
Йога-асаны

Видван Т. Кришнамачарья

*Майсор, 1981 г.
Четвертое издание*

Переводчик – Юлия Кравченко
Редактор – Елена Саноцкая

ОГЛАВЛЕНИЕ

Йога Патанджали	5
Первая глава	5
ОПИСАНИЕ АСАН.....	11
1. Уттанасана	11
2. Ардха-баддха падмоттанасана.....	12
3. Пашчиматанасана, или пашчимоттанасана.....	12
4. Джану-ширшасана	13
5. Упавишта-конасана.....	16
6. Баддха-конасана	16
7. Супта-падангуштасана	17
8. Суптапада-паршвангуштасана.....	17
9. Баддха-падмасана.....	18
10. Навасана.....	18
11. Бакасана	19
12. Курмасана	19
13. Супта-конасана.....	19
14. Маричиасана.....	20
15. Нираламба-сарвангасана	20
16. Двипада-ширшасана	21
17. Йога-нидрасана	21
18. Буддхасана	22
19. Дурвасана.....	22
20. Тривикрамасана	22
21. Гандабхерундасана	23
Виньясы	24
2. АСАНЫ.....	25
Особые указания	25
Пранаяма.....	25
Методика.....	26
Сурья-бхедана	26
Уджджайи	26
Шитали.....	26

Три бандхи.....	27
1. Характеристики мула-бандхи (по «Хатха-йога-прадипике»).....	27
2. Уддияна-бандха.....	28
3. Джаландхара-бандха.....	28
Мудры	29
Предупреждение о йога-криях	30
Крийи	30
1. Дхаути-криья.....	30
2. Басти-криья	33
3. Нетти-криья.....	33
4. Наули-криья	33
5. Тратака-криья.....	34
6. Капалабхати-криья	34
Объяснение асан.....	35
Особые замечания.....	35
Вспомогательная терминология и высказывания.....	39
Напоминание	43
Самакайя	43
Ощущение удовлетворенности.....	44
Йога-асаны (продолжение)	46
Углубленные наставления.....	47
Стиль йога-асан.....	48
Дандасана, часть 1.....	48
Дандасана, часть 2 (иллюстрация №2)	48
Пашчиматтанасана (иллюстрация №3).....	48
Пурваттанасана (иллюстрация №4)	49
Чатушпада-питха — «стол на четырех ножках» (иллюстрация №6)	50
Навасана (изучите иллюстрация №8 и выполняйте так, как изображено).....	50
Ардха-баддха-падма-пашчиматтанасана, часть 1 (иллюстрация №9)	50
Ардха-баддха-падма-пашчиматтанасана, часть 2 (иллюстрация №10)	51
Матсьендрасана (иллюстрация №11, 12 и 13).....	51
Адхама-матсьендрасана (иллюстрация №11)	52
Нади-шодхана пранаяма.....	53

ЙОГА ПАТАНДЖАЛИ

Первая глава

Чтобы граждане мира могли наслаждаться безграничным счастьем, сперва их тело и все его органы должны освободиться от болезней и день за днем сиять чистой энергией.

1. То, что нужно знать приступающим к практике

Мозг, шея, грудная клетка, легкие, желчные протоки, пищевод, вся выделительная система (мочевыделительная система и мочевыводящие пути, прямая кишка и т. д.), — все это важные органы человеческого тела.

Глаза, нос, уши, язык и кожа — пять органов чувств.

Руки, ноги, рот, анус и репродуктивные органы — пять органов действия.

2. Скоротечность видимого

Ум тоже является органом. Обитель ума находится в сердечном центре. Оставаясь на своем месте, ум распространяется повсюду, как свет, и осуществляет функции органов. Все виды вредной внешней и внутренней деятельности связаны с умом. Поэтому ум считается царем органов. Он отвечает и за счастье, и за горе в жизни человека. Для духовного роста всего человечества совершенно необходимы стабильность, покой и сила ума. Большинство людей согласны, что стабильное тело и ум — это путь к счастливой жизни. С древних времен разрабатываются и практикуются многие системы, позволяющие развивать эти качества. Работает неисчислимое множество больниц. Кроме того, всюду появляются гимнастические залы и другие спортивные сооружения. Однако в мире все еще предостаточно страданий.

Мы предлагаем йога-садхану — одну из таких практик, которые позволяют развить ум и органы тела.

Эта система, йога, не нова. Согласно Ведам, пуранам, изображениям и барельефам в храмах, ее с глубокой древности практиковали в Индостане.

3. Выражение благодарности

Его Высочество Шри Кришнараджендра Вадейяр отмечал, что люди становятся все менее счастливы и удовлетворены жизнью из-за того, что недостаточно практикуют йогу. Его Высочество практиковал эту систему в течение многих лет и призывал к распространению йоги во многих странах. 11 августа 1933 года он основал школу йоги во дворце Джаганмохан, чтобы сделать регулярную практику йоги доступной для широких слоев населения. Наш нынешний правитель Махараджа, его Высочество Шри Джайячамараджендра G.V.E; J.C.S.I., практикует йогу с детства и, ощущая ее положительное влияние, также продолжает поддерживать эту йога-шалу.

4. Результаты распространения

С момента основания йога-шалы уже одна тысяча человек получили здесь огромную пользу от практики йоги.

5. Классификация

Йоганга-садхана (составные части практики йоги) делится на три группы серий: силовые, лечебные и духовные серии.

Силовые серии далее классифицировались на серии для ума и серии для тела.

Лечебные серии делятся на серии для кош (оболочек) и серии для нади.

Духовная серия лишь одна.

Важное

Первые серии обязательно включают множество йога-асан и немного пранаямы.

Вторые серии обязательно включают несколько простых асан и три пранаямы.

Третьи серии обязательно включают пранаямы, пратьяхары, дхараны, дхьяны и самадхи.

Далее представлена таблица, содержащая подробные разъяснения упомянутой выше классификации.

6. Йоганги (составляющие части йоги)

Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи — таковы восемь частей в составе йога-садханы.

7. Первая часть: яма и ее внутренние модули

Ненасилие, честность и правдивость, неворовство, брахмачарья (целомудрие) и отсутствие желания получить то, что принадлежит другому, — это пять *ям* первой составляющей части йоганги.

Если мы будем постоянно практиковать их надлежащим образом, наши конфликты и дурное поведение сгорят до самых корней, и автор может предсказать, что вы сможете поддерживать чистоту и активность тела и ума, а к прежним состояниям они больше не вернуться.

8. Плоды первой части

Вышеперечисленные пять составных частей первой ступени йоги — это ахимса, сатья, астейя, брахмачарья-пативратья, а также апариграха. Если мы начнем понемногу практиковать эти принципы, то болезни, относящиеся к телу, органам и уму, перестанут препятствовать нам на пути к счастливой жизни. Благодаря такой практике, мы станем жизнерадостными.

9. Вторая часть: нияма и ее внутренние модули

1. Чистота в еде, удовольствиях, развлечениях, омовении, в теле и уме, а также чистота других видов внешней и внутренней деятельности, — все это считают чистотой.

2. Отсутствие зависти к богатству других людей, отсутствие гордости за себя при виде чужой бедности, постоянная бодрость, — все это удовлетворенность.

3. Не употреблять слишком много жирной пищи, не перекармливать свое тело, без особых усилий поддерживающее нашу жизнь. Соблюдать пост в надлежащее время, чтобы уменьшать

жировые отложения в теле. Употреблять пищу в умеренных количествах и вовремя. Это называется тапас.

4. Чтобы предотвратить зло и препятствия в жизни, а также чтобы обрести знания, человек должен читать Веды, пураны, писания, повторять священные мантры, размышляя об их значении, и учить других. Это называется свадхья.

5. Кто посадил это дерево Вселенной, которое беспрерывно изменяется так, что множество прекрасных и удивительных преобразований охватывают его в целом, начиная с самой мельчайшей частицы (атома)? Кому предназначены плоды, которые приносит это дерево? Почему не все в равной мере, без различий, могут вкусить эти плоды? В чем причина? Может ли кто-то другой, такой, как мы, посадить другое дерево, подобное этому? Почему нет? Вечное не усыхает, а продолжает приносить душам требуемые плоды. Этот творец, он перед нами, или же нет? Если нет, как же так получилось? Несомненно, все мы понимаем: ничто не происходит без причины. Следовательно, тот, кто дает нам это бесконечное разнообразие плодов на дереве Вселенной, несомненно, должен быть безгранично могущественным и непостижимым, обладать бесконечным знанием, безграничным состраданием, а также иметь множество других удивительных качеств. О его существовании мы догадываемся по указаниям Вед и пуран. Хотя он и существует, его существование недоступно нашему восприятию: мы не можем ни увидеть, ни почувствовать его. И причина этого, надо признать, — неполноценность нашего тела, ума и способностей. Наши предки называли его Параматма (Высший дух) и Сарвешвара (Повелитель всего). Они прославляли его, используя эти имена. Мы должны твердо решить, что мы будем выполнять садхану, чтобы обрести способность видеть Параматму, и с великой преданностью совершенно бескорыстно посвящать Сарвешваре нашу духовную практику. Это называется Ишварапранидхана.

10. Польза второй части.

Из перечисленных выше пяти практик, первая очистит тело и ум, устранив недостатки среды. Благодаря второй мы обретем постоянное счастье и удовлетворенность ума. Благодаря третьей уменьшится объем плохого жира в теле, что сделает тело быстрым и легким. Четвертая позволит вам осознать Дживатму (Живой дух), Параматму (Высший дух) и суть Вселенной. Пятая устранив эго и эгоизм. В нынешнем состоянии мы нуждаемся во всех пяти перечисленных элементах второй части йоги.

11. Третья часть и право переходить к ней.

Третий шаг — это асана. Те, кто искренне пытается практиковать первую и вторую ступени (части), насколько это возможно, невзирая на условия, — получают право перейти к третьей части, которая называется «Асана».

В зависимости от того, насколько интенсивно человек практикует различные аспекты второй и третьей части, настолько скоро он ощутит соответствующий положительный эффект. В йоганге нет ни одной практики, которая не приносила бы пользу. Тем не менее практиковать следует ежедневно, в подходящее время, с преданностью, искренностью и уважением, не отступая от указаний и наставлений Гуру.

12. Предостережение.

Положительного эффекта практики не достигнут те, кто приступит к практике ступеней «Асана» и «Пранаяма», не соблюдая при этом упомянутые выше ниямы, а только следуя схемам и изображениям, практикуя, как им самим хочется. Из-за таких к практике йоги перестают относиться с уважением, считая ее чем-то постыдным. Но в отличие от других практик, йоганга-садхана не только питает мышцы. Она приносит пользу телу, мускулатуре и уму. В соответствии с возрастом, практикующий повышает свою энергичность, продлевает жизнь, устраняет болезни, придает устойчивость уму, обретает понимание тонкой реальности и путь самопознания.

13. Обзор.

Упражнения для тела можно разделить на два типа: сарванга-садхана (упражнения для всего тела) и анга-садхана (упражнения для определенных частей тела).

Система, которая включает энергичные движения одной группы частей тела и при этом почти не задействует или оставляет неподвижной другую группу частей тела, называется ангабхага-садхана. Я не описывал эту систему подробно, поскольку нынешнее молодое поколение сможет легко представить себе, о чем я говорю.

Примеры хорошо известных упражнений для тела, которые попадают в категорию сарванга-садхана: талинхана, гаруди и т. д. Благодаря этим упражнениям для тела человек может развить чересчур сильные и объемные мышцы, что приведет к нарушениям работы мозга. Дыхание таких людей (вдох и выдох) будет неравномерным и никогда не выровняется.

Правила

Практика йоганга-садханы не предполагает упомянутых выше неправильностей, и благодаря регулярной практике все органы обретут силу. Как это возможно? Во время практики нужно поддерживать глубокое дыхание — и вдохи, и выдохи, чтобы дыхание стало равномерным через оба носовых хода.

В тех положениях йоги, когда глаза, голова и лоб находятся вверху, вдыхать необходимо через ноздри, медленно, до тех пор пока легкие не наполнятся. Затем толкайте грудную клетку вперед и надувайте ее, живот плотно подтягивайте, глаза фокусируйте на кончике носа, а спину выпрямляйте, насколько это возможно. Этот тип вдоха, наполняющий легкие, называется пурака.

В тех положениях йоги, когда глаза, голова, лоб, грудная клетка и бедра направлены вниз, мы должны медленно выдыхать воздух, наполняющий легкие. Верхняя часть живота подтянута. Глаза должны быть закрыты. Этот тип выдоха называется речака.

Задержка дыхания называется кумбхака.

Не следует смеяться и громко кричать. Почему? Легкие становятся слабыми, и вы начинаете терять прана-шакти.

Не сдерживайте позывы к мочеиспусканию и дефекации перед практикой, во время нее или после практики. Сдерживание приведет к разложению экскрементов внутри тела, и, следовательно, к болезням.

Перед практикой и непосредственно после нее нельзя принимать пищу.

Следует прекратить употребление очень горячей, кислой, соленой, горькой и плохо пахнущей пищи.

Тот, кто практикует йогу, должен полностью отказаться от алкоголя, курения, женщин (вне брака), а также поглощения огня.

Во время практики интимные части тела должны быть надлежащим образом прикрыты.

В Йога-шастре Патанджали, «Хатха-йога-прадипике» и множестве других текстов говорится, что практикующий йогангу человек должен соблюдать эти ниямы (правила). Они существуют для нашего блага, а не во вред нам. Соблюдая эти ниямы, наши предки жили без лишних тревог и принесли великую славу и почет нашей стране — Бхарате.

Искусство йоги, которое по некоторым причинам оставалось не востребовавшимся, возродилось благодаря вдохновению со стороны некоторых очень влиятельных людей. Теперь молодые парни и девушки в ответе за то, чтобы сделать это искусство успешным. В отличие от других практик, для практики йоги не требуется финансовых затрат на различные приспособления. Не требуются дополнительных напитков и еды. Не требуется дорогой одежды и экипировки. Не нужны большие здания. Не имеют значения, какого пола, возраста, касты или вероисповедания человек, практикующий йогу. В то же время, глубокое желание, вера, смелость, настойчивость, сатвичная (чистая) пища в ограниченном количестве, — вот что требуется. Совершенно нет причин, по которым мы, обедневшие индийцы, могли бы отказаться от йоганга-садханы: она дает столько положительных результатов и так проста в выполнении. Совершенно неправильно, что мы спокойно сидим и ничего не предпринимаем, в то время как иностранцы посещают йога-шалу, которая развивается и растет благодаря поддержке Шри Махараджи, фотографируют схемы последовательностей и демонстрируют их в своих странах.

Бхарата — обитель всех философских и духовных наук. В наших силах добиться того, чтобы чужаки не становились учителями нашей молодежи. Некоторые из нас могли бы практиковать эту изумительную систему в соответствии с духовными науками, с помощью Гуру, но вместо этого оскорбляют ее, — это совершенно неправильно.

Количество асан неисчислимо. Широко известна цитата из «Дхьяна-бинду-упанишад»: «Асанани ча таванти яванто дживарашаях». Однако некоторые продолжают говорить, что существует только восемьдесят четыре позы, — они заблуждаются. Болезни не потревожат того человека, который практикует йогасаны с надлежащим дыханием. В текстах йога-шастры (см. таблицу далее) перечислены йогасаны, подходящие для тех, кто страдает ожирением, у кого тело недостаточной массы или худощавое тело. Некоторые говорят: «Практика йоги вызовет излишнюю худобу тела, а практика пранаямы спровоцирует безумие». Неужели те уважаемые люди, которые делают подобные заявления, сначала сошли с ума из-за практики, а потом излечились? Наша молодежь должна задаться этим вопросом. Другие же поднимают вопрос риска, желая добавить сенсационности этой теме. Опасность есть во всем, если подходить без надлежащей тренировки и понимания. Мы вынуждены заключить, что некоторые врачи негативно относятся к йоге лишь по одной единственной причине — эта практика сейчас не в моде.

Йогасаны необходимо всегда практиковать с виньясами, никогда не выполнять отдельно. Виньясы с 1 по 7 одинаковы для всех асан. Виньясы создают движение в кошах (оболочках),

нервах, артериях, мышцах и пространствах в суставах. Благодаря им мы устраняем загрязнения в этих областях, а также развиваем и укрепляем мышечную ткань.

Практика йогасан без виньяс сделает тело худым и истощенным. Некоторые изучали йогу без Гуру и практикуют без виньяс, и они опорочили репутацию йоги. Это весьма печально.

Итак, сколько же существует виньяс для асан? Сколько по счету виньяс нужно сделать, чтобы оказаться в нужной нам асане? Когда выполнять речаку и пураку? Когда делать антах-кумбхаку (внутреннюю задержку) и бахья-кумбхаку (внешнюю задержку)? Какой положительной эффект все это может произвести? К сведению практиков йоги: мы приводим ответы на эти вопросы в таблице ниже.

Пранаяму следует выполнять на индивидуальной основе, а йогасаны можно выполнять индивидуально или в группе. При преподавании йогу группе людей рекомендуется разделять людей с различными типами тела: с ожирением, худых и низкорослых. Иначе каждый из них не получит тех результатов, к которым стремится именно он или она. Люди с ожирением, естественно, хотят похудеть. Упражнения должны соответствовать этой цели. Все не могут выполнять все виды практики (садханы). Может ли толстый человек бегать, как худой? Может ли он определенным образом поднять и согнуть руки и ноги? Например, если преподаватель скажет такому человеку бегать быстро, то из-за повышенного сердцебиения он или она подвергнет опасности свое здоровье.

В практике йоганги асаны, которые может выполнять худой человек, не подходят для человека с ожирением. Однако нам не нужно увеличивать количество инструкторов йоги. Всех практикующих йогу можно условно разделить на группы, например, по типу тела, а один и тот же инструктор йоги сможет их обучать в составе разных групп. Аналогично, можно разделить практикующих йогу по общему типу заболеваний и лечить их при помощи йоги. Йога-садхана связана с минимальным риском, по сравнению со многими физическими упражнениями, которые выполняются с оборудованием. Йоганга-садхана включает упражнения стоя, сидя, в скрученном и перевернутом положении.

Все эти типы асан приводятся в этом издании. Всем практикующим и инструкторам, интересующимся йогой, нужно внимательно изучить, практиковать и преподавать. Также мы приводим здесь множество асан для женщин.

Изучая традиционную практику, мы можем получить представление о том, какой образ жизни вели наши предки.

Лентяи не добьются прогресса ни в одном деле, а люди энергичные ни в каком деле не будут отстающими. Культурное и духовное богатство Индии передавалось не только в устной традиции. Мужественные люди преодолевали препятствия и практиковали. В этом издании мы вновь подчеркиваем, что йога-садхана предназначена для людей всех возрастов.

ОПИСАНИЕ АСАН

1. Уттанасана

В соответствии с правилами для тадасаны, другое ее название — йогасана-самастхити-крама, встаньте прямо. Затем, медленно выдыхая, постепенно наклонитесь верхней частью тела (то есть телом выше бедер) и расположите ладони внизу у ног. Колени не следует сгибать даже слегка. Поднимите голову вверх и зафиксируйте взгляд на кончике носа. При этом вдохните чистый воздух через нос, задержите дыхание и пребывайте в этом положении. Это называется сахита-кумбхака. Удерживайте позу некоторое время, отпустите дыхание и очень медленно выдохните через нос, склоните голову и опустите ее на колени. Не вдыхайте на данном этапе.

Поднимая голову, вдохните. Выдыхайте, когда опускаете голову, при этом все должно быть вам по силам, не выходите за рамки своих возможностей. В то время, когда голова поднята, а также опущена и покоится на коленях, ладони должны быть плотно прижаты к земле. Это положение, стхити, называется уттанасана. Сначала в этом стхити у практикующего может возникать тремор /дрожание в руках и ногах. Тремора не будет, если стоя выполнить задержку дыхания. Удерживая это стхити в течение некоторого времени, вернитесь в тадасана-стхити.

Есть 8 вариаций уттанасаны. Практика этих 8 вариаций поможет устранить различные болезни в нижней части живота и усилить пищеварение. Исчезнут даже обычные боли в желудке. Эту асану можно практиковать женщинам, но не в период беременности. Это первая вариация позы; чтобы прийти в это положение, нужно выполнить 3 виньясы.

Как войти в падахастасану и другие разные виды уттанасаны:

Захватите большой палец правой ноги первыми тремя пальцами правой руки, а также большой палец левой ноги первыми тремя пальцами левой руки. Выдохните, останьтесь в том же стхити и склоните голову так, чтобы уши оказались между руками. Это называется чакрасана. Соедините руки за спиной, наклонитесь назад, а затем сделайте уттанасану. Это положение оказывает особенно благоприятное воздействие. Но практикуйте только в соответствии с вашим физическим состоянием, все должно быть вам по силам. Захватите большой палец правой ноги левой рукой, а большой палец левой ноги — правой; опустите голову и поместите ее между коленями. Оставайтесь в этом положении некоторое время — эта поза является вариацией падахастасаны.

Поставив ноги на большом расстоянии друг от друга, насколько это возможно, захватите большой палец правой ноги пальцами левой руки и большой палец левой ног пальцами правой руки, как описано выше. Опустите голову и поместите ее на обе ноги, убедившись в симметричности отстройки позы. Эта поза также является вариацией падахастасаны.

При практике перечисленных далее асан, а также других подобных им асан, не следует сгибать колени, ноги не должны быть согнуты даже слегка: уттанасана, пашчимоттанасана, хастападасана, джану-ширшасана, ардха-баддха-падмоттанасана, упавиштасанасана, супта-конасана, випарита-конасана, урдхва-прасарана-падасана, халасана, ширшасана, сарвангасана и падахастасана. Всегда следует помнить это важное правило.

Только хорошо освоив все вариации падахастасаны, как описывается выше, практикуйте уттанасану. При выполнении другой вариации наклонитесь вперед до максимально возможного положения, поместите лицо на ноги на расстоянии 9 ангул ниже коленной чашечки. То есть асана должна быть выполнена таким образом, чтобы голова находилась точно посередине между коленями и стопами. Затем и в этой позе следует разместить голову между ногами. Это является еще одной вариацией уттанасаны.

2. Ардха-баддха падмоттанасана

Стоя в тадасане, сделайте пурака-кумбхаку. После этого поместите стопу одной ноги, на ваш выбор, на верхнюю часть бедра другой ноги. Медленно, постепенно перемещайте ногу, пока задняя часть пятки не прижмется к нижней части живота. Руку с той же стороны, с которой поднята нога, переместите за спину и обхватите пальцами руки большой палец ноги (из-за спины). Другую руку оставьте в тадасана-стхити и сделайте пурака-кумбхаку. После этого медленно выдохните через нос и наклонитесь вперед и вниз к полу. Поместите ладонь у стопы и плотно прижимайте ее к полу. Полностью отпустите дыхание, не вдыхайте, выполните кумбхаку и опустите голову, поместив ее в верхней части коленной чашечки вытянутой ноги. Повторите позу с самого начала с другой ногой, следуя всем указаниям, приведенным выше. Поза состоит из 10 виньяс.

