают цветы? Они там. Можете навещать их». Священник собрался уже идти, но неожиданно для себя разговорился со служителем: «Знаете ли, там у нас на Земле у Ада совсем другая репутация: нестерпимая жара, боль и страдания, что-то в этом роде». «О, да,— откликнулся привратник.— Видели бы вы, что тут было до прихода Дарвина и Гексли!»

Притча наводит на размышления. В ней — залог бодрости и повод для активной смены жизненной позиции здесь, на Земле.

НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ

Возможны разные пути к открытию внутреннего «Я». Для каждого типа личности — свой. Но выбрать его непросто. Современные учителя придумывают новые названия и переосмысливают старые, чтобы отличить собственный стиль от иных. В результате создается впечатление, что современные направления йоги взаимно исключают друг друга. Если вы познакомитесь с основными направлениями классической йоги, то легко поймете, к какому направлению относится интересующая вас современная школа. Когда ваши желания и потребности определятся, вы встретите учителя, который обеспечит надежное руководство.

Древнеиндийский классический текст «Бхагавад Гита» описывает четыре пути йоги, но не забывайте, что ни один путь йоги нельзя полностью отделить от других. Различия между ними — следствие различий индивидуальных темпераментов. Конечная цель — одна. Четыре пути йоги, описанных в «Бхагавад Гите», подобны телу летящей птицы.

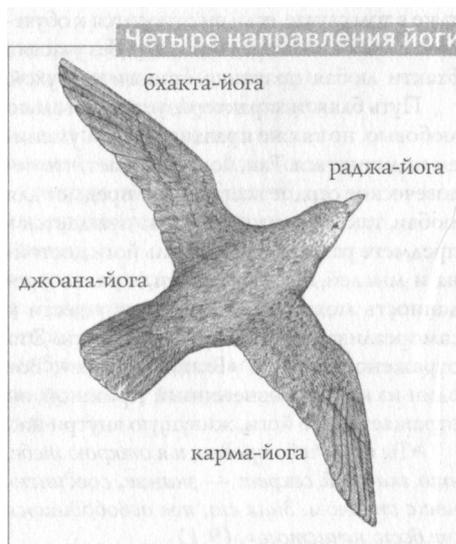
1 Аштанга-йога

Восемь ступеней раджа-йоги называют иногда «йогой упражнений». Их можно сравнить с головой птицы. Они воспитывают дисциплину, организованность, устремленность и видение, что необходимо для полета.

Впрочем, эти качества развивают все пути йоги. Другие три пути, которые ассоциируются с крыльями и хвостом птицы, иногда называют «йогой жизни», потому что они используют наши естественные склонности как средство самореализации и показывают, как йога может применяться в нашей обычной деятельности.

2 Карма-йога

Карма-йога — путь деятеля, не раздумывающего о плодах своих трудов и свободного от эгоистичных помыслов. Карма-йога особенно подходит тем, кто склонен действовать. Она приносит чувство внутреннего равновесия. Вы можете приложить свои силы к оформлению детской комнаты или поучаствовать в благотворительном марафоне, или просто исполнять свои ежед-



невные обязанности — все это будет карма-йога до тех пор, пока вы будете делать это умело и не ожидая похвалы. Такая деятельность обеспечивает прогресс. Это относится и к дарителю, который анонимно жертвует миллионы долларов на благотворительность, и к энтузиасту, который трудится за сценой для успеха самодеятельного спектакля. То же происходит и в семье, когда кто-то добровольно берется за мытье посуды, хотя сегодня не его очередь. Ключ к карма-йоге — отсутствие эгоизма в наших действиях. *«Бхагавад Гита» говорит об этом пути: «Идя по пути йоги, делай свое дело, отрешившись от привязанности, и сохраняй хладнокровное спокойствие и в успехе, и при неудаче». (2:48)*

3 Бхакти-йога

Другое крыло птицы — это бхакти-йога (от санскритского *бхай*, что означает обращение к поклонению или любви). Бхакти-йога — это путь преданности. Это путь музыкантов, художников, поэтов — тех, чья радость таится в утонченных чувствах. Но она не только для людей творческих профессий. Любой ученик достигает успехов в практике в том случае, если он относится к обучению с любовью и преданностью. Без участия бхакти любая практика становится сухой.

Путь бхакти характеризуется не только любовью, но также правдивостью и умением подчиняться. Так, йога признает, что человеческое сердце всегда ищет предмет для любви, так же как ум человека нуждается в предмете размышления. Цель йоги достойна и мыслей, и преданности, и такая преданность может сама по себе привести к самореализации. В этом смысл йоги. Это отражено в стихах «Бхагават Гиты». Вот один из них, произнесенный Кришной, он отражает идею йоги, живущую внутри нас:

«Ты правдив и предан, и я открою тебе, что главный секрет — знание, соединенное с опытом. Зная его, ты освободишься от всего нечистого». (9:1)

4 Джнана-йога

Есть люди, находящие радость и полноту жизни в изучении философии, в тщательном анализе жизненных событий и в развитии бесстрастного отношения к мирским делам. Такие люди имеют склонность к пути джнана-йоги, пути познания и развития пронизательности. Джнана-йога ассоциируется с хвостом птицы, так как хвост — это руль, который определяет направление полета.

Путь джнана-йоги — это не только развитие интеллекта. На этом пути мы учимся бесстрастно наблюдать со стороны свой ум и личность, быть свидетелем вспышек чувств, оставаясь над ними. О тех, кто практикует джнана-йогу, «Бхагавад Гита» говорит:

«Тот, кто бесстрастно, недвижно наблюдает переменчивость жизни вокруг. Тот, кто видит, что это только игра природы. Тот, кто не различая боль и наслаждение, живет в своем «Я». О нем скажут, что он возвышен...» (14:23-25)

Таким образом, энергия продвижения по жизни передается крыльями бхакти- и карма-йоги, направление движения уточняется рулевыми перьями джнана йоги. А практика раджа йоги дает человеку опыт мудрого руководства жизненным полетом.

ПОЛЕТ В ТИШИНЕ

Как вы могли уже, наверное, догадаться, йога заключает в себе гораздо больше того, что можно отразить в такой короткой статье. И так как ваше вхождение в йогу только начинается, не будем отягощать вас обилием понятий — они сейчас лишь задержат вас. Рассуждения о йоге, неважно, насколько четко и ясно они изложены, вместе с продвижением ученика начинают наталкиваться на ограниченность возможностей слов и языка. Это становится препятствием на пути опыта, который предлагает йога.

Глубокий поток внутренней жизни невозможно описать словами. Традиция

Есть и другие направления йоги, у каждого свой собственный стиль и свои средства. Обычно считают, что они далеки друг от друга, но они на самом деле тесно связаны друг с другом и практикой, и философией. Вот они:

► **Мантра-йога**

Это направление самореализации, на котором пение звуков и слов (мантр) — средство духовного развития. Некоторые мантры используются исключительно для медитаций, другие — как молитва, ритуальные гимны или инструменты концентрации. Произнесение мантр включено в практику раджа-йоги.

► **Кундалини-йога**

Направление, связанное с пробуждением и постепенным усвоением скрытой потенциальной энергии индивидуального сознания. Кундалини-йога подробно изучает центры сознания — чакры, — лежащие вдоль позвоночника. Практика хатха-йоги тесно связана с теорией и практикой кундалини йоги.

► **Тантра-йога**

Это направление систематического исследования связи индивидуального сознания с Космосом. Это еще один путь самореализации. Практика тантра-йоги включает мантры, визуализацию, внешние и внутренние ритуалы и множество аспектов аштанга-йоги. Она требует точной техники и обширных знаний многих аспектов йоги.

йоги привела и учителей, и учеников к пассивному способу: уход от слов, посягающих идеи, в тишину. Безмолвие позволяет совершать открытия в нас самих, найти в себе ответы на вопросы и увидеть то, что было скрыто. Вот почему занятия йогой проходят обычно без музыкального сопровождения, инструкции тщательны, все сведено к минимуму, и особое внимание уделяется активному самонаблюдению.

Систематические занятия в тишине, особенно медитации, благотворны для занятий йогой. В тишине хорошо думается и

тоньше чувствуется. Открыт путь к пониманию и восприятию себя. Тишина приглушает в нас социальные амбиции и ожидания и позволяет понять, что нужно для нашей собственной жизни. И спокойная уверенность, которую вы приобретете во время тишины, проявится и в другие моменты вашей жизни.

Видимо, вы уже горите желанием начать практику. Следующая глава послужит вам руководством, в котором вы нуждаетесь: практика будет безопасной и эффективной. Просмотрите эту главу и приступайте к занятиям



Глава 2

Начинаем

Пусть наши внешние действия подчинятся
нашим внутренним помыслам.

- *Атхарва Веда*

Если вы раньше не занимались йогой, вам предстоит встреча с самим собой на пути нового духовного подъема. Все ветви йоги направлены к одной цели: пробудить в вас чувство равновесия и гармонии, которое постепенно преобразит вас и изменит ваше представление о себе. Перед началом занятий дадим вам несколько наставлений — в основном это ответы на вопросы, которые уже сформировались в вашем сознании или появятся, как только вы начнете заниматься.

Например, вы захотите узнать, какое место больше подходит для занятий, какую одежду лучше надеть, в какое время дня удобнее проводить занятия и сколько времени им уделять. Другие, менее конкретные вопросы могут возникнуть позже.

Как узнать, правильно ли я выполняю позы и движения?

Приходит ли улучшение в процессе выполнения поз и растяжек?

Сколько времени потребуется, чтобы заметить улучшения?

Цель этой главы — организовать начало ваших занятий.

Поначалу, естественно, наше внимание будет сосредоточено на изучении разнообразия растяжек и поз. Надо уделить внимание основам правильного положения и выравнивания тела и развивать мышечную силу и растяжку, поскольку неразвитость и нерастяннутость некоторых мышц делает выполнение ряда поз трудным или даже невозможным. Необходимо сказать несколько слов о растяжке мышц.

РАСТЯЖКИ

Растяжки приятны! Мы об этом забываем, когда в будни, заполненные чередой дел, слишком много времени сидим, и наша шея и плечи буквально кричат, чтобы им сделали массаж, и одолевает сонливость. Растяжка пробуждает тело. За несколько минут мускулы начинают чувствовать тепло, теряют скованность, и внезапная волна энергии заставляет почувствовать, как оживают утомленные клетки мозга. Растяжки воодушевляют, это — начало внутреннего танца, называемого йогой.

Растяжки также делают нас более гибкими. Гибкость — термин, который кажется знакомым, но которому трудно дать определение. Гибкость — это легкость движения и увеличение подвижности суставов. Мы все испытываем некоторые ограничения в движениях, даже если наши суставы действуют нормально. Индивидуальные различия в порядке вещей. Наклоны вперед, например, могут легко удаваться одному человеку, тогда как другому это затруднительно. Тот же, кто так легко наклонялся вперед, может обнаружить, что скручивания и наклоны назад — это действительно нелегко. В йоге мы начинаем с того уровня, какой есть, а не с того, с какого хотелось бы. И где бы мы ни обнаруживали напряжение — легкое или очевидное, — мы имеем прекрасную возможность для высвобождения закупоренной энергии и избавления от скованности.

Что мешает быть гибким? Это важный вопрос. Некоторое сопротивление

суставов обусловлено их строением и не может быть изменено. При этом гибкость в значительной степени меняется день ото дня и в течение жизни. Изучая йогу, мы коснемся трех главных причин недостаточной гибкости: нерастянутости мышц и соединительных тканей, привычки к таким положениям тела и движениям, которые подсознательно сохраняют суставную зажатость и психологические состояния, которые ведут к физическим напряжениям. Если мы хотим измениться через йогу, мы должны работать с каждой из трех причин.

Преодолевая сопротивление (продолжение растяжек)

Когда мы начинаем растяжку, мускулы тотчас же отзываются. Рецепторы, расположенные внутри мышц, автоматически стараются остановить наше движение и предотвратить слишком быстрое и интенсивное растяжение, чреватое травмой. Сигнал перегруженных рецепторов побуждает мышцы к сопротивлению и не способствует успешной растяжке. Вот почему растяжки в йоге делают медленно и чередуют их продолжительными остановками, в ходе которых мышцы расслабляются. За это время мускульные рецепторы могут «привыкнуть» к новому состоянию, и мы достигнем более высокого уровня гибкости.

Чехлы из соединительной ткани, окутывающие мышцы, также создают сопротивление растяжкам. Паутина волокон, окружающих мышцы, с возрастом становится менее податливой. Растяжки в йоге — превосходный инструмент для восстановления естественной эластичности волокон соединительной ткани, который помогает вернуть нам ловкость.

Еще одна причина закрепощения мышц — слишком долгое пребывание в одной позе. Еще не так давно все люди подол-

гу ходили пешком — сидячий образ жизни был редкостью. Но в течение последней сотни лет произошли поистине драматические изменения. Теперь можно прожить жизнь, не предпринимая никаких физических усилий, большую часть времени проводя сидя, и результатом будет возрастание мышечной жесткости и напряжения. Разнообразные движения, объединенные в сбалансированный комплекс растяжек и асан йоги, могут изменить эту ситуацию и дать всему телу благотворную возможность восстановить подвижность.

Третья причина мышечной зажатости и ослабления гибкости — это то, что мы приспособляемся к убыванию подвижности суставов, отказываясь от определенных движений. Например, совершенно естественно обернуться назад, чтобы увидеть, что происходит сзади, но сидя в машине, мы непременно воспользуемся зеркалом.

Эта и другие подобные привычки усиливают уже приобретенную напряженность, замыкая порочный круг. Нам нужен новый путь и огромный выбор эффективных растяжек, предлагаемых йогой. Позы йоги позволяют нам вернуть гибкость, которая была принесена в жертву напряженным мышцам, и насладиться свободой движений.

И наконец, психическое состояние может влиять на гибкость. Все мы знаем, какими разбитыми и усталыми мы чувствуем себя после эмоциональных потрясений. А когда эти ситуации регулярно повторяются, уменьшение гибкости становится наглядным: усталая, утомленная поза и очевидная ограниченность движений. Хроническая напряженность может быть также результатом головных болей или более серьезных нервных заболеваний.

Одни только физические растяжки не принесут полного облегчения при стрессе. Следует научиться работать над собой на каждом уровне и направлении. Выполняя комплекс асан, мы не только избавляемся от мышечного напряжения, но и получаем

другие очень важные навыки (такие как *свободное* дыхание и непредвзятое отношение к себе), которые помогают нам снизить нервное напряжение. А потом мы сможем вытягиваться хоть наизнанку.

Стратегия занятий

Есть много способов растягиваться. Один из них, хорошо нам знакомый по урокам физкультуры, — прыжки и подскоки. Он называется баллистическим растягиванием потому, что при нем растяжка отдельных частей тела происходит резко, рывком (по латыни «*баллиста*» — швырять, метать). Движения при этом часто неосознанные. Наш разум может быть далеко, в то время как тело прыгает.

После таких растяжек всем нам доводилось испытывать скованность, которая была результатом разрывов микроскопических мышечных волокон. Мышечная скованность не означает больших повреждений и обычно проходит на следующий день, но она делает упражнения на растяжку неприятными и препятствует плавному прогрессу.

Позы йоги обычно выполняются медленно, с задержкой в момент растяжки. Если растяжка достигается повторяющимися движениями, то их повторение позволяет понаблюдать за своими ощущениями. Позы **ЙОГИ**, медленные и продуманные, с остановками в момент растяжки или с повторами в естественном темпе, всегда сопровождаются осознанием своего тела.

Внутренний наблюдатель

В основе йоги лежит мастерство самонаблюдения, и когда вы выполняете растяжки или позы **ЙОГИ**, в вас должен пробудиться **внутренний наблюдатель**. Вы можете обнаружить, что поза, которую вы выполняете, дей-

ствует на мышцы, которые вы не ожидали затронуть, или что упражнение улучшает вашу координацию, а не гибкость. Вы можете заметить, что ваше дыхание сбивается во время некоторых упражнений, а в других упражнениях самое трудное — не напряжение мышц, а правильный выход из позы. **Трудность** выхода из позы обусловлена не мышечной усталостью, а беспокойством. Вы сможете обнаружить, что выполнение упражнений требует гораздо меньше усилий, чем вы ожидали, а растяжки позволяют вам обрести такую легкость движения, на которую вы не рассчитывали. Наблюдение за своим телом, дыханием и сознанием — единственный путь извлечь урок из каждой **растяжки**.

Растяжки позволяют вам сделать новые открытия — вы научитесь наблюдать за своим здоровьем, за тем, как вы **обрацаетесь** со своим телом. Вы проследите за вашей сопротивляемостью стрессу и умением справляться с трудностями, вашими психологическими привычками и сложившимися стереотипами поведения в разных ситуациях. Вы изучите свою способность к релаксации и сосредоточению. И поскольку мы зачастую относимся к себе весьма критически, полезно будет **вспомнить, что** в занятиях йогой нет места для поиска ошибок или соревнования с кем-то. Перед вами задача: смотреть на себя доброжелательно и выполнять задания **прилежно**.

ТЕЛО, ДЫХАНИЕ, СОЗНАНИЕ

Ключ к пониманию асан йоги — в умении наблюдать позу изнутри. Продолжая занятия, вы научитесь так подстраиваться, что поток внутренней энергии будет выравнивать тело и улучшать координацию. Ваша цель — развить легкость и устойчивость. Стремление к выдуманному образу идеально выполненной позы йоги может создать напряжение или даже привести к травме. Поэтому руководствуйтесь ощущениями тела.

Следите за тем, чтобы не перешагнуть внутренние пределы. В то же время исследуйте, где кончается ваше знание, почувствуйте, где вы упустили, когда ваше внимание рассеивается и, наоборот, когда вы сосредотачиваетесь слишком напряженно.

Осознание дыхания — важный способ удержания спокойной сосредоточенности. Осознание дыхания позволит вам «услышать», как весь ваш организм отзывается на занятия. Это похоже на то, как вы слушаете симфонический оркестр: время от времени вы переносите свое внимание на скрипки, потом на французский рожок или бубен, но все эти подробности вы различаете в контексте полного звучания оркестра. Осознание дыхания позволит вам наблюдать тончайшие физические ощущения, характер внутренней энергии и, даже минуя мысли, принесет осознание внутреннего единства позы.

Когда вы продвинетесь на этом пути, вы поймете, что каждая растяжка и поза йоги — это инструмент для самопознания, и их эффект усиливается, если воспринимать их именно так, а не как препятствие, которое надо упрямо преодолевать. Вы научитесь выполнять позы правильно: входить, держать позу и выходить из нее. Вы сможете определять, какое воздействие оказывает каждая поза на тело, дыхание и сознание, и пожинать результаты практики. Эта поза требует растяжки? Значит, постепенно увеличивая длительность этой растяжки, вы добьетесь возрастания силы. Поза требует равновесия? Регулярная практика научит вас лучше сосредотачиваться. Вам неудобно в этой позе? Осознанно ослабленное дыхание поможет вам вскрыть источники напряжения и изменить ваше восприятие позы, и добавит уверенности в себе.

В процессе занятий вы обнаружите, что умение наблюдать за каждой позой и растяжкой изнутри приносит хорошие плоды. Ваши знания о вашем теле возрастут, вы почувствуете улучшение координации движений, ваша осанка улучшится, так же как

и кровообращение, а отходы будут удаляться эффективнее. Ваше дыхание станет глубже, и ваши усилия будут способствовать положительному настрою. Со временем позы будут естественно перетекать из одной в другую. Каждая из них будет подсказывать, в чем вы нуждаетесь для обретения умственной, физической и душевной гармонии.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Вот несколько ответов на наиболее часто задаваемые вопросы о йоге. Это советы, а не непреложные правила. Ознакомившись с ними, вы можете начинать выполнение комплекса растяжек и поз, описанного в следующей главе.

Где лучше всего заниматься?

Занимайтесь в чистом, спокойном, хорошо проветренном и безопасном помещении, с твердым покрытием на полу или на другой нескользкой поверхности. Избегайте мест с высокой или низкой температурой, прямых солнечных лучей и сквозняков.

Нужна ли специальная одежда?

Наденьте то, что не стесняет ваших движений. Например, футболку и хлопчатобумажные спортивные брюки, трико, шорты. Снимите обувь и носки. Натуральные ткани позволят коже дышать. Если вы можете обходиться без очков, снимите их на время занятий.

Нужно ли специальное снаряжение ?

Для занятий йогой не требуется каких-либо специальных приспособлений. Хотя в продаже есть много разных принадлежностей. Вам понадобятся тонкая подушечка (для расслабления и медитаций) и одеяло

шал, чтобы накрываться в холодные дни (можно использовать
Может быть, вы захотите обзавестись собственным холщовым ремнем (чтобы выполнять позы, которые трудно выполнить без него). Нескользящий коврик (чтобы ноги твердо стояли на полу) и светонепроницаемая подушечка на глаза (для релаксации в дневные часы) тоже пригодятся.

Несколько советов начинающим

Каждое занятие начинайте с короткой релаксации (1—3 минуты), а завершайте полной релаксацией.

Дышите носом спокойно в течение всего занятия. Не задерживайте дыхания.

Глаза расслабьте, но не закрывайте.

Не надо слишком напрягаться или прилагать чрезмерные усилия для выполнения позы. Пусть каждое движение свободно перетекает в другое.

Культивируйте чувство просветленности, ощущение растяжки и силы. Выполняя каждую позу, отмечайте, как можно углубить свое понимание асаны; как вытянуть позвоночник, что вам помогает стать сильнее и устойчивее в позе. Даже сворачиваясь в клубок, вы захотите ощущать плечевые и тазобедренные суставы, как растягивать сухожилия под коленями, шею и спину.

Во время занятий внимательно прислушивайтесь к своему телу. Выполняйте позы с чувством и пониманием. Мысли рождают энергию, а энергия идет туда, куда вы направляете свое внимание. Ощутите не только растяжку в месте растяжения, но и как тело отзывается на эту растяжку.

Оставайтесь в настоящем. Когда мысли будут уносить вас в иную обстановку, сохраняйте ощущение собственного тела и дыхания.

В целом вы должны испытывать приятные ощущения после выполнения позы, чувствовать себя лучше, чем до выполнения. Некоторые неудобства, которые вы испытываете во время выполнения позы, должны пройти, как только упражнение закончено.

Остается хорошее самочувствие. Если у вас нет заболеваний суставов, боль во время выполнения упражнения или после него говорит о том, что вы делаете что-то неправильно. Ощущение повышенного давления в области глаз, ушей или головы является сигналом для изменения комплекса упражнений. Если вы не чувствуете себя свежее и энергичнее после занятий, возможно, вы перезанимались.

В отличие от физических заболеваний или травм, проблемы психического здоровья могут быть эффективно разрешены выполнением определенных поз (в добавление к дыхательным упражнениям и релаксации). Асаны могут помочь сознанию стать твердым и устойчивым. Но йога не заменяет медицинской помощи. Если проблемы со здоровьем остаются, обратитесь за квалифицированной медицинской помощью.

Как соотносить время занятий с приемами пищи и работой пищеварения?

Позы йоги воздействуют на внутренние органы, поэтому лучше дождаться, когда процесс пищеварения завершен. Занимайтесь после опорожнения желудка и мочевого пузыря. Еще лучше вы будете себя чувствовать, если и кишечник будет освобожден, тем более что это необходимо для выполнения некоторых упражнений. Занимайтесь спустя два часа после легкой трапезы или через четыре часа после приема тяжелой пищи.

В какое время лучше всего заниматься? Сколько времени на это требуется?

Традиционно рекомендуется заниматься йогой или рано утром, или во второй половине дня (до ужина). Некоторые считают, что комплекс легких растяжек, выполненных перед сном, оказывает успокаивающее воздействие. Вы можете выбрать наиболее удобное именно для вас время.

Чтобы выполнить короткий комплекс растяжек и релаксации, потребуется по **меньшей** мере 15 минут. За 30 минут вы можете выполнить более полный комплекс растяжек с последующим расслаблением. Два комплекса, представленных в этой книге, займут от 45 минут до 1 часа, в зависимости от темпа выполнения и количества повторений упражнений.

Наибольший эффект приносят регулярные и систематические занятия. Старайтесь заниматься хотя бы три раза в неделю. Ежедневные занятия — идеальный вариант. Время, которое на это потребуется, зависит от вашего личного расписания (см. гл.10). Лучше заниматься каждый день по 15 минут регулярно. Составляя личное расписание, не будьте слишком строги к себе и сохраняйте меру.

Как быть в случае болезни или наличия недавней травмы?

Йога может быть неоценимым инструментом при лечении какой-либо болезни или травмы. Но следует учитывать, на какой стадии болезни вы находитесь. Не давите организму преждевременные нагрузки и не выходите за пределы своих возможностей. Начинать с дыхательных упражнений и техник расслабления, затем добавьте растяжки — столько, сколько вам по силам. Раны, ушибы и хирургические операции потребуют отдыха, перед тем как вы начнете работу по восстановлению. С помощью йоги успешно решаются проблемы со здоровьем, вызванные стрессами.

Как менструации влияют на занятия?

В период менструаций избегайте перевернутых поз, перенапряжения, давления на живот или его перегрева. Для большинства женщин в это время лучше отдохнуть, сосредоточиться на позах расслабления, на дыхательных упражнениях и медитациях. Кому-то выполнение легких растяжек принесет облегчение и снятие неприятных ощущений, сопутствующих менструации. Но не перестарайтесь.

Когда мы заметим продвижение вперед?

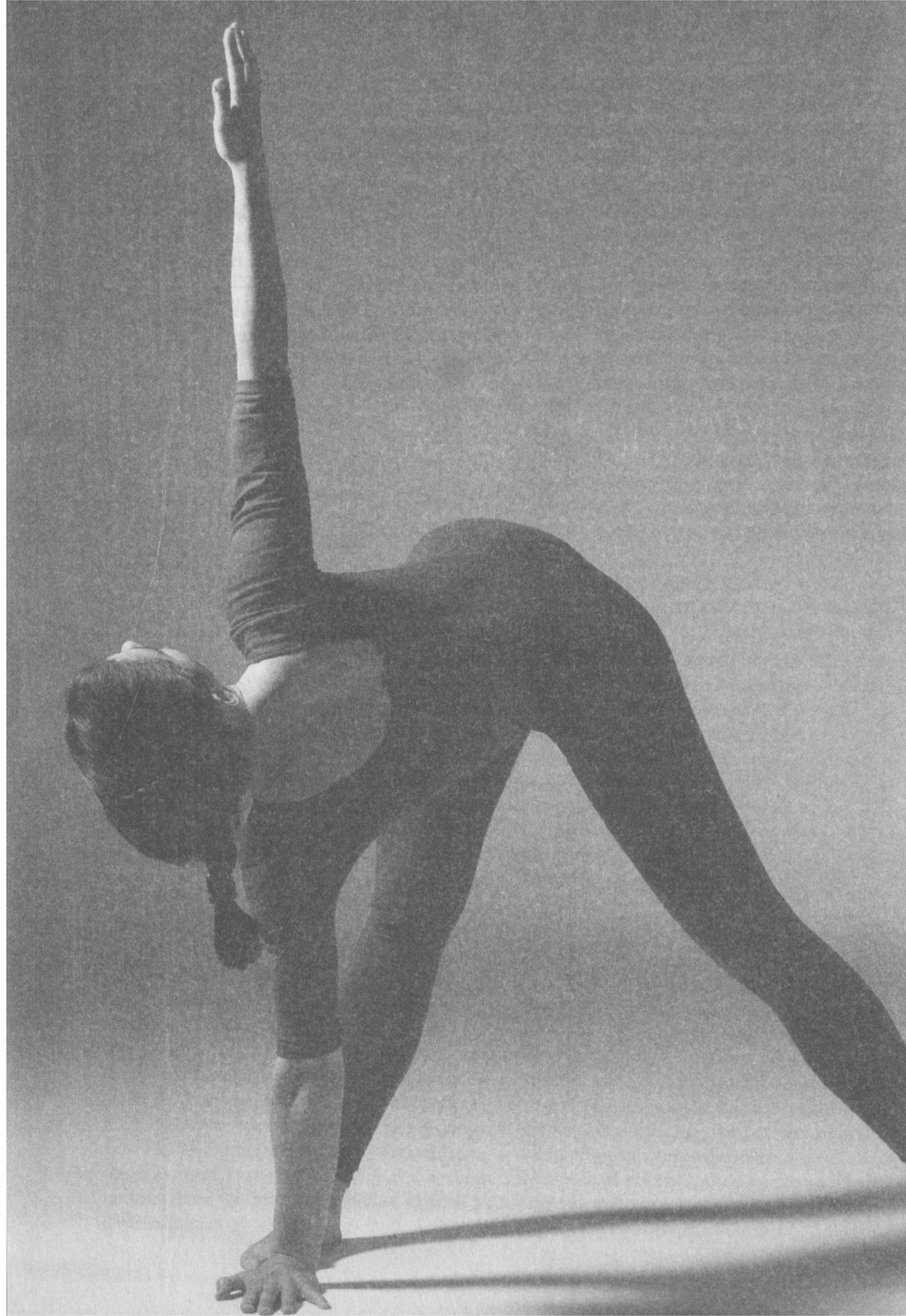
Вы можете почувствовать улучшение самочувствия после первого же занятия — настолько йога эффективна. Но самому заметить улучшение бывает трудно. В один прекрасный день друг или коллега по работе отметит ваше спокойствие или высокую работоспособность. До этого вы могли судить о своих достижениях только в дни, когда пропускали занятия. Ощущение «нехватки чего-то» в этот день означает, что вы достигли нового уровня спокойствия.

Нужно ли заниматься йогой в группе?

Занимайтесь. Ничто не заменит учителя. Найдите подходящую группу и занимайтесь в ней. В хорошей группе вы почувствуете обратную связь, возрастет ваша обязательность, практика оживится, добавятся новые техники и позы к вашему комплексу, и, что особенно важно, сатсанга обеспечит вам группу единомышленников, которые поддержат и вдохновят вас на пути йоги.

В заключение

Наслаждайтесь своими занятиями! Выполняйте позы с радостью и удовольствием. Одним из краеугольных камней в фундаменте йоги является непривязанность к результатам вашего действия — занимайтесь ею просто для наслаждения. В те дни, когда радость от занятий будет не столь очевидна, — получите удовольствие от своей дисциплинированности.



Глава 3

Первый КОМПЛЕКС асан

Хатха-йога — спасительное убежище для тех, кто опален страданиями и болью.

Для тех, кто практикует все направления йоги, — хатха-йога подобна черепахе, которая подпирает мир.

Хатха Йога Прадипика

подвижность, сила и равновесие

В лихорадке современной жизни лишь немногие из нас находят время поддержать свой организм и позаботиться о том, чтобы он работал должным образом. Простой комплекс асан (или поз) йоги и несколько минут регулярных занятий могут перейти в длинный путь к достижению совершенного здоровья. Последующие улучшения могут настроить весь организм и приведут к большей гибкости, силе, равновесию и координации, а также к ясному сосредоточенному состоянию ума. Такой результат обеспечивает широкий спектр растяжек, которые в целом сделают подвижным каждый сустав

вашего тела. По мере прохождения последовательности асан вы поймете, как использовать эти растяжки наиболее эффективно. Изучите описания и иллюстрации внимательно, чтобы понять, как правильно делать каждую растяжку. А затем практика сама станет вашим учителем.

Практика асан идеальна для тех, кто только начинает занятия хатха-йогой и для тех, кто хочет возобновить практику асан. Она полноценна и не требует гибкости, силы и выносливости, которые необходимы в более продвинутых комплексах. Предложенный комплекс — прекрасная подготовка

ко всем асанам йоги. Некоторые упражнения хорошо тренируют для выполнения особых поз, другие, направленные на развитие силы и растяжение, готовят организм для дальнейшей работы. Полный комплекс показан в конце этой главы. Когда вы освоите этот комплекс и будете выполнять его без затруднений, вы сможете перейти к более сложным упражнениям, о которых узнаете из главы 5.

Предложенный комплекс может служить как поддерживающий курс, если вы не стремитесь к освоению более сложных асан, но хотели бы освоить другие ступени йоги. Древние тексты сообщают нам, что хатха-йога — это основание, на котором держатся все другие практики йоги. Выполнение предложенной последовательности разминочных и начальных поз поможет создать это основание.

КОМПЛЕКС № 1

1

Поза крокодила (Макарасана)

Лягте на пол лицом вниз. Сложите руки, каждую на противоположном предплечье и сдвигайте предплечья внутрь так, чтобы грудь оказалась немного приподнятой над полом, а лоб лежал на скрещенных предплечьях. Ноги держите вместе или раздвиньте их на удобную ширину, пальцы поверните или внутрь, или наружу — как вам удобно. Закройте глаза и расслабьте ноги, живот, плечи и лицо. Сосредоточьтесь на дыхании. Почувствуйте очищающий поток выдоха и восстанавливающий поток вдоха. Оставайтесь в этой позе в течение 15 дыхательных циклов.

► **Результат:** устанавливает глубокое, ненапряженное дыхание, собирает внимание, приучает заботиться о настоящем.



2

Симметричное растягивание

Перекайтесь на спину. Соедините ноги и вытяните на полу руки ладонями друг к другу за головой. Сохраняя левую сторону расслабленной, удлиняйте правую сторону тела, вытягивая одновременно правую руку и правую ногу. Затем поменяйте стороны. Чередую растягивания, выполните упражнение по 5 раз с каждой стороны. В конце соедините ноги и вытяните вверх обе руки, расширяя верхнюю часть спины, одновременно вытягивая обе ноги. Сохраняйте это растяжение в течение 5 дыхательных циклов. Почувствуйте, как живот поднимается и опускается с вашим дыханием. Затем с выдохом расслабьтесь.

► **Результат:** растягивает мышечные и соединительные ткани во всем теле. Готовит ко многим другим позам.

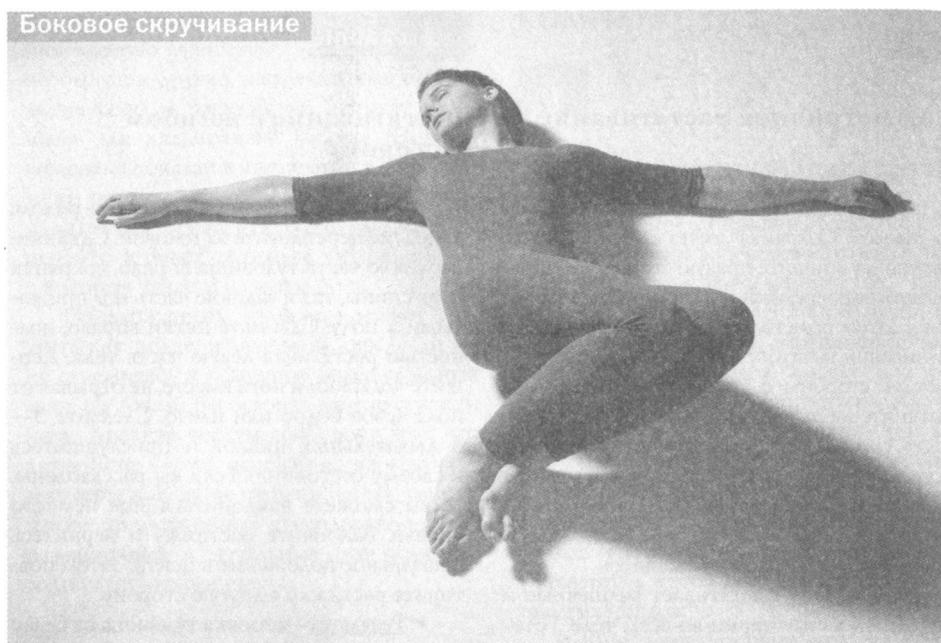
3

Растягивание с изгибом в сторону

Лягте на спину, ноги положите рядом, а пальцы переплетите за головой. Сдвиньте верхнюю часть туловища вправо, сохраняя верх спины, таз и заднюю часть ног прижатыми к полу. Сдвиньте пятки вправо, полностью растягивая левую часть тела. Держите лодыжки и ноги вместе, не отрывая от пола левое бедро или плечо. Сделайте 3—5 дыхательных циклов и прислушайтесь к своему состоянию. Если вы расслаблены, то вы сможете наклониться еще немного вправо. Закончите растяжку и вернитесь в начальное положение в центр. Затем повторите растяжку в другую сторону.

► **Результат:** растяжка туловища от бедер до плеч; общее оздоровление, легкое дыхание.



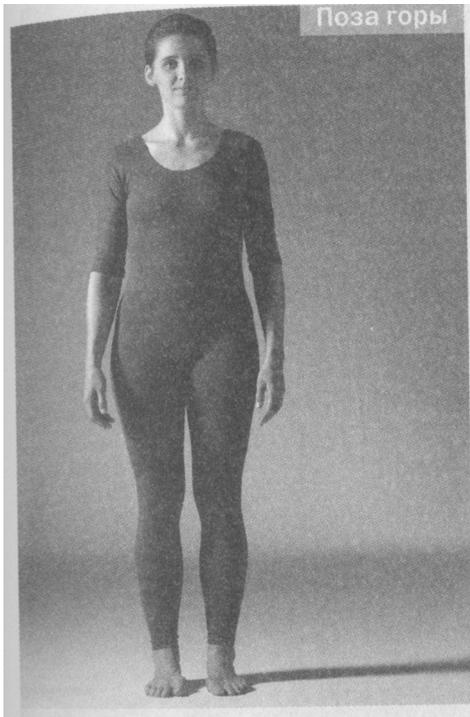


4

Боковое скручивание

Лягте на спину, руки вытяните в стороны ладонями вниз. Согните колени и поставьте ступни ближе к тазу, на ширине бедер. Прижимая ступни к полу, на выдохе поверните нижнюю часть туловища влево, осторожно направляя колени к полу. Вдохните и вернитесь в центральное положение, затем выдохните и повторите движение в правую сторону. Вы можете также поворачивать голову в направлении, противоположном движению колен. Повторите позу 3—5 раз в каждую сторону. Чтобы углубить поворот и усилить нагрузку на живот, поднимите колени к груди. Держа ноги вместе, поворачивайте их из стороны в сторону, как в начале упражнения. Затем перекатитесь влево и сядьте.

►**Результат:** освобождает от напряжений в средней и нижней частях спины; умеренно, мягко скручивает позвоночник и живот.

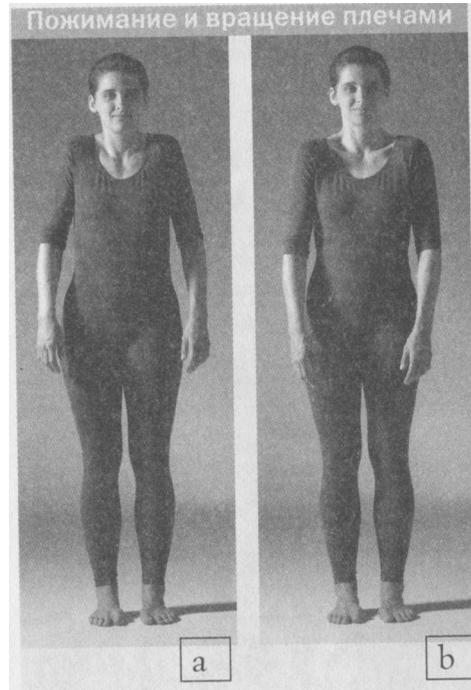


5

Поза горы (Тадасана)

Поставьте ноги параллельно на ширине бедер, пальцы направьте прямо вперед. Круговым движением поднимите плечи, отведите их назад и расслабьте их, держа руки вдоль тела. Позвольте вашему позвоночнику распрямиться, распределите свой вес на стопы. Вытяните пальцы ног и прижмите их к полу, распределяя вес равномерно по подошвам ног. Вытянитесь, как если бы ваш вес поднимался от подошв к голове. Сохраняйте позу 3—5 дыхательных циклов.

: формирует сбалансированное выровненное положение тела, что позволяет на основании ощущений оценивать правильность этой и других асан, улучшает осанку.



6

Пожимание и вращение плечами

а) Вдохните и поднимите оба плеча до уровня ушей. Повторите 3 раза.

б) Затем, описывая окружность, поверните плечи вперед, вверх, назад и вниз. На вдохе плечи движутся вверх и назад, на выдохе — вниз и вперед. После 3—5 вращений измените направление. Старайтесь делать это с максимальной амплитудой, сохраняя руки пассивными и расслабленными.

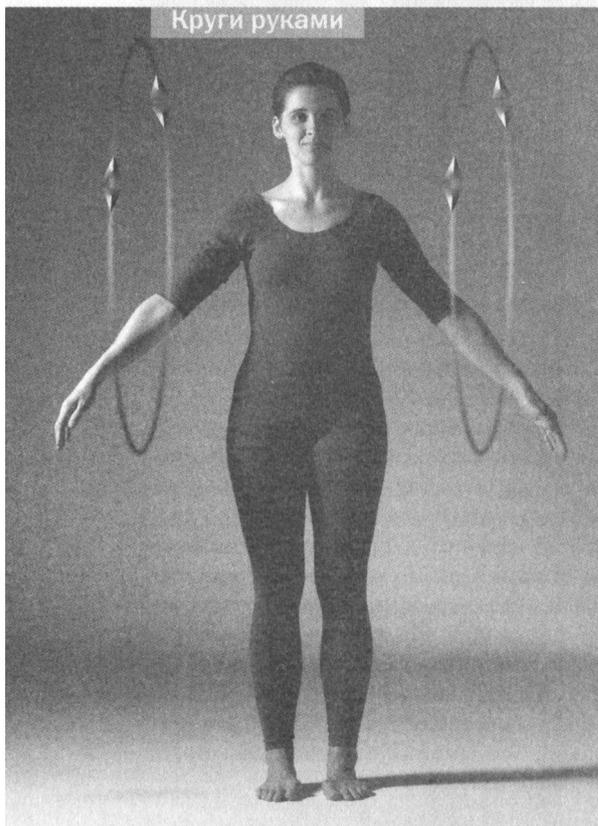
►Результат: это и четыре следующих упражнения помогают развернуть, укрепить и правильно поставить плечи и таким образом восстановить полный объем движений. Это заметно увеличит подвижность верхнего плечевого пояса.

7

Круги руками

Встаньте прямо, держа руки свободно по сторонам. Поднимите обе руки параллельно полу ладонями вниз. Плечи расслабьте. Начините вращение руками, описывая сначала маленькие круги, затем увеличивайте их, как сможете! Сохраняя максимальный размах, измените направление вращения и, постепенно уменьшая размер кругов, придите к начальному положению. Затем опустите руки.

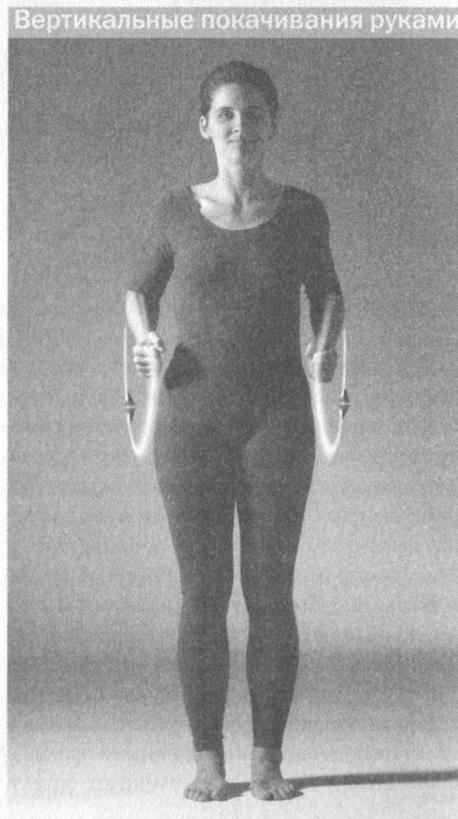
2 4

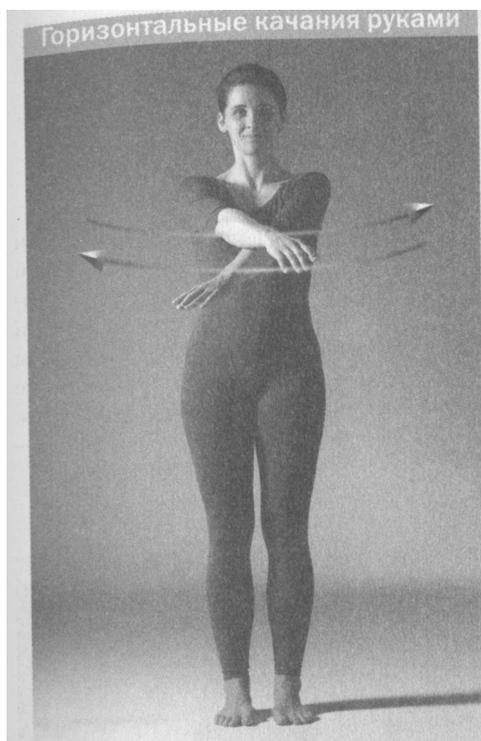


8

Вертикальные покачивания руками

Встаньте прямо, держа по бокам руки ладонями к телу. Слегка сожмите кулаки и начинайте раскачивать руки вперед и назад, ощущая, как раскрываются плечи и грудь, когда руки находятся сзади. Чтобы увеличить момент движения, отклоняйте плечи в направлении, противоположном движению. Продолжайте в течение — 30 секунд.

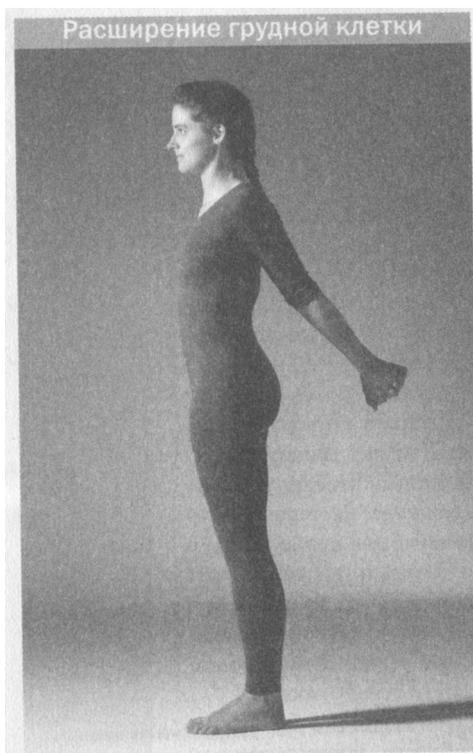




9

Горизонтальные качания руками

Встаньте прямо, разведите руки в стороны параллельно полу. Начинайте раскачивать руки вперед и назад, чередуя положение рук сверху, когда они пересекаются спереди. Для полного размаха ослабьте напряжение в верхней части грудной клетки, сдвигая лопатки в то время, когда кисти рук будут уходить назад. Продолжайте 20—30 секунд.



10

Расширение грудной клетки

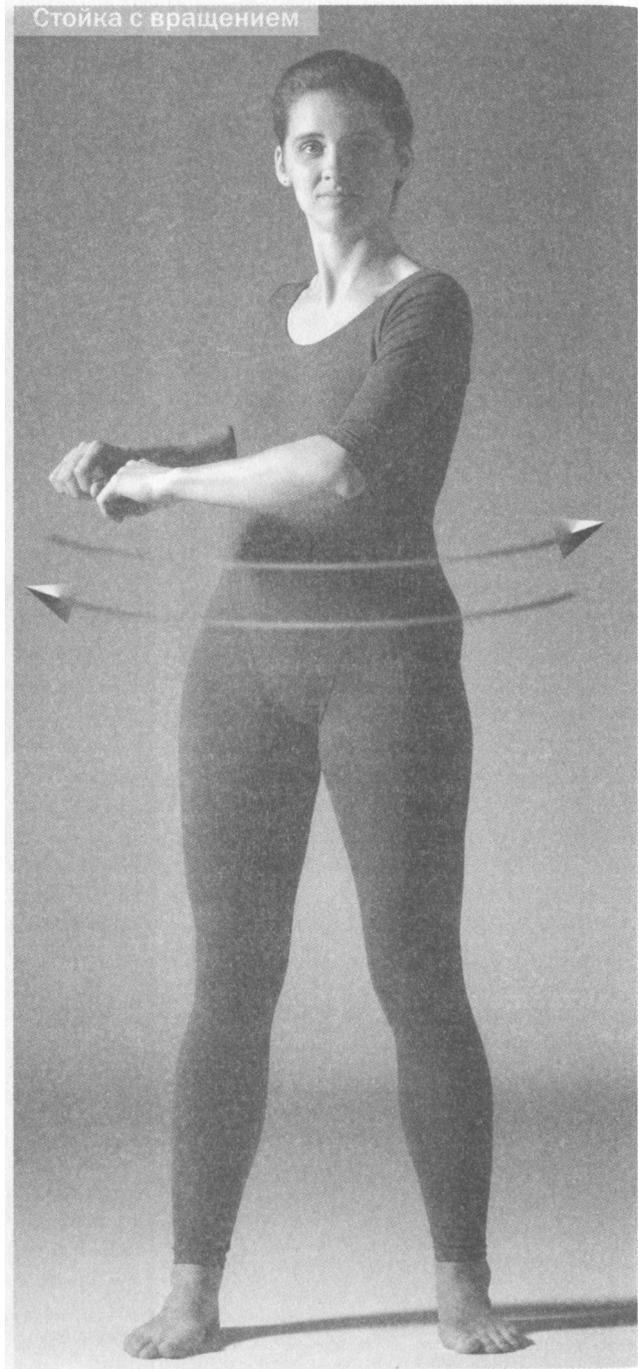
Встаньте прямо и сожмите руки сзади. Отведите плечи назад, сближая лопатки. Насколько возможно, сблизьте ладони вместе и выпрямляйте локти, вытягивая руки к полу. Сохраняйте вытяжку и дышите, раскрывая грудную клетку. Чтобы углубить растяжку, поднимите руки от спины, продолжая расширять грудную клетку. Держите позвоночник прямо, вытягивая (удлиняя) шею и низ спины. Дышите глубоко по 3—5 раз в каждом положении.

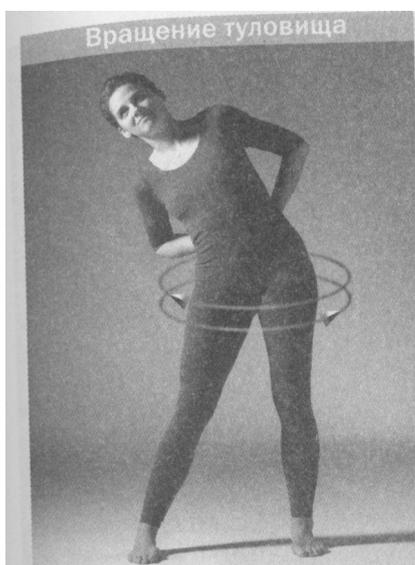
Стойка с вращением

Поставьте ноги чуть шире, чем на ширину плеч. Слегка сожмите кулаки и согните руки на уровне талии. Глядя вперед, не поворачивая головы, начинайте вращение туловищем из стороны в сторону в среднем темпе. Дышите естественно. Чтобы углубить вращение, постепенно усиливайте движение плечами и бедрами, но сохраняйте контроль над движением и не перекручивайтесь. Дышите равномерно. Продолжайте 30—40 секунд.

► **Результат:** улучшается гибкость позвоночника и кровоснабжение туловища.

Стойка с вращением





12

Вращение туловища с поддержанием

Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину примерно 60 см. Прижмите ладони к нижней части спины, пальцы раздвиньте и направьте вниз. Для начала легонко нагнитесь вперед, затем круговыми движениями начинайте вращать бедра вправо, вперед, влево, назад. Представьте, что вы находитесь в бочонке и чистите его изнутри бедрами. Свободно двигайте головой и плечами, чтобы уравновесить движение таза. Вращайтесь по 5 раз в каждом направлении.

Результат: улучшается координация, увеличивается гибкость бедер, таза и нижней части спины. Разминает бедра, таз и из спины.



13

Качания ногами

а) Встаньте в позу горы, ноги вместе. Держа колени прямо, качните одной ногой вперед, затем назад. Повторите 10 раз. Держите туловище и таз прямо.

б) Следующее качание ногой – в сторону. Повторите 5–10 раз. Держите пальцы ног направленными прямо, таз неподвижен, как и в первом случае.

Повторите оба движения с другой стороны.

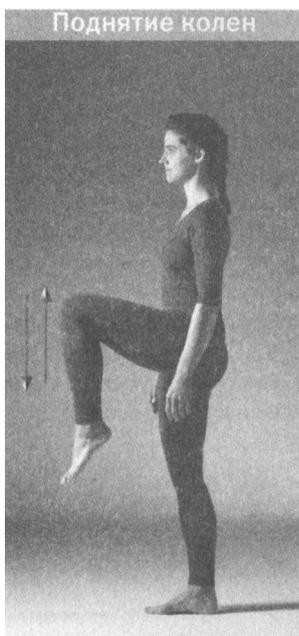
► **Результат:** развитие гибкости и силы бедер и ног, улучшение координации.

14

Поднятие колен

Поставив ноги на ширину плеч, попеременно поднимайте сначала одно колено так высоко, как сможете, затем другое. Позвоночник прямой. Руки держите вдоль туловища, расслабьте их. Движения совершайте в среднем энергичном темпе 15—20 секунд.

► **Результат:** усиление бедренной сгибающей мышцы таза, развитие гибкости коленных и бедренных суставов.



15

Растяжка вверх

Из позы горы, на вдохе, поднимите руки вперед и вверх и поднимитесь на подушечках стоп. Выдохните, опускаясь на пятки и опуская руки. Затем, на вдохе, поднимите руки через стороны вверх и опять поднимитесь на подушечках стоп. Выдохните, опуская руки через стороны вниз и опускаясь на пятки. Повторяйте эту последовательность в продолжение 12 дыхательных циклов.

► **Результат:** улучшение кровообращения, чувства равновесия, координации; развитие гибкости локтевых суставов и мышечной силы ног.

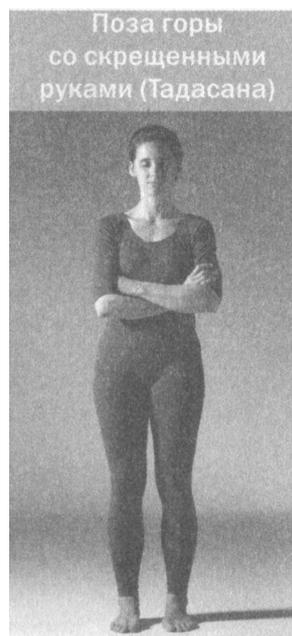


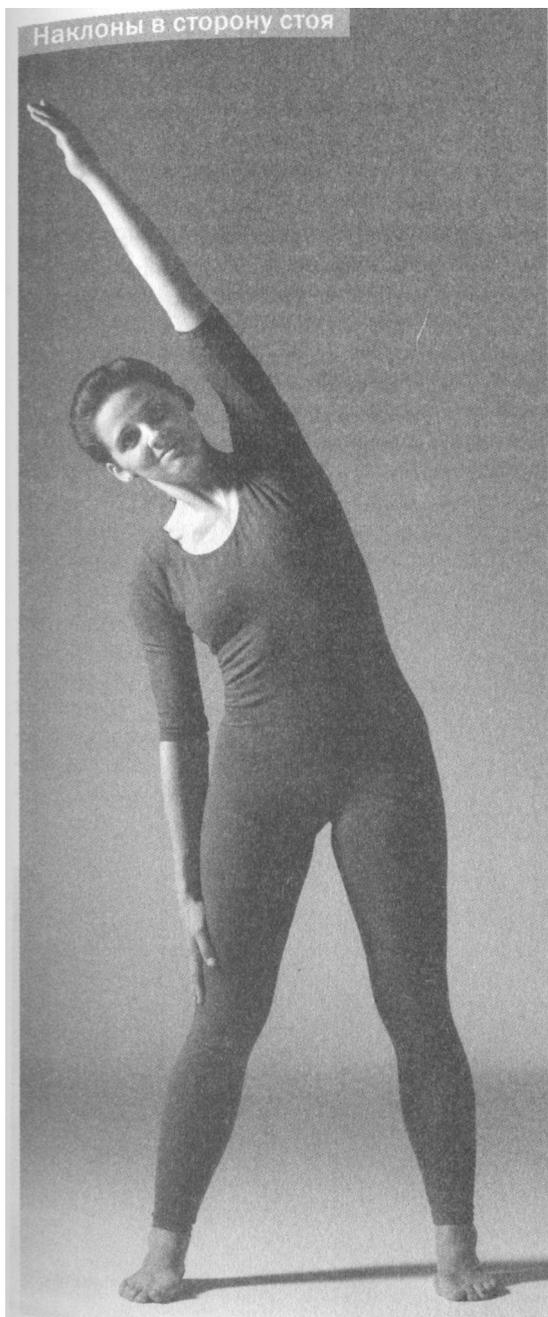
16

Поза горы со скрещенными руками (Тадасана)

Поставьте ноги параллельно на ширину плеч. Выпрямите позвоночник и распределите свой вес равномерно на стопы. Скрестите руки на груди и закройте глаза. Оставайтесь так 30—45 секунд, успокаивая дыхание.

► **Результат:** равномерно выпрямляет тело, обеспечивает правильную постановку, позволяющую на основании полученных ощущений оценивать правильность этой и других асан, исправляет осанку.





17

Наклоны в сторону стоя

Поставьте ноги параллельно на расстоянии 90 см. Вдыхая, поднимите левую руку на уровень плеча, затем поверните ладонью вверх и продолжите движение вверх. Достигнув верхнего положения, растягивая левую сторону тела, начните наклоняться в правую сторону. Не запрокидывайтесь вперед или назад, не сгибайте левый локоть. Позвольте правой руке скользить по правой ноге вниз, слегка поддерживая вас при углублении наклона. Сохраняйте растяжку в течение трех глубоких спокойных дыхательных циклов. Затем вдохните, возвращаясь в центральное положение, выдохните и опустите руку. Чередуйте стороны, повторите дважды в каждую сторону.

► **Результат:** глубокая растяжка боковых мышц туловища.

Растяжение вперед стоя

а) Встаньте прямо и сожмите руки за спиной. Если можете, соедините ладони вместе и выпрямляйте локти, опуская руки по направлению к полу. Отведите плечи назад и соедините лопатки. Поднимайте руки тихонько от спины и раскрывайте грудную клетку. Не скругляя спину, наклонитесь вперед от тазобедренных суставов, растягивая подколенные сухожилия и мышцы.

б) Затем согните колени и вернитесь в исходную позицию. Спину во время наклона и обратного движения держите прямой. Стопы прижмите к полу. Выполняйте каждое движение спокойно, повторите 10 или более раз, углубляя растяжение под коленями в процессе выполнения.

Результат: учит осознанно сгибаться в тазобедренных суставах, а не в пояснице, укрепляет и защищает низ спины в упражнениях на растяжку связок под коленями.

Сжатие живота (Акунчана Прасарана)

Поставьте ноги на ширину чуть шире бедер. Согните колени и наклонитесь вперед, держа руки над коленями. Распределите вес туловища на руки, расслабляя живот. Выдохните и напрягите мышцы живота, прижимая пупок к позвоночнику. Затем со вдохом расслабьтесь и верните живот в нормальное положение. Повторите 10 раз.

► **Результат:** важное упражнение для поддержания тонуса живота, массаж и активизация внутренних процессов, укрепление передней стенки живота. Координация дыхания диафрагмой и движений живота.

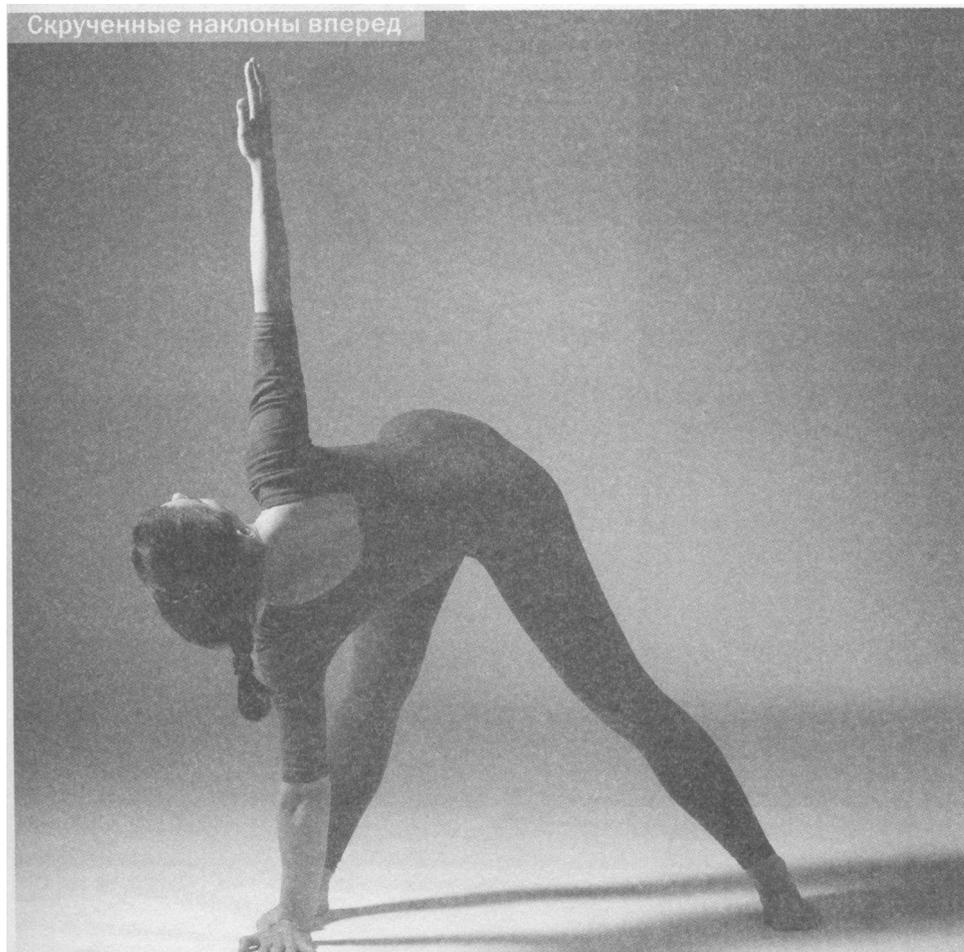


Скрученные наклоны вперед

Встаньте, достаточно широко расставив ноги. Поднимите руки в стороны и наклонитесь вперед, сгибаясь в тазобедренном суставе, поясница плоская, не скругляется. Затем повернитесь вправо и поставьте левую руку на правую ногу или на пол перед правой ногой (согните колени, если это необходимо). Поднимите правую руку над собой, повернув грудь и голову, чтобы видеть эту руку. Затем, оставаясь в наклоне, поменяйте

поворот, опустив правую руку к левой ноге. Медленно чередуйте повороты в стороны 3—5 раз. Во время упражнения не задерживайте дыхания, на выдохе углубляя скручивание, на вдохе расслабляясь.

► **Результат:** укрепление мышц под коленями и с внутренней стороны бедра, развитие подвижности тазобедренных суставов и позвоночника, повышение тонуса живота, улучшение координации.



Скрученные наклоны вперед

Поза кошки (Бидаласана)

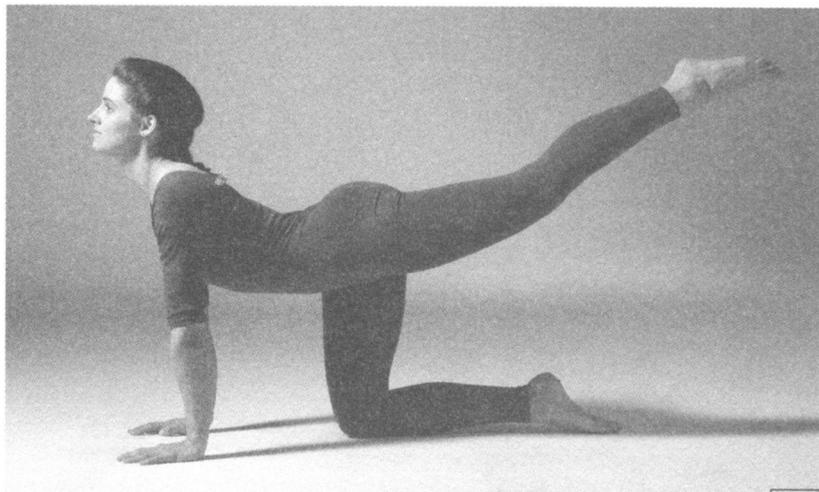
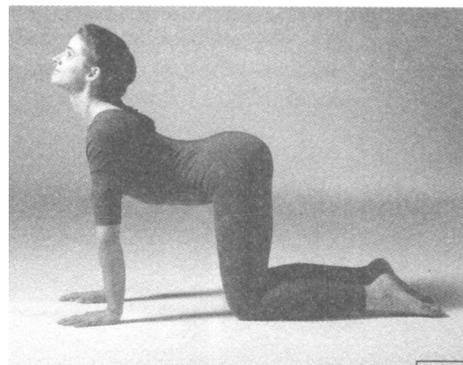
а) Встаньте на руки и колени, держа ладони под плечами и колени прямо под бедрами (поза стола). Выдыхая, напрягите мышцы живота, подберите таз и скруглите спину, выгибая ее вверх.

б) Вдыхая, ослабьте напряжение живота и, подняв седалищные кости, отставьте ягодицы, поднимите голову и выгните спину в обратном направлении, вниз. Держите руки прямыми, вес равномерно распределите между руками и коленями. Повторите оба движения 5 раз.

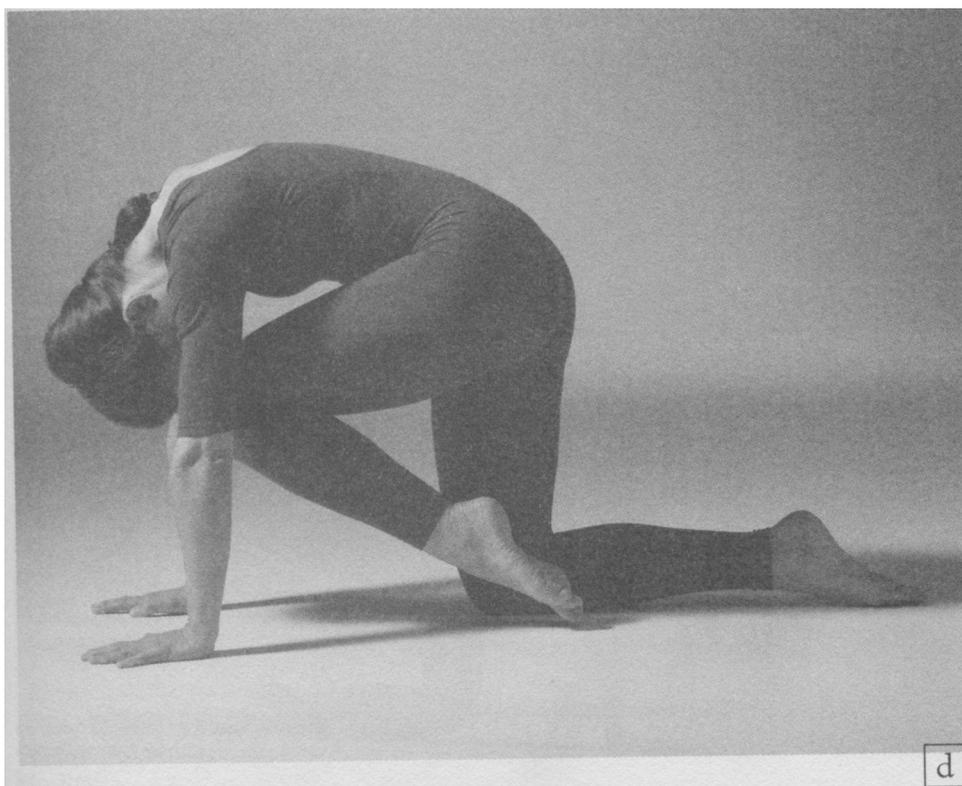
с) Для дальнейшего укрепления спины с каждым вдохом вытягивайте и поднимайте ногу прямо назад, держите обе стороны таза параллельно полу.

д) Выдыхая, приближайте колено к лбу, выгибая спину наружу. Повторите эти два движения по 5 раз в каждую сторону.

Поза кошки



► **Результат:** увеличение гибкости позвоночника, укрепление мышц живота, повышение тонуса мышц спины.



22

Распростертая детская поза (Баласана)

Сядьте на пятки, пальцы ног соединены. Если вам неудобно, положите подушечку под бедра или лодыжки. Положите верхнюю часть туловища, от бедер вперед, вытягивая руки по полу вперед. Распределите вес по бедрам, тяните руки вперед. Переступайте пальцами вперед по полу, вытягивая руки, не отрывая бедер. Держите позу в течение 5 дыхательных циклов.

► **Результат:** укрепление плеч и спины.

3 4

23

Поза кошки в равновесии (балансирующая кошка)

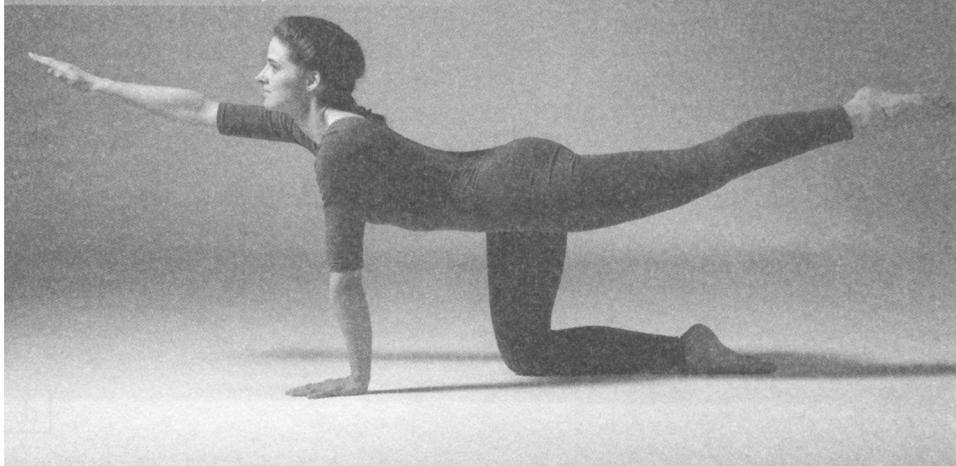
Вернитесь в стойку на руках и коленях. Вытяните назад и протяните левую ногу, мысок оттянут, бедро и нога вытянуты параллельно полу. Затем поднимите правую руку параллельно полу. Балансируйте на левой руке и правой ноге, ощущая растяжку правой руки и левой ноги. Затем опустите руку и ногу и повторите позу с противоположной стороны. Держите позу с каждой стороны в течение 3—5 дыхательных циклов.

► **Результат:** укрепление спины, улучшение координации.

Распростертая детская поза



Поза кошки в равновесии



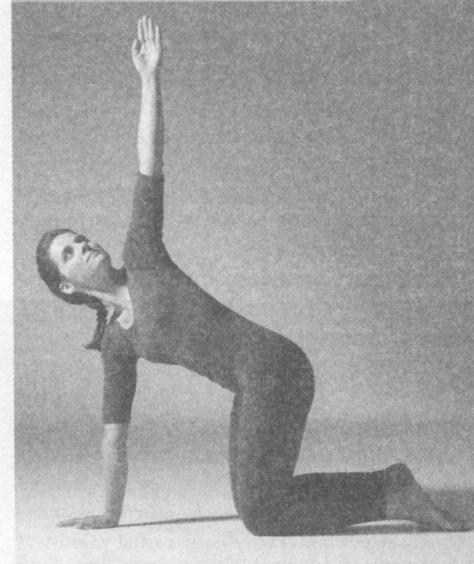
24

Скрученная поза кошки

Чтобы выполнить скручивание в позе кошки, сдвиньте ладонь правой руки влево, чтобы она была прямо под лицом. Можно развести колени чуть шире. Выдыхая, выполняйте скручивание влево и поднимайте левую руку. Раскрывайте грудную клетку, вытягиваясь за левой рукой вверх, и поверните голову, чтобы видеть ее. Опуститесь, выдыхая. Повторите в другую сторону. Сохраняйте позу в течение 5 дыхательных циклов в каждую сторону.

► **Результат:** укрепление спины; улучшение чувства равновесия и координации; развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса

Скрученная поза кошки



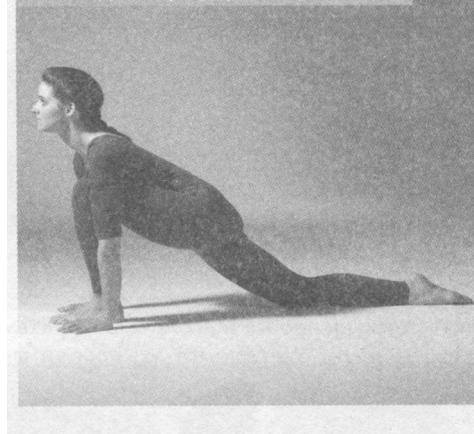
25

Выпад вперед (Банарасана)

Начните со стойки на руках и коленях, затем шагните левой ногой вперед, поставив ее между руками так, чтобы пальцы рук и ног были на одной линии. Вытяните правую ногу назад, верхняя часть стопы и колено на полу. Держите левое колено прямо над левой лодыжкой, голень перпендикулярно полу. Теперь начинайте опускать таз к полу, удлиняя оба бедра в противоположных направлениях и прижимая переднюю часть туловища вперед и немного вверх. Расслабьтесь в этом положении и вытяните шею. Сохраняйте позу в течение 5 дыхательных циклов. Затем вернитесь в начальное положение и повторите позу в другую сторону.

► **Результат:** важная растяжка для выравнивания положения таза. Улучшается растяжка бедренных сгибающих и передних бедренных мышц.

Выпад вперед (Банарасана)



Поза кобры (Бхуджангасана)

а) Лягте лицом вниз, ноги вместе. Положите руки ладонями вниз за головой, большие и указательные пальцы касаются друг друга. Локти удобно согнуты. Напрягите ягодицы, бедра и ноги.

б) Касаясь пола носом, начинайте поднимать голову и грудь. Опирайтесь на предплечья и передвигайте верхнюю часть туловища вперед и вверх. Вжимайте предплечья в пол, удлиняя и поднимая грудную клетку, оттягивая ее от таза, прижатого к полу. Грудная клетка направлена вперед. Сосредоточьтесь на вытягивании позвоночника, не перенапрягая при этом поясницы. Освободите горло, оттягивая плечи вниз от ушей, чтобы удлинить заднюю часть шеи. Расслабьте глаза, лицо и челюсти. Сохраняйте позу в течение 5 дыхательных циклов. Ощутите дыхание спиной на уровне талии и по бокам грудной клетки.

Затем выдохните и, вытягивая туловище, опуститесь вниз сначала грудной клеткой и подбородком к полу, затем носом и в конце, подобрав голову, положите лоб на пол. Поверните голову в сторону, расслабьтесь, вытянув при этом руки вдоль тела, дайте успокоиться дыханию. Вы можете повторить позу (при выходе из нее поверните голову в другую сторону).

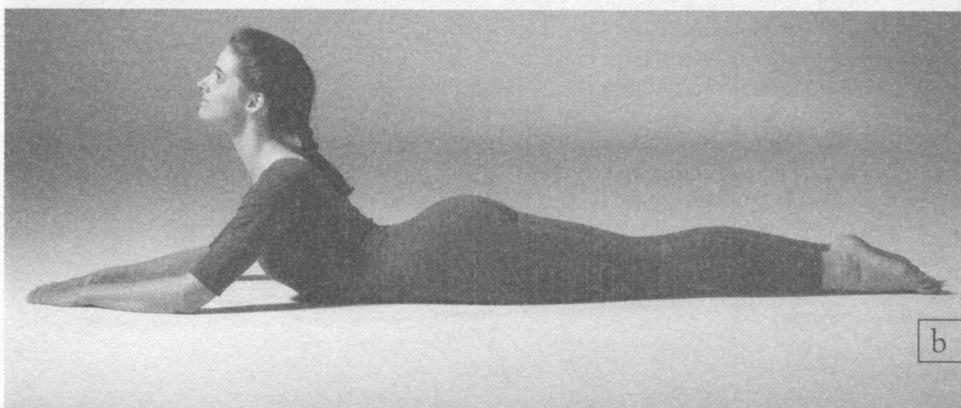
► **Результат:** эта поза — одна из основных, она разворачивает грудную клетку, укрепляет верхнюю часть спины, улучшает гибкость и кровоснабжение в верхней части позвоночника и повышает тонус ягодиц и поясницы. Как и другие наклоны назад, поза кобры снимает вялость, пробуждает жизненную энергию и просветляет сознание. Она также улучшает дыхание, снимая напряжение в грудной клетке и животе. Способствует свободному движению диафрагмы и равномерному и полному расширению легких.

3 6

Поза кобры (Бхуджангасана)



a



b

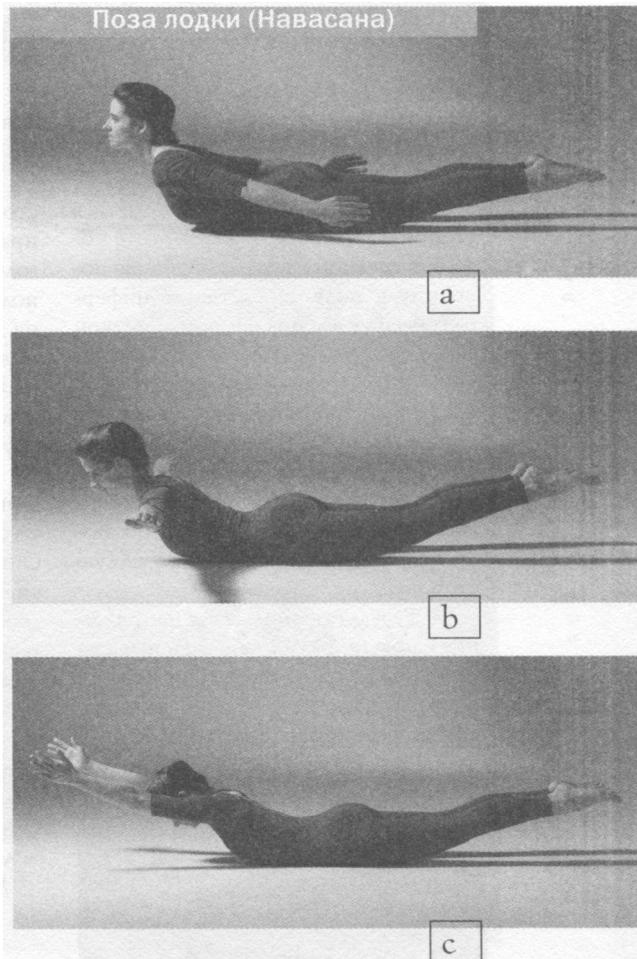
Поза лодки (Навасана)

а) Лягте на пол лицом вниз, подбородок на полу, ноги вместе, руки вытянуты **ВДОЛЬ** тела, ладони повернуты к бедрам. Начинаяте вытягивать руки, лопатки оттягивайте к низу спины. Вы почувствуете, как живот расширяется на полу во время вдоха и сжимается во время выдоха. Держите ноги близко одну к другой и напрягите ягодицы. Теперь, вдыхая, вжимайте живот в пол, одновременно поднимая ноги и верхнюю часть тела, удаляя их от пола. Держите ноги прямо, а руки вдоль тела.

Вытягивая тело, раскройте грудную клетку и оттягивайте плечи вниз и в стороны от ушей. Сохраняйте позу в течение 5 дыхательных циклов и дайте энергии дыхания поддерживать вас, раскачиваясь на волнах вдохов и выдохов. В конце выдохните и расслабьтесь, повернув голову в сторону. Насладитесь несколькими свободными вздохами, ощутив всю тяжесть тела на полу.

б) Повторите упражнение по пункту а), но руки теперь вытянуты в стороны на высоте плеч, ладонями вниз. Не забывайте тянуть плечи вниз от ушей и поднимать грудную клетку, как и в первом случае.

в) Поза лодки может быть выполнена с руками, вытянутыми вперед. Начните вхождение в позу с руками, раскинутыми в стороны на уровне плеч. Вдыхая, поднимите руки параллельно вдоль ушей, ладонями внутрь. Вытягивайте шею и ощутите ее как продолжение позвоночника. Через 2—3 вдоха-выдоха ослабьте усилие, выдыхая и держа руки по бокам, опуститесь спокойно на пол. Гораздо труднее подни-



мать руки спереди, и вы обнаружите, что вы не можете так высоко подниматься, как смогли в первых двух вариантах упражнения.