Полезьа: выполнение этой позы помогает естественным образом удалить все нечистоты и отложения, скопившиеся в разных участках нижней части живота, способствует дефекации. Поза также день ото дня усиливает пищеварение.

3. Пашчиматанасана, или пашчимоттанасана

У этой асаны множество крам. Первая крама состоит из 16 виньяс. Если просто выполнять асана-стхити без виньяс, сидя на одном и том же месте, то в полной мере ощутить на себе благотворного воздействия, упомянутого в йога-шастрах, не удастся. Это правило распространяется на все асаны.

Виньясы 1, 2 и 3 — как для выполнения уттанасаны, а 4 виньяса — как для чатуранги дандасаны; 5 виньяса — это урдхва-мукха шванасана, 6 виньяса — это адхо-мукха шванасана. Практикуйте эти позы, следуя указаниям, приведенным ранее. В 6 виньясе, сделав пурака-кумбхаку, прыжком выйдите в 7 виньясу. То есть из адхо-мукха шванасана-стхити прыгните вперед, перенесите обе ноги между руками, не позволяя им коснуться пола. Вытяните ноги вперед и сядьте. Практикуйте сидя так, чтобы задняя часть тела находилась либо между двумя руками, либо на 4 ангулы впереди рук. Лучше узнать абхьяса-краму с помощью Гуру. В этом стхити направьте грудную клетку вперед, сделайте пурака-кумбхаку и сосредоточьте взгляд на кончике носа. После этого вытяните обе руки к ногам (ноги уже выпрямлены вперед). Крепко ухватите большие пальцы ног первыми тремя пальцами (большой, указательный, средний) рук; при этом левая рука держится за большой палец левой ноги, а правая рука держится за большой палец правой ноги.

Не поднимайте колени ни на йоту. Затем втяните живот, делая речаку, склоните голову и коснитесь лицом колена. Колени не должны подниматься от пола и в этом стхити. Это 9 виньяса. Эта поза называется пашчимоттанасана. В самом начале практики всем будет очень трудно ее

выполнить. Нервы спины, бедер и задней части коленей будут сильно растягиваться, и это будет чрезвычайно болезненным. Боль будет ощущаться в течение 8 дней.

Через какое-то время нервы растянутся, и можно будет делать асаны без каких-либо проблем. У пашчимоттанасаны много вариаций. Сначала практикуйте эту асану, прижимаясь лицом к коленям, затем касайтесь колена подбородком, размещая его на колени, а затем, наконец, вытяните подбородок на 3 ангулы ниже колена и коснитесь им голени. В 10 виньясе поднимите голову. В 11 виньясе, оставив руки плотно прижатыми к полу, поднимите все тело и балансируйте им в воздухе, не касаясь пола; 11 виньяса называется утплутхи. В 12 виньясе мы выполняем чатурангу дандасану; 13 виньяса — это урдхва-мукха шванасана; 14 виньяса — это адхо-мукха шванасана; 15 виньяса — это первая виньяса для выполнения уттанасаны; и, наконец, 16 виньяса — это вторая виньяса для выполнения уттанасаны. После этого вернитесь в самастхити. Тонкости этой виньясы вы должны узнать только с помощью Гуру.

Польза: выполнение этой асаны позволит излечиться от всех болезней в области живота.

Эта асана должна выполняться на полу или на коврик в соответствии с возможностями тела практикующего. Внимательно изучите иллюстрации, на которых приведены некоторые вариации этой асаны. В период беременности эту позу практиковать нельзя. Но до третьего месяца беременности ее выполнение возможно. Для мужчин ограничений в практике этой асаны нет. Если ее делать ежедневно в обязательном порядке по 15 минут, то излечатся все серьезные болезни живота.

4. Джану-ширшасана

Эта вариация асаны выполняется в соответствии с принципами хатха-йоги. Другая вариация основана на методе раджа-йоги. Тот, кто практикует йогу, должен узнать разницу. Во-первых, выпрямите одну ногу и вытяните ее вперед. Пятка крепко прижата к полу, а пальцы ноги направлены вверх. То есть нога не должна заваливаться в какую-либо сторону. Основание (задняя часть) колена следует прижать к полу. Согните другую ногу и поместите пятку в области паха, а часть ноги выше колена (бедро) расположите прямо напротив тазобедренного сустава. То есть разместите выпрямленную и согнутую ноги друг относительно друга так, чтобы вместе они образовывали «Г». До этого момента, никакой разницы между практикой вариаций хатха-йоги и раджа-йоги нет.

Тому, кто практикует хатха-йогу, следует расположить пятку согнутой ноги в области между анусом и мошонкой. Крепко возьмитесь за стопу вытянутой ноги обеими руками, поднимите голову и сделайте пурака-кумбхаку. Оставайтесь в этом положении некоторое время, а затем, сделав речаку, склоните голову к колену вытянутой ноги. При этом не вдыхайте. Можно выдохнуть. После этого поднимите голову и сделайте пураку. Выполните позу с другой стороны в соответствии с упомянутыми выше правилами.

Тому, кто практикует раджа-йогу, следует расположить пятку согнутой ноги в области между мошонкой и половыми органами. Теперь практикуйте по следующим правилам, отличным от тех, что описаны выше для практикующих хатха-йогу. Джану-ширшасана — это 22 виньясы. Обратите внимание, что следует полностью касаться пола и вытянутой ногой, и согнутой ногой. Возьмитесь за стопу руками, потяните на себя, крепко держа ее. Головой, лицом или носом коснитесь верхней части коленной чашечки, оставайтесь в этом стхити от 5 минут до получаса. Если так долго делать речаку вы пока не можете, то поднимите голову в промежутке между дыханиями, сделайте пурака-кумбхаку, а затем, делая речаку, опять склоните голову к колену.

Когда голова склонена к колену, не следует выполнять пурака-кумбхаку. Это правило необходимо соблюдать во всех асанах.

При практике этой асаны втяните живот: чем более подтянут живот, тем больше пользы можно получить от выполнения асаны. Во время выполнения позы после выдоха задержите дыхание. Не беспокойтесь о том, что выполнять эту асану так сложно: втяните живот, начиная от пупка, и направьте внимание на все нади в области прямой кишки и половых органов, подтяните эти области вверх. Выполнение этой асаны таким образом способствует не только устранению всех болезней мочевых путей, а также диабета и других подобных заболеваний, но и прекращению поллюций, а также накоплению вирьи и укреплению всего тела.

Тот, кто не в состоянии втянуть нади или живот, может пропустить эти указания и следовать данным выше рекомендациям, насколько это возможно. Подтяните вверх нади в области прямой кишки и половых органов, втяните живот и удерживайте прана-вайю на месте. Тот, кто сможет это практиковать, очень скоро избавится от болезней и обретет вирья-балам. Даже если не принимать это во внимание, то, следуя правилам и делая все по силам, вы постепенно ощутите пользу от практики, о которой говорится ниже.

Важное наблюдение: практикуя эту асану в течение одной или двух минут, не жалуйтесь, что вы не можете достичь желаемого эффекта от позы. Однако если вы приложите немного усилий и продолжите практиковать асану ежедневно в течение по крайней мере 5-10 минут, уже через несколько дней вы начнете испытывать оказываемое практикой благотворное воздействие. В этом нет никаких сомнений. Если вы продолжите практиковать асану от полудня до часа в день, соблюдая данные правила, вы сможете ощутить благотворное воздействие позы, а именно:

1. Излечатся болезни селезенки.

2. Люди, страдающие от постоянной субфебрильной (слегка повышенной) температуры в связи с желудочной инфекцией, заметят, что повышенная температура и связанная с этим анемия, а также другие подобные опасные болезни будут устранены. Исчезнут хронический и рецидивирующий кашель, вздутие живота, метеоризм и первые симптомы туберкулеза. В результате расстройство дош в кишечнике будет устранено, пищеварение усилится, и чувство голода будет появляться в соответствующее время. Когда вы очень голодны, очень важно, чтобы вы поели саттвичные продукты, приготовленные на чистом масле гхи, с коровьим или козьим молоком. Следует полностью исключить такие тамасичные продукты как рис авул, жареная арахисовая мука, кара вадаи, арахис и нуг. Очень полезно употребление в пищу высококачественных фруктов и корнеплодов.

Ощувив голод, некоторые могут съесть что-нибудь ужасное, не задумываясь об этом. Это очень плохо! В результате они все время страдают от различных заболеваний, от которых никак не могут избавиться.

Если продолжить практиковать джану-ширшасану в соответствии с описанными выше правилами, то исчезнут все болезни, провоцирующие нарушение функций мочеиспускания и дефекации, перегрев каналов нади и увеличение вата-доши в результате этого. В общем, если возникнут какие-либо подобные острые заболевания, практика позы поможет уничтожить как их самих, так и первопричины их возникновения, и практикующий очень скоро восстановит хорошее здоровье.

Тяжесть в голове, жжение в глазах, слабость тела, жжение при мочеиспускании, лихорадка,

вызванная токсинами, образовавшимися в результате расстройства желудка и запора, потеря аппетита и вкусовых ощущений на языке в связи с травмой языка, а также лень или вялость, — практика асаны на высоком уровне поможет избежать всех этих состояний. То есть будут устранены все болезни, вызванные слабостью каналов нади, прилегающих к тем частям тела, которые задействованы при выполнении асаны.

Важно всегда помнить, что необходимо практиковать такие асаны, как джану-ширшасана, и с левой, и с правой стороны потому, что развивать силу тела следует одинаково как с левой, так и с правой стороны. Современные игры и физические упражнения, которые используются в наше время, способствуют укреплению одной стороны тела, не обеспечивая при этом нормализации кровообращения со второй стороны. Так могут возникнуть паралич и другие подобные заболевания. Следовательно, каждая асана должна обязательно выполняться на левую и правую стороны в равной мере.

Джану-ширшасана, вторая крама

Согните одну ногу и разместите заднюю часть стопы этой ноги в области между прямой кишкой и половыми органами; пусть задняя часть подошвы стопы согнутой ноги упирается в верхнюю часть бедра вытянутой ноги. Теперь практикуйте в соответствии с описанными выше правилами. Но потребуется немало времени, чтобы получить пользу от этой асаны. У некоторых сначала не получится склонить голову к верхней части колена. Но не следует прекращать попытки, думая, что это невозможно. Если постоянно практиковать позу — ежедневно в течение одного или двух месяцев, соблюдая правила, то это станет возможным.

Конечно, тем, у кого есть лишний вес в области живота, на боках и бедрах, будет сложно практиковать эту позу. Благодаря регулярной практике в течение некоторого времени эти отложения в области живота, на боках и бедрах исчезнут, суставы и каналы нади очистятся, живот спадет, и в конце концов голова дотянется до колена. Жировые отложения — главная причина недостаточной гибкости тела. Но асана-абхьяса «растопит» все излишки.

Многие из тех, у кого выступающий живот, как тыква, считают себя здоровыми. Другие думают, что, насколько огромны их руки, ноги и бедра, настолько они сильнее других, и они продолжают наращивать объемы своего тела. Здесь все понятно: такие мысли — это результат их глупости. Хорошее здоровье не в полноте тела. Конечности маленьких детей гибкие и эластичные, — дети легко поднимают и сгибают их. Конечности взрослых тоже должны быть такими же гибкими, эластичными и сильными, и не должно быть никаких препятствий для циркуляции прана-вайю и кровообращения. Всем известно, что люди со слишком большими животами или ожирением зачастую страдают одышкой и вздутием живота.

Но они не понимают, что везде по телу нарушено перемещение воздуха, а когда вайю-санчара в теле нарушается, организм накапливает излишки, и жировые отложения станут своеобразным препятствием. Если нет движения воздуха, что сдует пыль? Если нет воды, как смягчить землю? Точно так же, в наших телах, если мы хотим, чтобы ни кровообращению, ни потокам прана-вайю ничего не мешало, мы должны сначала устранить препятствия — убрать излишние жировые отложения (дурмамса), которые представляют собой своего рода стену. Только прана-вайю в силах полностью уничтожить избытки плоти, отложившиеся кое-где на теле. Никакие лекарства с этим не справятся.

Живот — единственная причина преждевременной смерти. Других причин просто нет. Только в большом животе и больше нигде в теле может поселиться смерть. Если мы хотим

долголетия и крепкого здоровья, почему отрачиваем большие животы, где может поместиться смерть? Разве это не ужасно? Таким образом, практикуя джану-ширшасану в соответствии с крамой и надлежащими рекомендациями, мы можем избавиться от живота, независимо от его размеров. Можете быть уверены, что, по мере уменьшения живота в размерах, смерть будет отдаляться от тела. В этом нет никаких сомнений.

Джану-ширшасана превосходно подходит для регулярной практики при подготовке к беременности. Но беременным практиковать эту позу не следует. Если у женщины болезненные менструации, то благодаря практике этой асаны в течение одного-двух месяцев в соответствии с приведенными выше рекомендациями она сможет очистить кровеносные русла от всех болезнетворных микроорганизмов, которые естественным образом выйдут при мочеиспускании.

Выход в позу осуществляется за 22 виньясы. Виньясы 8 и 15 представляют собой асана-стхити. Польза, получаемая благодаря выполнению позы, зависит от способности практикующего выполнить речаку.

5. Упавишта-конасана

Поза состоит из 15 виньяс. Главный принцип — речака-кумбхака. Практика всех виньяс должна соответствовать правилам выполнения пашчимоттанасаны. Но в 7 виньясе для пашчимоттанасаны мы вытягиваем ноги вперед между руками, а в 7 виньясе для упавишта-конасаны вместо этого мы, вытягивая ноги, расставляем их настолько далеко друг от друга, насколько это возможно. Помните, что колени не должны торчать вверх или сгибаться. Далее следуйте указаниям по выполнению пашчимоттанасаны. Захватите пальцами рук большие пальцы ног, склоните голову и положите лицо на пол между ногами. Эта поза называется упавишта-конасана (виньяса 8). Виньяса 9 соответствует виньясе 10 для пашчимоттанасаны. С 10 по 15 виньясы соответствуют виньясам с 11 по 16 для пашчимоттанасаны. После этого вернитесь в самастхити. Поза таким же образом выполняется в положении лежа на спине.

Польза: благодаря выполнению позы излечатся боли в тазобедренной области, боли в коленях, любые болезни, связанные с бедрами, а также серьезные желудочные боли и метеоризм.

Чтобы избавиться от болезней матки, женщинам нужно практиковать упавишта-конасану в течение получаса дважды в день, утром и вечером, в соответствии с описанными выше указаниями в период менструации. При нерегулярных менструациях следует ежедневно в обязательном порядке практиковать эту асану, а также джану-ширшасану и баддха-конасану. Через три месяца восстановится регулярный менструальный цикл.

6. Баддха-конасана

Поза состоит из 15 виньяс. Виньяса 8 представляет собой асана-стхити. С 1 по 6 виньясы соответствуют виньясам с 1 по 6 для пашчимоттанасаны. В 7 виньясе, как и в 7 виньясе для пашчимоттанасаны, следует положить руки на пол и вытянуть ноги вперед в положение утплутхи. Но вместо того чтобы выпрямлять ноги, согните их и поместите на пол. Согнуть ноги — значит, пятка правой стопы соприкасается с основанием правого бедра и пятка левой стопы соприкасается с основанием левого бедра. Когда ноги согнуты таким образом, подошвы стоп направлены друг к другу. Возьмитесь крепко за стопу левой ноги левой рукой, а за стопу

правой ноги правой рукой. Крепко держась руками за стопы, сделайте речака-кумбхаку, склоните голову к подошвам стоп. Пока голова покоится либо на полу, либо на подошвах стоп, не поднимайте седалищные кости от пола, прижимайте таз к полу. Эта поза (стхити) называется баддхаконасана. После этого с 8 по 15 виньясы практикуйте упавишта-конасану, а затем вернитесь в самастхити.

Полезьа: благодаря выполнению позы излечатся такие болезни, как кашель, заболевания мочевых путей (недержание, жжение при мочеиспускании), выделения из половых органов, а также западение пупка.

Практиковать эту позу также рекомендуется женщинам в период менструации для устранения всех заболеваний, связанных с менструацией, а также очищения матки. Поза также полезна женщинам, планирующим беременность, так как способствует зачатию.

7. Супта-падангуштасана

Первая крама этой позы состоит из 21 виньясы. Все виньясы до 6 виньясы полностью совпадают с пашчимоттанасаной. В 7 виньясе вместо того чтобы в положении сидя вытянуть ноги вперед, как в пашчимоттанасане, лягте лицом вверх. Лежа, прижимайте тело к полу. Пальцы ног должны быть направлены вверх, а задние части пяток должны прижиматься к полу. В других школах йоги такое положение называют шавасаной. Это 7 виньяса супта-падангуштасаны. В 8 виньясе медленно поднимите прямую правую ногу вверх. Возьмитесь за большой палец правой стопы пальцами правой руки, сделайте речака-кумбхаку и удерживайте это положение столько, сколько сможете. Такое стхити называется дакшина-супта-падангуштасаной.

В этом стхити не сгибайте вытянутые руки в локтях или вытянутые ноги в коленях. В это время левая рука должна располагаться на верхней части бедра левой ноги, вытянутой на полу. В 9 виньясе медленно и постепенно потяните правую ногу вправо и расположите над грудной клеткой. При этом постепенно поднимайте голову вверх, пока лицо не окажется на одном уровне с правым коленом. Некоторое время удерживайте эту позу. Виньяса 10 повторяет виньясу 8. Виньяса 11 повторяет виньясу 7. Виньясы 12, 13, 14 и 15 соответствуют виньясам 8, 9, 10 и 11, но для левой руки и ноги. С 16 по 21 виньясы следуйте правилам выполнения пашчимоттанасаны с 11 по 16 виньясы, а затем вернитесь в самастхити. Виньяса 12 называется вама-супта-падангуштасаной. Не следует сгибать каких-либо частей тела при выполнении виньяс с 8 по 15.

Когда одна нога поднята, другая нога ни в коем случае не должна быть согнута, также не следует каким-либо образом вращать или перекручивать ногу.

Полезьа: благодаря выполнению этой позы параметры тела останутся пропорциональными и соразмерными. Поза невероятно укрепляет нервы и бедра. Не подходит для женщин в период беременности.

8. Суптапада-паршвангуштасана

Поза состоит из 23 виньяс. До виньясы 8 следуйте методу выполнения супта-падангуштасаны. С 9 виньясы, не нарушая приведенных ранее правил, направьте правую ногу

вниз с той же (правой) стороны, медленно опустите ногу на пол, по-прежнему держась за большой палец ноги. В этом стхити голова смотрит вверх, а вторая нога остается в прежнем положении — выпрямлена, прижата к полу. В течение 10 минут выполняйте 9 виньясу, а затем переходите к 10 виньясе. В 10 виньясе верните ногу, которая была направлена в сторону к полу, назад в положение 8 виньясы, и останьтесь здесь. Не отпуская стопу, направьте ее так, чтобы нога (или голень) коснулась грудной клетки ниже шеи, а локоть руки, держащейся за большой палец этой стопы, оказался за шеей.

Некоторое время удерживайте эту позу. В этом стхити голову следует слегка приподнять. То есть от головы до пола должно быть расстояние равное 6 ангулам (пальцам). В матхе (ашраме) эта поза называется саммукха-паривритасана. Выполните позу с другой стороны. Выдающиеся йогины, как правило, сначала практикуют эту позу справа, а затем слева. Виньяса 11 повторяет виньясу 8. Виньяса 12 повторяет виньясу 7. Выполните виньясу 13, повторяющую виньясу 8, а затем виньясы 14 и 15, повторяющие виньясы 9 и 10. Виньяса 16 повторяет виньясу 8, и виньяса 17 повторяет виньясу 7. Оставшиеся шесть виньяс этой позы должны соответствовать последним 6 виньясам пашчимоттанасаны. После этого вернитесь в самастхити.

Полезьа: выполнение этой позы не только способствует очищению паршва-нади, но и не позволяет паршва-вайю пребывать в теле. Благодаря выполнению позы излечиваются такие болезни, как острый туберкулез. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

9. Баддха-падмасана

Разместите правую стопу поверх левого бедра и левую стопу поверх правого бедра. Потянитесь руками за спиной и захватите большой палец правой ноги первыми тремя пальцами правой руки, а большой палец левой ноги первыми тремя пальцами левой руки.

Крепко прижмите подбородок к груди, направьте взгляд в межбровье. Сядьте прямо. Такая поза называется баддха-падмасана. Эту асану следует выполнить и с другой стороны (то есть разместите левую стопу поверх правого бедра и затем правую стопу поверх левого бедра), чтобы проработать оба бока тела.

Поза состоит из 16 виньяс. Виньясы 8 и 9 представляют собой асана-стхити. Остальные виньясы соответствуют виньясам для пашчимоттанасаны. В этой асане следует сделать пурака-кумбхаку. Одна речака должны быть сделана только в йогамудра-стхити. У этого стхити есть две вариации.

Полезьа: благодаря выполнению позы излечиваются болезни, связанные с нижней частью живота. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

10. Навасана

Поза состоит из 13 виньяс. В этой асане тело должно занимать положение, напоминающее лодку. В 7 виньясе удерживайте положение, как показано на иллюстрации. То есть пола касаются только седалищные кости, а все другие части тела следует держать над полом. Аналогичным образом, поднимите прямые ноги вверх. Расправьте плечи, вытяните руки вперед, размещая ладони со стороны каждой ноги, практически не касаясь коленей. Это положение называется парипурна-наванасаной.

В 7 виньясе лягте на пол, как в супта-падангуштасане, поднимите прямые ноги вверх. Соедините руки за головой, переплетите пальцы рук, опустив голову на ладони. Прижимайте голову к рукам, замок рук должен охватить шею. Затем, как показано на иллюстрации, приподнимите половину верхней части тела над полом за счет силы спины, удерживайтесь в этом положении. Это положение называется ардха-навасаной.

11. Бакасана

Поза состоит из 12 виньяс. Виньясы 7 и 8 представляют собой асана-стхити.

Польза: выполнение этой позы — важный элемент пробуждения кундалини. Кроме того, поза помогает от запора.

12. Курмасана

Поза состоит из 16 виньяс. Виньясы 7, 8, 9 и 10 представляют собой сампурна-стхити этой асаны.

Польза: выполнение этой позы способствует очищению апана-вайю, а также прекращению ночных поллюций. Поза также отлично излечивает геморрой. Если при нерегулярном менструальном цикле женщины будут практиковать эту асану со всеми виньясами в течение нескольких месяцев, они смогут излечить это заболевание матки и нарушение менструального цикла, восстановив его регулярность.

Важное замечание: тот, кто практикует курмасану, должен принять пищу как минимум за три часа до ее выполнения. На полный желудок позу выполнять нельзя.

13. Супта-конасана

Поза состоит из 14 виньяс. Виньяса 9 представляет собой асана-стхити.

Виньяса 8 — это утплутхи. Из утплутхи перейдите в положение, которое показано на второй иллюстрации с этой позой, — а это 9 виньяса. Затем сделайте речаку.

Виньяса 9 является супта-конасана-стхити. Виньяса 10 — это чатуранга дандасана. Четыре оставшиеся виньясы совпадают с четырьмя последними виньясами пашчимоттанасаны. Запомните, что живот следует втянуть и удерживать втянутым.