► **Результат:** укрепление задней стороны туловища, стимуляция пищеварительной и нервной систем, улучшение кровообращения и полное осознание тела и дыхания.

Вращение по циферблату часов

Лягте на спину, руки раскинуты в стороны ладонями вниз. Согните колени к грудной клетке, прижимая поясницу к полу. Представьте циферблат часов у вас под спиной, с меткой 12.00 на копчике и меткой 6.00 на задней поверхности талии. Теперь вращайте таз по часовой стрелке по ободку часов, не забывая по ходу движения вдавливать «метку» каждого часа в пол. Колени держите вместе, а верхнюю часть тела прижмите к полу. Начните с 5 вращений в каждую сторону.

► **Результат:** снимается напряжение с поясницы, массаж задней части таза, улучшается кровообращение в области живота и тазовой области, укрепляются мышцы живота.



Сворачивания

а) Лежа на спине, согните колени и поставьте стопы на пол около таза. Поддерживая затылок правой рукой, со спокойным выдохом, сдвигайте голову и левое колено навстречу друг другу. Используйте силу мышц живота для подъема колена, левой рукой держите колено для поддержания движения. Не следует давить рукой на голову. Вдохните и осторожно опустите ногу и голову на пол. После пяти повторений переключитесь на другую сторону, и сделайте движение еще 5 раз.

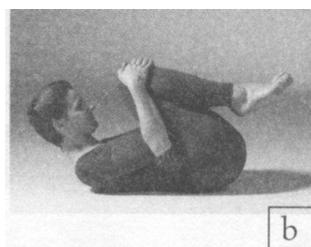
б) Согните колени и поставьте ноги на пол, взявшись руками за бедра. Выдохните и начинайте сворачивание, подтягивая голову к коленям. Опять используйте силу мышц живота для сворачивания, ухватив оба колена руками для поддержки движения. Вдохните и медленно вернитесь в начальную позицию. Повторите 5 раз.

в) Согните колени и поставьте ноги на пол, как и прежде. Соедините руки на затылке для поддержки. Выдохните и начинайте сворачивание, подтягивая голову к коленям. Локти раздвиньте, чтобы раскрыть грудную клетку. Не давите на шею и голову руками. С выдохом медленно опуститесь на пол. Повторите 5 раз.

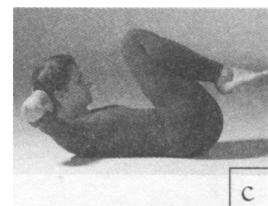
► **Результат:** укрепление мышц живота.



а



б



в

30

Внутреннее скручивание

Лягте на спину и согните ноги в коленях. Распластайте стопы по полу и поставьте их возле таза на ширине чуть больше ширины бедер. Растяните руки по полу на уровне плеч, ладонями вниз. Поочередно приближайте то одно колено, то другое к противоположной лодыжке с внутренней ее стороны. Пока движется одно колено, другое остается неподвижным и направлено вверх. Плечи и руки прижаты к полу. Двигайтесь без остановки и ритмично 30 секунд.

► **Результат:** снятие напряжения с ПОЯСНИЦЫ.

31

Поза полулежа со скрещенными ногами

Лежа на спине, согните колени и подтяните ноги к тазу. Положите правую лодыжку на левое колено, отжимая при этом правое колено в сторону. Подтяните левое бедро к животу. Пропустите правую руку между бедрами и сцепите руки на голени. Продолжайте отводить правое колено в сторону, придвигая



при этом левое бедро к животу. Держите голову на полу (если она отрывается от пола, положите под голову подушечку), расслабьте лицо и гортань и ослабьте напряжение живота и глубоких мышц бедер и ягодиц. Верхняя часть спины и позвоночник прижаты к полу. Левым коленом медленно покачивайте из стороны в сторону (или вращайте его) для более полного растягивания. Затем вздохните легко и расслабьтесь, выдерживая позу в течение 5—10 дыхательных циклов. Повторите с другой стороны.

► **Результат:** увеличение гибкости тазобедренного сустава; снятие напряжений в суставе при вращательных движениях, подготовка бедер к сидячим позам.

Лежачая поза, или поднятие и растягивание ног (Анантасана)

Лягте на правый бок, слегка согнув правую ногу для равновесия. Поставьте левую ногу на пол на уровне таза и подопри-те голову правой рукой.левой рукой ухватите большой палец левой ноги и выпрямляйте ногу вверх, вытягивая пятку. Пальцы левой ноги подтяните к голове.

4 0

Если вам трудно выпрямлять ногу, держитесь за лодыжку или голень и тяните ногу столько, сколько можете. Держите обе стороны туловища и правое бедро на одной линии. Согните колено и опустите ногу на пол. Повторите несколько раз, последний раз держите позу в течение 5 дыхательных циклов. Затем выполните позу с другой стороны.

► **Результат:** растягивание подколенных сухожилий и улучшение координации.

Лежачая поза, или поднятие и растягивание ног (Анантасана)

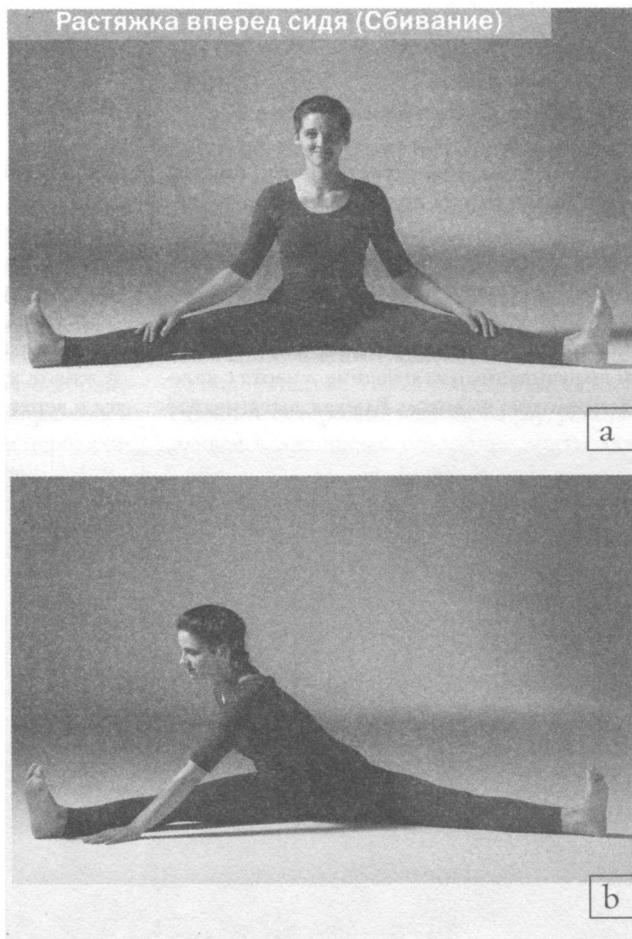


Растяжка вперед седа (Сбивание)

а) Сядьте на пол, широко разведя ноги в стороны, колени прямые. Вытяните пятки, пальцы ног смотрят вверх.

б) Поверните туловище к правой ноге и поставьте правую руку на пол сзади возле таза. Выпрямите поясницу и сгибайте ее, начиная от тазобедренного сустава, наклоняясь к правой ноге, при этом левая рука скользит по полу с внутренней стороны вдоль правой ноги. Наклоняйтесь так низко и так долго, как только сможете. Вытянитесь над ногой. Затем, не останавливаясь, медленно выходите из растяжки, не сгибая поясницу. Поменяйте стороны, перенесите левую руку за спину на пол около таза, и наклоняйтесь правой рукой и туловищем к левой ноге. Повторите 5 раз, мягко меняя направление.

► **Результат:** развивает гибкость тазобедренного сустава и средней и верхней части спины, а также задней части бедра; углубляет дыхание; подготавливает к сидячим наклонам вперед.



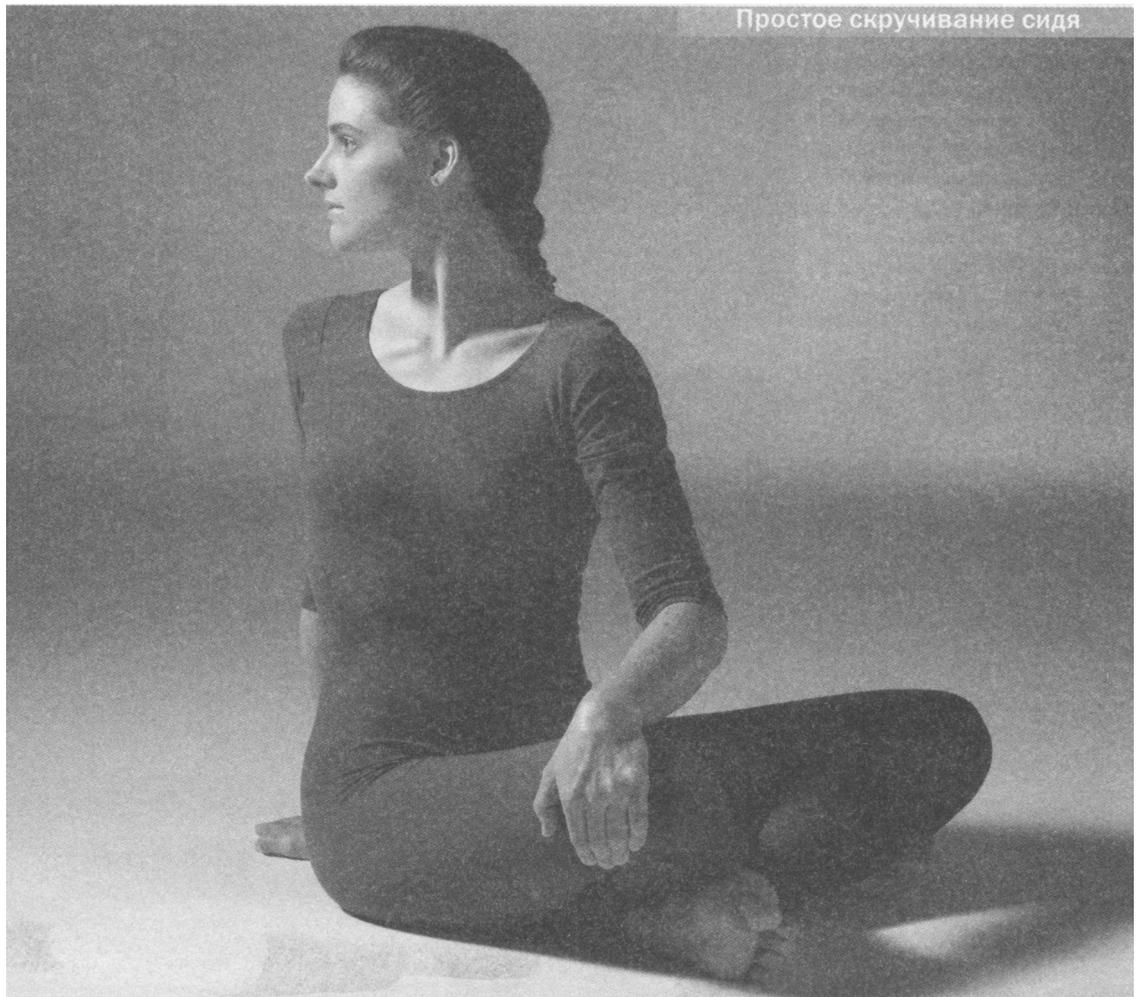
Простое скручивание сидя

Сядьте на пол, скрестив ноги, каждая нога лежит или на подъеме, или под подъемом другой ноги. Спину держите прямо. Поворачиваясь вправо, положите пальцы правой руки сзади на пол возле таза, а левую руку на правое колено. Дышите глубоко, ощущая нижнее ребро грудной клетки и выпучивание и втягивание живота с каждым вдохом-выдохом. Вдыхая, вытягивайте

позвоночник, выдыхая, углубляйте поворот. Держите плечи прямо и на одном уровне. Выполняйте позу в течение 5—10 дыхательных циклов. Затем расслабьтесь и повторите позу в другую сторону.

► **Результат:** развивает гибкость позвоночника, распрямляет диафрагму, массирует живот, укрепляет мышцы плечевого пояса и верхней части спины.

4 2



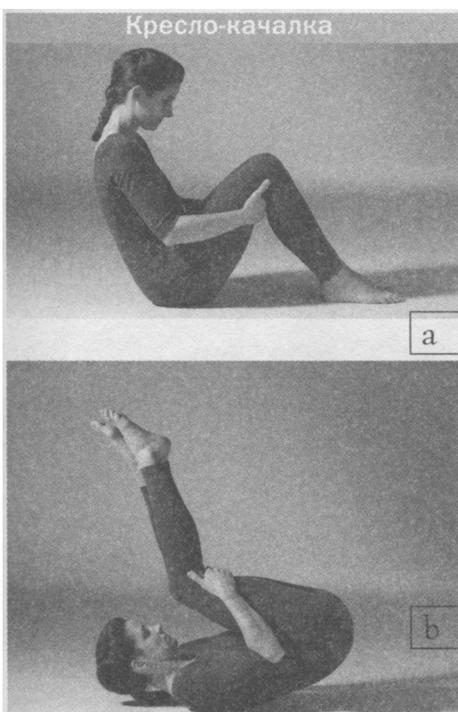
Простое скручивание сидя

Кресло-качалка

а) Сядьте на коврик или мат, согните колени, стопы поставьте на пол. Убедитесь, что сзади столько же места, сколько впереди. Сцепив руки под коленями, качайтесь на спине (кроме верхней части), как на кресле-качалке.

б) Держа спину скругленной, осторожно качнитесь назад к плечам, выпрямляя и поднимая при этом ноги. Затем перекатитесь в начальную позицию, согнув колени. Убедитесь, что поясница скруглена, когда вы движетесь вперед. Это облегчит возвращение в начальную позицию. Начните с 8—10 повторений.

Результат: массирует спину и позвоночник; улучшает координацию и чувство равновесия; подготавливает тело к перевернутым позам.



Сложенная перевернутая поза

Качнитесь назад из позы качалки, держа колени согнутыми. В тот момент, когда вы откатитесь на плечи, скользните руками с бедер на нижнюю часть спины, локти при этом поставьте на пол. Руки поддерживают таз и спину. Согните колени и держите бедра над животом. Чтобы углубить растяжку, сдвиньте осторожно колени ко лбу, устанавливая в это время поудобнее локти для лучшей поддержки. Держите позу в течение 5 или более дыхательных циклов.

Предостережение: избегайте выполнения этой и других перевернутых ПОЗ в дни менструаций, во время беременности, при высоком кровяном давлении, глаукоме, отслоении сетчатки или повреждениях шеи, а также во всех других случаях, когда перевернутые позы не рекомендуются.

► **Результат:** выпрямление мышц верхней части спины, улучшение кровообращения шеи и головы, снятие усталости, повышение сосредоточенности.



Откинутое скручивание (Вариант)

Лягте на спину, руки раскиньте по полу на уровне плеч, ладонями вниз. Вытянув правую ногу на полу, согните левое колено и положите левую стопу на правое колено. Поверните таз вправо. Наполовину повернувшись, поднимите левое колено и направьте его влево к полу для углубления скручивания. Правую руку положите на левое колено и надавливайте на него, как на рычаг, голову поверните влево, вытягивая левую руку, и прижмите левое плечо к полу. Во время растяжки дышите глубоко, удерживайте позу в течение 5—10 дыхательных циклов. Повторите позу в другую сторону.

4 4

► **Результат:** возрастание гибкости во всем позвоночнике, массаж для повышения тонуса брюшной полости, укрепление диафрагмы. Эта и две последующие растяжки снимают напряженные состояния спины.



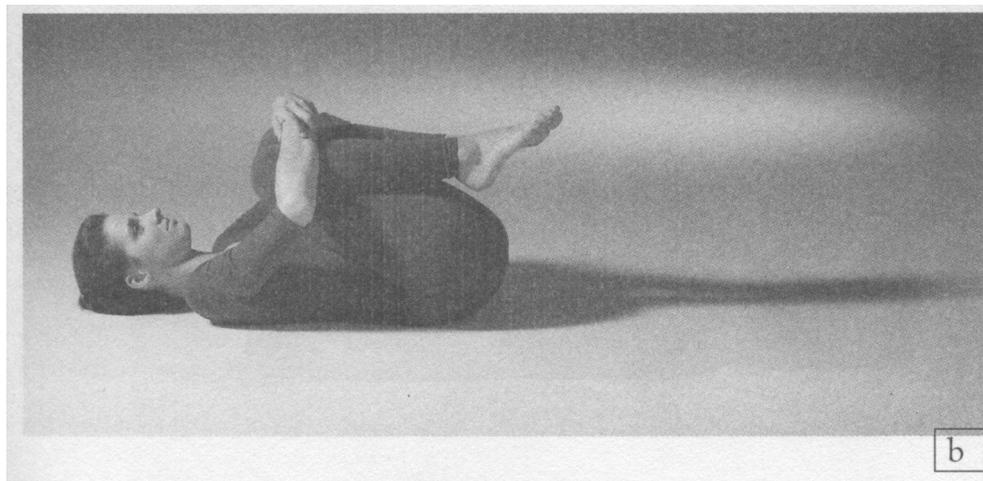
Колени к груди (Паванамуктасана)

а) Лягте на спину, ноги вытянуты. Согните правое колено и обхватите его руками, сплетя пальцы. Осторожно приближайте колено к животу. Таз и левую ногу прижмите к полу. Держите правое колено крепко, но не сжимая. Дышите ровно и глубоко. Левую часть спины и та-

за плотно прижимайте к полу. Сохраняйте позу в течение 5—10 дыхательных циклов, затем повторите с другой стороны.

б) Затем поднимите оба колена и, обхватив их руками, придвигайте бедра к животу. Поясницу также прижимайте к полу, полностью расслабив мышцы спины. Дыхание ровное. Выполняйте позу 5—10 дыхательных циклов.

► **Результат:** снятие напряжения с поясницы, массаж живота, повышение гибкости коленных и тазовых суставов.



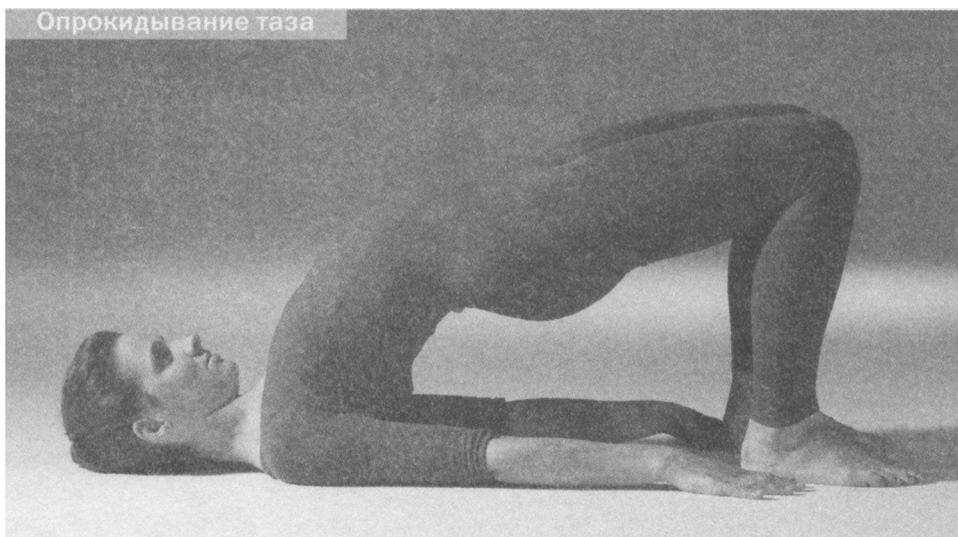
Опрокидывание таза

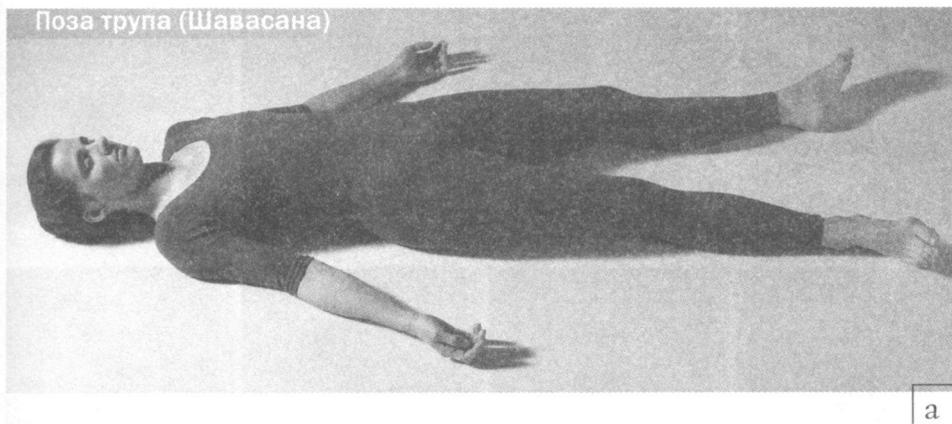
Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу на ширине бедер. Руки вытяните вдоль тела ладонями вниз. Выдохните и прижмите верхнюю часть спины к полу, напрягая мышцы живота. Затем медленно поднимайте крестец. Вдыхая, ослабьте напряжение живота и вновь опустите таз на пол. Повторите пять раз.

4 6

Следующий шаг — поднимите спинной хребет выше. Напрягите мышцы живота, верх спины вжимайте в пол и подтягивайте таз, как и в первом случае. Продолжайте подъем, перекачивая спину позвонок за позвонком. Начиная с поясницы и в конце поднимите грудную часть туловища так, чтобы подбородок прижался к груди. Возвращайтесь в начальное положение МЕДЛЕННО, позвонок за позвонком, вытягивая нижнюю часть спины и расслабив мышцы ягодиц. Во время выполнения упражнения держите ноги направленными вперед и прижатыми ровно и плотно к полу. Повторите 5 раз или больше, чтобы снять напряжение.

► **Результат:** возрастание гибкости спинного и тазового отделов позвоночника, снятие напряжения с поясницы, развитие контроля над мышцами нижней части спины, живота бедер и таза.

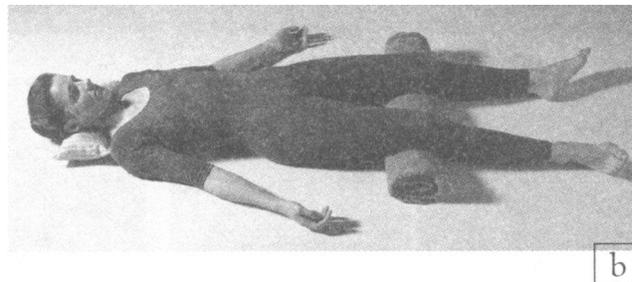




40

Поза трупа (Шавасана)

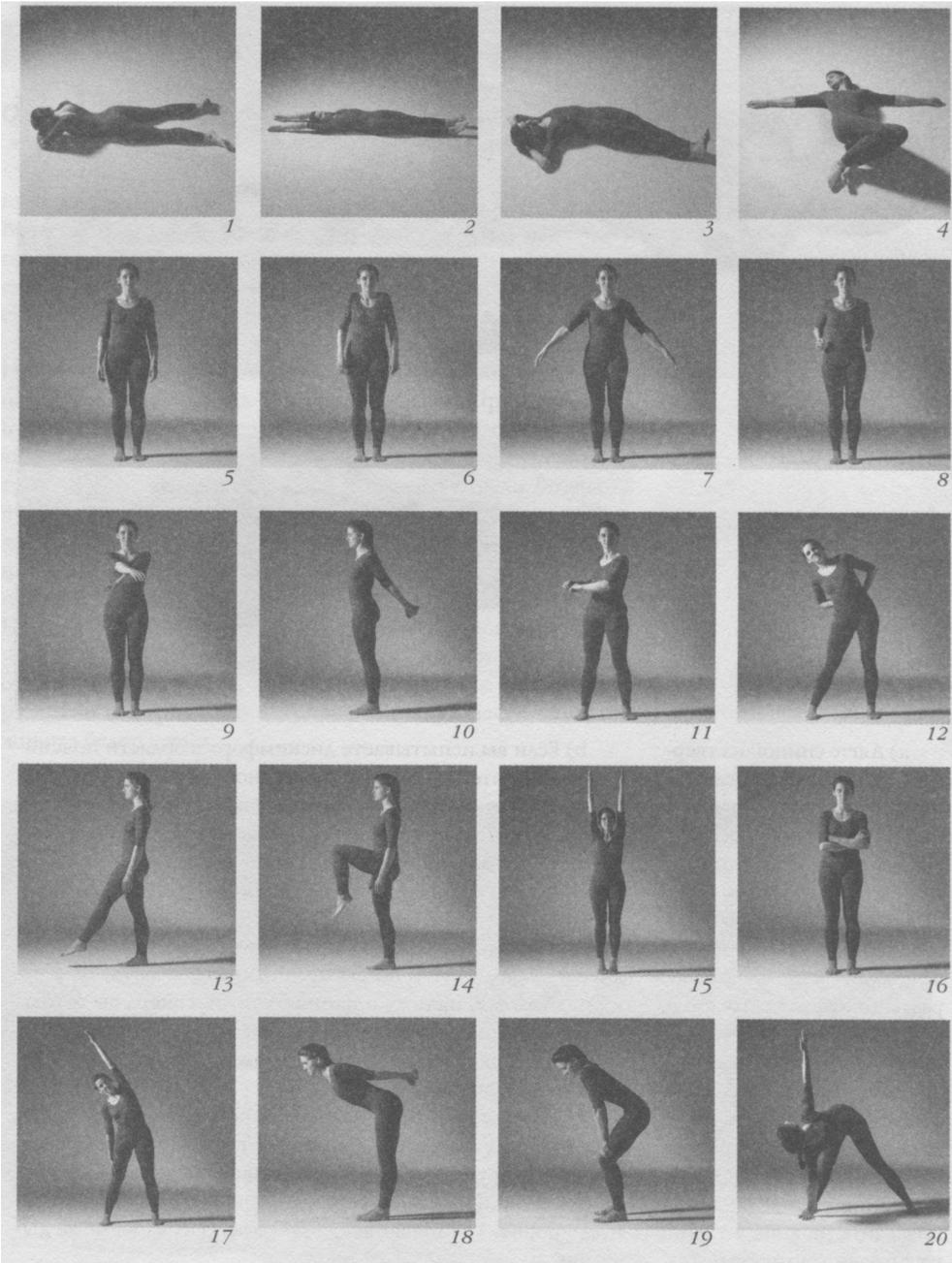
а) Лягте спиной на твердую плоскую поверхность, положив маленькую подушечку под голову и плечи. Закрыв глаза, приподнимите и вытяните заднюю часть шеи так, чтобы чувствовать себя удобно. Расслабьте и выпрямите позвоночник, раздвиньте ноги на расстояние 30—35 сантиметров. Отодвиньте руки на 15—20 сантиметров от тела, положите их ладонями вверх (впрочем, можно обратить их ладонями внутрь). Слегка сдвиньте лопатки и направляйте их вниз к талии, раскрывая грудную клетку.

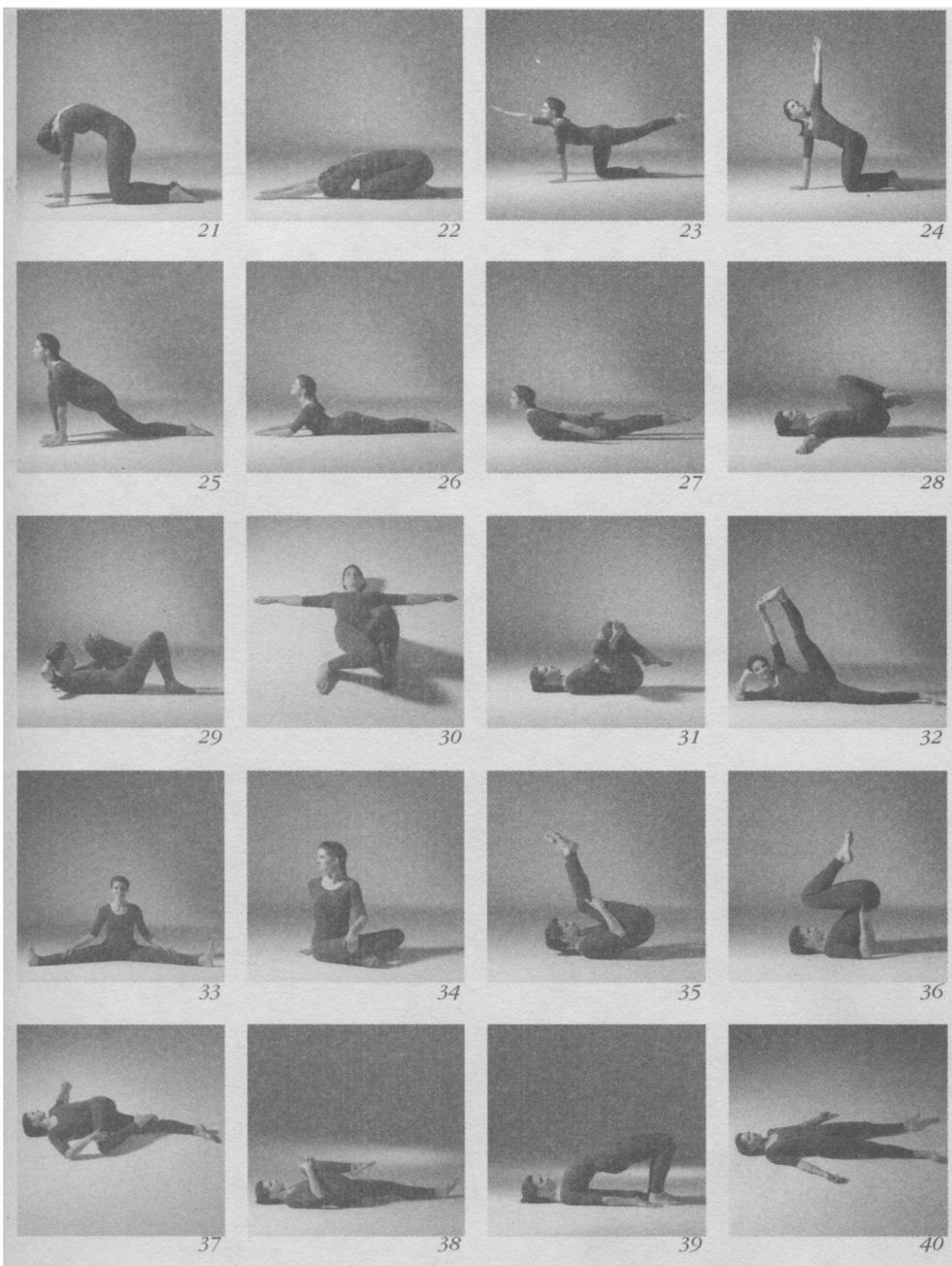


б) Если вы испытываете дискомфорт в области поясницы, подложите под колени сложенное одеяло или небольшую подушечку. Если вы мерзнете, накройте себя легким одеялом для длительного расслабления. Лежите, отдыхая и наблюдая за дыханием в течение 5—10 минут (вы можете использовать одну из методик релаксации, изложенных в главе 8).

Чтобы выйти из релаксации, вначале легонько пошевелите пальцами рук и ног, затем потянитесь, вытягивая руки над головой на полу и напрягая ноги. Теперь вы готовы согнуть колени, повернуться на левый бок и в конце концов, сесть. Посидите немного, прежде чем вернуться к повседневным заботам.

► **Результат:** объединяет и закрепляет все достижения предыдущих поз. Успокаивает сознание, восстанавливает энергичность, уравнивает нервную систему. Снимает напряжение с сердца, так как тело лежит на одном уровне. Устанавливает глубокое, расслабленное дыхание.







Глава 4

Тренировка дыхания

Когда ты почувствуешь, что твое дыхание спокойно, глубоко и равномерно без ненужных пауз,— ты обретишь великую радость и наслаждение.

—Свами Рама

В одной древней притче, рассказанной в Чхандогья Упанишаде, глаза, уши, сознание и дыхание поспорили о том, что из них важнее для человека. Чтобы разрешить спор, они решили по очереди покидать тело на один час и выяснить, как человек обойдется без них.

Поочередно глаза, уши, сознание прекращали действовать, но, оставаясь слепым, глухим и без сознания, человек оставался живым. Когда же его начало покидать дыхание, оставшиеся чувства неожиданно обнаружили, что теряют опору: как будто бы дикая лошадь промчалась по полю, выдергивая колышки, которыми они были прикреплены к жизни. Охваченные страхом, они стали молить дыхание вернуться, смиренно признавая его главную роль в поддержании жизни.

Несмотря на важность дыхания и на то, что оно является основой всех жизненных процессов, мы часто не придаем ему должного значения. Мы обращаем внимание на неприятный запах или на инородное тело в дыхательном горле, или на пыль в воздухе, но когда этих проблем нет, мы счита-

ем, что с дыханием все в порядке. Мы не осознаем, что дыхание внедрено в каждую мысль и каждое движение.

Удобно, конечно, что нам не надо постоянно следить за своим дыханием, но это может иметь непредвиденные последствия. Часто, особенно в раннем возрасте, привычка к неправильному дыханию, привычные нарушения осанки и несбалансированное мышечное развитие снижают эффективность дыхания. Быстрая утомляемость, недостаточность дыхания (одышка), беспокойство, стрессы и неумение сосредоточиться — вот только некоторые из симптомов, сопровождающих нарушения дыхания.

Все это можно исправить, и описание первых шагов вы найдете на следующих страницах. Там будет объяснен механизм дыхания, наглядно показано, как устроена наша дыхательная мускулатура. Мы обсудим пять техник, делающих дыхание сильным, здоровым и свободным — освоив их, вы насладитесь легкостью движения и ясностью ума.

Естественное направление дыхания

Нормальный темп дыхания – медленный. В среднем сердце бьется 70 раз в минуту, в то время как мы совершаем только 16 вдохов и выдохов. Эти 16 вдохов и выдохов означают, что легкие расширяются и сжимаются более 20 000 раз в сутки, прокачивая около 35 фунтов воздуха, что вшестеро больше веса пищи и жидкости, которые мы ежедневно потребляем.

Интенсивность дыхания колеблется в течение дня. После выполнения энергичных упражнений она может возрасти до 30 дыханий в минуту, а во время медитаций дыхание может замедлиться до 5 дыханий в минуту или даже меньше. Эти изменения ритма дыхания обеспечивают стабильность сознания и тела.

Вегетативная нервная система управляет такими основными функциями организма, как дыхание, сердечные сокращения и температура тела. Она автоматически контролирует эти функции. Обычно эти внутренние процессы не регулируются сознанием. Дыхание, однако, в этом ряду стоит особняком: оно осуществляется благодаря работе скелетных мышц, которыми мы можем осознанно управлять. Например, если вы хотите быстро выдохнуть или вдохнуть глубоко, или ненадолго задержать дыхание, — вы все это легко можете сделать.

Так как дыхание является единственным вегетативным процессом, которым можно управлять осознанно, овладение им играет огромную роль в технике йоги, направленной на саморегуляцию. Благодаря этой на первый взгляд хрупкой (но на самом деле крепкой) связи дыхания с автоматическими неосознаваемыми процессами, можно регулировать внутреннее равновесие, миролюбие и стабильность и преодолевать напряжение и стресс.

Дыхание и вегетативная нервная система

Стрессы лишают нас равновесия и перегружают нервную систему. При стрессе наши мысли отражают страхи и неуверенность, с которыми мы встречаемся каждый день. И однажды мы решаем: «Я не могу с этим справиться». Сознание и нервная система реагируют с преувеличенным возбуждением. За ним следуют усталость и серьезные заболевания, если стресс не прекращается. Если попытки разрешить ситуацию безуспешны, согласованность работы нервной системы начинают утрачиваться. Естественное чувство голода подменяется нервным нерегулярным жеванием; движения становятся неуклюжими; меняется температура тела; внимание рассеянно. Об этих и многих других изменениях мы говорим: «нервы шалят».

Дыхание — барометр нервной системы. Если нервная система расстраивается, дыхание меняется, становясь поверхностным, возбужденным, судорожным. Явно выражены вздохи и паузы. Это в свою очередь фиксируется сознанием, и формируется положительная обратная связь. Изменения в дыхании создают внутреннее беспокойство, которое поддерживает искаженное дыхание, а оно поддерживает беспокойство. ...Таким образом, стрессы черпают жизнь в самих себе, они существуют отдельно от причин, породивших первоначальную реакцию.

Расслабленное дыхание диафрагмой — дыхание по йоге — действенное средство для восстановления нервной системы и внутренней гармонии. Внутреннее напряжение смягчается, как только дыхание приходит к своему естественному ритму, и потеря самоконтроля, часто сопровождающая стрессы, уменьшается. Самое главное, каждый спокойный вдох успокаивает сознание, и мы обретаем силу и желание идти дальше.

Дыхание в повседневной Жизни

Состояние нервной системы, наши эмоции и особенности дыхания тесно связаны. Все события, происходящие как в нашем окружении, так и в нашем сознании, отражаются на дыхании. Например, вы наверняка почувствуете, как у вас перехватит дыхание, если прямо перед вашей машиной с визгом затормозит другая. А в течение всей рабочей недели даже мысль о выходных днях вызывает вздох облегчения. Мы резко вдыхаем, если мы испуганы, вздыхаем, когда грустим или влюблены, а смеясь, обрываем и возобновляем выдох. Когда мы чувствуем боль, мы задерживаем дыхание, а когда нам хорошо, мы дышим спокойно и легко. Все эти изменения в нашем дыхании тут же усиливают наши эмоции.

Постоянно взволнованное и возбужденное дыхание формирует ощущение, что в жизни все не так, как надо, и настраивает на оборону. Расслабленное дыхание, напротив, успокаивает нервную систему. Привыкнув дышать спокойно и глубоко, мы спокойнее реагируем на события жизни. Вот почему тренировка спокойного дыхания приносит большой эффект при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, беспокойства, мигрени, повышенного давления и астмы. И, что наиболее важно, с точки зрения умственного здоровья, связь между дыханием и эмоциями — это улица с двусторонним движением: спокойное дыхание может снизить накал эмоций даже в периоды стресса, а в спокойном состоянии помогает поддерживать бодрость.

Дыхание в практике йоги

Йоги научились работать с дыханием разными способами. Напряженные позы или те позы, которые выполняются в неудобной позиции, безусловно, проясняют успокаивающий эффект ненапряженного дыхания. Когда

мы приступаем к выполнению таких затруднительных поз, мы или приспосабливаемся к ним, расслабляя дыхание, или напряженно боремся с ними, изменив дыхание. Другими словами, успокоенное дыхание оказывает сильное воздействие во время выполнения асан и увеличивает их эффективность.

Под воздействием дыхательных упражнений йоги или практики пранаямы происходит очищение, успокоение и укрепление нервной системы, и в результате возрастает жизненная сила. Более того, адепты йоги демонстрировали дыхательные способности, выходящие далеко за пределы человеческих возможностей. При этом они не считали эти действия сверхчеловеческими. Они просто констатировали, что потенциальные возможности контроля над дыханием гораздо шире, чем принято считать, и могут быть достигнуты путем долгой и терпеливой практики.

Дыхание — это также ключевой момент как в упражнениях на релаксацию, так и в медитациях. В состоянии релаксации обычно входят лежа (или на спине, или на животе), а медитации практикуют в сидячем положении. Способ дыхания в каждой позиции различен. И мы должны досконально разобраться в принципах расслабляющего дыхания, чтобы освоить эти основополагающие практики.

Дыхание может также усилить способность сознания к концентрации. Поначалу релаксации и медитации используют дыхание как инструмент для концентрации внимания. Позже, когда дыхание становится спокойным, расслабленным и легким, сознание освобождается от всего, что отвлекает, и может обернуться внутрь к глубинам познания себя.

ШАГ ПЕРВЫЙ: ОСОЗНАНИЕ ДЫХАНИЯ

Первый шаг в тренировке дыхания — это развитие осознания дыхания, когда

Обзор тренировок дыхания

Тренировка дыхания — систематический процесс. В этой главе рассказывается, как научиться сильному, здоровому дыханию и тем самым заложить прочную основу для занятий йогой. Справа кратко изложены правила дыхания. Вы сможете время от времени возвращаться к ним и оценивать свои достижения.

Шаг первый: Учимся дышать осознанно, наблюдаем за внутренним и наружным потоком дыхания.

Шаг второй: Приучаемся дышать носом.

Шаг третий: Учимся замечать ощущения, сопутствующие дыханию диафрагмой. Дышим диафрагмой в позе трупа, позе крокодила, в сидячем положении.

Шаг четвертый: Укрепляем диафрагму.

Шаг пятый: Отрабатываем пять признаков правильного дыхания. Мы дышим (1) глубоко, (2) легко, (3) ровно, (4) без звука, (5) без пауз.

5 4

воздух входит в легкие и обратно. Растяжки и позы йоги могут помочь нам достичь этого, а следующие серии простых движений прояснят наше понимание.

Встаньте прямо, руки вдоль тела, стопы на ширине бедер параллельны друг другу. Вдыхая, поднимайте руки в стороны, выдыхая — свободно опускайте. Делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете связь между дыханием и движением.

Затем, вдыхая, продолжите движение рук через стороны вверх, к голове. Наверху прямые руки параллельны друг другу. Опустайте так же через стороны, выдыхая. Снова повторите упражнение, пока координация дыхания и движения не станет естественной.

И наконец, поднимите прямые руки к голове и, переплетя пальцы, вытянитесь. Выполняя растяжку, не задерживайте дыхания: продолжайте вдыхать и выдыхать без задержек, наблюдая за дыханием. Если вы теперь расслабите мышцы живота, вы почувствуете здесь и по сторонам грудной клетки усиленное расширение и сжатие. Эти движения вызваны глубоким дыханием. Затем выдохните и опустите руки.

Координируя свое дыхание с движениями тела, вы глубже осознаете его и лучше выполняете растяжки. Это улучшает ваше понимание механизма дыхания, углубляет дыхание, сглаживает неосознанное мышечное сопротивление и успокаивает сознание.

Очищение и питание

Наблюдая за своим дыханием, вы заметили, что у вдоха и выдоха разные цели. Когда поток воздуха входит внутрь, он несет с собой энергию, оживляя тело и сознание. Когда поток воздуха выходит наружу, он собирает отходы, принесенные кровью в легкие, и выносит их с собой. Вдох происходит произвольно, выдох требует некоторых усилий и успокаивает.

Спокойное, твердое знание этого процесса играет огромную роль практически в каждом аспекте практики йоги. Возьмите за правило выполнять следующие упражнения каждое утро и каждый вечер. Вскоре это станет основой для других дыхательных упражнений — как для релаксации, так и для медитаций. Это опыт, который вы можете использовать во время стресса и напряжения.

УПРАЖНЕНИЕ: осознание ненапряженного дыхания

Вы можете записать на магнитофон описание этого и следующих четырех упражнений. Прочтите их вслух перед микрофоном в медленном темпе, и затем включайте запись во время выполнения упражнений.

- ▶ Лягте в позу трупа на твердую плоскую поверхность. Закройте глаза и дайте телу отдых. Несколько минут потребуется, чтобы почувствовать свою полную неподвижность. Пол вас поддерживает, и вы как бы вращаете в пол.
- ▶ Когда вы подготовитесь таким образом, перенесите ваше внимание на поток дыхания. Почувствуйте входящий и выходящий потоки воздуха. Выходящий поток очищает и снимает усталость. Входящий поток несет энергию свежести и чувство комфорта. Расслабьте мышцы живота, ослабьте напряжение. Расслабьте мышцы грудной клетки. Позвольте дыханию протекать без пауз между вдохом и выдохом. Еще и еще раз наблюдайте течение встречных потоков дыхания. Распознайте разницу ощущений, связанных с вдохом и выдохом. Познакомьтесь со своим дыханием, не пытайтесь судить, правильно ли вы дышите. Просто почувствуйте два потока дыхания.
- ▶ Оставайтесь неподвижны, наблюдая свое дыхание в течение пяти минут.



Вы обнаружите, что ваше сознание умиротворено и ваша нервная система становится спокойнее. Наблюдайте за тем, как это происходит, без усилий достичь этого. Просто продолжайте наблюдать поток дыхания. Затем, когда вы отдохнули, медленно прикройте глаза ладонями, откройте глаза, прикрытые руками, потянитесь, повернитесь на бок и сядьте.

Преодоление беспокойства

Это дыхательное упражнение успокаивает поток дыхания и обычно после него чувствуешь себя отдохнувшим. В редких случаях некоторые ученики жалуются, что ощущают нервозность при наблюдении потока дыхания. Если это происходит и с вами, не сдавайтесь. Вы можете попробовать делать упражнение, сидя в удобном кресле, или лежа на полу, но с открытыми глазами. Несколько предпринятых попыток обычно позволяют преодолеть нервозность и превратить упражнение в удовольствие.

Вы обнаружите, что процесс наблюдения за дыханием оказывает влияние на сознание — постепенно приходят в порядок мысли и развивается спокойная сосредоточенность. Каждый выдох несет облегчение, каждый вдох подпитывает. Продолжая практику, вы скоро сможете осознанно дышать и в течение всего дня, не находясь в специальной позе. Например, вы сможете практиковать осознанное дыхание во время прогулки или работая на свежем воздухе. Это очень гибкий инструмент для сосредоточения и снятия эмоционального давления.

ШАГ ВТОРОЙ: ДЫХАНИЕ НОСОМ

На санскрите носовое дыхание называется *санта-пата*, что означает «семь путей».

Это объединение семи проходов: двух ноздрей, двух слезных протоков, двух евстахиевых труб и гортани. В добавление ко всему пазухи костей черепа связаны с носом маленькими отверстиями. Проходя через носовой аппарат, воздух за короткое время успевает значительно измениться. В конце пути через полость носа он очищен от мелких частиц, согрет, увлажнен. Вдобавок вами оценено качество вдыхаемого воздуха.

Нос, пазухи и носоглотка снабжены очень чувствительными тканями, включающими слизистые железы и реснитчатые клетки. Слизистые железы выделяют **СЛИЗЬ**. Реснитчатые клетки крошечными ресничками, которые ритмично колеблются, продвигают эту **СЛИЗЬ** из **НОСОВОЙ ПОЛОСТИ** к горлу. Эту слизь люди выплевывают или заглатывают.

С точки зрения йоги эта слизь может быть или здоровой секрецией, или непри-

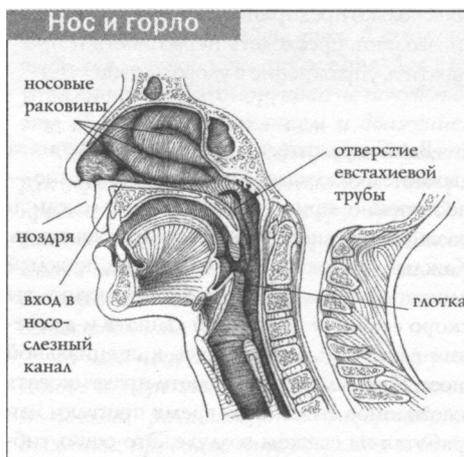
ятным выделением. В здоровом состоянии покров слизи улавливает частички, принесенные воздухом, в том числе болезнетворных микробов. Здоровое слизистое покрытие также смазывает носовую полость и увлажняет воздух, который иначе был бы слишком сухим (вы это замечали, если пробовали дышать ртом).

Пространство каждой половины полости носа разделено тремя перегородками (**носовыми раковинами**) и выстлано особой тканью. Воздух завихряется между раковинами, касаясь покрывающей их слизи. Обширная поверхность контакта обеспечивает различение запаха и вкуса. Вдобавок ко всему раковины попеременно то увеличиваются, то сжимаются, меняясь в размерах. Это изменяет количество воздуха, проходящего через каждую ноздрю.

При дыхании через рот воздух не согревается, не увлажняется и не очищается. Поэтому ртом можно дышать только в моменты, когда телу требуется как можно больше кислорода, тогда мы учащенно дышим, чтобы ускорить обмен воздуха. Одним словом, лучше всего дышать **НОСОМ**.

Некоторые ученики научились во время выполнения упражнений вдыхать носом, а выдыхать через сжатые губы. Эта техника активизирует мышцы живота, но обычно это не используется ни в йоге, ни тем более в обычной жизни. Выдох через нос приводит к более продолжительному выдоху, и **ЭТО** уравнивает продолжительность вдоха и выдоха, а также удерживает бронхиальные пути открытыми во время дыхания.

К сожалению, скопления слизи в носу могут помешать свободному течению воздуха. В этом случае есть простой метод очищения носа: промывание **нетти** (описанное в главе 7) может принести облегчение. Если затруднение дыхания имеет хронический характер, было бы полезно проконсультироваться со специалистом, так как оно может быть вызвано различными причинами.



Нос или рот?

Чтобы самостоятельно выяснить, чем дыхание через рот отличается от дыхания через нос, вы можете провести простой эксперимент. Сделайте 5—10 вдохов носом, а затем столько же открытым ртом. Сравните свои ощущения: продолжительность вдоха и выдоха, глубину и стиль дыхания, а также ощущения касания воздуха во рту и в носу после выполнения. Постарайтесь понять, чем дыхание через нос лучше.

ШАГ ТРЕТИЙ: ДЫХАНИЕ ДИАФРАГМОЙ

Легкие в отличие от сердца не состоят из мышц, и по этой причине они не могут дышать сами. Находясь в грудной клетке, они сообщаются с атмосферой, окружающей тело, через нос и горло. И поскольку они не могут сами втянуть воздух через **ЭТОТ** канал, они подобны гостям на банкете, которых обслуживают официанты. В данном случае обслуживанием легких занимаются многочисленные **дыхательные мышцы**. Если можно так выразиться, мы должны «продышать легкие». Различие в способах вентиляции легких определяется тем, какие мышцы участвуют в этом процессе.

Главная дыхательная мышца — диафрагма, и когда она действует правильно, она ответственна за обновление 75 процентов объема воздуха при каждом вдохе. К сожалению, из-за привычки к неправильному дыханию, как правило, работа диафрагмы ограничена или вместо нее работают другие мышцы.

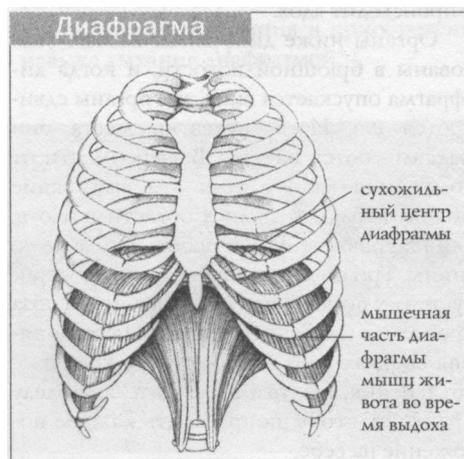
Есть несколько способов для приобретения мощного дыхания диафрагмой. Для начала неплохо ознакомиться с тем, что происходит в нашем организме, когда мы дышим, а затем превратить анатомические познания в практический опыт.

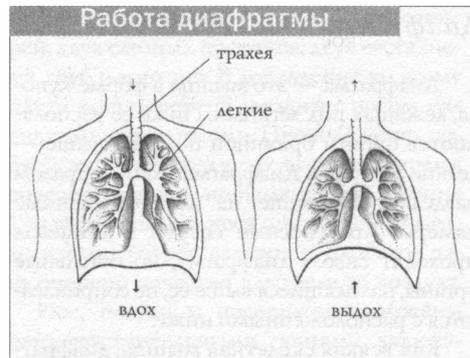
Диафрагма

Диафрагма — это мышца в форме купола, лежащая под легкими. Ниже ее располагаются органы брюшной полости, выше — легкие и сердце. **Диафрагма** таким образом разделяет туловище на две разделенные камеры. Кровеносные сосуды и пищевод проходят сквозь диафрагму, но остальные органы, находящиеся выше ее, не соприкасаются с расположенными ниже.

Как всякая скелетная мышца, диафрагма сокращается, когда ее стимулируют нервные импульсы, и тогда происходит вдох. Затем, когда поток нервных импульсов ослабевает, диафрагма расслабляется, происходит выдох, и воздух покидает легкие. Выдох — это результат действия нескольких факторов, самый важный из которых — естественная эластичность ткани легких. Она способствует стягиванию легких, когда ничто их не расширяет. Таким образом, выдох — это обычно пассивный процесс, и присаживаясь в удобное кресло, чтобы расслабиться, вы обычно выдыхаете.

Когда это нужно, мышцы живота и грудной клетки могут увеличить силу выдоха. Когда вы надуваете воздушный шарик или дуете на замерзшие пальцы в холодный





день, вы можете ощутить дополнительное усилие. (Некоторые дыхательные упражнения в йоге используют эти усилия, их описание вы найдете в главе 7.)

Работа диафрагмы

Диафрагма состоит не только из мышечной ткани. В центральной части, находящейся прямо под легкими, она состоит из жесткой кожистой соединительной ткани — «сухожильного центра». Мышечные части диафрагмы отходят от «сухожильного центра», и когда они сокращаются, «сухожильный центр» опускается вниз. Это в свою очередь тянет вниз основание легких, и происходит **ВДОХ**.

Органы ниже диафрагмы плотно упакованы в брюшной полости, и когда диафрагма опускается вниз, эти органы сдвигаются ею. Из-за нехватки места они выдавливаются наружу. В зависимости от положения вашего тела это выпирание можно наблюдать или в области живота, или на уровне нижних ребер, или даже со спины. Три обычные позы йоги иллюстрируют это: поза трупа (лежа на спине), поза крокодила (лежа на животе) и любая прямая сидячая поза. Просмотрите короткие объяснения, а затем перейдите к разделу практики, чтобы попробовать каждое положение на себе.

Поза трупа

В позе трупа грудная клетка практически неподвижна, и органы брюшной полости с каждым вдохом движутся вперед. Вы можете почувствовать, как живот в области пупка поднимается с каждым вдохом и опускается с каждым выдохом, поэтому такое дыхание часто называют «дыхание животом». Это первый стиль дыхания, которому обучают на занятиях йогой, потому что улучшение дыхания особенно заметно, когда вспомогательные мышцы в нем не участвуют и устранено давление на брюшную полость.

Выполняя упражнение, описанное на странице 55, вы познакомились с осознанием дыхания (в позе трупа). Взяв это ощущение за основу, вы можете дальше формировать свое дыхание, и тогда искаженное дыхание, сформировавшееся под действием физических и психических напряжений, будет заменено естественным глубоким дыханием диафрагмой.

УПРАЖНЕНИЕ: дыхание диафрагмой в позе трупа

- ▶ Лягте в позу трупа, под голову и шею подложите маленькую подушечку. Дышите носом.
- ▶ Не отрывая локти от пола, положите одну руку на пупок, а другую на грудь. Сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте смену вдохов и выдохов.
- ▶ Расслабьте живот, дайте ему возможность двигаться. Свободно расслабьте мышцы грудной клетки. Вскоре вы почувствуете характерные подъемы и опускания живота, при этом грудная клетка останется почти неподвижной. Это и есть признак дыхания диафрагмой в позе трупа. (Заметьте, что движения самой диафрагмы невозможно ощутить руками, так как ди-

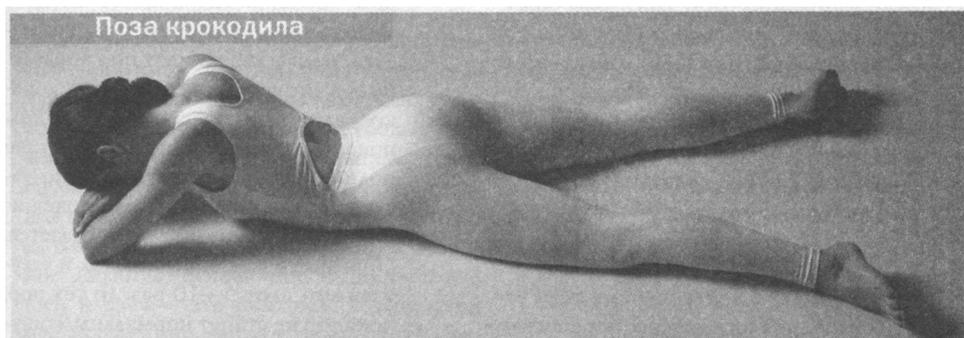
афрагма находится глубоко в туловище.)

- ▶ По мере продолжения упражнения дыхание становится все более расслабленным и спокойным. Вам уже не надо надувать живот, чтобы он поднимался, это происходит само по себе, когда вы вдыхаете. Каждый вдох похож на предыдущий, вдохи и выдохи чередуются почти без изменений.
- ▶ Сосредоточьтесь на процессе. Если вы замечаете, что открыт рот или начинает двигаться грудная клетка во время вдохов и выдохов, если дыхание стало неглубоким или появляются паузы, то вам надо осознанно вернуться к глубокому и непрерывному дыханию, расширяя живот с каждым вдохом.
- ▶ Затем распрямите руки и положите их вдоль тела, продолжая наблюдать за своим дыханием. Обратите внимание на переход от вдоха к выдоху. В конце каждого вдоха, когда живот максимально выпуклый, расслабьтесь и начните выдыхать. В конце выдоха опять расслабьтесь и начните вдыхать. Эти расслабления позволяют каждому выдоху естественно перетекать в следующий вдох. В этом потоке нет пауз, дыхательный цикл продолжается.

- ▶ Полежите так, отдыхая и наблюдая глубокое расслабленное дыхание минут десять. Со временем, продолжая практику, вы поймете, что отпала необходимость небольших усилий для регулировки потока дыхания. **Наблюдайте** поток своего спокойного дыхания как бы со стороны, как доброжелательный, но безучастный свидетель.
- ▶ В завершение, когда почувствуете, что упражнение выполнено, вновь сосредоточьтесь внимание сразу на всем теле, потянитесь, как вам удобно, перекатитесь на бок и перейдите в сидячую позицию.

Поза крокодила

Достичь ненапряженного дыхания диафрагмой не всегда легко. Если вы привыкли дышать при помощи грудных мышц, или, например, если вам кажется странным раздувать живот во время вдоха, или если вас раздражает процесс наблюдения за потоком дыхания и вы постепенно теряете внутреннюю концентрацию, тогда вам следует выполнять позу крокодила. Практически каждый ученик достигает успеха, выполняя эту позу. Это ключевая поза для концентрации внимания и приобретения навыка дыхания диафрагмой.



Существуют разные варианты позы крокодила, каждая имеет свои преимущества, и каждая продумана для выполнения учениками с разным уровнем гибкости. Мы предлагаем позу, приведенную ниже: голова покоится на сложенных руках, грудь поднята над полом, живот на полу, ноги сомкнуты или раздвинуты и в обоих случаях ослаблены. Если это положение вам неудобно, вы можете изменить позу, положив одеяло или небольшую подушечку под верхнюю часть груди и горло (подбородок расположите поверх одеяла так, чтобы вы могли дышать носом). Вы можете также раздвинуть локти и частично открыть предплечья, немного сближая ладони (но не опускайте руки по направлению к ногам, это сделает недостижимой цель упражнения).

Руки поднять выше уровня плеч — это растягивает мышцы грудной клетки и не дает им двигаться, что позволяет диафрагме двигаться активнее. (Понаблюдайте, как с каждым вдохом и выдохом верхняя часть туловища сохраняет относительную неподвижность, в то время как средняя часть расширяется и сжимается.) Более того, когда вы лежите на животе и дышите диафрагмой, нижняя часть спины и боковые части грудной клетки расширяются, как и живот. Низ спины поднимается во время вдоха и опускается во время выдоха. Боковые части грудной клетки и, особенно плавающие ребра, расходятся в стороны с каждым вдохом и возвращаются с выдохом в исходное положение. Мышцы этой части тела обычно напряжены, поэтому растяжка их в процессе дыхания приносит облегчение. Попробовав несколько раз это упражнение, переходите к следующему.

УПРАЖНЕНИЕ: дыхание диафрагмой в позе крокодила

- Лягте на живот в позе крокодила.
- Закрыв глаза, дайте вашему телу успокоиться. Постепенно перенесите

внимание на ваше дыхание. Как вы это уже делали раньше, почувствуйте непрерывность вашего дыхания как поток, проходящий внутрь и наружу. Дыхание само найдет свой темп, и даже если вам покажется, что оно слишком ускорено или замедлено, вы не должны поправлять его, только спокойно наблюдайте.

- Продолжая дышать, перенесите на время нескольких дыхательных циклов ваше внимание на нижнюю часть спины. Почувствуйте, как она поднимается в момент вдоха и опускается с выдохом. Затем понаблюдайте, как стороны грудной клетки расходятся в стороны и сходятся. И в завершение заметьте, как живот вдвигается в пол на вдохе и ослабляет давление на выдохе.
- После того как вы сможете, расслабившись, наблюдать за своим дыханием в течение некоторого времени, вам, вероятно, захочется углубить его. Для этого сосредоточьтесь на области пупка и постарайтесь расслабить эту область еще больше. Это успокаивает нервную систему и снимает эмоциональные напряжения, и некоторые считают, что одно это уже благотворно. Можно выполнять упражнение таким образом в течение нескольких занятий или даже недель.
- Можно также попробовать следующий эксперимент: в конце каждого выдоха выдыхайте чуть больше воздуха, подтягивая живот по направлению к позвоночнику. Затем тихонько вдохните, расслабив мышцы поясницы и живота, позвольте спине подниматься и опускаться. Вы почувствуете, как при глубоком вдохе нижняя часть спины растягивается. Повторите усиленный выдох и углубленный вдох 5—10 раз, до тех пор, пока это не станет нормальным ощу-

щением, затем вернитесь к обычным выдохам, но продолжайте следить, чтобы поясница продолжала расширяться с каждым вдохом. Ваше дыхание станет медленнее и глубже.

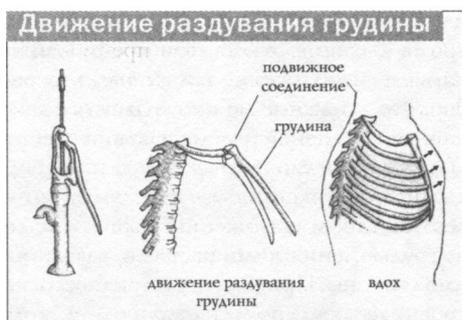
- Сохраняйте позу крокодила примерно 5 минут. Почувствовав себя отдохнувшим, медленно выйдите ИЗ ПОЗЫ, постепенно возвращаясь к нормальному дыханию.

Сидячие и стоячие позы

Когда тело выпрямлено, мы дышим преимущественно нижней частью грудной клетки. Давайте поближе рассмотрим, как устроена грудная клетка, чтобы понять, что там происходит во время дыхания.

Грудная клетка — достаточно жесткая структура, но она может быть подвижной благодаря работе разных групп мышц. Как известно, когда мы лежим на спине в позе трупа, грудная клетка неподвижна — движения поднимающегося и опускающегося живота ее почти не затрагивают. Но когда тело вертикально (в **СИДЯЧИХ** или **СТОЯЧИХ** позах), грудная клетка становится активной и совершает два вида движений.

Во время очень глубокого вдоха грудина подается вперед и поднимается межреберными мышцами грудной клетки и мышцами шеи и плеч. Это напоминает движения рукоятки ручного насоса. Движение возможно благодаря подвижным сочленениям в верхней части грудины. Чтобы ощутить это движение, откройте рот и совершите несколько глубоких **ВДОХОВ**. Вы почувствуете, как поднимается и опускается верх вашей груди, такое движение поможет, когда надо быстро и глубоко вдохнуть. Но грудное дыхание и ключичное дыхание, основанное на движениях шеи и плеч, — это наш резерв на случай опасности: оно может обеспечить бы-



стрый вдох в чрезвычайных обстоятельствах. Но в повседневной жизни в таком дыхании нет необходимости. Если такое дыхание входит в привычку, то неминуемо возрастает эмоциональное напряжение, человек испытывает тревогу и беспочвенные переживания.

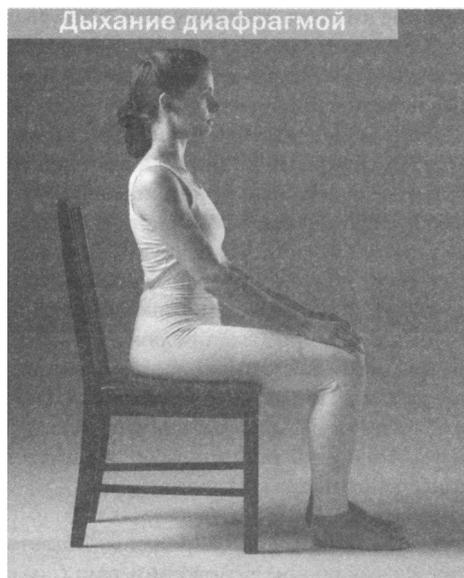
Еще менее удачные способы дышать могут стать привычными, если вы не разобрались с основными принципами нашего дыхания. Доброжелатели могли сказать вам, что во время вдоха грудную клетку следует расширять, а живот подтягивать. Это приведет к напряжению мышц живота, а вся нагрузка при дыхании ляжет на мышцы груди. Это так называемое парадоксальное дыхание, когда живот сжимается, вместо того чтобы расширяться в момент вдоха. Такое дыхание приведет к ощущению беспокойства и тревоги.

В повседневной жизни дыхательные движения не так ярко выражены. Обычно при вертикальном положении тела (сидя

или стоя) верхняя часть грудной клетки во время дыхания относительно неподвижна, заметно движение только нижних ребер. Это движение можно сравнить с движением ведерной ручки: нижние ребра движутся больше в стороны, чем вперед. Главное, что надо помнить о дыхании в вертикальном положении: дышать надо не грудью, а нижними ребрами, раздвигая их в стороны. Прижмите руки к бокам, на уровне посередине между пупком и сердцем, скруглите плечи, направьте локти вперед. Вы почувствуете расширение и сжатие грудной клетки с каждым вдохом и выдохом.

УПРАЖНЕНИЕ: дыхание диафрагмой в сидячем положении

- Сядьте прямо (желательно на стул с плоским сиденьем). Положите свободно руки на бедра или на колени. Закройте глаза и слегка распрямите



позвоночник так, чтобы грудная клетка, живот и спина могли свободно расширяться и сжиматься во время вашего дыхания.

- Расслабьте мышцы грудной клетки и поддерживайте положение своего тела минимальным напряжением мышц живота и спины. Теперь заметьте, как с вашим дыханием слегка раздвигаются нижние стороны туловища. Совсем как рыба, жабры которой раздвигаются и сжимаются, вы можете чувствовать боковые движения ребер.
- Выбор движений, наиболее для вас подходящих,— дело индивидуальное. Наблюдая за потоком дыхания и сопровождающими его движениями мышц передней, задней и боковых сторон тела, вы постепенно придете к варианту, когда течение вашего дыхания будет легким. Вы обнаружите, что, когда к работе подключаются мышцы, управляющие ребрами, движение живота не так явно выражено, как в лежачем положении.
- Продолжайте изучать ваше дыхание, сконцентрируйтесь на нем. Со временем вы начнете ощущать очищение и наполнение покоем и силой с каждым вдохом и выдохом. Пусть дыхание становится глубоким, спокойным и ровным.
- Теперь вы всегда сможете узнать признаки правильного дыхания диафрагмой в сидячем положении. Продолжая дышать правильно, вы постепенно успокаиваетесь. В главе 9 вы увидите, как это упражнение естественно переходит в практику медитаций.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: УКРЕПЛЕНИЕ ДИАФРАГМЫ

Подобно всем прочим мускулам человеческого тела, диафрагма может терять



мышечный тонус и слабость, а слабая диафрагма — как правило, результат привычки к неверному дыханию — мешает дышать эффективно. Исправить это можно с помощью дыхания под нагрузкой. В качестве нагрузки выступает мешочек с песком, который кладут на солнечное сплетение, чтобы укрепить мышцу и помочь мозгу сознательно ощутить ее. Со временем дыхание под нагрузкой не только сделает диафрагму сильнее, но и позволит спокойно контролировать область нижней части живота, а также придаст вам уверенность в том, что необходимо дышать свободно.

У П Р А Ж Н Е Н И Е : д ы х а н и е С мешочком песка ких.На

- Лягте на спину, под головой маленькая подушечка, поддерживающая плечи и шею. Ноги слегка разведены, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вверх. Позвоночник выпрямлен и не отклоняется ни вправо, ни влево.
- Освободите дыхание. Раз за разом ощущайте поток дыхания, проходящий сквозь вас: внутрь и вовне. Освободите мышцы живота и наблюдайте, как он поднимается во время вдоха и опускается при выдохе.

- Дайте установиться непрерывному потоку дыхания без пауз.
- Как только он установится, положите мешочек с песком весом около 4 кг на живот и начинайте тренировки с нагрузкой. Вы обнаружите, что нагрузка на животе будет удерживать ваше внимание в этой области. Дышите, поднимая мешочек на вдохе и опуская его с каждым выдохом. Мешочек поднимается не потому, что вы его нарочито выпячиваете, просто движения диафрагмы поднимают его.
- Нагрузка в области живота требует от вас некоторых дополнительных усилий при вдохе и расширении легкого. Мешочек, естественно, давит вниз и выдох происходит быстрее. Постарайтесь, чтобы продолжительность выдоха и вдоха были одинаковы. Таким образом, дыхание с тяжелым мешочком не только укрепляет диафрагму, но и повышает тонус мышц живота.
- Учитывайте свои возможности. Если вы устали — снимите нагрузку.
- Сначала выполняйте упражнение в течение пяти минут. Затем снимите нагрузку, расслабьте живот и прислушайтесь к новым ощущениям. Вы обнаружите заметное изменение в ва-

шем дыхании даже после короткого периода работы с нагрузкой. Отдохните несколько минут и вернитесь в сидячее положение.

Один из вариантов режима занятий с песочным мешочком — чередование: три дня с нагрузкой и один день без нагрузки (в течение месяца). Постепенно увеличивайте время выполнения с 5 до 10 минут. (Наиболее увлеченные ученики могут со временем использовать второй мешочек, помещая его поверх первого.) Выполняйте упражнение один или два раза в день. Отнеситесь разумно к своим возможностям: не увеличивайте вес нагрузки или время выполнения упражнения слишком быстро. Спустя месяц вы обнаружите, что ваша диафрагма стала сильнее, дыхание углубилось и стало эффективнее, и вы гораздо более уверены в правильности своего дыхания. Такой период месячной практики можно повторять в любое время, если вы хотите повысить мышечный тонус.

Позы хатха-йоги также могут помочь укреплению диафрагмы. Для этой цели больше всего подходят скручивания и перевернутые позы. В позах скручивания область живота сжата, подобно тому, как сжимается полотенце, когда мы выжимаем из него воду; это увеличивает давление внутри брюшной полости и заставляет диафрагму усиленно работать, сопротивляясь давлению внутренних органов. И в процессе дыхания в скрученных позах происходит укрепление диафрагмы.

В меньшей степени для этой цели могут быть использованы перевернутые позы. Когда тело находится в перевернутом положении, внутренние органы лежат на диафрагме, а не вокруг нее, как в обычном положении. Поэтому вдох требует некоторых усилий, диафрагме приходится поднимать внутренние органы, а их вес весьма внушителен. Таким образом, эти упражнения ведут также к повышению мышечного тонуса диафрагмы.

ШАГ ПЯТЫЙ: ПЯТЬ ПРИЗНАКОВ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Процесс приобретения навыков правильного дыхания требует времени и опыта.

Когда мы слишком усиленно стараемся дышать диафрагмой, мы рискуем заполнить новые зажимы. Если мы не разовьем мощного диафрагменного дыхания, мы не избавимся от некоторой принужденности при дыхании. Мы бессознательно будем откликаться на неподконтрольные нам напряжения. Но однажды дыхание через нос станет привычным, оно будет поддерживаться минимальными усилиями диафрагмы, вот тогда вы сможете уделить больше внимания пяти главным качествам правильного дыхания. Правильное дыхание — это:

Глубокое	не поверхностное
Сглаженное	без рывков
Ровное	вдохи и выдохи одной продолжительности
Беззвучное	без шума, неслышное
Без пауз	гладкий, непрерывный переход от вдоха к выдоху.

Когда вы наблюдаете за дыханием в состоянии релаксации, отслеживайте присутствие этих пяти признаков, избавьтесь от скованности и позвольте вашему дыханию полностью раскрыться.

Как долго надо заниматься?

Не стоит ожидать, что ваше обычное дыхание изменится сразу. Две недели ежедневной практики позволят вам усвоить принципы дыхания диафрагмой. Шесть месяцев практики закрепят привычку и дадут опыт применения нового дыхательного стиля в разных ситуациях. В течение этого тренировочного периода вы будете выполнять растяжки и позы, описанные в главах 3 и 5, а это дает неоценимые возможности. Тренировки дадут вам

возможность соединить дыхание с телесными упражнениями, и вы сможете тренироваться, сосредоточившись на дыхании, в то время как трудности исполнения ПОЗЫ овладеют вашим вниманием.

Осваивая дыхательные упражнения, можно стать жертвой иллюзии. Сознание активно, мысли обновляются гораздо быстрее, чем сменяются вдохи и выдохи, и скорость дыхания кажется мучительно медленной по сравнению со скоростью мышления. Поэтому практика кажется скучной, ненужной или утомительной. Все равно продолжайте свои занятия. Вы увидите, что однажды сознание избавится от напряжения, приспособившись к скорости дыхания.

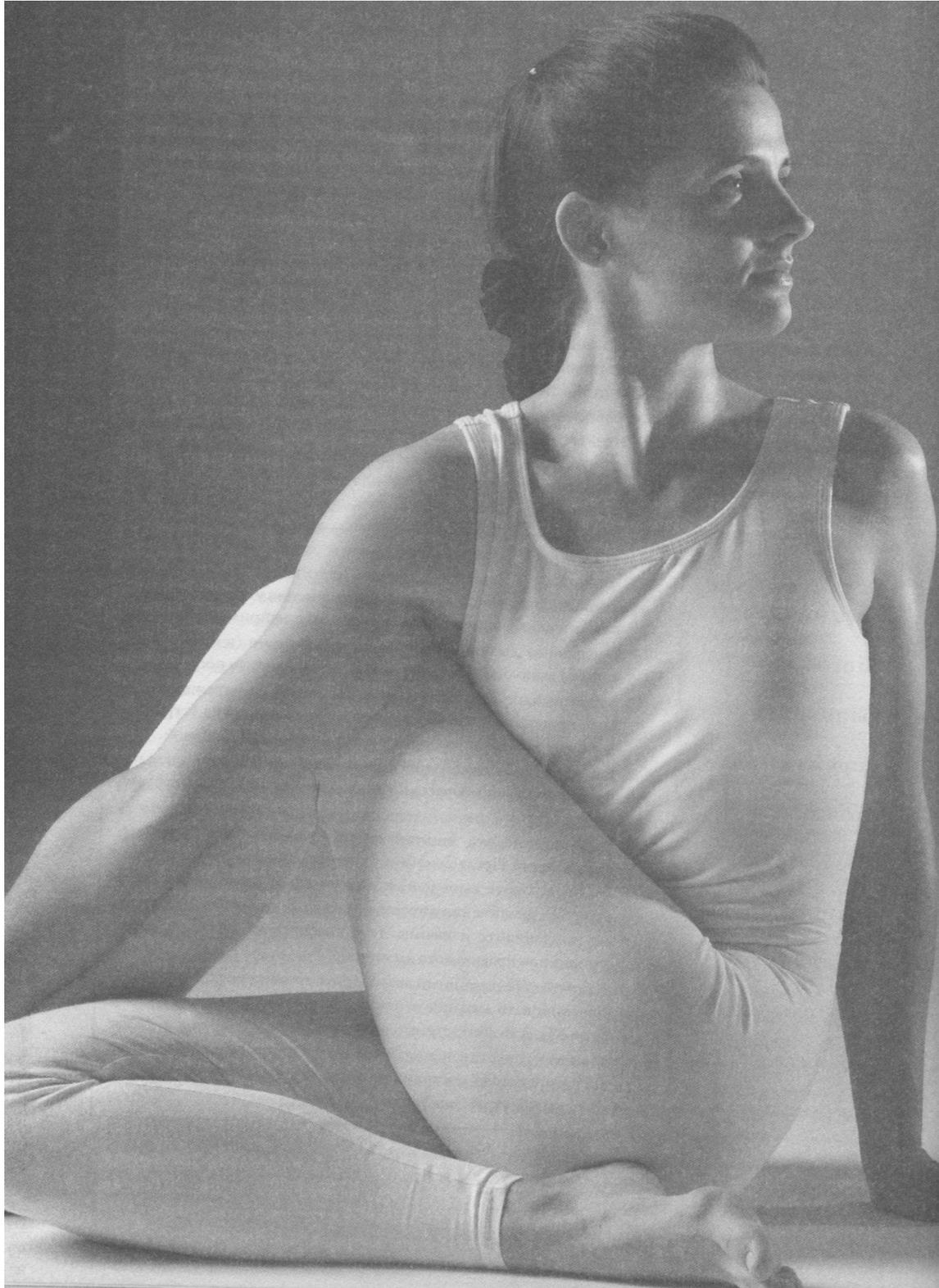
Каждый день дыхательных тренировок ведет вас к внутреннему спокойствию, недостижимому внешними средствами. Скоро вы почувствуете, что дышите правильно, не прилагая к этому усилий. Как только вы попробуете успокоить свое дыхание в момент эмоциональной нагрузки, вы перестанете жалеть на упражнения время. Вы на деле убедитесь, что это помогает выдерживать даже сильные удары судьбы. По мере продолжения занятий ваше дыхание станет устойчивым и спокойным благодаря вашим терпеливым усилиям по углублению дыхания и освобождению его от скованности.

План: как начать

Есть немало способов выполнять упражнения этой главы.

Мы предлагаем распорядок занятий, который может подойти начинающим.

- Сделайте привычкой выполнять упражнения утром и вечером, каждый день. Заниматься можно недолго, например 10 минут.
- Осознанное дыхание в состоянии релаксации (в позе трупа, стр. 55) выполняйте в течение трех дней. Дышите носом. Затем каждое утро выполняйте дыхательные упражнения в позе крокодила (стр. 60), а вечером — в позе трупа (стр. 58). В этот период вы приобретете опыт дыхания диафрагмой.
- В завершение каждого цикла растяжек или поз йоги лягте на пол в позу трупа для расслабления. Дышите при этом диафрагмой. Через две недели занятий внесите изменения в утренние упражнения. После 2—3 минут, проведенных в позе крокодила, продолжите выполнение дыхательных упражнений сидя (стр. 62). Делайте так в течение месяца. В это время постепенно запоминайте и начинайте применять на практике пять принципов правильного дыхания.
- В любой период занятий вы можете в течение месяца по утрам практиковать дыхание с отягощающим мешочком с песком (стр. 63), если считаете, что это вам помогает.
- И наконец, пусть ваша дыхательная тренировка непринужденно превратится в постоянную практику релаксации и/или медитации по утрам и вечерам.



Глава 5

Второй комплекс асан

Поза должна быть устойчивой и удобной.

Йога сутра Патанджали

углубление и укрепление

Для выполнения второго комплекса асан, представленного в этой главе, потребуется больше силы и умения, чем нужно было для выполнения первого комплекса (глава 3), так как новый комплекс включает в себя больше классических поз йоги. Предлагаем вам комплекс «Приветствие Солнцу», который обычно выполняют перед началом занятий йогой. Вам надо хорошо освоить первый комплекс, прежде чем перейти к выполнению второго. На это может потребоваться несколько месяцев. Первый комплекс асан научит вас хорошо понимать свое тело, а также постепенно улучшит гибкость, укрепит мышцы и обострит чувство равновесия. Второй комплекс асан раскроет вам секреты практики йоги.