Польза: выполнение этой позы не позволит развиваться медлительности, связанной с водянкой (маходарам-джадья), и обеспечит своевременное опорожнение кишечника. Поза предотвратит возникновение зоба, воспаление шейных лимфоузлов, а также болезни, связанные с капха-дошей.

Если женщина не хочет иметь детей, то, выполняя эту асану наряду с кроунчасаной, она не заведет потомства, как ей и хотелось. При болях в животе во время менструации женщинам следует практиковать эту асану наряду с упавишта-конасаной в период менструации, чтобы быстро избавиться от этих болей.

14. Маричиасана

Поза состоит из 22 виньяс, выполнять ее следует как с правой, так и с левой стороны. Изучите подготовку к маричиасане (саннаха-стхити). Это стхити представляет собой 7 виньясу.

Про мудреца Махариши Маричу известно, что он стал открыто обучать всех выполнению этой асаны, поэтому ее назвали в его честь.

Удерживайте 7 виньясу некоторое время, делая пурака-кумбхаку. После этого сделайте речаку и выйдите в 8 виньясу. Удерживайте позу столько, сколько можете. Если у вас начнет кружиться голова (все вокруг «поплывет»), вернитесь в 7 виньясу, сделайте пурака-кумбхаку, закройте глаза и оставайтесь в этом положении на некоторое время. Головокружение прекратится.

Виньяса 9 повторяет виньясу 7. Виньясы 10, 11, 12 и 13 соответствуют виньясам 10, 11, 12 и 13 для выполнения джану-ширшасаны.

Маричиасана саннаха-стхити с левой стороны — это 14 виньяса. Она показана на третьей иллюстрации. Маричиасана пари-стхити с левой стороны — это 15 виньяса. Она показана на четвертой иллюстрации. В 14 виньясе сделайте пурака-кумбхаку, а в 15 виньясе сделайте только речаку. Виньяса 16 повторяет виньясу 14. Виньясы 17, 18, 19, 20, 21 и 22 соответствуют виньясам 17, 18, 19, 20, 21 и 22 для выполнения джану-ширшасаны.

Полезьа: выполнение этой позы предотвратит появление паралича или каких-либо подобных заболеваний; быстро исчезнет вздутие живота; желудок не будет увеличиваться в размерах. Благодаря выполнению позы бедра приобретут правильные очертания, а грудная клетка расширится. Вы сможете избавиться от любой слабости сердца; наоборот, поза помогает укреплять сердце. У того, кто практикует эту позу, никогда не будет желтухи или любой другой болезни печени. При этом практиковать эту позу в период беременности нельзя.

15. Нираламба-сарвангасана

Поза состоит из 14 виньяс. Виньяса 8 представляет собой асана-стхити. На иллюстрации показана только 8 виньяса — это нираламба-сарвангасана пари-стхити. Чтобы выйти в это стхити, в 7 виньясе медленно поднимите руки и ноги, либо одновременно, либо по одной, одну за другой. Сделайте только речаку. Никогда не делайте пурака-кумбхаки в этом положении.

В это время прижимайте подбородок к грудной клетке. Взгляд следует удерживать в области межбровья. При этом не сгибайте ни руки, ни ноги. Эта поза — сарвангасана — имеет две вариации: саламба и нираламба. В традиции матхи Махариши Капилы выделяют по два вида каждой вариации. В этой книге мы рассказываем об одной вариации, которая и показана на иллюстрации.

Полезьа: благодаря выполнению позы излечатся боли в животе, острая боль в желудке, метеоризм, расстройство желудка из-за изменений в рационе питания, и практикующий эту позу сможет похудеть в области живота. Тот, кто не может заснуть ночью, пусть практикует эту асану, удерживая пари-стхити в течение пятнадцати минут, после этого следует лечь спать, и здоровый крепкий сон не заставит себя долго ждать. Тот, кто страдает от болей в груди, ночных поллюций, а также усталости, или вынужден преодолевать большие расстояния пешком, практикуя нираламба-сарвангасану со всеми виньясами в течение некоторого времени, сможет избавиться

от всех подобных проблем и стать довольным. Женщины могут выполнять позу даже во время беременности — до четвертого месяца.

16. Двипада-ширшасана

Поза состоит из 14 виньяс. Виньясы с 1 по 6 совпадают с пашчимоттанасаной. При практике 7 виньясы отведите ноги на плечи, сделайте утплутхи, как в 7 виньясе бхуджапидасаны. Затем наклоните заднюю часть тела вперед и сядьте.

После этого сделайте речаку, медленно и мягко поместите левую стопу поверх правой стопы на шею за головой. То есть правая пятка должна быть у левого уха, а левая пятка — у правого уха. Оставаясь в этом состоянии, сделайте пурака-кумбхаку и поднимите голову. В области муладхара-чакры соедините ладони в молитвенном жесте. Виньясы с 8 по 14 виньясы совпадают с виньясами для выполнения бхуджапидасаны.

Польза: выполнение этой позы избавит от заболеваний селезенки, печени и желудка. Поза способствует очищению муладхара-чакры. Особенно полезно выполнять ее с уддияна-бандхой. Практикуйте позу, но сначала внимательно изучите иллюстрацию. В период беременности практиковать эту позу нельзя. Женщины, предрасположенные к выкидышу, должны регулярно практиковать эту асану в течение некоторого времени, но перед зачатием следует прекратить ее выполнять. Если в период беременности они перестанут выполнять эту асану, это позволит им выносить здорового ребенка и облегчит роды, благодаря расширению стенок матки и общему оздоровлению. Те же, кто не желает иметь детей, должны всегда практиковать эту асану, и в этом случае им удастся избежать зачатия.

17. Йога-нидрасана

Поза состоит из 12 виньяс. Виньяса 7 представляет собой йога-нидрасана-стхити. Первые шесть виньяс курмасаны совпадают с первыми шестью виньясами этой асаны. В 7 виньясе сядьте так же, как в двипада ширшасане, но не отводите сразу обе ноги за голову, а сначала лягте на спину лицом вверх. Затем поднимите ноги и отведите их за голову.

В двипада ширшасане мы соединяем руки в молитвенном жесте, разместив их в области муладхара-чакры. В этой асане в соответствии с краем расположите оба плеча (то есть плечо как часть руки), и справа, и слева, поверх обоих бедер, захватите правое запястье пальцами левой руки внизу спины. Изучите иллюстрацию.

В 7 виньясе после речаки выйдите в асана-стхити. Затем сделайте пурака-кумбхаку и лягте. Виньяса 8 — это чатуранга дандасана. Последние четыре виньясы этой асаны полностью повторяют последние четыре виньясы пашчимоттанасаны.

Польза: выполнение позы помогает излечиться от таких заболеваний, как туберкулез, вздутие живота, водянка и отек (отек тканей, спровоцированный накоплением воды). Благодаря асане вайю переместится в свадхистана-чакру и брахмара-гуха-чакру (брахмагуха-чакру), что способствует долголетию. Практика позы поможет быстро взять апана-вайю под контроль. В период беременности практиковать эту позу нельзя.

18. Буддхасана

Поза состоит из 20 виньяс. Виньясы 8 и 14 представляют собой право- и левосторонние вариации асана-стхити.

Виньяса 7 представляет собой буддхасану с правой стороны, а 13 виньяса — левосторонняя буддхасана. Они подобны 7 и 12 виньясам экапада-ширшасаны.

Виньяса 8 повторяет 7 виньясу экапада-ширшасаны.

Виньясы 9, 10, 11, 12 и 13 соответствуют виньясам 8, 9, 10, 11 и 12 для выполнения экапада-ширшасаны, а 14 виньяса — буддхасана-стхити с левой стороны. В этом стхити направьте левую ногу к верхней части левого плеча и отведите назад, поместив сзади на шею. Затем возьмитесь левой рукой за запястье правой руки. Другая вариация буддхасана-стхити изображена на второй иллюстрации: в этой позе руки соединены в замок за спиной. Это не должно удивлять тех, кто практикует позу. Некоторые полагают, что, поскольку Будда считал сиддхасану лучшей из асан, сиддхасана и буддхасана должны выполняться похожим образом. Это противоречит всем текстам по йоге и описаниям взаимосвязей между нади-грантами в теле. Следовательно, тот, кто практикует эти позы, должен понимать различия сиддхасана-крамы и буддхасана-крамы и выполнять их соответствующим образом.

Польза: выполнение этой позы излечит патологический кифоз (горб), поможет нормализовать кровообращение во всех нади. Поза способствует очищению свадхистана-, анахата-, вишуддхи- и брахмара-гуха-чакры (брахмагуха-чакры), тем самым позволяя выполнить полную кевала-кумбхаку.

Эта асана очень хорошо помогает при лечении лихорадочного состояния, если температура держится долгое время. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

19. Дурвасана

Поза состоит из 20 виньяс. Виньясы 8 и 14 представляют собой право- и левосторонние вариации дурвасаны. В виньясах 7 и 13 удерживайте экапада-ширшасана-стхити. Затем в 8 и 14 виньясах встаньте прямо. Внимательно рассмотрите иллюстрацию. Удерживая асана-стхити, ни в коем случае не сгибайте выпрямленную на полу ногу, она должна быть полностью прямой. Взгляд направлен на переносицу. Делайте сампурна-пурака-кумбхаку. В процессе выполнения этих виньяс голова поднята.

Польза: выполнение этой позы поможет избавиться от таких серьезных заболеваний, как слоновость, вайю в мошонке, тремор и дрожание головы. Поза оказывает огромную поддержку на пути к самадхи. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

20. Тривикрамасана

Поза состоит из 7 виньяс. С 1 по 5 виньясы, а также 7 виньясу практикуйте в соответствии с правилами выполнения уттхита-хаста падаангуштасаны. Выполните виньясы 2 и 7, удерживайте эти позы некоторое время. Виньяса 2 — это тривикрамасана-стхити с правой стороны. Виньяса 6 — это тривикрамасана-стхити с левой стороны, на иллюстрации показана только левосторонняя вариация тривикрамасаны.

Важно наблюдать за тем, чтобы речака-кумбхака и пурака-кумбхака были одинаковыми по длительности во время выполнения этой асаны. Взгляд направьте в область межбровья и

удерживайте там. Обе ноги должны быть выпрямлены, не следует наклоняться или отводить ноги в сторону.

Польза: выполнение позы не только способствует отстройке равновесия тела в стхити, но и быстро приближает пробуждение кундалини.

21. Гандабхерундасана

Поза состоит из 10 виньяс. Виньясы 6 и 7 представляют собой асана-стхити. В 4 виньясе выполните чатуранга дандасана-стхити, а затем в 5 виньясе — випарита шалабхасана-стхити. В 6 виньясе широко разведите руки, они должны быть прямыми, словно палка или прут, как показано на иллюстрации. Подошвы обеих ног направьте к ушам и разместите стопы так, чтобы пятки касались рук, останьтесь в таком положении на некоторое время.

Затем, выполните 7 виньясу. Эта поза называется супта-гандабхерундасана. В этом асана-стхити, а также в предыдущих положениях, делайте одинаковые по длительности речака-пурака-кумбхаки. Взгляд следует направлять в межбровье. Об этом забывать нельзя.

Польза: благодаря выполнению позы исчезнут зоб, воспаление шейных лимфоузлов и болезни, связанные с маходарам. Нормализуется работа вишуддхи-чакры и брахмагуха-чакры, в результате ум обретет состояние савикальпа-самадхи. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

Виньясы

Многие сгорают от любопытства, хотят узнать их секрет. Другие хотят узнать их основы. Я согласен.

Посмотрите «Йога-сутры» Патанджали и Вьяса-бхашья (гл. 2, шлока 47):

प्रायत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् — праятнашаитхильянантасампаттибхьям.

Перевод:

Праятна — усилие (жизни, которая есть дыхание),

Шаитхилья — плавный (сделайте его плавным),

Ананта — дыхание,

Сампаттибхьям — фокусируясь на этом.

«Когда мы делаем дыхание плавным (и удлиняем его), а также добиваемся концентрации ума на дыхании, мы достигаем совершенство положения (позы)».

Насладитесь обоими типами практики.

Вачаспати Мишра в комментарии отмечает: «Итак, сколько же дыханий соответствует каждой асане? Когда делать вдох? Когда выдох? Каким образом? Когда тело вытянуто вперед, вдыхать или выдыхать? А как дышать в ситуации, когда мы поднимаем голову? Знание этой тайны и правильная последовательная практика и называется виньясой. Это, а также важность каждой асаны, будет обсуждаться с 1 по 32 [главы]».

2. АСАНЫ

Особые указания

Во время практики перечисленных выше асан люди крупного телосложения должны больше делать речаку, а худощавые должны делать больше пураку. Это называется лангхана-крийя и брахмана-крийя, соответственно.

Наиболее важными асанами являются ширшасана, сарвангасана, майюрасана, пашчиматтанасана и баддха-падмасана. Их следует обязательно выполнять каждый день.

Остальные асаны следует выполнять при необходимости и возможности, по мере повышения мастерства.

Ширшасану, сарвангасану и их вариации очень полезно выполнять рано утром.

Для улучшения интеллектуальных способностей, сердечной энергии и джнянендри (силы органов восприятия) ширшасану и сарвангасану следует практиковать в течение долгого времени.

Всякий раз по завершении практики асан выполняйте в течение 15 минут одну из серий пранаямы, а затем 5 минут делайте шавасану. Ни в коем случае не пропускайте эти асаны.

Пранаяма

Существует множество видов пранаямы. Пранаямой называется особая прана-вайю крийя-садхана (практика работы с жизненным дыханием), которая способна увеличить продолжительность жизни, сделать прану ярче и активнее, а также исправить дефекты легочного дыхания.

Прана-шакти (сила дыхания, жизни) — это сияние, которое исходит от лица и других частей тела (органов). В некоторых источниках его называют атма-шакти (сила «Я», атмы). Когда человек болеет, это сияние как будто исчезает с лица и других частей тела.

Очевидно, что в мертвом теле это сияние полностью отсутствует. Мы должны стараться день за днем усиливать это сияние. И единственный способ достичь этого — выполнение пранаямы, четвертого шага йоганги.

Основу пранической энергии составляет прана-вайю — воздух, отличный от окружающего нас воздуха. Это очень тонкая субстанция, способная молниеносно перемещаться с поразительной скоростью, подобно потоку теплого излучения.

Прана-вайю находится в грудной клетке, в полости между двумя легкими. То же самое место является прибежищем атмы и антарьями (внутреннего управляющего, контролера). Именно благодаря им проявляется яркое сияние.

Когда прана-вайю движется нормально, сердце бьется размеренно, и наша жизнь полна надежды и радости.

При отравлении прана-вайю наши движения замедляются и в конце концов полностью прекращаются. В результате сердце и другие органы перестают функционировать, и яркое сияние тела исчезает. Это состояние в обычной речи называется смертью.

Подведем итог:

यावत्प्राणः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते — яватпранах стхито дехе таватдживанамучьяте.

Это означает, что наши тела живы лишь до тех пор, пока прана-вайю и прана-шакти обитают в них, поддерживают их сияние. Но как только они утеряны, тело становится безжизненным. Так считают люди, сведущие в йога-шастре.

Чтобы сохранять прана-вайю и прана-шакти, пронизывающие и питающие наши тела, необходимо практиковать три важных пранаямы:

1. Сурья-бхедана
2. Уджджайи
3. Шитали

Методика

Сурья-бхедана

Выдохните медленно и долго через правую ноздрю, прикрыв левую ноздрю мизинцем и безымянными пальцами левой руки. После короткого промежутка вдохните медленно и глубоко через ту же ноздрю. Затем задержите дыхание. Продолжительность задержки зависит от ваших возможностей, начинайте с 5 секунд. Выдохните через левую ноздрю тем же способом, как описано выше, закрыв правую ноздрю большим пальцем и отпустив два пальца, прикрывающих левую ноздрю. Вдох и задержка такие же по длительности, как ранее. Во время задержки дыхания обе ноздри должны быть закрыты соответствующими пальцами.

Согласно йога-шастре, выдох — это речака, вдох — пурака, а задержка — кумбхака. Речака, пурака и кумбхака выполняются одинаковое количество раз. Эта практика называется Сурья-бхедана. Некоторые считают, что следует выполнять вдох через правую ноздрю, а выдох — через левую, и через левую ноздрю не вдыхать.

Эта пранаяма улучшает прана-вайю и прана-шакти, помогает увеличить знания и продолжительность жизни.

Уджджайи

Медленно и глубоко вдыхайте через обе ноздри (пурака), создавая звук в задней части горла. Задержите дыхание (так долго, как можете), затем выдохните (речака) через правую ноздрю. После этого, как и ранее, выполните пураку и кумбхаку, а затем выдохните через левую ноздрю. Затем пурака.

Эта практика улучшает аппетит, усиливает пищеварительный огонь и очищает желчные протоки.

Шитали

Сожмите и вытяните вперед губы, высуньте свернутый лодочкой язык вперед примерно на 1 см. По возможности удерживайте язык напряженным. Выполните пураку через свернутый язык

и кумбхаку. Во время задержки дыхания (кумбхаки) язык следует втянуть в рот. Речака выполняется так же, как при выполнении уджджайи-пранаямы.

Во время выдоха (речаки) второй и третьей фазы пранаямы руки и пальцы следует держать так же, как и при выполнении сурья-бхедана-пранаямы.

Эта практика ослабляет жажду, жар в голове, устраняет боль в груди и головокружение.

Три бандхи

1. Мула-бандха
2. Уддияна-бандха
3. Джаландхара-бандха.

Слово «бандха» означает «связывание, сковывание или ограничение». При практике той части йоганги, которая носит название пранаяма, движения в центральной части тела, от половых органов и до шеи, должны ограничиваться, подчиняться только нашей воле. Несомненно, без этих трех бандх невозможно достичь положительного эффекта от выполнения пранаямы. Следовательно, практикующие йогу обязательно должны соблюдать это правило.

1. Характеристики мула-бандхи (по «Хатха-йога-прадипике»)

Техника связывания

Сядьте так, чтобы пятки упирались в промежность, сильно сожмите анус, втяните и удерживайте нижнюю часть живота.

Причина такого названия

Эта бандха заставляет апана-вайю течь вверх, а не вниз по прямой кишке, что может вызвать слабость. Поэтому такая бандха называется мула-бандхой. В йоге считается, что «мула» означает плохой (прана-) вайю, способный спровоцировать слабость мышц нижней части живота.

Особая техника

Плотно прижмите пятки обеих ног к промежности, сожмите внутри прямую кишку, двигайте нижней частью живота вперед-назад.

Положительные эффекты мула-бандхи

Благодаря практике мула-бандхи соединяются прана-вайю, апана-вайю, хридая-дхвани и вирья-бинду, что приводит к положительным результатам в йоге.

Особая польза

Соединение прана-вайю и апана-вайю уменьшает частоту мочеиспускания и дефекации. Те, кто регулярно выполняют эту бандху, даже в преклонном возрасте чувствуют себя молодыми.

2. Уддияна-бандха

Происхождение ее названия описано в «Хатха-йога-прадипике»:

Когда часть тела крепко связана, это заставляет прана-вайю, основу жизни, двигаться внутри сушумна-нади (канала сушумна) в форме тонкой нити вдоль позвоночного столба прямо к Брахма-рандхре (центру мозга). Это называется уддияна-бандхой.

Характеристики уддияна-бандхи

Втяните нижнюю и верхнюю части живота, а также пупок так, чтобы он плотно прижался к позвоночнику. Выполняя это, сделайте глубокий выдох (речаку) в уткатасане, сильно втяните живот и ненадолго задержите дыхание. Словно лев для опьяненного слона, выполняющий эту технику человек не боится смерти. Те, у кого большой живот, должны сначала убрать жир в области живота. Для этого нужно выполнять много асан. После этого можно приступить к практике этой бандхи. Те, кто страдает ожирением, должны регулярно выполнять пашчимоттанасану. Кроме того, следует активно практиковать речаку (выдох).

Польза уддияна-бандхи

Те, кто ежедневно выполняет эту бандху согласно указаниям Гуру, сохраняют юношескую живость даже в преклонном возрасте.

Те, кто регулярно выполняет уддияна-бандху, глубоко втягивая нижнюю и верхнюю части живота так, чтобы живот касался позвоночника, достигнут бессмертия.

3. Джаландхара-бандха

Наклоните голову вперед, плотно прижмите подбородок к груди и удерживайте его в таком положении — это и называется джаландхара-бандхой. Она побеждает старость и смерть.

Причины такого названия бандхи

Джаландхара-бандха — это удерживание содержимого вещества (сути, эссенции) мозга от стекания вниз. «Джала» означает «суть, эссенция мозга». Ее поток называется «джала», а его удерживание называется «джаландхара». Чем более концентрирована «эссенция» мозга, тем лучше память.

Особая польза

У того, кто практикует описанную выше бандху в соответствии с указаниями Гуру, джатхара-agni не разрушает эссенцию мозга. Кроме того, проходит вздутие живота, связанное с избыточным газообразованием.

При практике пранаямы следует выполнять все три бандхи. После речаки следует делать джаландхара-, мула- и уддияна-бандху, а после пураки следует делать мула- и джаландхара-бандху. Не забывайте об этом во время практики пранаямы.

Согласно йога-шастре, следует ежедневно выполнять до 320 пранаям. Это означает, что 80 пранаям следует выполнять утром, 80 — днем, 80 — вечером и 80 — в полночь. Поскольку это невозможно, вы можете делать 80 пранаям за один подход к практике. Это связано с тем, что

в наши дни приходится больше времени тратить на работу, чтобы поддерживать свою жизнь. Естественно, положительные результаты откладываются на соответствующий срок.

Когда речака, пурака и кумбхака выполняются равное количество раз одинаковыми по продолжительности, это называется «сама-вритти-пранаяма».

Когда они практикуются в неравных пропорциях (какая-то часть больше или меньше) по времени или по количеству повторений, это называется «висама-вритти-пранаяма».

Те, кто учится у Гуру, узнают, как практиковать правильно.

Те, кто еще не достиг прогресса в йогасанах, не смогут достичь успеха в пранаяме.

Женщины, если они не беременны, могут практиковать наравне с мужчинами. Даже во время беременности можно выполнять самасанкхья-самавритти-пранаяму (то есть пранаяму с равными пропорциями). Однако после 6 месяца беременности следует исключить и самавритти-пранаяму. Йоганга в равной степени подходит и мужчинам, и женщинам, за исключением беременных женщин, — помните об этом, пожалуйста.

Некоторые говорят, что наули, нети, васти, ваджроли, дхаути, кхечари и тому подобные крийи также являются частью йоганги. Они распространяют эту информацию в различных текстах, что очень печально.

Ни один из текстов, где приводится список йоганг, не содержит такой информации. В «Хатха-йога-прадипике» они перечислены под отдельным заголовком «Шаткрийи». И в том же тексте ясно указано, что эта практика подходит не всем людям.

Следовательно, нужно обращать внимание на это правило и использовать их только для лечения определенных заболеваний. Например, тех, которые вызываются избытком жира.