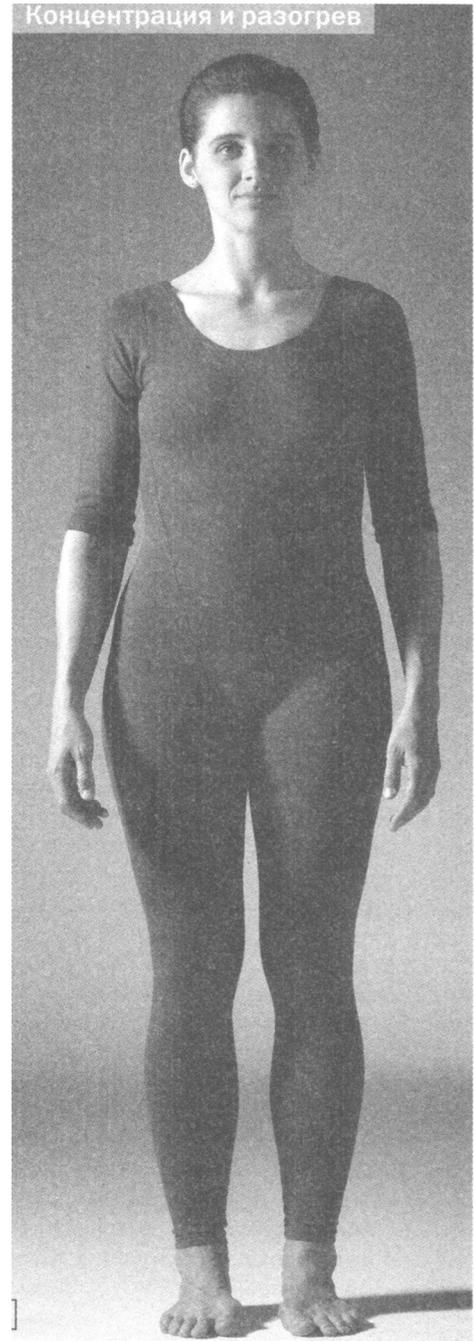
Ваша задача не только в том, чтобы натренировать мышцы и суставы, главное — углубить понимание своего тела и наблюдать за правильностью дыхания в процессе выполнения поз. Все пять свойств правильного дыхания должны быть налицо. Осознанное дыхание — компонент каждой позы, и каждое вхождение и выход из позы должны быть поддержаны дыханием. Это крайне важно, поскольку координация движений тела, дыхания и сознания ведет к равновесию нервной системы и открывает доступ к энергии хатха-йоги.

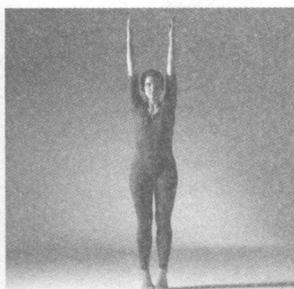
Непрерывное наблюдение за дыханием не только организует сознание, оно вбирает энергию каждой позы и передает ее следующей. Комплекс асан действует только благодаря этому движению. Следует иметь в виду, что каждая поза имеет смысл не как отдельное действие, но как плавная смена силовых положений, которые дополняют друг друга. Каждая поза позволяет снять напряжение предыдущей и готовит нас к следующей.

Движения, описанные в этой главе, сложнее движений, описанных в главе 3, поэтому прежде чем пытаться выполнить позу, прочтите внимательно ее описание и изучите соответствующий рисунок. Некоторые позы вы можете выполнять по частям, что позволит вам прорабатывать инструкцию, переходя от одной стадии упражнения к другой. Часть поз надо выполнять не прерываясь, чтобы избежать мышечного напряжения и усталости, так что сначала придется запомнить и усвоить инструкции. В любом случае, повторение — ключ к постепенному усвоению инструкций и последующему самостоятельному выполнению упражнений. Для вашего удобства в конце главы воспроизведены фотографии всех поз комплекса.

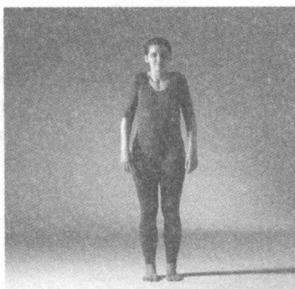
**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

Перед началом выполнения упражнений этого комплекса необходимо сконцентрировать сознание и растянуть мышцы. Концентрация достигается выполнением позы горы стоя или лежа на полу, выполнением позы трупа или позы крокодила. Затем, сосредоточившись, вы можете разогреть мышцы некоторыми упражнениями из первого комплекса, перечисленными на следующей странице. Перечень можно изменять и удлинять, в зависимости от того, какие упражнения вам необходимы, чтобы разогреть особенно зажатые участки вашего тела. В конце разминки потянитесь вверх, подвигайте плечами и руками, наклонитесь вперед, назад и в стороны, сделайте повороты и сжимания живота 5 раз. Закончите разминку «Приветствием Солнцу».

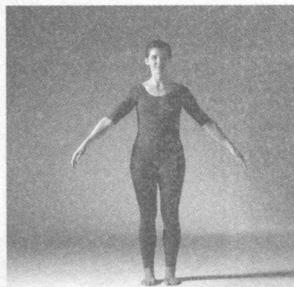
**Поза горы**]



Потягивание вверх



Пожимание и вращение плечами



Круги руками



Раскрытие грудной клетки



Наклоны в стороны



Вращение туловищем с поддержкой



Разогревающие повороты стоя



Сжимания живота

1

Концентрация и разогрев

Встаньте в позу горы. Закройте глаза, ощутите надежность и твердость пола под ногами. Вытянитесь вверх от пяток до макушки головы, Почувствуйте поток дыхания. Обратите внимание на дыхание, ощутите, как каждый выдох очищает, каждый вдох подпитывает. Пусть ваша поза будет устойчива и сбалансирована.

Теперь начните короткую разминку разогревающих растяжек из первого комплекса упражнений (глава 3), изображенных на этой странице. Повторите каждое упражнение, пока не почувствуете, что готовы идти дальше.

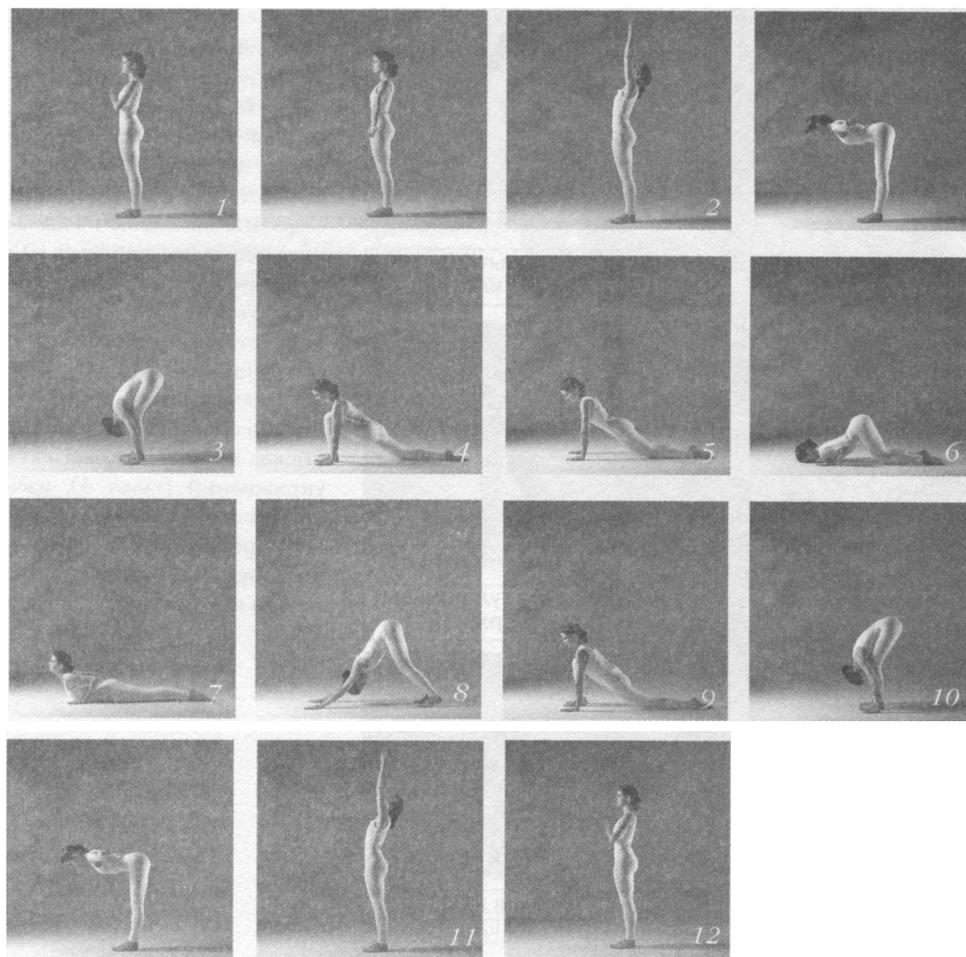
«Приветствие Солнцу» (Сурья намаскара)

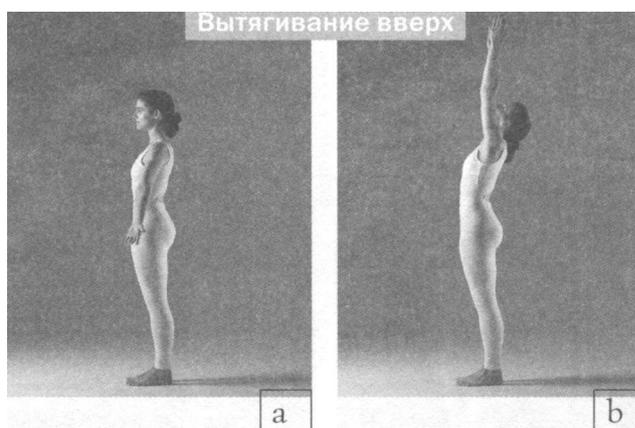
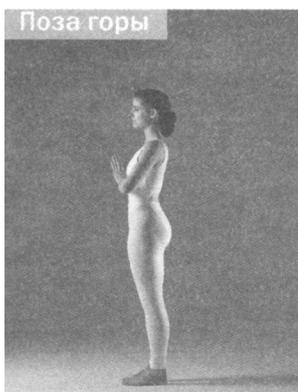
«Приветствие Солнцу» — это последовательность из 12 классических поз, которыми традиционно начинают каждое занятие йогой. Нет лучшего средства для избавления от вялости, ложных побуждений, одеревенело-

сти тела и плохого настроения, чем «Приветствие Солнцу». Оно растягивает и укрепляет все главные группы мышц, делает гибким позвоночник, активизирует пупочный центр (солнечное сплетение), стимулирует кровообращение, согревает тело, координирует работу тела, сознания и дыхания и пробуждает чувство радости.

70

Комплекс «Приветствие Солнцу»





Этапы выполнения комплекса «приветствие солнцу»

2

Шаг первый

Поза горы, руки перед грудью (Тадасана)

Встаньте, поставьте ступни параллельно на ширину плеч. Распределите вес на сводах стоп. Ноги плотно прижаты к полу, а позвоночник при этом тяните вверх, как бы через макушку головы. Соедините ладони вместе на уровне сердца — это жест внутренней силы и уважения. Расширяйте, слегка поднимая, грудную клетку, при этом отодвигайте плечи вниз от ушей. Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

Шаг второй

Вытягивание вверх

а) Откройте глаза и разведите руки в стороны. На вдохе медленно поднимайте руки через стороны вверх, на уровне плеч поверните ладони вверх и продолжайте подъем, пока ладони не окажутся напротив друг друга (такое положение рук снимает напряжение в спине).

б) Поднимая руки, поднимите грудную клетку и обратите глаза вверх, задняя часть шеи остается выпрямленной. Руки выпрямлены и ладони прижаты друг к другу.



Шаг третий

Наклон вперед стоя

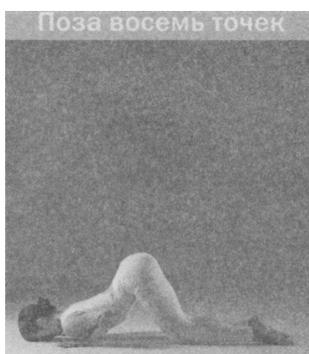
а) С выдохом, удлиняя постепенно позвоночник, наклонитесь вперед, начиная движение от бедренных суставов. Руки во время наклона разведены в стороны, спина выпрямлена, а плечи оттянуты вниз от ушей.

б) Как только вы почувствуете, что спина начинает скругляться, согните колени, кисти рук положите на пол по сторонам рядом со стопами. Удлиняя позвоночник, направляйте голову, плечи и руки к полу. Поднимайте седалищные кости, напрягая мышцы живота и подтягивая живот к бедрам. Если вы легко выполняете это упражнение, сделайте его с выпрямленными ногами.

Шаг четвертый

Выпад вперед

На вдохе сделайте шаг назад правой ногой и поставьте правое колено и верхнюю часть ступни на пол. Левое колено прямо над левой лодыжкой, голень перпендикулярна полу. Пальцы рук и пальцы ног направлены вперед. Таз стремится к полу, вытягивая переднюю часть тела. Смягчая напряжение, дышите животом.



Шаг пятый

Поза стола

Не сдвигая рук и правого колена, передвиньте левое колено назад, на уровень правого, ноги при этом слегка раздвинуты на ширину бедер. Опирайтесь на руки и колени. Лопатки сдвиньте вниз и вытягивайтесь от копчика к голове.

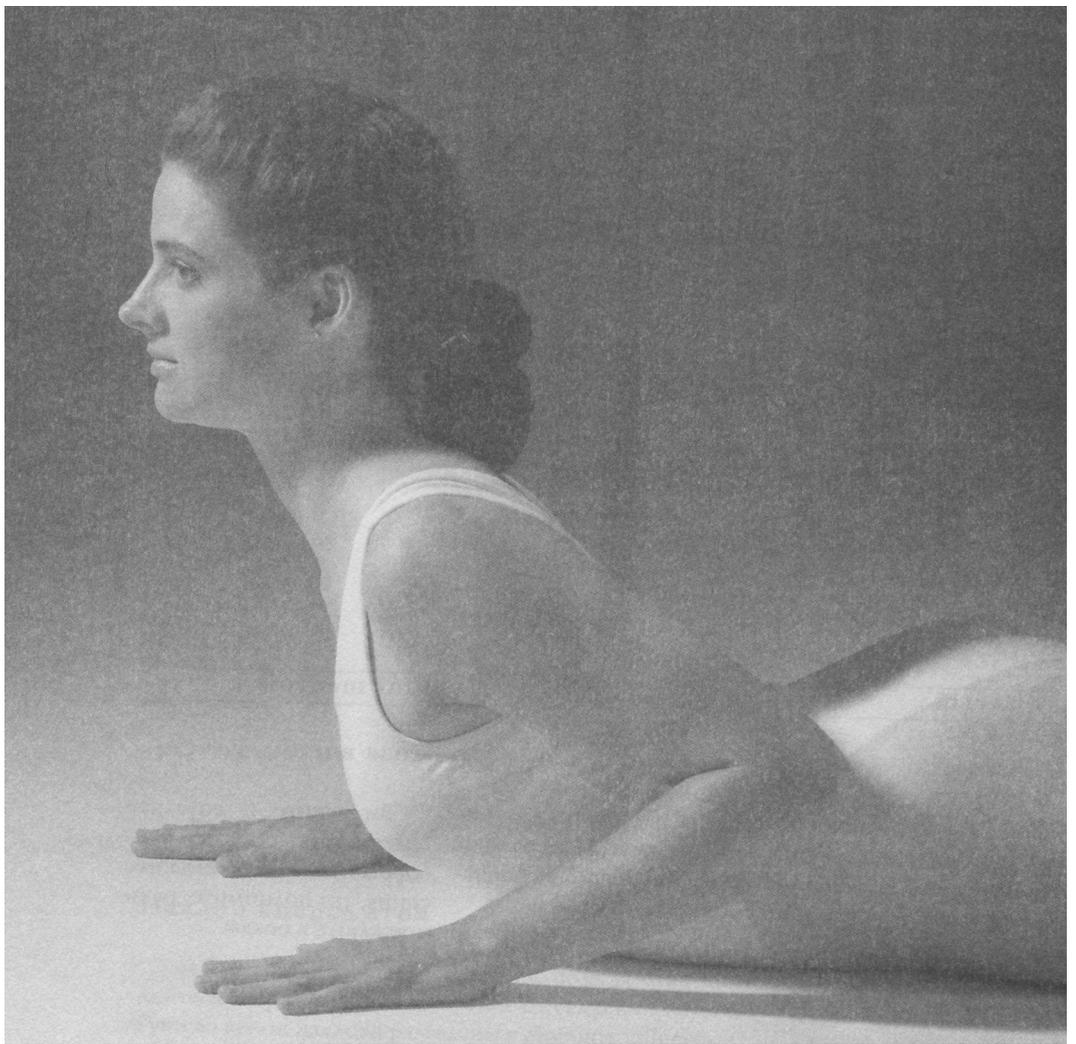
Поза доски лицом вниз

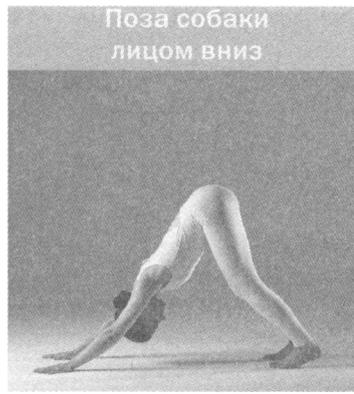
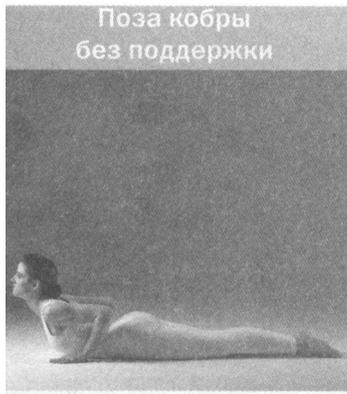
Когда вы будете готовы к этой позе, вы сможете перейти из позы стола в позу доски лицом вниз. Для вхождения в эту позу из выпада вперед подверните пальцы правой ноги вниз (поставьте их на пол), поднимите колено и тяните пятку от себя. Не поднимая таза, вытяните левую ногу вдоль правой. Тело выпрямлено и напряжено от головы до пяток. Следите за тем, чтобы таз не выпячивался.

Шаг шестой

Поза восемь точек

Выдохните и опустите колени, грудь, лоб (или подбородок) на пол. Выгните спину, таз поднимите, руки прижмите к бокам.





Шаг седьмой

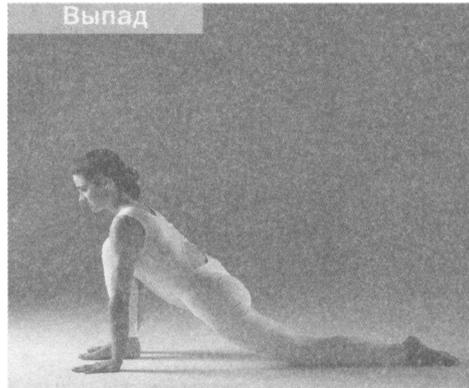
Поза кобры без поддержки

На **ВДОХЕ** опустите таз на пол, и вытягивая позвоночник, расслабленно опустите тело на пол. Ладони положите на пол на уровне груди, пальцы вытяните перед собой, предплечья прижмите к ребрам. Поджав ягодицы и ноги, вдавите таз в пол и сдвиньте лопатки друг к другу и к тазу. На **вдохе** тяните нос вперед, поднимая грудь и спину сокращением мышц спины. Плечи отведите назад и вниз, а локти сведите над спиной. Не помогайте движению усилием рук.

Шаг восьмой

Поза собаки лицом вниз

Выдохните, упритесь ладонями в пол, подверните ступни и обопритесь на пальцы ног, поднимите таз вверх и назад. С чуть согнутыми коленями, опираясь на пальцы ног, выпрямите спину и поднимите седалищные кости. Пусть линия шеи продолжает линию спины, а шея будет расслабленной. Чтобы углубить растяжение, постепенно выпрямляйте ноги и тяните пятки к полу. Не скругляйте спину и не опускайте таз. Удерживайте позу в течение трех дыхательных циклов.



Шаг девятый

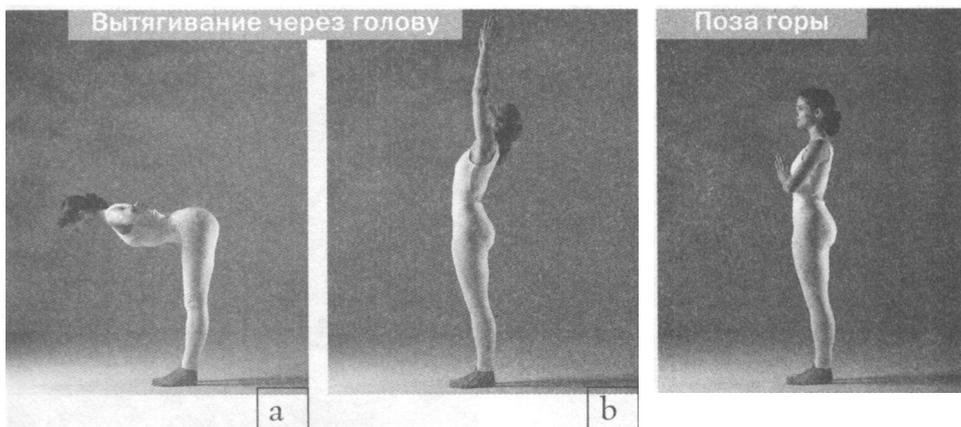
Выпад

Из позы собаки лицом вниз, вдохнув, сделайте шаг вперед правой ногой и поставьте ее между руками, так чтобы пальцы рук и ног были на одной линии. В момент выдвижения ноги вперед ваш вес немного сместится влево, это даст возможность продвинуть правую ногу вперед. Левое колено и стопа лежат на полу, левую ногу вытяните. Правое колено находится прямо над лодыжкой. Таз приближается к полу, передняя часть туловища при этом удлиняется. Почувствуйте дыхание в области живота, расслабьтесь.

Шаг десятый

Наклоны вперед стоя

Теперь подверните к полу пальцы левой ноги. На выдохе перенесите вес на правую ногу. Поднимите таз и шагните вперед левой ногой, поставьте ее рядом с правой (если необходимо, сделайте это в несколько движений). Выпрямите ноги, поднимая седалищные кости. Спину держите прямой, если это трудно, можете согнуть колени. Руки вытянуты вдоль ног, голова свободно опущена к полу.



Шаг одиннадцатый

Вытягивание через голову

а) На вдохе согните колени и разведите руки в стороны. Удлиняя спину, наклонитесь параллельно полу. Выпрямляясь, держите спину прямой.

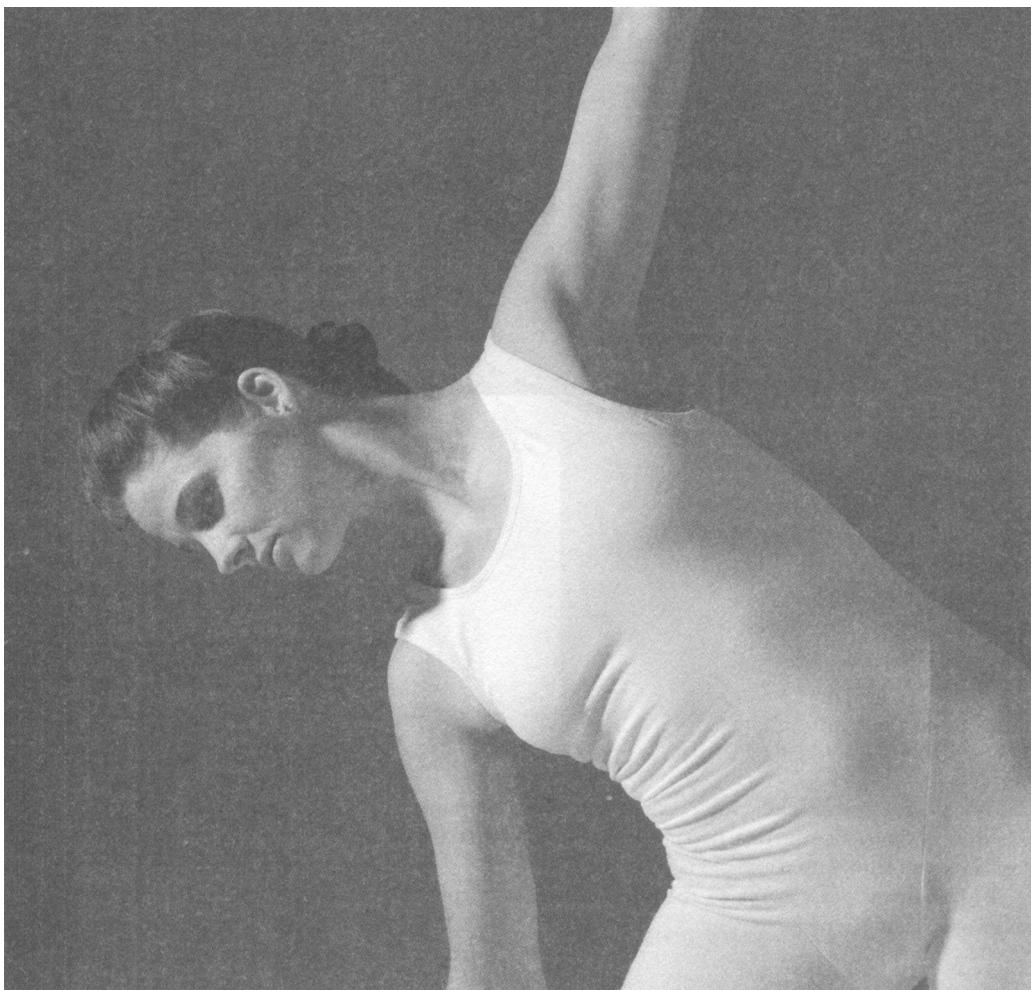
б) Вытяните руки вверх за голову и поднимите грудь, глядя вверх между руками.

Шаг двенадцатый

Поза горы

Выдыхая, опустите руки через стороны вниз. Затем еще раз соедините ладони перед грудью. Сделайте паузу и расслабьтесь, наблюдая за потоком своего дыхания в состоянии покоя. Затем повторите двенадцать шагов, на этот раз делайте шаги вперед или назад, начиная с левой ноги, а не с правой. Таким образом, комплекс «Приветствие Солнцу» выполняется два раза.

Начните с выполнения 1—3 комплексов. Когда закончите, постоит спокойно в позе горы, пока ваше дыхание не успокоится.



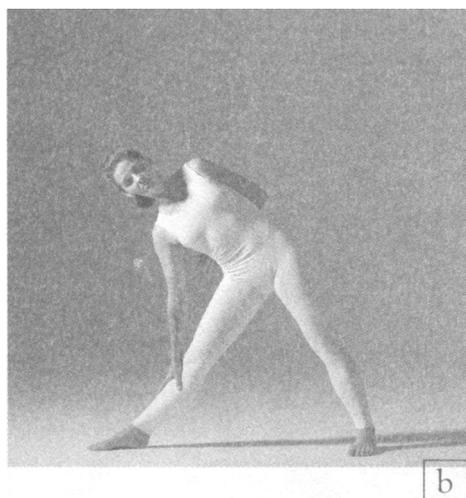
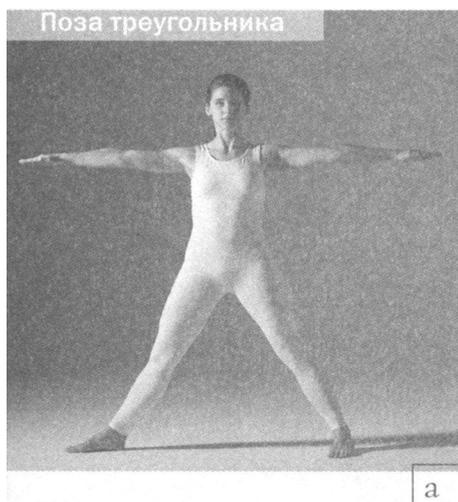
СТОЯЧИЕ ПОЗЫ

Стоячие позы развивают и силу, и гибкость одновременно и создают основу для других поз.

Они играют важную роль не только в начале практики, когда мы нуждаемся в полном и объемном знании, но и в повседневной жизни, когда мы стараемся улучшить нашу осанку, манеру сидеть и походку.

Стоячие позы улучшают кровообращение, пищеварение и удаление отходов и придают нам уверенность, силу воли, жизненную силу и устойчивость.

Выполняя стоячие позы, обратите особое внимание, чтобы ноги, колени, таз находились в одной плоскости. Суставы, особенно коленные, держите твердо, но не запирайте. Когда колено согнуто, следите, чтобы оно находилось в одной плоскости со стопой, не уходя влево или вправо.



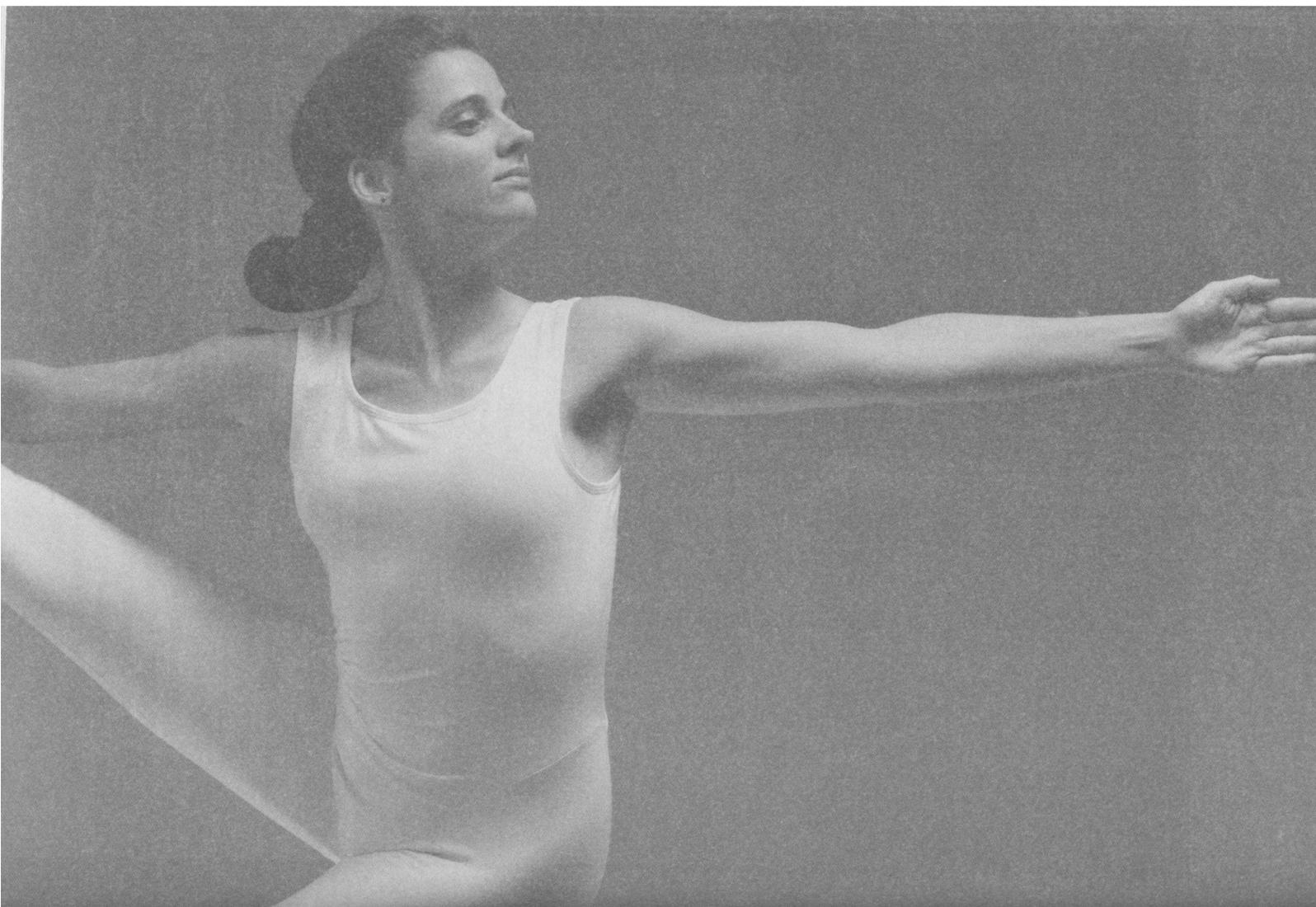
3

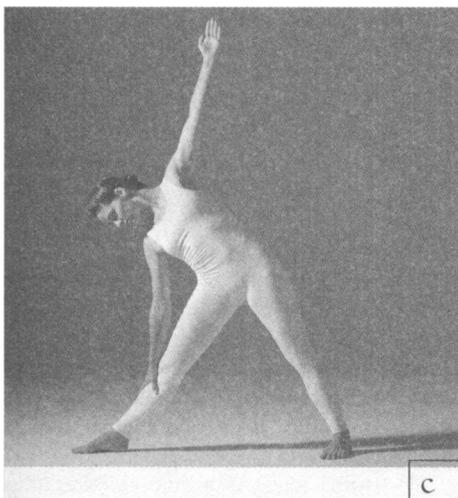
Поза треугольника (Триколасана)

а) Из позы горы поставьте ноги на ширину примерно 1м—1м 20 см. Поверните правую стопу на 90 градусов вправо и слегка поверните левую стопу внутрь, сдвинув пятку наружу. Пятка правой ноги должна быть на линии, проходящей через середину свода стопы левой ноги, обе подошвы плотно прижаты к полу. Таз выровнен, обращен вперед. Почувствуйте, как раскрываются бедра, разворачиваясь в стороны. Затем одним легким движением, выдыхая, поднимите руки через стороны на уровень плеч. Плечи не поднимайте, грудную клет-

ку расширяйте от центра. Расслабьтесь и дышите.

б) Теперь опустите левую руку и прижмите предплечье к пояснице. Выдыхая, сдвиньте таз влево, а плечи вправо. Правое плечо отведите наружу, назад, за правую ногу. Мягко продолжайте движение, склоняясь в правую сторону. Перегиб туловища происходит в тазобедренном суставе, а не на уровне талии. Правую ладонь положите на ногу или выше колена, или немного ниже колена. Вес тела лишь частично ложится на руку.

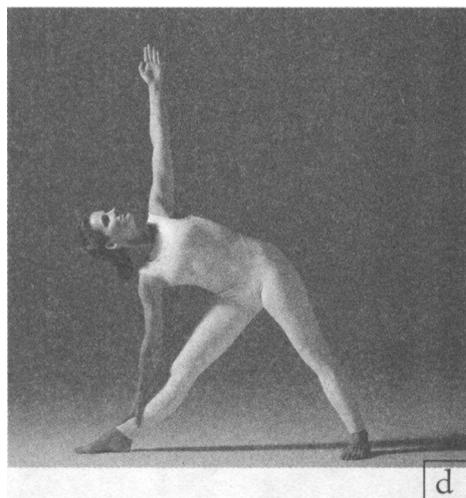




с) Поверните голову так, чтобы видеть правую ногу, шея находится в одной плоскости с правой ногой. Сохраняя это выравнивание, перенесите внимание на левую сторону. Расширьте таз, разворачивая левое бедро наружу и назад. Раскрывайте область живота, грудную клетку, плечи, напрягая оба бедра и раскрывая и расширяя таз. В конце поднимите руку и вытяните ее ОТ плеча вверх, с ладонью, обращенной вперед. Расслабьтесь, дышите свободно. Почувствуйте расширение всей передней части тела.

На этом можно закончить выполнение позы. Если вы хотите выйти из позы, выдохните, прижмите к полу подушечку правой стопы и поднимайтесь, сохраняя позвоночник выпрямленным. Если вам трудно сохранять равновесие, немного согните правое колено — это облегчит выход из позы. Восстановите равновесие, подышите спокойно и повторите позу в другую сторону.

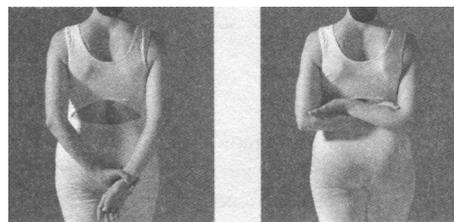
d) Чтобы углубить наклон, раскройте грудь, раздвигая ее от центра, и вытягивайте левую руку, одновременно вытягивая и удлиняя заднюю часть правой ноги. Удлиняйте позвоночник и сдвигайте руку вниз по правой ноге. Одновременно снимайте напряжение в левой стороне и в подколен-



ном сухожилии правой ноги. Верхняя рука своим весом углубляет наклон. Положите правую руку на лодыжку (или, если вы достаточно гибки, захватите рукой большой палец ноги, или поместите руку на пол дальше ноги). Стараясь достичь этой глубокой растяжки, не поворачивайте левое бедро вперед, чтобы не потерять при этом раскрытие в области таза и туловища. Вы можете смотреть вниз на стопу или прямо вперед, или вверх на вытянутую руку. Расслабьтесь и подышите спокойно.

Когда вы захотите выйти из позы, выдохните, прижмите подушечку правой стопы к полу и поднимайтесь, сохраняя спину прямой. Если вы чувствуете неустойчивость положения, согните правое колено — ЭТО облегчит выход из позы. В конце поверните стопы к центру, восстановите равновесие, подышите спокойно и выполните позу треугольника в другую сторону.

► **Результат:** растяжение позвоночника и косвенное воздействие на нервные окончания, расположенные поблизости, возрастание гибкости тазобедренных суставов, выравнивание крестца и поясницы, растяжка задней стороны ног. Осознание возможностей тела, развитие силы и гибкости, улучшение осанки.



Угловая поза (Паршвоттанасана)

а) Поставьте ноги на ширину примерно 90 см. Стопу правой ноги поверните вправо на 90 градусов, а левую — внутрь чуть больше, чем в предыдущей позе. Поверните туловище и область таза вправо, к правой ноге. Руки сведите за спиной и либо обхватите правое запястье левой рукой, либо, переплетя руки, захватите предплечья.

б) Еще больше поверните таз вправо, сдвигая левое бедро вперед, а правое немного назад. Затем крепко упритесь ногами в пол и вытягивайтесь вверх, ощутите вытяжение в ногах, в области таза и спины. Вытягивайте позвоночник, поднимайте грудную клетку, при этом смотрите вверх.

с) Выдыхая, медленно наклоняйтесь вперед, начиная с тазобедренного сустава, пока верхняя часть туловища не станет параллельна полу. Наклоняясь вперед, одновременно поднимайте седалищные кости; подколенное сухожилие при этом растягивается. Держите спину прямой на уровне таза.

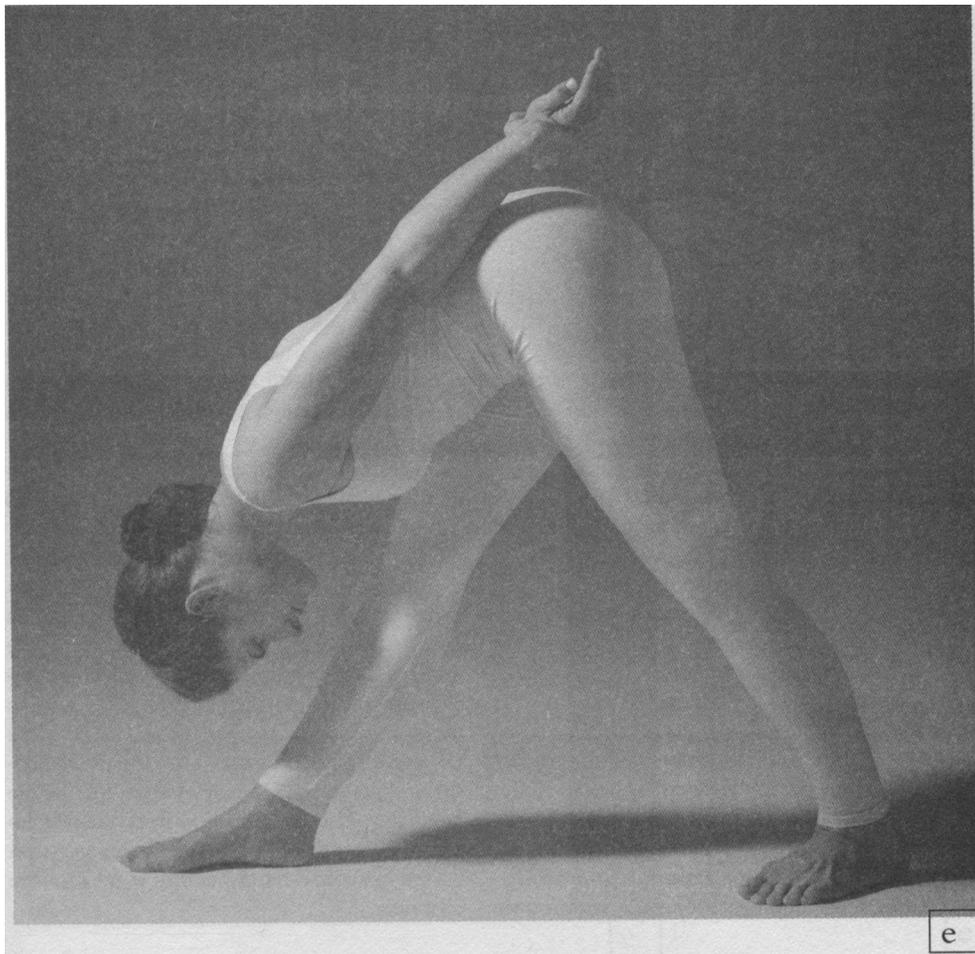
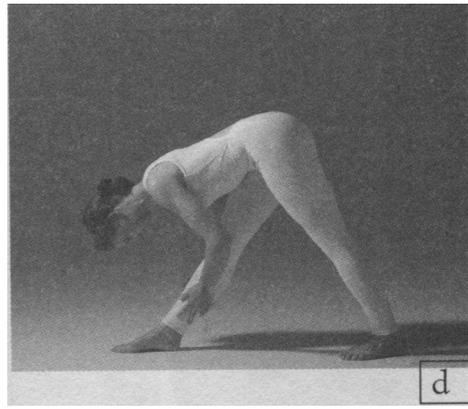
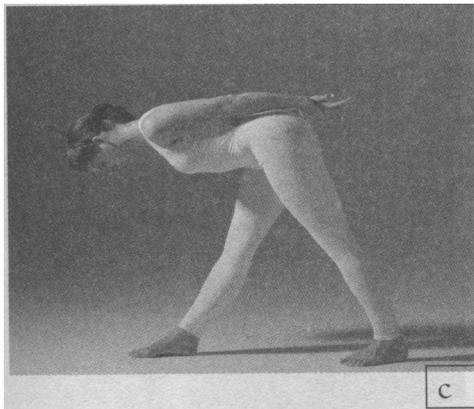
На этом вы можете закончить выполнение упражнения. Вдохните, перенесите вес на подушечку стопы правой ноги и поднимайтесь, удерживая спину прямой. Если согнуть правое колено, то подниматься будет легче. Восстановите равновесие и подышите спокойно. Выполните упражнение еще раз в другую сторону.

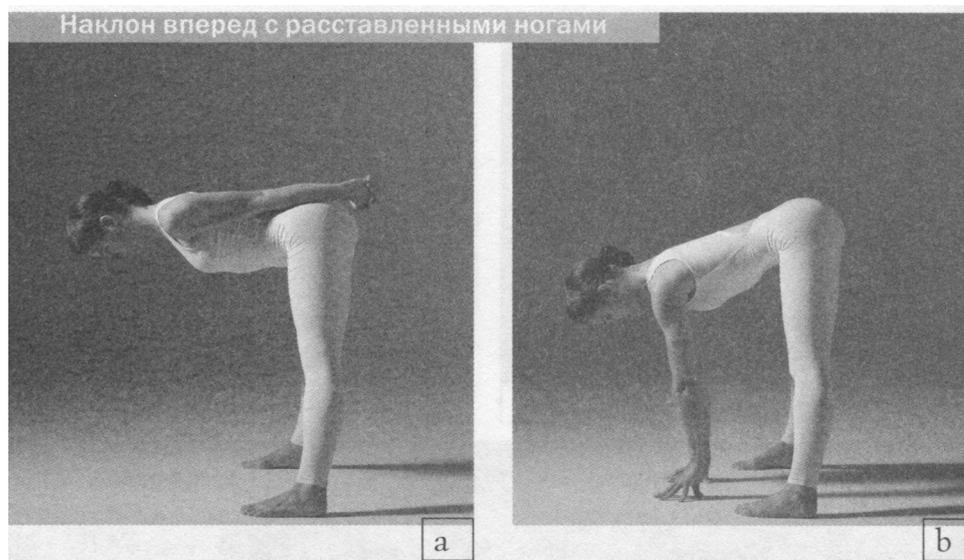
д) Чтобы нагнуться еще глубже, надо удлинить позвоночник, сдвинуть правую коленную чашечку вверх и ослабить напряжение в подколенном сухожилии. Чтобы поддержать равновесие в процессе сгибания, положите руки на ногу или на пол, или по сторонам от стопы (или можете оставить руки за спиной).

е) Теперь удлините и тяните живот, грудную клетку и лицо вниз к ноге. Расслабьте заднюю часть шеи, сохраняя ее положение точно над ногой. Наблюдайте за своим дыханием, снимая таким образом сопротивление связок.

Если вы почувствовали, что готовы выйти из позы, сцепите руки за спиной, вдохните, упритесь подушечкой правой стопы в пол и поднимайтесь, сохраняя вытянутым позвоночник. Сгибание правого колена облегчит выход из позы. В конце поверните стопы вперед, восстановите равновесие, спокойно подышите и повторите угловую позу в другую сторону.

► **Результат:** растяжка подколенного сухожилия, укрепление и развитие гибкости ног и области таза, растяжка поворотных мышц бедер (ощущается в области ягодиц), улучшение чувства равновесия.





5

Наклон вперед с расставленными ногами (Прасарита Падоттанасана)

а) Расставьте ноги на ширину 90—120 см, стопы параллельны. Сцепите руки за спиной, плечи разведите, расширьте грудную клетку. Выдыхая, медленно наклоняйтесь вперед, начиная от тазобедренных суставов. Вытягиваясь вперед и вниз, нагрузку равномерно распределяете на стопах. Держите спину плоской, расширяя плечи и вытягивая шею.

б) Не прерывая движения, освободите и выпрямите руки и поставьте пальцы на пол на уровне плеч. Если вы не достаете до пола, используйте подставочку под руки или согните колени, но позвоночник должен быть вытянут, а руки опущены к полу. Посмотрите на пол, вытягивая при этом шею. Когда успокоится дыхание, энергично подвиньте таз вперед, лобковая кость при

этом сдвигается вперед, в направлении между бедер. Это мощное движение не только выравнивает поясницу, но и приподнимает и расширяет седалищные кости и расширяет внутреннюю часть бедер. (Со временем вы обнаружите, что таз сдвигается, и седалищные кости действительно раздвигаются в стороны, когда вы встаете в позу.) Удерживайте позу и дышите.

с) Затем поставьте правую руку на пол, ближе к центру, под линией хребта. Выдохните и поверните туловище, легко взмахнув левой рукой в сторону и вверх. Расширьте грудную клетку от центра груди в направлении кончиков пальцев рук. Удлинив шею, поверните голову и взгляните вверх на левую руку. На вдохе повернитесь обратно к центру. Повторите это движение 3—5 раз. При последнем повторении задержитесь в позе на 3—5 вдохов-выдохов. Затем ослабьте напряжение и поменяйте стороны.

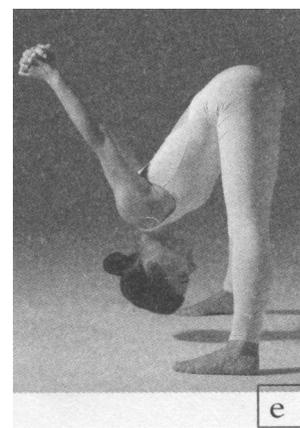
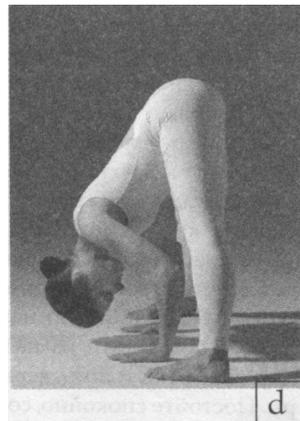
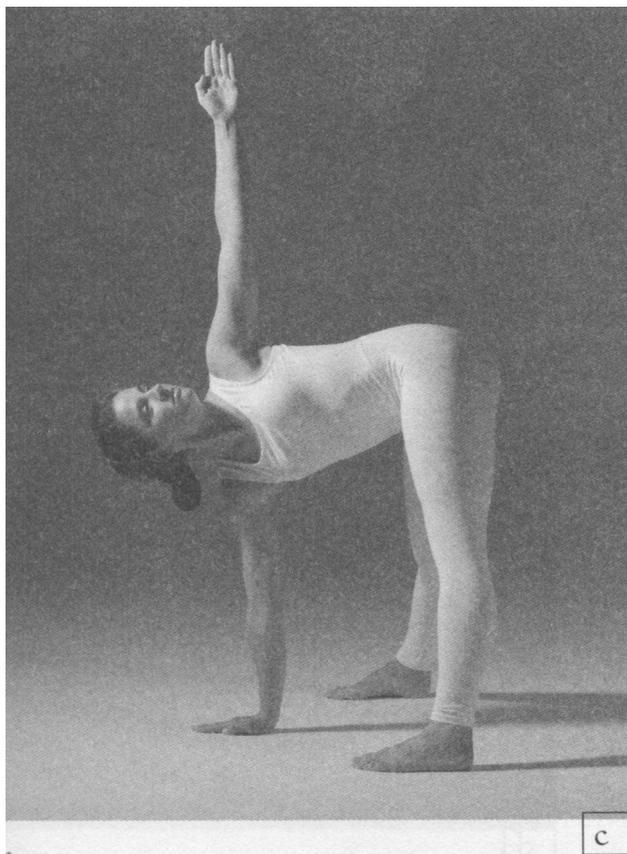
д) Для того чтобы углубить наклон вперед, поставьте руки на пол на ширину плеч. Согните локти так, чтобы живот приблизился к бедрам, макушку головы тяните к полу. Поясница должна остаться прямой, сгибание при наклоне происходит в тазобедренных суставах.

е) Можно также переплести пальцы рук сзади и, подняв руки, завести их за голову и тянуть дальше, к полу. Тогда вес рук поможет вам глубже наклониться. Сохраняйте эту позу, дышите спокойно и постарайтесь расслабиться.

Для выхода из позы верните руки на спину. На вдохе выровняйте поясницу и,

грациозно вытягивая шею и спину, поднимите голову, потом шею, потом верх спины, сгибая колени, если это необходимо для вытягивания спины и сохранения устойчивости в пояснице. Отпустите руки, поставьте ноги вместе и расслабьтесь в позе горы, наблюдая поток своего дыхания.

► **Результат:** эта последовательность растяжек направлена на развитие подколенных сухожилий и приводящих мышц бедер, повышает подвижность тазобедренных суставов, укрепляет глубокие поясничные мышцы и мышцы таза, скручивает и растягивает все тело, улучшает чувство равновесия.

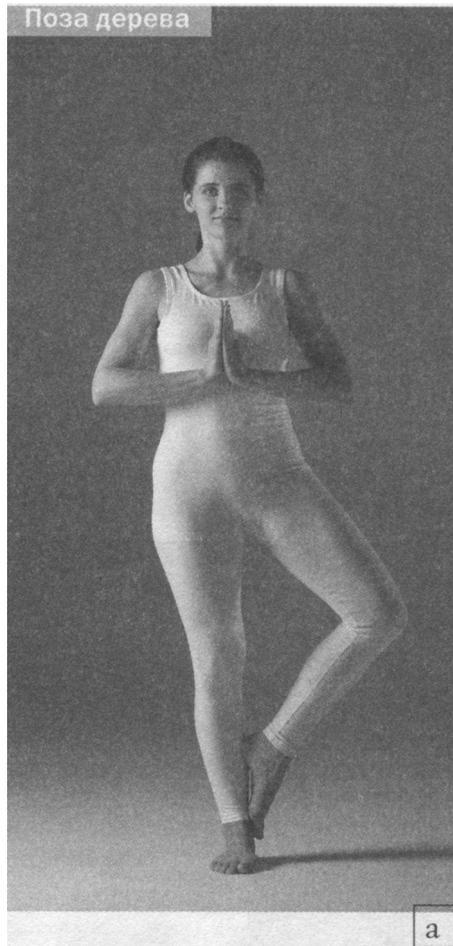


Поза дерева (Врикшасана)

а) Начинаем с позы горы, ноги стоят вместе и параллельно. Таз расположите точно над ступнями. Удлиняем сначала низ позвоночника, потом середину и верх. Сосредоточьте взгляд на точке на полу или на стене перед вами. Затем поднесите левую ступню к правой лодыжке с внутренней стороны. Левое бедро раскройте, отведя колено наружу, в сторону. Чтобы сохранить равновесие, пальцами левой ноги можете касаться пола. Сожмите ладони перед грудью.

б) Когда вы будете готовы продолжить, поднимите левую ногу и прижмите стопу к икре правой ноги или к внутренней стороне бедра. Поднимите руки над головой (или взмахнув ими через стороны, или подняв их прямо перед собой). Ладони могут касаться друг друга или просто быть обращены друг к другу. Потянитесь вверх туловищем, поднимая грудную клетку и вытягиваясь как бы через макушку головы. Уравновесьте свое положение и погрузитесь в поток своего дыхания до тех пор, пока вам будет приятно находиться в этой позе. Чтобы выйти из позы, выдохните и опустите руки и ноги, вернитесь в позу горы. Поймите спокойно, сосредоточившись на дыхании. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Поза дерева





► **Результат:** улучшение чувства равновесия и концентрации, укрепление мышц ног и таза, раскрытие грудной клетки и плечевого пояса, улучшение качества дыхания.

Поза стула (Уткатасана)

Встаньте, поставив ноги вместе. Вдыхая, поднимите руки в стороны и над головой. Вытягивайте руки вверх, отдаляя их от ушей. Соедините ладони вместе, не сгибая локтей. Или тяните пальцы вверх, с ладонями, обращенными друг к другу. Теперь выдыхая, согните колени и опускайте бедра по направлению к полу, сжимая колени. Стопы прижаты к полу, не позволяйте спине скругляться. Сожмите бедра вместе и смещайте низ таза внутрь и вверх (относительно бедер). Смотрите прямо вперед и дышите ровно, без пауз. Позвоночник и руки тяните вверх. Находясь в этой позе, почувствуйте вибрацию и позвольте потоку энергии, который вы ощутили, усилить приближение к вертикальной линии. Когда вы будете готовы, выпрямите ноги и выдохните, опуская руки.

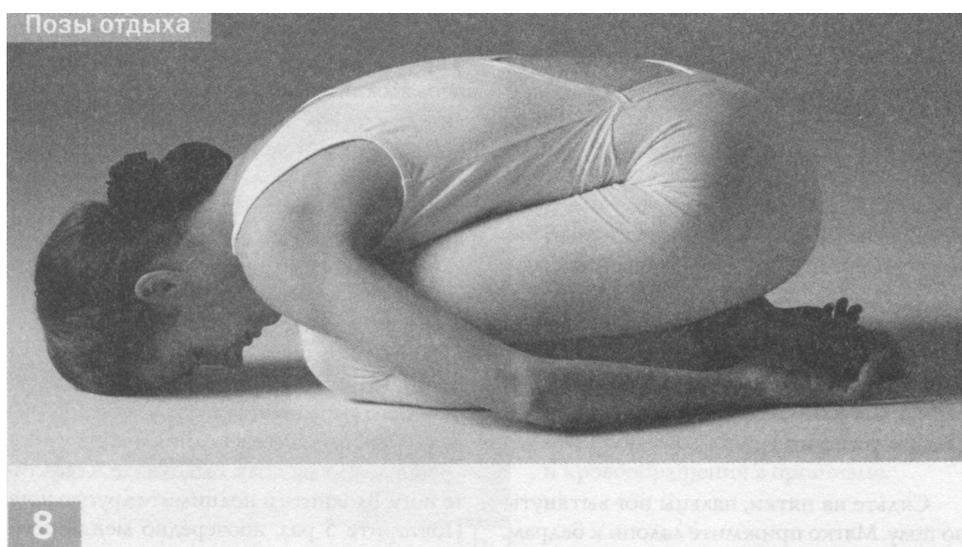
► **Результат:** на первый взгляд эффект этой позы очевиден — укрепляются мышцы ног и тела и гибкость в лодыжках и плечах. На самом деле поза дает более глубокий эффект. При сжатии мышц внутренней стороны бедер и тазового дна энергия продвигается вверх. Более глубокое выполнение позы (приседание) сдвигает точку тазового сжатия с задней стороны к передней стороне тела, постепенно вызывая возрастание силы и мускульной координации во всей этой области тела. И тогда возгорается жизненная сила этой позы, и сознание фокусируется вдоль вертикальной линии энергии, проходящей по телу.



ПОЗЫ ОТДЫХА И ПОЛОЖЕНИЯ ПОЛУЛЕЖА

После выполнения энергичных и напряженных стоячих поз, эти позы дают отдых телу и ногам. Они также раскрывают поясничный отдел и позвоночник, восстанавливают глубокое ненапряженное дыхание и мягко пробуждают пупочный

центр, который является местом сосредоточения жизненной силы, энергии, смелости и энтузиазма. Сильные гибкие мышцы живота вкупе с правильным дыханием являются живой основой хорошего здоровья и успешной практики асан. Относитесь особенно вдумчиво к дыханию, когда вы будете выполнять позы из этого раздела.

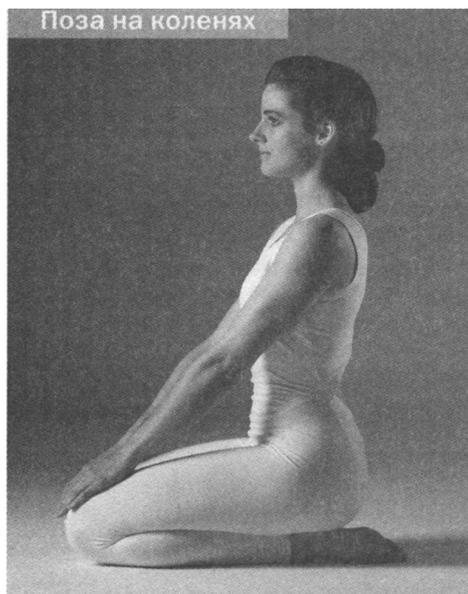


Поза ребенка (Баласана)

Встаньте на колени, пальцы ног вытянуты по полу, опустите ягодицы на пятки. С выпрямленной спиной выдохните и наклоняйтесь вперед, начав движение в тазобедренных суставах, пока живот не прижмется к передней части бедер. Склоните лоб к полу и расположите руки свободно вдоль тела, ладонями вверх. Почувствуйте движение дыхания по бокам грудной клетки и там, где она прижата к бедрам. Расслабляйтесь, пока дыхание не станет ровным и устойчивым, а соз-

нание не будет готово продолжать. Если положение неудобно, то надо слегка раздвинуть колени или положить подушечку ПОД лодыжки или заднюю часть бедер. Можно, в другом варианте, лечь на спину, подтягивая колени к груди. Для выхода из этой позы и перехода в следующую поднимите голову, распрямите поясницу и выпрямитесь.

► **Результат:** снятие напряжения с нижней части спины, мягкое растягивание позвоночника, массаж органов брюшной полости, расслабление ножных мышц, успокоение сознания.



9

Поза на коленях (Ваджрасана)

Сядьте на пятки, пальцы ног вытянуты по полу. Мягко прижмите ладони к бедрам. Выпрямив поясницу, поднимайте грудную клетку и вытягивайте позвоночник вверх от копчика как бы сквозь макушку головы. Закройте глаза и следите за потоком дыхания, непрерывно погружаясь в покой позы. Если вы чувствуете, что неудобно коленям или голеням, сядьте в позу со скрещенными ногами вместо этой.

Предостережение: не выполняйте эту позу, если вы испытываете боль в коленях.

► **Результат:** расслабление тела, растяжка стоп, голеней и колен; ОТДЫХ для ног, восстановление естественного дыхания, развитие хорошей осанки; подготовка сознания к продолжению комплекса.

10

Начало последовательности огня (одиночные поднятия ног и велосипед)

а) Сядьте на пол, ноги вытяните прямо перед собой. Отклонитесь назад, опираясь на предплечья, локти поставьте на пол на ширину плеч. Поднимите грудь и направьте подбородок к горлу. Согните правое колено и прижмите стопу к полу поближе к тазу. Теперь вдохните и поднимите левую ногу вертикально вверх. Держите ногу прямо, пальцы тяните к потолку. Выдохните и опустите ногу, коснитесь пола, но не переносите на нее вес. Затем вдохните и вновь поднимите прямую ногу. Лицо и челюсти расслаблены, внимание на пупочном центре. Двигайтесь легко, не прерывая дыхания, повторите 5 раз. Затем поменяйте сторону и выполните движения 5 раз с другой стороны.

б) Чтобы усложнить упражнение, начинайте его выполнение, вытянув обе ноги перед собой. Вдохните и поднимите одну ногу, другая лежит на полу. Выдохните и опустите ногу. Вдохните и поднимите другую ногу. Повторите 5 раз, поочередно меняя ноги.

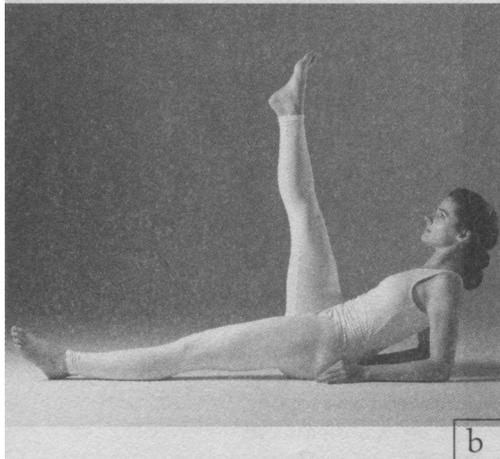
Можно также выполнять движение ногами как бы ножницами, начиная подъем второй ноги, пока опускается первая. Ноги все время в движении и не касаются пола в нижнем положении. Выполняйте движение равномерно, не задерживайте дыхание.

с) Велосипед. Начинаем, вытянув обе ноги перед собой. Согните одно колено и подтяните его к груди. Теперь поменяйте ноги, другую ногу подтяните к себе, а первую вытолкните вперед, как поршень. Держите вытянутую ногу параллельно полу в 10—12 см от него. Выталкивайте пятку вытянутой ноги, в то время как сгибаете колено другой. Выполните пять циклов.

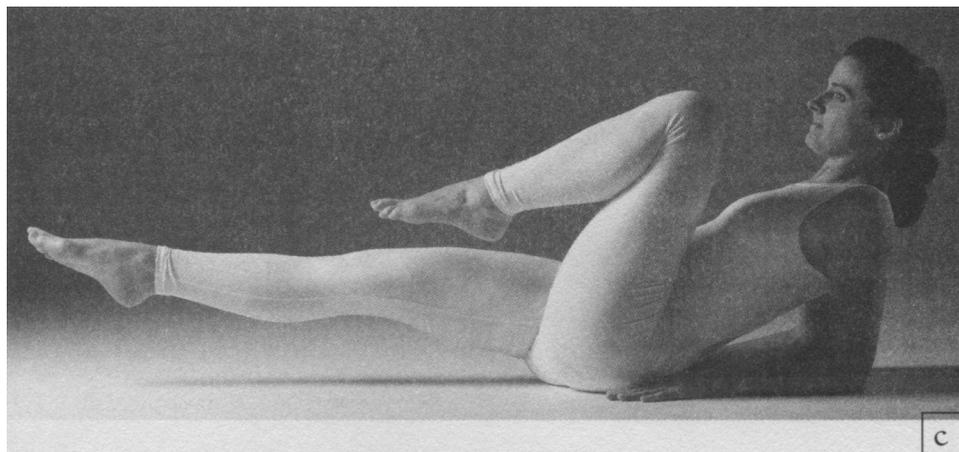
Начало последовательности огня



а



б



с

Предостережение: если вы испытываете необычную боль или дискомфорт в области спины, шеи, плеч во время или после выполнения этого упражнения, посоветуйтесь с учителем, прежде чем продолжать.

► Результат: усиление мышц живота, возрастание жизненной силы, улучшение процессов пищеварения, очищения и кровообращения в организме.



11

Скручивание лежа

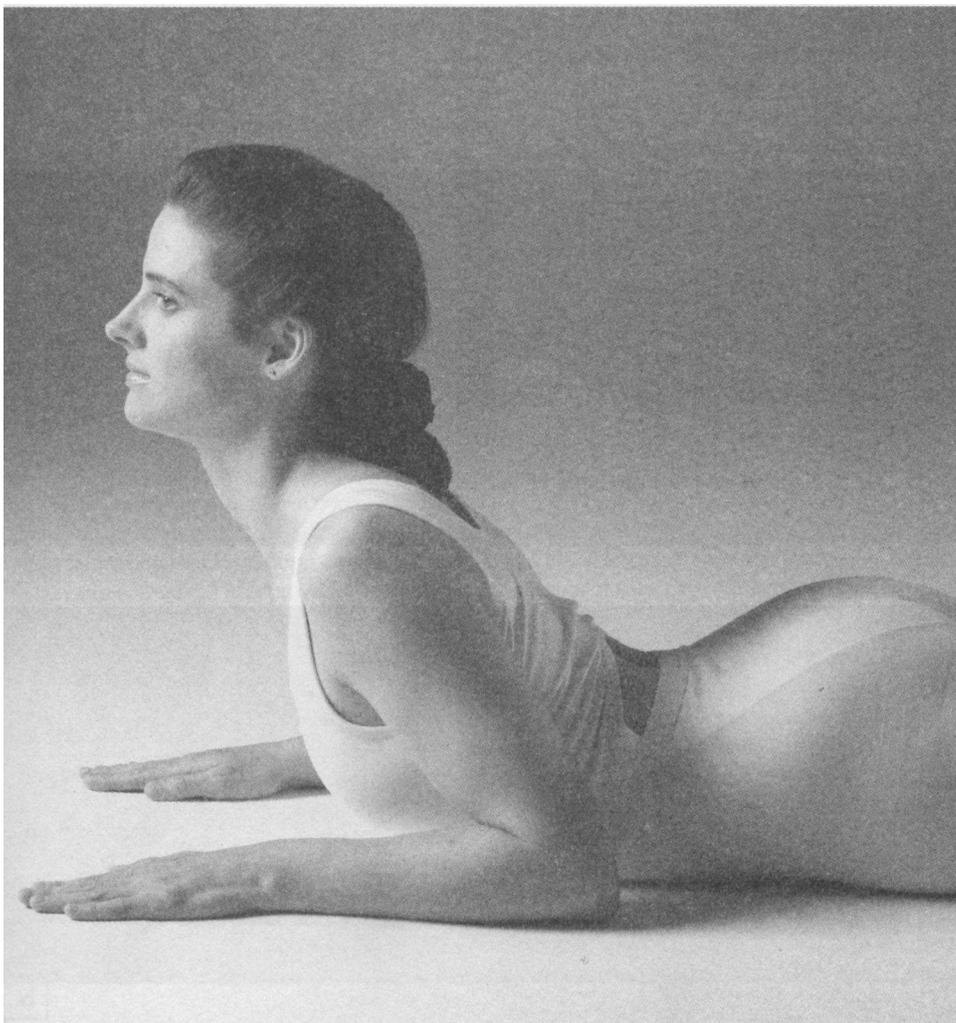
Лягте на спину и вытяните руки на уровне плеч в стороны ладонями вниз. Согните колени и подтяните бедра к животу, ноги держите вместе. Теперь плавно поворачивайтесь из стороны в сторону, опуская колени к полу. Спина и плечи прижаты к полу, ноги вместе. Расслабьте поясницу, перекачивания будут массировать ее. Повторите 5—10 раз, затем отдохните, поставив ноги на пол около таза. Закройте глаза и расслабьтесь, ощущая поток дыхания в области таза, живота и поясницы.

► **Результат:** укрепление мышц живота; повышение гибкости и снятие напряжений в нижней и средней части спины.

ИЗГИБЫ НАЗАД

Изгибы назад относятся к числу наиболее стимулирующих упражнений, они дают энергию. Это могучее средство от вялости, скверных дыхательных привычек, множества физических болезней, они противостоят нашей повседневной привычке сгибаться вперед. Ключ к успеху при вы-

полнении изгибов назад — в равномерном растяжении позвоночника и избегании перегибов и давления в нижней части спины или задней части шеи. Постарайтесь равномерно растягивать весь позвоночник. Выполняя изгибы назад, держите позвоночник вытянутым, мышцы ягодиц сжатыми, таз подобранным, а грудную клетку — приподнятой.

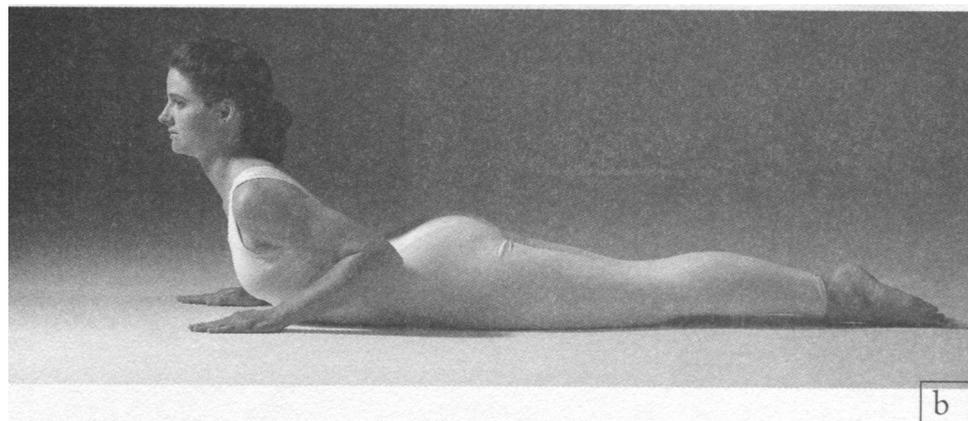


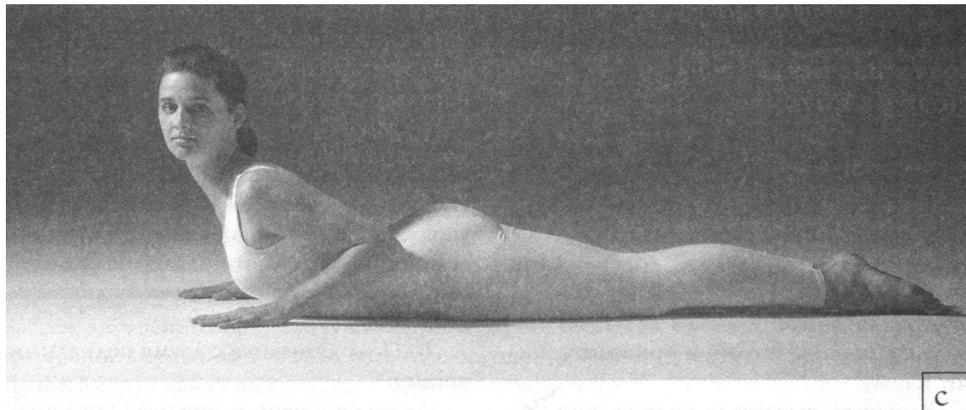
12

Поза кобры без поддержки (Бхужангасана)

а) Лягте на пол лицом вниз, ноги вместе. Положите ладони на пол со стороны груди или прямо под плечами (чем больше сдвинуты руки назад, тем напряженнее поза). Пальцы направлены вперед, локти прикасаются к ребрам. Напрягите мышцы ягодиц и ног, прижмите таз к полу и сдвиньте лопатки вместе и вниз по спине.

9 4





С

б) Вдохните и скользните носом вперед, приподнимая голову и грудь. Плечи не поднимайте, они сдвинуты назад и вниз, локти прижаты. Наблюдайте за дыханием в области живота и нижних ребер, удерживайте симметрию позы. Вытягивайте позвоночник и поднимайте грудную клетку с каждым вдохом. Выдыхая, удерживайте изгиб спины.

Замечание: Не надо опираться на руки. Не усиливайте позу, упираясь руками в пол. Усиление рук может привести спину к излишнему напряжению.

Держите позу в течение 5 дыхательных циклов, затем выдохните, вытягивая и опуская на пол сначала подбородок, затем нос, последним — лоб. Поверните голову в сторону и отдохните несколько дыхательных циклов. Затем повторите позу. Выходя из нее, поверните голову в противоположную сторону.

с) Для увеличения подвижности плеч и шеи, войдите в позу в третий раз. Поворачивайте медленно голову из стороны в сторону (как бы стараясь заглянуть назад), плечи не поднимайте. Затем вернитесь в центральное положение на несколько дыхательных циклов. Выходите из позы, как и прежде, на выдохе, опуская грудину, подбородок, нос и лоб на пол. Вытяните руки вдоль тела и поверните голову в сторону. Отдохните немного, наблюдая за потоком дыхания. Повторите 2—3 раза.

► **Результат:** усиление мышц спины; улучшение кровообращения в межпозвоночных дисках; раскрытие горла, грудной клетки и области живота; повышение подвижности и выравнивание позвоночника; снятие болей в пояснице, вырабатывается правильный способ дыхания.

Поза кузнечика (Шалабхасана)

а) Поза кузнечика с одной поднятой ногой.

Лягте на живот, подбородок на полу, ноги вместе. Руки вытянуты вдоль тела, ладони обращены к телу. Слегка сожмите руки в кулаки. Ноги держите вместе, пальцы натяните, удлиняя все тело. Напрягите мышцы ягодиц и прижмите живот к полу.

Вдохните, вытягивая правую ногу как бы через пальцы, и поднимите ногу на высоту 20—35 см, колено не сгибайте. Поднимайте ногу напряжением правой ягодицы и нижней части спины. Постарайтесь не давить левым коленом в пол для облегчения движения. Колени и верхние части стоп обращены вниз. Не важно, насколько высоко вы поднимите ногу, обе стороны таза и подбородок держите прижатыми к полу.

Держите позу в течение нескольких дыхательных циклов, а затем повторите в другую сторону. Выполняйте этот вариант упражнения, пока не приобретете силу, достаточную для того, чтобы легко выполнять следующий вариант с двумя поднятыми ногами.

б) Поза кузнечика с двумя поднятыми ногами.

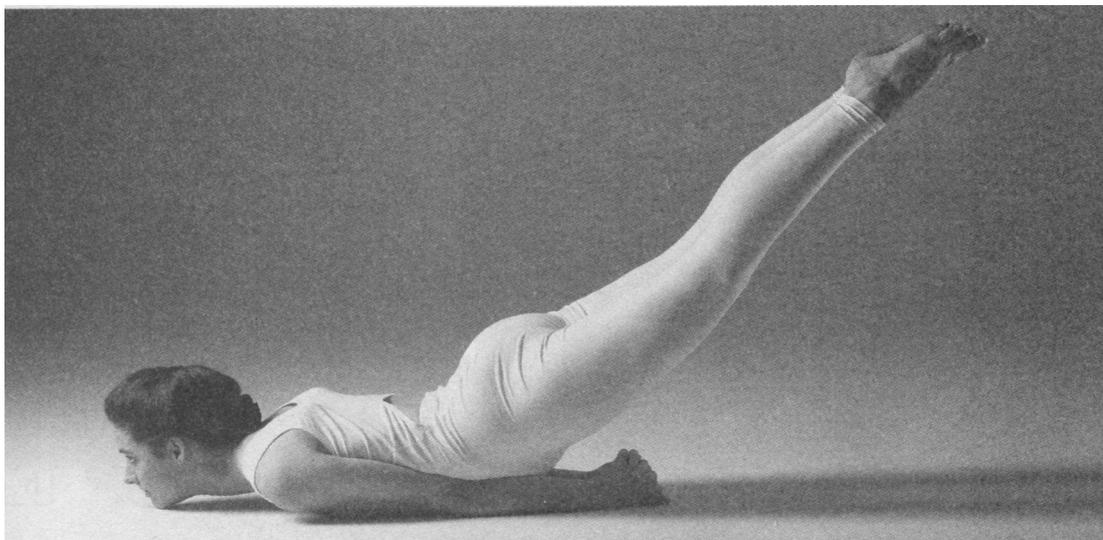
Лягте на живот, удерживая ноги вместе и руки вдоль тела. Просуньте руки под тело так, чтобы предплечья оказались с внутренней стороны переднего края подвздошной кости. Сожмите руки в кулаки и положите верхнюю часть бедер или пах на мизинцы кулаков, упираясь большими пальцами рук в пол. Руки выпрямлены, локти прижмите друг к другу. Вдыхая, упирайтесь руками по

Поза кузнечика



всей длине в пол и поднимите обе ноги. Продолжайте дышать. Держите ноги не шире, чем на ширину бедер, и натяните пальцы, вытягивая ноги вверх и назад. После короткого напряжения медленно опустите ноги и расслабьтесь.

► Результат: усиление ног, мышц ягодиц и поясницы, массаж внутренних органов, стимуляция нервной системы, точное выравнивание таза, развитие ощущения внутренней связи движений ног, таза, области живота и поясницы.



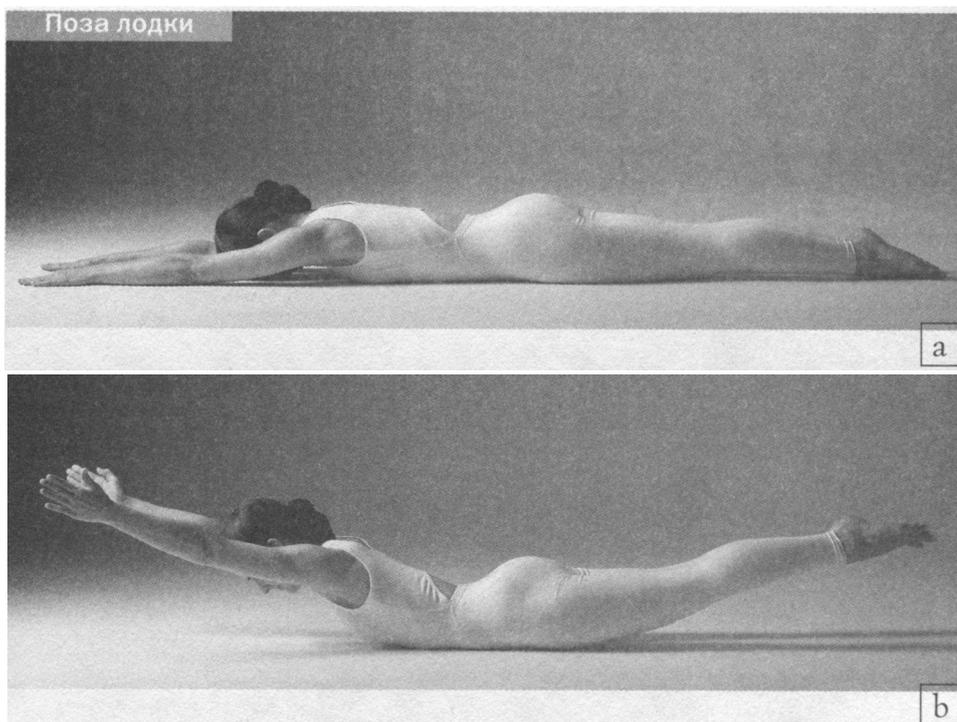
Поза лодки (Навасана или Наукасана)

а) Лежа на животе, протяните руки вперед, за голову, со стороны ушей. Вытяните ноги, не раздвигая их шире, чем на ширину бедер, потянитесь.

б) Вдыхая и растягиваясь от пупочного центра, поднимите ноги, верхнюю часть туловища и руки. Руки вытяните в сторону от ушей. Дышите, продолжая вытягиваться от центра тела вверх и головой вперед, а ступнями назад. Представьте, что руки и ноги бесконечно вытянулись, а вы легко, без усилий скользите по поверхности потока ды-

хания. С каждым вдохом вы вытягиваетесь все больше и излучаете энергию пупочного центра через пальцы рук и ног, а с каждым выдохом вы открываетесь все больше, снимая напряжение с плеч и области таза. Перед выходом из позы, вдохните и вытянитесь чуть-чуть больше. Затем выдохните и расслабьтесь.

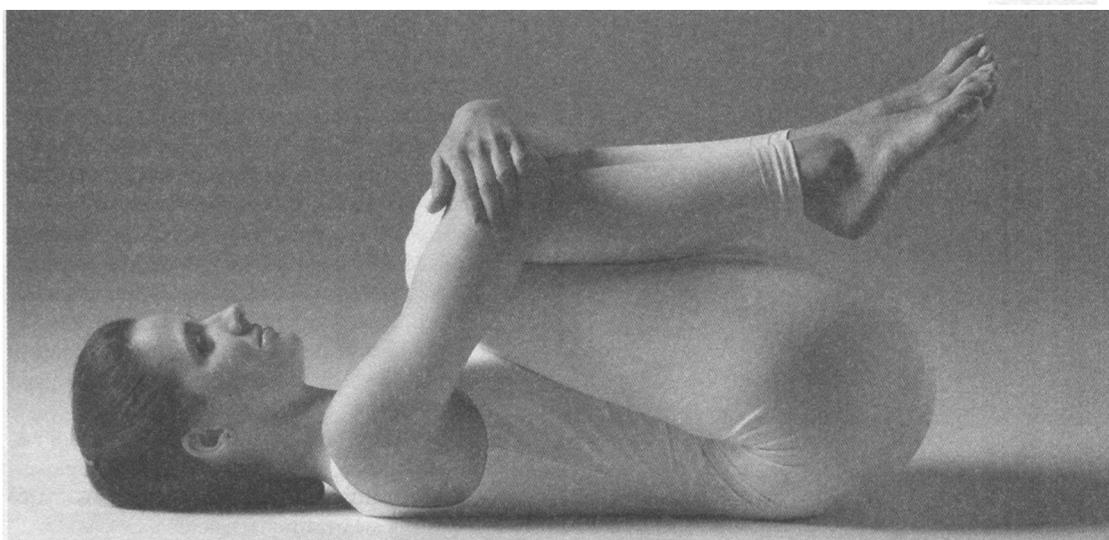
► **Результат:** импульс бодрости, укрепление спинных мышц, улучшение кровообращения в брюшной полости.



Поза с коленями к груди (Паванамуктасана)

Чтобы компенсировать интенсивные сгибания назад, лягте на спину и подтяните колени к груди. Руками мягко притяните бедра к животу и прижмите копчик к полу. Покачивайтесь легонько из стороны в сторону, снимая напряжение и массируя поясницу.

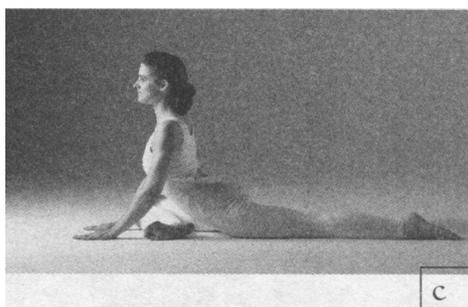
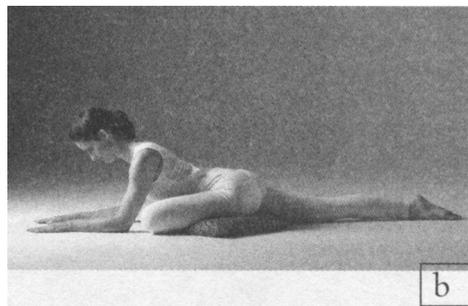
► **Результат:** снятие напряжений с поясницы и бедер.



Подготовка к позе голубя



1 0 0



16

Подготовка к позе голубя (Капотасана)

а) Начнем с рук и коленей. Продвиньте правое колено вперед между руками и сдвиньте правую стопу под себя и влево. Пятка правой ноги находится под левой стороной таза или живота. Вытяните левую ногу назад и прижмите таз к полу.

Скользните руками вперед и опустите локти на пол. Задняя часть таза горизонтальна, обе стороны симметрично прижаты к полу (пах или живот прижимают пятку левой ноги).

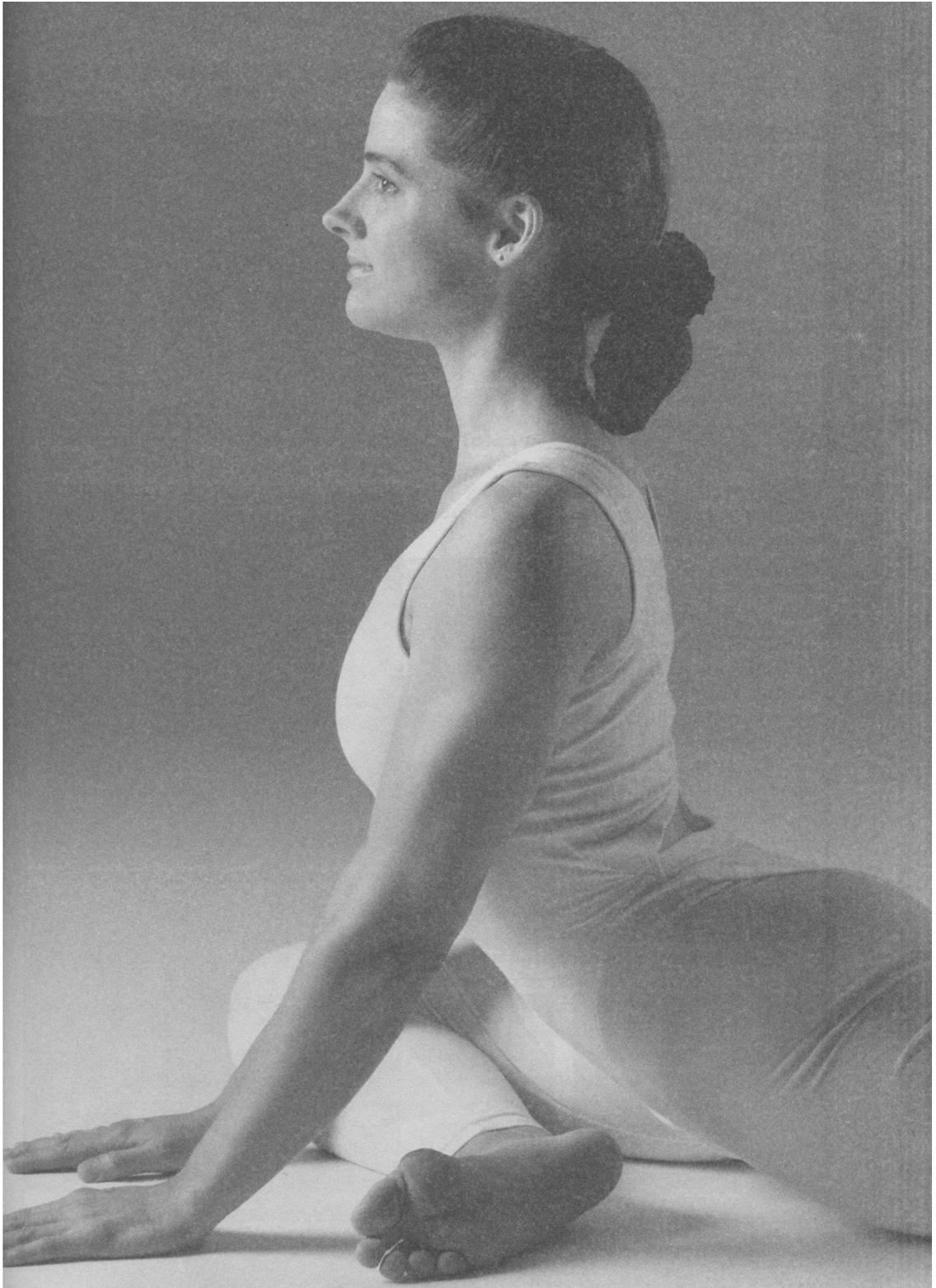
Освобождайтесь дальше, вытягивая заднюю ногу, выпрямляя руки и опуская голову к полу.

б) Избегайте напряжения в коленях, находя более удобное положение ноги. Если вы находите, что растяжка слишком интенсивна, чтобы приносить удовольствие, можно взять подушечку или сложенное одеяло и поместить их под бедро и пах выпрямленной ноги и (или) под ягодицу согнутой ноги. Опора поможет вам расслабиться. Установите равновесие в позе, и пусть дыхание станет глубоким и наполненным.

с) Чтобы сделать растяжку интенсивнее, медленно выпрямляйте руки и переступите ими ближе к согнутому колену. Удлиняйте позвоночник, грудь направьте вперед и изогнитесь. Вытяните шею и смотрите прямо перед собой. Подышите спокойно, снимая напряжение и постепенно привыкая к позе.

Для выхода из позы сядьте на бок и сведите ноги вместе. Подвигайте и потяните ноги, затем вновь обопритесь на руки и повторите позу в другую сторону.

► **Результат:** улучшается гибкость и выровненность таза путем растяжки бедренных мышц; прекрасное средство для подготовки к медитации и наклонам назад.



СИДЯЧИЕ ПОЗЫ И НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Сидячие позы и наклоны вперед предназначены для работы с мышцами ног, таза и спины. Во всех этих позах постарайтесь вытянуть и удлинить позвоночник вниз как бы через копчик, и вверх, через макушку головы. В наклонах вперед выполняйте повороты таза и растяжки вперед от тазобедренных суставов, а не от талии. Во всех позах дышите ровно и глубоко. Все эти позы успокаивают нервную систему.

1 0 2

17

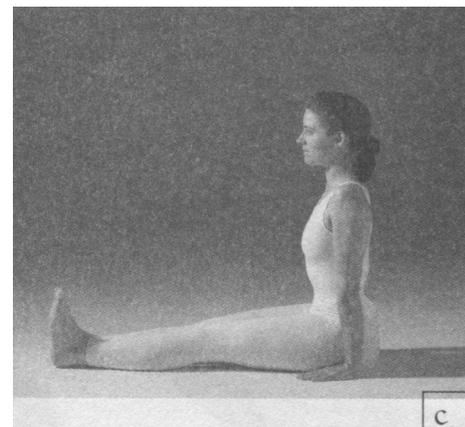
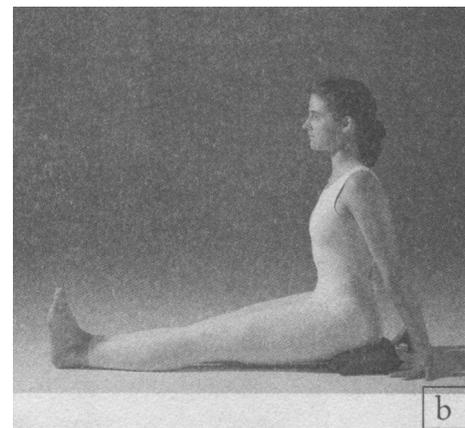
Поза жезла (Дандасана)

а) Сядьте, ноги соедините и вытяните перед собой. Руки поставьте около бедер со стороны спины, пальцы направьте вперед. Вдыхая, обопритесь на пальцы и приподнимите поясницу, вытягивая позвоночник в направлении как бы сквозь макушку головы. Продолжая дышать, вжимайте заднюю часть ног в пол, тяните вниз лодыжки и вытягивайте ноги как бы сквозь пятки. Поднимайте грудную клетку, опуская при этом плечи вниз и назад. Смотрите прямо перед собой и дышите ровно, пока вы утверждаетесь в этой позе. Выполняйте упражнение в течение 5—10 дыхательных циклов.

б) Если ваша поясница в этой и в других сидячих позах сгибается, то сядьте на твердую подушечку или сложенное одеяло, чтобы сохранить естественный изгиб поясницы и прямую спину.

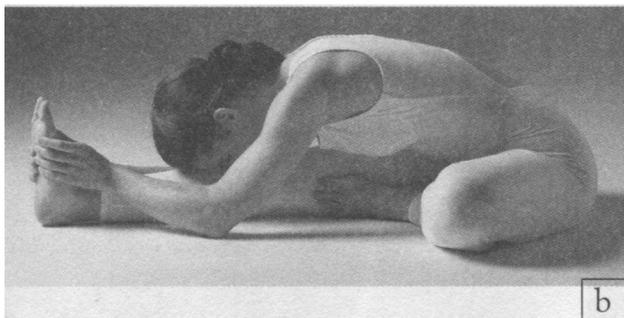
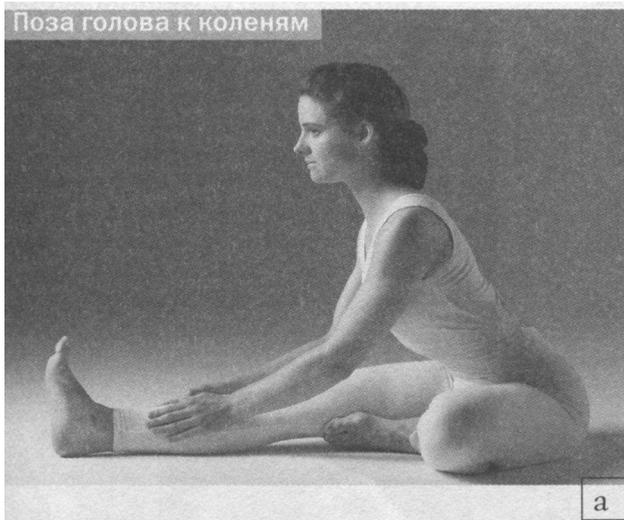
с) Если ваши руки легко достают до пола, расположите ладони рук на полу вдоль бедер.

► **Результат:** исправление осанки, укрепление поясничных мышц, лучшее расположение таза и позвоночника. Поза жезла — основа для других сидячих поз.



Поза голова к коленям (Джану Ширшасана)

а) Сядьте на пол в позе жезла. (При необходимости, чтобы избежать округления поясницы, используйте подушечку.) Согните левое колено и прижмите подошву левой ноги к внутренней стороне правого бедра. Повернитесь к правой ноге, удлиняя туловище и не сгибая спину. Вдохните и поднимите грудь, затем выдохните и наклонитесь, начиная от тазобедренного сустава правой ноги, к вытянутой ноге. Ладони скользят по полу с обеих сторон вытянутой ноги. Теперь положите ладони на ногу и вдохните, удлиняя позвоночник. Поднимайте и выпрямляйте поясницу, задняя сторона ноги плотно прижата к полу. Шея вытянута и расслаблена.



б) Чтобы усилить растяжку, продолжайте наклон вперед, начиная от тазобедренного сустава, стараясь приблизить туловище к вытянутой ноге. Руки продолжают скользить вперед, захватите лодыжку или даже пальцы ноги или обхватите ступню руками. Если вы не достаете руками до стопы, используйте ленту или ремень, накинув его на стопу. В конце, достигнув расширения и удлинения спины, свободно направьте верхнюю часть туловища к ноге. Если вы достаточно гибки, достаньте лицом голень. Утвердитесь в позе и дышите. Для выхода из позы вдохните, распрямите спину и, скользя руками в противоположном направлении, к тазу, выпрямляйтесь. Повторите в другую сторону.

► **Результат:** растяжка подколенных сухожилий и спины, возрастание гибкости тазобедренных суставов, выравнивание таза, усиление тонуса мышц живота, успокоение нервной системы.



Поза ребенка (Баласана)

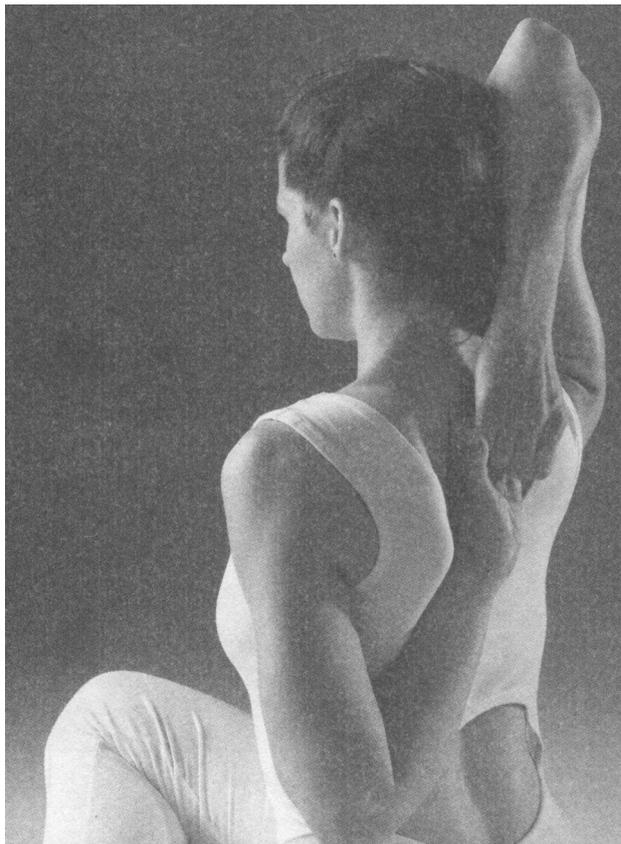
Выполнив наклоны сидя, вы, возможно, захотите отдохнуть в позе ребенка. Расположитесь на полу на коленях, сядьте на пятки. Выпрямив спину, выдохните и наклонитесь вперед, начиная от тазобедренных суставов, живот прижмите к передней поверхности бедер. Опустите лоб на пол и вытяните руки вдоль тела, ладонями вверх. Почувствуйте движение дыхания на уровне бедер и по сторонам грудной клетки. Расслабьтесь, дождитесь, пока успокоится дыхание, и приготовьтесь к продолжению упражнения. Если вы ощущаете неудобство в позе, слегка раздвиньте колени или подложите подушечку под лодыжки или под заднюю поверхность бедер. Как альтернатива возможно выполнение позы лежа на спине и с приближенными к груди коленями. Для выхода из позы и перехода в следующую поднимите голову, выпрямите спину и вернитесь в вертикальное положение.

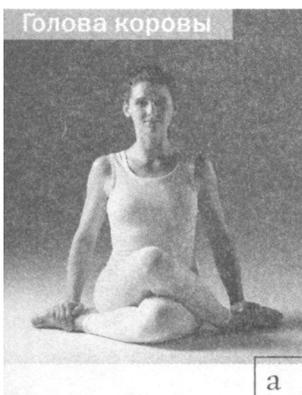
1 0 4

Поза ребенка



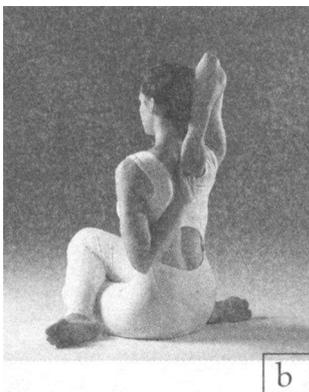
► **Результат:** снятие напряжения с поясницы, мягкое растяжение позвоночника, массаж органов брюшной полости, снятие усталости ног, успокоение нервной системы.



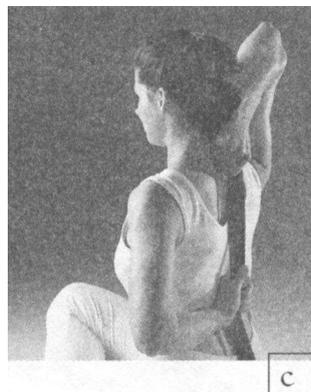


Голова коровы

а



б



с

20

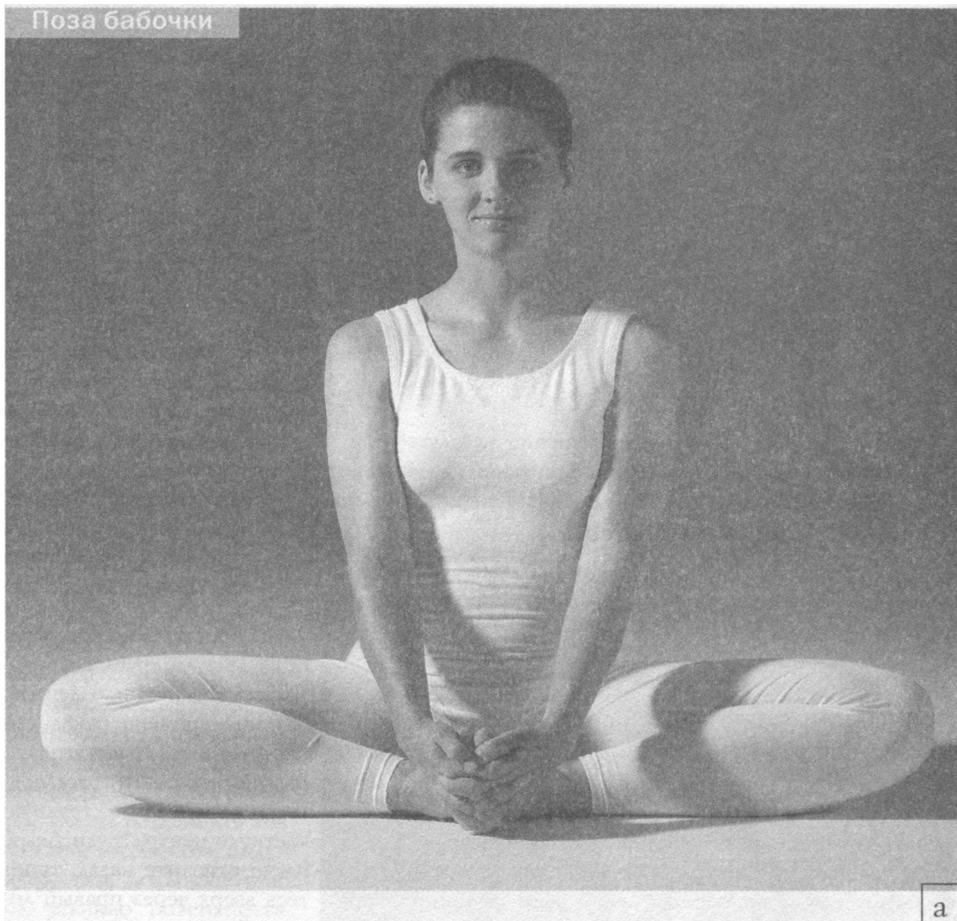
Голова коровы (Гомукхасана)

а) Сядьте в позу жезла. Согните левую ногу под правой, левую пятку поместите на пол около правого бедра. Положите правую ногу поверх левой так, чтобы правая стопа легла с внешней стороны левого бедра. Уравняйте ноги так, чтобы правое колено располагалось непосредственно над левым. Удобно расположитесь на обеих седалищных костях и выпрямитесь, тянитесь вверх через верхнюю часть головы. Руки положите на стопы.

б) Вытяните правую руку вверх над головой. Согните ее в локте и тянитесь ладонью вниз, вдоль спины. Затем поднесите предплечье левой руки к пояснице и тяните как можно дальше вправо, вытягивая руку. А затем, скользнув предплечьем левой руки по спине вверх, захватите правую руку.

с) Если руки не дотягиваются друг до друга, воспользуйтесь ремнем или лентой, возьмите ремень руками и продолжайте их вытягивать. Выпрямите спину, расслабьтесь, раскрывайте грудную клетку от центра груди. Левое плечо отводите назад, тянитесь вверх через правый локоть. Без напряжения в плечевых суставах постарайтесь сдвинуть локти к оси позвоночника, а ладони сдвинуть ближе. Некоторое время подышите спокойно, затем медленно расслабьте и отпустите руки и распрямите ноги. Повторите в другую сторону.

► **Результат:** улучшает гибкость плечевых и тазобедренных суставов, улучшает осанку, способствует дыханию диафрагмой.



21

Поза бабочки (Баддха Еонасана)

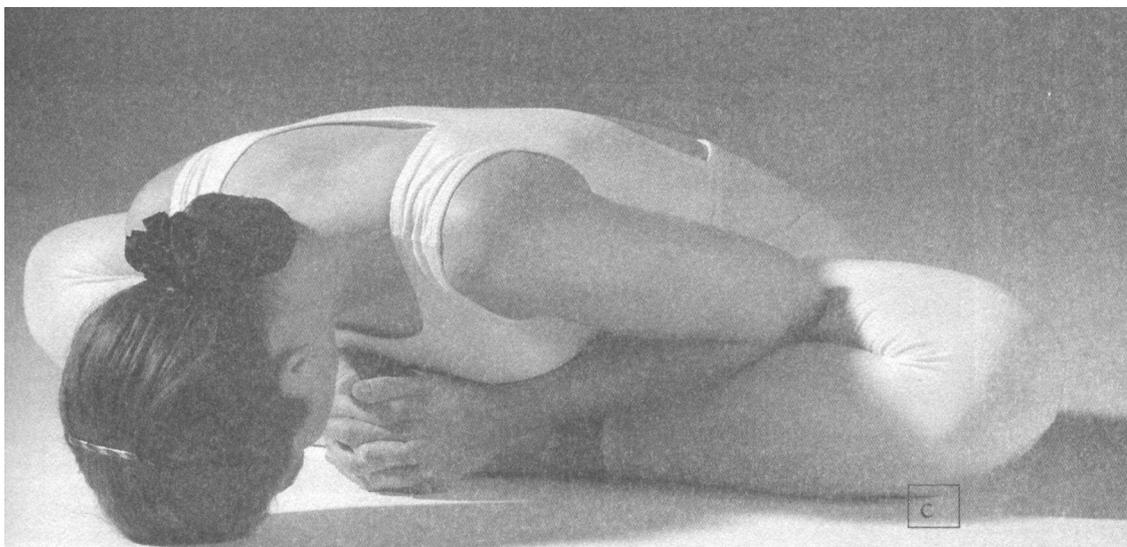
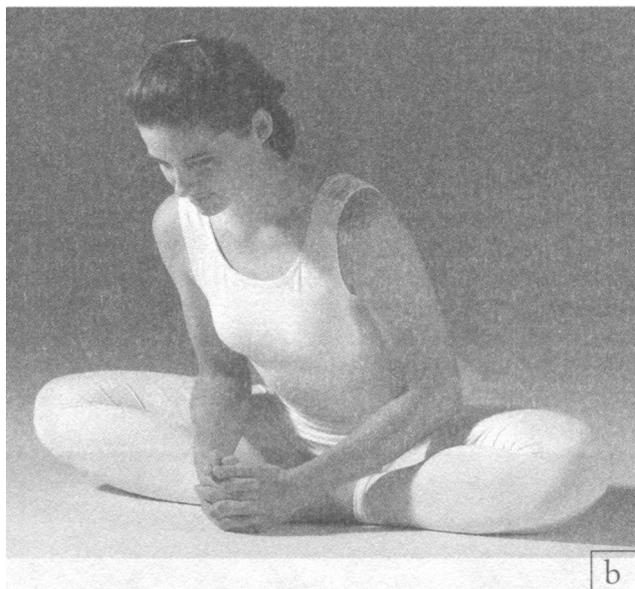
а) Сядьте прямо, соедините подошвы ног и придвиньте пятки ближе к тазу (чтобы избежать округления поясницы, при необходимости используйте подушечку). Обхватите стопы руками, колени тяните к полу. Выпрямляйте поясницу и тянитесь вверх, вытягивая весь позвоночник. Кости таза вжимайте в пол. Поднимайте грудину, вытянитесь вверх как бы сквозь шею и ма-

кушку головы. Утвердитесь в позе, сбросьте напряжение, почувствуйте себя удобно и наблюдайте за своим дыханием.

б) Для углубления растяжки поднимите поясницу и наклоните таз вперед. Выдохните и наклонитесь вперед, начиная от тазовых суставов, сдвигая лобковые кости вниз и назад, между бедрами. Прижимайте внутреннюю часть бедер вниз к полу.

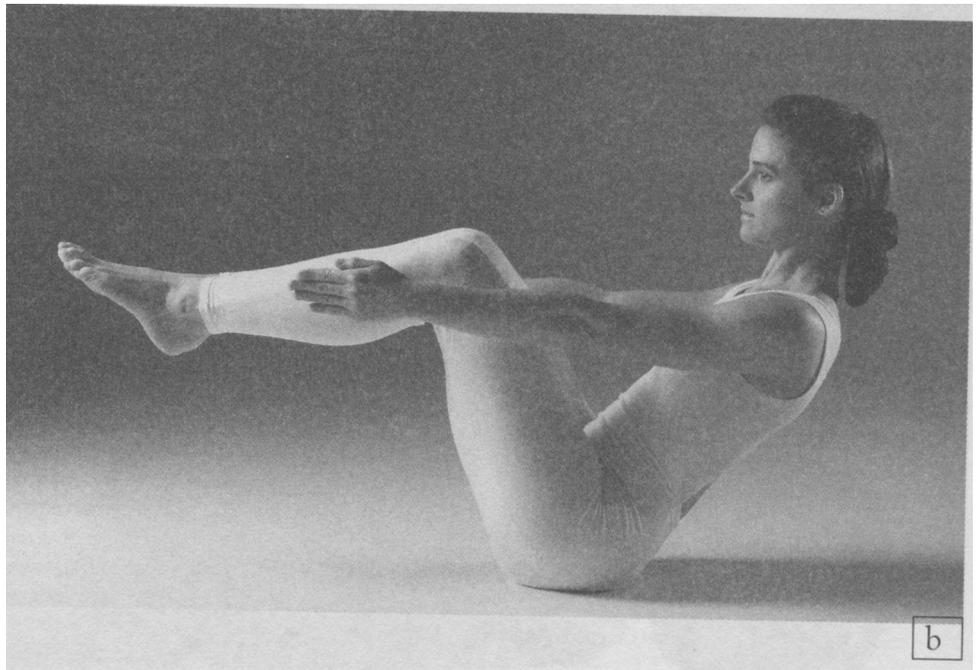
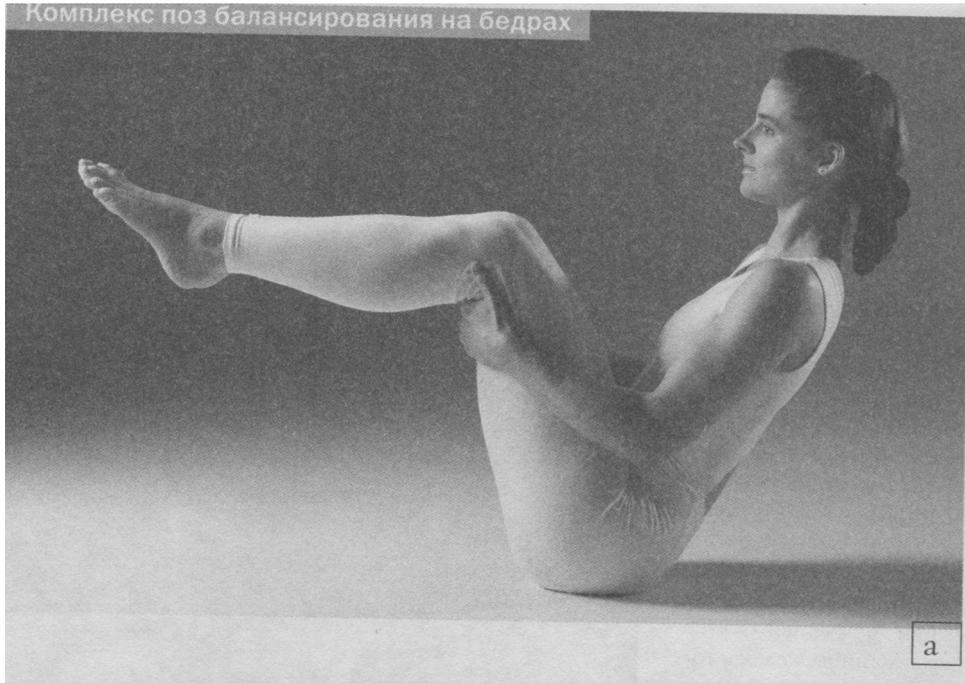
с) В конце выполнения позы туловище наклонено к ногам, а голова покоится на полу. Во время наклона следите за дыханием, по мере того как вы преодолеваете сопротивление и постепенно углубляете позу.

► **Результат:** поддерживает тонус тазового дна, увеличивает подвижность тазовых суставов, таза, растяжка мышц внутренней части бедер, поясницы, колен и голеней, нормализация работы мочеполовой системы. Эта поза частично решает проблемы, связанные с менструальным циклом.



Комплекс поз балансирования на бедрах

1 0 8



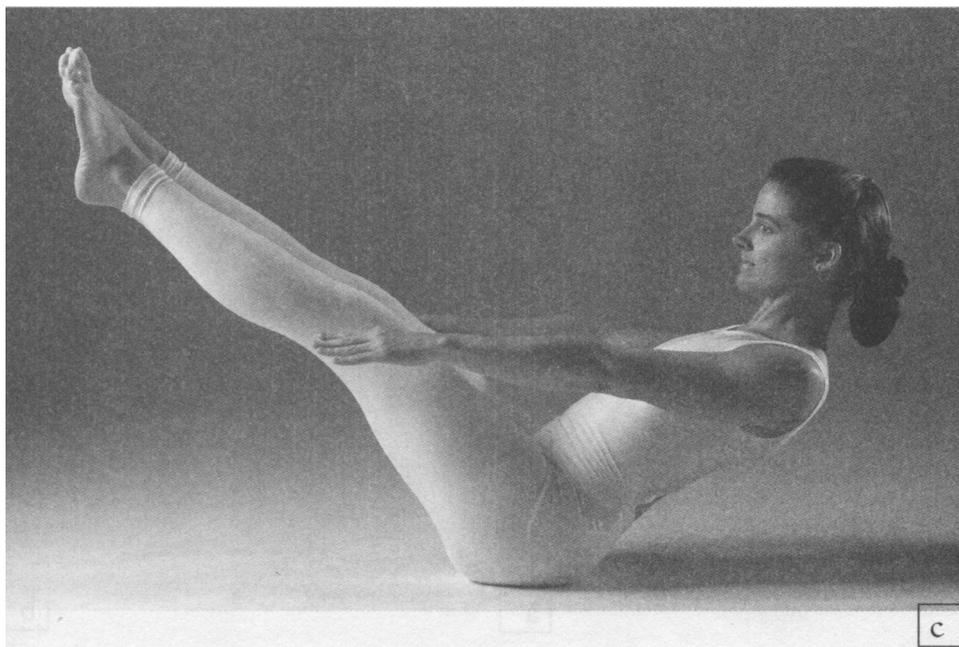
Комплекс поз балансирования на бедрах

а) Примите позу жезла, потом сожмите и согните оба колена и подтяните их к груди. Захватите руками бедра под коленями и отклонитесь немного назад. Поднимите голени параллельно полу. Выпрямите поясницу и грудную клетку, удлиняя позвоночник, и вытянитесь как бы через макушку головы. Держите колени и голени вместе, плечи тяните ВНИЗ. Держите позу в течение пяти дыхательных циклов.

б) Для углубления позы отпустите бедра, вытяните руки вдоль ног, колени и голени держите вместе, голени — параллельно полу, туловище выпрямлено и тянется к бедрам. Держите позу в течение пяти дыхательных циклов.

с) В конце выполнения позы, для дальнейшего укрепления мышц живота, выпрямите колени, образовав угол ногами и туловищем, вытягивайте позвоночник, поднимайте грудную клетку, плечи оттяните вниз. Держите позу в течение пять дыхательных циклов.

► **Результат:** укрепление поясничного отдела позвоночника и живота, улучшение осанки, подготовка к позам для медитации.



с

Скручивание позвоночника сидя (Ардха Матсиендрасана)

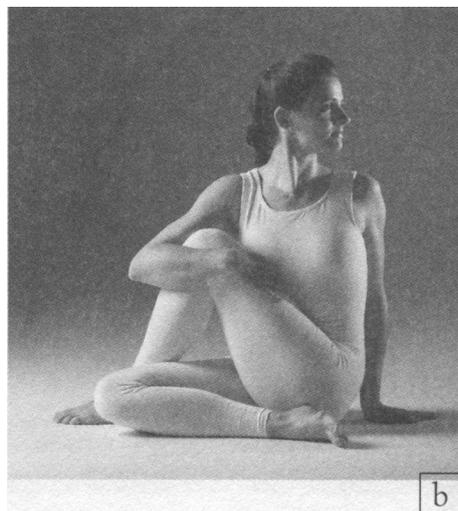
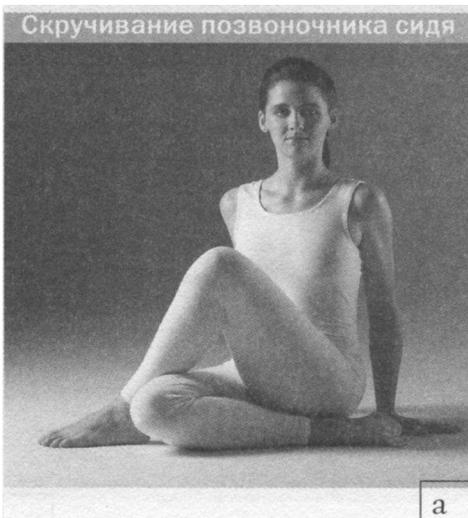
а) Сядьте в позу жезла. Согните правую ногу и поместите ее под левую, положив правую пятку на пол около левого бедра. Поднимите левое колено и поставьте ступню на пол за правым бедром или коленом. Выпрямите спину, руки поставьте на пол сзади, раскрывая плечи. Упирайтесь руками в пол и вытягивайте позвоночник.

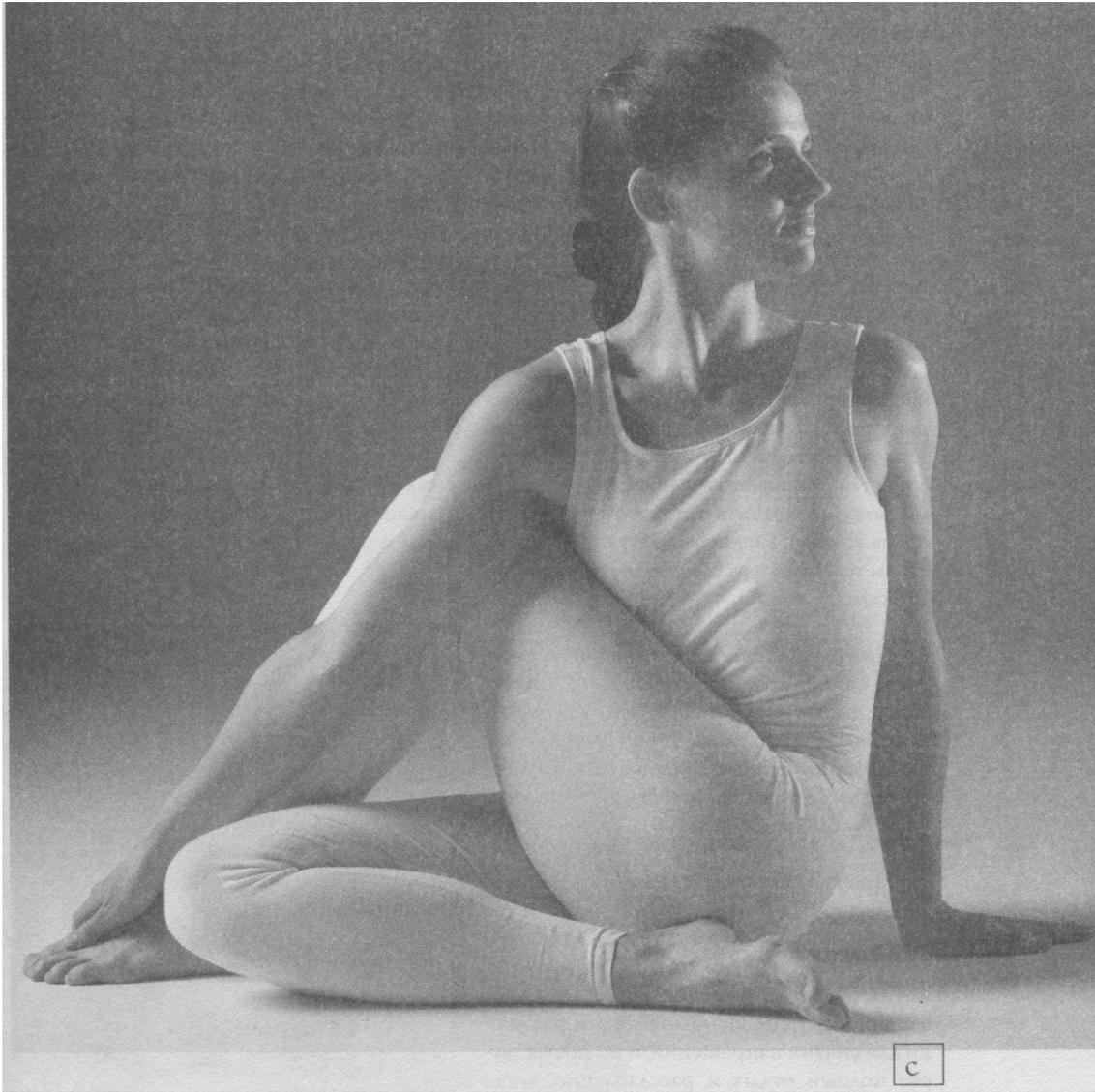
б) Обхватите левое колено правой рукой, сожмите колено изгибом локтя. Сдвиньте живот к бедру. Затем выдохните и повернитесь влево. Начинайте поворот с нижней части живота и сдвигайте грудную клетку, затем плечи, шею, голову. В этом положении потяните вверх поясницу и с каждым вдохом удлиняйте позвоночник.

С каждым выдохом углубляйте скручивание.

с) Для дальнейшего усиления скручивания поместите правый локоть снаружи левого колена. Отталкиваясь правой рукой от левой ноги, увеличивайте скручивание. Правая рука может быть у груди или вы можете раскрыть плечи и захватить правой рукой правую стопу или лодыжку. В любом случае держите позвоночник вытянутым, плечи оттяните вниз, обе стороны тазовой кости прижимайте к полу. Глубоко вдохните животом, преодолевая сопротивление, вызванное скручиванием. Когда вы будете готовы выйти из позы, ослабьте поворот головы, затем плеч, расслабьте грудь, таз и ноги. Повторите позу в другую сторону.

► **Результат:** укрепление диафрагмы, улучшение кровообращения в брюшной полости, стимуляция и улучшение пищеварения, репродуктивной и выделительной систем, возрастание гибкости тазобедренных суставов, плеч и позвоночника, улучшение выполнения всех сидячих поз.





ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ И ПОЗЫ РАССЛАБЛЕНИЯ СПИНЫ

В этом разделе обрскдаются две перевернутые позы и три позы, направленные на снятие мышечных напряжений (особенно в поясничной области), которые выполняют перед релаксацией. Перевернутые позы — уникальная и важная составляющая йоги. Когда ноги оказываются сверху, а голова — снизу, под воздействием гравитации условия циркуляции крови и лимфы в организме меняются на противоположные. Мозг, нервные клетки и железы верхней части тела обильно снабжаются артериальной кровью. Перевернутые позы также способствуют циркуляции венозной крови в ногах и области живота, облегчая ее возвращение к сердцу. При регулярном выполнении перевернутых поз углубляется дыхание, а внутренние органы подвергаются благотворному массажу. В психологическом аспекте перевернутые позы помогают расслабиться и повышают уверенность в себе. Если мы можем сохранить сосредоточенность, в то время как наш мир перевернут с ног на голову, мы тем самым развиваем внутреннюю силу и самообладание.

Предупреждение: перевернутые позы очень важны, но к их освоению надо подходить постепенно, чтобы избежать возможных повреждений. Точно выполняйте инструкции и при появлении неприятных ощущений в области головы, шеи, глаз или ушей выходите из позы.

Прежде чем завершить комплекс, гораздо разумно будет выполнить несколько растяжек, которые помогут телу выйти из перевернутых поз. Они позволят отдохнуть, почувствовать обновление и ощутить плоды вашей практики. Используйте эти растяжки для снятия напряжений, и вы почувствуете полный отдых и расслабление, когда приступите к выполнению завершающей

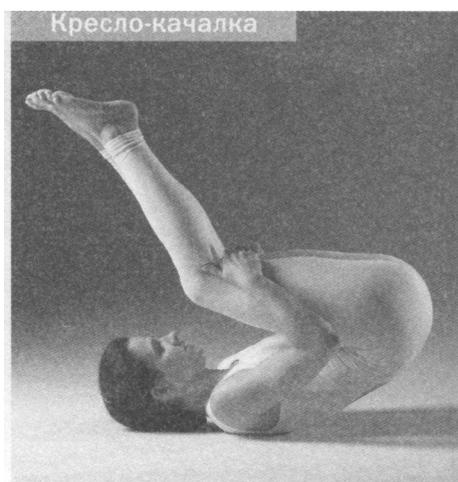
релаксации в позе трупа. Осваивая эти позы, избегайте чрезмерных усилий. Позвольте телу, нервной системе и сознанию стать спокойными и уравновешенными.

24

Кресло-качалка

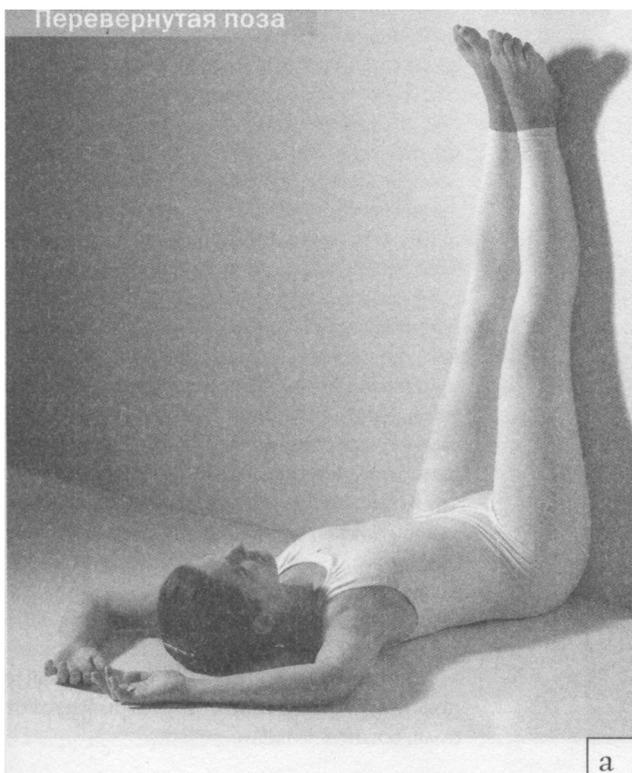
Сядьте на коврик или мат, согните колени, ступни поставьте на пол. Убедитесь, что сзади и спереди достаточно свободного места. Захватите бедра снизу, иод коленями, и перекатитесь через спину, как перекачиваются полозья кресла-качалки. Скругляя спину и поднимая и выпрямляя ноги, мягко перекатитесь на плечи. Затем обратно, к пояснице, сгибая колени. Поясница должна быть скруглена, тогда вы легко вернетесь в начальную позицию. Повторите раз 10 или больше.

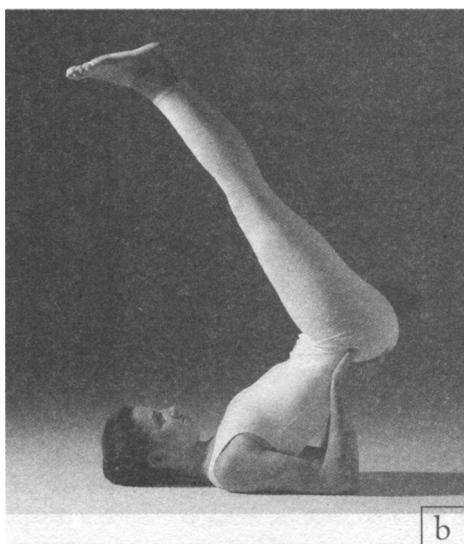
► **Результат:** массаж спины и позвоночника, улучшение координации и чувства равновесия, подготовка тела к перевернутым позам.



Перевернутая поза (Випарита Карани)

а) Чтобы подготовиться к выполнению перевернутых поз и получать от них пользу с минимальными усилиями, лягте на пол, а ноги поднимите к стене. Входите в эту позу таким образом: сядьте на пол, прижав к стене одно плечо и бедро, руки сзади, упираются в пол. Отклонитесь назад, подтяните колени к груди и поверните тело так, чтобы копчик был максимально приближен к стене, а голова и верхняя часть туловища направлены от стены. Вытяните ноги по стене, а спину и голову разместите на полу. Руки можно вытянуть вдоль тела, а можно закинуть за голову, раскрыв локтевые сгибы. Дышите, сохраняя позу 1—3 минуты. Выходите из позы, сгибая колени и перевертываясь на бок.

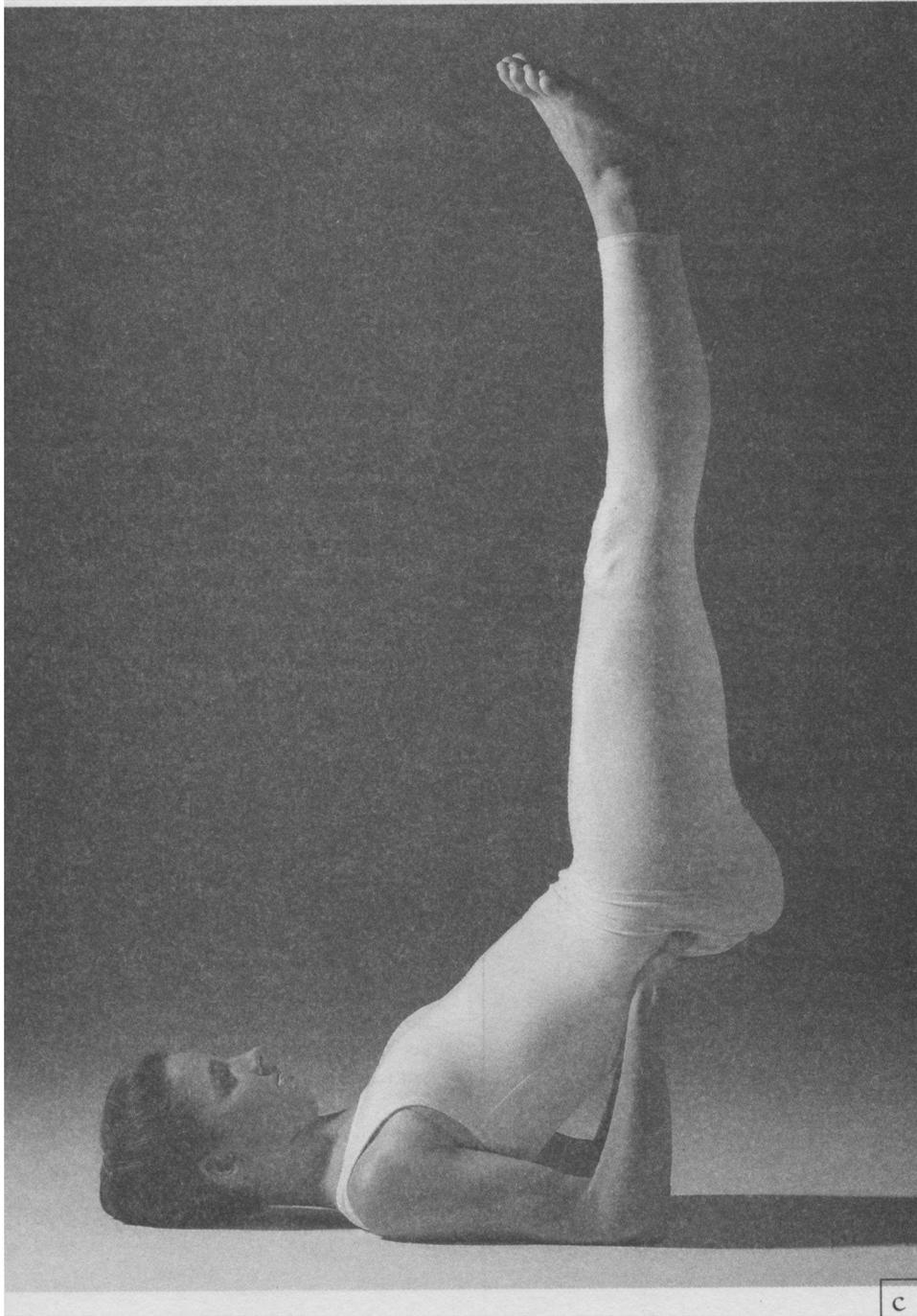




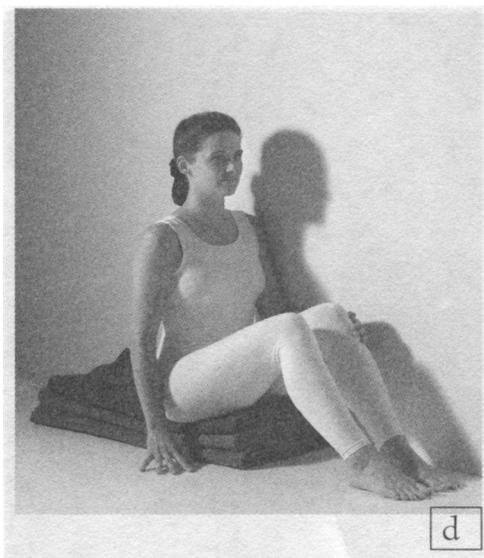
б) Когда вы почувствуете, что готовы выполнять перевернутую позу, начните с предыдущей позы — кресла-качалки. Качнитесь назад, выпрямляя колени, и занесите ноги за голову, затем скользните руками снизу и поддержите поясницу. Плечи и локти держите на полу. Переноса вес с одной стороны на другую сторону, постепенно сближайте верхние части рук и лопатки, заводя руки под спину. Туловище наклонено к поверхности пола под углом приблизительно в 45 градусов.

с) Еще больше сместите вес таза на руки. Заметьте, что грудь абсолютно не поднимается в этой позе. После того как вы надежно разместили таз на предплечьях, поднимите ноги вертикально. Основания ладоней (части ладоней, расположенные ближе всего к запястьям) должны быть на уровне подвздошного гребня (костистого гребня по верхнему краю задней стороны тазовой кости). Хотя вес ощущается на локтях, на самом деле он распределен по всей поверхности верхней части рук: от локтя до плеча. Поставьте руки и локти поудобнее, раскройте грудь и расслабьте шею, почувствуйте себя комфортно. Углубляйте дыхание по мере выполнения позы. Наблюдайте за дыханием и сконцентрируйте внимание. Изменения в режиме кровообращения могут вызывать легкое давление в голове, которое скоро пройдет, сменяясь чувством приятной наполненности. Если же давление вызывает неприятные ощущения, выйдите из позы. Вам надо проконсультироваться с квалифицированным учителем или практикующим врачом. Начните с продолжительности 10—20 секунд. Постепенно увеличьте время до 1 минуты и более.

Когда вы будете готовы выйти из позы, занесите ноги за голову, согните колени и, поддерживая спину руками, опускайтесь, позвонок за позвонком, пока ноги не опустятся на пол. Вы также можете опускать на пол прямые вытянутые ноги. В таком случае, пока ноги опускаются, прижимайте поясницу к полу. Если спина отрывается от пола, согните колени.

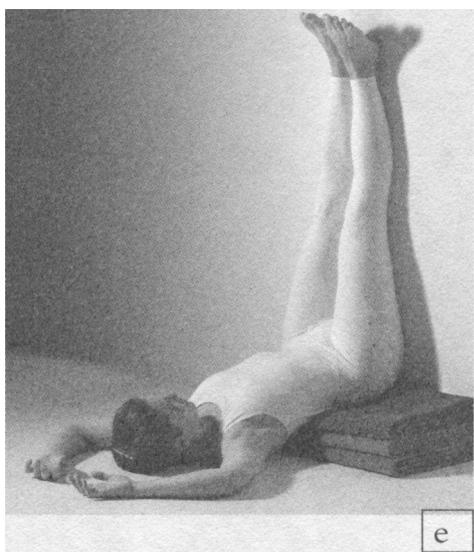


с



д) Перевернутую позу можно выполнять около стены, используя подушечку или одеяло для того, чтобы приподнять таз и поясницу. Этот вариант больше подходит тем, кто не может поддерживать таз руками. Начинаем выполнение, сидя на подушечке или сложенных одеялах одним боком к стене. Опытным путем подберите правильную высоту подушечки и ее расположение.

е) Повернитесь и поднимите ноги по стене, прилаживая одеяла или подушечку под поясницей так, чтобы было удобно лежать. Бедра вытянуты ровно, и обе ягодицы прижаты к стене. Удлините позвоночник, прижмите заднюю часть плеч к полу и раскройте грудную клетку. Руки лежат за головой, локтевые сгибы раскрыты. Расслабьтесь и дышите спокойно. Начинайте с выполнения позы в течение 30 секунд, затем постепенно увеличьте время до 1—3 минут.



Предостережения: не выполняйте никакие варианты перевернутых поз во время менструации, беременности или если у вас высокое кровяное давление или заболевания сердца. К другим противопоказаниям относятся отслоение сетчатки, некоторые болезни ушей, недавние операции брюшной полости, повреждения позвоночника (посоветуйтесь с врачом).

► **Результат:** устремляющийся вниз поток крови очищает нижнюю часть и питает верхнюю части тела, шею, голову. Улучшается концентрация, снимается усталость, приносит облегчение при варикозном расширении вен, усиливает диафрагму. Наиболее подходящая поза для ежедневной практики.

Вариант позы скручивания лежа

Лягте на спину, руки раскинуты в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Правая нога прямая, левую ногу согните в колене и поставьте стопу на пол около таза. Приподнимите таз и продвиньте правую ногу дальше вниз, вытягивая туловище: это позволит сделать скручивание более глубоким. Теперь поднимите левое колено и поверните таз вправо, перенеся колено вправо и положив его на пол. Голову поверните влево и прижмите левое плечо к полу, это углубляет скручивание. Глубоко дышите во время растяжки. Начинайте с выполнения позы в течение 15—20 секунд. Повторяйте в другую сторону.

► **Результат:** возрастание гибкости всего позвоночника, улучшение пищеварения и тонуса органов брюшной полости. Эта и две последующие растяжки снимают напряжение со спины и заканчивают этот комплекс асан.



27

Поза с коленями к груди (Паванамуктасана)

Лягте на спину, ноги держите вместе. Поднимите правое колено, обхватите его руками и тяните к груди. Держите поясницу прижатой к полу; левую ногу, таз, спину и плечи не отрывайте от пола. Выполняйте в течение 10—15 секунд, затем поменяйте ногу. После этого поднимите оба колена, захватите их руками и тяните к груди. Расслабляйте поясницу и живот. Дышите спокойно нижней частью живота, выполняйте 10—15 секунд.

► **Результат:** снятие напряжения с поясницы и массаж брюшной полости.

118

28

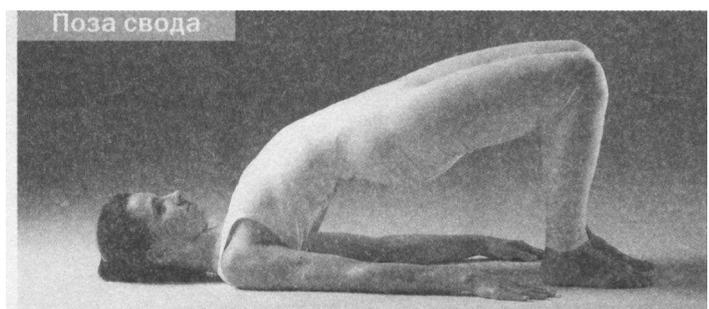
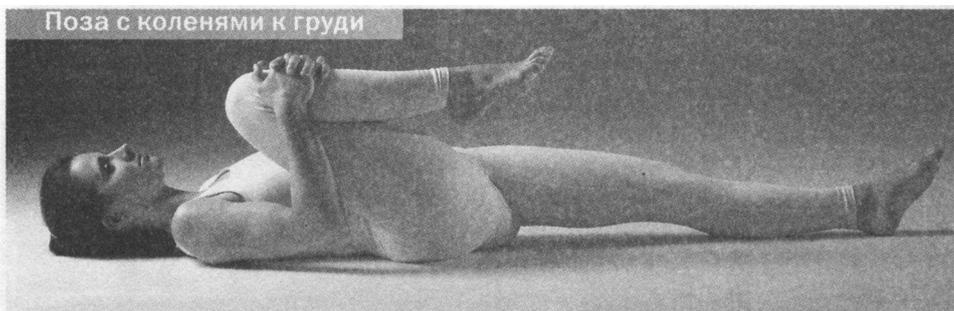
Поза свода

Лягте на спину, колени согнуты, стопы на ширину бедер. Руки свободно лежат вдоль тела, ладонями вниз. Выдохните и прижмите живот и поясницу к полу. Наклоняйте таз, пока нижний позвонок поясничного отдела позвоночника не начнет отрываться от пола.

Покачивайте позвоночник вверх и вниз так, чтобы хребет постепенно, позвонок за позвонком, поднимался.

Выходите из позы медленно, удлиняя низ спины и расслабляя ягодицы. Повторите 5—7 раз или столько, сколько нужно для снятия напряжения спины.

► **Результат:** увеличивает подвижность спины, снимает напряжение в низу спины, развивает способность к более точному управлению мышцами низа спины, живота и таза.

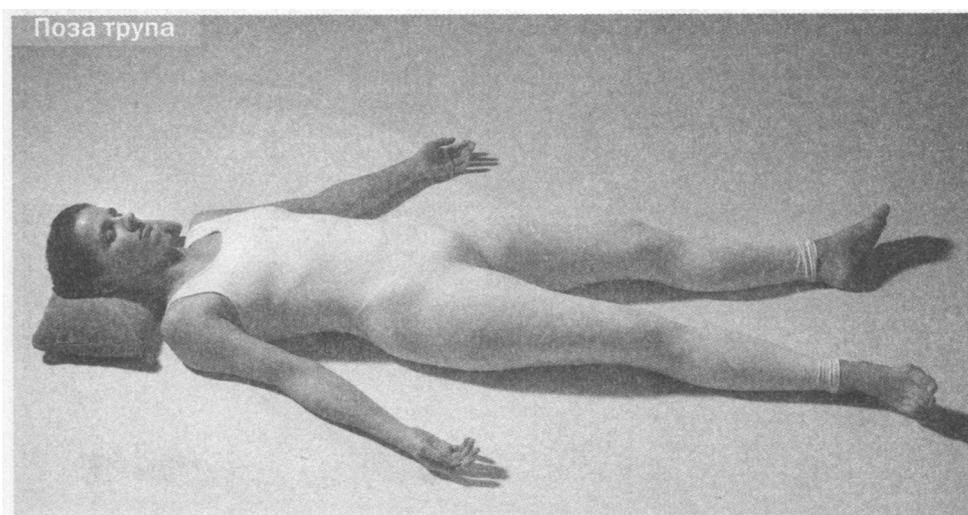


Поза трупа (Шавасана)

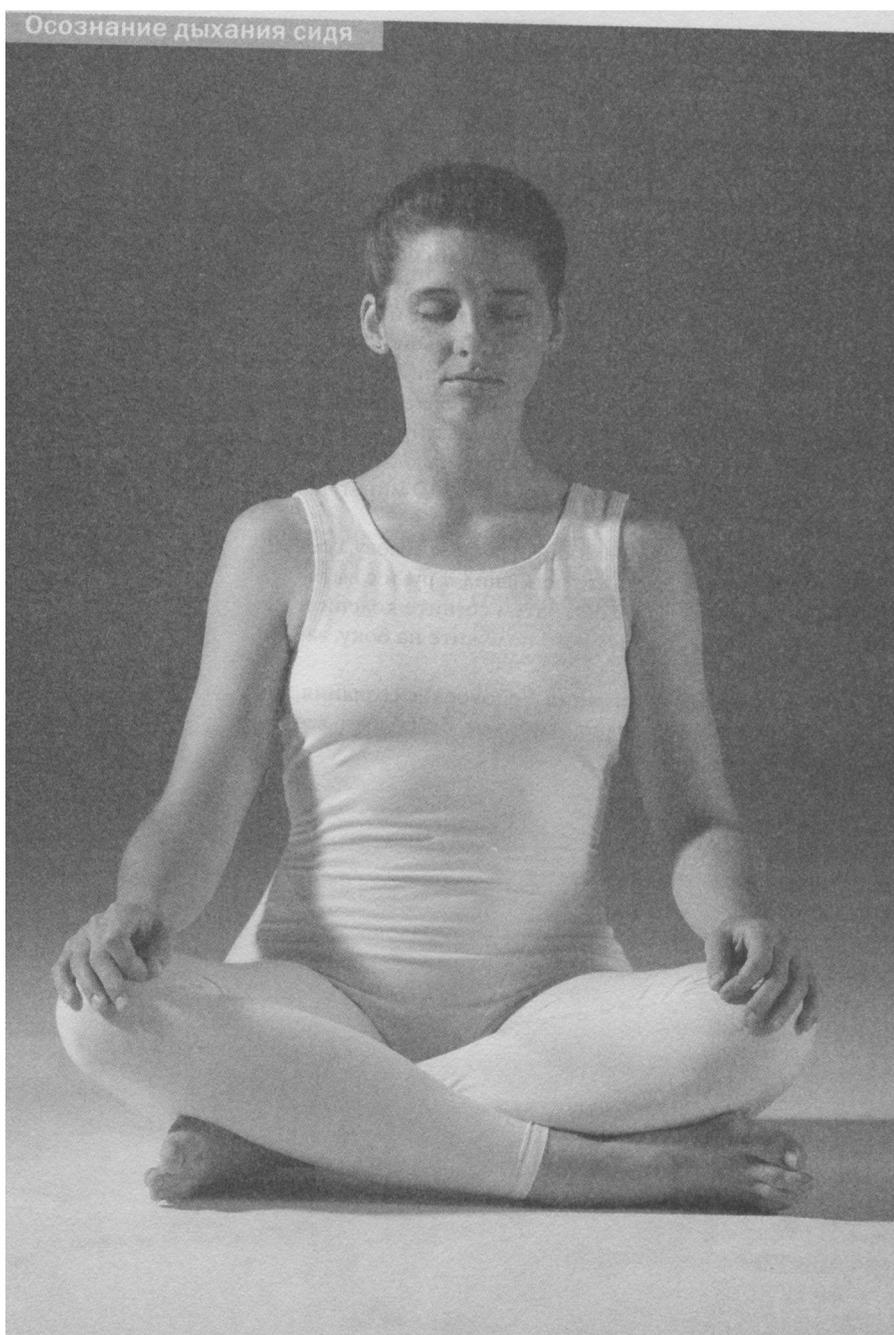
Лягте на спину на твердой плоской поверхности. Раздвиньте стопы на расстояние 30—35 сантиметров. Оттяните руки на 15—20 сантиметров от туловища, ладони поверните вверх (они могут непроизвольно повернуться к телу). Без лишних усилий сдвиньте лопатки, раскройте грудь и расслабьте руки. Под голову и плечи положите небольшую подушечку. Если вы испытываете неудобство в пояснице, положите сложенное одеяло под колени. Закройте глаза и погрузитесь в полную неподвижность. Используйте упражнения на релаксацию из главы 8 или просто наблюдайте поток вашего дыхания. Расслабляйтесь так около 10 минут, но не засыпайте.

По окончании релаксации вытяните руки за голову, соедините ноги, вдохните и потяните ноги вниз, а руки с вытянутыми пальцами вверх, за голову. Затем согните колени и перекатитесь на левый бок. Немного полежите на боку, затем сядьте.

► **Результат:** глубокая релаксация. Успокоение сознания, приведение в равновесие нервной системы. Завершает все комплексы асан йоги.



Осознание дыхания сидя



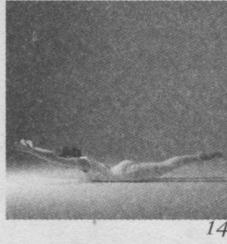
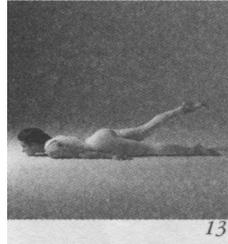
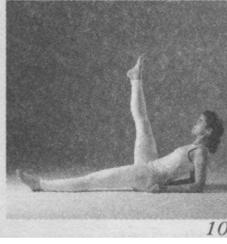
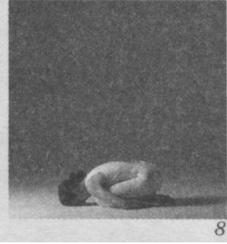
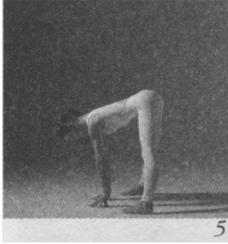
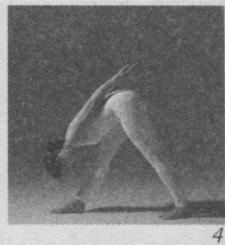
Осознание дыхания сидя

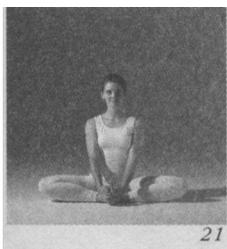
Сядьте, удобно скрестив ноги (если необходимо, используйте подушечку). Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Установите ровное дыхание диафрагмой и несколько минут наблюдайте поток своего дыхания. Затем расслабьтесь и посидите спокойно, сконцентрировавшись на потоке дыхания. Если вы уже ознакомились с методами медитации, изложенными в главе 9, можете ими воспользоваться. Затем, когда вы будете готовы вернуться к окружающей действительности, почувствуйте присутствие ТИШИНЫ и осознания внутри вас и медленно откройте глаза.

В заключение

Второй комплекс асан — всесторонний и методичный; вы к нему еще вернетесь. Но, возможно, вам захочется изменить порядок и построить собственный комплекс в соответствии с вашими потребностями. Например, вы захотите сосредоточиться на какой-нибудь частной проблеме, такой, например, как слабые плечи, или захотите уделить особое внимание наклонам вперед, или вам понадобится так изменить комплекс, чтобы уложиться в 20 минут. Глава 6 содержит сведения о работе с проблемными участками организма и рекомендации по созданию индивидуальных комплексов асан.

1 2 2





21



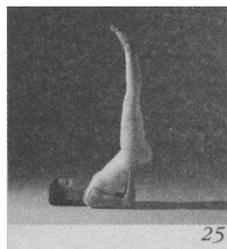
22



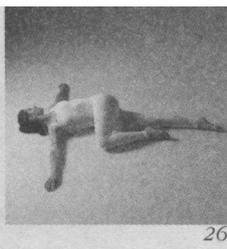
23



24



25



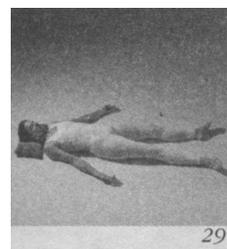
26



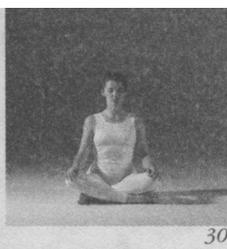
27



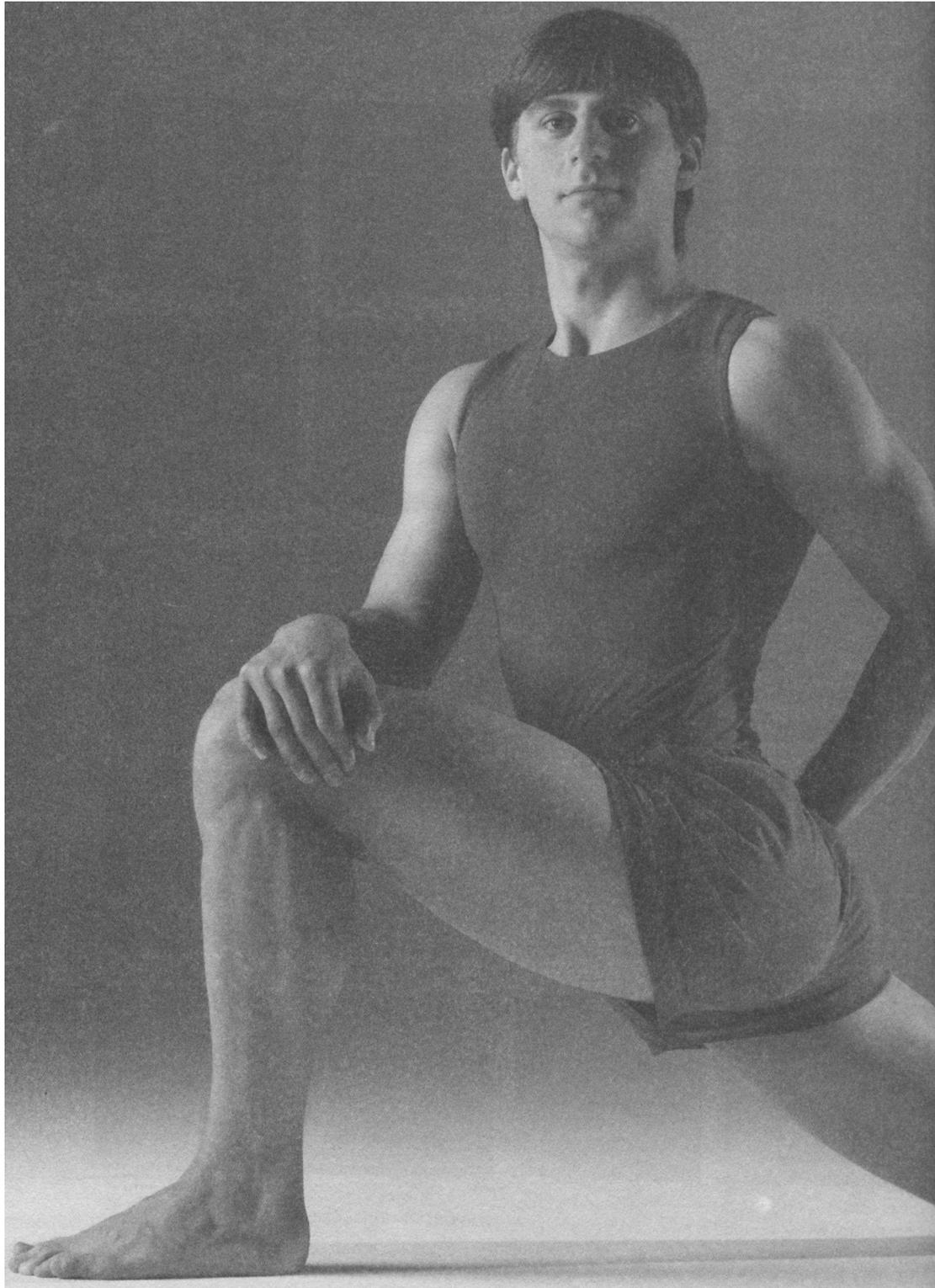
28



29



30



Глава 6

Продолжение практики

Не пренебрегай инстинктами тела
для великолепия ПОЗЫ.

Ванда Скаравелли

Продолжая занятия йогой, мы приближаемся к состоянию устойчивости, легкости, внутреннего спокойствия. Мы ощущаем, как расцветает и улучшается наше здоровье и настроение. Но если мы не развиваемся дальше, нам не избежать застоя.

Возможно, вы хотите углубить некоторые отдельные аспекты практики, такие как пранаяма, или глубже заняться медитациями. Может быть, вы готовы что-то изменить в своей повседневной жизни — все рекомендации вы найдете в следующих главах. Если же вы решили усовершенствовать выполнение асан, то вам поможет эта глава. Здесь даны описания дополнительных упражнений для отдельных, часто проблемных участков тела и рекомендации по выполнению всех ПОЗ.

РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ

После того как вы разучили первый и второй комплекс асан и освоили их, вам захочется идти дальше. Например, вы замечаете, что во время занятий вам мешает напряжение, возникающее в плечах и шее, или что подколенное сухожилие недостаточно растянуто и наклоны вперед даются вам с большим трудом. Тогда вы решаете уделить особое внимание позам, направленным на развитие этих участков. Ваш собственный комплекс, составленный вами лично, вдохновит вас на приобретение нового опыта и углубление освоенного.

Чтобы составить ваш собственный комплекс, прежде всего спросите себя: каковы мои намерения и цели? Какие препятствия мне встретились? Цели могут быть долгосрочные и ближайшие. Например, долгосрочная цель — улучшить ваше самочувствие; краткосрочная — укрепить мышцы живота. В этом случае включите в комплекс поднятие ног и позу лодки. Если ваша главная цель — развитие медитативной практики, а ближайшая задача — улучшение гибкости тазобедренных суставов, тогда потратьте больше времени, выполняя упражнение на раскрытие бедер. Следует также подсчитать, каким временем вы располагаете. Если вы склонны к занятиям пранаямой, выбирайте асаны, способствующие развитию дыхания, и сидячие позы, но при этом уделите достаточно времени систематическим дыхательным упражнениям. Если ваши интересы касаются медитаций, уделите время соответствующим позам, дыханию и техник расслабления, которые помогут в достижении этой цели. И знайте, что с увеличением вашего опыта и понимания ваши цели тоже будут видоизменяться. Пусть ваше сознание будет так же гибко, как и тело, — изменяйте свою практику по мере необходимости.

Следующий шаг — определить время для занятий в соответствии с вашими наклонностями и интересами. Если вы легко встаете и принимаетесь за дела, то вам полезно составить (и записать!) комплекс упражнений, который можно выполнить за час и не нарушить принятое расписание. Если же вы носитесь как угорелый, касаясь всего лишь поверхностно, то вам стоит сосредоточиться на нескольких глубоких успокаивающих растяжках, увеличивая время своего пребывания в каждой из них. Этот подход к организации вашей практики требует честной самооценки.

В рамках этого плана вы можете составить комплекс, отвечающий вашим индивидуальным потребностям. Он может быть длинным или коротким, может быть на-

Какими бы ни были ваши цели и обстоятельства, составьте комплекс занятий согласно главной последовательности поз:

- Концентрация и разминка
- Стоячие позы
- Укрепление и насыщение энергией мышц живота
- Сидячие, наклоненные и лежащие позы
- Сгибания назад
- Наклоны вперед
- Скручивания
- Перевернутые позы
- Расслабление

правлен на укрепление мышц живота и включать в себя только несколько поз других категорий, или он может ставить задачу раскрытия тазобедренных суставов и уделять минимальное время другим позам — вариантов множество. Но независимо от того, что именно будет в центре вашего внимания, комплекс должен быть сбалансирован. Мы должны работать со всеми участками тела, развивая их на всех направлениях. И не забудьте, что многие позы требуют подготовки и/или выполнения уравнивающих поз. Сгибания назад, такие как поза кузнечика или кобры, например, должны дополняться легкими наклонами вперед, такими, например, как поза ребенка. Так что постарайтесь включить в список позы всех категорий, какой бы ни была ваша главная задача.

Представьте себя в роли учителя. Если вы составите комплекс (хотя бы в общих чертах), вам будет легче заниматься в те дни, когда вы недостаточно энергичны для быстрого принятия решения о том, какая поза должна быть следующей. Работа по плану требует меньших усилий, чем свободный полет. Вы можете составить свой собственный комплекс или внести изменения в один из тех, что мы уже изучили.

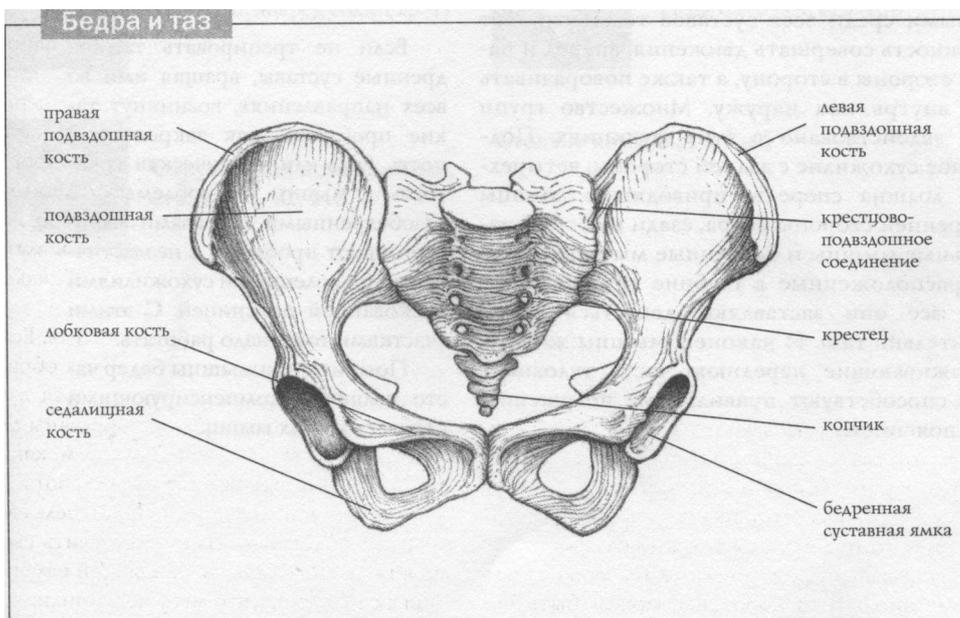
Следующие разделы посвящены дополнительной работе с проблемными участками тела: тазобедренными суставами, подколенными сухожилиями, поясницей, областью живота и плечами. Каждый начинается с короткого обзора, за которым следует список соответствующих поз, с которыми вы уже ознакомились в первом или втором комплексах асан. Используйте этот список для целенаправленной практики растяжек и укрепления отдельных частей организма, а затем добавляйте новые позы для углубления намеченной работы.