Мудры

К сожалению, у меня нет возможности подробно обсуждать эту тему, но я уже детально описал ее в первой главе своей книги «Йога Макаранда». Поэтому я полагаю, что вы сможете прочитать там. Все, кто интересуется этой темой, может подробно изучить ее у уважаемых учителей. Таким же образом следует ознакомиться с остальными частями йоганги: пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Предупреждение о йога-криях

Нам известно, что некоторые люди верят, что йога-крии являются частью йоганги, и практикуют их соответствующим образом. Однако йога-крий нет в философии Патанджали (Патанджала-даршане), составляющей основу всей йоги. Они также не описаны в других текстах и упанишадах. Крии описываются только в «Хатха-йога-прадипике» и «Гхеранда самхите». Тем не менее в «Хатха-йога-прадипике» Сватмарамма сказал: «Многие продолжают практиковать, не узнав тайну. Они подвергают себя опасности, а также приносят йоге дурную славу. Это очень печально».

Крии

Существует шесть различных типов крий:

1. Дхаути
2. Басти
3. Нети
4. Наули
5. Тратака
6. Капалабхати

1. Дхаути-крия

Первая из крий, дхаути-крия¹ бывает четырех типов: антар-дхаути, датта-дхаути, хрид-дхаути и мула-шодхана.

Антар-дхаути в свою очередь делится на 4 типа: ватасара, варисара, вахнисара и бахишкрити.

Ватасара-дхаути²: приоткройте рот в форме клюва вороны и медленно вдохните. Затем закройте рот и сглотните. Теперь двигайте своим животом во все стороны, промывая его, затем выпустите воздух через анус или выдохните.

В первого раза не всегда получается выпустить воздух через анальное отверстие. Если повторять эту практику не менее 25 раз в течение нескольких дней, то с пятой попытки у вас получится вывести воздух через анус.

Те, кому еще не удалось этого добиться, могут медленно выполнять речаку. Это принесет умеренно положительные результаты. Ватасара-дхаути относится к техникам раджа-йоги.

Польза: устраняет болезни сердца, очищает кровь и усиливает пищеварение.

Варисара-дхаути³: пейте чистую воду (холодную или теплую) до тех пор, пока она не польется обратно через горло. Несколько раз вращайте воду в животе в стороны, вверх и вниз,

¹ Здесь и далее примечание переводчика: дхаути-крия — действие очищения.

² Ватасара-дхаути — очищение воздухом.

втяните живот и вытолкните его вперед, а затем выпустите воду через анальное отверстие. Эта техника относится к лайя-йоге. Вы овладеете ею, если будете практиковать по несколько раз в день.

Полезьа: устраняет загрязнения из суставов и узлов нервной системы, придает телу сияние и увеличивает пищеварительный огонь (раджа-йога).

Вахнисара-дхаути⁴: втяните живот и пупок внутрь так глубоко, чтобы коснуться позвоночника, а затем вытолкните его наружу. Повторите это несколько раз. Втягивая живот, выполняйте речака-кумбхаку, а выталкивая живот наружу, выполняйте пурака-кумбхаку. Практикуйте эту крийю до еды. Для практики этой крийи после еды следует подождать по меньшей мере 3 часа. В противном случае это опасно. Вахнисара-дхаути нужно практиковать ежедневно по 24 повторения (раджа-йога).

Полезьа: эта крийя устраняет все болезни живота.

Бахискрити-дхаути⁵: придайте рту форму клюва вороны, вдохните столько воздуха, сколько сможете, и выполните задержку дыхания (кумбхаку) как можно дольше. Затем выдохните через нос (речака). Речака и кумбхака выполняют только те, кто делает эту крийю в первый раз. Таким образом, после вдоха речака-кумбхаку следует выполнять 25 раз в день. Делайте это утром и вечером до еды. Если регулярно практиковать эту крийю надлежащим образом, то не только увеличится продолжительность задержки дыхания (кумбхака), но также появится способность делать выдох через анальное отверстие. Научившись этому, следует перестать выдыхать через нос. Благодаря этой практике человек может научиться задерживать дыхание вплоть до полутора часов. Когда вы обретете эту способность, зайдите в воду до уровня пупка и очень осторожно вытолкните через анальное отверстие «шакти-нади» (кишка в виде большого мешка, который располагается в нижней части живота до муладхара-чакры). Промывайте «шакти-нади» водой до полного очищения и затолкайте обратно внутрь через то же анальное отверстие.

Предупреждение: эта крийя предназначена только для тех, кто практикует хатха-йогу, а не раджа-, лайя- или мантра-йогу.

Полезьа: устраняет загрязнения во всем теле, придает телу сияние и не дает болезням обосноваться в теле.

Данта-дхаути⁶ бывает четырех типов: данта-мула-дхаути, джихва-мула-дхаути, карна-дхаути и капаларандхра-дхаути.

³ Варисара-дхаути — очищение водой.

⁴ Вахнисара-дхаути — очищение огнем.

⁵ Бахискрити-дхаути — очищение, выполняемое внешне.

⁶ Данта-дхаути — промывание зубов.

Данта-мула-дхаути: ежедневно ранним утром чистите зубы экстрактом растения каггали, Промойте рот чистой водой и вотрите в язык сливочное масло. После этого захватите кончик языка железным пинцетом и понемножку вытягивайте язык. Эта крийя предназначена только для тех, кто практикует хатха-йогу.

Польза: если выполнять эту крийю ежедневно утром и вечером, не пропуская, то она поможет в выполнении кхечари-мудры, устранит все дефекты языка и улучшит ясность речи.

Карна-дхаути (очищение ушей): очистите уши, поместив указательный и средний пальцы вместе в ухо, и поворачивайте пальцы.

Польза: устраняет глухоту, предупреждает болезни ушей и развивает способность слышать внутренний звук (надам).

Капаларандхра-дхаути (очищение черепного отверстия): ежедневно большим пальцем правой руки растирайте язычок, который находится в задней части горла.

Польза: эту крийю следует выполнять ежедневно утром, после пробуждения, днем после обеда и вечером. Это устраняет избыток капха-доши, очищает нади и дает хорошее зрение.

Хрид-дхаути (очищение сердца): существует 3 вида: данда-дхаути, вamana-дхаути и ваистра-дхаути.

Данда-дхаути (очищение палочкой): стебель банана, либо стебель куркумы, либо палочку нима заглывайте и направляйте в горло до уровня сердца, а затем немедленно выньте это изо рта.

Польза: это устраняет избыток ваты и питты, излечивает болезни сердца и улучшает здоровье в целом.

Вamana-дхаути (очищение рвотой): каждый день после еды выпивайте столько воды, чтобы она наполнила живот, а затем наберите в рот еще воды. Поднимите голову, посмотрите вверх в небо. Через некоторое время выплюньте эту воду.

Польза: устраняет избыток питты и шлешмы (капха-доша), улучшает телесное здоровье.

Ваистра-дхаути (очищение тканью): возьмите мягкую ткань шириной 4 дюйма и длиной 15 можам (1 можам = 0,5 ярда)⁷. Замочите ее в воде. Каждый день до рассвета проглатывайте эту мокрую ткань — начинайте с 1 можам длины в первый день, и каждый день увеличивая длину на 1 можам. Постепенно вводите эту ткань в живот, а затем осторожно достаньте ее. Вначале выполняйте эту крийю 1 раз в день, затем 2 раза в день и так далее, вплоть до 12 раз в день.

⁷ 4 дюйма — это 10,16 см. 15 можам — это 7,5 ярдов или 685,8 см.

Польза: когда человек научится глотать 15 можам ткани ежедневно, не пропуская ни дня, в определенное время, тогда болезни живота, селезенки, жар и мокрота (избыток капха-доши) излечатся. Тело станет сильным и здоровым.

Мула-шодхана-дхаути: вставьте стебель нима или средний палец левой руки в анальное отверстие, хорошо очистите анус и промойте.

Польза: запоры, несварение и ама-дошам (непереваренные токсичные частицы, откладывающиеся в теле), — все эти ужасные болезни исчезнут. Тело будет светиться, а пищеварительный огонь увеличится.

2. Басти-крийя

Существует два вида этой крийи: джала-басти и стхала-басти.

Джала-басти: зайдите в воду до уровня пупка и примите позу, которая называется уткатасана. Втяните воду через анальное отверстие за счет кумбхаки. Повторите 12 раз, тогда достаточное количество воды проникнет в нижнюю часть живота. Затем постепенно выталкивайте воду наружу через анус. Эту крийю нужно выполнять 3 раза в день.

Польза: устраняет множество болезней, вызываемых «плохим» апана-вайю. Физическое тело обретет красоту и блеск. Эта техника относится к хатха-йоге.

Стхала-басти: Сядьте в пашчимоттанасане, втяните воздух, используя ашвини-мудру, и вытолкните воздух наружу, поворачивая живот во всех четырех направлениях.

Польза: устраняет запоры и несварение, усиливает пищеварительный огонь. Это раджа-йога.

3. Нети-крийя

Возьмите небольшую веревочку — в два раза длиннее, чем расстояние между большим пальцем и мизинцем. Проденьте ее через обе ноздри так, чтобы оба конца вышли через рот. Захватите концы веревочки двумя руками и осторожно перетягивайте их верх-вниз 10-12 раз. Затем достаньте веревочку.

Польза: устраняет многие болезни, спровоцированные избытком капха-доши. Улучшает зрение и помогает развить способность выполнять кхечари-мудру. Это хатха-йога.

4. Наули-крийя

Нервы нижней части живота втягивают в живот и быстро вращают в стороны (влево и вправо), а также по кругу.

Польза: устраняет все болезни и увеличивает силу пищеварения. Это раджа-йога.

5. Тратака-крийя

Пристально смотрите на один объект, не мигая, до тех пор, пока из глаз не потекут слезы.

Польза: эта крийя не только лечит все глазные болезни и улучшает зрение. Она также дает Шамбхави-мудра сиддхи, а также устраняет дальновзоркость в пожилом возрасте.

6. Капалабхати-крийя

Эта крийя бывает трех типов: вьют-крама, вама-крама и сита-крама.

Вьют-крама-капалабхати-крийя: втягивайте воду через ноздри и выплевывайте через рот. Это раджа-йога.

Польза: устраняет болезни, спровоцированные мокротой.

Вама-крама-капалабхати-крийя: вдохните воздух через левую ноздрю и выдохните через правую ноздрю. Затем вдохните через правую ноздрю и выдохните через левую. Выполните это 4 раза, затем втяните чистую воду через левую ноздрю. Поднимите лицо вверх, закройте левую ноздрю пальцами, немного наклоните голову на правый бок и дайте воде вытечь через правую ноздрю. После этого втяните чистую воду через правую ноздрю и выведите ее через левую.

Польза: предотвращает болезни, связанные с заложенностью носа (избыток капхи). Улучшает функции органов восприятия, так что они обретают способность различать тонкие оттенки. Это раджа-йога.

Сита-крама-капалабхати-крийя: вводите воду через рот и выводите через ноздри, повторите 24 раза.

Польза: устраняет все болезни, спровоцированные избытком капха-доши, предотвращает старение и придает телу сияние.

Все капалабхати-крийи следует выполнять холодной водой. Ранее утро — идеальное время для этого. В течение первых 15 дней практики вы будете чувствовать жжение в горле и в носу, а также симптомы, похожие на простудные. Не обращайтесь внимания на эти симптомы и преданно выполняйте крийи, тогда они быстро дадут свои положительные результаты.

ОБЪЯСНЕНИЕ АСАН

Уттанасана
Ардха-баддха-падмоттанасана
Пашчимоттанасана
Джану-ширшасана
Упавишта-конасана
Баддха-конасана
Супта-падангуштхасана
Суптапада-паршвангуштхасана
Баддха-падмасана
Навасана
Бакасана
Курмасана
Супта-конасана
Маричасана
Нираламба-сарвангасана
Двипада-ширшасана
Йога-нидрасана
Баддхасана
Дурвасасана
Тривикрамасана
Ганда-бхерундасана

Особые замечания

Мы должны верить в то, что восемь йоганг — яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи — это лучший путь к бхакти-садхане. И тогда следует практиковать.

Человек не может развиваться лишь благодаря еде, сну и сексуальным удовольствиям. Все животные точно так же способны на это. Мы же должны открыть для себя суть дживатмы и параматмы в стремлении в дальнейшем обрести энергию, которая не покинет ум из-за быстрых изменений пракрити. Параматма — вездесущий, всепроникающий, всеведущий, полный благороднейших качеств. Он защищает всех, кто нашел в нем прибежище. Мы должны жить, соблюдая указания Параматмы, — обзаводиться имуществом и богатством лишь в соответствии

с предписаниями шастр, поклявшись посвящать Ему плоды наших действий и объявлять об этом мире без какого-либо эгоизма. Не слушайте тех, кто говорит и пишет, что «Бога нет, все это большой обман». Практикующие йогу, а также их наставники должны распространять в обществе две основные ниямы (два правила), составляющие жизненную силу этого мира, — это брахмачарья и пативратья.

Не следует забывать, что основная причина большинства заболеваний — избыточная еда, питье и развлечения.

Необходимо питаться вегетарианской пищей, говорить правду и один день в неделю практиковать молчание (не разговаривать).

Соблюдайте пост раз в 15 дней и всегда старайтесь быть приятными с другими людьми.

Все согласны с тем, что основной фактор, позволяющий человеку наслаждаться радостями жизни, — это благословение хорошим здоровьем.

Известно, что «йога асаны — это важнейшее средство, благодаря которому без излишних финансовых затрат можно сохранить прекрасное здоровье. Это средство доступно всем кастам и слоям населения». От наших великих индийских (Бхарата) предков нам досталось множество выдающихся текстов, в соответствии с которыми мы можем практиковать, соблюдая предписанные ниямы, и наслаждаться плодами практики.

Согласно недавнему открытию, йоганга-садхана не является современным нововведением. Веды и пураны свидетельствуют, что эта практика применялась очень давно, десятки тысяч лет назад. И теперь она возрождается. К чему все эти утверждения? Разве недостаточно Шри Бхагавад Гиты, почитаемой всеми людьми в мире?

О тесной связи йога-асан и телесного благополучия говорится также в «Хатха-йога-прадипике»:

हठस्य प्रथमां गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात् तदासनं स्थैर्यं आरोग्यं चांगलाघवम् ॥

«Хатхасья пратхамамгатвадасанам пурвамучьяте

Курьят тадасанам стхарьям арогьям чангалагхавам» (ХЙП, 1.17)

Лишь йога-асаны дают людям возможность насладиться долгой жизнью, здоровым телом и умом, упорядочивая беспрепятственное перемещение праны, апаны, व्याны, уданы, саманы и других десяти вайю, а также очищая различные нади, — например, такие нади, как ида, пингала, пуша и яшасвини. Йогин Сватмарама утверждает, что «без благополучия тела и органов невозможно легкое движение вайю. Поэтому я подробно опишу йога-асана-крамы и пользу, которую они приносят». Основа этого — ततो द्वन्द्वनबिघातः «тато двандванабигхатах» («Йога-сутры» Патанджали, 2.48). Согласно великому риши Патанджали, того, кто выполняет йога-асаны, не потревожит холод, ветер, солнце, счастье, горе или состояния ваты, питты и капхи.

Много тысяч лет назад практика йоганга-садханы была общепринята и не встречала сопротивления. Однако я считаю, что выяснить, почему сейчас эти практики исчезли, — не наша задача.

В йога-даршана и других шастрах описываются:

Яма	5 типов
Нияма	5 типов
Асана	Бесчисленное множество
Пранаяма	128 типов
Пратьяхара	2 типа
Дхарана	2 типа
Дхьяна	2 типа
Самадхи	8 типов

Йога-асаны — это третья часть йоганга-садханы.

Согласно «Йога-сутрам» Патанджали, त्रयमेकत्र संयमः («траймэкатра самьямах», 3.4), практика, которая сочетает дхарану, дхьяну и самадхи называется «самьяма». С ее помощью йогин может открыть то, чего не увидишь глазами.

Йога-асаны бесчисленны, об этом ясно говорится в «Дхьяна-бинду-упанишаде», где Шива дает духовные наставления Парвати: आसनानि च तावन्ति यावत्तो जीवरशयः («асанани ча таванти яватто дживарашаях»). Несмотря на это, многие люди все еще утверждают, что существует лишь 84 асаны.

В «Хатха-йога-прадипике», фундаментальном тексте по йоге, говорится:

वसिष्ठश्चाद्यैश्च मुनिभिः मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।

अंगीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानि चिन्मया ॥

«Васиштхадьяишча мунибхих матсьендрадьяишча योगибхих

Ангикританьясанани катхьянтэ кани чинмая». (ХЙП, 1.18)

Васиштха и другие мудрецы, а также Матсьендра и другие йогины понимали, что количество йога-асан неисчислимо. Не удивительно ли, что некоторые люди все еще настаивают, что существует только 84 позы!

Махариши Патанджали писал, что существует 3 части йоганги: бахиранга-садхана (внешняя), антаранга-садхана (внутренняя) и парамантаранга-садхана (высшая внутренняя).

त्रयमंतरंगं पूर्वेभ्यः

तदपि बहिरंगं निर्बीजस्य ॥

«Траямантарангам пурвэбхьях

тадапи бахирангам нирбиджасья». («Йога-сутры» Патанджали, 3, 7-8)

Первые пять из ранее перечисленных восьми частей широко известны как «бахиранга-садхана». Оставшиеся три известны как «антаранга-садхана». Только нирвикальпа-самадхи относится к «парамантара-садхана». Самьяма также относится к антаранга-садхане.

Есть множество болезней, которые не увидишь глазами и не услышишь ушами. Они поражают такие части тела, как руки и ноги, органы восприятия (глаза, уши, нос, язык и т. д.), мышцы, легкие, нади и нади-грантхи, кости и пространство в суставах. Все эти болезни можно излечить, а также можно сделать тело сильным, если практиковать пять бахиранга-садхан — яму, нияму, асану, пранаяму и пратьяхару.

Дживу или душу не увидишь основными органами восприятия. Спрятавшись, она переживает бесчисленные радости и горести. По мнению последователей Вишиштадвайты и Двайты, джива скрывается в теле. Согласно последователям санкхьи прибежище дживы — ум. А согласно некоторым йогинам и последователям адвайты она является отражением дживатмы.

Ум (его способность воспринимать опыт), обладающий свойствами блуждания и ограничения по пути сердца (они называются дахара и кухара), располагается в следующих чакрах:

Муладхара-чакра — ниже пупка и выше репродуктивных органов,

Свадхиштхана — между муладхарой и манипуракой,

Манипурака — точно в пупке.

Анахата — середина сердца,

Вишуддхи-чакра — под подбородком,

Аджня — между бровей,

Сахасрара — верхушка головы.

Три вида дыхания — пурака (вдох), речака (выдох) и кумбхака (задержка дыхания), — создают три типа движения в 7 чакрах (нади грантах): 1. авритти, 2. паривритти и 3. самвритти.

Наряду с этим, антаранга-садхана, к которой относятся дхарана, дхьяна и самадхи, стабилизирует блуждающий ум, устраняет психические заболевания и неврозы, увеличивает ожидаемую продолжительность жизни, усиливает интеллект и открывает ум для новых идей.

Кроме того, благодаря практике самьямы, которая также относится к антаранга-садхане, йогины смогут видеть незаметные невооруженным глазом тонкие сущности и познать истину. Этот тип самьямы называется антар-дришти, дивья-дришти или йога-дришти. Подробнее об этом можно узнать из сутр (3.29).

नाभिक्रे कार्यव्यूहज्ञानम् — «Набхичакрэ карьявьухаджнянам».

Кто такой дживатма? Кто такой параматма? Какие между ними отношения? Многие из этих принципов можно понять в период практики нирвикальпа-самадхи, известной как парамантаранга-садхана.

Доктора по сей день не смогли определенно указать количество болезней, поражающих человечество. Это невозможно.

Человеческие болезни связаны с кармой человека, привычками питания и питья, а также развлечений и предрасположенностей тела, среди которых ожирение или чрезмерная худоба, даже истощение. Практика йога-асан может помочь упорядочить привычки и дать хорошее здоровье.

Практика йога-асан не только излечивает и предупреждает болезни, но также проявляет мудрость дживатмы и параматмы, согласно сутре «йогангануштханад ашуддхикшайе джнянадиптиравивэкхьяте» (2.28). Каждый может изучить эти строки и преодолеть свои сомнения. Считается, что все люди должны выполнять все йога-асаны, — но это заблуждение, а не истина. Также ошибочна тревога, что йогу практиковать невозможно. Некоторые разделяют эти заблуждения под влиянием скептиков. Йога-асаны, как и лекарства, предписываются согласно типу тела человека, а также его состоянию.

Заинтересованные читатели могут найти больше информации, в зависимости от их ситуации.

Физическое благополучие нужно каждому, — каста, вероисповедание, пол, возраст и т. п. не должны быть препятствиями.

«Юноша, старик, ослабевший из-за болезни, любой человек, практикующий йогу правильным образом, не поддаваясь лени, может достичь желаемых результатов».

Однако те, кто уклоняется от правильного пути, идет своей дорогой, может столкнуться с опасностью и болью. Так бывает при любых рискованных предприятиях.

Некоторые заявляют, что якобы йога-асаны вызывают безумие (видимо, речь о тех, кто сошел с ума, практикуя неправильно, и не смог вылечиться ни одной другой садханой.) При этом они не могут объяснить, как люди сходят с ума, не практикуя йогу, но они и не могут доказать, что помешавшиеся действительно практиковали йоганга-садхану.

Необоснованные заявления о том, что в практике есть изъян, делают те, кто не учится и не практикует надлежащим образом, и поэтому не получает должной пользы.

Благодаря практике йога-асан исчезнут отложения токсинов, излишняя мышечная и жировая ткань, а тело обретет сияние. Поэтому наши предки описывали йоганга-садхану как «афрашастра чикитса» или «ашастра шастра чикитса».

Йога-шастра поможет убрать излишки жира и очистить кровь человека, страдающего от ожирения. Благодаря практике человек будет лучше выглядеть. Излишне худой человек, практикуя йогу, разовьет мускулатуру, станет красивее. Поэтому многие называют эту йога-шастру «шарира шильпа шастра» (то есть «наука телесного зодчества»).

Вспомогательная терминология и высказывания

1. Вапуш-кришатвам — состояние тела, при котором невозможно ожирение,
2. Ваданэ-прасанната — удовлетворенное (счастливое) лицо,

3. Нада-спхутатвам — ясность речи и сердца,
4. Наянэ-сунирмалэ — чистые глаза, здоровые и сияющие,
5. Арогата — отсутствие болезней,
6. Бинду-джая — контроль над сексуальной энергией,
7. Агни-дипанам — горящий огонь пищеварения, отсутствие запоров,
8. Нади-вишуддхи — чистые кровеносные сосуды.

Те, кто выполняют пранаяму вместе с йоганга-садханой, достигнут «хатха-йога лакшанам». Это четко объясняется в «Хатха-йога-прадипике», 1.78. («Не забывайте, что практиковать нужно согласно писаниям»).