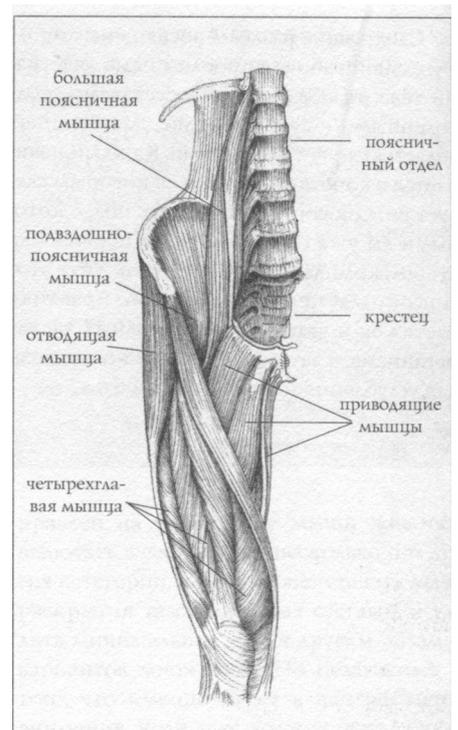
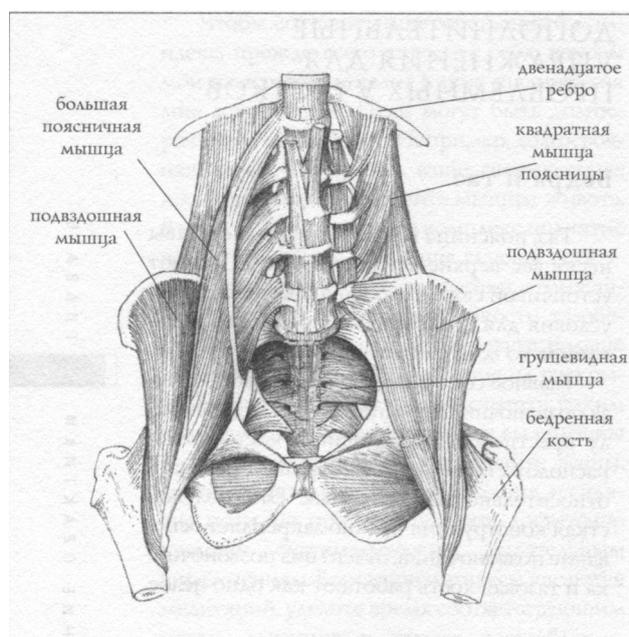
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОБЛЕМНЫХ УЧАСТКОВ

Бедрa и таз

Таз, поясница и тазобедренные суставы несут вес верхней половины тела, делают устойчивой связь туловища и ног и создают условия для ходьбы, бега, поворотов и наклонов во всех направлениях.

Главное соединение тазовой кости и низа позвоночника обеспечивают связки между крестцом и подвздошной костью таза, расположенные по обе стороны крестца и относительно неподвижные. Эта полужесткая конструкция прочно закрепляет основание позвоночника, отчего низ позвоночника и тазовая кость работают как одно целое.





Бедренные кости в свою очередь соединены с тазом шаровидными суставами, наиболее подвижными среди всех суставов тела. Это дает возможность совершать движения: вперед и назад, из стороны в сторону, а также поворачивать бедро внутрь или наружу. Множество групп мышц задействовано в этих функциях. Подколенное сухожилие с задней стороны; четырехглавая мышца спереди; приводящие мышцы с внутренней стороны бедра, сзади и сбоку; вращательные мышцы и бедренные мышцы-сгибатели, расположенные в глубине тазовой области,— все они заставляют двигаться бедро относительно таза. И наконец, мышцы живота, поддерживающие переднюю часть туловища, также способствуют правильному положению таза и поясницы.

Если не тренировать тазобедренные суставы, вращая ими во всех направлениях, возникнут такие проблемы, как закреплённость, боль или хроническая зажатость мышц. Проблемы с тазобедренными суставами часто отягощают проблемы с неэластичными подколенными сухожилиями и скованной поясницей. С этими участками тоже надо работать.

Помните, что мышцы бедер часто являются компенсирующими слабость других мышц.

Правильно составленный комплекс, включающий в себя упражнения для развития силы (такие как стоячие позы в сочетании с глубокими растяжками), может восстановить равновесие в развитии мышц и вернуть нормальный уровень подвижности быстрее, чем отдельно выполняемые упражнения. Некоторые позы из первого и второго комплексов решают эти проблемы.



Поза кузнечика, стр. 35



Колыбель, стр. 39



Растяжка вперед сидя, стр. 41



Скручивания позвоночника,
стр. 42, 44, 92, 110



Подготовка к позе голубя,
стр. 100

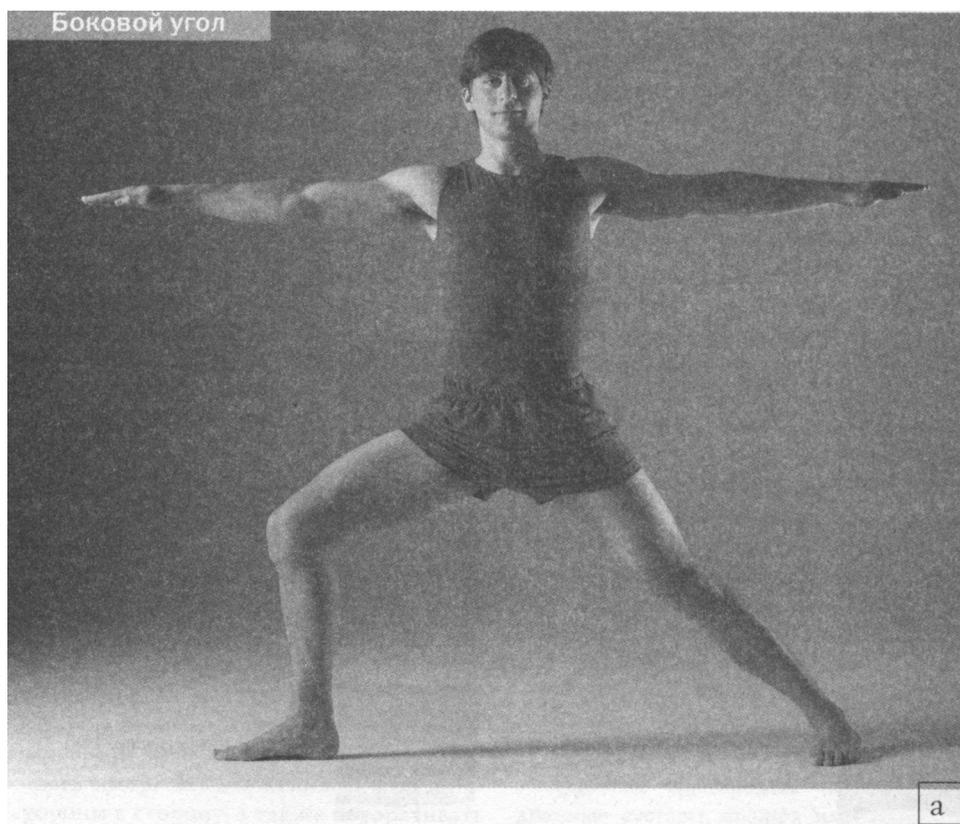


Поза голова коровы, стр. 105



Поза бабочки, стр. 106

Стоячие позы, главы 3 и 5

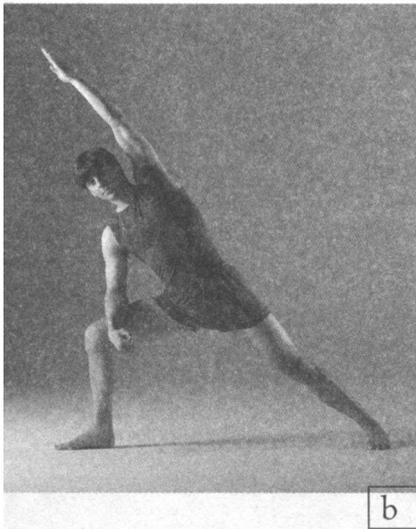


*Дополнительные позы
и растяжки для бедер и таза*

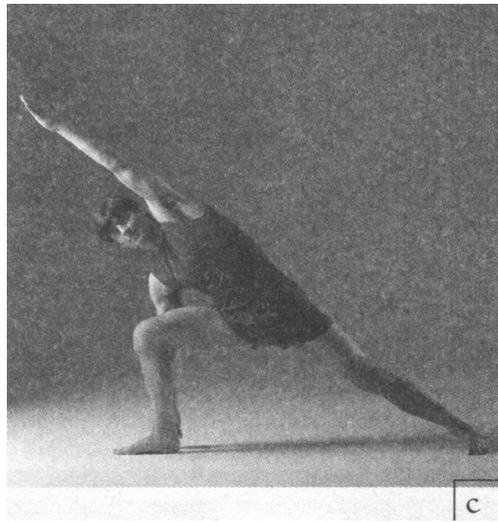
**Боковой угол
(Паршваконасана)**

Стоячие позы очень полезны для бедер и таза, поскольку они развивают одновременно и мышцы, и гибкость. Они также соединяют сосредоточенность с движением при выполнении поз. Поза «бокового треугольника» увеличивает подвижность тазобедренных суставов, укрепляет четырехглавую мышцу и другие мышцы ног и таза, увеличивает растяжку боковых мышц тела и расширяет грудную клетку.

а) Встаньте, ноги поставьте на ширину длины ноги, поверните правую ногу наружу на 90 градусов, а левую немного внутрь. Таз и грудь обращены вперед. На вдохе вытяните руки в стороны на ширину плеч ладонями вниз. Грудь раскрыта, плечи отведите вниз, опуская их от ушей. На выдохе согните правое колено. Нога должна стоять перпендикулярно полу, колено прямо над голенью. Держите позу, дышите свободно.



б) Туловище обращено вперед. На выдохе, вытягивая позвоночник, наклоняйтесь в правую сторону, вытягивая и поднимая левую руку вверх. Правое предплечье при этом лежит на правом бедре, левая рука вытянута параллельно голове. Еще больше раскройте грудь и область живота, подтяните копчик, сдвиньте лопатки. Прижимайте стопы плотно к полу и вытягивайтесь от левой пятки к пальцам левой руки. Для устойчивости правое колено должно быть прямо над голенью, а внешняя часть левой стопы плотно прижата к полу.

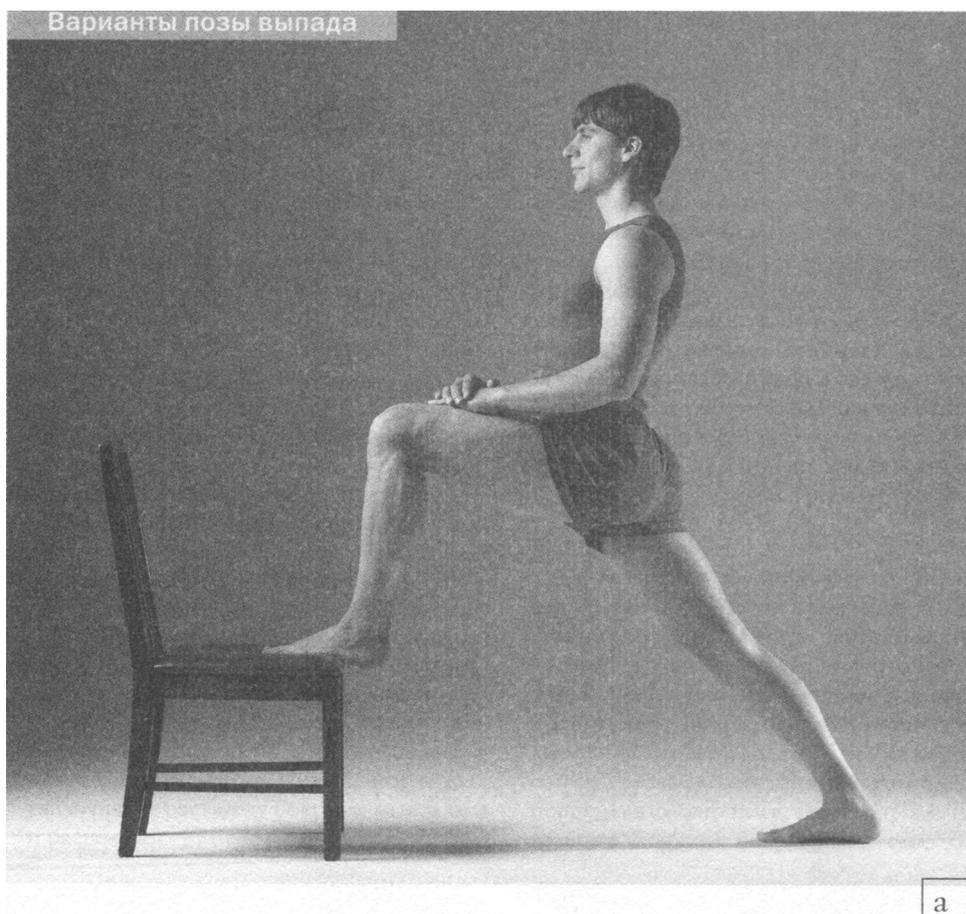


с) Чтобы сделать позу глубже, разверните внутренние части бедер друг от друга. Затем уберите правую руку с бедра и поставьте ее на пол сзади правой стопы. Опустите левое бедро, вытягивая в одну линию всю левую сторону (от пятки до пальцев руки). Прижмите правую руку к ноге, разверните и раскройте грудную клетку, раскройте живот. Оттяните грудь от таза. Вытягивайте левую руку, раскройте левое плечо, шею держите вытянутой. Смотрите прямо перед собой либо поверните голову и смотрите на бицепс вытянутой руки. Утвердитесь в позе и спокойно дышите. Выполняйте позу в течение 3—5 дыхательных циклов или больше. Затем упритесь в пол подушечкой стопы правой ноги, поднимите туловище и выпрямите ногу. Поменяйте позицию ног и выполните позу в другую сторону.

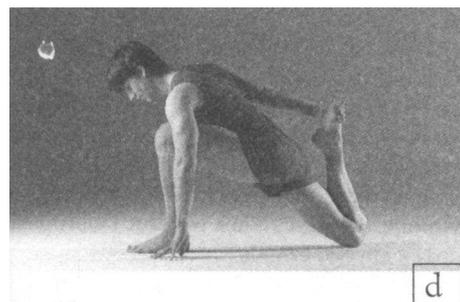
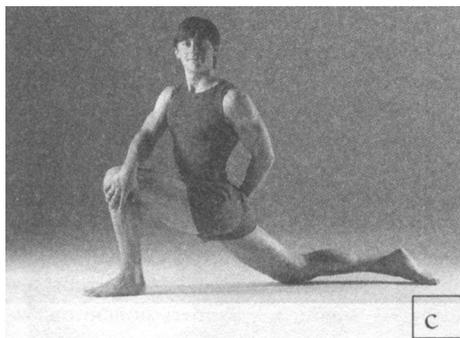
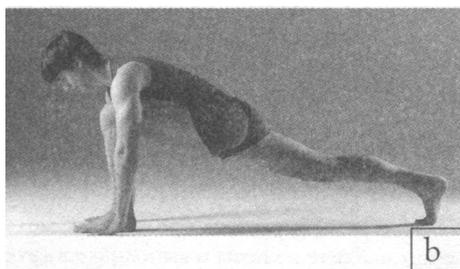
Варианты позы выпада (Банарасана)

Поза выпада и ее варианты отлично подходят для выравнивания таза и избавления от проблем с нижней частью спины. Подвздошно-поясничные мышцы, участвующие в сгибании бедер, соединяют низ спины и таз с бедренными костями. Эти мышцы часто зажаты и с одной стороны тела слабее или эластичнее, чем с другой, отчего связь таза, ног и позвоночника с правой и левой стороны не одинакова (таз не выровнен).

Варианты позы выпада растягивают большую поясничную мышцу так же, как и четырехглавую мышцу. Здоровые и податливые поясничные мышцы — условие для успешного выполнения сгибаний назад.



а) Если основная поза выпада (стр. 35) трудна для выполнения, попробуйте другой вариант. Встаньте примерно в 90 сантиметрах от стула и поставьте левую стопу на сиденье. Согните левое колено и распределите вес равномерно на обе ноги. Спину держите прямо. Положите руки на левое бедро. Не сгибайте правую ногу и не отрывайте пятку от пола, стопа правой ноги направлена вперед. Постепенно углубляйте сгиб колена, приближая таз к полу. Расслабьтесь и дышите, выполняя это упражнение, затем повторите его в противоположную сторону.



б) Следующий вариант углубляет выпад. Встаньте на руки и колени. Затем вынесите левую ногу вперед и поставьте ее между ладонями так, чтобы пальцы ноги и рук были на одной линии. Вытягивайте правую ногу прямо назад, колено и верх стопы лежат на полу. Держите левое колено прямо над лодыжкой, а голень — перпендикулярно полу. Опускайте таз, отводя бедра в противоположные направления, и давите грудью вперед и вверх. Теперь упирайтесь правой ногой на пальцы. Выпрямляйте правое колено, напрягая ногу, при этом отводите пятку от тела. Выпрямив колено, продолжайте приближать таз к полу, выдвигая одновременно левое бедро вперед, а правое отводя назад. Установите спокойное дыхание, затем выполните упражнение в противоположную сторону.

с) Для углубления растяжки вы можете использовать вес туловища. Начните из исходного положения позы, когда правое колено и верх стопы лежат на полу. Затем выпрямите туловище перпендикулярно полу, расположите его над тазом. Установите равновесие и медленно сдвиньте таз ниже. Продолжая держать спину выпрямленной, повернитесь влево. Положите правую руку на внешнюю сторону левого колена, а левую руку поместите за спиной, дотянувшись до правого бедра. Сохраняйте это положение и глубоко дышите в течение нескольких дыхательных циклов, затем расслабьтесь и выполните поворот в другую сторону.

д) Для углубления растяжки четырехглавой мышцы начните выполнение позы из исходной позиции с вытянутой назад правой ногой. Выпрямите туловище, расположите его над тазом. Затем согните правое колено, поднимите стопу и захватите ее правой рукой. Держа ногу рукой, установите равновесие, таз при этом должен быть обращен вперед. Затем выдохните и нагнитесь вперед, левую руку положите на пол или на подставку. Тяните правую стопу к ягодицам, растягивая четырехглавую мышцу. Утвердитесь в позе и дышите спокойно. Затем выполните упражнение в другую сторону.



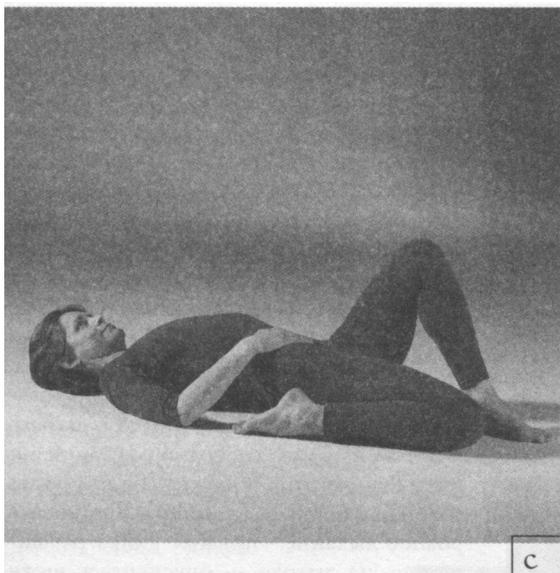
Половинная поза героя (вариант) (Вирасана)

Если четырехглавые мышцы зажаты, а бедра, колени и лодыжки закреплены, то решению проблемы поможет этот вариант позы героя. Но приступайте к упражнению с осторожностью и выполняйте его медленно, так как оно создает значительное напряжение в коленях и лодыжках. Во время выполнения всех элементов позы избегайте боли или избыточного дискомфорта в лодыжках, коленях или пояснице.

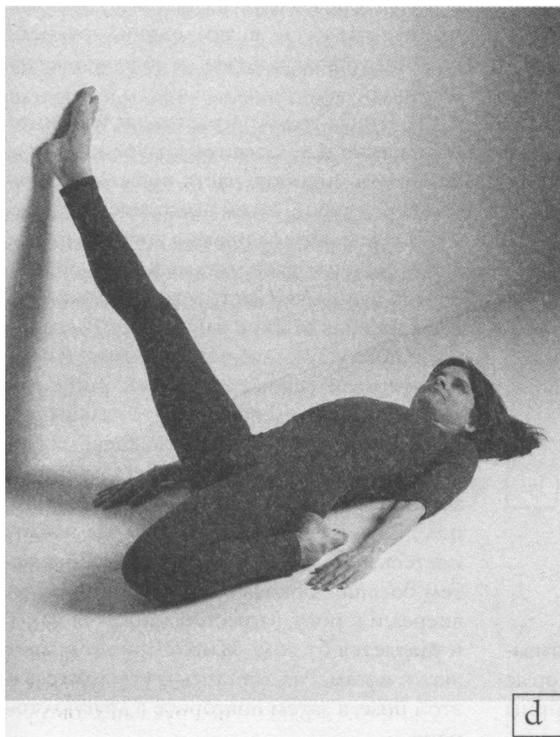
а) Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Согните правое колено и положите верх правой ступни вдоль правого бедра рядом с ним, пальцы направлены назад (если необходимо, сядьте на подушечку). Согните левое колено, прижмите стопу левой ноги к внутренней стороне бедра правой ноги, а левое колено положите на пол. Теперь бережно прижмите правое колено к полу, вытягивая переднюю часть бедра. Расслабьтесь и дышите, сохраняя позу

(если вы не собираетесь продолжать, медленно выйдите из позы и выполните в другую сторону).

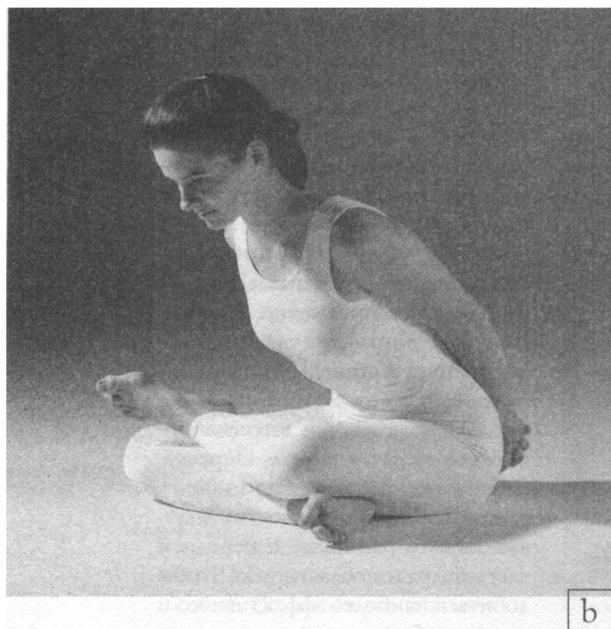
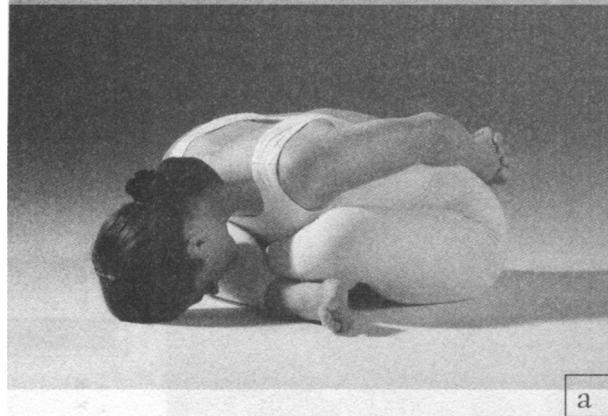
б) Последующие вариации позы героя, выполненные с наклонами, углубляют растяжку. Начинаем, поставив руки позади себя на пол. Поднимите левое колено и поставьте ногу на пол перед собой, стопа должна быть расположена напротив левой тазовой кости. Согните правую ногу и прижмите ее голень к бедру. Отклонитесь назад, и на мгновение приподнимите таз, опираясь правым коленом в пол, чтобы подобрать копчик и удлинить поясницу. Затем опустите таз на пол и отклонитесь назад на локти. Не должно быть никакого напряжения в коленях. В конце лягте постепенно на всю спину, вновь выровняйте таз и поясницу и удлиняйте переднюю часть бедра. Положите руки на живот, утвердитесь в позе и дышите. Когда вы будете готовы выйти из позы, поднимите туловище, опираясь о пол руками. Повторите позу в другую сторону.



d) Вы можете усилить действие позы с наклоном, упираясь одной ногой в стену. Это позволит вам прижать таз к полу и раскрыть переднюю часть бедра. Сядьте правым боком на расстоянии около метра (или меньше) от стены, подогните левую ногу и прижмите ее голень к бедру, а правую согните и поставьте на пол, затем отклонитесь назад и лягте на пол, как вы уже делали в предыдущем случае. Выпрямите правую ногу и приложите стопу к стене, мягко вдавливайте ее в стену. Прижимайте левое колено к полу и вытягивайте переднюю часть бедра. Переступайте ногой по стене вверх и вниз, приближайте ее к голове, чтобы почувствовать растяжки в передней части бедра и в области таза. Чтобы добиться наиболее эффективного и комфортабельного положения, попробуйте менять расстояние от стены в начале упражнения. Для выхода из позы опустите правую ногу на пол и медленно вернитесь в сидячее положение. Затем повторите в другую сторону.



Наклон вперед из легкой позы



Наклон вперед из легкой позы

Этот простой наклон вперед растягивает грушевидную и другие мышцы, которые помогают движениям бедра. Эти мышцы часто зажаты, что ограничивает подвиж-

ность бедренных суставов, а также вызывает боль седалищного нерва. Эта поза также растягивает мышцы спины и позвоночник по всей длине до основания черепа.

а) Сядьте на пол, скрестив ноги, как в легкой позе (стр. 210) (или сядьте на подушечку, чтобы поддерживать поясницу). Сцепите руки за спиной и вытягивайте позвоночник в направлении как бы сквозь макушку головы. Прижимая таз к полу, наклоняйтесь вперед от тазобедренных суставов и тянитесь грудью над ногами вперед. Продолжайте наклоняться вперед, спину держите плоской как можно дольше, а в конце позвольте животу, плечам, а потом и голове свободно опуститься к полу. Руки можно положить на пол перед собой или оставить за спиной. Установите ровное дыхание. На вдохе спина расширяется, на выдохе — опускайтесь ниже к полу. Для выхода из позы поднимите голову, плечи и в последнюю очередь поясницу, возвращаясь в вертикальную позицию.

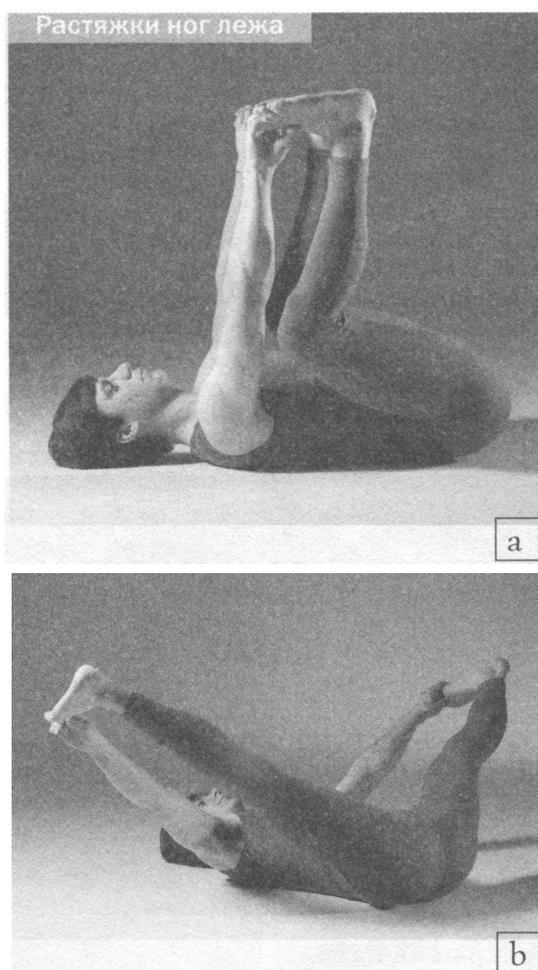
б) Чтобы углубить растяжку, измените положение ног. Согните правое колено и положите нижнюю часть правой ноги на пол перед собой, затем положите нижнюю часть левой ноги на правую ногу так, чтобы левое колено располагалось над правой стопой и внешняя часть левой лодыжки лежала на правой икре или колене. Расположите ноги устойчиво, таз прижмите к полу и вытягивайтесь вверх по всей длине позвоночника. Затем переплетите пальцы рук за спиной и наклонитесь вперед, как и прежде. (Наклонившись, оставьте руки за спиной или положите их перед собой на пол.) Заметьте, что чем глубже вы наклоняетесь вперед в этой и предыдущей позе, тем больше лобковые кости наклоняются вперед и к полу, а крестец движется назад и удаляется от пола. Живот при этом прижат к ногам. Расслабьтесь и утвердитесь в этой позе, а затем повторите в другую сторону.

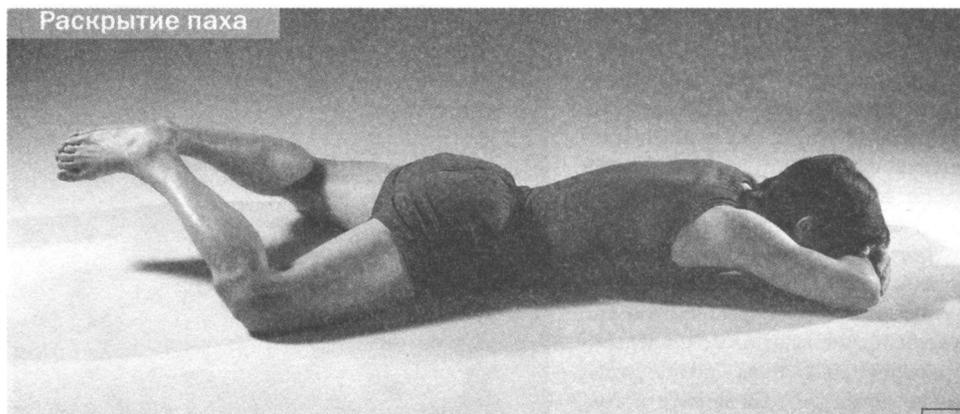
Растяжки ног лежа

Эта пассивная растяжка повышает подвижность тазобедренных суставов и улучшает растяжку подколенных сухожилий и приводящих мышц внутренней стороны бедра.

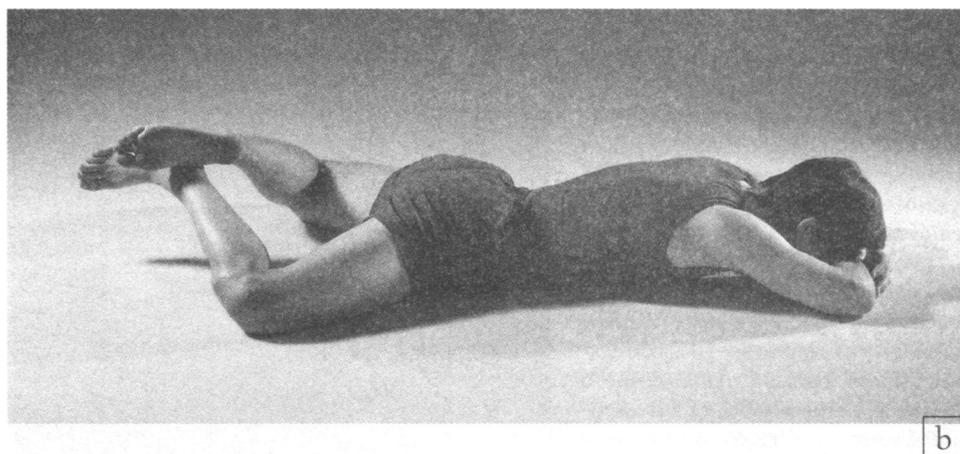
а) Лягте на спину, согнув колени и подтянув их к груди. Поднимите руки и захватите стопы руками. Выпрямляйте ноги до тех пор, пока стопы не будут направлены в потолок, а лодыжки перпендикулярны полу. Затем сильно потяните себя за ноги и толкайте колени к полу по сторонам туловища. Опуская колени, прижимайте к полу поясницу и крестец. Держите позвоночник выпрямленным и расслабьте тазобедренные суставы.

б) Для углубления растяжки захватите руками не всю стопу, а только большие пальцы ног (или захватите руками икры или бедра). Теперь медленно выпрямляйте колени и разводите ноги в стороны, держа их руками. Как и прежде, прижимайте поясницу и крестец к полу. Выполняйте позу в течение 5—10 дыхательных циклов, снимая напряжение с внутренней стороны бедер. Затем соедините ноги вместе, согните колени и выйдите из позы.





1 3 8



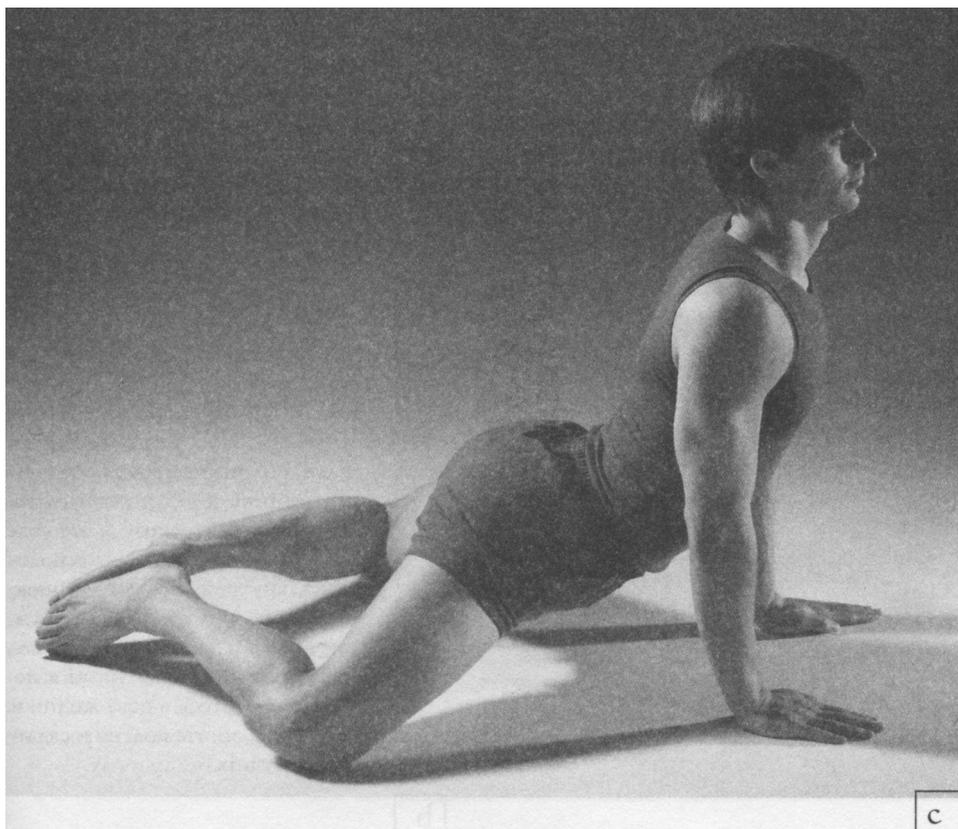
Раскрытие паха

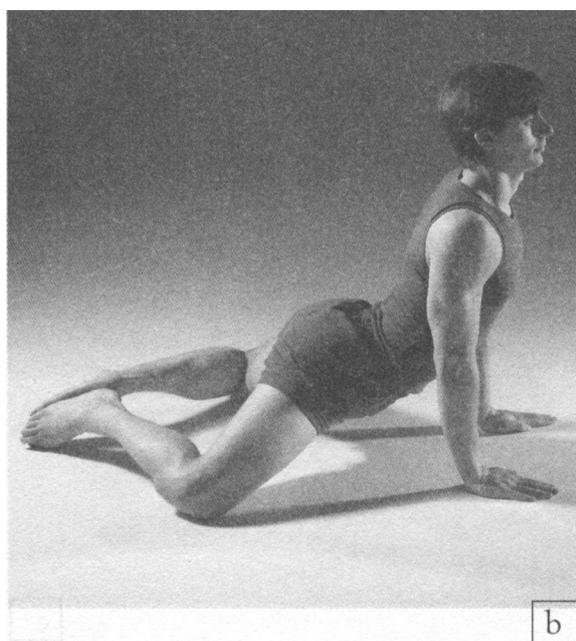
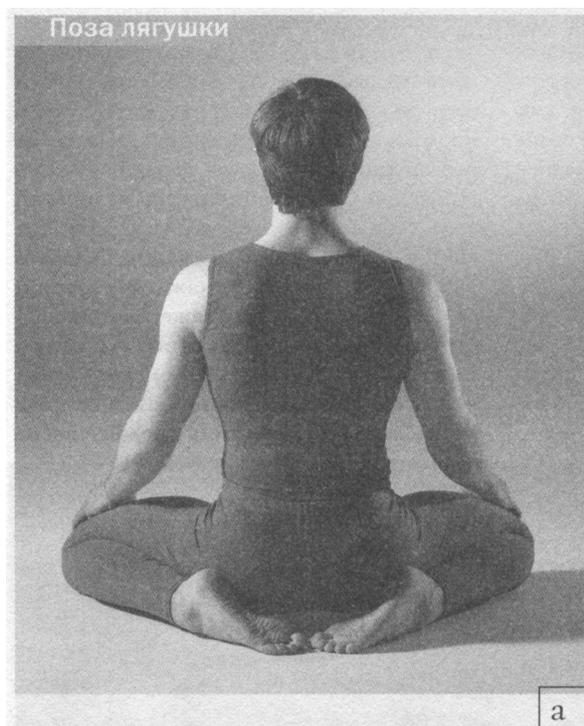
Это интенсивные растяжки. В них используются сила тяжести и вес ног для того, чтобы растянуть внутреннюю часть бедер и пах. Таким образом, во всех вариантах позы используются расслабление и движение паха к полу.

а) Лягте на живот, подбородком упритесь в пол (или положите лоб на скрещенные руки). Согните колени и разведите их так широко, как сможете, соедините стопы. Не поднимая таза и не меняя расположения колен, расслабьте внутреннюю часть бедер и мышцы вокруг тазобедренных суставов. Дайте ногам опуститься к полу, но стопы при этом не разъединяйте. Глубоко расслабьтесь в этом положении и дышите. Позвольте весу ног мягко раскрывать внутреннюю часть бедер и пах.

б) Еще больше согните колени и положите одну лодыжку на другую. Опять снимите напряжение в тазобедренных суставах, паху и в области таза. Заметьте, как возросла растяжка. Затем поменяйте положение лодыжек. Выполняйте позу в каждом положении столько времени, сколько захочется.

с) В конце вновь соедините стопы и поставьте руки на пол на уровне плеч. Поднимите голову и грудь, как в позе кобры (стр. 94). Медленно выпрямляйте руки и продолжайте выгибаться вверх, вытягивая позвоночник и напрягая переднюю часть туловища. Оттягивайте плечи и лопатки вниз, стопы прижимайте друг к другу. Таз как бы подвешен между колен. Ослабьте напряжение в паху с каждой стороны, облегчая и помогая силе тяжести мягко раскрывать область таза и двигать его к полу. Выполняя упражнение, снимайте напряжение и дышите спокойно. Затем согните руки и медленно вернитесь в положение на полу, затем выйдите из позы.





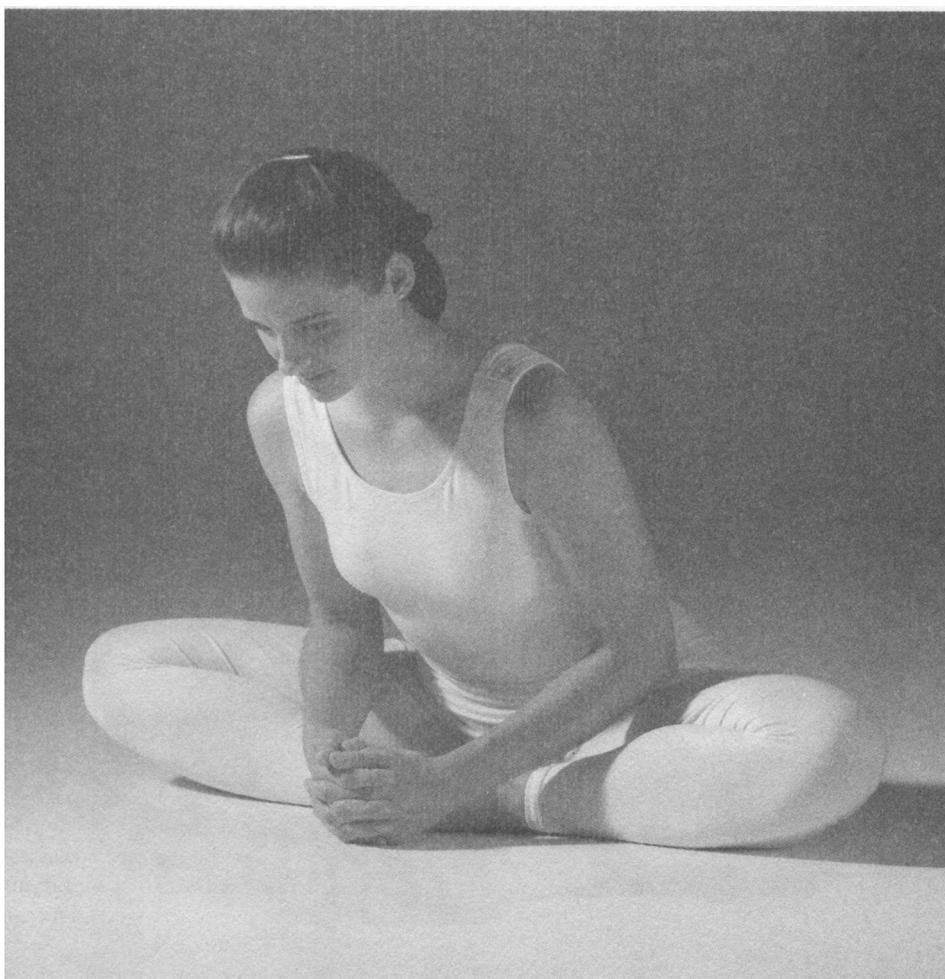
Поза лягушки (Мандукасана)

а) Поза лягушки растягивает четырехглавую мышцу, а также мышцы внутренней части бедра и паха. Вы также можете раскрыть пах через эту позу. Начните выполнение с того, что сядьте на пятки и разведите колени в стороны. Большие пальцы ног касаются друг друга. (Если необходимо, подложите подушечки под бедра, чтобы уменьшить напряжение в коленях.) Вытягивайте позвоночник вверх начиная от таза и как бы через макушку головы. Утвердитесь в позе, дышите спокойно, постепенно раздвигая и растягивая внутреннюю часть бедра и пах в стороны и позволяя тазовым костям опускаться к полу.

б) Затем, держа голени на полу, поднимите таз и наклонитесь вперед, опираясь на руки. Переступайте ладонями от ног, стопы ног держите вместе и сдвигайте таз вперед и вниз, пока не примете позу раскрытия паха (как и в предыдущем упражнении). Вновь сдвиньте плечи вниз и назад, поднимите голову и шею, оттягивая их от плеч, поднимите грудину и выгните спину, а таз опустите к полу. Выполняйте позу и дышите спокойно, расслабляя области паха, внутренних бедер и нижней части живота. Для выхода из позы медленно поднимите таз, переступите руками назад к ногам и вернитесь в позу лягушки. Затем соедините колени и сядьте сбоку от них.

Поза бабочки и ее варианты (Баддха Конасана)

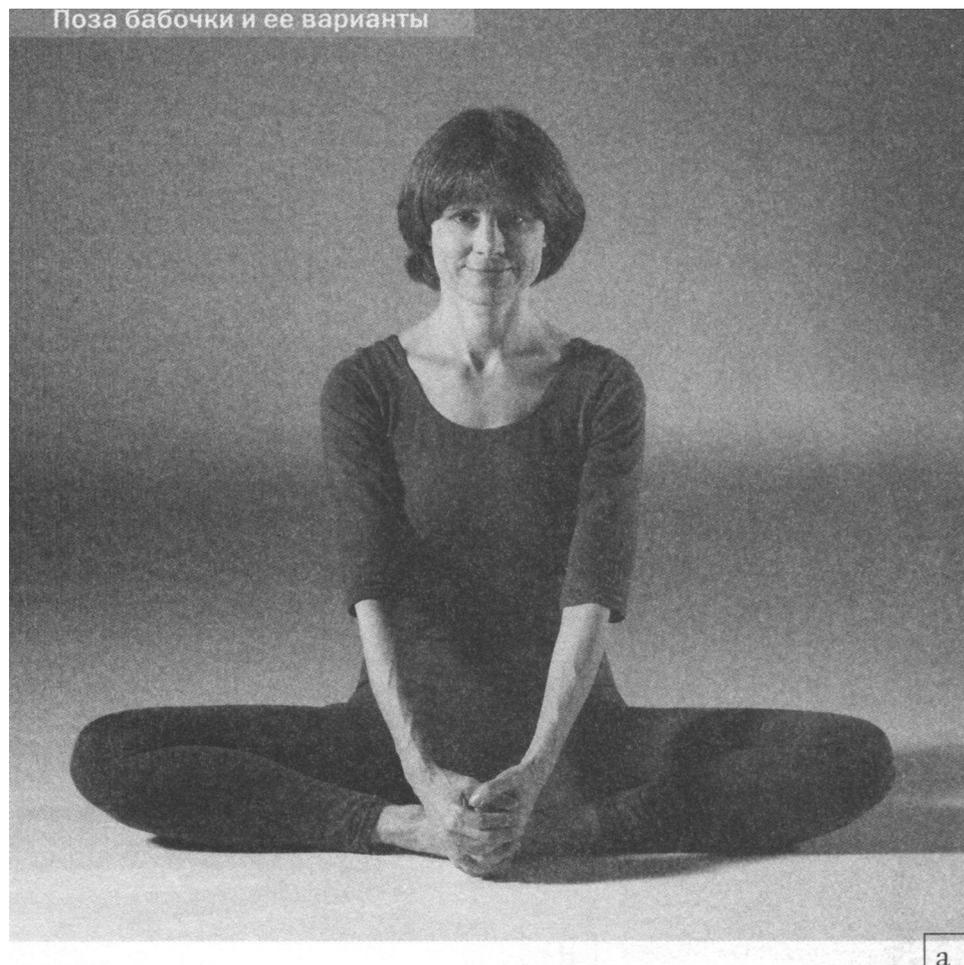
В этой позе объединяются раскрытие бедер и наклоны вперед. Поза бабочки растягивает внутреннюю часть бедер, подколенные сухожилия и поворачивающие мышцы бедер (которые находятся глубоко в области ягодиц). Поясница должна оставаться прямой. Держите под контролем вращательное движение в области таза и внутренних частей бедер и обратите особое внимание на снятие напряжений в тазобедренных суставах.



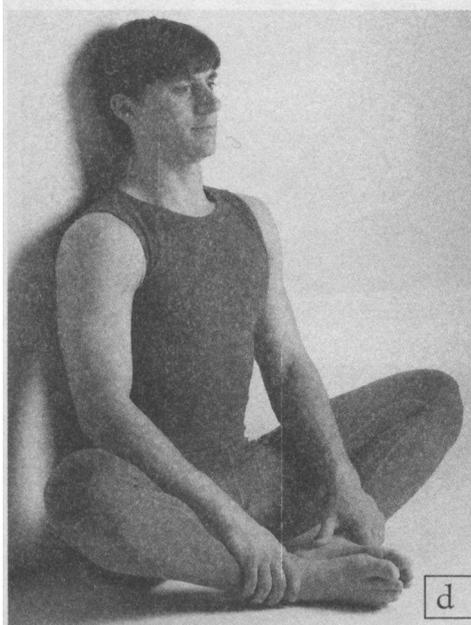
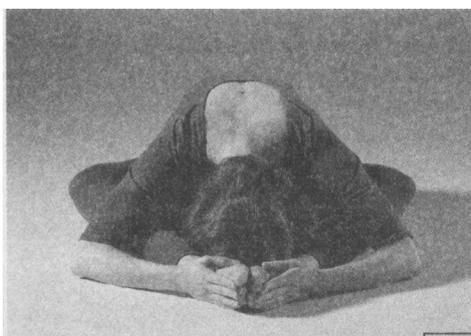
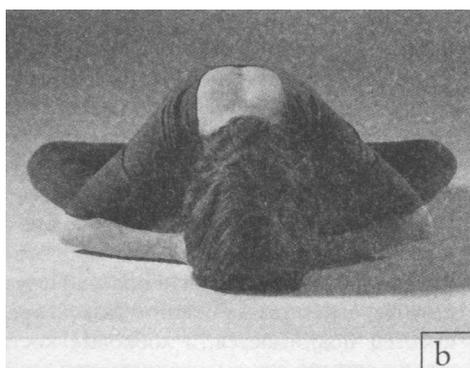
а) Сядьте на пол (или на подушечку, чтобы избежать округления поясницы). Соедините стопы и приблизьте пятки к тазу. Обхватите стопы руками, раскройте колени и прижмите их к полу. Затем выпрямите поясницу и вытягивайтесь вверх в направлении сквозь макушку головы. Седалищные кости плотно прижаты к полу. Утвердитесь в позе и дышите спокойно, постепенно снимая сопротивление и опускающая колени все ближе к полу.

1 4 2

б) Для углубления растяжки выпрямите поясницу и, держа ее прямой, начинайте наклоняться вперед от тазобедренных суставов, перенеся свой вес на переднюю часть седалищных костей. Живот с силой сдвигаем вперед, а затем вниз по направлению к стопам и бедрам. Если вы достаточно гибки, вы сможете опустить голову на пол, если же нет, то утвердитесь в той степени наклона, какая вам удобна, и дышите глубоко животом и грудной клеткой, при дыхании расширяя ее в стороны.



а



с) Чтобы исследовать, как действуют наклоны вперед на растяжку мышц спины, ног, ягодичных мышц, вернитесь в центральное положение и отодвиньте **НОГИ** от таза на 15—20 сантиметров. Затем, обхватив стопы руками, наклонитесь вперед еще раз, начиная наклон от бедренных суставов и удлиняя позвоночник. Держите стопы вместе и дышите спокойно. Затем выпрямитесь и выполните серию наклонов, каждый раз отодвигая стопы от таза дальше. Заметьте, как меняется ощущение от растяжки каждый раз, как вы меняете положение ног. Наконец поставьте ноги так далеко, как сможете, не размыкая стопы. Опустите лицо к полу между ног (если вы достаточно гибки, положите лоб на пол). Выполняйте позу, наклонившись так, как вам удобно, дышите свободно. Затем поднимите голову, плечи, поясницу и выйдите из позы.

д) Поза бабочки трудна для многих учеников из-за закрепощенности мышц внутренней стороны бедер. Есть хороший способ растянуть эти мышцы: сидя на полу, прислонившись спиной к стене. Приклоните таз и спину к стене так близко, как сможете, и вытягивайте позвоночник вверх в направлении сквозь макушку головы. Согните колени, обхватите стопы руками и тяните колени к полу. Затем руками можно энергично массировать внутреннюю сторону бедер движениями от паха к коленям. В заключение по возможности осторожно прижмите бедра и колени руками к полу. Выполняйте позу и дышите ровно и равномерно, как если бы дыхание осуществлялось сквозь все тело. Если хотите, можете наклониться вперед от тазобедренных суставов, это усилит растяжку.

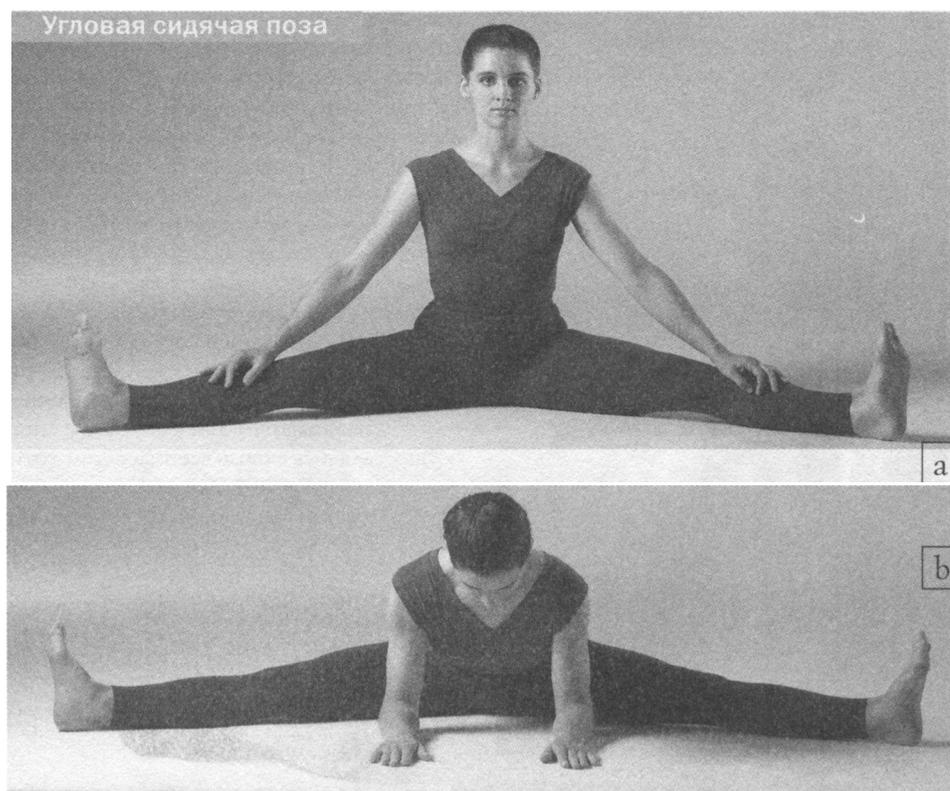
Угловая сидячая поза (Упавишта Конасана)

Угловая сидячая поза похожа на позу бабочки. Она также растягивает приводящие мышцы внутренней стороны бедра и подколенные сухожилия, а также раскрывает задние стороны ног и поясницу.

а) Начинаем сидя на полу, с прямыми ногами, вытянутыми вперед (если необходимо, под таз подложите подушечку, чтобы избежать округления поясницы). Раздвиньте ноги, не сгибая их, и расположите симметрично относительно центра тела. Колени и пальцы ног направлены вверх, внутренняя сторона колен прижата к полу. Поставьте руки на пол за бедрами и приподнимите на мгновение таз. Вытяните ноги еще немного дальше, выравнивая таз и выпрямляя поясницу. Затем опуститесь на пол и сядьте плотно на седалищные кости, руки положите на ноги.

б) Теперь положите руки на пол между ногами. Приподнимите поясницу и наклонитесь от тазобедренных суставов, переступая руками вперед. Туловище тянется вперед, коленные чашечки и пальцы ног направлены точно вверх. Наклонитесь столько, сколько сможете, утвердитесь в позе и дышите. Снимите напряжение с живота и растягивайте заднюю часть ног к пяткам, поясницу держите прямо. Почувствуйте, как при движении таза вперед крестец поднимается, а лобковые кости сдвигаются вниз, к полу, располагаясь между бедрами. Выполняйте упражнение в течение нескольких дыхательных циклов, снимая напряжения и углубляя позу. Затем ноги медленно расслабьте и сведите вместе.

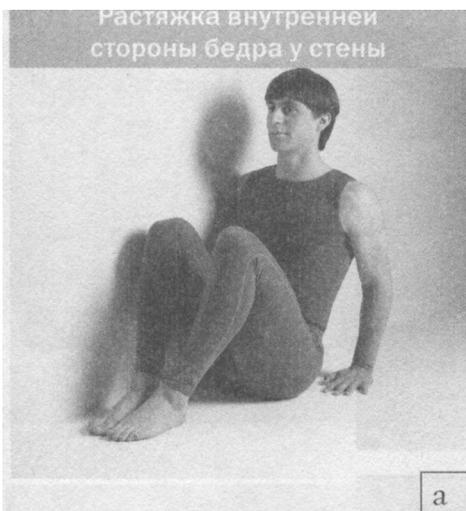
1 4 4



Растяжка внутренней стороны бедра у стены

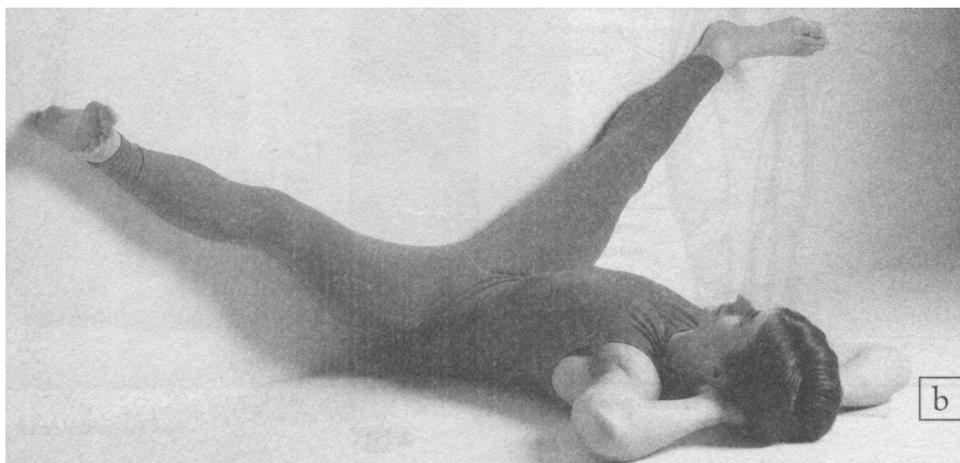
Эта растяжка похожа на угловую сидячую позу. Она особенно подходит тем, у кого закрепощены мышцы поясницы и внутренних сторон бедер, и тем, кому трудно сидеть прямо, когда ноги разведены в стороны. Когда спина и поясница лежат на полу, сила тяжести увеличивает угол разведения ног и мягко растягивает приводящие мышцы.

а) Начните с того, что сядьте около стены, прислонившись к ней бедром и плечом. Руки поставьте на пол сзади.



б) Для того чтобы войти в позу отклонитесь назад, подтяните колени к груди и поднимите ступни. Теперь повернитесь так, чтобы левая нога лежала на полу около стены копчиком к стене, а голову удалите от стены. Вытяните ноги по стене вертикально, спина лежит на полу. Подложите ладони с переплетенными пальцами под голову и шею. Локти разведите в стороны. Раскройте плечи. Затем раздвиньте ноги в стороны, не отводя их от стены. Расслабьтесь и опустите ноги в стороны, к полу под действием собственного веса, растягивая при этом внутреннюю сторону бедер. Избегайте напряжения в спине и коленях, если испытываете неудобство в коленях, слегка их согните. Для усиления эффекта удлините позвоночник и прижмите седалищные кости к стене, удлините заднюю часть ног и отдаляйте пятки от таза. Держите колени и пальцы ног перпендикулярно стене, не позволяя им поворачиваться вверх или вниз. Утвердитесь в позе и дышите. Постепенно увеличивайте время выполнения упражнения по мере приобретения опыта. После нескольких повторов позы вы научитесь расслабляться глубже.

Выходя из позы, поднимите и соедините ноги на стене, подтяните колени к груди, соскользнув стопами вниз по стене. Расслабьтесь, снимая напряжение с ног, поясницы и колен. В конце перекатитесь на бок и выйдите из позы.



Зажатость мышц-сгибателей голени

Зажатые мышцы-сгибатели голени — беда многих увлеченных учеников. Этот недостаток препятствует выполнению самых важных поз хатха-йоги. Эти мышцы начинаются от седалищных костей в тазу, тянутся по задней стороне бедра и прикрепляются под коленями. Когда вы стоя нагибаетесь, начиная наклон от тазобедренных суставов, не сгибая колен и спины, вы растягиваете эти мышцы. Если они зажаты, при наклоне сгибается поясница. Зажатость этих мышц часто является причиной постоянных проблем с тазом и неправильной осанки, ведущим к слабости и болям в спине.

Сгибатели голени работают взаимосвязано с четырехглавой мышцей бедра. Если сгибатели голени не растянуты, включите в свой ежедневный комплекс асаны, активизирующие и растягивающие четырехглавые мышцы. Растягивая мышцы-сгибатели голени, попробуйте тянуть вверх коленные чашечки. Усилия четырехглавых мышц также облегча-

ют растяжку седалищно-голенных мышц. Следующие растяжки из первого и второго комплексов асан направлены на работу с мышцами-сгибателями голени и помогут вам подготовиться к более сложным растяжкам



Растяжки вперед стоя, стр. 30, 31



Лежачая поза, стр. 40



Растяжка вперед сидя, стр. 41



Поза треугольник, стр. 79



Поза угол, стр. 82



Наклон вперед с растяжкой ног, стр. 84



Поза голова к коленям стр. 103



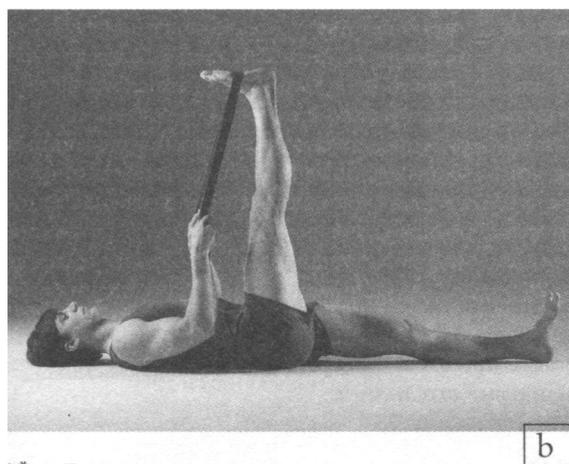
«Приветствие Солнцу», стр. 70

Дополнительная работа с мышцами-сгибателями колени

Растяжки с лентой лежа на спине

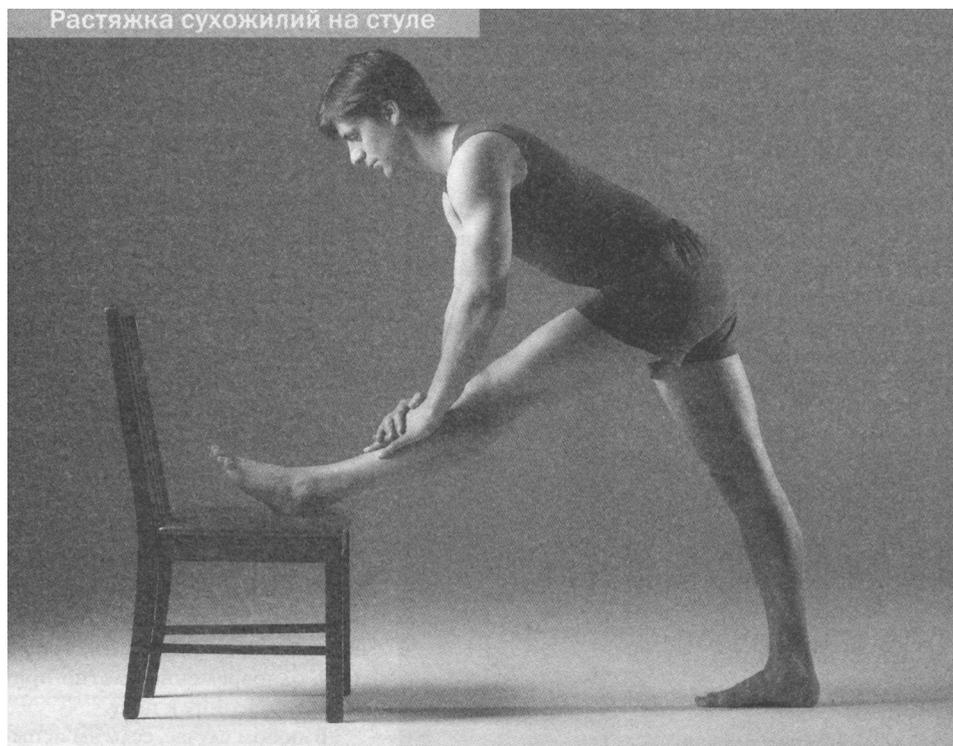
Это прекрасные растяжки и для тех, чья подвижность пока ограничена, и для более гибких учеников. В этой позе поясница лежит на полу, а растягивается преимущественно задняя часть ноги.

а) Лягте на спину. Подтяните правое колено к груди и перекиньте через стопу ленту (ремень или старый галстук тоже подойдут).



б) Медленно выпрямляйте ногу. Активизируйте четырехглавую мышцу, подтягивая при этом коленную чашечку вверх и удлиняя ногу к пятке. Выпрямляя ногу, держите спину и плечи на полу, поясницу не округляйте. Утвердитесь в этом положении и дышите, снимая напряжение с задней стороны правой ноги. Чтобы углубить растяжку, отведите ногу дальше за голову, не сгибая ее. Прижмите таз к полу и вытягивайте также нижнюю ногу, не поднимая. Или можно согнуть нижнюю ногу и прижать стопу к полу, одновременно плотно прижимая поясницу к полу.

В любом случае, если вы испытываете неудобство под коленями или если колени слишком растягиваются, слегка их согните и перенесите основную растяжку на заднюю часть бедра. Утвердитесь в позе, снимая сопротивления и углубляя растяжку. Затем выйдите из позы и выполните в противоположную сторону.



Растяжка сухожилий на стуле

Это легкая и эффективная растяжка, которую вы можете выполнить почти везде и в любое время.

Поставьте левую пятку на стул и выпрямите левую ногу. Руки положите на бедро. Спина выпрямлена, правая нога напряжена и направлена вперед, стопа стоит полностью на полу. Поднимите коленные чашечки, подключив четырехглавые мышцы на обеих ногах. Под коленями не должно быть напряжения. Теперь нагнитесь вперед, начиная от тазобедренных суставов, следите, чтобы поясница не поворачивалась. Переступайте руками вниз по ноге (нога все время прямая) до тех пор, пока это вам не доставляет неприятных ощущений. Следите за дыханием, снимайте сопротивления. Во все время растяжки спина остается прямой, плечи опускаются вниз от ушей. Постепенно увеличивайте время растяжки, избегайте при этом избыточных напряжений в коленях. Медленно выйдите из позы и повторите в другую сторону.

Варианты наклона вперед стоя (Уттанасана)

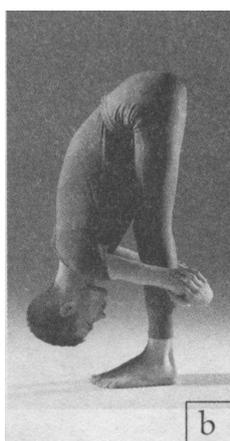
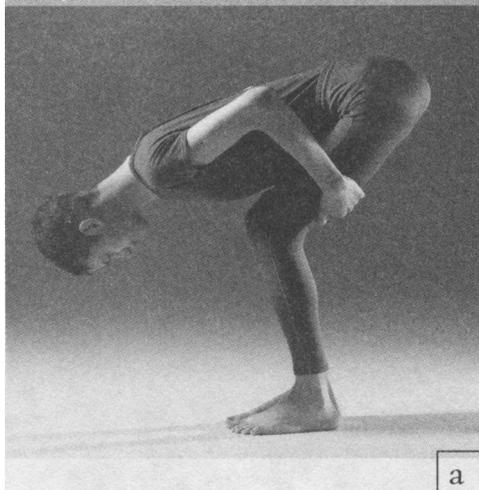
Наклоны вперед стоя раскрывают и растягивают и спину, и заднюю поверхность ног. Они также успокаивают нервную систему и умиротворяют.

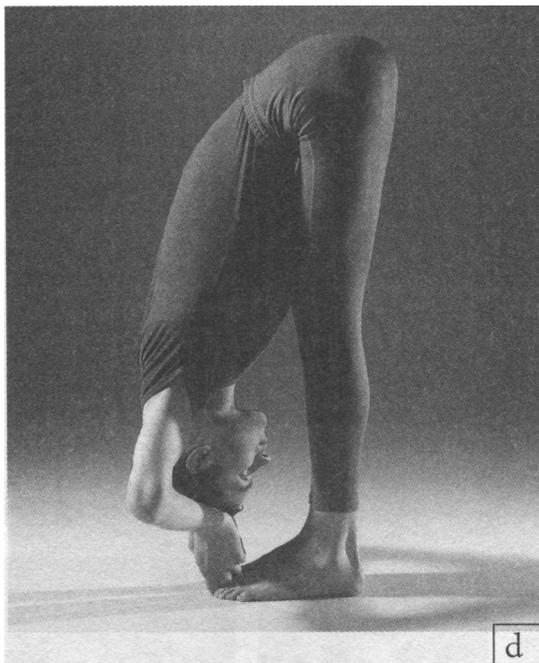
а) Встаньте, поставив ноги на ширину бедер, ладони поместите на ягодицы. Поясницу держите прямо, выдохните и наклонитесь вперед, начиная от тазобедренных суставов. Руки скользят вниз по задней поверхности бедер. Затем согните колени и, еще раз выдохнув, руками притяните туловище вниз к бедрам (следите, чтобы спина оставалась прямой, а голова продолжала линию позвоночника). Выполняйте позу и не приостанавливайте дыхания.

б) Затем опустите голову и шею и соскользните руками по ногам ниже, до икр или лодыжек. Притягивая руками туловище как можно ближе к ногам, медленно выпрямляйте колени, сдвигайте таз вперед, а седалищные кости вверх. Не напрягайте поясницу. Установите равновесие, распределите вес между подушечками стоп и пятками. Выполняйте позу и дышите, сосредоточившись на растяжке.

в) Отпустите ноги; согните руки, и, ухватив одной рукой другую за локоть, дайте им свободно висеть. В результате этого движения туловище слегка отдалится от ног. Напрягите четырехглавые мышцы, сдвинув коленные чашечки вверх и оттянув задние поверхности ног. Сдвиньте таз вперед, поднимайте и раздвигайте седалищные кости, удлиняйте поясницу. Для углубления позы попробуйте сгибать и выпрямлять колени, используя временные снятия напряжения с подколенных сухожилий для вытяжения поясницы вниз.

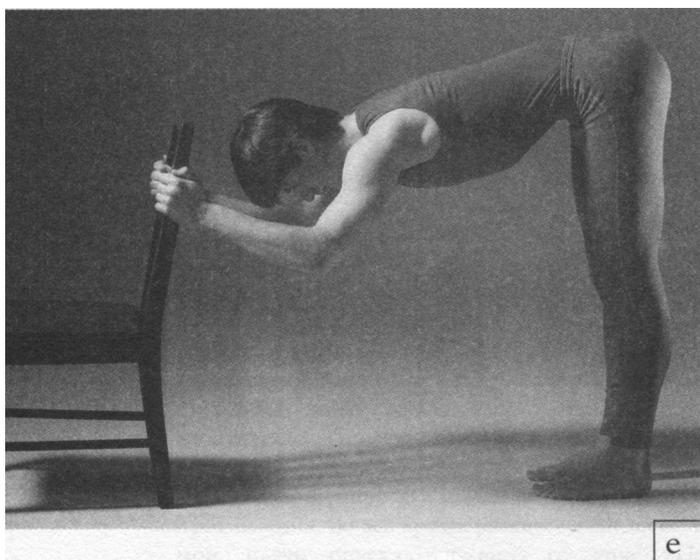
Варианты наклона вперед стоя





d) В заключение захватите руками заднюю часть ног, лодыжки или большие пальцы ног и еще раз мягко притяните туловище к ногам. Утвердитесь в позе, дышите. Когда вы захотите выйти из позы, согните колени и поднимите голову, шею и верхнюю часть туловища. Затем выпрямите поясницу и медленно вернитесь в вертикальное положение. Чтобы снять напряжение со спины, вы можете после этой позы выполнить позу ребенка (стр. 34) или легкие наклоны назад, например позу свода (стр. 118).

е) Выполнение наклонов вперед стоя может быть затруднительно. В этом случае для поддержки во время наклонов можно использовать стул. Встаньте достаточно далеко от стула, чтобы вытянутые вперед руки, спина и ноги были выпрямлены. Ухватитесь за спинку стула, перенесите на него свой вес и мягко удлините позвоночник, растягиваясь вперед и вниз. Как и прежде, приподнимите коленные чашечки, сдвигая таз вперед и поднимая седалищные кости. Сосредоточьте внимание на задней поверхности ног и будьте осторожны со спиной.

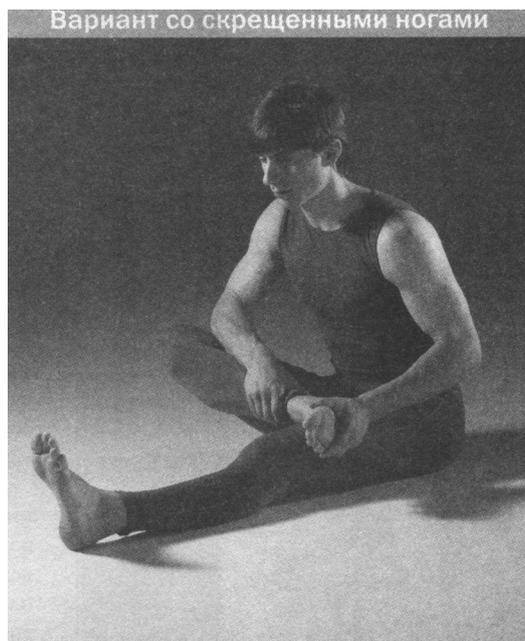


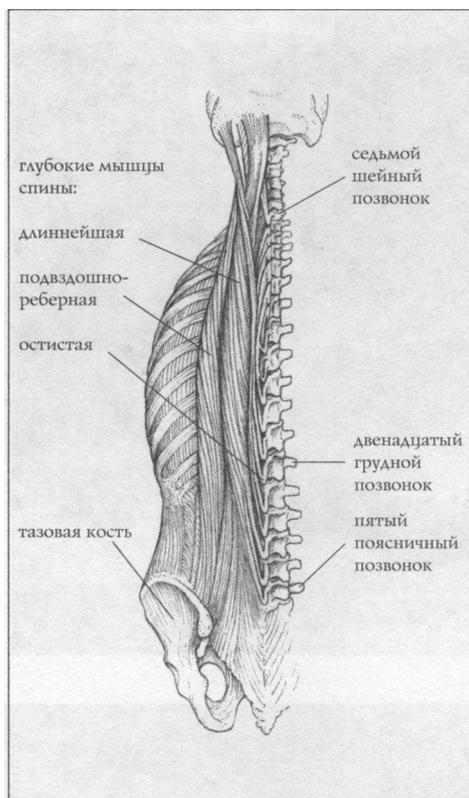
Поза голова к коленям

Вариант со скрещенными ногами

В этом варианте ноги, положенные на бедра, создают дополнительное давление и прижимают своим весом заднюю поверхность бедер к полу и этим усиливают растяжку.

Сядьте, вытяните прямые ноги перед собой (если необходимо, используйте подушечку, чтобы избежать округления поясницы). Согните правое колено и положите правую лодыжку на левое бедро, чуть выше колена (кость лодыжки пересекает бедро). Раскройте правое бедро и расположите колено параллельно полу. Расположите седалищные кости на полу и выпрямите поясницу, вытягивая заднюю поверхность левой ноги. Выдыхая, наклонитесь вперед, начиная от тазобедренных суставов. Удлиняйте позвоночник, вытягиваясь вперед над левой ногой. Не напрягайте колени. Руки могут лежать на согнутой правой ноге или скользить наружу к левой стопе. Выполняйте позу и дышите спокойно и равномерно, сосредоточившись на растяжке. Расслабившись, наклонитесь еще больше вперед и углубите растяжку. Когда вы будете готовы выйти из позы, медленно ослабьте напряжение и вернитесь в вертикальное положение. Затем повторите в другую сторону.





Поясница

Поясница — это сплетение мышц, которые начинаются в области таза и бедер и тянутся к верхней части спины и к голове. Эти мышцы также занимают пространство между двенадцатым ребром и тазом, обеспечивают устойчивость и подвижность низа спины, защищают органы брюшной полости, сдерживают и управляют наклонами вперед и принимают участие в наклонах назад и в стороны. Внешние слои глубоких мышц спины идут от таза к шее, более глубокие мышцы соединяют многочисленные сегменты позвоночника, и самые глубокие мышцы соединяют отдельные позвонки.

Мышцы спины чувствительны к эмоциональным воздействиям, и часто такие воздействия сопровождаются болью в пояснице. Специально подобранный комплекс упражнений йоги поможет развитию и силы, и гибкости спины, сохраняя вашу способность выполнять скручивания, наклоны, вытягивания и повороты позвоночника. Не менее важно то, что здоровая поясница — залог хорошей осанки.

Многие проблемы поясницы – результат искривлений, вызванных несимметричностью мышечного развития бедер, ног, живота. На эти области должно быть направлено терапевтическое воздействие любого комплекса для поясницы. Но мышцы позвоночника, идущие от шеи к тазу, требуют особого внимания. Многие упражнения укрепляют глубокие мышцы спины, особенно поза кобры и кузнечика, растяжка в позе кошки и поза жезла. Для снятия напряжений с поясницы неocenимы некоторые упражнения из первого и второго комплексов. Позы и упражнения, перечисленные на этой странице, стабилизируют положение таза и поясницы, растягивая и укрепляя мышцы бедер, таза, живота и верхней части спины. Особое внимание обратите на следующие позы:



Скручивание лежа, стр. 22, 92, 117



Поза кошки, стр. 32



Поворот вокруг часов, стр. 38



Внутреннее скручивание, стр. 39



Поза колени к груди, стр. 45, 49



Поза ребенка, стр. 89



Поза жезла, стр. 102



Комплекс балансирования на бедрах, стр. 109



Наклон бедер, поза свода, стр. 46, 118



Выпад, стр. 35



Наклоны вперед с плоской спиной, стр. 30, 84



Дополнительная помощь *пояснице*

Скручивания лежа

Скручивания лежа растягивают весь позвоночник, но особенно эффективно они действуют на мышцы поясницы. Есть много вариантов; приведенный здесь особенно полезен для ног, внутренней части бедер и поясницы.

Лягте на спину, согните колени и поставьте ноги на пол около таза. Руки вытянуты в стороны, на уровне плеч, ладонями вниз. Положите левое бедро на правое, левой ногой плотно обхватите правую (если возможно, зацепитесь мыском левой ноги за голень правой). Теперь на мгновение оторвите таз от пола, одновременно скользя правым бедром вниз и к центру. Затем опустите таз, скручиваясь вправо, и позвольте сплетенным ногам свободно лечь на пол.

Если вы очень гибки, вы сможете при этом одновременно удержать обе ноги и левую руку (и плечо) на полу. У большинства, однако, поза начинает получаться после многократных повторений, чередующихся с позами на скручивание в области поясницы (плечи и руки должны быть крепко прижаты к полу) и позами скручивания верхней части туловища (в исходном положении позволяя плечам и рукам отрываться от пола, а затем возвращая их назад). Независимо от того, какой вариант вы будете выполнять, утвердитесь в позе и глубоко дышите животом. Когда вы будете готовы закончить, вернитесь в центральное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Варианты позы кузнечика (Шаблабхасана)

Тонус мышц, сила и гибкость редко бывают одинаковы с обеих сторон тела, это справедливо как для таза и поясницы, так и для рук и ног. Предложенные варианты позы кузнечика восстанавливают мышечный баланс глубоких мышц таза и выправляют сочленение крестца и подвздошной кости. Они укрепляют поясничные и ягодичные мышцы, они могут принести быстрое облегчение при небольших поясничных болях и предотвратить дальнейшее развитие болезненных состояний в области поясницы.

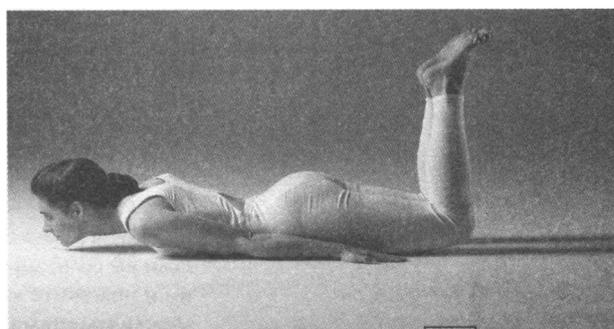
а) Лягте на живот, подбородок на полу, ноги вместе. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Согните правое колено и поверните стопу так, чтобы она была направлена вверх. Выдохнув, поднимите правое бедро и как бы вжимайте правую стопу по направлению к потолку. В то время как правая нога поднята, обратите ваше внимание на левую сторону тела. Расслабьте поясницу, ягодичные мышцы и ногу, таз прижмите к полу. Это изолирует мышечное напряжение правой стороны, и вы не сможете поднять ногу так высоко, как прежде. Для наибольшего эффекта позы еще приподнимите ногу и оцените различие между двумя сторонами тела, дышите в это время спокойно. В конце позы опустите ногу, отмечая любое остаточное напряжение с левой стороны. Отдохните в течение 3 дыхательных циклов и повторите в другую сторону.

б) Теперь согните оба колена. Напрягите ягодичы и прижмите нижнюю часть живота к полу. Поднимите оба бедра на одинаковую высоту от пола, подбородок на полу, ступни параллельны. Колени держите на одной линии с бедрами. Тянитесь вверх одинаково и внутренней, и наружной сторонами стоп и пальцами. Держите позу в течение трех дыхательных циклов, затем мягко отпустите напряжение и опуститесь

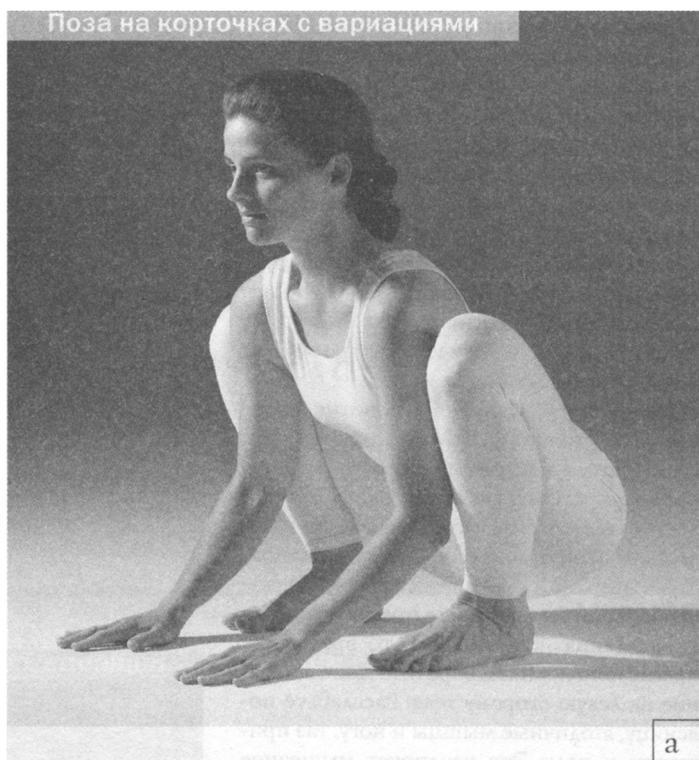
на пол. Повторите позу еще два раза. Следите за своими ступнями или через зеркало, или попросите кого-нибудь понаблюдать за выполнением и поправить вас, если пальцы ног начнут поворачиваться наружу или если одна нога поднимается выше другой, или если ноги опускаются под углом.



a



b



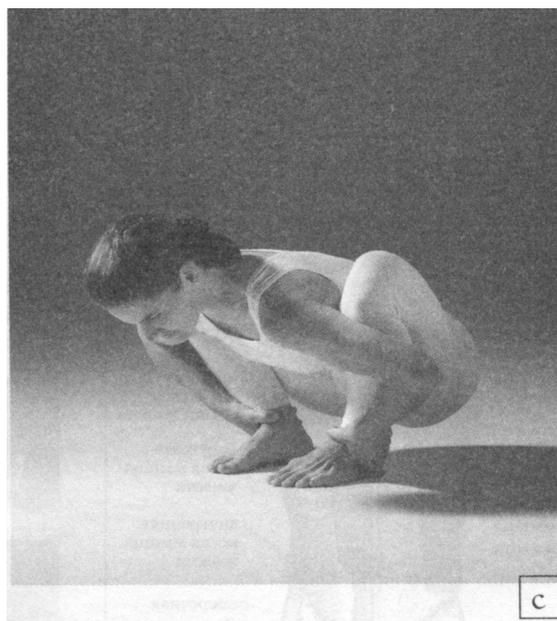
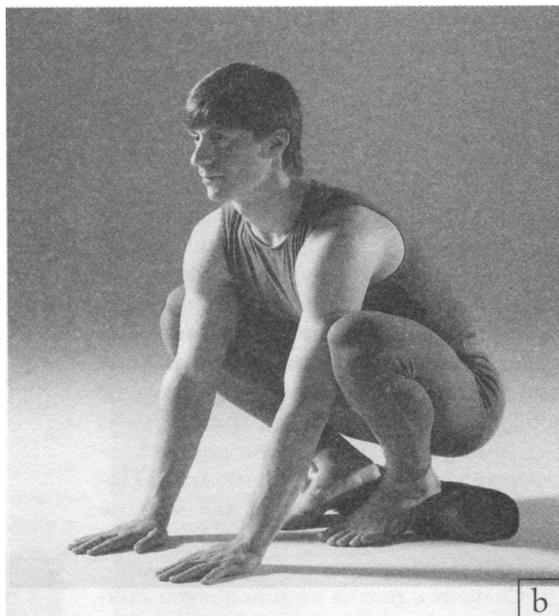
Поза на корточках с вариациями

Поза на корточках незаменима для растяжек и снятия напряжений в пояснице. Она развивает эластичность лодыжек и коленей, снимает усталость в ногах, увеличивает подвижность тазобедренных суставов и проводит массаж органов брюшной полости.

а) Встаньте, ступни параллельны и чуть шире плеч (такое расстояние между ногами облегчает выполнение позы, сближение ног делает выполнение более сложным). Согните колени и опустайтесь к полу, садясь на корточки. Пятки можно приподнять, если так легче держать равновесие. Следите за тем, чтобы стопы были параллельны. Если вы испытываете напряжение в коленях, еще раз проверьте, чтобы стопы были выпрямлены или перераспределите свой вес. Тянитесь вниз в направлении сквозь пятки и копчик и в то же время растягивайте туловище вперед и вверх. Если вы сели, держа пятки прижатыми к полу, раздвиньте колени и положите ладони на пол, руки должны быть расположены между коленями. Выполняйте позу и дышите.

б) Если вы испытываете неудобство или если пятки не достают до пола, попробуйте один из двух предлагаемых ниже вариантов. Положите плотно сложенное одеяло или коврик под пятки. Встаньте пятками на подстилку и раскройте колени, стопы при этом направлены прямо вперед. Сгибайтесь в тазобедренных суставах, расширяя поясницу и вытягивая туловище вперед между бедрами. Затем утвердитесь в позе и дышите, стараясь максимально расслабиться. Второй способ приблизить пятки к полу — раскрыть колени и опереться на надежную опору (это может быть низкий уступ, брусок или какая-то тяжелая мебель). Используйте поддержку, чтобы не падать назад, тяните и прижимайте пятки к полу. Находясь в такой позе, удлинняйте и делайте плоской спину и опускайте туловище между ног, продолжая использовать опору. Выполняйте позу и не останавливайте дыхание.

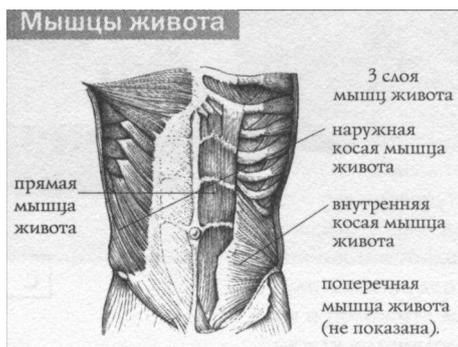
с) Если вы уже можете держать стопы на полу, то следующим шагом будет постепенное сближение стоп. В любой момент выполнения позы вам сможет помочь следующее движение: поднимитесь на подушечки стоп, раскройте бедра и притяните туловище вперед и вниз. Затем верните пятки снова на пол. Однажды вы сможете пропустить колени под подушечки и разместить локти по сторонам ног, захватив лодыжки снаружи руками. Если возможно, приближайте голову и копчик к полу.



Слабый живот и гибкость в тазобедренных суставах

Три слоя мышц окружают живот, будто корсет, идущий спереди назад и от грудной клетки к тазу. Они сжимают живот в момент дефекации, во время рождения ребенка и иногда в процессе дыхания. Они поддерживают и защищают органы брюшной полости, а также обеспечивают хорошую осанку, предотвращая излишний прогиб в пояснице. Укрытые этими тремя слоями спереди находятся две параллельные группы мышц, которые тянутся от лобковых костей вперед и вверх к груди. Эти мышцы играют важную роль, это — сгибатели спины, с их помощью мы наклоняемся вперед. И вдобавок, как мы уже знаем, подвздошно-поясничные мышцы сгибают тазобедренные суставы.

Сильные и гибкие мышцы живота являются основанием для успешных занятий йогой. Поддержание тонуса мышц живота и органов брюшной полости приносит множество полезных результатов, например, улучшает пищеварение и удаление отходов, избавляет от болей в пояснице, снимает спазмы и другие менструальные проблемы. Есть множество полезных упражнений для работы с мышцами живота и тазобедренными сгибателями. Поднятия ног усиливают мышцы-сгибатели тазобедренных суставов,



связывающие ноги и туловище; скручивания направлены на развитие мышц живота. Вам надо выполнять и те, и другие. Агни сара (стр. 188), комплекс огня (стр. 90, 159) и связанные с ними практики не только держат в тонусе мышцы живота, но и пробуждают жизненную энергию, которая обновляет и тело, и сознание. Для подготовки к дальнейшей работе со сгибателями тазобедренных суставов и мышцами живота обратите внимание на следующие упражнения.



Сдавливания живота, стр. 30



Комплекс балансирования на бедрах, стр. 109



Скручивания, стр. 38



Начало серии огня, стр. 90



«Приветствие Солнцу», стр. 70

Дополнительная нагрузка для укрепления мышц живота

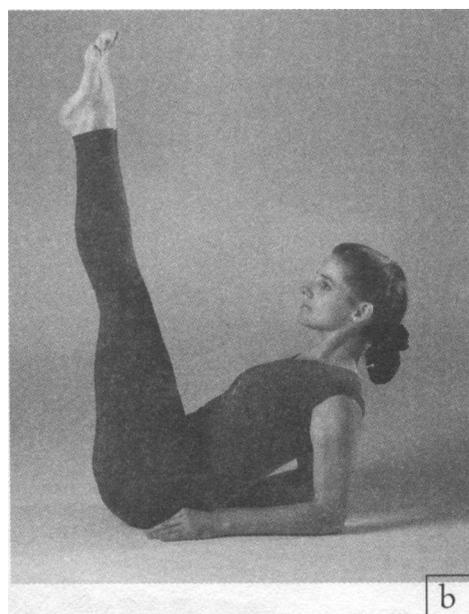
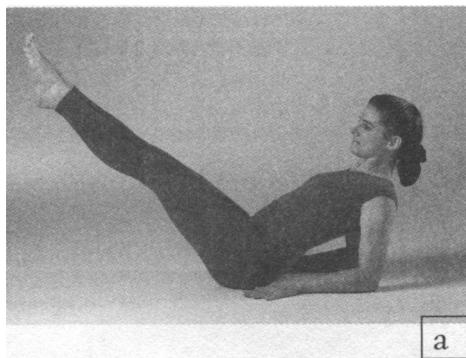
Усложненный комплекс огня

Комплекс огня — это последовательность семи различных упражнений на поднятие ног, различных по степени трудности выполнения. Вес тела во время этих поз держится на локтях. Очень важно в процессе выполнения этих упражнений работать в соответствии с вашими возможностями, давать телу нагрузку, но не перенапрягать его. Если вы будете испытывать боль, неудобство или слабость в пояснице во время выполнения позы, переключитесь на более легкую версию или совсем выйдите из позы и отдохните. Несколько повторений упражнения в день дают гораздо больший эффект, чем продолжительные, но редкие занятия. Регулярная практика — ключ к развитию силы.

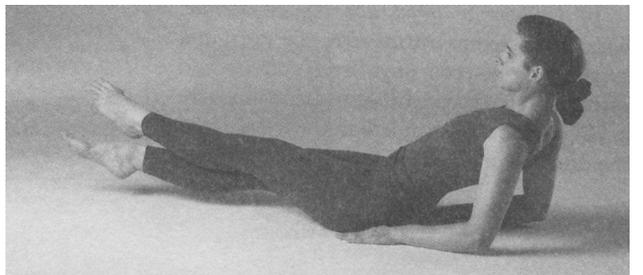
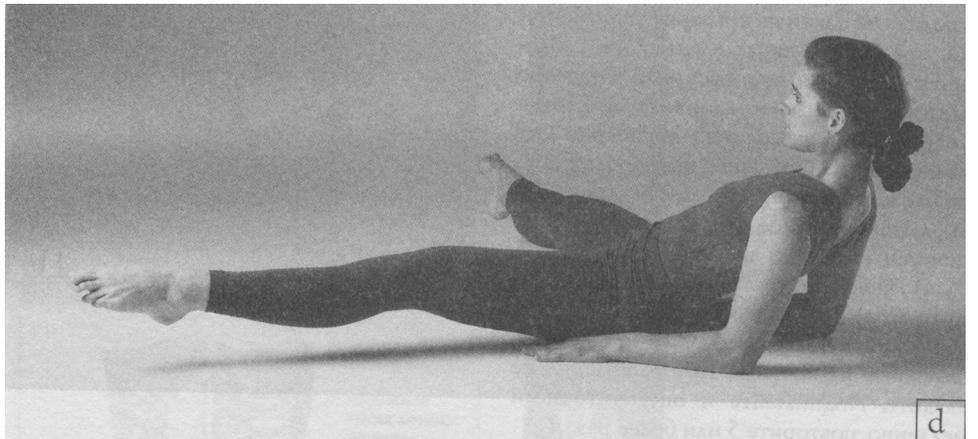
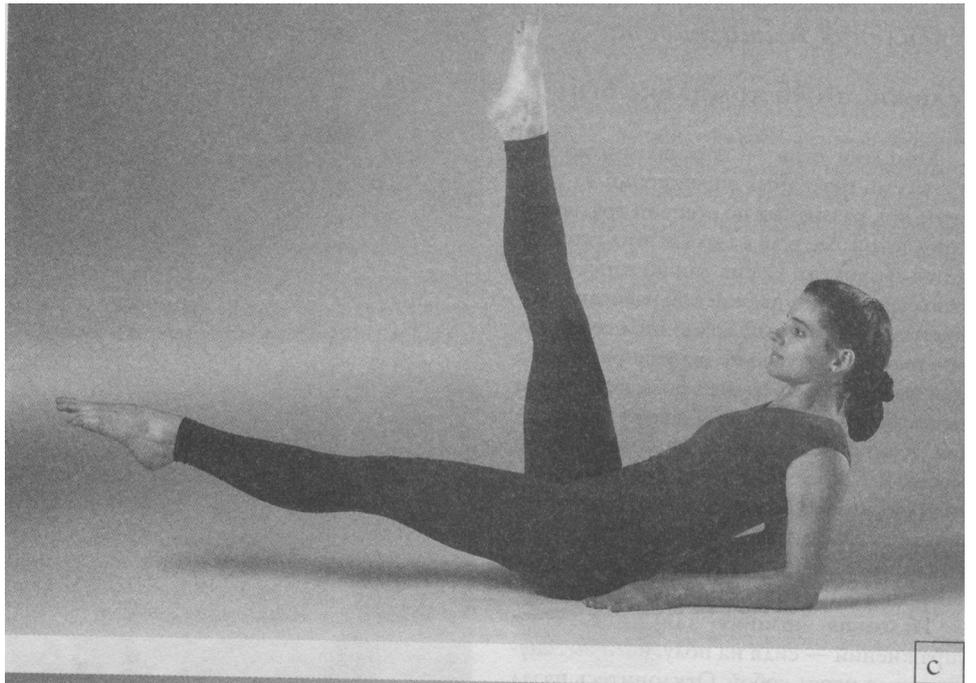
Исходная позиция для выполнения упражнений — сидя на полу, ноги вытянуты прямо перед собой. Отклонитесь назад и положите локти на пол, прямо под плечами, предплечья параллельны бокам. Вдавливайте руки в пол, раскрывая грудную клетку и вытягивая и удлиняя позвоночник в направлении сквозь макушку головы. Оттягивайте плечи от ушей, подбородок опустите к горлу. Лицо и челюсти расслаблены, дыхание полное и глубокое. Внимание сконцентрировано на пупочном центре.

а) Поднятие двух ног. Вдохнув, поднимите сразу две ноги на половину высоты под углом в 45 градусов. Затем, выдыхая, опускайте их почти до самого пола, но не кладите. Поднимайте и опускайте ноги медленно, повторите 5 или более раз.

б) Поднятие двух ног, продолжение. Вдыхая, медленно поднимите обе ноги под углом в 90 градусов, опустите медленно до высоты 20 градусов, затем опять поднимите до 90 градусов. Повторите так 5 раз, вдыхая при подъеме и выдыхая при опускании ног.



160



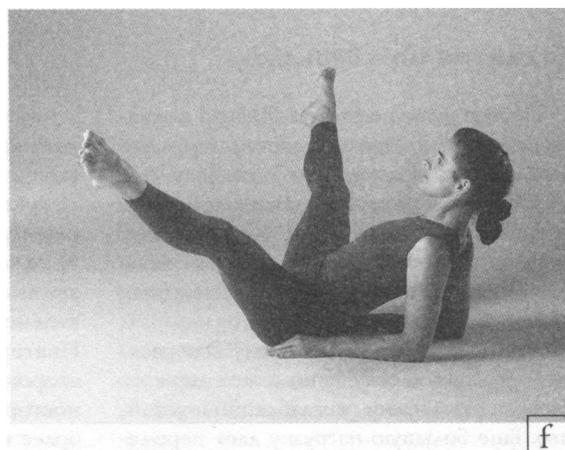
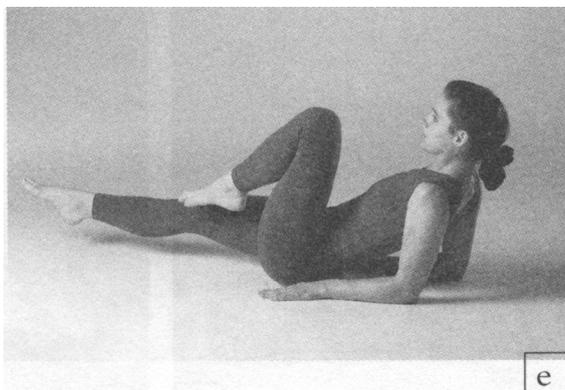
с) *Вертикальные ножницы.* Одну ногу поднимаете перпендикулярно полу, другую держите горизонтально прямо над полом. Медленно, не сгибая ног, меняете их положение, мышцы оттянуты.

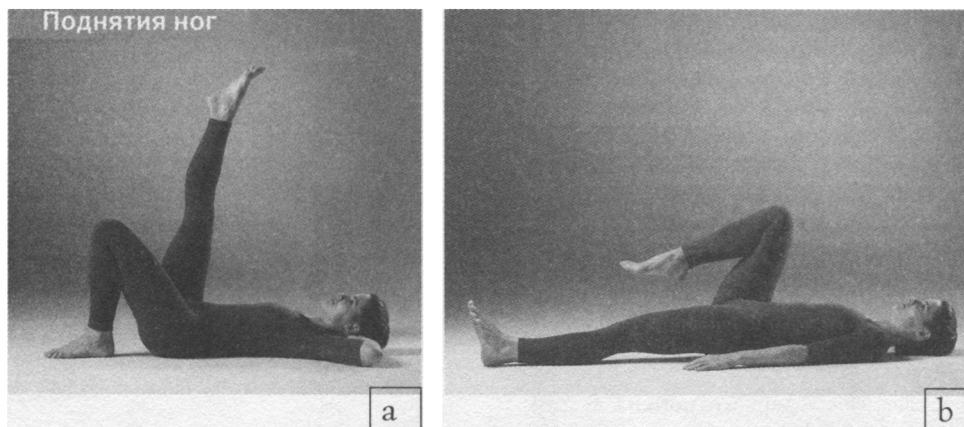
д) *Горизонтальные ножницы.* Поднимите ноги на высоту около 20 градусов и разведите в стороны. Затем сдвигайте их навстречу друг другу, пронося одну над другой. Повторите 3—5 раз, меняя ногу сверху.

е) *Велосипед.* Держите ноги на высоте около 20 градусов над полом. Подтягивайте колено одной ноги к груди, а другую ногу одновременно вытягивайте над полом. Старательно прижимайте одно бедро к животу, в то время как вытягиваете другую ногу, отводя ее от тела. Передвигайтесь в режиме тяни-толкай, подобно поршню. Повторите 5 или более раз.

ф) *Вращение ногами в шагае.* Поднимите обе ноги под углом 90 градусов, затем разведите их в стороны и, описывая круги наружу, опускайте до уровня примерно в 20 градусов над полом. Здесь ноги соединятся; опять поднимите их под углом в 90 градусов. Повторите вращения 5 раз. Двигайтесь медленно, почувствуйте вращение тазобедренных суставов и напряжение с внутренних сторон бедер.

Обратный вариант. Поднимите обе ноги на высоту в 20 градусов над полом, разведите их в стороны и начинайте вращение наружу и вверх до высоты 90 градусов, где они соединятся. Опустите ноги на высоту в 20 градусов и продолжайте. Повторите 5 раз.





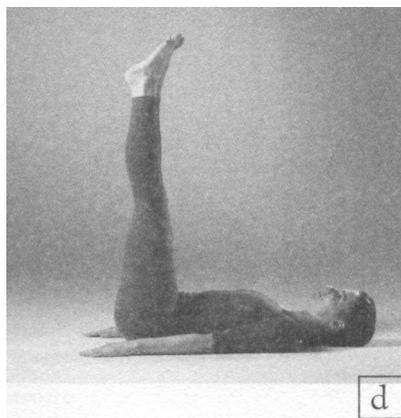
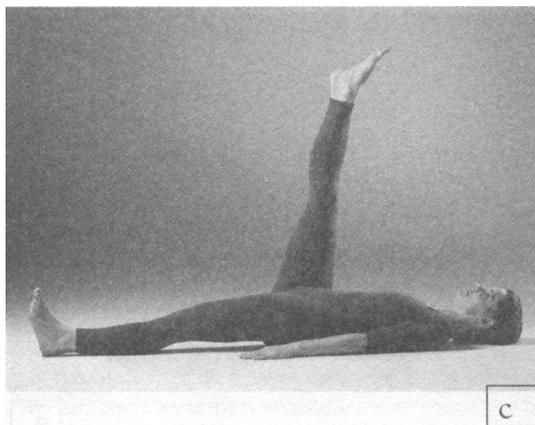
Поднятия ног. Варианты

Первое отличие этого варианта поднятия ног от комплекса огня состоит в том, что здесь спина твердо покоится на полу. Для рук возможны различные положения. Наибольшую поддержку руки обеспечивают, когда они вытянуты вдоль тела или даже немного заходят под поясницу. Если хотите увеличить нагрузку, продвиньте пальцы под голову и прижмите плечи к полу. Это раскрывает грудную клетку и поможет держать голову, шею и плечи расслабленно и устойчиво. Еще большую нагрузку дает перемещение рук за голову на пол.

Избегайте болезненных ощущений и чрезмерной нагрузки во время выполнения этих поз. Начинайте занятия с выполнения тех вариантов, которые не вызывают затруднений, постепенно увеличивая число повторений. И лишь затем переходите к более сложным вариантам. Во время поднятия ног следите, чтобы таз был зафиксирован с помощью мышц живота, а поясница была плотно прижата к полу. Плечи и верхняя часть спины неподвижны и расслаблены. Снимите напряжения с лица и челюстей, дышите спокойно и развивайте чувство легкости. Представленные варианты расположены по возрастанию сложности.

а) *Поднятие одной ноги с согнутым коленом.* Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу около таза. Подложите руки под голову, локти разведите в стороны, расправьте плечи. Вдыхая, поднимите одно колено, затем выпрямите ногу и вытяните ее к потолку. Выдыхая, согните колено и медленно верните стопу на пол. Повторите пять или более раз с каждой стороны, ненадолго касаясь пола между повторениями. Чтобы сделать упражнение более трудным, добавьте еще одно движение: перед тем как ноге коснуться пола, выпрямляйте ее и держите некоторое время вытянутой в нескольких сантиметрах от пола. Затем опять согните колено и вернитесь к начальной позиции. Опять повторите пять или более раз с каждой стороны, лишь ненадолго касаясь пола между повторениями.

б) Затем лягте на спину, обе ноги вытянуты по полу. Руки вытяните вдоль тела, ладонями вниз. Вдыхая, согните колено и подтяните его к груди. Выдыхая, распрямите ногу и верните ее на пол. Повторите по пять или более раз с каждой стороны, только слегка касаясь пола между повторениями.



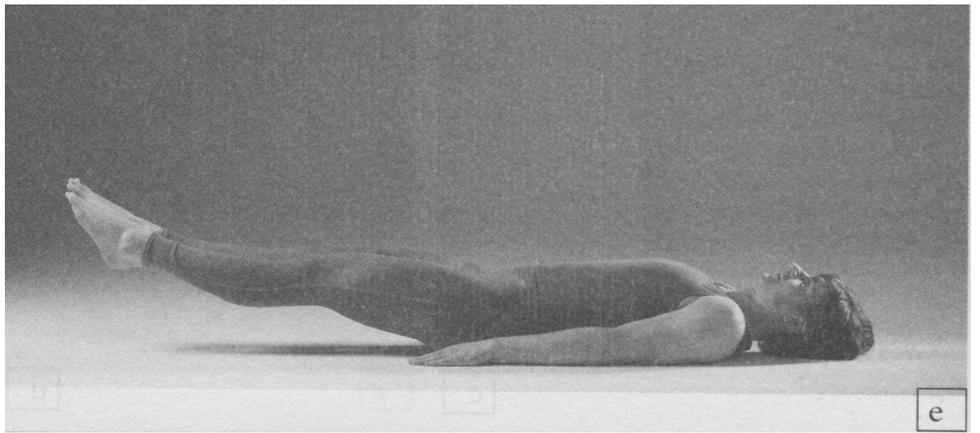
с) *Поднятие одной ноги, обе ноги прямые.* В исходной позиции ноги выпрямлены. Вдыхая, прижмите заднюю сторону одной ноги к полу, чтобы опираться на нее, в то время как вы будете поднимать другую ногу. Слегка согните колено ноги на полу, если подколенное сухожилие поднятой ноги недостаточно растянуто и препятствует движению. Выдыхая, опустите ногу и поменяйте стороны. Повторите движение пять или более раз в каждую сторону. Для повышения нагрузки поднимите обе ноги под углом в 90 градусов. Опустите одну ногу до уровня нескольких сантиметров над полом, затем вновь поднимите под углом в 90 градусов. Поменяйте положение ног. Чередую ноги, выполните упражнение пять или более раз в каждую сторону.

д) *Поднятие двух ног.* Лягте на спину, колени согнуты, стопы на полу около таза. Вдыхая, поднимите оба колена, затем выпрямите ноги и направьте их к потолку. Выдыхая, согните колени и опять поставьте ступни на пол. Повторите пять или более раз, лишь легко касаясь пола перед каждым поднятием. После освоения этого варианта усложните упражнение. Перед тем как ноги коснутся пола, выпрямите их и подер-

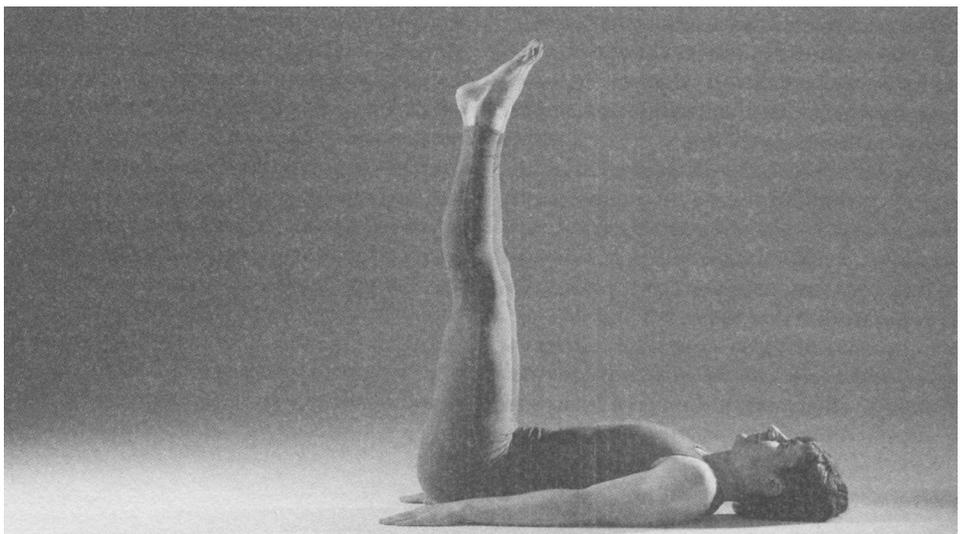
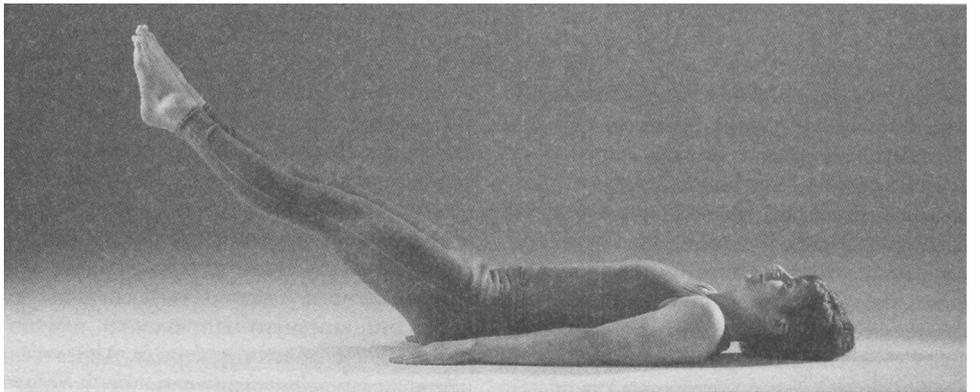
жите в 10—15 сантиметрах над полом, затем опять согните колени и вернитесь в исходное положение. Как и прежде, повторите пять или более раз, лишь слегка касаясь пола ногами между поднятиями.

Затем лягте на спину, обе ноги лежат на полу. В этом варианте, выдыхая, поднимайте прямые ноги, и вдыхая, опускайте их. Во избежание лишнего напряжения, плотно прижимайте поясницу к полу. Двигаться непрерывно, не опуская ног на пол, гораздо труднее, чем делать упражнение, касаясь пола перед каждым подъемом. Поднимайте и опускайте ноги медленно и равномерно, соразмеря с дыханием. Ноги должны быть выпрямлены и вытянуты, как в стоячей позе горы (стр. 23). Повторите движение пять или более раз. В итоге вы можете заметить, что одна нога опережает другую. Часто одна нога сильнее другой и берет на себя большую часть нагрузки. Такое положение — повод чередовать поднятие одной ноги с поднятием обеих ног.

1 6 4



e



е) *Усложненное поднятие двух ног.*

(1) Выдыхая, поднимите обе ноги под углом около 20 градусов над полом и подержите 5—20 секунд. (Удерживайте ноги, а не дыхание!) (2) Затем поднимите ноги под углом примерно в 45 градусов и опять подержите 5—20 секунд. (3) В конце поднимите ноги под углом в 90 градусов и подержите их так еще раз. Затем, вдыхая, опустите ноги на высоту 45 градусов, затем до 20 градусов, удерживая некоторое время в каждой позиции. Повторите пять раз. При необходимости отдыхайте между повторениями.

ф) *Поднятие ног со скручиванием (ДжатхараПаривартанасана).* Поднимите ноги под углом 90 градусов. Руки на полу или перпендикулярны туловищу, или вынесены за голову. Держите колени и лодыжки вместе, спину прижмите к полу. Выдыхая, опускайте прямые ноги в сторону, стараясь достать стопами плечо. Выполняйте позу и дышите, но не опускайте ноги на пол. Затем вдохните и поднимите ноги в исходную позицию. Повторите в противоположную сторону. Можно делать это непрерывно, не задерживаясь в боковых положениях. Двигайтесь без напряжения.



f

Балансирование на бедрах. Варианты

Эти позы дают много энергии. Они выглядят обманчиво просто, но поначалу вы сможете выполнять их не более 1—2 дыхательных циклов.

а) Лягте на спину, колени подняты, ноги стоят на полу около таза. Руки вытянуты вдоль тела, ладони обращены к телу. Прижмите поясницу к полу и приподнимите голову и верхнюю часть спины, глядя на пупочный центр. Выдохните и выпрямите левую ногу, держа ее в нескольких сантиметрах над полом. Во время выполнения позы поясницу крепко вжимайте в пол. Если вы

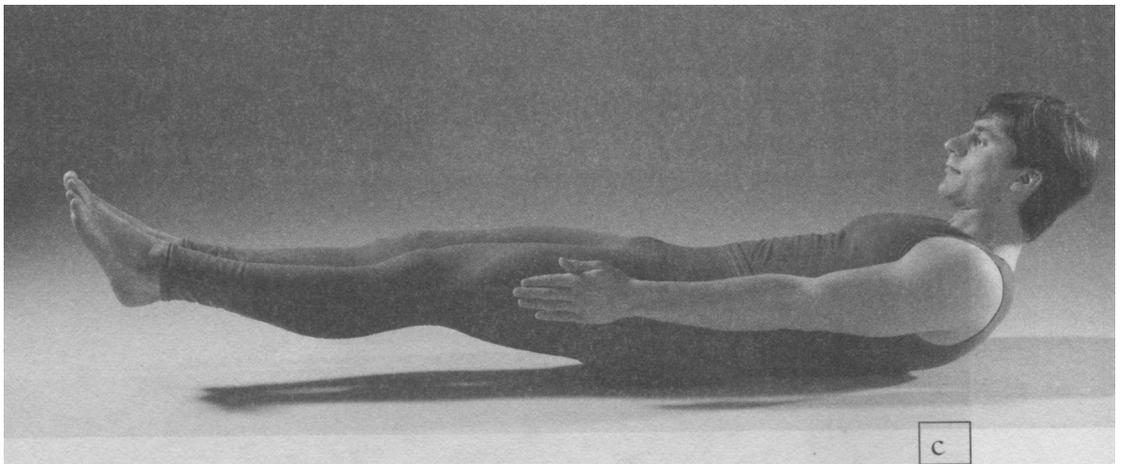
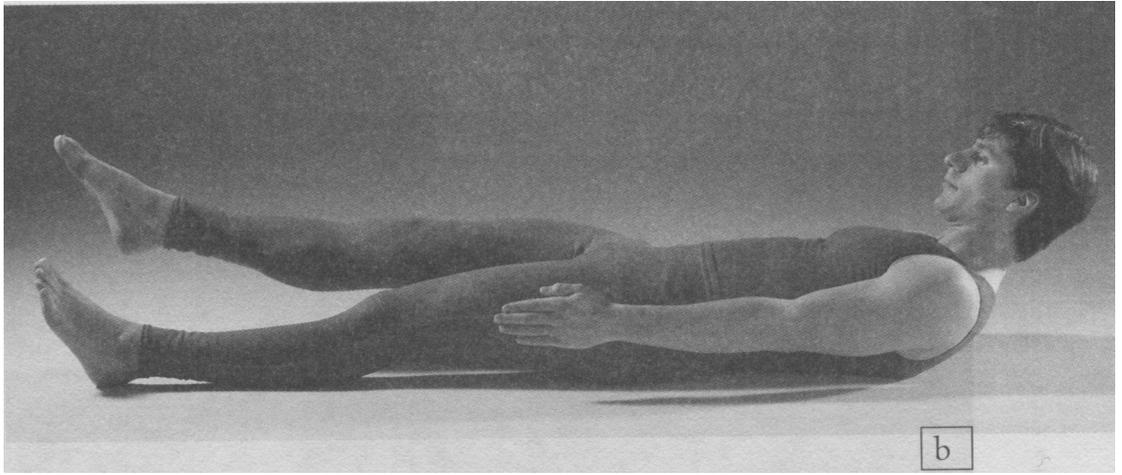
чувствуете напряжение в пояснице, согните ногу и вернитесь в начальную позицию. Затем повторите движение правой ногой. После многократных повторений постепенно доведите время выполнения до одной минуты каждой ногой.

б) Для усложнения упражнения вытяните одну ногу на полу, а другую держите вытянутой в нескольких сантиметрах над полом.

в) Под конец поднимите обе ноги на высоту 10—15 см над полом. Голова все так же приподнята, а поясница прижата к полу так, чтобы даже рука не могла проскользнуть под ней. Расслабьте плечи, горло, челюсти, лицо. Втягивайте пупок к позвоночнику, нижняя часть живота напряжена.

1 6 6





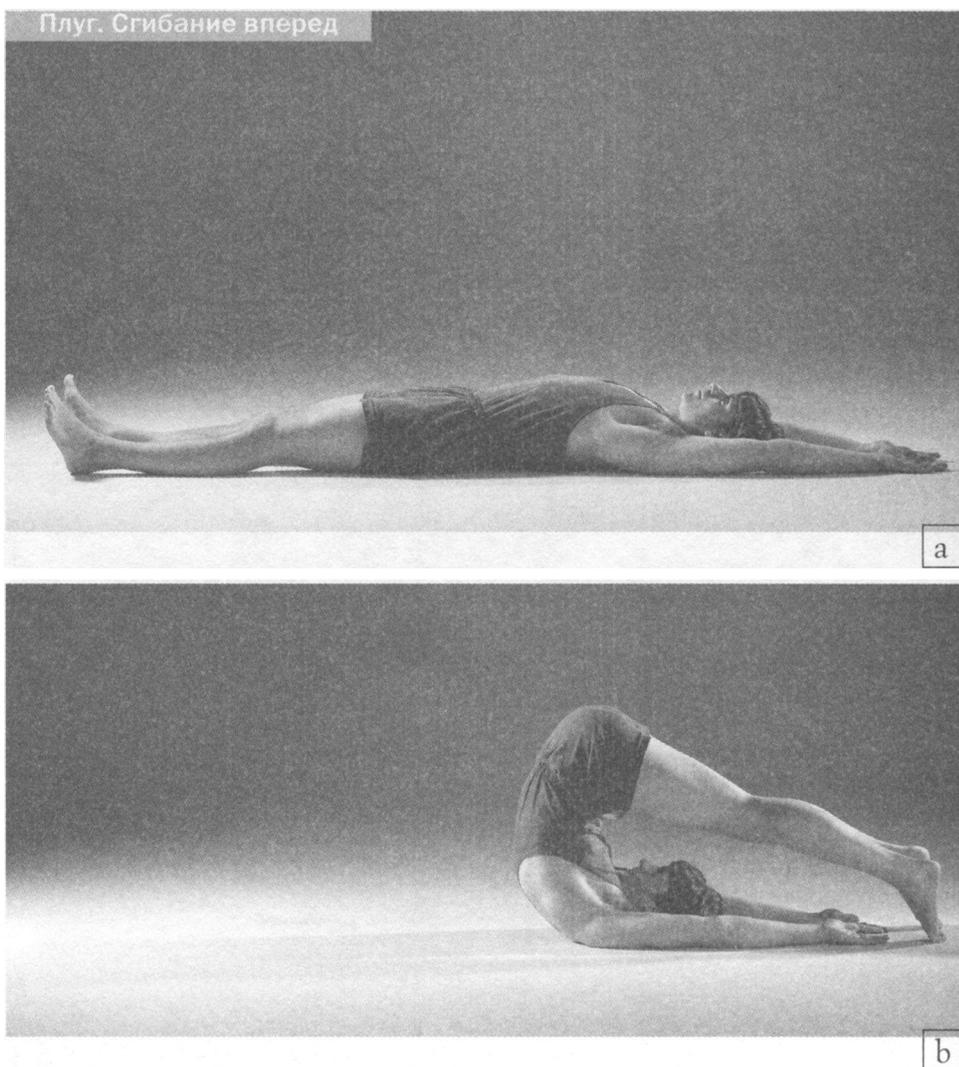
Плуг. Сгибание вперед

Это комплекс для относительно сильной спины. Он сочетает поднятие ног со сгибанием в талии и, таким образом, укрепляет все мышцы живота.

а) Для начала лягте на спину, ноги вытянуты по полу. Руки можно вытянуть вдоль тела или закинуть за голову и положить на пол.

б) Выдыхая, поднимите обе ноги вверх и перенесите их за голову, оторвите поясницу от пола. Когда ноги коснутся пола за головой (или будут параллельны полу), поднимите таз и выпрямите позвоночник. Это — поза плуга. Продолжайте контроль движений и не позволяйте ногам падать за голову.

1 6 8

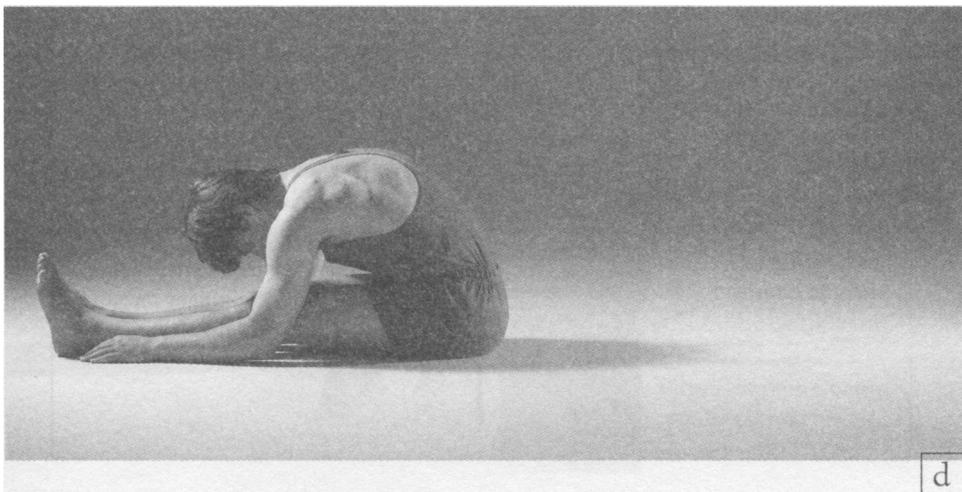
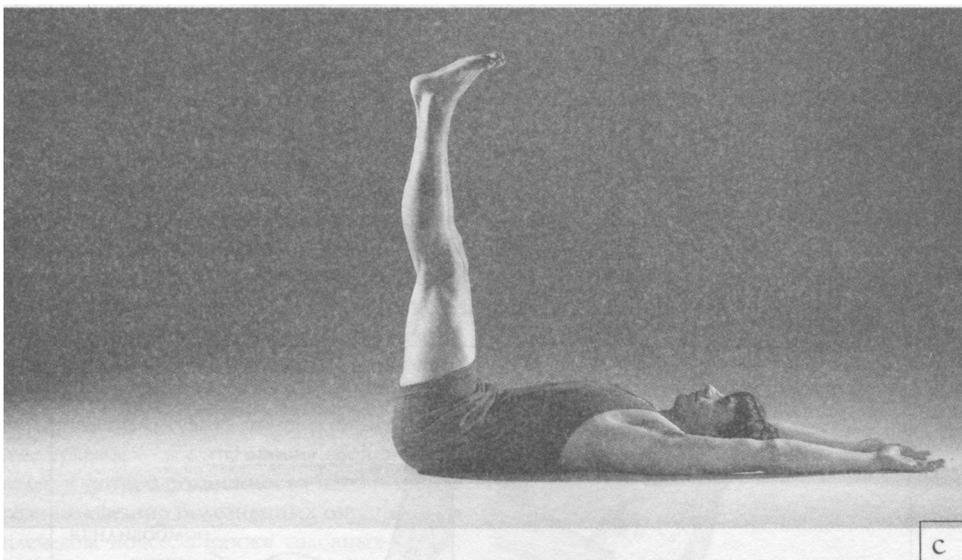


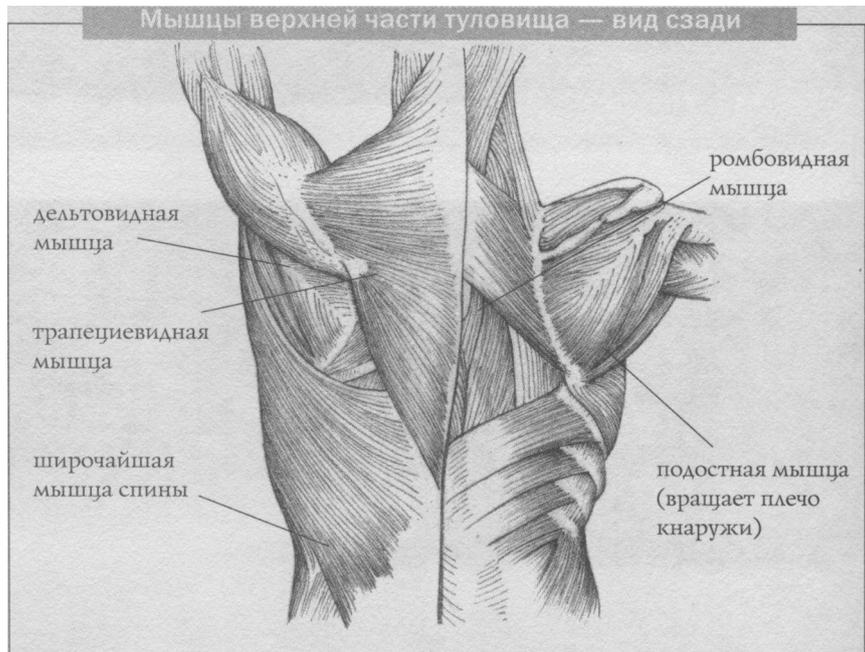
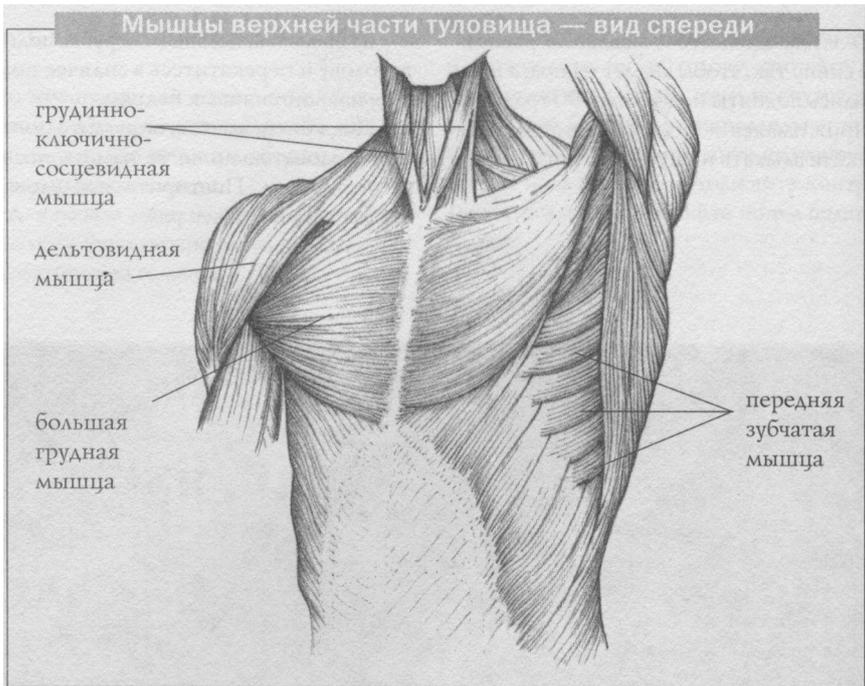
с) Затем вдохните и медленно распрямите спину так, чтобы таз лег на пол, а ноги оказались подняты под углом в 90 градусов.

Прижимаясь к полу поясницей, продолжайте вдыхать и опускайте ноги к полу.

d) Выдыхая, поднимите руки, поднимите голову и перекатитесь в сидячее положение, наклонившись к бедрам.

Под конец, вдыхая, округлите поясницу и последовательно лягте на пол, позвонок за позвонком. Повторите последовательность пять или более раз.





Плечи, руки и верхняя часть туловища

Плечевые суставы относятся к числу наиболее подвижных в нашем теле. Они позволяют рукам двигаться во всех направлениях. Стабильность плечевого пояса обеспечивают две лопатки сзади и две ключицы и грудина спереди. Кости плечевого пояса не закреплены сзади: две лопатки не прикреплены друг к другу, а свободно движутся. Некоторые мышцы, например трапециевидная, фиксируют плечевой пояс и удерживают его на месте, другие (такие как подостная мышца) — двигают руки, а грудные и спинные мышцы связывают туловище и руки.

Из-за того, что плечевой пояс очень подвижен и сложно устроен, его мышцы часто страдают от травм, перенапряжения, усталости и нарушений различного рода. Часто повторяющиеся при физическом труде и занятиях спортом нагрузки и напряжения, эмоциональные перегрузки, движения, привычно нарушающие правильную осанку, привычка сутулить плечи и спину и старые травмы — все это вносит свой вклад и ведет к потере подвижности плеч и шеи и возникновению болезненных ощущений в плечевом поясе, а также головных болей.

Чтобы избежать всех этих проблем, приучитесь всегда держать плечи расслабленными. Это хорошая привычка, голова при этом будет поднята, плечи удалены от ушей, а движения верхней части спины — свободными и легкими. Растяжки и позы этого раздела помогут вам восстановить свободу и правильность движений. Чтобы подготовиться к этой практике, сосредоточьтесь на выполнении следующих упражнений:



Перекатывание плечами,
стр. 23



Раскрытие груди, стр. 25



Скручивание в позе кошки,
стр. 35



Поза кобры, стр. 36, 94



Поза голова коровы, стр. 105



Поза свода, стр. 118



Стоячие позы (главы 3 и 5)



«Приветствие Солнцу»,
стр. 70

Дополнительные упражнения для закрепощенных плеч и верхней части тела

Нажатие на стену

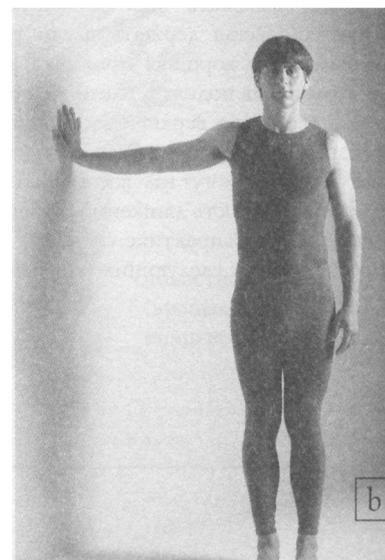
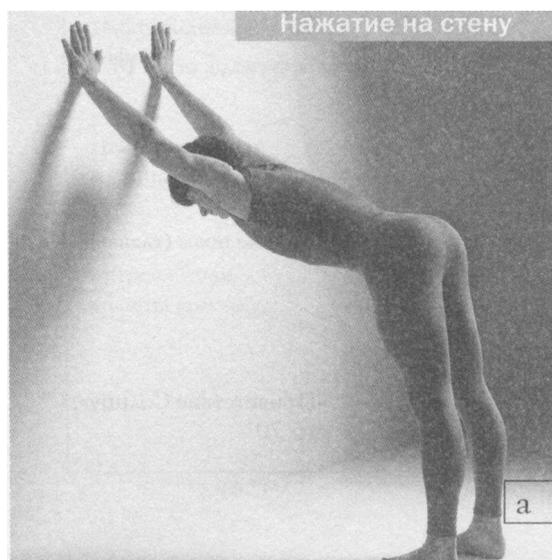
Это прекрасные растяжки для верхней части спины и плеч. Они снимают напряжение и могут быть выполнены в любое время и в любом месте. Весь секрет в том, чтобы одновременно и расслабляться, и тянуться руками.

172

а) Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки. Положите обе ладони на стену на высоте плеч. Затем отступите назад, ступни должны быть параллельны, на расстоянии чуть меньше метра от стены. Сделайте поясницу плоской и наклоняйтесь вперед, начиная с тазобедренных суставов, ноги остаются прямыми. Таз удаляется от стены, голова, плечи и грудь свободно опускаются к полу. Вжимайте ладони в стену, удлиняя внутренние стороны рук. Расправьте грудь, раскройте подмышки и расширяйте верх спины. Во время выполнения растяжки поднимайте седалищные кости и

старайтесь сделать поясницу более плоской. Дышите, расширяя и удлиняя туловище на вдохе и снимая напряжение на выдохе.

б) Затем, стоя у стены на расстоянии вытянутой руки, повернитесь влево. Поднимите правую руку и прижмите ладонь к стене на уровне плеча, пальцы направлены вверх. Выпрямитесь, равномерно распределите свой вес, плечи расслабьте и держите на одном уровне. Вдавите основание ладони в стену, вытягивая руку во всю длину. Утвердитесь в позе, дышите ровно, расслабьте мышцы лица и шеи. Поворачивая ноги и тело влево, в центр комнаты, вы усилите растяжку. Продолжайте прижимать правую руку к стене и продолжайте ее удлинять. Снова сосредоточьтесь на растяжении и дышите, снимая напряжение. Затем медленно опустите руку и повторите позу другой рукой в противоположную сторону.



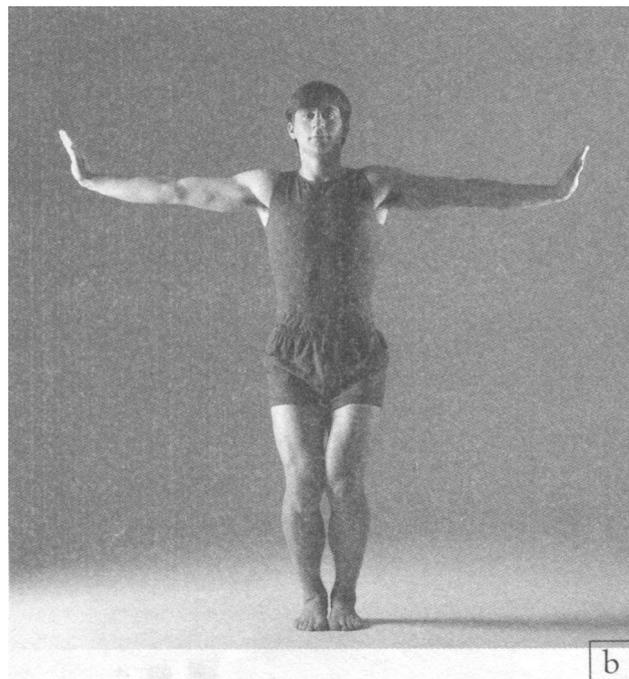
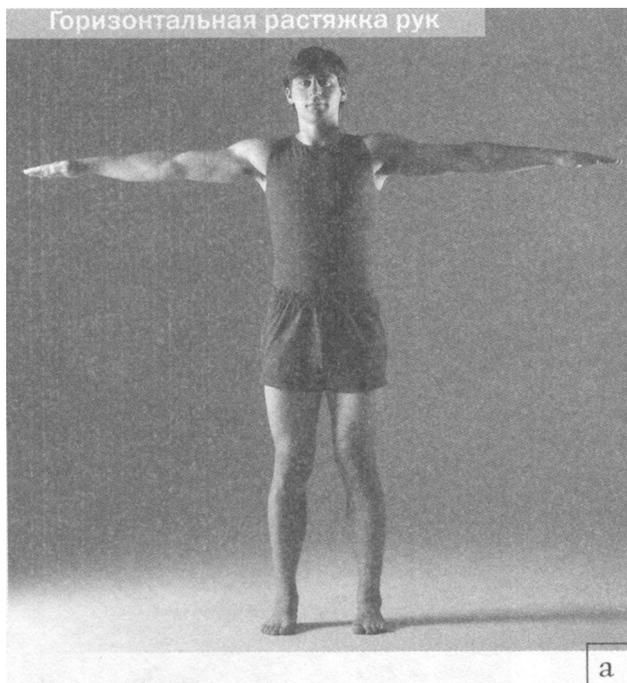
Горизонтальная растяжка рук

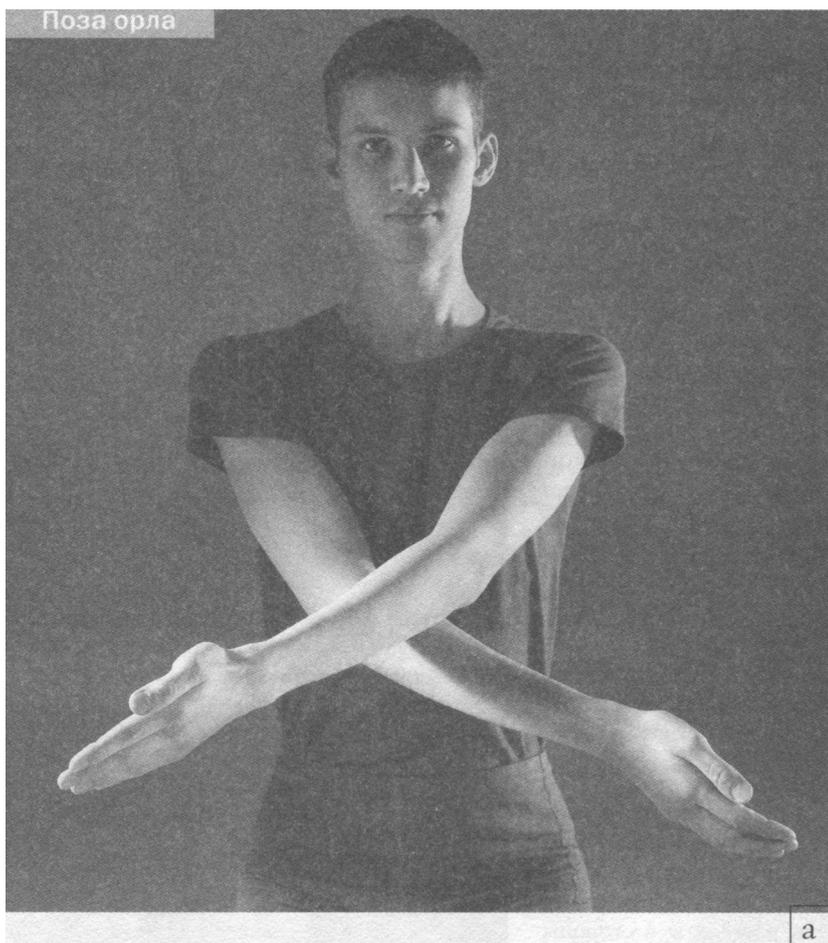
Эта простая поза, которая необычайно бодрит.

а) Встаньте в позу горы, ступни параллельны, на ширине плеч. Вдохните и раскройте грудь, разводя руки в стороны на уровень плеч. Растягивайте руки как бы через кончики пальцев. Лопатки при этом опущены, плечи расслаблены. Вытягивайтесь вверх как бы через макушку, слегка поднимая грудь. Дышите животом и расширяйте в стороны грудную клетку на вдохе, растягивая себя в стороны руками. Выдыхая, почувствуйте сжатие грудной клетки и живота одновременно с вытягиванием рук в горизонтальной плоскости.

б) Поставьте ноги вместе. Согните колени, приближая таз к полу. Позвоночник вытягивайте вверх. Руки растянуты в стороны на уровне плеч. Согнув руки в запястьях, обратите ладони в стороны и тяните, как будто бы прижимаете их к стене. Установите дыхание, удлиняйте руки. Почувствуйте вертикальную энергию позы вдоль оси позвоночника и горизонтальную энергию вдоль вытянутых рук. Когда вы будете готовы закончить, выдохните, опустите руки, одновременно выпрямляя ноги.

Горизонтальная растяжка рук



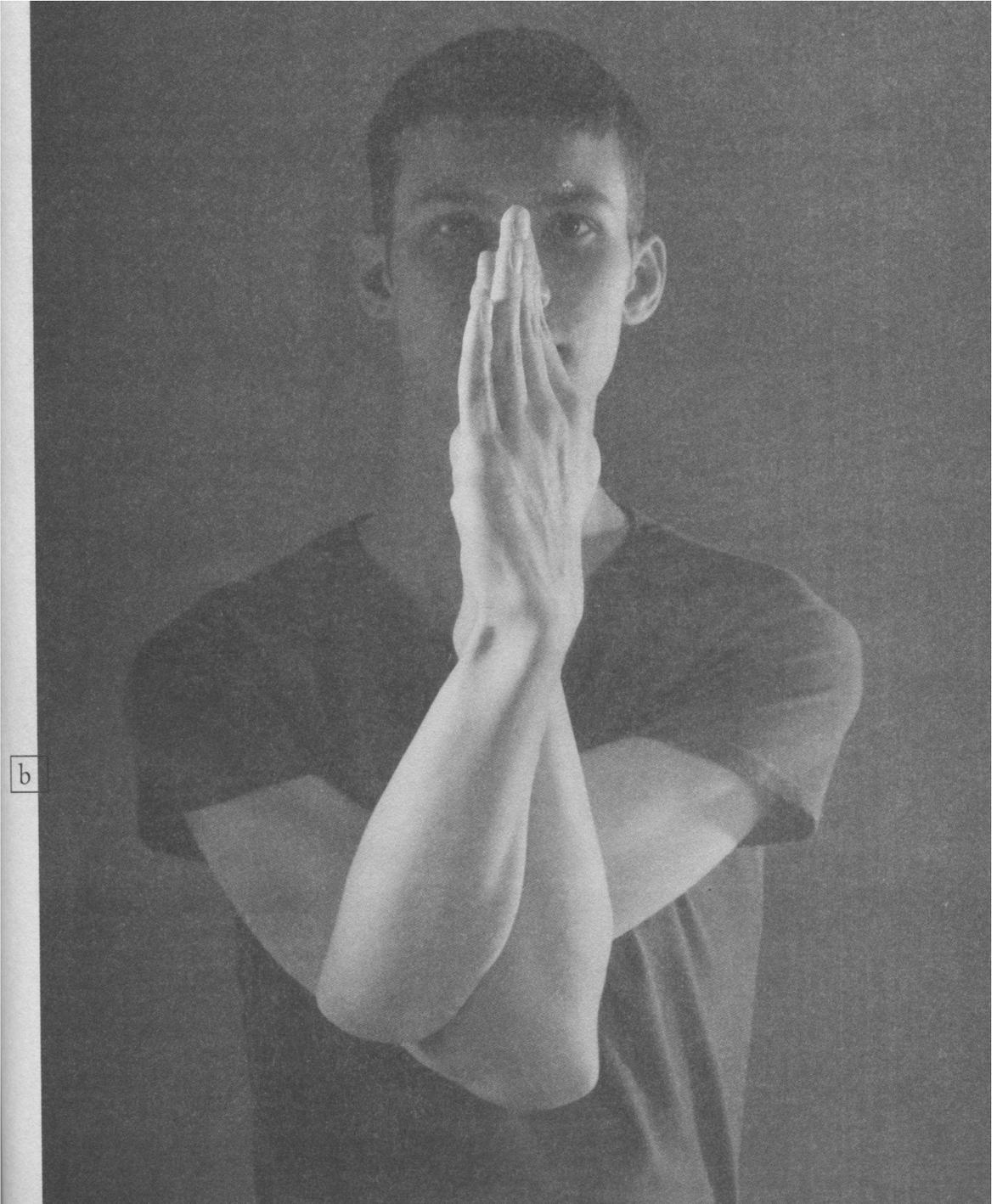


Поза орла

Эта поза растягивает труднодоступные места между лопатками на спине, а также увеличивает подвижность и легкость движения рук.

а) Встаньте (или сядьте на стул), выпрямив спину. Поднимите руки вперед на уровень груди и легко качните ими навстречу друг другу, одна рука проходит над другой. Захватите верхнюю руку локтевым суставом нижней. Лопатки сдвигайте вниз по спине, ощутите расширение верхней части спины.

б) Согните локти и переплетите предплечья рук так, чтобы прижать ладони друг к другу (они могут находиться при этом на разной высоте). Сожмите ладони и руки вместе. Для усиления эффекта позы поднимите переплетенные руки, отодвигая локти вперед и вверх от груди. Следите за дыханием, снимайте напряжение. Расслабьтесь и повторите, поменяв положение рук.



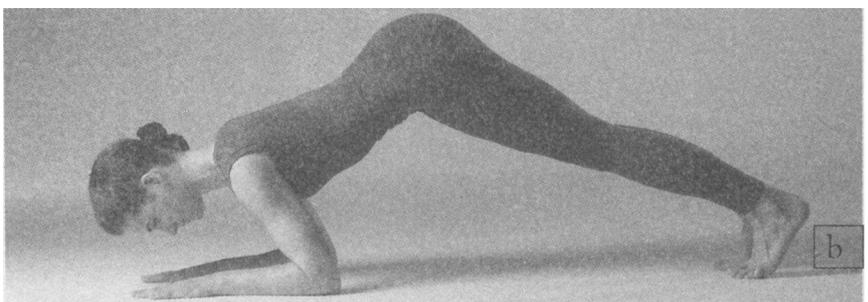
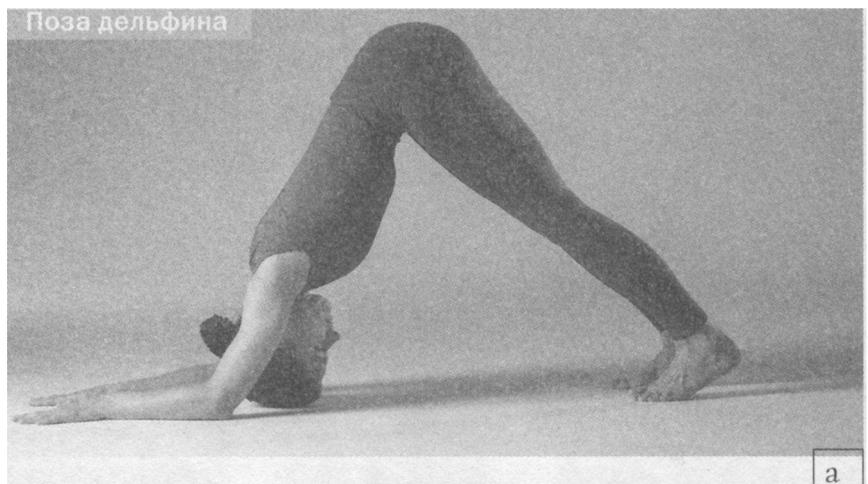
Поза дельфина

Поза дельфина — одна из лучших поз для развития силы и гибкости плеч, а также выравнивания верхней части спины и плечевого пояса. Это еще и великолепная подготовка к выполнению перевернутых поз: стойки на голове и на предплечьях.

а) Начните со стойки на руках и коленях. Руки на ширине плеч, колени на ширине бедер. Опускайте предплечья на пол, параллельно друг другу так, чтобы локти были прямо под плечами. Вытяните пальцы и прижимайте ладони и предплечья к полу. Затем выпрямите ноги и поднимите таз, пятки тянутся к полу (не страшно, если они не будут касаться пола). Седалищные кости приподняты, грудь и плечи развернуты. Чтобы удержать их в этом положении, можете слегка согнуть колени. Продолжайте

опираться на предплечья, вдавливая их в пол, и следите, чтобы локти не раздвигались. Расправляя плечи, сдвигайте лопатки вниз и раскрывайте подмышки. Утвердитесь в позе и следите за дыханием.

б) Для усиления эффекта попробуйте вариант плавающий дельфин. Выдохните и перенесите свой вес на переднюю часть тела. Грудь движется к полу между предплечьями, а лицо — к ладоням рук или за них. Затем вдохните и надавите вниз на предплечья, возвращая центр тяжести в прежнее положение. Грудь движется от рук к бедрам, голова на одной линии с локтями. Постарайтесь продвинуть грудь дальше между руками, чем это получалось в варианте а). Повторите 5—10 раз (это не легко!), дышите глубоко и в соответствии с движениями. Затем отдохните в позе ребенка.



Поза восьми точек (Аштанамаскара)

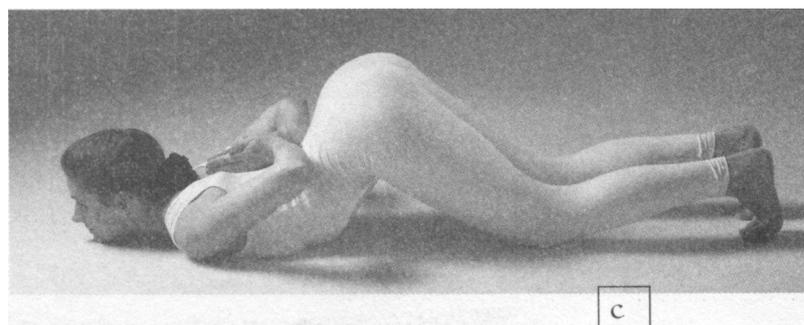
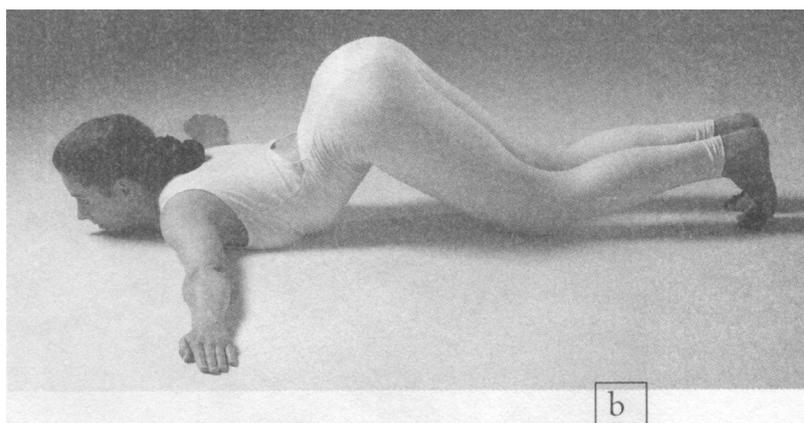
Эта поза использует вес и положение тела на полу для мягкого перегиба назад верхней части спины. Это нужно в том случае, когда есть проблемы с раскрытием спины. Поза также растягивает переднюю поверхность шеи и горло. После этой позы можете выполнить позу крокодила (стр. 20).

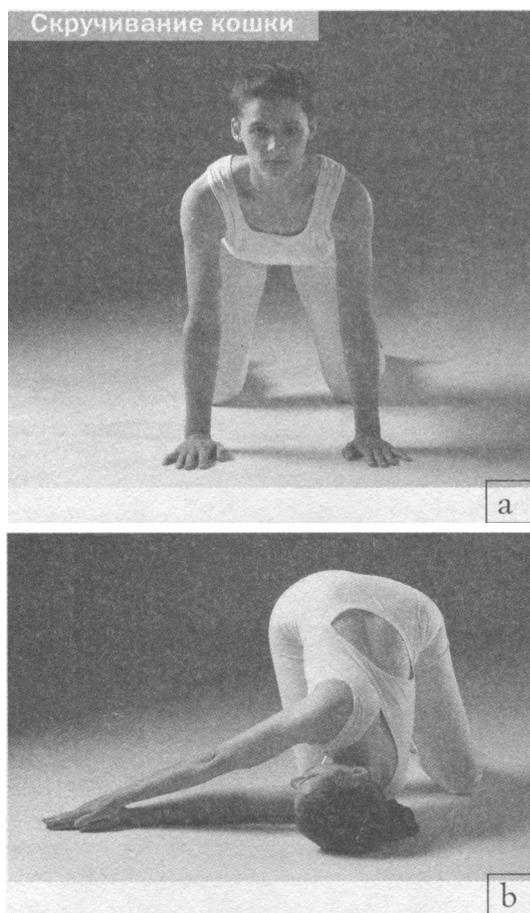
а) Начните со стойки на руках и коленях, согнутые колени расположите под бедрами, руки под плечами. Выгните спину, наклоните плечи и опустите грудь и подбородок к полу между ладонями. Отведите колени назад настолько, чтобы грудь могла лечь на пол. Вытяните переднюю поверхность шеи, чтобы лицо смотрело вперед, подбородок лежал на полу, а горло было прижато к полу. Сдвиньте лопатки вниз по спине, сближая их. Дышите глубоко, расслабьтесь. Если поза вызывает напряжение, перенесите часть веса на ладони (они опираются на пол под плечами или по бокам грудной клетки), освободите грудь и горло.

б) Чтобы усилить эффект позы, сдвиньте колени к груди и вытяните руки на полу перпендикулярно телу.

в) В самом продвинутом варианте позы руки перенесите за спину, соедините ладони (перевернутая

поза молитвы) и продвигайте, покачивая, руки вверх по спине, стараясь достать кончиками пальцев затылок. Поскольку в этом варианте позы руки не поддерживают вас, возьмитесь за ее выполнение только после того, как две первые будут хорошо освоены.





Скручивание кошки на четвереньках

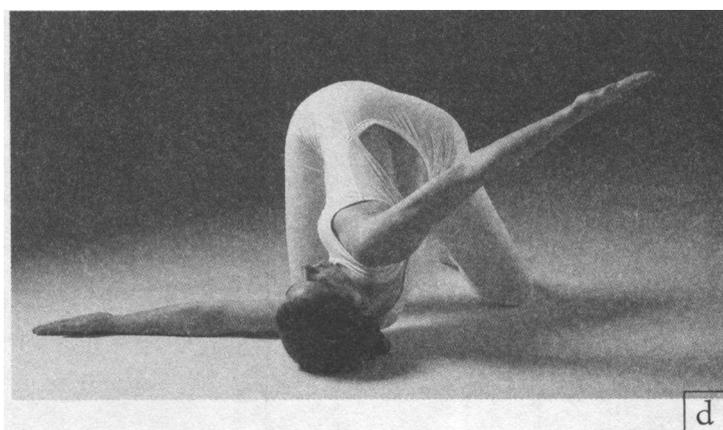
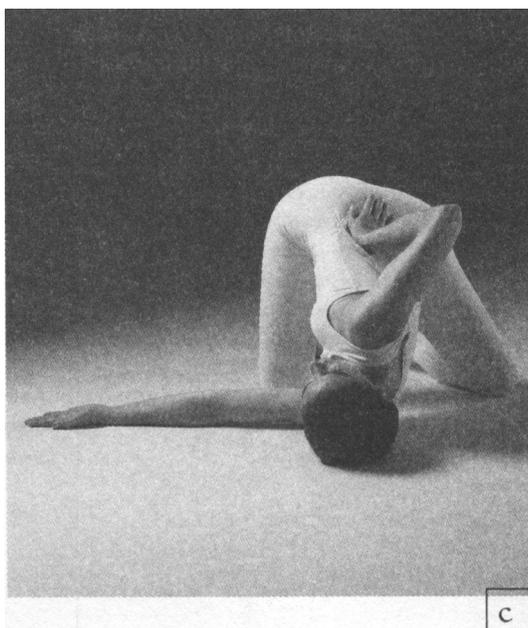
Это энергичное скручивание расправляет бедра, позвоночник и плечи. Эта растяжка особенно полезна для межреберных мышц.

а) Исходное положение — стойка на ладонях и коленях.

б) Скользните левой рукой по полу вправо под правое плечо. Лягте левым плечом на пол. Левая рука вытянута по полу, голова повернута вправо так, чтобы задняя часть шеи тянулась от плеч. Положите правую ладонь на левую. Найдите наилучшее положение коленей (отодвигая одно или оба от груди или раздвигая их), чтобы уравновесить тело и вытянуть позвоночник.

с) Поднимите правую руку и раскройте грудь. Сначала поднимите руку просто вверх, а затем согните локоть и поместите руку на спину на уровне талии. Дышите и расширяйте грудь. Правое плечо и ребра отводите назад, а левое плечо и ребра — вперед.

д) Вытяните правую руку вверх и затем назад по направлению к полу за спиной. Плечи отдаляйте от ушей. Тяните заднюю сторону правого плеча и верх спины к полу, поворачивая при этом лицо к потолку. Почувствуйте, как при вдохе расширяется грудь. С каждым выдохом углубляйте скручивание. Правая рука под собственным весом стремится к полу, мягко раскрывая позвоночник, ребра и плечи. Медленно повернитесь, выходя из позы. Изогните спину в позе кошки (стр. 32) несколько раз, чтобы снять накопившееся напряжение. Затем повторите в другую сторону. Повторите позу кошки несколько раз.



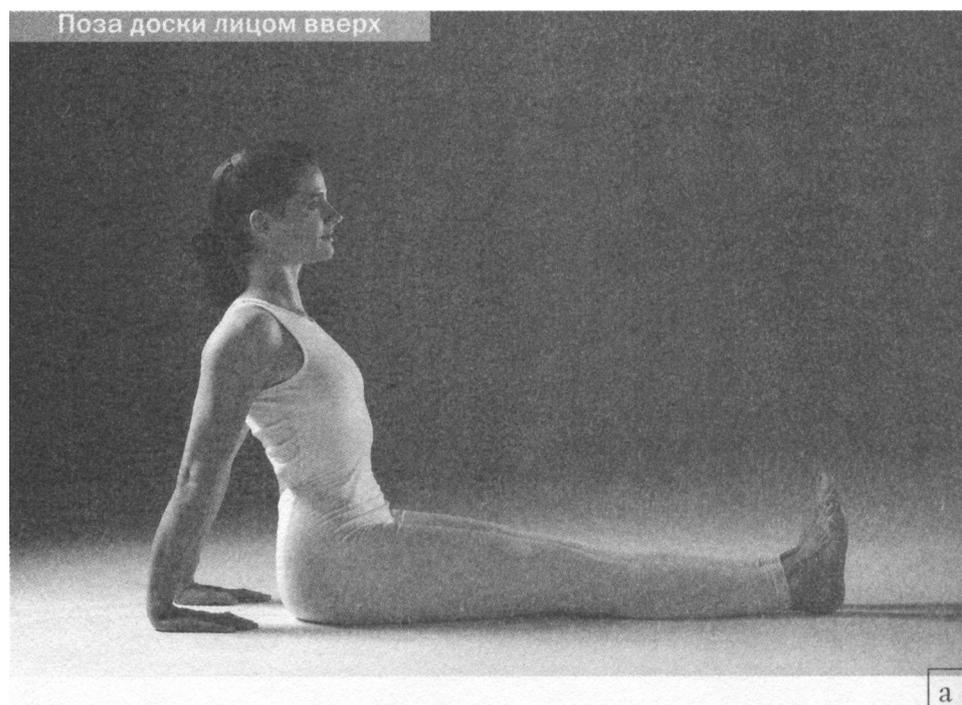
Поза доски лицом вверх (Пурвотганасана)

Поза доски раскрывает грудь, укрепляет и разворачивает плечи и в целом тонизирует мышцы задней части тела.

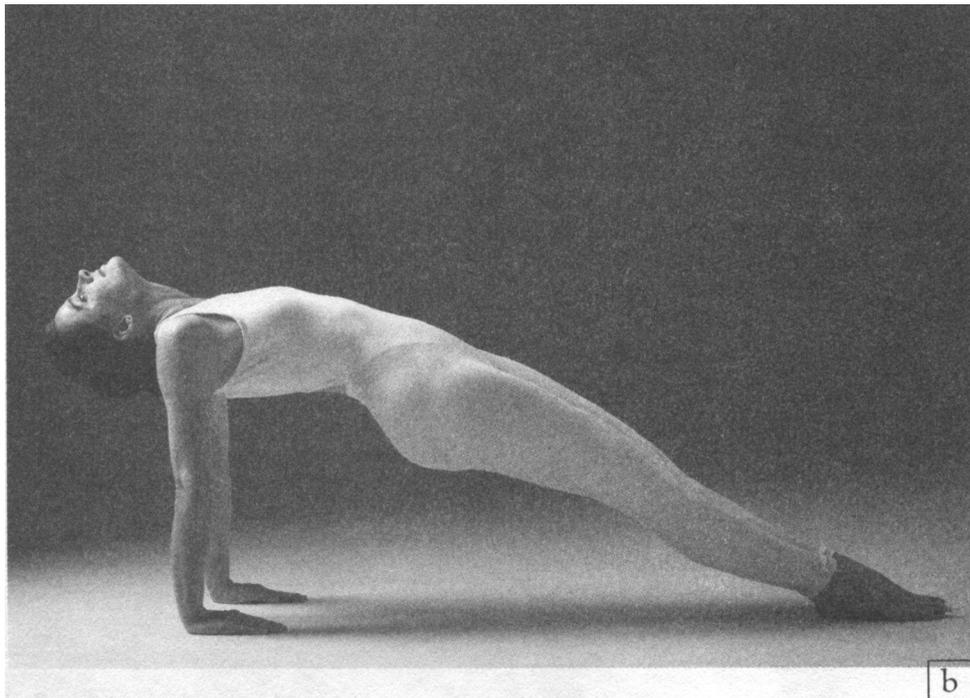
а) Начинайте, сидя в позе жезла (стр. 102), ноги вытянуты вперед. Ладони прижмите к полу сзади себя, пальцы направьте вперед. Прижимайте копчик вниз и вытягивайте позвоночник как бы сквозь макушку. Напрягайте ноги, поднимая коленные чашечки и вытягивая их будто сквозь пятки. Поднимите грудину, лопатки опустите.