Кроме того, из «Йога-сутр» 3.46, 47 и 48, а также из Вьяса-бхашьи (комментариев Вьясы) мы можете узнать об особой пользе йоганга-садханы.

Согласно «Шватасватара-упанишаде», те, кто регулярно выполняют йоганга-садхану и следуют ниямам, утратят страх болезней и смерти.

1. На тасья рогах — у него нет болезней,
2. На джара — нет старости,
3. На мритью — нет смерти.

Это относится к тем, кто практиковал йогу и обрел дивья тэджа шарира («божественное сияющее тело») — праптасья йогагнимаям шарирам.

4. Лагхутвам — легкость, постоянная энергичность,
5. Арогьям — хорошее здоровье,
6. Алолупатвам — отсутствие чрезмерных желаний,
7. Варна прасадам — приятный цвет кожи,
8. Свара сауштавам — приятная речь,
9. Гандах шубхах — чистый запах,
10. Мутра пуришам альпам — устраняет болезни мочевыводящих путей и почек

Йога правриттим пратхамам ваданти — «те, кто практикуют йогангу правильно, первыми получают эти результаты».

Можно утверждать, что те, кто изучают практику лишь по картинкам, совершают ошибку. Те, кто практикуют согласно инструкциям квалифицированного учителя, получают желаемые результаты, согласно «Хатха-йога-прадипике» (1.14):

Эвамвидхэ матэ стхитва сарвачинта виварджита
Гурупадишта маргэна йогамэва самабхьясэт

Очень радует новость, что в наше время увеличивается число тех, кто может преподавать и пропагандировать практику йога-асан. Тем не менее мы должны продолжать поиски и подвергать проверке тех, кто овладел тайнами йога-даршаны. И учиться мы должны только у таких людей.

Те, кто не изучал писания, относящиеся к Ведам, веданте и йоге, недостойны преподавать йогангу, согласно «Йога-сутрам» Патанджали (2.32): «шауча сантоша тапах свадхьяйешвара пранидханани ниямах».

Помимо этого, практика йоганги может послужить лекарством против болезней тела и психических расстройств. Также она может научить различиям между проявлениями дживатмы, параматмы и всей Вселенной.

Мы видели, что лечению болезней тела и психических расстройств квалифицированные преподаватели обучаются в медицинских учебных заведениях. Разве не общеизвестно, что самолечение болезней может быть очень опасно?

Если человек выполняет или преподаёт йога-асаны, он должен знать, какие йога-асаны кому преподавать. В течение скольких дней? В случае каких заболеваний? Сколько делать вдохов и выдохов? Как долго выполнять определенную асану? Какие асаны подходят людям с ожирением? Какие асаны для истощенных людей? Когда вдыхать и когда выдыхать? Как долго? Разве нам не нужны учителя и пропагандисты йоги, владеющие этими тайнами?

Нам нужно несколько человек, которые будут только демонстрировать йогу. Однако, если они не изучают эти секреты, а хотят лишь рекламировать йогу, из этого будет мало пользы.

Йога-рахасья (тайны йоги), рага-рахасья (тайны музыки), раджа-рахасья (тайны правителя) и дампатия-рахасья (тайны семейной пары), — все они очень личные. Не очень-то мудро действовать, не понимая этих основ. А научиться им можно только у опытных старших мастеров и учителей. Даже в этом случае, согласно шастрам, учеба займет много времени. Я надеюсь, что образованные читатели отметят это.

В практике пранаямы при вдохе и выдохе задействованы обе ноздри, трахея и кончик языка; вдох и выдох выполняются через пространство между обеими губами и между двумя рядами зубов.

Обычно во время практики йога асан, вдох и выдох выполняются через трахею, глубоко, тонко и бесшумно. Это обычная практика, подходящая для всех. Этот тип дыхания называется «анулома уджджайи». Он упоминается в «Хатха-йога-прадипике» (2.51-53):

Мукхам самьямья надибхьям акришья паванм шанайх

Ятха лагати кататту хридаявади сасванам

Пурваватубхайетпранам рэчайедидаятата

Шлэшмадэшахарам кантэ дэханалавивардханам

Гаччхататиштхата карьям уччхамочьйнту кумбхакам.

Наклоните голову (лицо) вперед, плотно прижмите подбородок к груди, глубоко вдохните через обе ноздри, через трахею и ниже, до груди. При этом получается тихий шипящий звук. Медленно, без усилия выдохните через левую ноздрю. Это называется «гурумукха».

Она удалит капху (слизь) из вашего горла и вызовет чувство голода, устранил загрязнения нади, желудка, легких, выделительных органов, почек и суставов. Также эта практика предупреждает болезни джалодхара и маходхара. Это дыхание можно выполнять сидя, стоя, на ходу и лежа.

У каждой йога-асаны есть соответствующая крийя-асана. Необходимо всегда выполнять крийя-асану после каждой асаны. Это предотвратит боль и сгенерирует энергию. Многие, не зная этот секрет, страдают, прекращают выполнять йога-асаны и объявляют, что практика йоги не приносит пользу. Люди, которые хотят практиковать и преподавать йога-асаны, должны хорошо разбираться в прати-крийях⁸ и затем приступать к практике. Например, пурвасана — это прати-крийя к мукхьясане или муласана-пашчиматтанасане.

⁸ Прати-крийя — компенсация.

Напоминание

Сотни лет тому назад практика йоги была так же популярна, как Веды. В соответствии с возможностями человека практика могла быть самантрака (с мантрами) или амантрака (без мантр). Сейчас практикуют далеко не все. Те, кто получил посвящение и шнур брахмана, а также изучали ведические тексты и философию (их называют «упанита»), могут выполнять оба типа практики. Для остальных (их называют «анупанита») возможна только практика амантрака.

Как Гандхарва-веда (классическая музыка) состоит из семи нот, а к Веда-чатуштае относятся удатта, анудата и сванта, так и мантра делится на анга-ньяса, кара-ньяса и вяпака-ньяса. Третья часть йоганги, называемая йога-асана, основана на виньясе, и обычно выполняется с виньясами. Лишь немногие сохранили эту практику в наши дни.

Тем не менее некоторые жители нашей страны, Бхараты, под давлением сверстников забывают укоренившиеся обычаи в отношении одежды, языка, еды, напитков, омовений и практики сандхья-вандана. Аналогично, мы можем сказать, что люди забывают виньясы, которые сопровождают практику асан в третьей части йоганги.

В практике йога-абхьясы вариации вдоха и выдоха известны как виньяса. Это объясняется в «Йога-сутрах» Патанджали (2.47-48). Прочитайте соответствующий перевод и комментарии. Будет достаточно, если вы запомните: «Самсаргаджа дошагуна бхаванти».

Музыка требует шрути и лайи. Йога требует глубокого дыхания. А ум требует сосредоточения. Если вы упустите один из этих элементов, йога и рага не выйдут.

Сдерживайте прану пранаямой.

Сдерживайте ум дхьяной и джапой.

Сдерживайте взгляд шанмукхи мудрой.

Сдерживайте речь молчанием.

Сдерживайте половые органы сатвичной пищей.

Эти пять практик продлят жизнь, дадут знание и чувство благополучия.

Мальчикам и девочкам несложно научиться виньясе: уже с пяти лет они могут начать изучение йоги. Пожилые и больные люди могут начать практику без виньяс, чтобы изучить их позже, постепенно. Слепые, немые и глухие люди также могут научиться практиковать йогу.

Самакайя

Это важная характеристика восьми ступеней практики йоги. В нашей стране, Бхарате, есть три типа людей: стхула, криша и вакра. Стхула — это люди, склонные к ожирению. Криша — худые и истощенные, а вакра — люди с искривленным телом. Искривленное тело — это признак болезни. Люди с ожирением склонны дышать коротко и поверхностно. Худые могут дышать глубоко, но быстро устают. Людям с искривлениями сложно выпрямить конечности. Без

сгибания и вытягивания в таком теле не будет надлежащей циркуляции крови и кислорода. Это также касается и людей с телом толстого и худого типа.

Практика йоги с вариациями глубокого дыхания, которые называются лангхана-крийя и брахмана-крийя, может устранить эти телесные отклонения и придать телу силу и красоту.

В последнее время многие страдают от крайней степени ожирения и от болезней сердца. Но много и тех, кто крайне истощен из-за недостатка питания. Некоторые в детстве пережили тяготы жизни на улицах и потому приобрели искривления. Первая причина всех этих состояний — переизбыток, питание только всухомятку и другие нездоровые привычки.

Практика йоги с соответствующими виньясами излечит и нормализует все эти три телесных отклонения.

Принцип самакайя очень важен для людей, практикующих йогангу, как говорится в Бхагавад Гите: «Самам кайям широгривам». После каждой практики человек должен стать в самастхити, сложить руки перед грудью и молиться своему ишта-девате (личному божеству).

Положение самастхити, демонстрирующее принцип самакайя, дает счастье. Некоторые могут очень быстро овладеть некоторыми йоганга-асанами. У других это занимает больше времени. Не нужно расстраиваться по этому поводу.

В «Йога-сутрах» Патанджали говорится: «Са ту диргхакала наирантарья саткара сэвито дридха бхумих».

Из-за неправильного использования мышцы с левой и правой стороны тела могут стать правыми и левыми [то есть, утратить симметричность]. Практика виньяс может исправить это.

Ощущение удовлетворенности

Каким должно быть состояние ума во время практики йоганги? Все зависит от виньясы. У человека может быть достаточно денег, золота и прочих материальных ценностей, но, если прана не движется свободно в его теле, он будет несчастен. Те, кто не практикует йогангу, дышат примерно со скоростью 360 вдохов и выдохов за 24 минуты. За одни сутки, день и ночь, он сделает $60 \times 360 = 21\,600$ дыханий. Такое количество дыханий характерно для здоровых людей. Во время болезни оно может увеличиваться или уменьшаться. У детей, беременных женщин, пьяниц и преступников скорость дыхания совершенно другая. В целом, число дыханий человека не должно превышать 21 600 раз в сутки, иначе смерть будет близка.

Те, кто практикуют йогангу, виньясу и пранаяму, способны существенно сократить число дыханий в сутки.

Практикуя йогу с преданностью, человек может посвящать ее суть Богу во время вдоха и во время выдоха, представляя, что Бог входит в его сердце. Во время задержки дыхания (кумбхаки) мы можем выполнять дхарану и дхьяну. Такие практики улучшат сосредоточение ума и усилят тишину / неподвижность мыслей. Также они уменьшают беспокойство, возбудимость. Это легко дается людям с телосложением самакайя (сбалансированным) и практически неосуществимо для тех, кто имеет телосложение вишамакайя.

Стоя в самакайя-стхити (самастхити), мы должны приглашать ишта-девату (личное божество) в свое сердце и молиться. Некоторые говорят, что это называется «хридаяга». Эта практика выполняется только стоя.

Пранаяму, дхьяну и джапу нужно выполнять сидя в самакайя-стхити. Пранаяму всегда нужно выполнять сидя. Сидя или стоя можно выполнять только бахья-арадханэ («внешнее поклонение Богу»).

Данные о количестве ежедневных дыханий взяты из раздела Патанджала-даршана, собрания учений Сарва-даршана Шри Саяны Мадхавы.

Посвящение и благочестивые размышления во время практики пранаямы и йоги обсуждаются в тексте гимна «Шри Вишну Сахасранама», в стихе «супарно вайюваханах...»

Во время практики йоганги нужно выполнять брахманакийя-лангхана крийя или самакийя-виньясу для телосложения самакайя или вишамакайя, соответственно.

Самакийя означает, что вдох равен выдоху.

ЙОГА-АСАНЫ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

1. Что такое йога-асана?
2. Амантрака и самантрака — какая между ними разница?
3. В каком возрасте можно практиковать?
4. Сколько существует асан?
5. Должен ли каждый человек выполнять все позы? Естественно, что сейчас задают эти вопросы.
6. Можно ли научиться йоге и практиковать по фотографиям и изображениям? Обязательны ли наставления Гуру?
7. Как много времени нужно посвящать практике йоги?
8. Почему мы не двигаемся быстрее, как в современных физических упражнениях и в спорте?
9. Зачем? Этому ворчанию не видно конца.

Ответы:

1. Для тех, кто верит, ответ такой: это положение тела и духовная практика, дающая покой и радость, которые позволяют ощутить союз дживатмы и параматмы. Для тех, кто не принимает параматму, но допускает дживатму, это союз дживатмы (души) и ума. Для тех, кто не принимает философию индивидуальной души, — это телесная практика, которая позволяет достичь союза индрий (органов познания) и праны.
2. Индийцы могут почувствовать оба эти типа благоговения. Однако из-за упадка нации достойные есть лишь в немногих семьях.
3. Практику можно начинать с того возраста, когда ребенок может есть самостоятельно.
4. Количество асан равно количеству животных в мире.
5. Человек должен практиковать в соответствии с состоянием тела — самабхава или вишамабхава. Научитесь этому от мудрых. Следовательно, некоторые способны полностью овладеть искусством йоги.
6. Йога, музыка, медицина и танец, — все это следует изучать под руководством Гуру, иначе это может быть опасно.
7. Нет необходимости практиковать дольше 1 часа. Один час утром и один час вечером до приема пищи.
8. Если вы будете двигать руками и ногами быстро, как в спортивных тренировках, это приведет к дисбалансу в кровообращении и движении прана-вайю. Также это может привести к искривлениям органов, к стхула-кайя или вакра-кайя, вместо самакайя.
9. Это излечит все виды заболеваний и поможет выработать способность к сосредоточению.

Однако, я бы хотел напомнить единственное условие: йоганга-садхана должна изучаться под наблюдением Гуру.

Вся приведенная здесь информация основана на таких текстах как Патанджала-даршана, «Йога-яджнявалкья», многие упанишады, «Гхеранда самхита», «Хатха-йога-прадипика» и так далее.

Прекрасный совет: поймите, что йога-абхьяса — это практика не только асан, но и других частей (элементов) йоги. Практика йоги не ограничивается асанами.

Углубленные наставления

Те, кто практикуют йогу и соблюдают правила относительно питания, речи и места, могут очень быстро достичь положительных результатов.

Какие же из бесчисленных йога-асан являются средними, высшими и низшими? Какие нужно практиковать сначала? Какие могут выполнять беременные женщины? Сколько обычно выделяется типов асан? Не нужно впадать в сомнения по поводу этих интересных и запутанных вопросов.

Стоя, сидя, лежа, с вытянутыми ногами, с согнутыми ногами, скрутки, перевернутые и прыжковые, — существует множество типов асан. Если человек подберет асаны с учетом типа телосложения, возраста и заболеваний, то асаны будут высшими и чрезвычайно благотворными. Женщины на 5 месяце беременности должны исключить асаны, связанные с сильным сгибанием тела. Если пранаяма, джапа и дхьяна выполняются в соответствии с обычаями семьи, проблем не будет.

С 16 по 21 день после рождения ребенка можно один раз в день выполнять анулому, вилому, пратилому, а также уджджайи-пранаяму без кумбхаки. По прошествии 24-45 дней после рождения ребенка все ограничения в практике йога-асан сняты.

Во время менструации женщинам не следует практиковать йогу. Однако, если у них болит живот, им станет легче, если они будут выполнять махамудру, баддха-конасану и упавишта-конасану с мулабандхой.

Если мужчина испытывает проблемы с семяизвержением или мочеиспусканием, ему следует выполнять саламба-сарвангасану с удияной и мулабандхой, а также шитали-пранаяму.

Перед тем, как приступить к обучению йоге студентов или к лечению пациентов с помощью йоги, инструктор йоги должен показать, как выполнять глубокий и тонкий вдох и выдох при уджджайи-пранаяме. Это основа йога-абхьясы. Вознесите свои молитвы, упомянув в первую очередь Патанджали, а затем Ананта Нагараджу, и начинайте.

Начинать практику йога-асан, подходящих вам по типу, можно в период уттараяны, шукла-пакши⁹, при благоприятном созвездии, в благоприятный день. При этом людей с ожирением не следует обучать сарвангасане и ширшасане, пока ожирение не пройдет.

⁹ Уттараяна — шесть месяцев года примерно с 15 января по 15 июля; 6 месяцев северного солнцестояния. Шукла-пакши — светлая половина лунного месяца, которая начинается в первый лунный день.

СТИЛЬ ЙОГА-АСАН

Дандасана — первая поза среди асан сидя. Вьяса очень высоко оценил эту позу в своем труде «Йога-сутра-бхашья».

Дандасана, часть 1

Взгляните на иллюстрацию №1 в этой книге.

Практика выполнения: постелите мягкое одеяло длиной не менее 6 футов (примерно 182 см), сядьте лицом на восток, выпрямив ноги прямо перед собой, и поднимите обе руки над головой. Левое и правое предплечья должны быть на одной линии с левым и правым ухом, соответственно. Руки выпрямлены вверх. Не сгибайте их в локтях. Пальцы рук переплетены в замок: выверните его, направив ладони вверх. Затем наклоните голову и опустите подбородок на грудь. Стопы вместе, пятки касаются пола, а пальцы ног вытянуты вверх. Не сгибая колени, держите мышцы бедер натянутыми, а спину прямой. Мягко прикройте глаза и, как было описано ранее, сделайте шесть глубоких вдохов и выдохов. После выдоха втяните живот поглубже в районе пупка. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться. Не задерживайте дыхание дольше, чем на секунду. В йога-шастре выдох называют *речака*, а вдох — *пурака*.

Кумбхака — это задержка дыхания. Когда мы дышим таким образом, наш живот, шея, голова и грудная клетка не должны двигаться вверх-вниз. Речака должна быть длиннее пураки, и, помимо этого, должна быть тонкой. Одна речака, одна пурака и одна кумбхака вместе образуют одно *авритта*. Поначалу достаточно шести авритта. Их количество нужно увеличивать постепенно.

В этой асане тело остается прямым как палка (*данда*). Эта асана укрепляет спину, руки и ноги. Поэтому ее называют дандасана.

Польза: устраняет расстройство желудка и ревматические заболевания.

С каждым дыханием мы должны практиковать памятование о Господе.

Дандасана, часть 2 (иллюстрация №2)

Эта асана подобна позе, которая описывается в части 1, за исключением того, что ладони обеих рук в этом случае находятся за спиной. Кроме того, обе ладони расположены рядом с бедрами на полу. Локти должны быть выпрямлены. После выдоха выполните кумбхаку (*бахья-кумбхака*). Пожалуйста, внимательно изучите иллюстрацию.

Эту позу легко могут выполнить те, кто страдает ожирением. Им трудно держать руки — мешает нижняя часть тела.

Пашчиматтанасана (иллюстрация №3)

Йогини с давних времен практикуют эту позу. И все же йогин Сватмарама, автор «Хатха-йога-прадипики», высоко ценил эту позу.

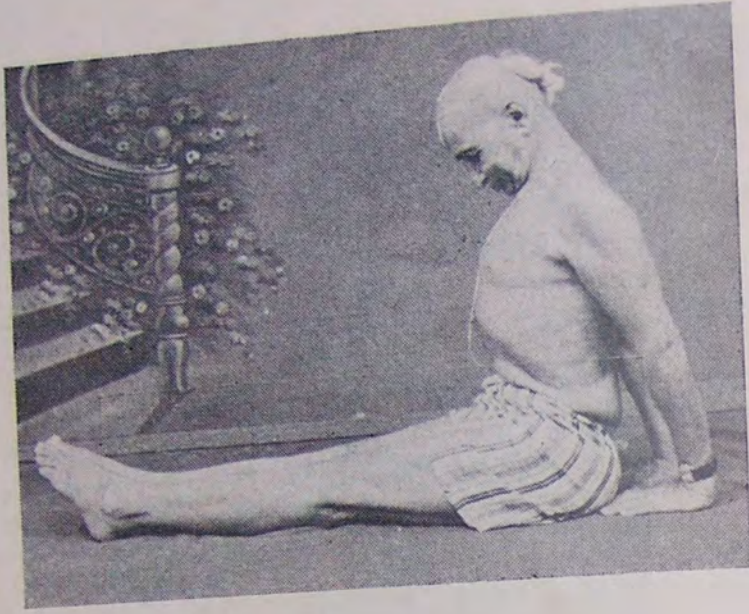
॥ ಶ್ರೀಮತೇನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ ॥

॥ ಶ್ರೀ ॥



1 ದುಡಾಸನ ಭಾಗ 1

ಶ್ರೀ



2

2 ರಂಜಾಸನ, ಭಾಗ 2



4

4 ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ



3

3 ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ



5

5 ಪೂರ್ವತಾನಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ಆಸನ

Практика выполнения: внимательно изучите иллюстрацию и выполните позу в соответствии с ней.

Сидя в дандасане, сделайте глубокий вдох и втяните живот. Пальцы должны быть переплетены в замок. Медленно наклонитесь вперед и обхватите стопы переплетенными в замок руками так, чтобы ладони были направлены наружу. Опустите лоб на колени или немного за них. Сделайте вдох и выдох. Держите колени выпрямленными. Не сгибайте их! В первую неделю начните с трех речак и пурак, а затем увеличивайте их количество каждую неделю, пока не достигнете максимума — двенадцать авритти. Это состояние называется пашчиматанасаной. После этого выйдите из позы и отдохните.

Польза: прана-вайю может находиться в двух состояниях, которые называются пурва-вахинигати и пашчима-вахинигати. Пурва-вахинигати — это свистящее или затрудненное дыхание, как при астме, которое появляется в результате несварения. Здоровье человека портится, его живот увеличивается. В пашчима-вахинигати движение происходит позади муладхара-чакры. При усилении пищеварительного огня, устранении несварения и растянутом выдохе без задержки увеличившийся живот уменьшится. Разве этого недостаточно? Не следует практиковать на полный желудок. Кроме того, эта поза запрещена беременным женщинам.

Пурваттанасана (иллюстрация №4)

Эта поза также служит компенсацией для пашчиматтанасаны.

Когда человек испытывает боль при определенной ситуации в теле — из-за расстояния между костями, движения пульсовых узлов и несоответствий в состоянии мышц, в таких случаях выполнение компенсирующих поз поможет устранить боли. Это поможет вернуть суставы, узлы и мышцы в их исходное положение. То есть эта поза позволит привести тело в изначальное состояние. Однако этот секрет забыт уже долгие годы. Почему? Потому что наставления Гуру не были получены.

Если люди испытывают такую боль, они перестают практиковать йогу. Они сомневаются и все менее охотно берутся за практику йоги. Люди ломают конечности, получают травмы при занятиях спортом и истекают кровью из-за этого, но при этом они не сомневаются, что занимаются чем-то полезным. Хотя спорт — очень затратное занятие, они продолжают играть, хромать и веселиться.

Говорят, что древние индийские науки и искусства исчезают, в основном, из-за влияния.

Таким образом, каждая поза йоги имеет свою компенсирующую позу. Если этой практике мы научимся у Гуру, и те, кто практикует йогу, будут пропагандировать ее и обучать других, эта йога не причинит вреда людям. Наука йоги не исчезнет.