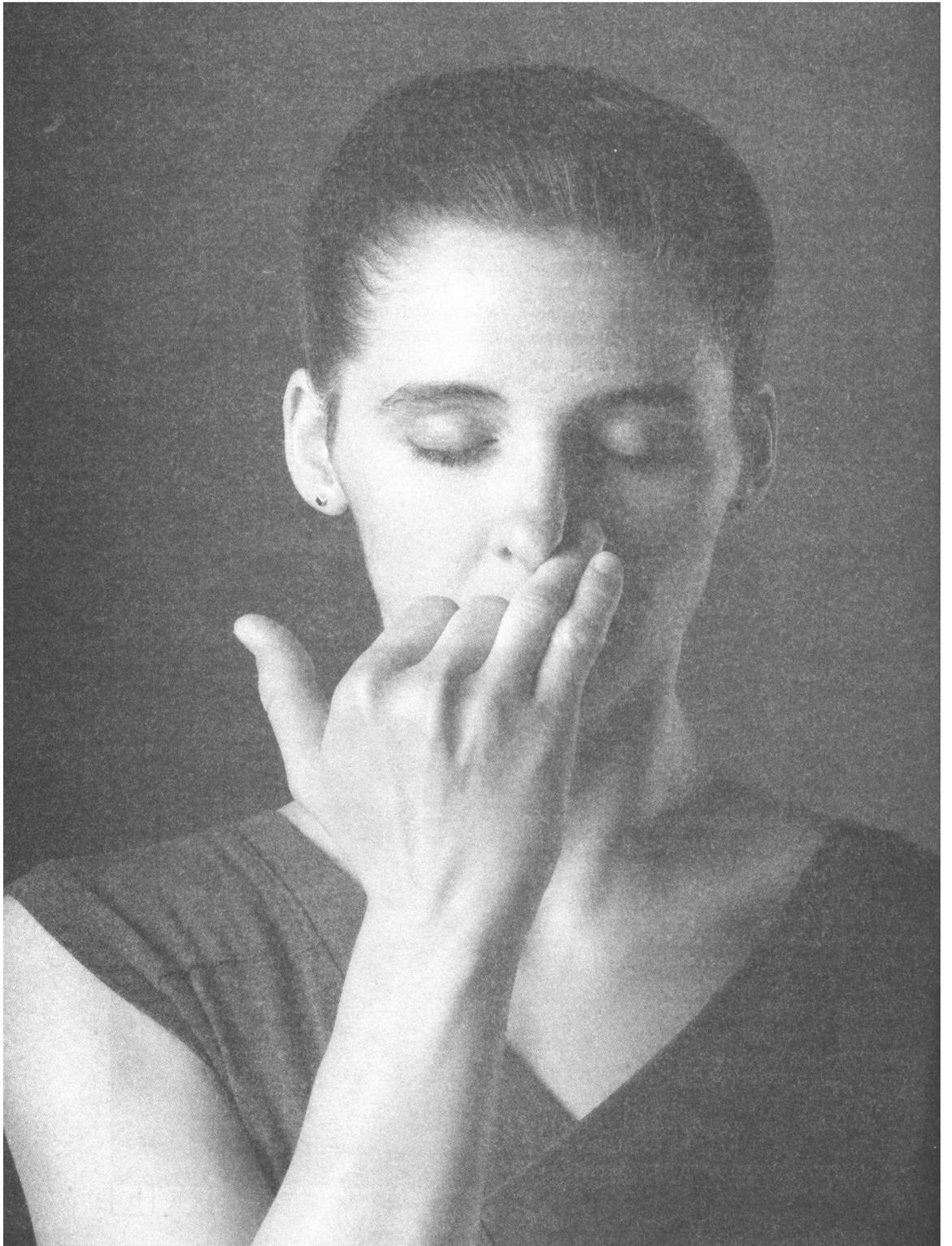
б) Выдыхая, поднимите таз и грудь по направлению к потолку, опираясь на ладони и прижимая стопы к полу. Оттяните мышцы ног и вытягивайтесь как бы через подушечки стоп, одновременно поднимая грудь. Отводите голову назад, раскрывая переднюю часть шеи. Но удлиняя шею, избегайте сжатия позвоночника в этой области. Углубляйте позу в течение нескольких дыхательных циклов. Затем опустите таз и вернитесь в позу жезла. Повторите несколько раз, чтобы укрепить **мышцы**.

180



В этой главе рассмотрены возможности обогащения практики йоги при работе с типичными проблемными участками тела. Внутренняя легкость, которая приходит с регулярной практикой, придаст вам уверенность. Создание собственного комплекса, отвечающего вашим личным потребностям, не займет много времени. Вероятно, вы готовы изучать новые аспекты йоги для расширения вашей практики: такие как более тонкие дыхательные техники, которыми славится йога. Если так, то вы готовы перейти к следующей главе, посвященной пранаяме.





Пранаяма

Регулярной и систематической практикой пранаямы я достиг состояния чистоты, и я не шелохнусь, даже если качнется земная ось.

Йог Васиштха

Йоги говорят, что сознание и тело связаны сложной и вибрирующей системой внутренней энергии, которая поддерживается отливами и приливами дыхания. Таким образом, энергия, дыхание и жизнь теснейшим образом взаимосвязаны. Практики, позволяющие осознать эту систему, составляют науку, называемую пранаяма, — обширную и интригующе увлекательную область йоги. Занятия пранаямой позволяют осознать врожденную внутреннюю энергию, постепенно ее отрегулировать и овладеть практикой концентрации. Пранаяма — это четвертая ступень в классической системе раджа-йоги.

Слово пранаяма составлено из двух слов: «прана» — означающего «жизненная сила», и «яма», означающего «регулировать» или «управлять». Пранаяма — это область йоги, изучающая регуляцию жизненной энергии через умение управлять дыханием. Это слово также используется адептами йоги, чтобы указать, что эти техники усиливают нашу энергию и позволяют значительно улучшить здоровье и достичь духовных целей.

Практика пранаямы в разных школах йоги несколько различается. Но все традиции рекомендуют систематический подход. Первая ступень процесса — овладение умением расслабляться и умением дышать диафрагмой — была изложена в главе 4. Если вы не уверены в том, что хорошо помните содержание этой главы, — перечитайте ее.

Более сложные упражнения пранаямы, включая те, которые предусматривают задержки дыхания, следует осваивать под руководством и прямым наблюдением квалифицированного учителя.

Он поможет составить программу ваших занятий и обеспечит опытное руководство.

Книга, конечно, не может заменить учителя, но мы уверяем вас, что предлагаемые вам упражнения были составлены и тщательно проработаны с начинающими учениками с целью обеспечить безопасную и эффективную практику на первом этапе. Если некоторые упражнения вызывают у вас сомнения, просто прекратите их

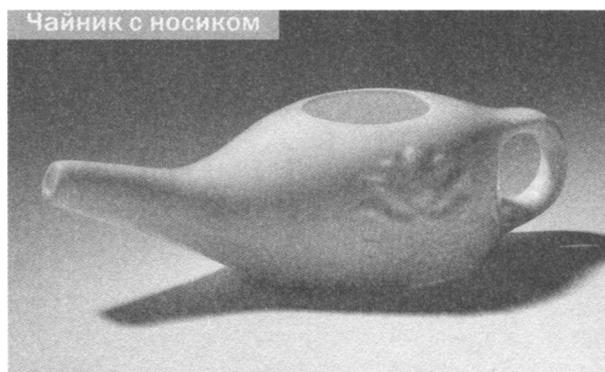
выполнение, пока не получите индивидуальных наставлений.

В этой главе изложено пять практик: промывание носа, полное дыхание, *агни сара*, *капалабхати* и *надидждхана*. Вы можете включать их в свою повседневную практику по мере необходимости. Но помните, что ваша практика должна служить вам, а не кому-то еще. Пусть равновесие между самодисциплиной и здравым смыслом направляет вас по мере усложнения вашего комплекса.

Промывание носа

Цель промывания носа — очистить носовые проходы и поддержать здоровое функционирование тканей. Как вы помните из главы 4, внутри носа есть клетки, вырабатывающие слизь (которая смазывает и выстилает дыхательные пути, проходящие глубоко горла).

Этот слой слизи является также ловушкой для пыли и для микробов, которые могут переносить инфекцию: бактерий, вирусов и грибков. Антитела, содержащиеся в слизи, помогают организму противостоять этому нашествию (слизь здорового человека переносит микробы из носовой полости в желудок, далее через кишечник они выводятся из организма). Когда человек здоров, слизистая пленка переносится ресничками клеток, выстилающими носовую полость. Она полностью заменяется каждые 10—20 минут. Однако если пленка слизи становится тонкой и жидкой, слизь вытекает из носа или стекает обратно в горло. А густая или избыточная слизь не может быть перенесена ресничками, что приводит к застою, к закупорке пазух носа и препятствуют свободному прохождению слизи.



Чайник с носиком

Процедуры очищения носа и оздоровления слизистой известны с древних времен. Одна из лучших процедур проводится с помощью так называемого *чайничка нети* — специального маленького сосуда для переливания соленой воды через ноздри. Эта процедура очень проста и быстро может стать одним из самых приятных упражнений.

Способ выполнения

Наполните чайник нети (или любой маленький чайник.— *Прим. перев.*) теплым соляным раствором (температуры тела). Лучше использовать чистую, не йодированную соль, которая используется для приготовления маринадов. Количество соли для приготовления раствора зависит от крупности ее помола. Возьмите половину чайной ложки (если это соль крупного помола) или чуть более четверти чайной ложки соли мелкого помола, такой, как нейодированная столовая соль. Убедитесь, что соль полностью растворилась. Если вы правильно приготовили раствор (не слишком много, но и не слишком мало соли), то он не вызовет неприятных ощущений, а, напротив, принесет облегчение. Проходя через носовые пазухи, раствор выводит избыточную слизь и тем самым освобождает их. Действие раствора снимет воспаление и отведет жидкость от воспаленных тканей.

Выполнение процедуры может быть легко освоено в течение нескольких попыток

- ▶ Наклонитесь над раковиной лицом вниз.
- ▶ Поверните голову в сторону, одна ноздря при этом окажется выше другой.
- ▶ Дышите ртом (нет необходимости задерживать дыхание, это может помешать свободному прохождению воды).
- ▶ Введите носик чайника в верхнюю ноздрию. Вода свободно потечет через нос и через мгновение выйдет из нижней ноздри.
- ▶ Вылейте все содержимое чайника через одну ноздрию, сделайте то же самое через другую, повернув голову. Можно использовать половину содержимого чайника на каждую сторону. В любом случае, промывание нужно сделать с обеих сторон.

Очень важно, как вы держите голову. Если вода затекает в рот, вместо того чтобы вытекать из нижней ноздри, значит, вам следует глубже наклониться. Если вода не вытекает из второй ноздри, то следует либо слегка выпрямиться, либо больше повернуть

голову. Недолгое экспериментирование принесет успех. Если все же что-то не получается проконсультируйтесь с опытным учителем. Обычно проблема легко решается.

После процедуры

После того как вы завершили процедуру, 5—10 выдохов средней силы помогут вам освободить нос от слизи и оставшейся воды. В это время важно не зажимать нос (или одну ноздрию) и держать рот слегка приоткрытым, иначе вода или слизь могут попасть в раскрытые евстахиевы трубы. Просто сильно выдохните в раковину или в салфетку, которую надо неплотно прижимать к носу. Помните, что цель этого промывания — удалить лишнюю слизь, так что не будьте брезгливыми. Вы сами придете к способу, удобному для вас.

Если немного соляного раствора осталось в носу, то вам могут помочь некоторые упражнения йоги. Наклоны головы в разных направлениях помогут удалить лишнюю воду. Обычно в этом случае рекомендуют следующие два упражнения: обычные наклоны вперед и наклоны вперед с поворотами, когда голова повернута вверх. В процессе эксперимента вы найдете лучшее для себя положение. При выходе из позы жидкость может капать из носа. Легко выдохните ее и сделайте несколько выдохов средней силы.

▶ **Результат:** Промывания носа полезны для всех. Их можно делать даже тем, кто не знаком с другими упражнениями йоги. Очевидный эффект промываний носа состоит в удалении лишней слизи. Но оно поможет не только тем, у кого затруднено дыхание. Если вам нужны еще аргументы, чтобы попробовать промывать нос, то вот вам добрая дюжина таких причин:





- Вы будете чувствовать легкость дыхания даже после пребывания в пыльной или дымной среде. Ваше дыхание будет протекать легко и свободно. Это способствует расслаблению на глубоком уровне. Спустя некоторое время в результате выполнения промываний улучшится ваше обоняние.
- После улучшения обоняния вы почувствуете, что лучше различаете вкус.
- Облегчится раскрытие евстахиевых труб.

- Облегчается дренирование проходов из воздухоносных пазух и каналов черепа в носовые ходы, что предотвращает или облегчает заболевание пазух (соляной раствор, однако, не попадает в пазухи).
- Согласно руководствам йоги, состояние зрительного нерва улучшается при близости протекающей воды, глаза успокаиваются.
- При регулярном проведении промываний хронические воспаления и раздражения внутренней оболочки носа смягчаются. Восстанавливается нормальное, здоровое функционирование носа.
- Снимается беспокойство или дискомфорт, вызванный переполнением или закупоркой носовых пазух.
- Вы перестаете зависеть от бесчисленных ингаляторов и капель для носа.
- Исчезают симптомы сенной лихорадки и реакция на пыль и другие переносимые воздухом аллергены.
- Успешнее происходит освоение концентраций и дыхательных практик йоги. Вы избавитесь (или ограничите) от потребности в дыхании ртом.

Предостережение: промывания носа не могут заменить лечение в случаях хронического воспаления или непроходимости носовых каналов. В этих случаях нужно обратиться к врачу.

Некоторые соображения напоследок

- Решив заняться промываниями носа, планируйте проводить процедуры, пока вы учитесь, ежедневно в течение 3—6 дней. Затем поэкспериментируйте, чтобы выяснить, насколько вы в них нуждаетесь и какое время дня лучше всего подходит для них. Вот несколько советов.
- Старайтесь использовать чайничек для промываний каждое утро в течение месяца, чтобы увидеть, каков общий эффект.

- Проводите промывание до выполнения асан или медитаций.
- Тщательно промывайте нос, если вам попали пыль, дым или копоть. Отметьте, что это приносит облегчение.
- Во время сезонных обострений аллергических реакций проводите два или больше ежедневных промывания.
- Промывание лучше проводить до еды, чем после нее, чтобы вписаться в естественный ритм обновления носовой слизи.

Тот, кто регулярно пьет воду носом рано утром, на исходе ночи, становится разумным, взгляд его приобретает орлиную остроту, он избавлен от седины и морщин и свободен от всех болезней.

— Из Йога-Ратнакара, трактата по аюрведической медицине.

Полное дыхание

В дыхательном цикле обновляется на удивление мало воздуха при том, что средний объем легких составляет 4000—5000 мл. Обычный вдох приносит только около 500 мл воздуха, что составляет 10% объема легких. Но этого, на первый взгляд скудного количества более чем достаточно. Поскольку дыхание непрерывно, оно обеспечивает все потребности тела

Однако при чувстве усталости или для передышки в суе делового дня вы можете сделать несколько освежающих глубоких вдохов. Это упражнение называется полным дыханием. Им не следует заменять нормальное дыхание, но со временем вы можете обнарктировать, что полное дыхание стало привычной частью вашего распорядка.

В полном дыхании участвуют три вида дыхания: дыхание диафрагмой, дыхание грудной

клеткой и ключичное дыхание. Слияние этих трех видов дыхания в полном дыхании ведет к использованию почти всего объема легких.

- Дыхание диафрагмой поставляет воздух в нижнюю часть легких и обеспечивает лучший газообмен крови. Если вы практикуете дыхание диафрагмой в позе трупа, то при дыхании будет раздуваться живот, а грудная клетка останется неподвижной. При дыхании грудной клеткой расширяется грудь и средние доли легких. Движения осуществляются межреберными мышцами.
- При ключичном дыхании (на уровне ключичных костей) используются мышцы шеи и плеч для наполнения верхней части легких.

Со временем вы научитесь различать эти три вида дыхания и использовать их для расширения легких.

Техника дыхания

- Лягте в позу трупа и установите ровное дыхание диафрагмой. Живот свободно поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом. Избегайте пауз, рывков и ненужных звуков.
- Начните полное дыхание со вдоха диафрагмой, наполняя нижние доли легких и полностью расширяя живот.
- Когда возможности диафрагмы уже максимально использованы, продолжайте вдох, расширяя грудную клетку. Дышите в одном темпе в течение всего упражнения.
- В конце, когда грудь полностью расширена, переключитесь на мышцы верхней части тела и шеи, но без напряжения или избыточного усилия.
- Теперь вы вдохнули наибольшее возможное для вас количество воздуха и готовы к выдоху, который будете выполнять в том же темпе.
- Выдыхайте в обратном порядке: медленно расслабьте мышцы шеи и плеч, затем межреберные мышцы и в конце диафрагму.

► Повторите пять дыхательных циклов. Затем перейдите к нормальному дыханию диафрагмой и вернитесь в сидячее положение.

Советы и предостережения

Полное дыхание снимает усталость и заряжает нас энергией. Вы можете эффективно использовать его в конце рабочего дня или в тех случаях, когда чувствуете недостаток энергии. Не напрягайтесь, выполняя это упражнение. Пусть вдохи и выдохи будут неторопливы и естественны. Дышите в темпе, позволяющем легко выполнять пять дыхательных циклов.

Агни сара

Один из наиболее типичных признаков ухудшения физического состояния — потеря мышечного тонуса брюшной стенки. Чтобы обратить этот процесс вспять, мы должны вернуть силу мышцам и разжечь внутренний огонь в этой области. Среди практик, способных восстановить «огненную энергию живота», агни сара наиболее эффективна.

Область пупка — это «очаг», это «топка» физического тела. До рождения тело получает питание и жизнь через пуповину, а после рождения эта область действует как центр пищеварительного огня. На более тонком уровне — это область, через которую проходит энергия, поддерживающая жизнь. Кроме пищеварительной системы, энергия пупочного центра поддерживает и заряжает остальные системы тела, в том числе выделительную и иммунную. Таким образом он оказывает положительный эффект на способность тела к очищению и выздоровлению.

Пупочный центр — это источник хорошего физического здоровья, залог успеха как в мирских делах, так и в духовном плане. Его огонь помогает нам собраться с силами, чтобы начать процесс самоусовершенствования. Подобно маленькой звездочке, пупоч-

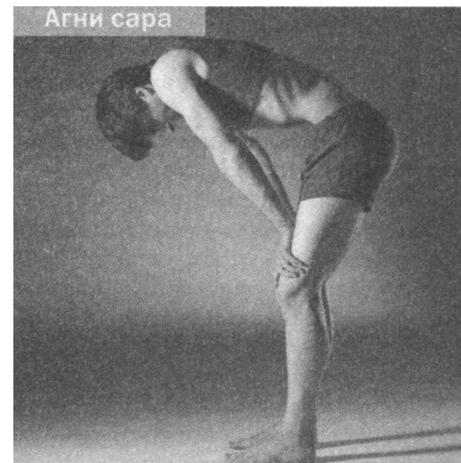
ный центр собирает и накапливает энергию и свет; он — это солнечное сплетение, центр энергии организма.

Первый этап практики

Агни сара легко осваивается в два этапа. Первый этап, называемый *акунчана прасарана* (сжатие живота), изображен на картинке и описан как часть первого комплекса асан (стр. 30). Для удобства приводим здесь руководство по выполнению.

Встаньте, поставив ноги чуть шире ширины плеч. Согните колени и наклонитесь вперед, руки положите на бедра спереди. Перенесите вес тела на руки, расслабив живот. Выдохните и сильно напрягите мышцы живота, прижимая пупок к позвоночнику. Затем на вдохе расслабьте живот и верните его в первоначальное положение. Повторите десять раз.

Это движение массирует внутренние органы. Происходит попеременное сжатие брюшной полости в момент выдоха (это выталкивает кровь из органов брюшной полости) и расслабление в момент вдоха (которое обогащает внутренние органы кровью, насыщенной кислородом). Очищающее и питающее воздействие этого движения затрагива-



ет все органы. Улучшение пищеварения, улучшение работы выделительной системы, улучшение усвоения питательных веществ и улучшение кровообращения — все это результат данного упражнения. Сжатия живота также улучшают циркуляцию лимфы и таким образом способствуют лучшему удалению отходов. Они стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и мягко массируют сердце и легкие. Сжатия живота укрепляют мышцы брюшной стенки, которые обеспечивают правильную осанку и дыхание. Осознав важность нормальной функционирования этих мышц и укрепляя их, мы можем предотвратить потерю здоровья и улучшить работу этой области организма.

Второй этап практики

На втором этапе практики собственно агни сара — контроль движений живота — становится более тщательным, так как мы уже имеем представление о мышцах, расположенных в глубине живота. Как и прежде, движения координируем с дыханием.

- ▶ Встаньте, ноги расставьте чуть шире, чем на ширину плеч. Согните колени и наклонитесь вперед, руки положите спереди на бедра, локти выпрямите. Перенесите вес тела на прямые руки.
- ▶ Выдыхая, медленно сожмите мышцы прямо над лобковой костью в самом основании живота, направляя сжатие внутрь и вверх. Это сжатие окажет сильное давление вверх в области промежности (место между гениталиями и анусом). Продолжая выдыхать, продвигайте сжатие брюшной стенки вверх, к грудной клетке.
- ▶ Выдохнув до конца, начинайте вдох, медленно отпуская напряжение, начиная с верхней части живота, вниз к его основанию. Движение будет напоминать волну, проходящую от низа живота вверх, а затем обратно вниз. И дыхание, и движение выполняются без пауз.

- ▶ Сжатия выполняют решительно, но без лишних напряжений. Не должно быть ощущения нехватки воздуха или иного неудобства при выполнении упражнения. Внимательно прислушивайтесь к своему телу. Повторите пятнадцать раз.

▶ **Результат и предостережения:** Агни сара усиливает эффект сжатия живота. Это упражнение часто рекомендуют ученикам пожилого возраста. Агни сара противостоит силе тяжести, она препятствует сдвигу вниз внутренних органов брюшной полости. Смещение этих органов часто является причиной различных заболеваний в старости. Упражнение улучшает работу кишечника, мочевого пузыря, пищеварительной системы, нервной системы, системы кровообращения и половой системы.

Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями или с высоким кровяным давлением следует проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать практиковать какое-либо из описанных здесь упражнений. Практика не рекомендуется тем, у кого язва или грыжа, а также беременным женщинам. Женщинам не следует делать это упражнение во время месячных (агни сара способствует движению энергии вверх, что мешает естественному очищающему потоку в это время). И наконец, желудок должен быть пустым. Выполнение упражнения возможно через три часа после приема обычной пищи.

Для мышц нижней части живота очень непривычно быть изолированными и сжатыми. Поэтому сначала вы можете испытывать зажатость. Однако продолжая практику, вы почувствуете, что передняя стенка живота становится сильнее, а движения становятся все более плавными.

Постепенно увеличивайте число повторений. 20—30 повторений в день — хорошая нагрузка, которая принесет ощутимые результаты.

Капалабхати

Упражнение можно выполнять отдельно от всего комплекса, и общее число повторов может быть разделено на отдельные порции в течение дня. Лучшее время — раннее утро, до еды, или вечер. Нерегулярная практика не даст хороших результатов, а регулярная приведет к большим достижениям.

Капалабхати («капала» переводится как «череп», а «бхати» означает «сиять» или «быть лучезарным»), как сказано, делают для того, чтобы в результате очищения носовых проходов и пазух содержать мозг в чистоте и свежести, снабжая его обогащенной кислородом кровью. Это упражнение также очищает горло и легкие и улучшает работу мышц и органов брюшной полости.

В большинстве дыхательных практик йоги делается упор на управление мышцами во время вдоха, а не выдоха. Капалабхати меняет порядок вещей: здесь активен выдох, а вдох — пассивен. И в отличие от большинства упражнений йоги капалабхати — это скорее возбуждающее, чем успокаивающее, скорее очищающее и согревающее, чем охлаждающее упражнение.

Техника исполнения

Капалабхати выполняют сидя. Очень важно в ходе выполнения упражнения сохранять устойчивое положение. Сядьте устойчиво и удобно, убедитесь, что голова, шея и туловище выпрямлены.

Сущность капалабхати состоит в устойчивом повторении форсированных выдохов, сопровождающихся медленными пассивными вдохами.

Каждый выдох производится мощным втягиванием живота. После выдоха живот расслабляется, и воздух сам по себе втягивается в легкие, используя энергию выдоха. Каждый вдох производится свободно, без усилия, и готовит органы дыхания к следующему ударному движению живота. Вдох и выдох считаются как одно дыхание, и предписанное число повторений зависит от возможностей ученика. Все дыхание производится через нос.

Правильное выполнение капалабхати сопровождается чистым резким звуком в момент выхода воздуха из ноздрей. Воздух, проходящий через гортань, не влияет на звук, и щеки остаются неподвижными и не надуваются.

Выдох в капалабхати производится исключительно резким втягиванием живота, без вовлечения других мышц. Очень важно не сокращать мышцы груди, плечей, шеи и лица.



Набирая скорость

После накопления некоторого опыта, когда дыхательные движения станут для вас более-менее естественными, вы должны установить ритм и темп дыхания. Хорошей стартовой нормой будет одна секунда на выдох и 2—3 секунды на вдох. Постепенно вы можете увеличивать скорость, однако важно не увлекаться силой сжатия живота только ради скорости. И, увеличивая скорость, не забывайте, что дышать нужно только носом и без пауз.

► **Результат и предостережения:** Капалабхати — это дыхательное упражнение, связанное со многими системами практики йоги. Это одна из шести практик (*шат крийя*), применяемых в хатха-йоге для внутреннего очищения. Оно очищает легкие и дыхательные пути, а также тонкие энергетические каналы, называемые *нади*. Оно наполняет энергией и согревает. В силу его воздействия на дыхательный центр несколько циклов нужно провести перед более продвинутой практикой пранаямы.

Капалабхати насыщает кровь кислородом и таким образом обновляет ткани организма, замедляя процессы старения. Оно избавляет от заболеваний, вызванных переохлаждением, благоприятно действует на нервы, кровообращение и метаболизм. Оно укрепляет легкие и увеличивает их рабочий объем. Если вы хотите бросить курение, капалабхати и выполненная после него поза крокодила помогут в этом.

Как и во всех дыхательных практиках, здесь есть свои предостережения, которые следует учитывать. Капалабхати противопоказано людям с высоким или низким кровяным давлением, а также с коронарным заболеванием сердца. Следует соблюдать особую осторожность тем, у кого есть какие-либо заболевания глаз (например глаукома), ушей (например, вытекающие жидкости) или носовые кровотечения.

В этих случаях проконсультируйтесь с врачом, знакомым с практикой йоги.

Занимайтесь всегда на пустой желудок, спустя два или более часа после еды. Если вы испытываете боль, головокружение или не можете выполнять упражнение ритмично — лучше остановитесь. Очень важно верно оценить свое состояние. Это упражнение формирует запас жизненных сил, но не сразу. Как только вы почувствуете усталость — заканчивайте выполнение упражнения.

Как организовать занятия

Выполняйте капалабхати дважды в день. Лучше выполнять его утром или днем, или ранним вечером, но не перед сном, так как это упражнение возбуждает и заряжает энергией. Выполняя свой ежедневный комплекс упражнений йоги, делайте капалабхати после исполнения асан, перед дыханием с чередованием ноздрей и медитацией. Капалабхати уменьшит физическую и умственную вялость и придаст живость и свежесть сознанию.

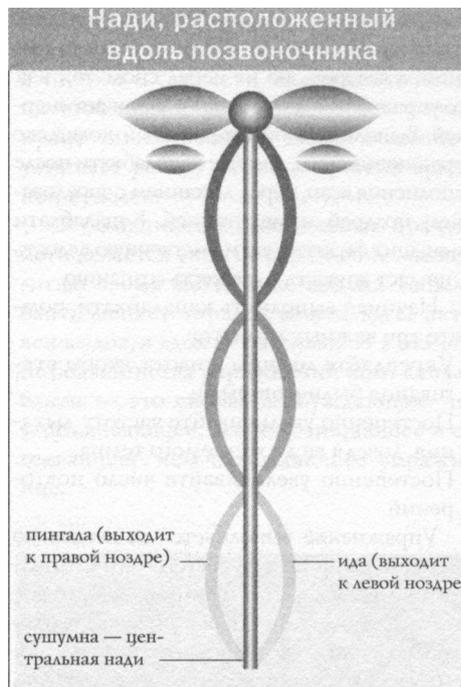
Начиная выполнять капалабхати, помните три важных момента:

- Укрепляйте мышцы живота, чтобы втягивания были мощными.
- Постепенно увеличивайте частоту дыхания, доведя ее до желаемого темпа.
- Постепенно увеличивайте число повторений.

Упражнение выполняется за несколько подходов. Один подход состоит из 11 выталкиваний воздуха, и за одно занятие делают 1—3 подхода. Делайте перерыв между подходами, подышите свободно, отдохните и успокойтесь. Постепенно вы можете увеличивать количество повторений в каждом подходе, но не выходите за пределы своих возможностей.

Нади Шодхана

Практика пранаямы называется *нади шодхана*, или очищение каналов. Это очищающее упражнение, которое одновременно и освобождает от препятствий, и уравновешивает.



вешивает поток жизненной энергии с помощью дыхания, попеременно проходящего то через одну, то через другую ноздрю. (У этого упражнения есть еще одно распространенное английское название: *дыхание с чередованием ноздрей*.) Упражнение успокаивает нервную систему и часто используется как предшествующее медитации.

В практике йоги ноздри считаются не просто отверстиями, через которые поступает воздух, а воротами для входа в обширную систему внутренней энергетики. Нади щодхана развивает чувствительность к ощущениям, которые сопровождают поток дыхания, проходящий через каждую ноздрю. Проходящий через ноздри поток дыхания становится внутренним советчиком, который несет полезную информацию о том, что происходит у нас внутри.

Слово «нади» означает «река» или «канал». Это каналы, по которым непрерывно течет энергия. Система нади состоит из тысяч таких каналов и связанных с ними притоков, мелких каналов и их сливаний. Среди них три главных канала управляют общим состоянием и определяют в целом наш настрой. Они расположены вдоль позвоночного столба. Два, свиваясь и разделяясь по сторонам, поднимаются вверх, один — поднимается вверх прямо по центру позвоночника. Канал, заканчивающийся в левой ноздре, называется *ида*, *тингала* заканчивается в правой ноздре. *Сушумна* поднимается по центру позвоночника к основанию черепа. Такое переплетение мы можем увидеть не только в традиционной символике йоги, но и на предметах других древних культур. На изображении Кадуцея, символа медицины у древних греков, мы тоже видим подобную фигуру.

Носовой ритм

Если вы сейчас понаблюдаете за своим дыханием, вы, наверное, заметите, что через одну ноздрю воздух проходит свободнее, чем через другую, или что одна ноздря почти не дышит, в то время как другая пропускает почти весь воздух, идущий к легким и от легких.

Это означает, что работает только одна ноздря. (Если вам трудно определить, какая ноздря свободнее пропускает воздух, поставьте под носом карманное зеркальце и подышите. Пятнышко от дыхания под более свободной ноздрей будет больше.)

Эта разница — результат естественного чередования активности ноздрей, которое происходит круглые сутки, днем и ночью. В современных исследованиях это называется «носовым ритмом». Когда этот ритм относительно равномерный, и разница в активности левой и правой ноздри не слишком разительна, мы говорим, что цикл сбалансирован. Когда же преобладание с одной стороны слишком продолжительно или когда одна ноздря почти полностью блокирована, — ритм неровный. Неуровновешенность носового ритма может быть связана с изменениями настроения, с возбуждением и возможностью сосредоточиться. Когда одна ноздря не дышит, очень трудно медитировать.

Есть много способов привести носовой цикл в равновесие. В том числе урегулировать свое питание, режим сна и бодрствования, сексуальную активность и физические нагрузки. Это помогает стабилизировать поток дыхания. Но лучший путь здесь — регулярные занятия йогой, в том числе и выполнение нади щодхана. Они исправляют и неритмичность, и крайние отклонения в носовом ритме.

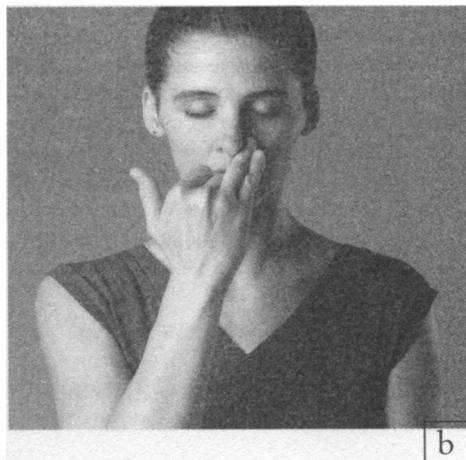
Как только носовой ритм вернется к равновесию, нади щодхана начинает работать, очищая и усиливая систему нади» что ведет к новому уровню понимания дыхания. Дыша-

ние становится замедленным и совершенным, со временем возникает ощущение внутренней полноты, радости и полного покоя.

Предварительная подготовка

Техника выполнения очищения каналов весьма специфична.

- ▶ Сядьте прямо. Большое значение в процессе очищения каналов имеет положение позвоночника. Выполнение упражнения с согнутой спиной может принести вред нервной системе и вызовет физическое и нервное напряжение. Известный в Индии учитель говорил, что выполнение нади щодбахам с согнутой спиной подобно ударам по спине гидравлическим отбойным молотком.
- ▶ Дышите диафрагмой и без пауз. Наблюдая, как по-разному проходит воздух через ноздри, легко потерять контроль над собственным дыханием. Оно должно оставаться глубоким, ровным, расслабленным и диафрагменным в течение всего занятия. Постепенно продолжительность вдоха и выдоха будут возрастать.
- ▶ Закрывайте ноздри, легко прижимая крылья носа. Это достигается особым положением руки, называемым мудра. Указательный и средний пальцы руки согну-



ты и касаются основания большого пальца. Между большим и безымянным пальцами остается пространство для носа. Большим пальцем закрываем одну ноздрию, безымянным — другую.

- И, напоследок, в процессе очищения каналов некоторые ученики так увлекаются управлением носа, что забывают о положении головы и наклоняют ее вперед. Или слишком сильно зажимают нос, смещая его в сторону. Помните, что нос не должен быть искривлен, голова и шея должны быть выровнены. Зажимайте ноздри деликатно.

Способы выполнения Нади Щодхана

Существует много способов попеременного дыхания через ноздри, некоторые простые, другие — сложнее. В приведенном здесь методе направление потока дыхания изменяется с каждым дыхательным циклом — вдохом и выдохом. Это легко запомнить и соблюдать.

Дыхательные упражнения йоги часто начинают с выдоха. Это и символично, и функционально.

Символично, так как напоминает нам, что мы должны избавиться от отходов и нечистоты. Функционально, так как выдох — очищающая часть дыхания и подготавливает легкие и нервную систему к вдоху, дающему энергию.

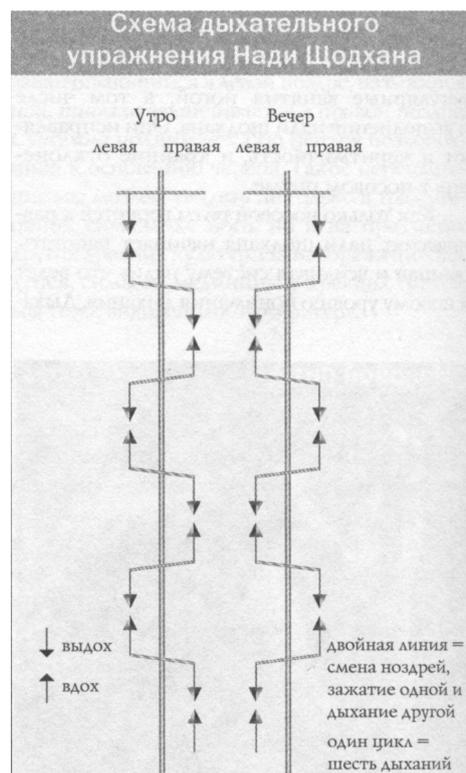
Правило «правая — ночью» (right at night) легко запоминается и подсказывает, с какой стороны начинать. Вечером начинайте с выдоха с правой стороны. Утром начинайте с выдоха через левую ноздрию. Полуденное занятие начните с определения, какая ноздрия активнее на момент занятий. Первый выдох делайте с пассивной стороны.

Техника выполнения

- Сядьте устойчиво так, чтобы голова, шея и туловище были на одной линии, позво-

ночник выпрямлен и уравновешен, дыхание — свободно. Легко смежите глаза.

- Дышите диафрагмой. Пусть каждый выдох и вдох будут одинаковой продолжительности. Дышите ровно, медленно и расслабленно. Не допускайте усилий и рывков. Со временем длительность вдохов и выдохов будет возрастать.
- Начните с того, что зажмите одну ноздрию, затем выдохните и вдохните ровно и ПОЛНО через другую. Выдох и вдох имеют одинаковую продолжительность. При дыхании не должно быть ощущения напряжения.
- Теперь поменяйте стороны, выполните полный дыхательный цикл (выдох — вдох) с другой стороны.
- Продолжайте чередование сторон, пока не выполните полный цикл упражнения (по три выдоха — вдоха с каждой сторо-



ны, всего шесть). Затем опустите руки и подышите легко и свободно обеими ноздрями. Для усиления эффекта упражнения выполните не меньше двух циклов.

Замечание. Если вы выполняете три цикла за один раз, второй из них начните с противоположной ноздри, и порядок чередования будет противоположен порядку первого и третьего циклов.

- ▶ Опустите руки и перенесите внимание на поток дыхания, проходящий через ноздрю, которая кажется более открытой. Расслабьтесь и в течение нескольких вдохов — выдохов прочувствуйте ваши ощущения. Затем перенесите ваше внимание на менее активную ноздрю. Сосредоточьтесь на ней на более продолжительное время. (Вы заметите, что ноздря постепенно раскроется.) Снова просто сфокусируйте свое внимание на потоке дыхания.
- ▶ В конце объедините два потока, ощущая, как они проходят от основания носа до точки, расположенной между бровями, где и сливаются в единый, центральный поток. Снимите все напряжения. Следуйте за своим дыханием, позволяя мыслям приходить и уходить, не привлекая вашего внимания.

Советы и предостережения

По многим причинам «нади щодхана» — самое важное упражнение пранаямы. Поначалу его следует выполнять дважды

в день: утром и вечером. При выполнении полного комплекса йоги его обычно делают после асан и расслабления, перед медитацией. Следует подождать по меньшей мере три часа после еды и час после питья, прежде чем начать его выполнение.

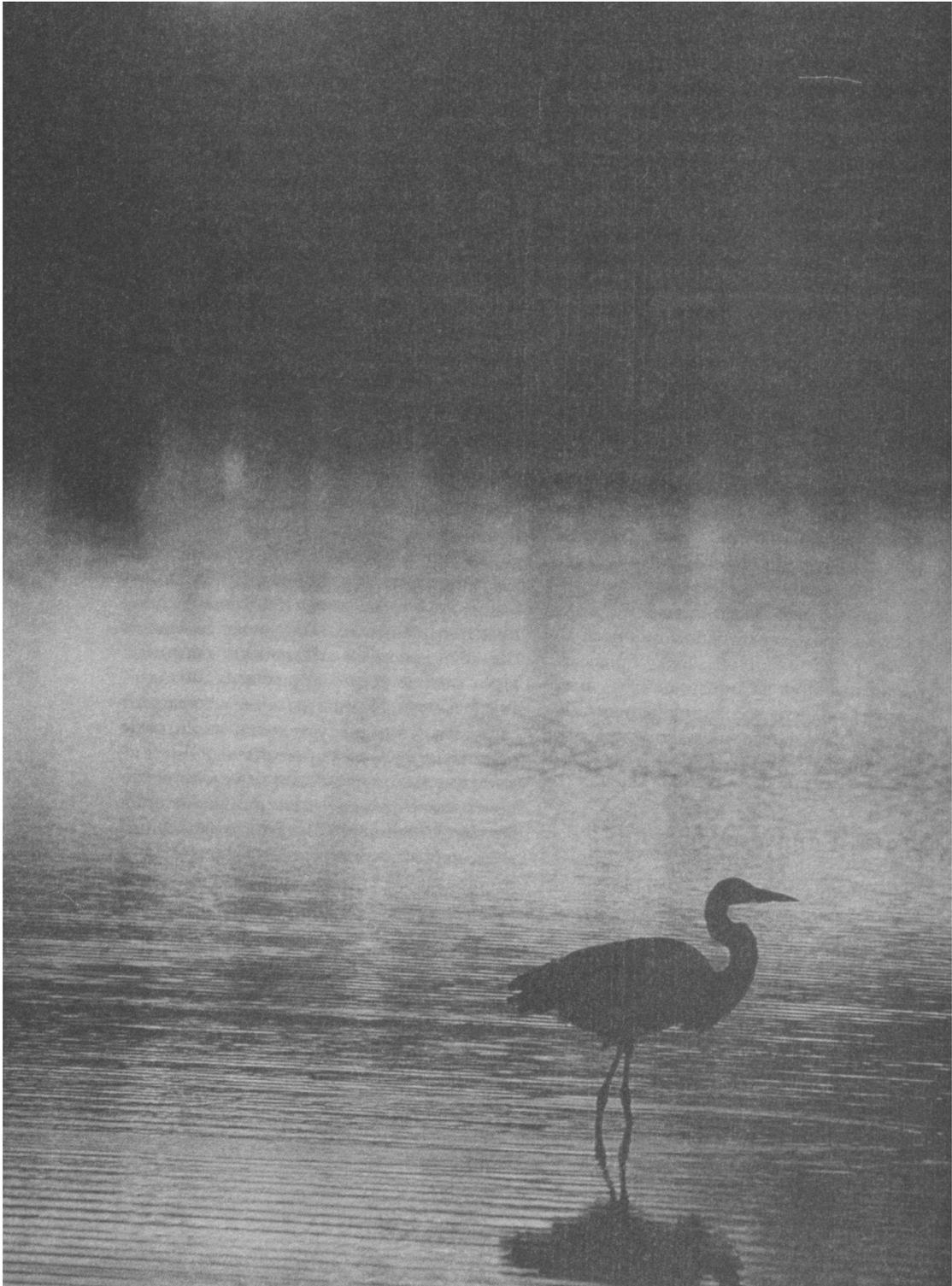
Замечание. Не проводите очищения каналов, когда у вас болит голова, когда вы переутомлены или возбуждены, когда у вас повышена температура. Людям с аноплексическими нарушениями или склонностью к припадкам не следует выполнять попеременное носовое дыхание. Если появляется шум в голове, прекратите выполнение упражнения.

Продолжая практиковать пранаяму

Некоторые упражнения, представленные в этой главе, могут составить основу практики пранаямы. Они могут составить сбалансированный ежедневный комплекс. Промывание носа очищает верхние дыхательные пути. Полное дыхание возвращает свежесть, снимает усталость. Агни сара поднимает тонус и укрепляет мышцы живота. Капалабхати действует от пупочного центра вверх, очищая легкие и заряжая их энергией. Очищение каналов уравнивает энергетическую систему в целом, подготавливая ее к релаксации и медитации, приводя нас в состояние покоя и радости в сознании.

Расписание занятия

<p>Вот расписание занятия, в которое входят все дыхательные техники, описанные в этой главе</p>	<p>Ежедневное промывание носа. 10 повторений агни сара. Один цикл из 11 повторений капалабхати. Полное дыхание после выполнения комплекса асан или в дневное время после работы. Один цикл очищения каналов (утром и вечером).</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Глава 8

Релаксация

В мироздании сферы духа, ума и тела
находятся в гармонии.

— *Ригведа*

На равновесие в глубине нас не влияют волнения повседневности. Даже недолгое приобщение к этой глубине делает нашу нервную систему спокойной даже в стрессовой обстановке. Именно поэтому каждый из нас в глубине души ищет покоя и релаксации — они возвращают нам веру и самообладание.

Занятия релаксацией в йоге приглушают ощущения и уводят нас вглубь от непрерывного поверхностного разума. С помощью релаксации мы восстанавливаем чувство внутренней гармонии.

Занятия релаксацией — это мост от хатха-йоги к более тонким уровням самосознания, постигаемым в ходе медитации.

На каждом занятии после асан нужно 10—15 минут находиться в состоянии релаксации — благодаря релаксации благотворное воздействие асан усваивается умом и телом в полной мере. В ходе релаксации опыт, полученный при исполнении асан, становится достоянием мышц и других мягких тканей и формирует новые стереотипы движений и способность различать новые комплексы телесных ощущений.

Релаксация и медитация — стадии одного непрерывного процесса, им мы посвящаем две главы, чтобы каждой стадии уделить достойное внимание.

Настоящая глава посвящена релаксации, а в следующей главе практика медитации проведет вас в глубины сознания.

Релаксацию можно сравнить с корнями и стеблем растения, цветы которого — медитация. Занятия релаксацией подготавливают мозг и тело для медитации и бережно подводят к ней. Обсуждаемые упражнения можно выполнять и сами по себе, чтобы освежиться и омолодить организм, поскольку релаксация — мощный инструмент оздоровления и избавления от усталости. Эти упражнения принесут облегчение, если вы устали, расстроились или не можете сосредоточиться.

ЭТАПЫ ПРАКТИКИ

Процесс релаксации и медитации включает пять этапов:

Первый этап — успокоение.

Второй этап — диафрагмальное дыхание.

Третий этап — системная релаксация.

Четвертый этап — слежение за дыханием в ноздрах.

Пятый этап — мантра.

Первые три этапа составляют практику релаксации, они успокаивают тело, облег-

чают и освобождают дыхание и завершаются выполнением стандартного комплекса системной релаксации.

Четвертый и пятый этапы — способы медитации — содержание следующей главы, они усовершенствуют сосредоточение и позволяют удерживать внимание на ображаемых предметах.

Пять названных этапов являются основанием для ненапряженного самосознания. Запомните последовательность этапов. Когда вы закроете глаза и начнете заниматься, вы обнаружите, что эта схема будет вам полезна.

Каждый из названных этапов переходит в следующий, несколько перекрывая его, и каждый следующий этап позволяет вам углубиться со все возрастающей энергией. В схеме эти этапы выстроены в ряд — от внешнего к внутреннему, от осознания тела к осознанию разума. Это естественный порядок, который выведет вас к вибрирующей, но спокойной сердцевине сознания. Вы сможете созерцать работу тела и ума, будучи в это время в расслабленном состоянии, но способными мыслить.

ПОЗА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

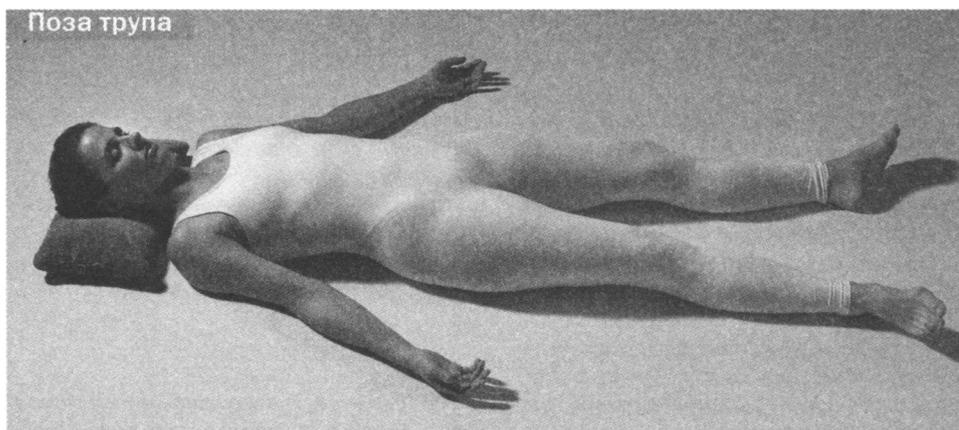
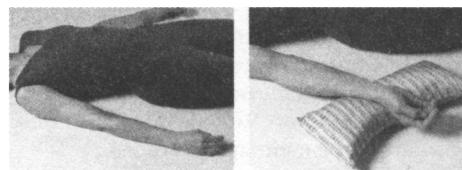
Технику релаксации осваивают лежа. Исходное положение — поза трупа. В позе трупа сила тяжести действует на тело ина-

че, чем в стоячих позах. В стоячих позах сердце, например, преодолевает земное притяжение, снабжает кровью мозг и возвращает ее из ступней. При выполнении позы трупа горизонтальное положение тела облегчает работу сердца и не вызывает мышечную усталость, связанную с вертикальным положением.

Инструкция и детали

Соблюдение нескольких правил сделает пребывание в позе более легким и удобным.

- ▶ Опорожните мочевой пузырь перед занятием.
- ▶ Ложитесь не на кровать или кушетку, а на жесткую плоскую поверхность, покрытую ковром или войлоком.
- ▶ Подложите под голову и шею подушечку (Лучше всего набитая гречишной шелухой подушка — она прохладная и снимает нагрузку на шею. Впрочем, пригодна любая небольшая подушка.) Подушка поддерживает позвоночник и избавляет



от ощущения дискомфорта в области шеи и головы. Учителя йоги утверждают, что голову нужно держать приподнятой для улучшения циркуляции тонких энергий и снятия нагрузки на сердце.

- ▶ Лягте ровно, равномерно распределив вес.
- ▶ Убедитесь в том, что позвоночник не согнут и не скручен.
- ▶ Удостоверьтесь в том, что ноги слегка разведены, а руки вытянуты вдоль тела.
- ▶ Если это будет вам удобнее, поверните ладони вверх. (Этого можно добиться, чуть сдвинув лопатки к позвоночнику.)

Поза трупа покажется комфортной большинству учеников, а знание нескольких тонкостей поможет избежать напряжения.

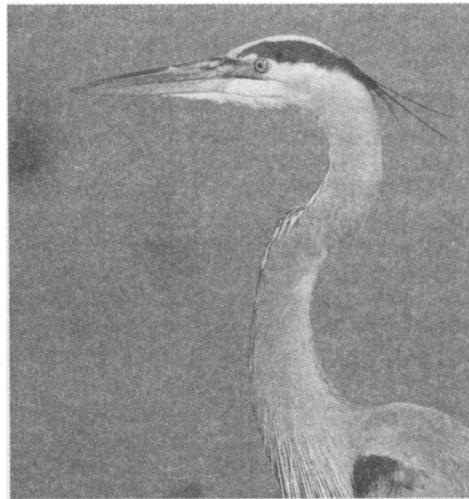
- ▶ Не беспокойтесь, если руки слегка повернутся к телу и даже если ладони развернутся вниз. Просто дайте рукам расположиться как им удобно.
- ▶ Если вас отвлекает напряжение в низу спины, положите под колени свернутое одеяло. Валик из одеяла может быть любой высоты. Если одеяла нет, приподнимите колени и обоприте их одно о другое.
- ▶ Если локти не распрямляются достаточно легко, положите тонкие подушки под ладони.

Обмен веществ при релаксации замедляется, поэтому накройте одеялом ИЛИ шалью, чтобы не простудиться.

ПЕРВЫЙ ЭТАП — УСПОКОЕНИЕ

Природа напоминает нам о важности спокойствия. Высокий стройный журавль подолгу стоит неподвижно — поэтому он стал символом спокойствия. Но когда журавль охотится на рыбу, он представляет собой сгусток энергии, готовый броситься вперед. Когда журавль стоит тихий, безмятежный, но полный внимания, его спокойствие сродни релаксации йога.

Покой йогической релаксации характеризуется безмолвным созерцанием тела, в нем нет ни сонливости и летаргии, ни готовности к движению. Это состояние, в ко-



торое нельзя войти принужденно. Действительно, попытки стать спокойным через силу порождают энергию, антагонистичную релаксации.

Чтобы войти в состояние покоя, просто откиньтесь на подстилку и подождите, пока вдохи и выдохи станут свободными и легкими. Проявив терпение, вы обнаружите, что чувство покоя приходит из невидимой глубины. Это чувство охватит и поддержит вас; постарайтесь его удержать.

Проблемы

Иногда нетерпение затрудняет вхождение в состояние релаксации. Когда мозг и тело не могут успокоиться, несколько упражнений на растяжение, короткая прогулка или выплеснутая на лицо и шею горсть воды помогают подготовиться к занятию.

Техника чередования расслабления и напряжения, приведенная в этой главе, также может помочь.

В первые минуты релаксации у многих отмечаются легкие судороги и слабые спазмы мышц. То же случается в начале засыпания, но редко становится поводом для беспокойства, поскольку тело избавляется от напряжения и вскоре успокаивается.

Бодрствование

Легко

заснуть, лежа

в состоянии

релаксации.

Чтобы не

отключиться,

соблюдайте

правила:

- Дышите глубже.
- Осознанно следите за дыханием.
- Не занимайтесь релаксацией сразу после еды.
- Сделайте несколько йоговских упражнений на растяжение перед релаксацией.
- По ночам хорошо высыпайтесь.
- При необходимости занимайтесь релаксацией сидя, прислонившись к стене.

2 0 0

Чрезмерно возбуждающая пища и гормоны тревоги также могут стать причиной дискомфорта. Кофеин и другие продукты вроде сахара и алкоголя также являются возбуждающим средством.

Если мозг выведен из равновесия съеденной пищей, следует подождать, пока пройдет чувство неудобства, прежде чем приступить к релаксации.

Стрессовые реакции, приводящие к выбросу в кровь адреналина или гидрокортизона, также вызывают возбуждение. Воздействие этих гормонов продолжается в течение довольно длительного времени.

Дыхательные упражнения могут помочь успокоить взвинченные нервы, а прогулка или занятие хатха-йогой — хороший способ снизить затраты энергии.

Проблемы, связанные с пищей и стрессом, напоминают, что выбор правильного образа жизни — это мудрый способ использования энергии. В главе 10 содержатся и другие полезные соображения об образе жизни, позволяющем уменьшить общую напряженность.

По мере приобретения опыта спокойствие, сменяющее усталость, будет приходить к вам быстро — через одну-две минуты занятий. Позже внешние звуки будут приходить и уходить, не беспокоя вас, а тело погрузится в бездонное переживание внутреннего покоя. Это переживание возвращает уверенность в себе. Оно дает уравновешенность и служит основанием для дальнейшей релаксации.

дуть к вам быстро — через одну-две минуты занятий. Позже внешние звуки будут приходить и уходить, не беспокоя вас, а тело погрузится в бездонное переживание внутреннего покоя. Это переживание возвращает уверенность в себе. Оно дает уравновешенность и служит основанием для дальнейшей релаксации.

ВТОРОЙ ЭТАП: ОСВОБОЖДЕНИЕ ДЫХАНИЯ

В начале освоения релаксации дыхание находится на периферии сознания. По мере увеличения продолжительности занятий дыхание все больше и больше привлекает наше внимание, до тех пор, пока его ритм не станет главным предметом сосредоточения. На втором этапе сознание концентрируется на дыхании, пока оно становится все более очищающим и питающим.

Наблюдение за дыханием может оказаться трудным. Поначалу мозг подвижен и мысли сменяются быстрее, чем вдох сменяется выдохом. Действительно, скорость дыхания в сравнении со скоростью мышления кажется до боли низкой. Слежение за дыханием может даже показаться нудным занятием. Но дыхание влияет на работу мозга, и темп мышления постепенно снижается. Формируется спокойная концентрированность. Вы почувствуете, как каждый выдох расслабляет, а каждый вдох насыщает энергией.

Придание формы дыханию

Когда мозг следит за дыханием, оно постепенно формирует его и в то же время снимает зажимы, препятствующие нормальному прохождению воздуха. Но достичь совершенства в этом можно ценой продолжительной практики. Когда мы прилагаем чрезмерные усилия для форсированного исправления дыхания, мы создаем новые зажимы. С другой стороны, если мы уделяем дыханию недостаточно внимания, оно остается неподконтрольным на-

шему сознанию. Наша цель — дать воздуху циркулировать свободно, без усилий.

Овладев диафрагменным дыханием, обратим внимание на пять главных качеств дыхания: дыхание глубокое, гладкое, равномерное, бесшумное и непрерывное (без пауз). На этом этапе осознания дыхания мозг спокойно отслеживает проблемы, удаляя зажимы и каждое мгновение все более освобождая дыхание.

Пусть дышит тело

По мере углубления релаксации изменяется характер участия сознания в управлении дыханием. Состояние ненапряженного осознания, при котором дыхание протекает без усилий, в согласии с внутренней гармонией, приходит на смену стремлению регулировать дыхание. Сознание, погруженное в переживание непрерывного течения воздуха, отдыхает.

Дыхание, разумеется, продолжается независимо от того, обращаем мы на него внимание или нет. Продолжительная практика в каком-то смысле вернула нас к отправной точке: обычному дыханию. Но благодаря тренировкам дыхание стало более спокойным.

Ситуация, когда напряжение, связанное с осознанием дыхания, спадает, поначалу приводит в замешательство. Можно снова взять на себя труд осознанной регуляции дыхания. Постепенно, однако, ваша радость наблюдения за дыханием начинает превосходить радость управления им. Один дыхательный цикл легко переходит в другой, и энергия мозга и тела успокаивается.

ТРЕТИЙ ЭТАП: СИСТЕМНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Покой и свободное дыхание являются надежной основой для третьего этапа практики релаксации: техники системной релаксации. Ниже описаны три различных метода, которые вам следует испытать. Их

принципы различаются, но все они ведут к глубокой релаксации.

Первый метод: системная мышечная релаксация

Эту технику вы наверняка будете использовать чаще других. В ней предусмотрен постепенный перенос внимания от головы к пальцам стоп, а затем обратно — к голове.

В каждой из перечисленных ниже зон напряжение мышц снимается, в то время как диафрагменное дыхание остается легким и естественным.

В ходе смещения зоны сосредоточения ваше внимание ненадолго останавливается в четырех областях: на носу, кончиках пальцев рук, сердце и пальцах ног. Внимание полностью сосредотачивается на дыхании, после чего смещается в сторону ступней.

Паузы для наблюдения за дыханием в ходе системной мышечной релаксации могут показаться необязательными и отнимающими время, но на самом деле они — важная составляющая процесса релаксации. Когда внимание концентрируется, впитывание праны (энергии) стимулируется. Паузы для слежения за дыханием — средство релаксации и насыщения тела энергией, а также регулярного улучшения условий прохождения праны по телу.

После того как круговой путь зоны концентрации внимания завершен, следует сосредоточиться на внимании в течение не менее десяти дыхательных циклов, удерживая в сознании сразу все тело. На этом упражнение заканчивается.

Ниже приводится очередность расслабления зон тела. (Вы можете слушать их перечисление в магнитофонной записи, сделанной с вашего голоса) Последовательно переносите внимание от одной зоны к другой.

- Макушка
- Лоб и виски
- Брови, веки и глаза
- Нос (сосредоточившись на носу, выполните 2—4 дыхательных цикла с концентрацией на дыхании)

- Щеки и челюсти
- Рот и подбородок
- Горло
- Боковая и задняя части шеи
- Плечи
- Руки от плеч до запястий
- Ладони и пальцы
- Кончики пальцев (сосредоточившись на кончиках пальцев, следите за тем, как дыхание подходит к кончикам пальцев, затем на выдохе возвращается к ноздрям и выходит из них. Повторите этот цикл 2—4 раза)
- Пальцы, ладони, руки
- Плечи
Грудь и грудная клетка вокруг груди в направлении к позвоночнику
- Сердечный центр (не сердце физического тела, а энергетический центр посередине между сосками, на уровне низа грудины и в глубине грудной клетки); на вдохе представляйте, как дыхание опускается к сердечному центру, а на выдохе — как поднимается и выходит через ноздри. Повторите этот цикл 2—4 раза
- Живот
- Бока и поясница
- Ягодицы и верхняя часть бедра
- Ноги до лодыжек
- Ступни
- Пальцы ног (Сосредоточившись на пальцах ног, представляйте, как дыхание на вдохе спускается к пальцам, а на выдохе возвращается к ноздрям. Повторите этот цикл 2—4 раза.)
- Теперь постепенно перенесите область сосредоточения к голове, минуя в обратном порядке все названные в перечне зоны, не делая пауз для сосредоточения на дыхании.
- В заключение сделайте не менее 10 расслабляющих дыхательных циклов так, будто во вдохе и выдохе участвует все тело. Расслабьте тело, освободите дыхание и мозг.

Примечания

Поверхностное сходство занятий релаксацией и гипнотического сна иногда порождает вопросы. Действительно, есть не-

Системная релаксация вкратце

- Успокойтесь и перейдите к диафрагменному дыханию.
- Смещайте зону внимания от макушки к пальцам ног и обратно.
- При переносе зоны сосредоточения делайте в обозначенных местах остановки для слежения за дыханием.
- В конце занятия сделайте не менее десяти дыхательных циклов, представляя, что тело дышит как единое целое. Упражнение занимает 10—12 минут.

которое сходство двух этих практик, но их цели различны. При гипнозе ум подвергается внушению гипнотизера или самого пациента (при самовнушении), причем гипнотизируемый добровольно подчиняется внушению. Техника релаксации и проще, и тоньше. По мере того как область концентрации внимания смещается по телу, йог не формулирует внушения для мышц. Релаксация также не связана с гипнотическим трансом. В ходе системной мышечной релаксации вы учитесь непринужденно сосредотачиваться на всех частях тела, и это позволяет мышцам снимать напряжение и принимать наиболее естественное положение. Другими словами, вам нужно не вызывать релаксацию, а прийти в состояние релаксации. Опытные йоги напоминают, что люди и так загипнотизированы ожиданиями и внушениями окружающего мира. Они говорят, что йога — путь пробуждения, а не усыпления добавочными внушениями.

Второй метод: чередование напряжения и релаксации

Некоторым ученикам трудно сосредоточиться на определенной области тела в ходе системной мышечной релаксации. Им бывает трудно ощутить эту область, иногда у них появляется чувство возбуждения или беспокойства, порождающее непреодоли-

мое желание пошевелиться. Один из способов решить эти проблемы — упражнение в чередовании напряжения и расслабления.

При чередовании напряжения и расслабления каждый короткий период осознания свободного дыхания позволяет продвинуться еще на один шаг в совершенствовании управления телом. В ходе этого упражнения конкретные области мускулатуры последовательно напрягаются и расслабляются, и заметная разница в ощущениях в соответствующих частях тела позволяет углубить осознание тела и уменьшить беспокойство. В этой практике мышечное напряжение вызывается и направляется в определенном порядке. Сначала медленно напрягают мышцы в соответствии с дыхательным циклом, затем удерживают мышцы напряженными на время сосредоточения на дыхании, потом медленно расслабляют мышцы — опять в соответствии с дыханием.

Выполняя это упражнение, нужно трезво оценивать резервы тела и ума. Если в теле появляется дрожь, нужно ослабить напряжение вплоть до исчезновения дрожи. (Дрожь — признак перенапряжения нервной системы.) Сходным образом, если напряжение мышц настолько поглощает ваше внимание, что вы теряете контроль дыхания, нужно вновь сосредоточиться на дыхании. Следите за тем, чтобы дыхание было легким на всем протяжении занятия.

Предупреждение: упражнение, связанное с чередованием напряжения и расслабления, гипертоникам не следует выполнять без разрешения врача.

Ниже приводится последовательность выполнения этого упражнения (ее вы, вероятно, захотите послушать в записи).

- ▶ Лягте поудобнее и установите свободное дыхание.
- ▶ Вдыхая, поднимите брови, напрягите лоб и удерживайте напряжение в течение одного-двух дыхательных циклов. Снимите напряжение на выдохе.

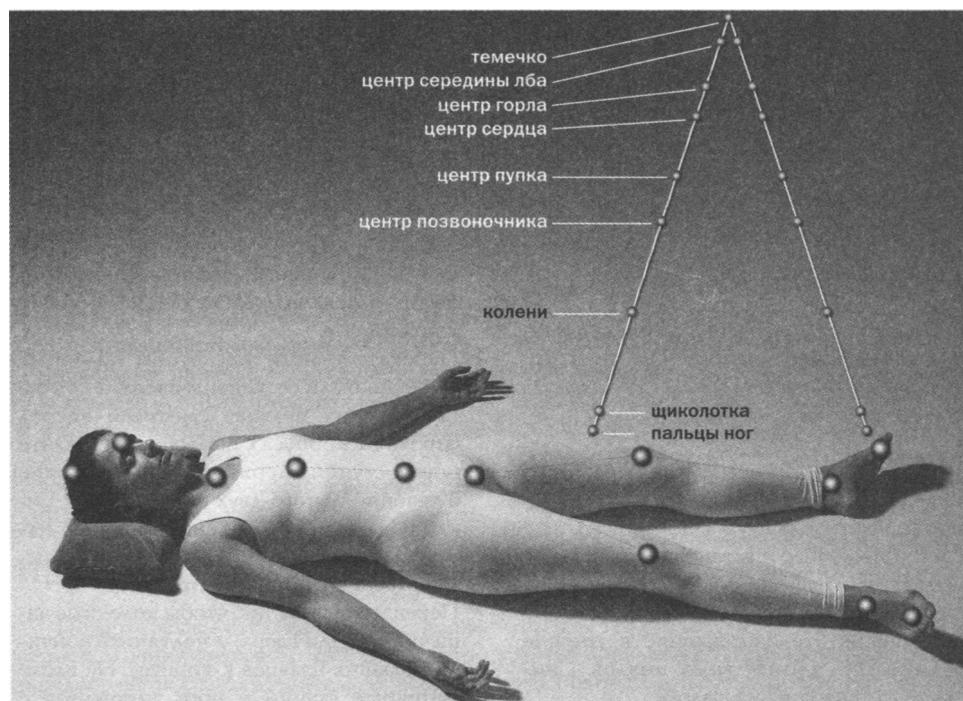
- ▶ Выдыхая, стяните мышцы лица внутрь, как бы к кончику носа, и удерживайте напряжение в течение одного-двух дыхательных циклов. Снимите напряжение на вдохе.
- ▶ Выдыхая, поверните голову вправо, без паузы вдохните и поверните голову назад (во фронтальное положение). Выдыхая, поверните голову влево, без паузы вдохните и верните голову в исходное положение.
- ▶ Дайте шее и голове отдохнуть и успокоиться.
- ▶ Поверните ладони к подстилке. Выдыхая, давите вниз, начиная движение от плеч и завершая в пальцах. Удерживайте движение один-два дыхательных цикла, снимите напряжение на вдохе.
- ▶ Поверните ладони вверх и сожмите кулаки. Делая вдох, напрягите кулаки. Сохраняйте напряжение в течение одного-двух дыхательных циклов, снимите напряжение на выдохе.
- ▶ Опустите плечи и руки на пол и дайте им успокоиться.
- ▶ Вдыхая, медленно расширьте грудь и верх спины. Без паузы выдохните и расслабьте грудь и верх спины. Отдохните, свободно дыша.
- ▶ Выдыхая, медленно сожмите живот, без паузы вдохните и расслабьте живот. Отдохните и отдышитесь.
- ▶ Выдыхая, напрягите ягодичцы; удерживайте напряжение один-два дыхательных цикла, на выдохе медленно сбросьте напряжение.
- ▶ Перекатите ноги так, чтобы коленные чашечки были обращены вверх, а кончики больших пальцев смотрели вперед (прочь от корпуса). Выдыхая, напрягите ноги и ступни, удерживайте напряжение в течение одного-двух дыхательных циклов. На выдохе медленно снимите напряжение. Если стопу будет сводить, вытягивайте стопу не так сильно.
- ▶ Перекатите ноги так, чтобы коленные чашечки глядели вверх, и подтяните кончики больших пальцев к корпусу. На вдохе напрягите ступни и ноги, удерживайте

- напряжение один-два дыхательных цикла. Выдыхая, медленно сбросьте напряжение.
- Расслабьте все тело и отдохните.
 - Теперь напрягите сразу все тело. Снова перекатите ноги так, чтобы коленные чашечки обратились вверх, а кончики больших пальцев вытянулись от туловища. Поверните ладони к полу. Выдыхая, напрягите ноги и ступни, напрягите живот, уприте плечи и руки в пол, стяните **мышцы** лица к носу, вдохните и сбросьте напряжение во всем теле. Расслабьтесь и отдышитесь.
 - Опять напрягите все тело — теперь на вдохе. Перекатите ноги так, чтобы коленные чашечки смотрели вверх, подтяните кончики больших пальцев к туловищу. Сожмите кулаки. Вдыхая, напрягите ступни ног, разверните грудь и верх спины, напрягите руки и стяните мышцы лица. Не задерживая дыхания, выдохните и сбросьте напряжение во всем теле.

- Дайте отдохнуть всему телу. Вдыхайте и выдыхайте, ощущая, как выдох приносит очищение, а вдох — энергию.
- После этого упражнения можно заняться системной релаксацией или просто полежать отдыхая. Представляйте при этом, что в дыхании участвует все тело. Выдыхая, представляйте, как дыхание снимает напряжение и уносит отходы из всего объема тела. Вдыхая, представляйте, как каждая клетка и ткань вашего тела насыщаются энергией.
- Лежите, тихо дыша, в течение пяти-десяти дыхательных циклов. Наблюдая за дыханием, расслабляйте тело, освобождайте дыхание и успокаивайте нервную систему.

Третий метод: дыхание от точки к точке

В этом упражнении дыхание играет особую роль в достижении свободного и



ненапряженного сосредоточения. Упражнение удивительно хорошо успокаивает — оно особенно полезно, когда мозг утомлен, а в теле чувствуется тяжесть.

При дыхании от точки к точке представляйте, как с каждым выдохом дыхание опускается от макушки к одной из восьми точек, а на вдохе вновь поднимается к макушке. Завершив путь от стоп к макушке, по той же схеме вернитесь от макушки к пальцам ног.

При выполнении этого упражнения важно сохранять дыхание легким, без задержек между вдохом и выдохом. Важно также помнить, что хотя расстояние, которое проходит в вашем воображении дыхание, с каждым циклом укорачивается, дыхание остается глубоким и ненапряженным. Регулярные занятия научат вас дышать ровно, без толчков. Способность к сосредоточению возрастет, и по окончании упражнения тело ощутит свежесть.

Ниже перечислены этапы выполнения этого упражнения.

- ▶ Примите позу трупа и дайте телу успокоиться.
- ▶ Дайте установиться ненапряженному диафрагменному дыханию.
- ▶ Наблюдая за дыханием, выдохните, представляя, будто дыхание протекает от макушки к большим пальцам ног. Вдыхая, представьте, как поток поднимается до макушки. Повторите цикл вдох-выдох от двух до пяти раз.
- ▶ Выдыхайте, представляя движение воздуха от макушки до лодыжек, а вдыхая — движение от лодыжек до макушки. Это и каждое из описанных ниже типов дыхания повторите от двух до пяти раз.
- ▶ Выдыхайте до уровня коленей, а вдыхайте обратно до макушки.
- ▶ Выдыхайте до низа позвоночника и вдыхайте до макушки.
- ▶ Выдыхайте до пупка и вдыхайте до макушки.
- ▶ Выдыхайте до уровня сердечного центра (анаката чакры) и вдыхайте до макушки.
- ▶ Выдыхайте до уровня горлового центра и вдыхайте до макушки.

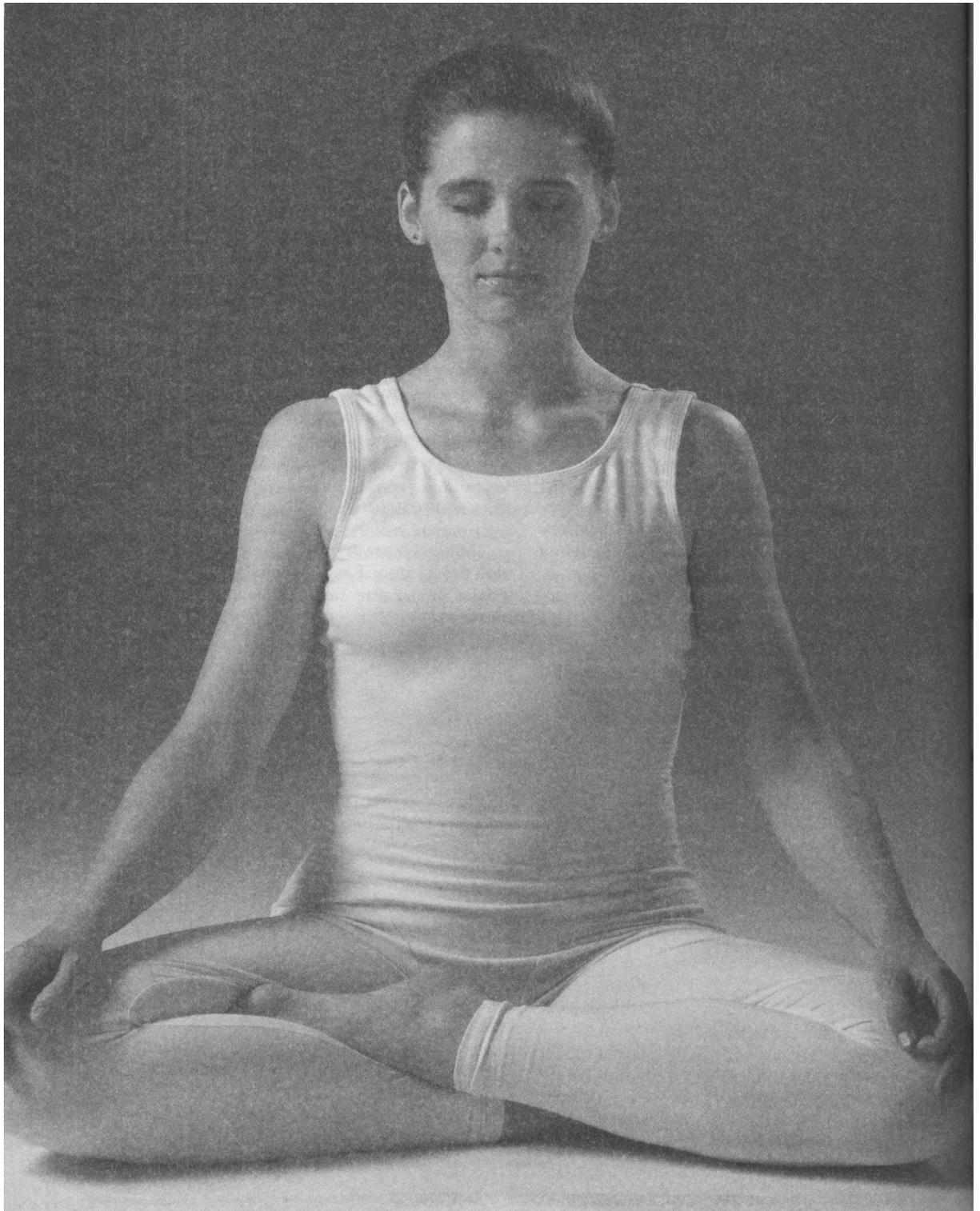
- ▶ Выдыхайте до уровня бровей (аджны) и вдыхайте до уровня макушки — этот этап повторите пять—десять раз.
- ▶ Теперь измените направление и вдыхайте до уровня горлового центра, потом — до уровня сердечного центра, затем до пупочного и так далее до пальцев ног.
- ▶ В завершение представьте, что в дыхании участвует все тело. Представляйте, что вы дышите через пятки в бесконечность.
- ▶ Вдыхая, воображайте, что поток проходит сквозь все тело и уходит через макушку в бесконечность.
- ▶ Ощутите, что вы лежите в потоке энергии и блаженства. Дышите глубоко. Наблюдайте за дыханием, когда расслабляется тело, облегчается дыхание и успокаивается мозг.

Заключение

Мы рассказали о трех методах системной релаксации. Какой из них вы бы ни выбрали, отдыхайте после упражнения несколько минут, тихо созерцая тело и дыхание.

По завершении вытянитесь, чтобы вам было удобно, прикройте ладонями глаза, поднимите веки и после этого уберите руки. Затем повернитесь на бок и сядьте. Когда вы занимаетесь релаксацией для подготовки к медитации, примите позу для медитации и продолжайте занятие.

Вы можете делать упражнения на релаксацию в разных ситуациях. Чтобы собраться с силами в послеобеденные часы напряженного рабочего дня, выполните дыхательные упражнения с закрытыми глазами, сидя за столом в гостиной. Перед докладом или иным выступлением найдите место, где вы могли бы прилечь и сделать комплекс упражнений на релаксацию. Вдобавок практикуйте релаксацию один или два раза каждый день, чтобы сосредоточиться на покое. Релаксация — навык, который быстро становится частью вашей жизни. Из следующей главы вы узнаете, что это путь, который ведет к безмолвным тайникам вашего существа.



Глава 9

Медитация

Медитация дает то, что ничто другое дать не может:
она знакомит вас с самими собой.

———*Свами Рама*

Йога — это путь к познанию себя. На этом пути навыки релаксации помогают нам собрать и направить внутрь разрозненные энергии тела и мозга. Благодаря этому воздействие внешних раздражителей ослабевает, приходит чувство внутреннего покоя и раскованности. Релаксация готовит человека к более глубокой внутренней практике — медитации. С помощью медитации мы можем проникнуть в потаенные области мозга и души.

Йоги говорят, что «только ум — причина ограничений и освобождения». Они давно обнаружили, что мозг подобен линзе, посредством которой мы изучаем внутренние и внешние миры, что мозг — источник и страдания, и просветления.

Это открытие привело йогов к созданию методов медитации, приводящей ум к ясности и познанию себя. Эти методы успокаивали нервную систему и благодаря их уравнивающему, очищающему и гармонизирующему воздействию помогли понять истинную природу «Я».

МЕДИТИРУЮЩИЙ МОЗГ

Мы знаем, как нарушается внутреннее равновесие при чрезмерной вовлеченности во внешние события. Наша природная безмятежность заменяется привязанностями и возбужденностью. Когда же наша внутренняя жизнь уравновешена, тогда привязанности ослабевают, мозг успокаивается и появляется чистое пространство, куда может распространиться энергия и свет нашего «Я». Мы чувствуем свою цельность и естественную радость. Когда мы остаемся в этом состоянии, тогда, как говорит индийский учитель Патанджали, «Я» сохраняет верность собственной природе». Если мы научились успокаивать свой мозг, мы обнаруживаем сияние нашего истинного «Я» под покровом поверхностного беспокойства.

Медитация — это путь достижения такого состояния. Подобно человеку, наблюдающему за рекой с берега, медитирующий воспринимает поток внешних событий, будучи спокойным и бдительным, сосредоточенным

и ненапряженным. Медитация является как средством более глубокого наслаждения жизнью, так и путем достижения самопознания — прямым, коротким и неискаженным

Медитация является сердцевинной раджа-йоги — царского пути Йоги, поскольку она преображает мозг. Великий учитель хатха-йоги Сватмарама утверждал, что цель хатха-йоги — «всего лишь подготовка к царскому пути раджа-йоги». «Асаны, дыхательные упражнения и техника релаксации, — говорил он, — являются вспомогательными средствами на пути к медитации».

Много веков назад учитель Васиштха учил своего любимого ученика Раму: «Я» не может быть реализовано никакими средствами, кроме медитации».

КАК МЕДИТИРОВАТЬ

Сердцевину медитации составляют две взаимосвязанные способности. Первая способность — концентрация, возможность фокусировать свое внимание, другая — внимательность, способность наблюдать свою личность с сострадательной отрешенностью. Обе способности позволяют сформировать ясный и сосредоточенный мозг.

Занятия медитацией не требуют изменения религиозных убеждений или принятия определенных догм. Ее духовный аспект универсален — она может практиковаться как людьми разных конфессий, так и не примкнувшими ни к одной из них.

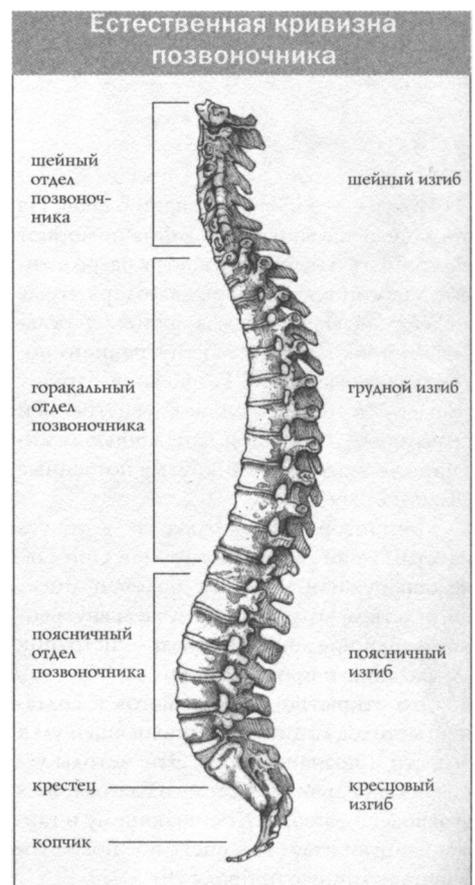
Вхождение в медитацию включает несколько этапов.

- ▶ Принять устойчивую удобную сидячую позу.
- ▶ Подготовиться к медитации, используя описанные в предыдущих главах приемы успокоения, диафрагмального дыхания и системной релаксации.
- ▶ Ненапряженно сосредоточиться на дыхании.
- ▶ Сосредоточиться на мантре или внутреннем звуке.

- ▶ Практиковать внимательность — сострадательное наблюдение за своим телом, нервной системой и умом, не связанное с отождествлением с ними.

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ

Медитация требует подготовки. Ученики не просто садятся и проваливаются в глубочайший транс. В подготовке различимы определенные этапы. Подобно тому как музыкант перед выступлением играет гаммы и настраивает инструмент, так и медитирующий начинает с собственных ритуалов, настраивающих на занятие.



- ▶ Подготовьте подстилку.
- ▶ Распустите тесную одежду.
- ▶ Мягко положите руки и ноги.
- ▶ Закройте глаза.
- ▶ Сядьте поудобнее.

Только после этого начинается череда внутренних изменений.

Приобретение устойчивости и неподвижности тела — первый этап успокоения мозга, поскольку телесный дискомфорт нервное напряжение взаимосвязаны. Каждый, кто пытался сидеть неподвижно в течение любого времени, может подтвердить, что очень нелегко найти устойчивое и удобное положение.

Спина у людей не прямая. Ее природные изгибы уменьшают риск повреждения и утомляемость, увеличивают подвижность скелета. Это означает, что для того чтобы усесться устойчиво и неподвижно, голова, шея и туловище должны находиться прямо над крестцом. Сидение с прямой спиной означает выравнивание и уравнивание позвоночника вдоль вертикальной линии, идущей к черепу. Отклонения от такого положения приводят не только к неудобству и потере равновесия, но и препятствуют потокам тонких энергий.

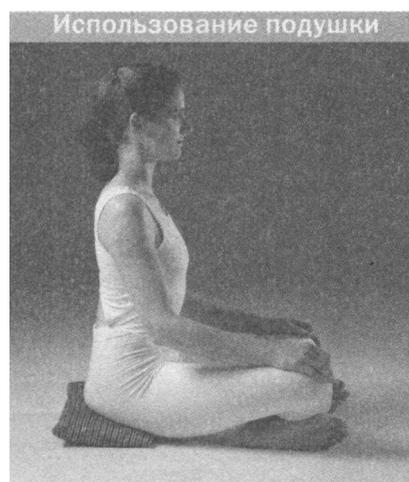
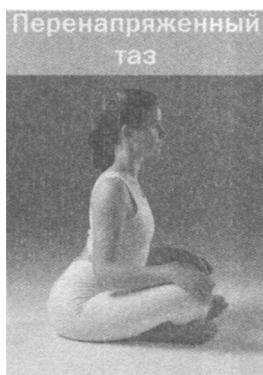
Сидеть с прямой спиной не так просто, как кажется. У каждого есть привычные мышечные зажимы, закрепощенные мышцы и (или) слабость мышц спины, таза, ног

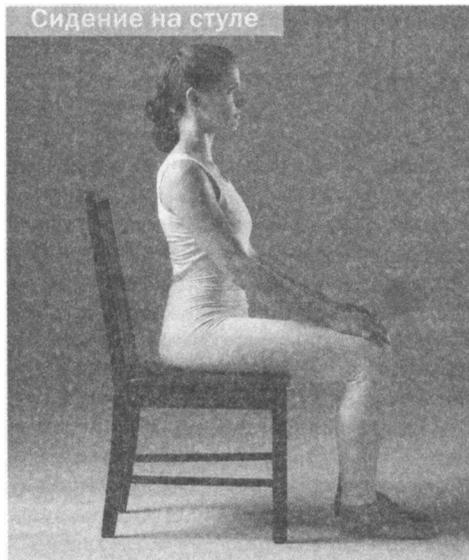
пояса, которые мешают нам сидеть прямо. Например, если плечи привычно скруглены и выдвинуты вперед, очень трудно выпрямить верх спины и расправить грудь.

Другая распространенная проблема — выравнивание таза. Устойчивая уравновешенная поза требует опоры на основание позвоночника. Если низ спины закрепощен или подколенные сухожилия и мышцы внутренней стороны бедра зажаты, они тянут тазовые кости, нарушая естественный изгиб низа спины: низ спины сжимается, а верх спины сгибается вперед, чтобы избежать падения назад.

Основание таза тоже может быть сдвинуто из-за чрезмерного изгиба низа спины при попытке сесть ровно. В этом случае таз уходит вперед, создавая напряжение в позвоночнике, так же как и в бедрах, ягодицах и шее. Это часто приводит к болезненным ощущениям в местах прикрепления мышц под лопатками.

Простая подпорка принесет серьезное облегчение сжатому низу спины. Поместив подушку или сложенное одеяло под ягодицы, вы поднимаете основание позвоночника, компенсируя ограниченную подвижность и восстанавливая естественный изгиб. Чтобы уменьшить чрезмерный изгиб внизу





спины, избавьтесь от ненужного теперь напряжения в тазе.

Регулярные занятия хатха-йогой улучшают равновесие и повышают комфортность сидячих поз, поскольку увеличивают подвижность ног, бедер и позвоночника, укрепляют низ спины, расправляют грудь и углубляют самоосознание. Не следует, однако, откладывать начало занятий медитацией до обретения совершенной подвижности и силы. Существует много сидячих поз, которые удерживают спину прямой, удобны для тела, собирают и направляют тонкие энергии, делают дыхание ровным и ненапряженным, а сознание — ясным и спокойным. Мы расскажем о четырех таких позах.

Сидение на стуле (Майтриасана)

Те, у кого подвижность бедер и низа спины ограничена в результате старых травм, артрита или других хронических нарушений, могут принять устойчивую позу с прямым позвоночником, просто сев на стул. Наши мышцы привыкли к такому по-

ложению, и в этой позе колени и бедра не испытывают непривычной нагрузки.

- Подберите стул с твердым плоским сиденьем. Сядьте, направив колени вперед, на ширину бедер, стопы поставьте на пол, направив вперед. Очень важна высота стула. Полезно во всех сидячих позах (кроме «легкой» позы) держать бедра чуть выше коленей. В этом случае бедра не параллельны полу, а слегка наклонены вниз, и натяжение мышц в ногах минимальное. При необходимости можно класть подушку, чтобы приподнять сиденье. Если ноги не стоят твердо на полу, положите под них телефонную книгу или другую плоскую опору.
- Закройте глаза, вдавите вниз основание спины, поднимите макушку.
- Поднимите плечи, разверните их вверх и назад, а затем расслабьте и уроните.
- Позвольте рукам свободно упасть на бедра, соедините кончики больших и указательных пальцев. Стул не создает никаких проблем, поэтому им могут пользоваться все, кто испытывает неудобства от сидения на полу.

Легкая поза (Сукхасана)

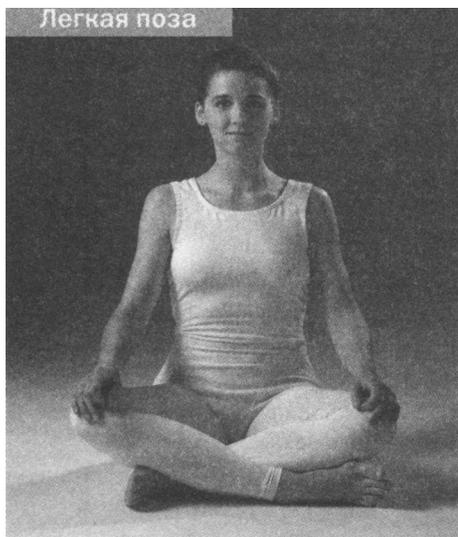
Сидеть на стуле легко, но опора по одной линии при сидении на стуле не так основательна, как опора на три точки, достижимая при сидении на полу со скрещенными ногами. Позы со скрещенными ногами имеют дополнительное преимущество, связанное с подтягиванием ног и ступней к туловищу — такое положение ног способствует собиранию тонких энергий и направлению их внутрь. Сгибание в коленях и скрещивание ног не только помогает выпрямить спину, но и создает замки, оказывающие тонкое, но глубокое воздействие на таз и низ спины.

Легкая поза — это сидячая поза со скрещенными ногами, требующая минимальной растяжки коленей и бедер.

- ▶ Чтобы принять эту позу, сядьте на подушку или свернутое одеяло и скрестите ноги. Если получится, поставьте одну ногу на ступню другой ноги.
- ▶ Выровняйте туловище и плечи прямо над основанием позвоночника и положите руки на бедра.

Попробуйте подкладывать подушки разной толщины и подберите самую удобную. Подушка не должна быть слишком мягкой. Устойчивость низа позвоночника важна не только для продолжительной поддержки и удобства, но и для направления тонких энергий.

Часто продолжительное нахождение в этой позе вызывает неприятные ощущения в коленях, бедрах или спине. Чтобы уменьшить дискомфорт, вы можете положить подушку или свернутое одеяло под бедра и колени, чтобы снять нагрузку на суставы и уменьшить напряжение. Помните, что нужно достичь и устойчивости, и удобства — одно обеспечивает другое. Даже если беспокоит только одна нога, лучше подпереть обе ноги, чтобы не нарушать симметричности позы, поднимая одно колено выше другого.



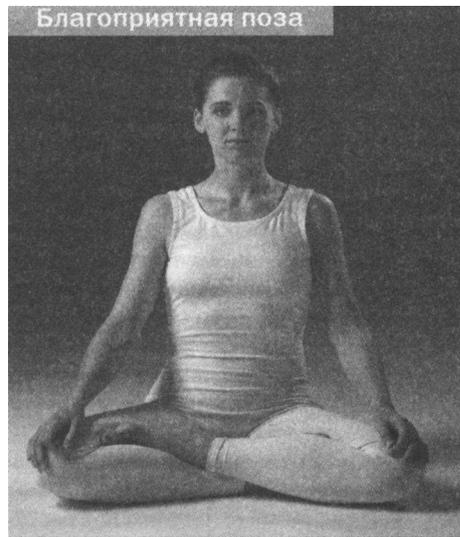
8 Йога. Начальный курс

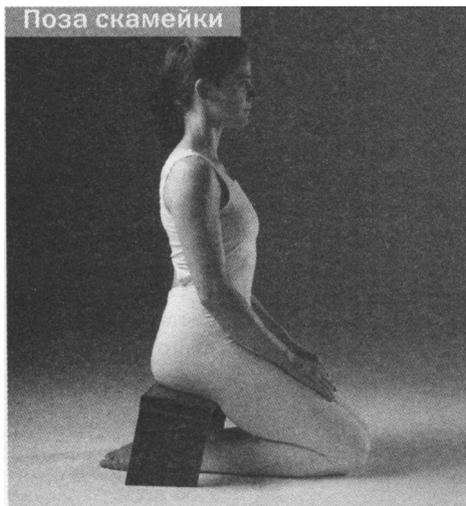
Благоприятная поза (Свастикасана)

Свастикасана — устойчивая и собранная поза, поскольку в ней ноги и ступни плотно сжаты и придвинуты к туловищу. В этой позе бедра и колени лежат на полу, а ступни подтянуты к лобку. Более сильные замки в ногах требуют большей растянутости бедер, коленей и лодыжек, чем в легкой позе.

- ▶ Чтобы принять позу, поставьте пятку левой ноги напротив правого бедра.
- ▶ Поместите правую ступню между икрой и бедром левой ноги.
- ▶ Вы можете протолкнуть левую ступню немножко вверх, чтобы она оказалась между бедром и икрой правой ноги. Лодыжки пересекаются перед лобковой костью, а ступни зажаты между икрами и бедрами.
- ▶ Поместите верх туловища над основанием позвоночника, положив при необходимости подушку под копчик.

В позе, когда ноги и лодыжки зажаты и позвоночник естественно поднимается, поток энергии в ногах направляется к ос-





нованию позвоночника. Если вам эта поза удобна, вы почувствуете, как ваше внимание сосредотачивается, а нервная система успокаивается.

Поза скамейки

Поза скамейки подходит тем, кто хочет сидеть на полу, но не может сидеть скрестив ноги. В этой позе колени лежат на полу, благодаря чему поза устойчивее, чем при сидении на стуле. И хотя поза скамейки не так эффективна, как свастикасана в проведении энергии к основанию позвоночника, она позволяет хорошо держать и поднимать позвоночник.

Чтобы практиковать эту позу, обзаведитесь скамьей с наклонным сиденьем.

- Встаньте на колени, вдвиньте скамью под бедра так, чтобы сиденье оказалось наклоненным к коленям.
- Сядьте на скамью, удерживая бедра параллельными и направленными прямо вперед. Большие пальцы повернуты внутрь, а пятки слегка отстоят друг от друга.
- Сиденье можно приподнять, положив подушечку под ягодицы. Сложенное полотенце или тонкая подушка под каждой

лодыжкой могут при необходимости уменьшить нагрузку на них.

- Устроившись поудобнее, вы можете положить руки на бедра или сплести пальцы.

Какую бы позу вы ни выбрали для медитаций, ее усовершенствование **ПОЗВОЛИТ** телу и уму переходить на более глубокие уровни покоя. Совершенно устойчивая поза сосредотачивает тело так же, как предмет сосредоточения концентрирует мозг. Все энергии текут в одном направлении, поза удерживается без усилий, осознание тела больше не отвлекает мозг. Вы также заметите, что дыхание становится ровным и легким, более ритмичным, тихим и тонким. После этого вы сможете перейти к концентрации, в которой лишь мозг сам по себе является предметом внимания.

Руководство для совершения медитации

- Занимайтесь один или два раза в день, по возможности примерно в одно и то же время.
- Занимайтесь только до еды, но не после нее.
- Раннее утро, поздние послеобеденные часы и время перед сном — хорошие часы для занятий.
- Опорожните мочевой пузырь перед занятием.
- Отведите для занятий привлекательное место, не шумное и не тесное.
- Сначала занимайтесь по 10 минут, в дальнейшем увеличьте продолжительность до 30 минут.
- Отслеживайте утомленность ума и не принуждайте себя сидеть дольше, чем получается.
- Поддержите занятия медитацией чтением и размышлением.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Подготовительные упражнения диафрагмальным дыханием, покой и релаксация — все это формы концентрации. Телесный покой переводит наше внимание на ощущения тела, диафрагмальное дыхание сужает область концентрации, систематическая релаксация концентрирует внимание, расслабляя глубокие мышечные зажимы. Эти упражнения ведут нас в глубины своего «Я».

Для медитации, однако, мы должны сосредоточиться на еще более тонких измерениях личности: на уме как таковом. Выбирая соответствующий предмет концентрации, мы можем ограничить привычку мозга постоянно перескакивать от одного переживания к другому. Тогда мы узнаем наш мозг таким, каким до тех пор его не знали, — созерцающим и руководящим игрой мысли.

Для концентрации обычно используют два предмета: на каждом медитация углубляет самопознание. Первый — очень слабое ощущение потока воздуха в ноздрах во время дыхания. Когда вы концентрируетесь на дыхании, все органы чувств приостанавливают работу, ощущения ослабевают и исчезают. Исчезновение ощущений подводит в свою очередь к более глубокой концентрации: сосредоточению на мантре — различимом мозгом звуке. Давайте рассмотрим стадии концентрации в деталях.

Поток воздуха в ноздрах

Касание потока воздуха почти неощутимо. Трудно найти другой пример ощущения столь же слабого, как осязание этого потока. Когда вы выдыхаете, дыхание теплое и влажное (влага поступает из легких), вдыхаете же вы сухой и прохладный воздух.

Вам надо приложить минимальные усилия, чтобы ощутить различие вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Эти ощущения неотделимы от дыхания, и вы можете осознать их в любой момент. Попробуйте сделать следующее упражнение:

- Сядьте в позу для медитации, расположитесь поудобнее.
- Закройте глаза и обратите внимание на касание воздуха в ноздрах, наблюдайте за ощущением несколько минут. Ощутите прохладу вдоха и тепло выдоха. Не теряйте сосредоточенности в момент перехода от вдоха к выдоху — в этот момент легко отвлечься. Расслабьтесь и заботливо следите за дыханием, ощущая каждый вдох и выдох и переходы между ними.
- Продолжая наблюдения, вы сможете обнаружить, что ваш мозг постоянно переходит от спокойного состояния к беспокойному и обратно. Вам может показаться, что вы слишком долго концентрируетесь на **дыхании**. Вас может привлечь какое-то другое занятие, приносящее удовольствие. Вам может прийти в голову, что практика вам ничего не дает. В таких случаях вам следует, сохраняя отрешенность, дать возможность подобным мыслям прийти и уйти, так как ваша задача — сохранить состояние **релаксации**.
- Когда ваше внимание начнет блуждать, мягко верните его к дыханию. Не осуждайте себя и не ожидайте, что разум перестанет размышлять. Просто продолжайте занятие, даже если стремление к концентрации начнет ослабевать.
- Учитесь оставаться в безмолвии, которое сосуществует с внутренним диалогом вашего разума. Некоторые описывают это состояние как сходное с переживанием аквалангиста, плывущего под поверхностью волн. Волны никуда не делись, но вы им уже не подвластны. Делайте это упражнение каждый день, концентрируясь на дыхании и постепенно уменьшая усилия.

Слежение за дыханием успокоит ваш мозг, ваша концентрация будет безмятежной, а внимание к работе мозга — мягким и уступчивым. Если что-то отвлечет вас, погруженность в себя вернет вас к предмету сосредоточения. Такое сосредоточение и есть медитативная концентрация.

Мантра

Следующий шаг в обучении медитации — объединение ощущения касания дыхания с мантрой (звуком, принимающим форму слова или нескольких слов). Два слога санскритского слова «мантра» содержат ключ к его смыслу. Первый слог «ман» — это глагол «думать». Второй слог «тра» связан с глаголом, означающим «охранять, управлять, вести». Мантра, таким образом, — это мысль, которая охраняет, руководит и ведет. Мантру можно громко распевать, бормотать, тихо шептать, но правильнее произносить ее неслышно, внутренним голосом. Внутреннее повторение успокаивает нервы и совершенствует концентрацию.

Сохам

Каждого ученика в первую очередь знакомят с мантрой, олицетворяющей дыхание, — мантрой «сохам». Утверждают, что «сохам» — естественный звук дыхания, и каждый непрерывно повторяет эту мантру все время, пока дышит. Осознание этого звука, по словам йогов, делает неслышную вибрацию этой мантры различимой на слух, так что она может использоваться как средство успокоения при медитации.

Порядок выполнения упражнения

- ▶ Примите позу для медитации и постепенно сосредоточьтесь на ощущении потока воздуха в ноздрях.
- ▶ Расслабившись, позвольте мыслям приходить и уходить, не отвлекая вашего внимания.
- ▶ Теперь, во время вдоха, дайте звуку «со...» звучать в мозгу. На выдохе услышите звук «хам». Каждый слог мантры длится столько, сколько продолжается соответственно вдох или выдох. Эти звуки должны быть неслышными извне. Они раздаются в уме, сопровождая дыхание.
- ▶ Избегайте ошибки, заключающейся в стремлении подладить ритм дыхания под

ритм воображаемых звуков. Хотя мантра «сохам» действительно успокаивающая и скоординированная с дыханием, лучше позволить дыханию осуществляться в естественном ритме и воспринимать оба слога мантры как сопровождение дыхания. Очень скоро ваше дыхание станет легким, и звук сам по себе будет успокаивать вас и помогать сосредоточиться.

Как у мантр вообще, так и у слова «сохам» нет точного перевода. Мы можем ухватить его смысл, если вспомним, что главное содержание йоги — путь к себе.

«Сохам» — сложное слово, соединение слов «са» и «ахам» (слог «со» образовался из слога «са»). «Sah» — это санскритское местоимение «это», в данном случае «тот», не брэнное существо, а наше собственное «Я». Слово «Ахам» — личное местоимение «Я», оно представляет все силы и мощь, которые таятся в индивидууме. Когда два этих слова соединены, их можно перевести как «Я это Ты», утверждение о том, что в глубине нас находится сущность, отрешенная от преходящих удовольствий, страданий или ожиданий внешнего мира. Мантра «сохам» напоминает нам об этой сущности и помогает сконцентрироваться, вступить в контакт с внутренним «Я».

Звучание мантры «сохам» (как и любой другой мантры) точно выражает устремленную внутрь энергию, ведущую к углубленному в себя состоянию сознания. Истинный смысл мантры — новые перспективы, которые постепенно раскрываются перед тем, кто повторяет ее. Самоотверженное повторение этого звука при открытости ученика для его энергии пробуждает силу руководства и обучения, заложенную в мантре.

Вовсе не обязательно слепо верить в традиционные воззрения йоги, чтобы практиковать повторение мантры «сохам». Все, что требуется, это чувство уважения и искренней устремленности сделать этот звук местом, куда направлено ваше внима-

В процессе совершенствования концентрации происходит постепенный перенос внимания с ощущения дыхания в ноздрях к сосредоточению на мантре. Этот перенос осуществляется в четыре этапа.

- ▶ Задержите ваше внимание на дыхании без воспроизведения звука в уме. Затем задержите внимание на прохождении воздуха со звуком «сохам».
- ▶ Затем перенесите ваше внимание на звук «сохам», уделяя минимум внимания дыханию.
- ▶ Наконец полностью сосредоточьтесь на личной мантре. Сила этого сосредоточения превосходит силу сосредоточения на дыхании.

ние. Это обеспечит соответствие дыхания и звука, нужное для достижения его естественного воздействия на ум и личность.

Личная мантра

Мантру «сохам» можно практиковать всем. Многие мантры, однако, передаются учителем йоги ученику при совершении посвящения. Переданная мантра становится личной мантрой ученика — слово или фраза, открывшиеся учителю в ходе посвящения. Считается, что после посвящения энергия мантры ведет и охраняет посвященного.

Йоги утверждают, что у таких представлений есть достаточно серьезные основания. Правильнее всего, конечно, позволить воздействиям мантры проявиться непроизвольно, в процессе углубления медитации, при искреннем стремлении к занятиям.

ПОГРУЖЕННОСТЬ

Когда вы следите за дыханием или за мантрой, вы не перестаете замечать, что происходит в вашем мозгу. Иногда занятия успокаивают, иногда мысли и образы возносят ваш мозг к пикам восторга, погрркают в глубины летаргии, кружат в вихрях эмоций, бросают то к одному желанию, то к другому — в таких условиях трудно добиться какой бы то ни было стабильности. Во время медитации погруженность в себя — естественный спутник сосредоточенности — может помочь вам

Индийская крестьянка, по утрам приходящая к колодцу, практикует внимательность, даже не подозревая о том. Пока она наливает кувшин, ставит его себе на голову и возвращается домой, она разговаривает с подругами, идет по тропинке среди камней и планирует свой день. Она замечает и преодолевает все препятствия, не забывая о кувшине и не проливая ни капли воды.

Погруженность — это усовершенствованная осознанность. Когда мы погружены, мы осознаем мозг в его цельности, мы видим как предмет сосредоточения, так и препятствия и отвлекающие факторы, которые конкурируют с предметом концентрации за наше внимание. Мы удерживаем внимание на выбранном предмете, а отвлекающие факторы приходят и уходят. Погруженность позволяет нам наблюдать за состоянием мозга. Наш путь лежит сквозь мозг, а не в него.

Погруженность — не столько состояние, сколько коллекция приемов, которые можно выучить и использовать. Ниже мы перечислим некоторые из них.

Нужно отслеживать появление внутреннего диалога, критикующего и осуждающего наши мысли и ощущения. Такую внутреннюю речь надо отстранять.

- ▶ Нужно со стороны наблюдать за проходящими сквозь мозг мыслями и эмоциями, вместо того чтобы отождествлять себя с ними.
- ▶ Надо слиться с собственными мыслями, чтобы принять себя такими, какие мы есть.
- ▶ Нужно оставаться гибким и непредвзятым при встрече с самыми разными мыслями и эмоциями, требующими внимания и действий.
- ▶ Следует ощущать глубину переживания, пробудившего данную мысль, и работать с энергиями эмоций деликатно и терпеливо.

- ▶ Важно оставаться в настоящем, а не заглядывать в будущее и не оборачиваться в прошлое.

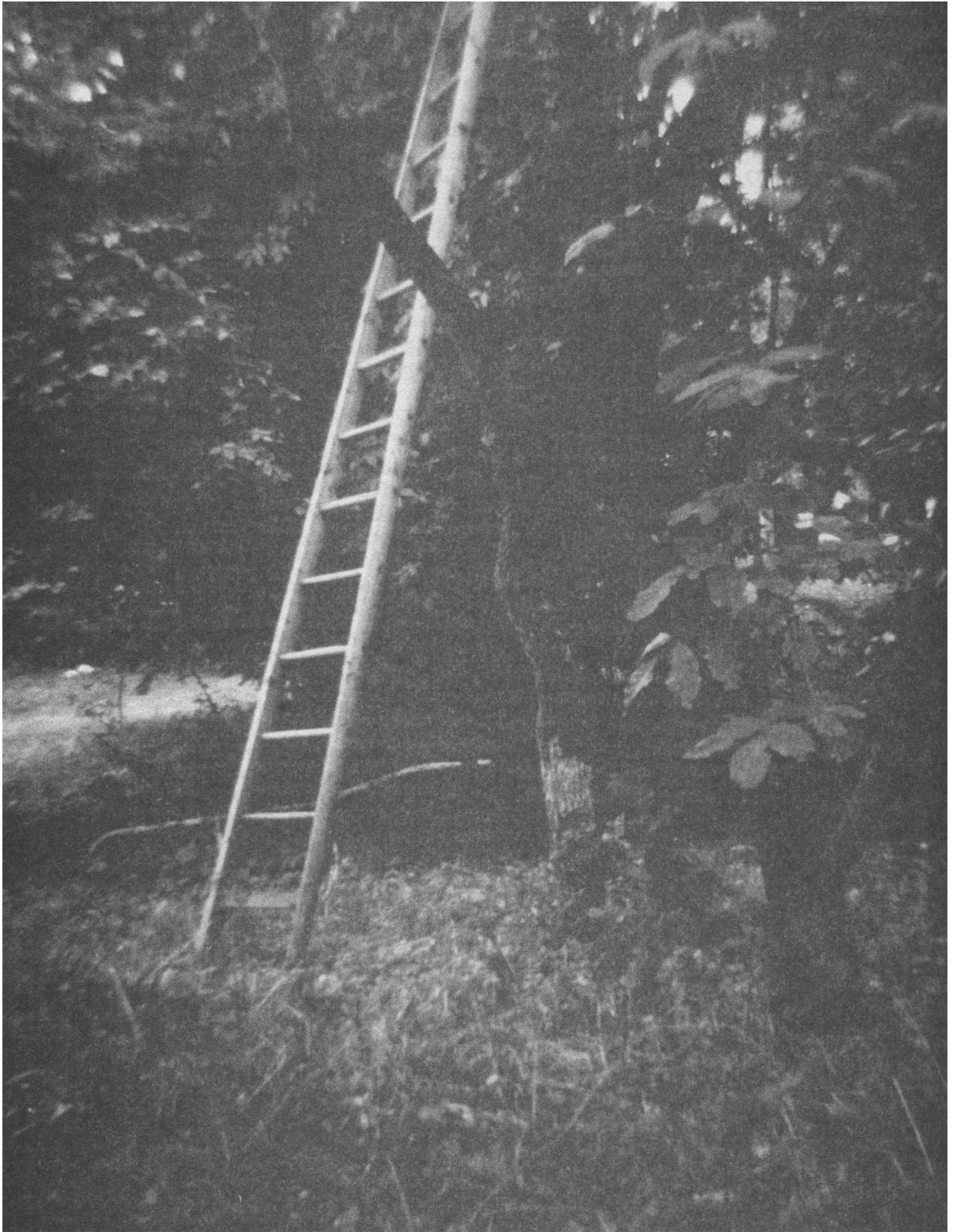
- ▶ Следует видеть и удерживать предмет сосредоточения, имея в виду, что он не даст чередой посторонних мыслей увлечь нас.

Сочетание сосредоточенности и погруженности в результате приведет нас в состояние глубокой медитации, опыт которой избавляет от ментального страдания. На этом этапе занятий концентрация достигается без напряжения. Придя на смену усилию сознания, медитативное сосредоточение без наблюдаемых усилий приводит нас в состояние покоя, который успокаивает эмоции, проясняет мозг, пробуждает интуицию и приносит устойчивую умиротворенность.

Обзор практики

- ▶ **Выработайте спокойную постоянную позу** (лежащую для релаксации, сидячую для медитации).
- ▶ **Следите за дыханием.** Для начала не обращайтесь внимания на механику. Просто расслабьте нижние ребра и нижнюю часть живота, снова и снова ощущая очищающие, питающие движения дыхания. Это позволит дыханию стать диафрагмовым.
- ▶ **Поставьте дыхание.** Пусть оно будет глубоким, гладким, ровным, беззвучным, непрерывным. Пусть течет без усилий.
- ▶ **Расслабьте тело с ног до головы и с головы до ног,** дыша и снимая напряжение. Затем дышите так, словно дышит все тело.
- ▶ **Сидя, сосредоточьтесь на прикосновении дыхания к ноздрям.** Будьте терпеливы, постепенно сужая внимание и освобождаясь от проходных мыслей.
- ▶ **Углубляйте и продляйте время сосредоточения на дыхании.** Не гоните отвлекающие мысли, пусть будут.
- ▶ **Еще глубже успокойте мысль** и смешайте звук дыхания — мантра *сохам* — с прикосновением дыхания. Пусть звучание мантры течет без усилий в ритме естественного дыхания.
- ▶ **Сосредоточьте свое сознание на звуке,** когда он возникает в вашей мысли, оставив простое слежение за дыханием.
- ▶ **Остановитесь на мантре и в центре своего существа,** позволив волнам энергии и мысли приходить и уходить. Волны вращаются вокруг центра, но они не центр. Вы расслаблены, в состоянии внутреннего сознания, в осознании присутствия собственного «Я».

*Здесь дано
резюме всех
этапов процесса
релаксации/
медитации*



Йога в действии

Йога — это практическое умение.

Бхагавад Гита

Ежедневные занятия асанами и дыхательными упражнениями, релаксация и медитация не скоро сделают вашу нервную систему уравновешенной — еще долго мы будем чувствовать себя не в своей тарелке. Застарелые привычки заставляют нас делать то, чего делать не следовало бы, и уводят от того, к чему мы стремимся.

Что говорит йога о правильном образе жизни? Чтобы разобраться в этом, мы должны понять, что зависим от окружающих условий. Нам нужна пища, солнечный свет, вода, крыша над головой и ложе для сна. Наш внутренний мир зависит от внешних условий — мы неотделимы от них. Мы можем укрепить себя, действуя в гармонии с внешними обстоятельствами. Преодолевая себя, мы истощаем свои силы.

Часто мы даже не осознаем, что растрчиваем энергию, и не знаем, как изменить свое поведение тогда, когда осознали, что надо делать. Нам нужно овладеть стратегией изучения наших взаимоотношений с миром и способы исправления этих взаимоотношений, если такое исправление окажется необходимым.

ЧЕТЫРЕ ИНСТИНКТИВНЫХ ПОБУЖДЕНИЯ

Йога говорит, что большинство наших проблем связано с тем, как мы справляемся с четырьмя инстинктивными побуждениями: тягой к еде, сну, сексу и самосохранению. Эти первичные стимулы заставляют людей действовать. Они также являются основным источником наших эмоциональных переживаний, поскольку при удовлетворении этих побуждений мы испытываем удовольствие (пусть и недолгое), но если четыре потребности не удовлетворены, пробуждаются ярость, тревога, ревность и прочие негативные эмоции. Взаимодействие эмоций и желаний принимает бесчисленное число форм, но редко когда приводит нас к внутреннему удовлетворению. Удовлетворенное желание быстро сменяется другим.

Вполне очевидно, что первичные побуждения создают для нас проблемы. Но эти же побуждения, будучи умело направленными, дают энергию нашим творческим порывам, вдохновляют наше стремление к духовным ценностям. Чтобы использовать первичные побуждения, нужно осознать их важность и

научиться управлять ими. Йоги говорят, что жить уравновешенно можно, регулируя инстинктивные побуждения.

Пища

Когда-то жил отрешившийся от всего аскет; многолетние занятия йогой сделали его ум и тело чистыми и чувствительными. Однажды, после обеда в обществе царя, его неожиданно охватила жадность. Заметив лежащее на столе ожерелье королевы, он тайком взял его. На следующее утро, очистив пищеварительную систему во время утренних процедур, он вспомнил о своем проступке. Потрясенный своим поступком, он немедленно вернул ожерелье. Он стал размышлять, чтобы найти причину своего странного поведения.

**Того, кто умерен в еде
и удовольствиях,
чьи поступки продуманы,
а сон и бодрствование
достаточны, йога избавляет
от страданий.**

Бхагавадгита, 6:17

Он предположил, что причиной могла быть пища с королевского стола. Он узнал, что поданный на стол рис был выращен, собран и продан жадными и ужасными людьми. Он понял, что на его ум подействовало зерно; под влиянием съеденного он приобрел привычки тех, кто это зерно поставил на кухню.

Эта история неправдоподобна с точки зрения современных представлений. С точки зрения йоги, однако, существенные свойства пищи не ограничиваются химическим составом. Еда влияет на состояние ума и тела, эмоциональную и духовную

жизнь, поскольку люди подвержены воздействию тонких энергий пищи.

Пища влияет на сознание, в первую очередь изменяя энергетическое равновесие тела. Пища несвежая или подвергшаяся серьезной кулинарной переработке не содержит жизненных энергий, и употребление такой пищи приводит к тупости и сонливости. Возбуждающая и будоражащая еда (кофе, сахар и специи) усиливает гнев, раздражительность, беспокойство и страх. С другой стороны, большинство сырых овощей, фруктов, зерновых и бобовых культур, а также не подвергшихся сильной переработке молочных продуктов никогда не вызывают депрессии и не возбуждают. Такие продукты питают и дают энергию, покой и осмысленность, не нарушают ясность ума. Эти продукты укрепляют те свойства ума, которые мы культивируем с помощью йоги. Это значит, что аккуратно сочетая пищевые продукты и правильно готовя еду, мы можем улучшить качество нашего рациона, а значит, и жизни.

Даже лучшая пища будет бесполезна, если мы не в состоянии переварить и усвоить ее. Выбирая пищу, мы обычно не знаем, как ее выращивали, продавали и готовили, но мы можем решать, что есть. Соблюдение немногочисленных простых правил позволит улучшить воздействие пищи на наше состояние.

Главное из этих правил — есть в соответствии с чувством голода. Переедание напоминает удушье пламени избытком дров. Переедание приводит к внутреннему кризису — вся наша энергия расходуется на попытки справиться с переизбытком пищи, в результате мы или засыпаем, или ощущаем скуку, сонливость и нечистоту.

Постоянное перекусывание в течение всего дня не дает отдыха пищеварительной системе. Также негативно действует и еда на ночь. Желудок и кишечник работают лучше, если пищу принимают по расписанию, причем наиболее калорийным должен быть обед, когда пищеварение проходит наиболее активно.

Как улучшить пищеварение

- ▶ Расслабляйтесь ненадолго перед едой и после еды.

Тщательно пережевывайте пищу.

- ▶ Ешьте в одно и то же время.
- ▶ Не ешьте много перед сном.
- ▶ Не передайте.

Избегайте потребления сахара и кофеина до, во время или вскоре после еды.

- ▶ Радуйтесь вашей пище.

Пищеварение затрудняет еда на бегу, когда вы расстроены, обеспокоены или рассержены. Парасимпатическая нервная система управляет пищеварением и хорошо работает у спокойного и восприимчивого человека, хуже она функционирует, если человек находится в стрессовом состоянии. Если мы едим второпях, мы не способны уделить должное внимание приему пищи и таким образом лишаем себя питания на более глубоких и тонких уровнях.

Еда поддерживает жизнь. Спокойная трапеза питает мозг и душу не в меньшей мере, чем тело. Такая трапеза соединяет нас как с внешним миром, так и собственным внутренним миром. Найдите перед едой время, чтобы смиренно выразить

Как **улучшить** рацион

- ▶ Ведите учет, что и когда вы едите.
- ▶ Не ешьте всухомятку.
- ▶ Поменьше ешьте сахара, жира и мяса.
- ▶ Ешьте спокойно, осознанно и с чувством благодарности.
- ▶ Изменяйте рацион не торопясь.

свою благодарность за пищу, вспомнив об ее источнике и пожелав, чтобы она вошла в вашу жизнь. Затем насладитесь ароматами, цветами и фактурой блюда.

Эти правила — не догма. Попробуйте следовать им, и вы сами почувствуете, что подходит вам больше всего. Не мучайте себя в поисках наиболее полезного режима питания. По мере того как занятия йогой будут делать вас более безмятежным и энергичным, вы непроизвольно начнете склоняться к рациону, способствующему занятиям йогой, — диете, основанной на глубинных потребностях мозга и тела, а не на предпочтениях, навязанных кончиком языка.

Сон

Четыре первичных потребности взаимосвязаны, и нарушение одной влияет на остальные. Если вы едите несвежую пищу, то вам нужно дольше спать, чем при питании свежей пищей. Несвежая пища может содержать все необходимые вам вещества, однако в ней нет жизненных энергий, присутствующих в только что сорванном с куста персике или помидоре. Иначе говоря, чувство усталости может быть вызвано нехваткой жизненных энергий, а вовсе не нехваткой сна.

Сон сам по себе — лишь элемент нашего самочувствия, на качество сна влияют те же обстоятельства, которые беспокоят нас бодрствующих. Но во сне мы реагируем на них на более тонких уровнях. Именно поэтому иногда даже продолжительный сон не восстанавливает наши силы. Улучшить качество сна и уменьшить его необходимую продолжительность могут правильная диета, занятия пранаямой, асанами и медитацией, управление эмоциями и изменения отношения к окружающему.

Благотворно сказывается также упорядочение режима отдыха. Попробуйте, например, ложиться спать и пробуждаться в одно и то же время, и посмотрите, лучше ли вы будете при этом высыпаться. Жизнь

в мире с кондиционированным воздухом и искусственным освещением приводит нас к тому, что мы забываем о своей энергетической связи с ритмом времен года и ритмом дней и ночей, забываем и о том, что организм работает лучше, если мы соблюдаем режим дня. Упорядоченная (не до абсурда, разумеется) жизнь по расписанию сама по себе может лечить, пополнять силы, концентрировать внимание и возбуждать огонь творчества.

Перед сном возьмите за привычку успокаивать нервы и мозг, избегайте возбуждающих и раздражающих действий, в том числе энергичных упражнений (умеренные упражнения на растяжку даже полезны, если вы зажаты или слишком бодры). Время перед сном посвятите спокойным размы-

шлениям, релаксации и медитации. Примите теплую ванну. Вспомните, какие события минувшего дня были наиболее приятны и подумайте о событиях предстоящего дня.

Если вы с трудом засыпаете, позаботьтесь об уменьшении потребления кофеина, особенно в позднее время. Послеобеденная чашка кофе может стать причиной вашей бессонницы или даже полночного пробуждения, после которого вы не сможете заснуть, несмотря на сохранившуюся усталость. Это подтолкнет вас к воздержанию от кофе на следующее утро.

Со временем вы заметите, что занятия йогой привели к уменьшению необходимой продолжительности сна и к потребности вставать пораньше. Попытки изменить любую привычку оказываются более ус-

Исследование сна

Своевременный отход ко сну дает энергию

Даже получасовая задержка в сравнении с оптимальным временем отхода ко сну может истощить наш запас энергии на следующий день. Простой эксперимент покажет, как режим сна влияет на ваше самочувствие и образ мысли. Он также заставит вас задуматься о своих привычках.

Сначала спросите себя: «В какое время мне лучше всего ложиться спать?» Впишите ваш ответ _____.

И целую неделю записывайте, когда вы ложились спать (ложились в постель, выключали свет и старались заснуть). Каждый день оценивайте в баллах (от 1 до 10) качество сна и энергичность. В конце недели проанализируйте тенденции.

День	Время отхода ко сну	Качество сна	Энергичность на следующий день
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Трудно изменить быстро такую устоявшуюся привычку, как режим сна, поэтому соблюдайте постепенность. Вероятно, вы обнаружите, что изменение времени отхода ко сну окажется очень полезным.

Если вам трудно заснуть

Этот тонкий прием поможет вам заснуть и сделает сон безмятежным. Дышите без напряжения, чтобы время выдоха было вдвое продолжительнее времени вдоха. Пристально следите за дыханием. Дышите без пауз, рывков и дрожи. Лягте в постель и сделайте:

8 дыхательных циклов
лежа на спине;

16 дыхательных циклов,
лежа на правом боку;

16 дыхательных циклов,
лежа на левом боку.

Сладких сновидений!

— из международного журнала по йоге
«Taming the Roller Coaster»

пешными при соблюдении постепенности, чем при резком изменении образа жизни. Начните поэтому с пятнадцатиминутного сокращения сна — неделю или две вставайте на 15 минут раньше, чем обычно. Если ваше самочувствие не ухудшается, начните вставать еще на 15 минут раньше. Таким образом вы без усилий добавите к своему дню освежающие полчаса. Попробуйте перед сном принимать установку на пробуждение в определенное время. Если это не сработает, воспользуйтесь будильником (только не таким, от звука которого вы вздрагиваете).

Желания

В нашей жизни огромную роль играют два могучих инстинкта: потребность в сексе (и других чувственных удовольствиях) и стремление к самосохранению. В данном случае (как в отношении к пище и сну) йога придерживается срединного пути. Жесткое управление или подавление одних первичных побуждений мешает осущест-

влению других. Так, например, недосыпание может привести к утрате контроля за режимом питания. С другой стороны, четырем первичным побуждениям не следует потворствовать, признавая их смыслом жизни.

Истинная мера любого чувственного опыта — его влияние на мысли, эмоции, настроение. Во всем нужно соблюдать умеренность. Тогда наслаждение ощущениями не приведет ни к зависимости, ни к принужденности. Если вы можете получать удовольствие без чувства вины и возбуждения и если это удовольствие не захватывает вас полностью, тогда оно не нарушает равновесие. Но если приятные ощущения отвлекают ваш мозг, причину следует искать с помощью осторожного самонаблюдения.

Культивирование чувства удовлетворенности служит ключом к управлению нашими желаниями, поскольку счастье согласно взглядам учителей йоги — это не результат получения того, чего мы хотим, а чувство удовлетворенности тем, что у нас уже есть, не отягощенное ожиданиями и вожделениями. Принимая такую установку, мы можем время от времени давать чувствам отдых. Этот подход лежит в основе таких практик, как пост, слушание тишины или воздержание от секса. Все это не только омолаживает тело и мозг, но дает нам возможность углубить духовное самосознание.

Самосохранение

Чувство самосохранения свойственно сознанию каждого человека, оно быстро проявляется в опасных ситуациях. Оно проявляется в форме страха, тревоги и ярости — эти эмоции могут мобилизовать огромный выброс энергии. К несчастью, подобные реакции не соответствуют мелочности проблем и опасностей, с которыми мы встречаемся, а чрезмерная подозри-

тельность и раздражение лишь отягощают нас.

Обычно мы приравниваем самосохранение к основному инстинкту выживания, хотя самосохранение — вещь более тонкая. Каждого из нас затрагивают многие события, которые хотя и не угрожают, но тем не менее значимы для нас. Они становятся социальными знаками — например, наше место за свадебным столом может указывать на нашу общественную значимость, коллекция джазовых записей может быть последним свидетельством музыкальных способностей, проявленных в детстве, новая машина служит знаком финансового благополучия. Когда этим знакам что-то угрожает, инстинкт самосохранения включается так, будто наша жизнь в опасности. Чем сильнее мы привязаны к таким знакам, тем избыточнее реакция системы тревожной сигнализации.

Управление инстинктом самосохранения требует взвешенного подхода. Йога не предлагает идти против здравого смысла или недооценивать опасения и подозрения, нам необязательно отказываться от своего имущества или социального положения, чтобы оставаться внутренне уравновешенными. Вместо этого мы можем ослабить привязанность к знакам настолько, что они перестанут порождать проблемы. Мы можем сгладить наши эмоциональные реакции, отделив значимое от второстепенного.

Если мы не приобретем необходимую гибкость, страхи и ярость разрушат наше здоровье и душевный мир.

ДЕСЯТЬ ПРИНЦИПОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Известно, что четыре первичных побуждения, если их не обуздать, могут породить разрушительные привычки. Традиционная йога рекомендует способ избавления от вредных стереотипов поведения с помощью соблюдения в повседневной жизни правил

ямы (ограничений) и ниямы (предписаний). Яма и нияма — первые ступени раджа-йоги. Эти правила указывают, как строить взаимоотношения с другими людьми. Следуя им, мы преобразим себя и наполним жизнь духовными ценностями.

Пять ограничений ямы останавливают утечку энергии, вызванную следованием четырем первичным побуждениям. Они предупреждают нас о несоответствии наших действий нашим духовным устремлениям, подталкивают нас к ограничению бессмысленных действий и совершению более осмысленных. Практикуя яму, мы учимся понимать психологические процессы, лежащие в основе наших действий. В результате к нам приходит мастерство преодоления эмоциональных нарушений.

Пять предписаний ниямы — инструменты созидания счастья в душе и доверия к себе. Возможности выполнить их предоставляются вам, где бы вы ни находились. Правила ямы можно сравнить с берегами реки, в которой несется неуправляемый поток внутренних энергий, тогда как предписание ниямы — с турбиной, которая гонит поток вперед, к цели.

Ограничения

непричинение вреда

правдивость

неприсвоение чужого

воздержанность в чувствах

нестяжательство

Яма

ахимса

сатья

астейя

брахмачарья

апариграха

Предписания

самоочищение

удовлетворенность

самообуздание

самообучение

самоотречение

Нияма

шаоча

сантоша

тапас

свадхья

ишвара пранидхана

Пять ограничений (Яма)

Непричинение вреда (Ахимса)

В санскрите приставка «а» означает отрицание, а «химса» — причинение вреда, боли, убийство, насилие. Ахимса — первое и самое главное ограничение ямы — это принцип непричинения вреда и ненасилия. Учителя йоги утверждают, что ахимса является ключом к поддержанию гармонии в мире и успокоению нашего эмоционального состояния.

Ахимса исходит из осознанности того же навыка, который мы приобретали с помощью асан и медитации. Наблюдая за собой с точки зрения ахимсы, мы можем обнаружить почти неизменную спираль страха, ярости и упреков, которые предшествуют агрессивным действиям, и заметить, что насилие часто приводит к переносу нашей собственной боли на окружающих. Осознание этого предупреждает нас, и мы можем удержаться от необдуманной агрессии.

На более глубоком уровне ахимса — менее осознаваемая практика, чем естественная последовательность занятий йогой. Продвижение по пути йоги приводит к осознанию миролюбивого стержня, который является нашей истинной природой, желание избежать причинения вреда — спонтанное проявление этого осознания. Мы начинаем понимать, что внутреннее «Я» других людей идентично нашему собственному внутреннему «Я», и мы отвергаем причинение боли любому существу.

Из всех ограничений ахимса подчас оказывается самой сложной для следования. Ахимса предусматривает среди прочего непричинение вреда самому себе — самокритика, сомнения в себе, неспособность простить себе прошлые ошибки оборачиваются большими потерями, поскольку подрывают нашу волю и уверенность в себе. А стоит нам утратить равновесие, как страх, ярость и чувство вины делают нас уязвимыми для других недобрых мыслей.

Принцип непричинения вреда направляет процесс в обратную сторону, он показывает, как любить себя и других. Когда ахимса принята полностью, развивается мощная внутренняя уверенность. Великие учителя всех веков поддерживали такое состояние, практикуя отрешенность, с помощью которой мы в силах преобразить себя и наш мир. Вспоминается первый принцип отца современной медицины древнегреческого врача Гиппократ: «не навреди».

Ахимса напоминает о необходимости контролировать себя, но не препятствует нашей напористости, когда это необходимо. Что бы ни случилось, если уж мы решили быть отрешенными, мы будем упорнее искать пути разрешения конфликта, предупреждения боли и достижения цели. Этот процесс, однако, разворачивается во времени, по мере того как опыт непричинения вреда входит в нашу повседневную жизнь, он начинает волшебным образом влиять на нас и окружающих.

Правдивость (Сатья)

На санскрите слово *сат* означает «то, что существует; то, что есть». Сатья в свою очередь означает правдивость — такое восприятие событий и наш рассказ о тех, какие соответствуют действительности, а не нашим пожеланиям. Когда мы правдивы, мы избавляем жизнь от запутанности и неопределенности, но когда мы хитрим и подтасовываем факты, наши помыслы становятся сомнительными, а наша вера в себя и других людей оказывается подорванной.

Сатья — задача сердца в такой же степени, как и разума. Обычно, когда мы пытаемся говорить неправду или поступать лживо, мы просто опасаемся, что правда или породит конфликт в нашей жизни, либо не даст получить желаемое. Для избежания этих неприятностей мы часто чуточку искажаем истину, не пускаясь на откровенную ложь. Мы хотим достичь желаемого ценой

небольших отклонений от истины, поскольку их, как кажется, легко оправдать. При этом формируется привычка к самообману, от которой трудно избавиться. Назначение сатьи — не дать нам постепенно запутаться в этой сети и утратить способность беспристрастно наблюдать свои мысли и чувства.

Как и любое требование ямы, правдивость ведет нас в двух направлениях: внутрь и вовне. Изнутри мы учимся распознавать страхи и другие отрицательные эмоции, которые побуждают нас исказить реальность. Когда мы поняли и преобразовали эти страхи, наши мысли, речь и действия могут быть выверены относительно правды, и мы сможем глубже оценивать наши потребности и желания. Внешние проявления нашего соблюдения сатьи — это отказ от ажи.

Когда мы общаемся с другими людьми, искренность не может быть оправданием бестактности, как думают некоторые. Правдивость не заменяет тактичности и проницательность — йог, как вы помните, не должен причинять боль. Следование сатье означает понимание того, что правда может быть горькой и что говорить нужно с добротой и состраданием, а слова не должны быть двусмысленны. Это означает поиск положительного, сопровождаемый тактичностью в отношении отрицательного. Другими словами, если уж и приходится говорить неприятные вещи, надо делать это без стремления ранить и, возможно, более деликатно.

В завершение нужно отметить, что правдивость поддерживает хорошее настроение, поскольку мы остаемся уверены в своих хороших отношениях с окружающими и в собственном душевном равновесии. Выросшая из стабильности устойчивость награждает нас и более возвышенными плодами, среди которых — сила, вдохновляющая нас в поисках внутреннего мира.

Неприсвоение чужого (Астейя)

Слово *стейя* означает «присвоение». Добавление отрицательной приставки *а* меняет смысл на противоположный — не-присвоение. Это третье ограничение ямы, запрет на присвоение того, что принадлежит другому человеку. Часто воровством считают присвоение вещей, хотя в современном мире мы все чаще сталкиваемся с хищением информации и добрых отношений. И хотя большинство людей воровством не занимаются, однако этот порок в действительности оказывается гораздо ближе нашим мыслям, чем мы считаем.

Стремление к присвоению чужого возникает от ощущения несчастья, несовершенства и зависти, от мысли, что нас незаслуженно обделили, и от страха, что мы не получим то, что хотим. Неудовлетворенность часто используют для оправдания тяги к присвоению. Скрытность — обычный его спутник. Как и во многих других ситуациях, когда мы впусую растрачиваем энергию и утрачиваем объективность самооценки, главным виновником оказывается наше чувство опустошенности. Психологический процесс, толкающий нас к присвоению, напоминает процесс заполнения дырявого кувшина молоком — неважно, сколько мы налили, горшок все равно пустой. Наши душевные потребности не удовлетворяются обладанием тем, что, как мы понимаем, нам не принадлежит.

Рецепт на этот случай — заткнуть дыру в кувшине. Если мысль о присвоении чужого начинает беспокоить вас, сразу же подавляйте ее. Для достижения удовлетворенности полностью ограничьтесь собственными ресурсами, тем, что у вас есть. Вы сразу почувствуете, как сознание освободится от чувства вины и наступит душевный покой.

Если вам трудно соблюдать астейю, то отдавайте. Мы редко испытываем удовлетворение, вспоминая, как что-то получили, но с радостью вспоминаем, как что-то подарили. Поэтому угощайте едой, давай-

те деньги, уделяйте время тому, кто в этом нуждается. Отдавайте при любом подвнувшемся случае. Поскольку благополучие — это в конечном счете состояние души, вы почувствуете, как ваше благосостояние растет. Великие книги йоги говорят, что если вы самоотверженно отдаете, внутреннее ощущение благополучия приведет к внешнему благосостоянию.

Воздержанность в чувствах (Брахмачарья)

Буквальный перевод слова *брахмачарья* — «хождение в сознании Господа». Это означает, что брахмачарья поворачивает разум внутрь, уравнивая эмоции и чувства, и ведет к освобождению от зависимости от страстных желаний. Йоги утверждают, что когда мозг свободен от власти эмоций, чувственные удовольствия сменяются внутренней радостью.

Проблема в том, однако, что мозг должен управлять собой. Но мозг легко оправдывает получение чувственных удовольствий и с огромными усилиями отказывается от них.

Брахмачарья предлагает практическую стратегию для простого и легкого решения этого противоречия, одного из самых сложных в жизни: когда чувство пробудилось, наблюдайте за ним, позвольте немного проявиться, а затем притушите его. Это не столько ограничивает чувства, сколько дает вам шанс удержаться от соблазнов, вызванных отвлекающим воздействием ощущений. Об этом нужно вспомнить в момент наслаждения мороженым или шоколадом. На удивление эффективный принцип: радость в умеренности. Если разум говорит вам, что вы забыли об умеренности, то остановитесь.

Но что такое умеренность? Иногда мозг настолько одурманен ощущениями, что утрачивает чувство меры. Все дело в том, что прощение своих промахов лишает нас жизненных сил так же, как и чрезмерная строгость. И то, и другое лишает нас

покоя и безопасности и делает трудным накопление новой энергии. Когда вам покажется, что чувственные удовольствия ослабляют вас или направляют энергию не туда, куда нужно, надо с ними разобраться.

Способы исполнения брахмачарьи могут быть самыми разными: от жесткой формальной дисциплины до следования интуиции. Человеку, страстно любящему леденцы, может быть необходим запрет есть больше одной конфеты в день, а человек, равнодушный к сладостям, может есть леденцы тогда, когда ему захочется. Умение разобраться в книгах и журналах, которые мы читаем, фильмах, которые мы смотрим, в компаниях, в которые мы ходим, поможет нам сберечь энергию и сохранять в покое мозг. Умеренность в ощущениях, сохранение доверия к партнеру во взаимоотношениях, которые поддерживают обоих, — это и есть срединный путь брахмачарьи.

Не стяжательство (Апариграха)

Граха означает «хватать», *пари* означает «вещи», *апариграха* означает «не хватать вещи», или отказ от накопительства. Апариграха учит нас разумно относиться к вещам, которые мы называем своими.

Наше отношение к вещи изменяется, когда она переходит в нашу собственность. Переход этот тонкий, но его легко заметить, ибо он вызывает волнение. Назовем несколько особенностей перехода: мы лучше обращаемся со своей собственной вещью, чем с чужой; мы не хотим делиться тем, что у нас в избытке; перечень же нашего имущества очень велик. Иными словами, когда мы слишком отождествляем себя со своими приобретениями, владениями и имуществом или горюем при утрате имущества, нам необходима апариграха.

У йогов есть поговорка, поясняющая принцип апариграхи: «Все вещи мира в вашем пользовании, но не в вашем владении». Когда в нас пробуждается стяжатель-

ство, мы стремимся сохранить свои вещи и приобрести новые. С другой стороны, если мы правильно используем собственность и не впадаем в зависимость от приобретаемости, то она не подчинит нас и не приведет к ложным ожиданиям. В конечном счете апариграха касается и отношений между людьми. Когда мы слишком зависим от других, отдаем больше, чем позволяет здоровье, заменяем взаимный обмен потребностью в жестком контроле или пытаемся повысить свою самооценку, добываясь чьей-нибудь любви,— тогда мы обнаруживаем брешь в главных перспективах. Практика апариграхи помогает нам анализировать свои поступки и возвращает к пониманию того, что мы можем находиться в разумных и продуктивных отношениях с окружающими.

Пять предписаний (Нияма)

Чистота (Шауча)

Шауча означает «очищение», «чистота». Она включает много приемов очищения тела и мозга, ее даже называли словом всей системы йоги. Почему так велико ее значение? Учителя говорят, что шауча — это основа не только телесного здоровья, но и дверь к глубоким и более спокойным медитативным состояниям.

Связь между чистотой и здоровьем легко обнаружить. Резкое увеличение продолжительности жизни в прошлом веке было связано с усовершенствованием и распространением санитарии. Хорошо известно о необходимости соблюдать чистоту в медицинских учреждениях и при производстве пищи. Но еще теснее связь между чистотой и нашим здоровьем. Тело, дыхание и мозг подвержены постоянным изменениям — старые клетки заменяются новыми. Дыхание ослабевает или усиливается. Мысли приходят и уходят с бесконечной чередой. На любом плане нашего существования

(физическом и тонком) пища поступает, а отходы исторгаются.

Препятствия на пути потоков становятся причиной нарушений. С точки зрения йогов, накопление внутренних отходов (непереваренной пищи) — первичная причина болезней. Цель шаучи — удалить внутренние токсины и отходы и сделать правильный выбор из всего ассортимента пищи, эмоций и мыслей.

Чистое тело радуется физическому здоровью; освобожденный от излишних нагрузок мозг становится более ясным. Все эти преимущества, внутренние и внешние, приходят благодаря занятиям йогой.

Как сказано в древних книгах, «когда сердце очищено, ум становится сосредоточенным; когда ум сосредотачивается — ощущения ослабевают; когда ощущения ослабевают — путь к самореализации открыт».

Удовлетворенность (Сантоша)

Слово *сантоша* означает как, «удовлетворенность», так и «восторг, счастье, радость». Мы склонны перевести сантошу как удовлетворение желаний, но йоги говорят нам, что истинная удовлетворенность — это нечто совсем иное. Они подчеркивают, что радость от исполнения желаний вскоре омрачается появлением новых страстных желаний и разочарованием.

Йоги говорят, что удовлетворение приносит опыт восприятия окружающего нас мира и нас самих. Удовлетворение может принести любой момент жизни. Когда мы удовлетворены, мы счастливы. Ключ к этому предписанию ниямы находится в том, что счастье становится нашим выбором благодаря удовлетворенности.

Как же мы достигаем удовлетворения, если ощущаем внутреннюю разочарованность и жажду изменений и улучшений? Ответ неожиданно практичен: мы создаем его сами. Мы принимаем принцип йоги: нам достаточно того, что у нас уже есть. Как только мы примем его, счастье напол-

нит нашу жизнь. Какие бы устремления мы ни имели, они принесут новую радость.

Упражнение в сантоше означает также прощение прошлого. Мы отказываемся осуждать себя за то, что не были в прошлом мудрее, благополучнее или успешнее. Мы также должны освободить **свой мозг от ожиданий** — тогда наши взгляды на жизнь станут шире, и мы будем переживать взлеты и падения с невозмутимостью. Удовлетворенность подтверждает правильность предпринятых нами усилий. Удовлетворенность приводит нас к следующему предписанию ниямы — тапасу.

Самодисциплина (Тапас)

Буквальное значение слова *тапас* — жар. Здесь имеется в виду жар, пробуждаемый постоянными усилиями. Тапас сопровождает любую дисциплину, если мы соблюдаем ее добровольно и радостно для достижения определенной цели: улучшения здоровья, приобретения нового навыка, лучшей концентрации или изменения образа жизни. Тапас собирает энергию, пробуждает усердие, увеличивает силу и уверенность. Выполнение асан — это форма тапаса тела, медитация — это тапас, очищающий и сосредотачивающий ум.

Тапас это не столько особые действия, сколько скоординированное внутреннее усилие, сопровождающее действия. Тапас может сопутствовать любым занятиям — даже таким прозаическим, как мытье пола в санузле.

Когда мы делаем что-то со всей решимостью и самоотдачей, мы пребываем в тапасах. Как свет может быть сконцентрирован и превращен в мощный луч лазера, так и наша решимость собирает разные энергии для усиления внутреннего огня. В отличие от бездумной дисциплины по принуждению истинный тапас приносит энтузиазм и рвение.

В чем ценность действия, основанного на самодисциплине и осознанной решимости? Представьте себе кучу дров, медленно

сгорающих в ровном огне. Огонь очищает и преобразует — нечистое превращается в золу, а содержащаяся в древесине энергия высвободилась в форме тепла и света. Действие тапаса очень похоже. Лень, сонливость, нерешительность, сомнения и болезненные последствия прошлых действий будут превращены тапасом в золу, а энергия будет выделена в форме тепла и света, в виде радости и созидания.

Рецепт, касающийся тапаса: будьте реалистичными. Мы можем оздоровить **свою** жизнь посредством тапаса, но одновременно правильнее будет изменять не более **одной** или **двух** вещей. Делайте маленькие шаги, каждый из которых может привести к успеху. Находите замену бесполезным привычкам, и если вы обнаружите, что расстроены неудачей, вспомните, что чувство вины умножает вредные последствия ошибки и заставляет вас замыкаться в первую очередь на ее причине. Легче прощайте себя, удваивая при этом рвение и дисциплину.

Самопознание (Свадхайя)

Свадхайя означает *прийти* в себя (*опомниться, созерцать себя*). Это означает изучение себя, познание сердцевины своего существа. Кстати, нужно иметь в виду, что в контексте йоги слова «Я», «само» требуют осмысления. В повседневной речи изучение себя предполагает самоанализ, попытку достичь более глубокого понимания своей личности. Йога подходит к самопознанию по-иному. Йога признает, что анализ очень важен, но йоги издавна придерживаются мнения, что сколько часов мы бы ни посвятили самоанализу, он не освободит нас от напряжений повседневной жизни. Поэтому нужно погружаться глубже. Самопознание начинается с изучения текстов, которые вдохновляют нас на поиски вечного духа. Они воодушевляют нас, показывая, как преобразуется жизнь у людей, научившихся концентрации и

умению удерживать себя в этом состоянии. Посмотрите, например, как Бхагавад-Гита говорит о радости самопознания: «Тот, чья радость внутри, кто находит удовлетворенность в себе, у кого свет исходит изнутри — такой йог достигает блаженства Брахмана» (5:24). Но это знание не пойдет впрок, если мы не используем его самостоятельно. На втором этапе самопознания мы познаем себя посредством исполнения **ямы** и **ниямы**, асан, осознания дыхания и медитации — мы учимся различать, когда действуем в соответствии с нашими целями, а когда бессознательно противимся им. На этой стадии самосознание и созерцание становятся мощными инструментами.

Со временем самопознание все больше будет обращаться вглубь. Мантра обеспечивает прямую связь с внутренним «Я».

Мы ощущаем внутренний покой — процесс, сглаживающий конфликты и зовущий нас, когда приближается время медитации. Самопознание не является предписанием. Любые занятия йогой могут быть аспектом самопознания в той же мере, как и слова учителей и святых йоги или переданный учителем энтузиазм. Выбирая путь учения, прислушайтесь к своему сердцу.

Самоотречение (Ишвара Пранидхана)

Ишвара — это имя вездесущего сознания, а *пранидхана* означает *капитуляцию*. Оба слова чаще всего переводятся как самоотречение — последнее в списке и важнейшее предписание Ниямы, самое трудное для понимания учеников. Понимание затруднено использованием слова «капитуляция». Большинство понимает его как поражение — ведь наша воля преодолена и подчинена силой. А что может быть враждебнее для нашей независимости и самостоятельности?

Чтобы понять важность ишвара пранидханы, вспомним о четырех первичных

потребностях: пище, сне, сексе и самосохранении. Их можно удовлетворять вечно. Их можно контролировать, но нельзя удовлетворить полностью. Если эти потребности управляют нашей жизнью, поиски счастья неизбежно будут зависеть от внешних обстоятельств. Одна из целей соблюдения ямы и ниямы — управление желаниями, не дающее жизни превратиться в нескончаемый круговорот вожелений и привязанностей.

Наряду с четырьмя первичными потребностями существует еще один мощный инстинкт — потребность в самореализации. Это побуждение удовлетворяется заботой о нашей внутренней жизни, и его зов — это голос внутреннего «Я». Когда окружающий мир отвлекает нас, это побуждение уходит, чтобы вернуться и заявить о себе позже.

Йога учит как реагировать на этот зов. Практический опыт, полученный в наших поисках, вдохновляет нас на дальнейшие занятия. Наш энтузиазм испытывается и укрепляется потребностями повседневной жизни. Мы можем принимать решения, которые люди, не осведомленные о нашей внутренней жизни, сочтут нелогичными, но мы сами совершенно спокойны в отношении выбранного жизненного пути.

Самоотречение — это не поражение и не бездумное подчинение. Это посвящение себя высшей цели, приносящее бодрость и чувство душевного подъема. Оно приходит, когда мы совершаем важный выбор или сталкиваемся с точками зрения, не совпадающими с нашей, или когда мы медитируем, избавляемся от сковывающих мышление желаний и мыслей, полностью сосредотачиваемся на сердцевине нашего сознания. В это время мы преодолеваем ограничения, созданные привязанностями, и ощущаем присутствие внутреннего покоя. В какой бы форме ни проявилось это присутствие, оно, по словам святых учителей, ведет нас к полноте и завершению внутреннего поиска.

Сразу обо всем

Каждый приходит к йоге своим путем, и многообразии подходов и практик, из которого можно выбирать, кажется ошеломляющим. Вам придется опробовать разные подходы, чтобы найти наилучший для себя путь с набором упражнений и не обременяющий затратами времени.

Занятия по индивидуальной программе и все приложенные усилия называют *садханой*. Вы можете или много раз повторять немногие упражнения, или делать много упражнений по одному разу, прилежно изучать книги и углубляться в сложности, или ограничиваться еженедельными занятиями у учителя. Но если вы недели и месяцы занимаетесь, не меняя ритма занятий, они становятся садханой.

Как планировать занятия? Рано утром ум восприимчивый и свежий — что бы вы ни сделали в утренние часы, ваши занятия определяют настроение на целый день. Поэтому утро — лучшее время для занятий. Вечерами, когда активность убывает и мозг расположен к более глубоким размышлениям, тоже можно заниматься, поскольку в это время хорошо усваиваются плоды

размышлений. Вы сами выберите удобное для вас время.

Занимайтесь тем, что привлекает вас. Если что-то прочитанное или услышанное поначалу представляется вам бессмысленным — не спешите отвергать, пока не получите дополнительной информации. Режим занятия со временем меняется — совершенствуйте его, читая, посещая курсы или обсуждая пути йоги с единомышленниками. Святой Васиштха на вопрос о лучшем подспорье на пути йоги признавал таковым общение с теми, кто идет тем же путем.

Попытки сразу освоить много упражнений могут стать столь же бесплодными, сколь и занятия без достаточного прилежания. Одновременно можно уделять внимание одному или двум из направлений: релаксации, комплексу асан, комплексу пранаямы, правильному питанию или сохранению отрешенности в ситуациях, обычно вызывающих у вас сильные переживания.

В распорядок своей жизни встраивайте новые навыки постепенно.

Если вы не составили личного расписания, можете воспользоваться нашим образцом

ОБРАЗЕЦ РАСПИСАНИЯ ЗАНЯТИЙ

Раннее утро

- Освободите кишечник и взбодритесь, приняв теплый душ и промыв нос. Выполните последовательность растяжек и асан (удобно использовать видео или аудиозапись).
- Займитесь релаксацией (лежа после выполнения асан).
- Выполните дыхательные упражнения.
- Проведите медитацию (можно медитировать и перед комплексом асан, если вам так больше нравится). Уделите время для спокойного размышления, молитвы или непродолжительного чтения. Позавтракайте натуральными продуктами. Спланируйте ваше утро — часто это наиболее продуктивное время дня.

Позднее утро

- Хорошее время для непродолжительного дыхания диафрагмой (откажитесь от кофе и булочки, лучше съешьте немного фруктов, если вы голодны).
- Снимите мышечное напряжение, повращайте плечами, сделайте повороты и наклоны в стороны.

Полдень

- Перед обедом можно выполнить несколько растяжек или попеременное дыхание. Перед едой сделайте перерыв для расслабляющего, успокаивающего дыхания или молитвы.
- Ешьте блюда, приготовленные из здоровой пищи, которые поддержат ваши физиологические потребности, но не приведут к послеобеденной тяжести и подавленности. Погуляйте немного, прежде чем вернуться к другим занятиям, — это способствует улучшению пищеварения.

Послеполуденное время

- Убедитесь в том, что ваше дыхание свободное и диафрагменное.
- Несколько скручиваний позвоночника, выполненных прямо сидя на стуле, могут снять напряжение. Планируйте остаток дня, помня, что часто это наименее продуктивное время для активной работы. Используйте его для рутинных дел, чтобы закончить недоделанное и подготовиться к следующему дню.

Исход дня

- Хорошее время для подвижных упражнений: плавания, тенниса или занятий в группе хатха-йоги.
- Закончите дыхательными упражнениями или короткой релаксацией, чтобы отменить напряжение дня и подготовиться к вечеру.

Ранний вечер

- Выберите на ужин злаки, бобовые и овощи. Поужинайте рано, чтобы ваш организм успел переварить еду и подготовиться ко сну.
- Отдохните после ужина, занимаясь в саду или семейными делами, или еще чем-нибудь еще приятным.

Перед сном

- Почитайте духовную литературу, вдохновляющую и утешающую.
- Вспомните состояние удовлетворенности и покоя, восстановите покой и радость внутри и вокруг вас. Молитесь, расслабляйтесь или медитируйте, снимая этим напряжение и невзгоды дня, восстанавливая внутреннее самоощущение.

Наклон вперед стоя (вариант)
(уттанасана) 149

Наклонные растяжки ног 137

Наклоны в сторону стоя 29

О

Опрокидывание таза 46

Орел (растяжка) 174

П

Паванамуктасана (колени к груди) 45, 99, 118

Паршваконасана (боковой угол) 130

Паршвоттанасана (угловая поза) 82

Перевернутая поза (випарита карани) 113

Плуг, сгибание вперед 168

Поднятие колен 28

Поднятия ног (варианты) 162

Пожимание и вращение плечами 23

Поза восьми точек (аштанамаскара) 177

Поза героя (вариант) (вирасана) 134

Поза горы 69

Поза горы (гадасана) 23, 28

Поза крокодила 59

Поза на коленях (ваджрасана) 90

Поза на корточках 156

Поза полулежа со скрещенными ногами 39

Поза ребенка (баласана) 34, 89, 104

Поза свода 118

Поза стула (уткатасана) 88

Поза трупа (шавасана) 47, 119

Поза угол сидя (упавишта конасана) 144

Прасарита падоттанасана (наклон вперед

с расставленными ногами) 84

«Приветствие Солнцу» (сурья намаскара)
70

Простое скручивание сидя 42

Пурвоттанасана (вперед направленная
поза выравнивания) 180

Р

Раскрытие паха 138

Растягивание, откинувшись в сторону

(боковое растягивание) 21

Растяжение вперед стоя 30

Растяжка вверх 28

Растяжка внутренней стороны бедра у
стены 145

Растяжка вперед сидя (сбивание) 41

Растяжка с лентой (для подколенных
сухожилий) 147

Растяжка сухожилий на стуле 148

Расширение грудной клетки 25

С

Сбивание (растяжки вперед сидя) 41

Свастикасана (благоприятная поза) 211

Сворачивания 38

Сжатие живота (акунчана прасарана) 30

Симметричное растягивание 21

Скрученные наклоны вперед 31

Скручивание кошки на четвереньках 178

Скручивание позвоночника сидя (ардха
матсиендрасана) 110

Сложенная перевернутая поза 43

Стойка с вращением 26

Сукхасана (легкая поза) 210

Сурья намаскара («Приветствие Солнцу»)
70

Т

Тадасана (поза горы) 23, 28

Триконасана (треугольник) 79

У

Угловая поза (паршвоттанасана) 82

Упавишта конасана (угол сидя) 144

Уттанасана (поза стула) 88

Утттанасана (наклон вперед стоя) 149

Ш

Шавасана (поза трупа) 47, 119

Шалабхасана (кузнечик) 96, 155

Я

Ятхара паривартанасана (поднятие ног со
скручиванием) 165

Об авторах



Сандра Андерсон уже долгое время занимается йогой и медитациями в традициях Гималайского института.

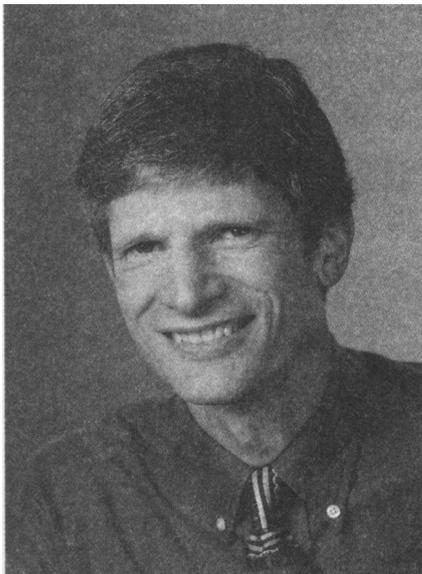
Будучи сотрудником журнала «Ioga International» с 1992 года, она начала вести свою колонку, популярно излагая выполнение асан. Она является членом правления Ассоциации Учителей Гималайского института и практикующих учителей йоги в Нью-Йорке, Чикаго, Питтсбурге и других городах.

Она руководит деятельностью заочных курсов санскрита, а также институтского Центра здоровья и исцеления. Она занимается йогой и обучает йоге с 1981 года.

Перед переездом в Гималайский институт Сандра работала на западе США специалистом по гидрогеологии. Она изучала геологию в университете Небраски и Нью-Мексико.

В настоящее время она живет в Хонесдейле, поселке Гималайского института в штате Пенсильвания и входит в штат преподавателей института

235



Рольф Совик — доктор психологии, духовный руководитель Гималайского института и содиректор (совместно со своей женой Мэри Гейл) Гималайского института в Буффало, штат Нью-Йорк. Он также занимается частной практикой в качестве медицинского психолога и особенно увлечен применением йоги в процессе лечения проблем душевного здоровья. Он занимался сам, преподавал и готовил учителей йоги в традициях Гималайского института начиная с 1972 года.

Он получил степень доктора в школе Профессиональной психологии в Миннесоте, затем степень мастера (по специальности восточные науки) в университете Скрантона и закончил с отличием факультет философии и истории в колледже св. Олафа.

Он изучал йогу в США, Индии и Непале и был инициирован как пандит Гималайской традиции в 1987 году. Он является членом Ассоциации Учителей Гималайского института и постоянным сотрудником журнала «Ioga International».

Рекомендуемые КНИГИ

Избранные произведения Шри Свами Рама

Выбор пути

Подведение итогов многих подходов к йоге и практики связанных с ними.

Вечная психология Бхагават Гиты

Текст классической работы по йоге, сопровождаемый бесценными комментариями практиков йоги.

Практическое руководство по холистическому здоровью

Практическое руководство для понимания источников здоровья и хорошего самочувствия.

2 3 6

Избранные произведения брамина Раджмани Тигунаита

Сила мантры и тайна инициации

Введение в науку мантры и ее связь с состоянием медитации.

Внутренний поиск

Ответы на самые распространенные вопросы о йоге и духовной практике.

Другие книги

Диета и питание и переход к вегетарианскому питанию (Рудольф Балантайн)

Всеобъемлющие руководства по принципам и правилам вегетарианского питания.

Как познать бога (Свами Прабхавананда и Кристофер Айшервуд)

Введение в Йогасутры Патанджали, содержащее текст каждой сутры с комментариями.

Бхагавад Гита (Перевод и комментарии Хуана Москаро)

Перевод Гиты на английский, передающий тонкости высокого смысла этой книги. Красноречивое введение в индийский мистицизм.

Руководства на пленке

Видеокассеты с уроками

Йога: начальный курс — гибкость, сила и равновесие

Видеосъемка первого комплекса асан (о котором говорится в 3-й главе данной книги) с комментариями.

Йога: начальный курс — углубление и развитие силы

Видеосъемка второго комплекса асан (о котором говорится в 5-й главе данной книги) с комментариями.

Аудиокассеты с уроками

Руководство по медитации для начинающих (аудиокассета, читает Свами Рама, продолжительность — 24 минуты)

Инструкции известного мастера для начинающих заниматься медитацией.

Руководство по релаксации и дыхательным упражнениям (аудиокассета, читает Рольф Совик, продолжительность — 22 минуты)

Инструкции двух занятий по снятию напряжения и концентрированию ума посредством системной релаксации и тренировки дыхания.

Упражнения для связок и желез (аудиокассета, продолжительность — 60 минут)

Инструкции для занятий растяжками и другими упражнениями для тех, кто из-за слабого здоровья не может заниматься по обычной программе.

Учитесь медитировать (аудиокассета, читает Рольф Совик, продолжительность — 37 минут)

Инструкции двух занятий по постепенному углублению релаксации и медитации, способных привести к внутреннему покою.

*Полный каталог публикаций Гималайского института
вы можете заказать по адресу:*

e-mail: hibooks@himalayaninstitute.org

Himalayan Institute, RR 1 Box 400, Honesdale, PA 18341-9706 USA

www.himalayaninstitute.org

Гималайский институт

Основан в 1971 году Свами Рамой. Деятельность Гималайского института направлена на то, чтобы **ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ ПОВЫСИТЬ ИХ** физический, ментальный и духовный уровень, объединяя лучшие знания Востока и Запада

Международная штаб-квартира института расположена на территории прекрасного лагеря, занимающего 400 акров на пологих склонах гор Поконо, на северо-востоке Пенсильвании. Атмосфера этого уголка земли способствует повышению внутреннего самосознания и спокойствия. Окружающая природа создает удивительно мирное и плодотворное настроение **ДЛЯ** семинаров и расширенных программ, проходящих здесь. Сюда приезжают ученики со всего света, чтобы принять участие в программах, охватывающих все стороны развития человека: хатха-йогу, медитацию, снижение стресса, питание, восточную философию, психологию и другие предметы. Все предлагаемые здесь программы медитаций, рассчитанные на уикенд, и недельные семинары, месячные программы и программы холистического здоровья предполагают создание условий, стимулирующих внутреннее развитие.

Мы приглашаем вас развиваться вместе с нами.

Институт — не коммерческая организация. Ваше членство поддержит его программы.

Пожалуйста, позвоните или напишите, чтобы получить информацию о вступлении в нашу организацию.

Институтские программы, службы и возможности

- ▶ Институтские программы делают упор на осознанной холистической жизни и личном саморазвитии. Возможно участие в следующих видах программ:
- ▶ Программа выходного дня (уикенд), расширенные семинары по обучению навыкам и техникам здорового образа жизни.
- ▶ Медитативные практики и медитации высокого уровня, философские семинары. Вегетарианская кухня и пищевой тренинг.
- ▶ Хатха-йога, демонстрация практики.
- ▶ Постоянные программы для саморазвития.
- ▶ Служба холистического здоровья и аюрведическое омоложение и восстановление сил — программы институтского Центра здоровья и исцеления.

Наши контактные адреса:
 e-mail: bqinfo@himalayaninstitute.org
 Himalayan Institute, RR 1 Box 400, Honesdale, PA 18341-9706 USA
www.himalayaninstitute.org