Практика выполнения: взгляните на иллюстрацию №5. Сидя в пашчиматтанасане, вдохните и поднимите обе руки прямо вверх. Выполните глубокий выдох, медленно отведите плечи назад за спину и разместите обе ладони на полу, примерно в 30 см за тазом. Пальцы рук направлены вперед. Аналогично второму шагу в дандасане, толкните грудную клетку вперед и сделайте глубокую пурака-кумбхаку (задержку после вдоха). Прижмите пятки и ладони к полу, поднимите все тело в одну прямую линию и запрокиньте голову назад. Закройте глаза. Пребывайте в этой

позе неподвижно в течение минимум 5 секунд. Это положение называется пурвоттанасаной. После этого склоните голову, опустите подбородок на грудь, выдохните и опустите тело. В течение первой недели выполняйте таким образом три повторения, а затем постепенно увеличивайте количество повторений до 6 раз.

Польза: устраняет боль в спине, укрепляет предплечья и шею. Эта поза обратна пашчиматтанасане, поскольку в пашчиматтанасане движение тела состоит в наклоне вперед на выдохе (речака), и голова также наклонена вперед.

Пурвоттанасана — это компенсация, в ней происходит обратное движение тела: оно не сгибается, а выпрямляется; лицо направлено вверх, а руки находятся сзади. И выполняется она на вдохе (пурака).

Чатушпада-питха — «стол на четырех ножках» (иллюстрация №6)

Выйдите из пурвоттанасаны, сядьте в дандасану. Не меняя положения рук, согните обе ноги и соедините пятки, а также колени перед бедрами. Держите спину прямо. Опустите подбородок на грудь и выполните речаку (выдох). (См. иллюстрацию №6.) При пураке (вдохе) подтяните живот на 5 секунд и расширьте грудную клетку. Пятки прижимайте к полу. Поднимите среднюю часть корпуса и бедра вверх, запрокиньте голову назад. Теперь, если вы максимально подняли корпус, средняя часть тела напоминает доску (столешницу). Пребывайте в этой позе неподвижно и не меняйте положение рук и ног. Название этой позы (чатушпада-питха) переводится как «стол на четырех ножках». Первые несколько недель эта поза будет казаться вам очень сложной. Затем вам станет легче находиться в ней. Ее нужно практиковать медленно и терпеливо.

Польза: устраняются все типы расстройства желудка. Эту асану необходимо практиковать дважды в течение первой недели. После этого — трижды в неделю. Удерживайте позу пять секунд, затем опуститесь, медленно выполняя речаку, и отдохните. Асана противопоказана после пятого месяца беременности.

Согласно йога-шастре, наше тело делится на три части: урдхва (верхняя) часть, мадхья (средняя) часть и адхо (нижняя) часть. Выше шеи расположена часть урдхва. От шеи до репродуктивных органов — мадхья. Ниже репродуктивных органов до стоп — адхо. Чатушпада-питха-асана может выполняться как трипада-питху («трехногий стол»), для этого разместите одну ногу как в падмасане. Эта поза укрепит бедра. Изучите иллюстрацию №7 и выполняйте в соответствии с ней.

Навасана (изучите иллюстрация №8 и выполняйте так, как изображено)

Выполнив чатушпада-питху, сядьте; не меняя положения ног, выполните две речаки и пураки. Затем, как показано на иллюстрации, выпрямите ноги в коленях, поднимите обе ноги, а шею немного наклоните. Удерживая это положение, сделайте максимально долгие выдох и вдох (речаку и пураку).

Польза: делает талию стройнее и стимулирует аппетит.

Ардха-баддха-падма-пашчиматтанасана, часть 1 (иллюстрация №9)

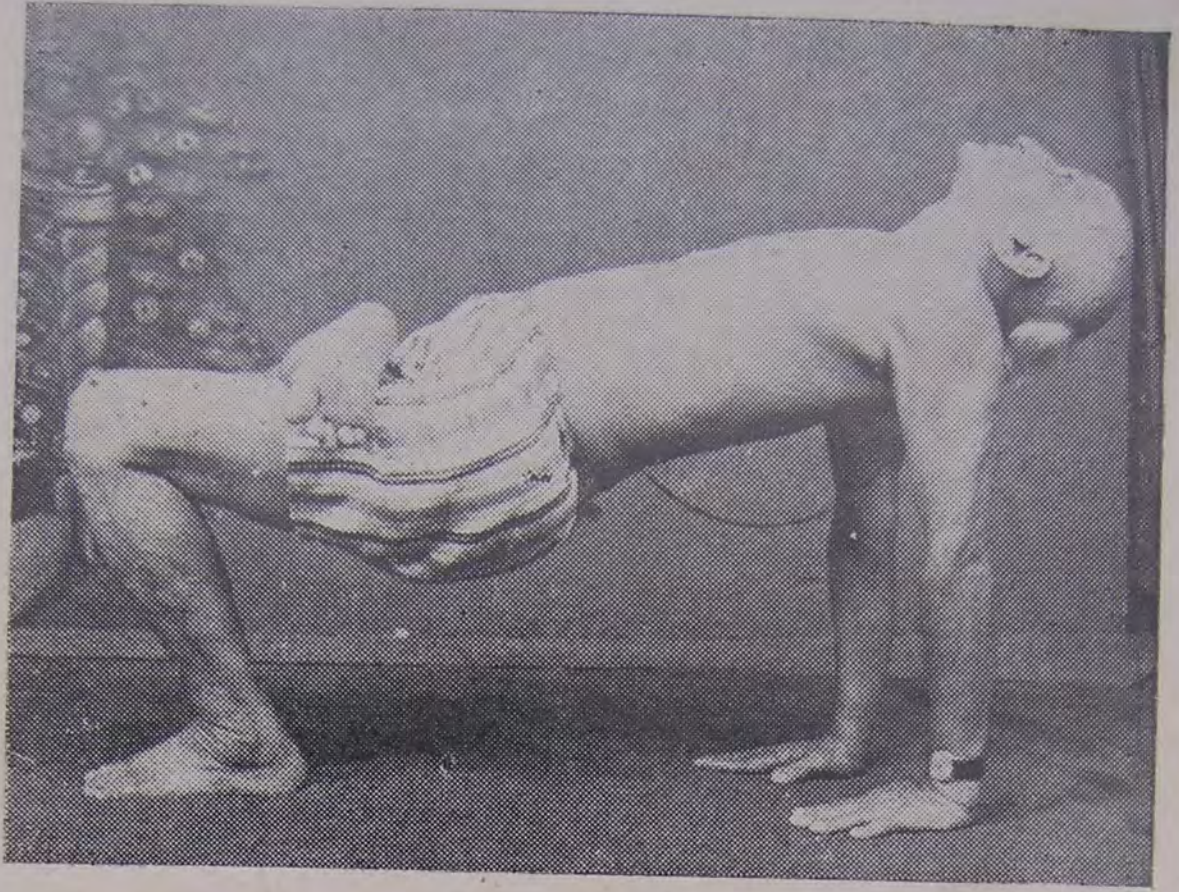


6 ಚೂರುಕದ ಸ್ಥಿತಿ



7 ಒಂದು ಕೈಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ

6



8

8 ಚತುಷ್ಪಾದ ಪೀಠ ಭಾಗ 2 ಇದನ್ನು ತ್ರಿಪಾದಪೀಠವೆನ್ನುವರು



9

9 ನಾನಾಸನ

Порядок выполнения асаны: как в пашчиматанасане, выпрямите левую ногу вперед, согните правую ногу и расположите стопу на левом бедре таким образом, чтобы ступня была развернута вверх. Как показано на иллюстрации, заведите правую руку за спину и захватите рукой большой палец правой стопы, ладонь вниз. Вытяните левую руку вперед и захватите большой палец левой стопы указательным и средним пальцами руки. Или же, если это возможно, всеми пальцами левой руки. Держите спину прямо, прижмите подбородок к груди. Выполните по меньшей мере три речаки и пураки. Во время четвертой речаки полностью вытяните среднюю часть тела, опустите голову и коснитесь лбом колена. Теперь повторите эту позу, выпрямив вперед правую ногу. В этой позе одна нога находится в таком же положении, как в пашчиматанасане, а другая — в баддха-падмасане. Поэтому поза называется ардха- (половинная) баддха-падма-пашчиматанасана.

Когда люди с ожирением или с истощенными телами начинают активно практиковать йогу и пранаяму, естественно, они могут испытывать некоторую боль в суставах и мышцах. Нет таких упражнений, которые совершенно не вызвали бы боли. Пусть боль вас не останавливает. Если мы можем потерпеть ее несколько дней и продолжать практику, это принесет большую пользу.

Без практики никто не сможет достичь идеального выполнения позы, как на иллюстрациях. Ежедневно постепенно увеличивая практику, мы сможем идеально выполнить позу, но не следует применять силу.

Ардха-баддха-падма-пашчиматанасана, часть 2 (иллюстрация №10)

Сядьте в положении как для ардха-баддха-пашчиматанасаны, часть 1. Если выпрямлена левая нога, то разверните левую ладонь наружу и захватите левую стопу под большим пальцем. Поверните голову к правому плечу и посмотрите назад. Не меняйте положения правой руки.

Когда вытянута правая нога, разверните правую ладонь наружу и захватите правую стопу под большим пальцем ноги. Поверните голову к левому плечу и посмотрите назад.

Пользы от выполнения этой позы так много, что все не перечислить. Излечатся многие заболевания зрения, боли в области поясницы, шеи, живота и рук.

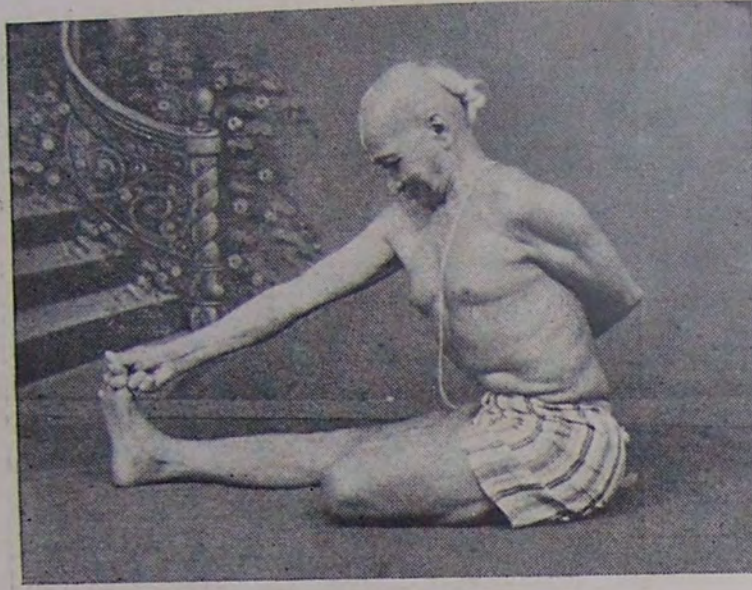
Эту позу не следует выполнять сразу после еды. Также она противопоказана женщинам после пятого месяца беременности.

Матсьендрасана (иллюстрация №11, 12 и 13)

Здесь выделяют три этапа: уттама (полный), мадхьяма (половина) и адхама (четверть).

Когда человек научился корректно выполнять адхама-матсьендрасану, можно переходить к мадхьяма. Освоив мадхьяма-матсьендрасану, можно переходить к полной матсьендрасане. В противном случае, можно спровоцировать множество болезней.

К сожалению, некоторые люди занимаются йогой, не зная этого секрета. Люди, страдающие ожирением, должны освоить обе части ардха-баддха-пашчиматанасаны до того, как браться за матсьендрасану. Некоторые люди страдают ожирением с детства. В наши дни 70% мальчиков и девочек имеют избыточный вес. Это опасно для здоровья, и такое состояние может стать причиной развития астмы. Таких детей обязательно нужно научить йога-абхьясе.



10 ಅರ್ಧಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ

10



12 ಅರ್ಧಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ, ಭಾಗ 2

12



11 ಅರ್ಧಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ, ಭಾಗ 1

11



13 ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಭಾಗ 1

13

Адхама-матсьендрасана (иллюстрация №11)

Важно некоторое время практиковать эту позу перед тем, как переходить к другим вариантам матсьендрасаны. Если вы хотите практиковать матсьендрасану и баддха-падмасану, то следует употреблять легкую пищу. Иначе сложно будет освоить эти асаны.

Далее я намерен прекратить подробные описания асан, из опасения, что эта рукопись станет гигантской.

Я верю, что те, кто интересуются практикой, получают всю необходимую информацию от квалифицированных преподавателей йоги.

Многие из моих давних студентов просят меня написать о пранаяме, чтобы эта практика получила распространение. Я пишу в ответ на их просьбы, ведь нынешнее поколение отличается острым умом:

अनन्तं शास्त्रं बहु वेदितव्यम् अल्पश्च कालो बहवश्च विद्वाः ।

यत्सारभूतं तदुपासितव्यं हंसो यथा क्षीरमिवाम्बुमध्यात् ॥

«Бесконечна наука. Многое нужно познать. Но мало времени, а препятствий много. Поэтому сосредоточься на сути. Как лебедь отделяет молоко, смешанное с водой».

В соответствии с этим высказыванием великого человека, невозможно описать все неисчислимые виды пранаямы. Поэтому я опишу только три вида пранаямы, которые, как учился меня мой Гуру, являются важнейшими.

1) Нади-шодхана, 2) уджджайи и 3) шитали — вот самые важные пранаямы. Их можно выполнять как мужчинам, так и женщинам. Первая из них очищает кровь и кровеносные сосуды. Вторая очищает кишечник и легкие, устраняет мокроту и дает хороший сон. Третья устраняет яды из нади (каналов), узлов, внутренних сосудов и суставов, а также помогает поддерживать температуру тела в равновесии. Она излечивает расстройство желудка, увеличивает продолжительность жизни, повышает энергию и укрепляет память. Эту пользу приносят все три вида пранаямы.

Однако, если вы желаете выполнять пранаяму, то должны предварительно освоить в основном ширшасану, сарвангасану, махамудру и баддха-падмасану. Следует также практиковать брахмачарью, пативратью (супружескую верность), питаться саттвичной пищей и с верой совершать джапу и медитацию. С незапамятных времен эта дхарма была описана в Ведах, сутрах, пуранах, в прозе и в стихах. В Крита-югу (эпоху) дхарма работы с умом и йога-дхарма распространялась через Веды. В Двапара-югу — через Веды и сутры. В Трета-югу — посредством Вед, сутр и пуран. В Кали-югу (нынешнюю эпоху) Веды, сутры, пураны, стихи и проза используются для распространения йога-дхармы. Такую поэзию и прозу люди, согласно своим традициям, называют смрити, бхашья и сукти.

В любой цивилизации, если какая-либо дхарма или традиция приносят пользу обществу, это должно быть записано как основополагающий текст, который обычно зовется законом и справедливостью. Не следует ли индийцам распространять йога-дхарму сейчас, в период Кали-юги, посредством сутр, пуран, поэзии и прозы?

Поразмыслив обо всем этом в стремлении продемонстрировать суть учения, великий святой Шри Бхагават Патанджали создал «Йога-сутры», риши (провидец) Вьяса составил бхашья (комментарий) в виде прозы, чтобы указать человечеству правильный путь. Этим они заслужили славу. Подобным же образом, многие великие риши написали трактаты о йоге. Йога, о которой рассказывается в упанишадах, также хорошо известна. Эти древние, вечные, грандиозные труды потрясают воображение.

Многие авторы, пишущие на языке каннада, также опубликовали трактаты о йога-дхарме на языке каннада. Три типа пранаямы, которые я упоминал ранее, также обсуждаются в этих текстах на языке каннада. Преподаватели йоги, изучающие эти тексты и обучающие публику, защитят людей [от возможных негативных последствий практики]. Остальные преподаватели, не изучавшие тексты, могут причинить вред.

Нади-шодхана пранаяма

Перед началом освоения пранаямы очень важно ознакомиться с классической терминологией:

Пранаяма — длительность дыхания,

Речака — выдох,

Пурака — вдох,

Антах-кумбхака — задержка дыхания после вдоха,

Бахья-кумбхака — задержка дыхания после выдоха (не вдыхайте сразу после выдоха),

Кумбхака — задержка дыхания.

Все четыре состояния прана-вайю должны быть долгими. Лишь в таком случае это зовется пранаямой. Чтобы узнать пределы, насколько долгими они могут быть, мы должны разобраться в их различиях. Существует два вида пранаямы — самавритти и вишамавритти. Домохозяева должны выполнять пранаяму в положении баддха-падмы, а для остальных подходит сиддхасана.

Если речака, пурака и антах-кумбхака равны по продолжительности, это называется самавритти-пранаямой. Если же они не равны, то это называется вишамавритти-пранаямой.

Пример:

Если речака длится 5 секунд, пурака — 5 секунд и антах-кумбхака — 5 секунд, то такой вариант выполнения пранаямы называется самавритти-пранаямой. Начните с 5 секунд и постепенно увеличивайте продолжительность до 20 секунд. Максимальная продолжительность не должна превышать 30 секунд. Все речаки и пураки (но не кумбхаки) должны быть тонкими, медленными и долгими. В это время вспоминайте свое семейное божество и мантру. Не следует удивляться или пугаться продолжительности в 30 секунд. При регулярной постепенной практике такой продолжительности можно достичь за 3 месяца. Сила праны — основа для долгой жизни.

В вишамавритти-пранаяме, пурака длится 5 секунд, кумбхака — 20 секунд и речака — 10 секунд. Речака должна быть в два раза дольше пураки, а кумбхака — в 4 раза дольше пураки. Следует помнить, что кумбхака здесь — это антах-кумбхака.

Начните с самавритти пранаямы. Освоив ее должным образом, переходите к вишамавритти. В противном случае могут появиться боли в груди. Тем, кто не может выполнять вишамавритти, следует выполнять только самавритти. Базовый принцип мудрецов Патанджали, Упаварши и Варшаганьи заключается в том, что йогу нужно практиковать с глубокими вдохами и выдохами.

Сидеть следует лицом на восток или на север.

Согласно традиции риши, при выполнении кумбхак обе ноздри следует зажимать пальцами правой руки, чуть ниже костной части носа.

Согните указательный и средний пальцы правой руки и прижмите их ко внутренней стороне ладони. Вытяните и соедините мизинец и безымянный палец. Легко нажмите ими на левую ноздрю, удерживая правую ноздрю зажатой большим пальцем правой руки. Это называется мриги-мудра («мудра оленя»). При этом положении пальцев ваша ладонь напоминает голову оленя, отсюда и название мудры. При использовании этого захвата прана течет только в нужных нади (каналах).

Нитья (постоянная) и камья (по желанию) — это два типа пранаямы. Мриги-мудра используется при выполнении нитья-пранаямы, а хамса-мудра и сукари-мудра используются при выполнении камья-пранаямы. Нет необходимости обсуждать здесь эти подробности. В комментарии к «Йога-сутрам» Патанджали («Патанджала Йога-сутра-бхашья») упоминается только «пранаяма», не описываются подробности или различные типы. Более детальное описание приводится в книгах «Йога Макаранда» и «Йоганджали».

Когда выполняется речака и пурака с правой стороны, нужно плотно зажимать левую ноздрю. При речаке и пураке с левой стороны зажимают правую ноздрю. При выполнении кумбхаки плотно закрывают обе ноздри, используя мриги-мудру.

Ом шанти шанти шанти



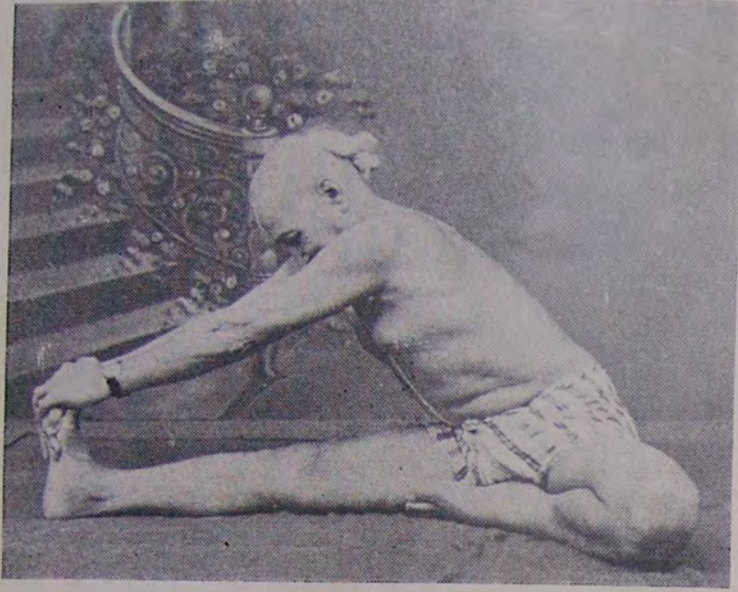
14 ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಹಿಂಭಾಗ



15 ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಭಾಗ 2



16 ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ ಹಿಂಭಾಗ



17 ಪುಷ್ಪಾಪಾದಾಸನ



19 ಪುಷ್ಪಾಪಾದಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ



18 ಪುಷ್ಪಾಪಾದಾಸನ



20 ಪುಷ್ಪಾಪಾದಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ



21 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ



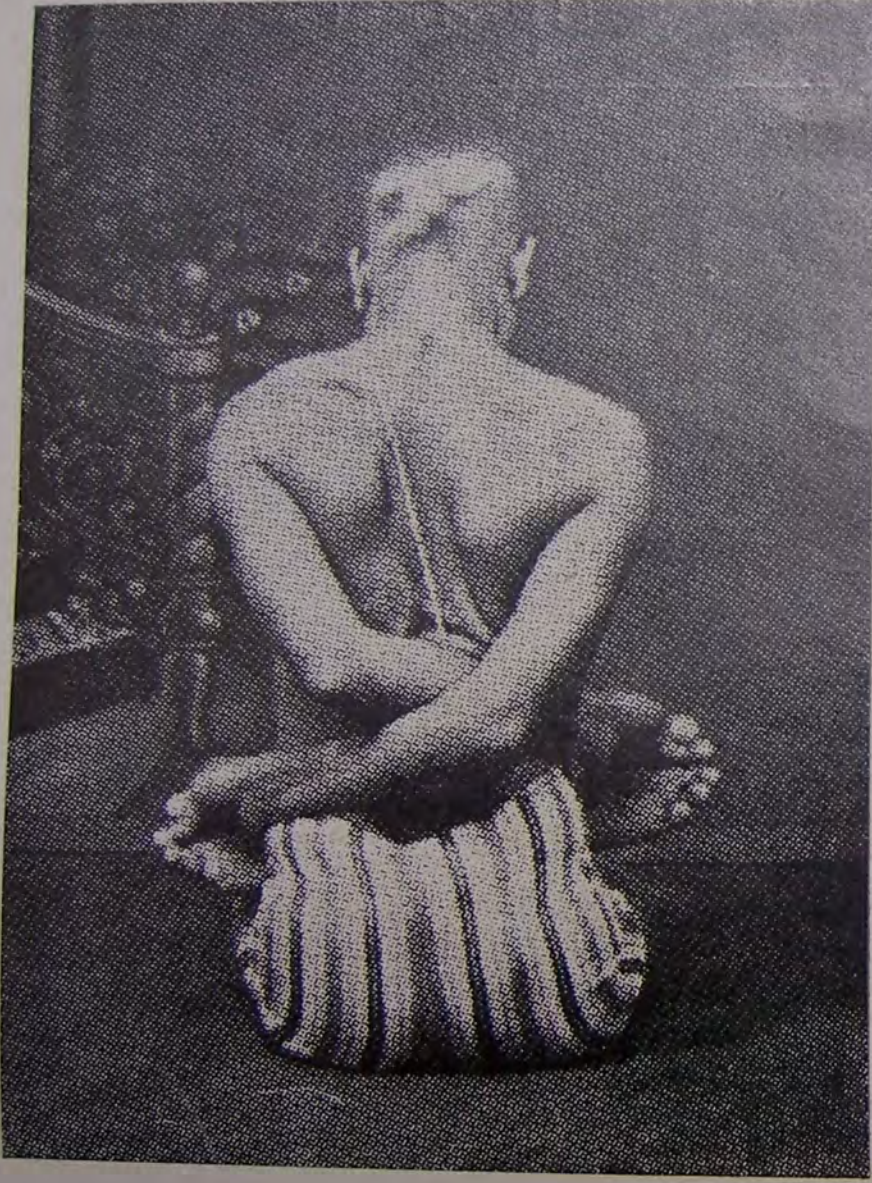
22 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿ



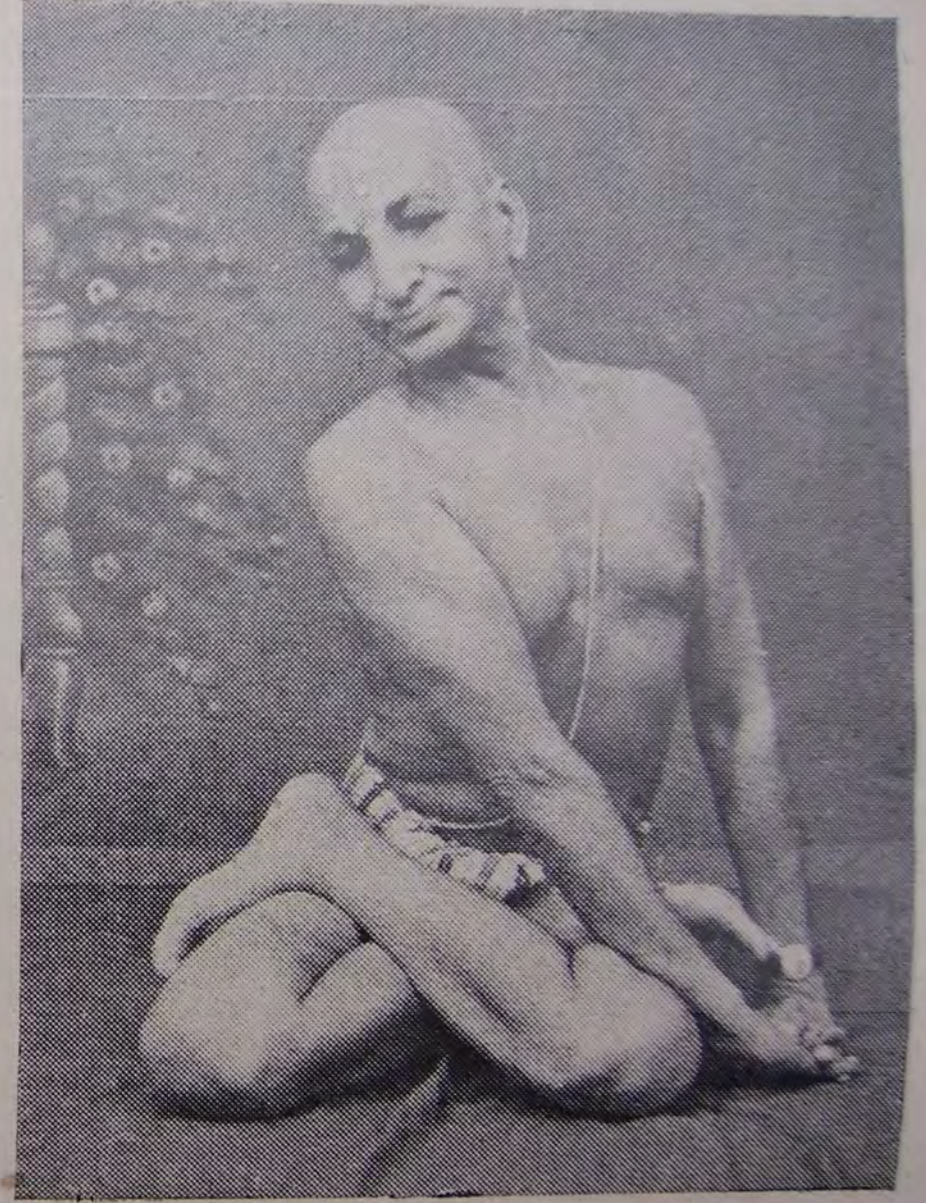
23 ಪರ್ವತಾಸನ



24 ಪರ್ವತಾಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣಾಮ



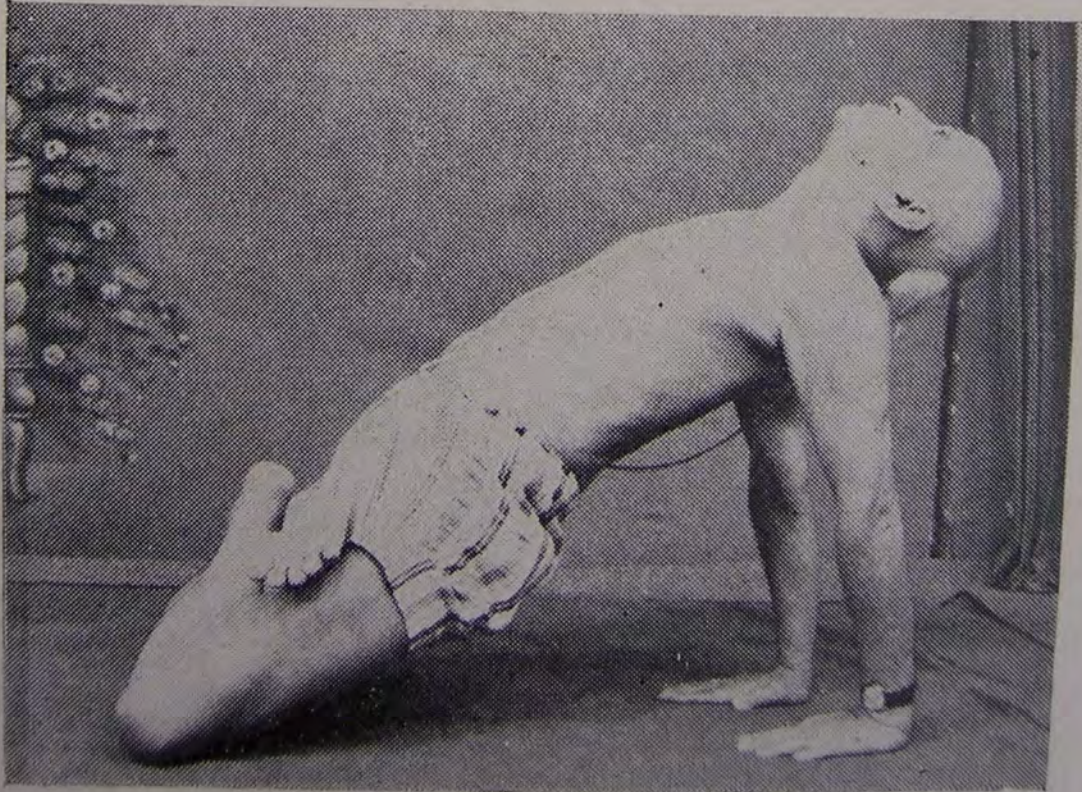
25 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಹಿಂಭಾಗ



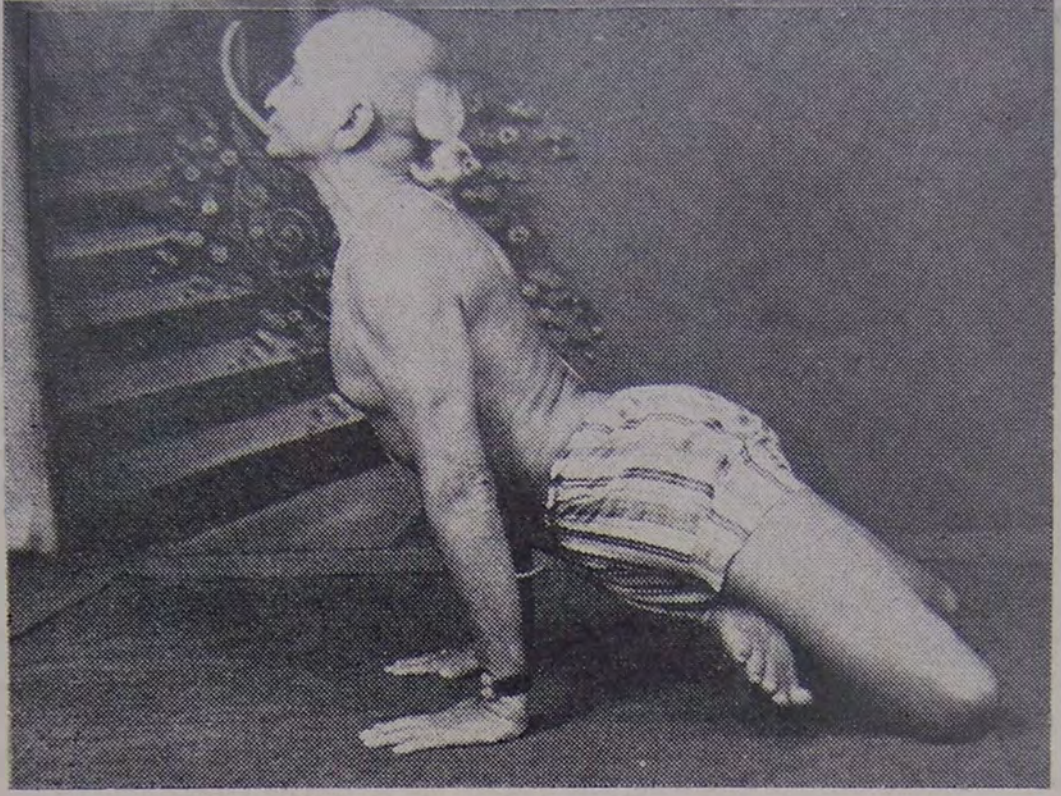
26 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಪರಿವೃತ್ತಿ



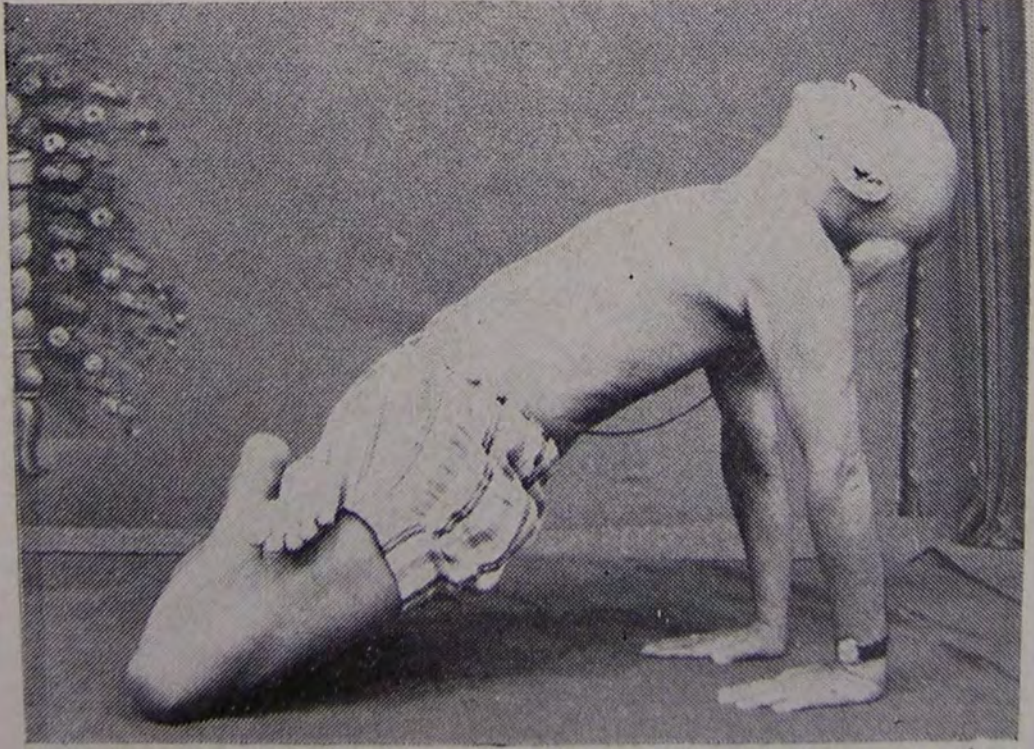
27 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಊರ್ಧ್ವಮುಖ, ಭಾಗ 1



28 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಊರ್ಧ್ವಮುಖ, ಭಾಗ 2



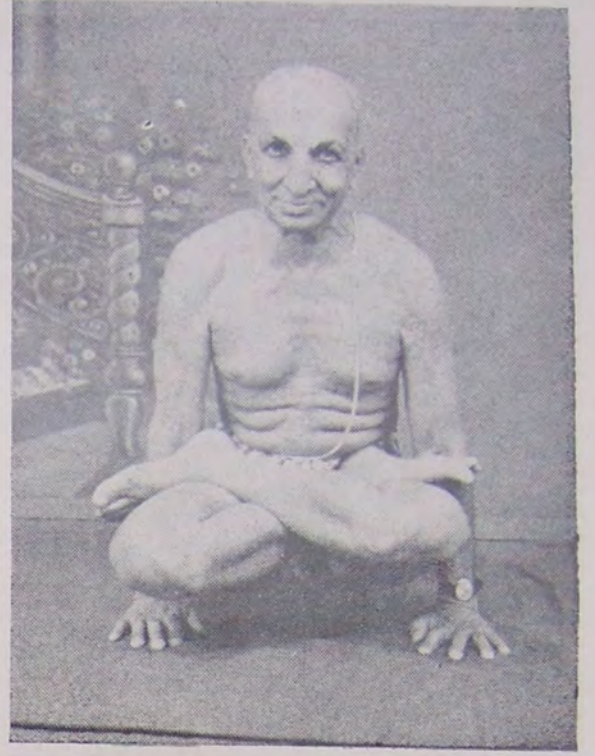
27 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿ, ಭಾಗ 1



28 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನ ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿ, ಭಾಗ 2



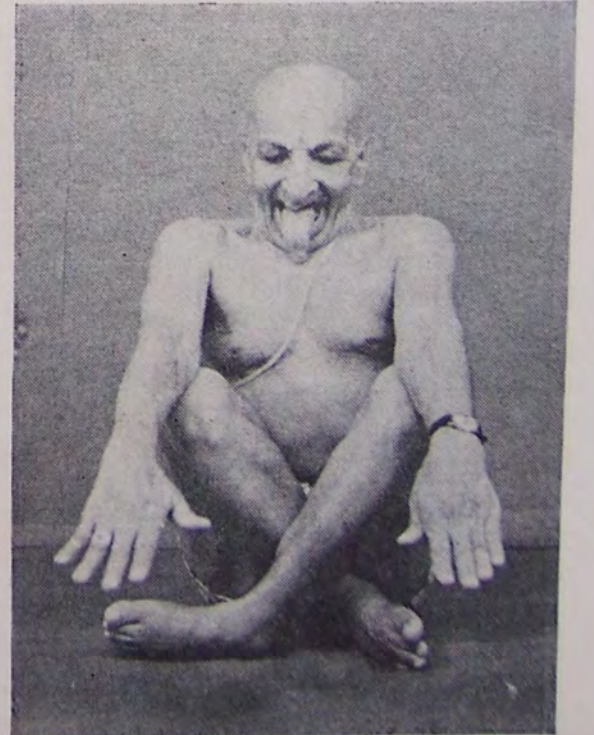
29 ડેહોલાસન, ધાગ 1



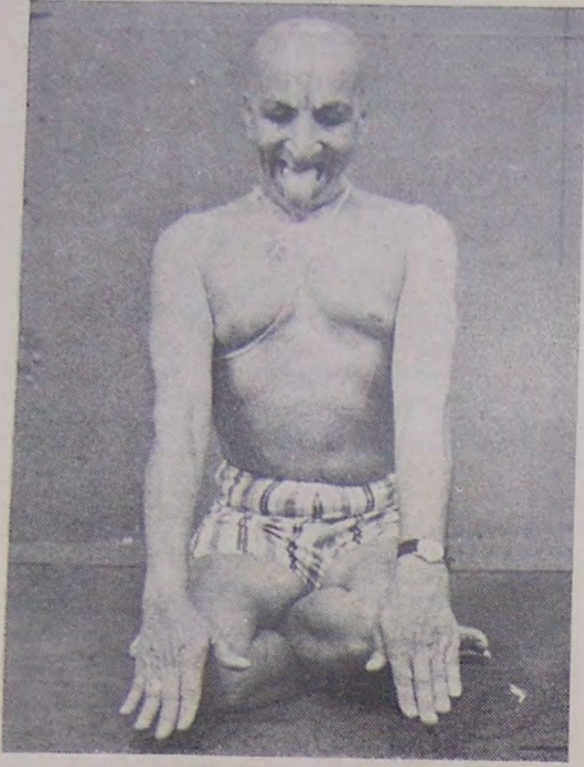
30 ડેહોલાસન, ધાગ 2



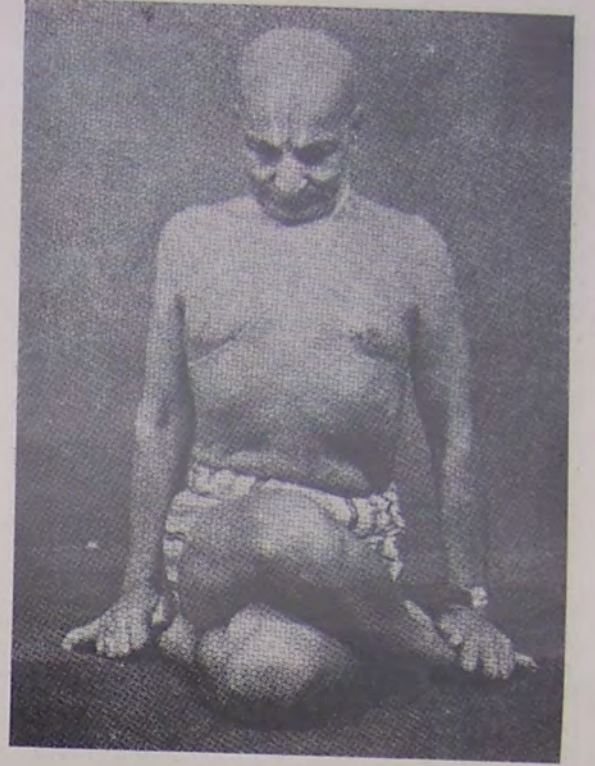
31 ધદ્યાસન



32 ડેહોલેગનરસિંહ્યાસન, ધાગ 1



33 ಯೋಗನರಸಿಹ್ಯಾಸನ, ಭಾಗ 2



34 ಗೋಮುಖಾಸನ



35 ಸಮಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ



36 ತಾಡಾಸನ



37 ತಾಡಾಸನ ಪಾರ್ಶ್ವಭಂಗೀ



38 ತಾಡಾಸನ ಪರಿವೃತ್ತಿಭಂಗೀ, ಮುಂಮುಖಿ



39 ತಾಡಾಸನ ಪರಿವೃತ್ತಿಭಂಗೀ, ಹಿಂಮುಖಿ



40 ತಾಡಾಸನ ಪರಿವೃತ್ತಿಭಂಗೀ, ಪ್ರಸಾರಿತ ಹಸ್ತ



41 ಉತ್ಕಟಾಸನ



42 ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಭಾಗ 1



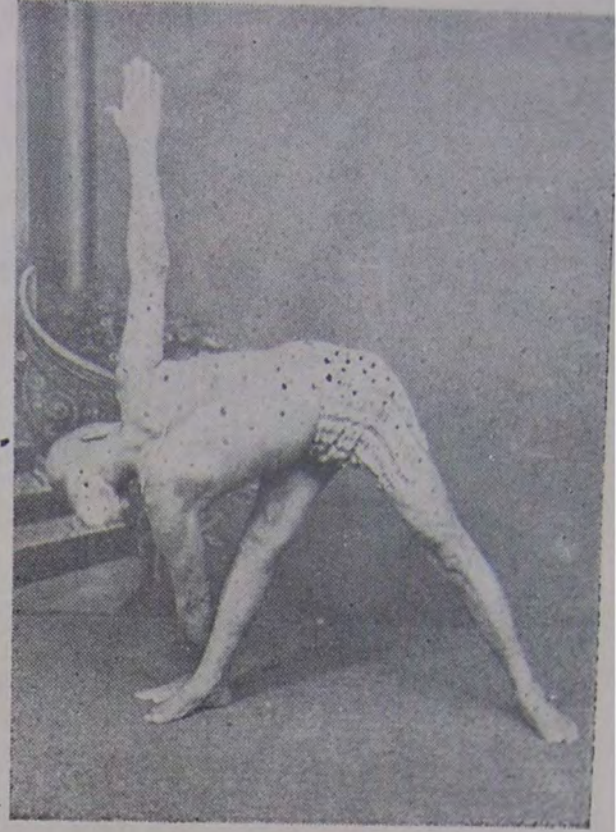
43 ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಭಾಗ 2



44 ಉತ್ತಿತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ



45 ಉತ್ತಿತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಸಮುಖಿ



46 ಉತ್ತಿತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ, ಒಂಮುಖಿ



47 ಪಾರ್ಶ್ವೋತ್ತಾನಾಸನ



48 ಏಕಪಾದ



50 అశ్వానాసన పారంభ



51 అశ్వానాసన అధార

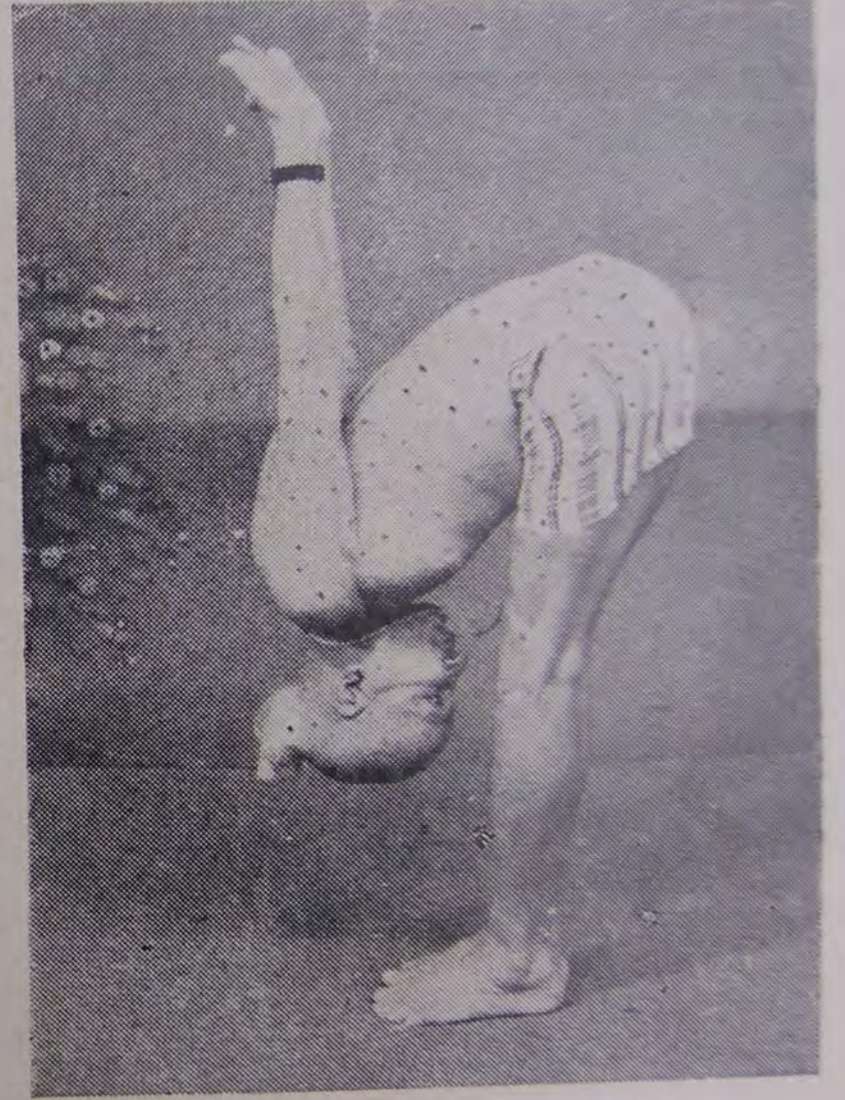


49 ಪಾರ್ಶ್ವಕೋಣಾಸನ

ಪಾನ್



52 ಉತ್ತಾನಾಸನ ಪೂರ್ಣ, ಭಾಗ 1



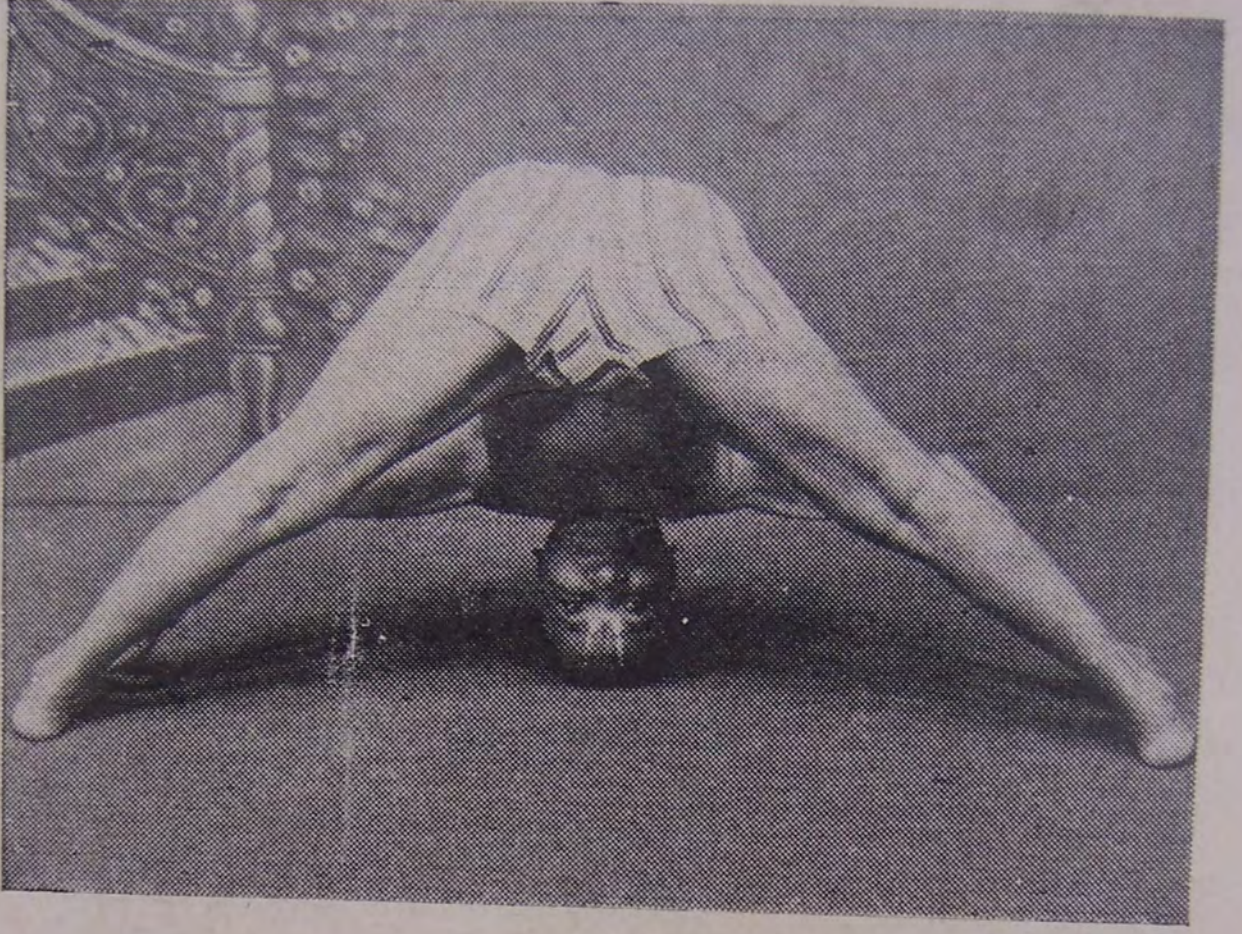
53 ಉತ್ತಾನಾಸನ ಪೂರ್ಣ, ಭಾಗ 2



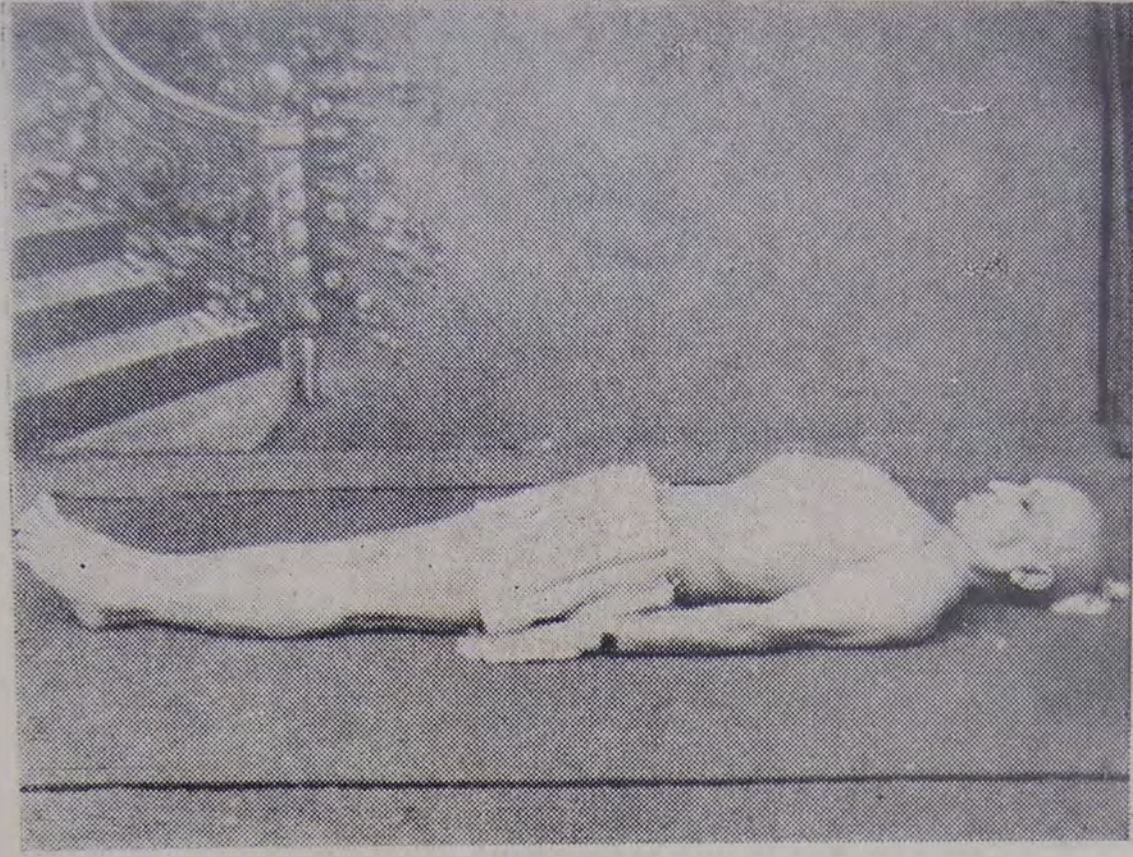
54 अश्वत्थामा. पत्र 1



55 अश्वत्थामा. पत्र 2



56 ಪ್ರಸಾರಿತಪಾದ, ಭಾಗ 3



57 ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ



58 ದ್ವಿಪಾದಪೀಠ ಪ್ರಾರಂಭ



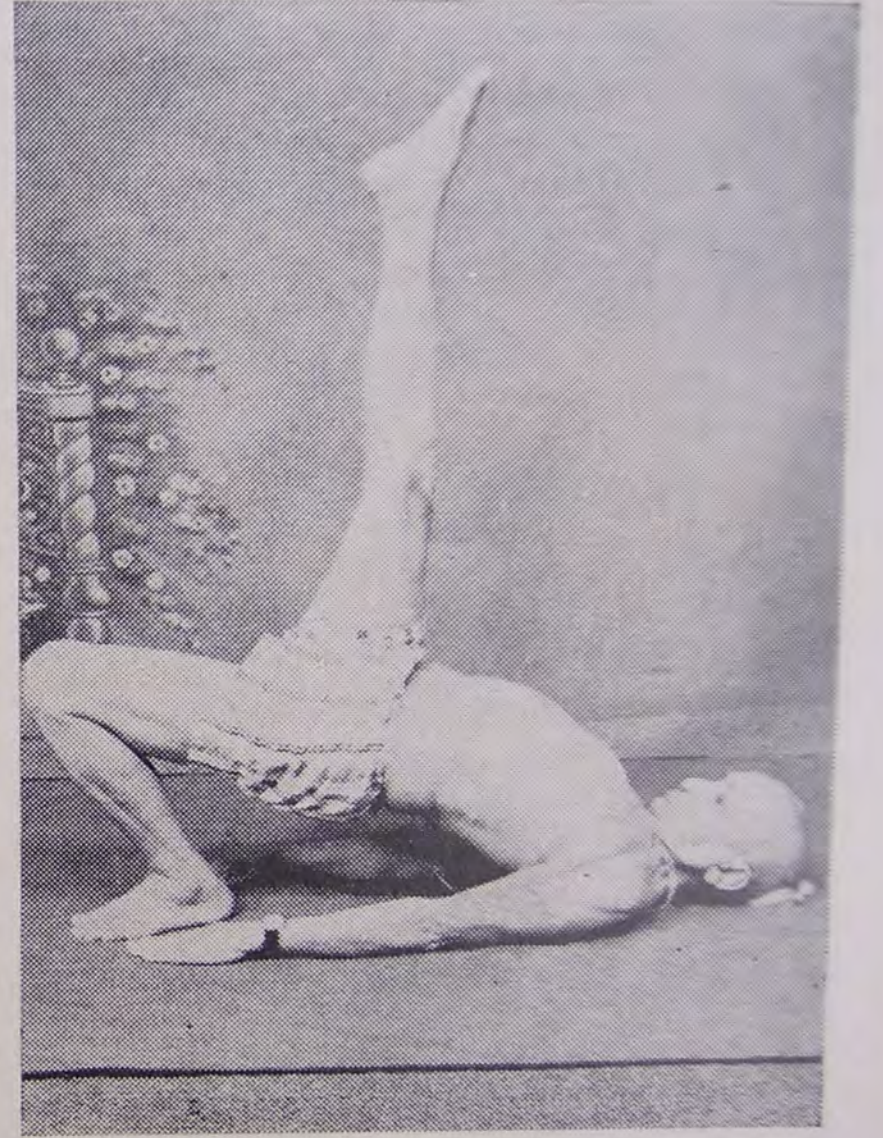
59 ದ್ವಿಪಾದಪೀಠ, ಭಾಗ 1



60 ದ್ವಿಪಾದಪೀಠ, ಭಾಗ 2



61 ದ್ವಿಪಾದಪೀಠ, ಭಾಗ 3



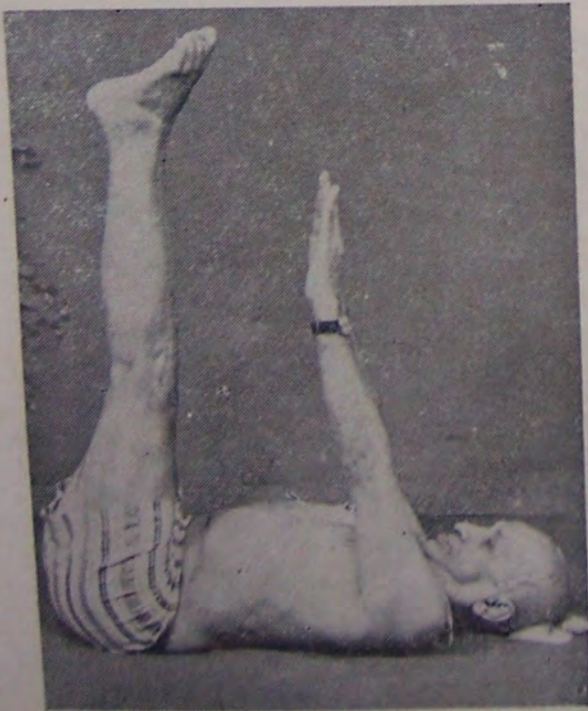
62 ದ್ವಿಪಾದಪೀಠ, ಭಾಗ 4



63 ಮೇರುದಂಡಶೋಧನ



64 ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸ್ಥಿತ ಪಾದಾಸನ



65 ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸ್ಥಿತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಭಾಗ 1



66 ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸ್ಥಿತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಭಾಗ 2



67 ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸೃತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಭಾಗ 3



68 ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸೃತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ, ಭಾಗ 4



69 ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸೃತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಏಕಪಾದ, ಭಾಗ 1



70 ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸೃತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಏಕಪಾದ, ಭಾಗ 2



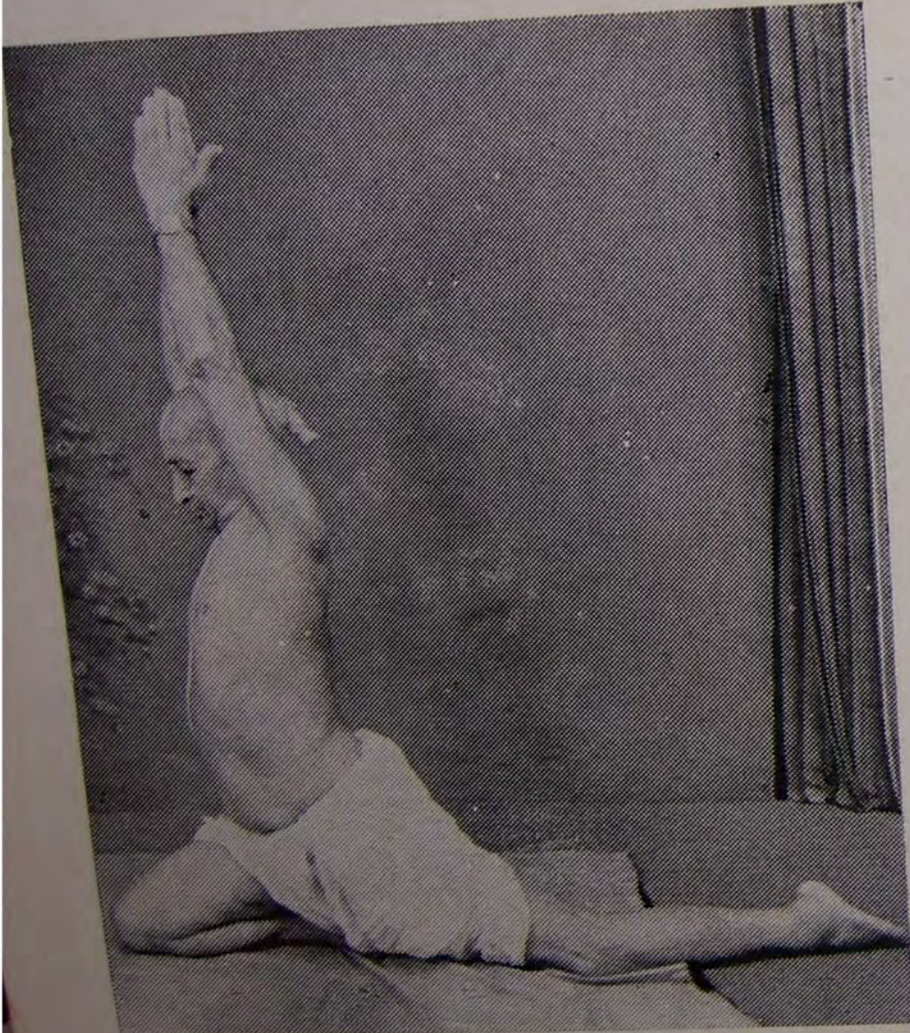
71 ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸೃತ ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಏಕಪಾದ, ಭಾಗ 3



72 ಆರ್ಣವಾಸನ



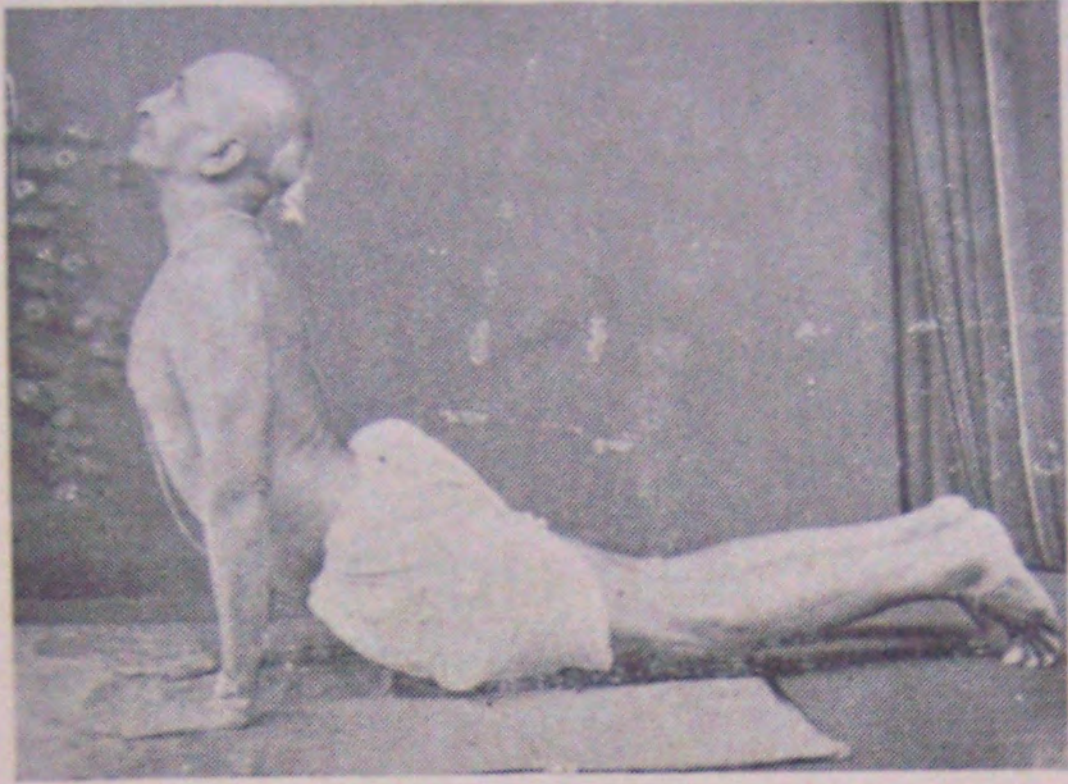
73 ಗೋಧಾಸನ, ಭಾಗ 1



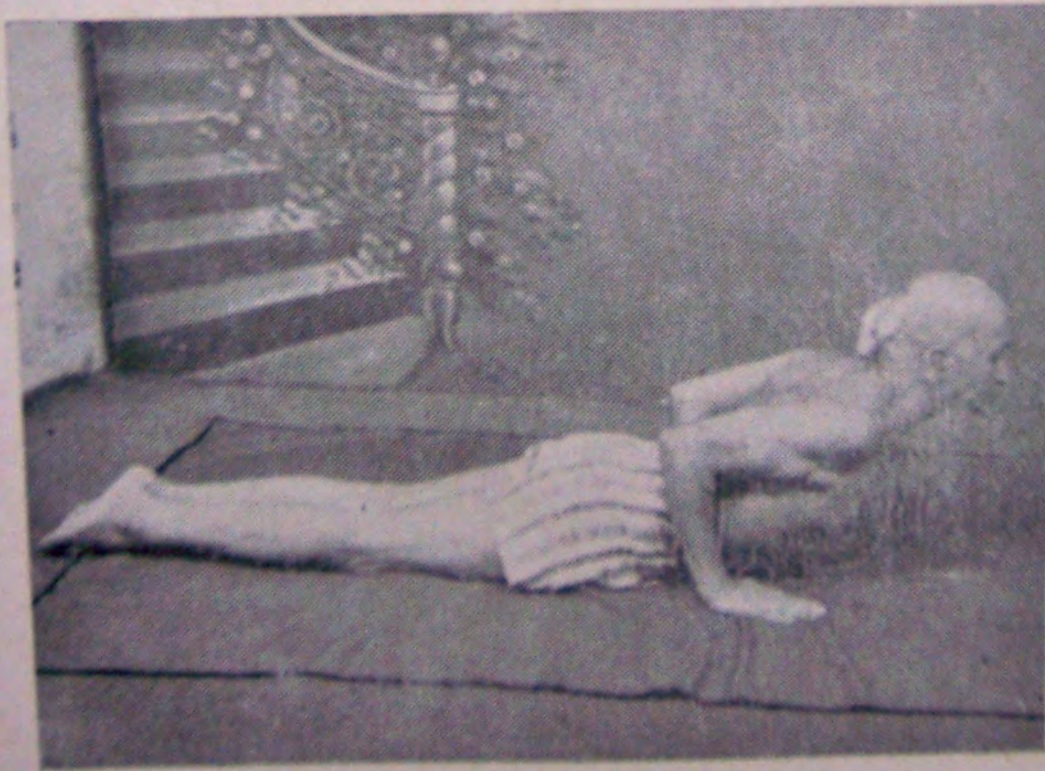
74 [ಗೋಧಾಸನ, ಭಾಗ 2



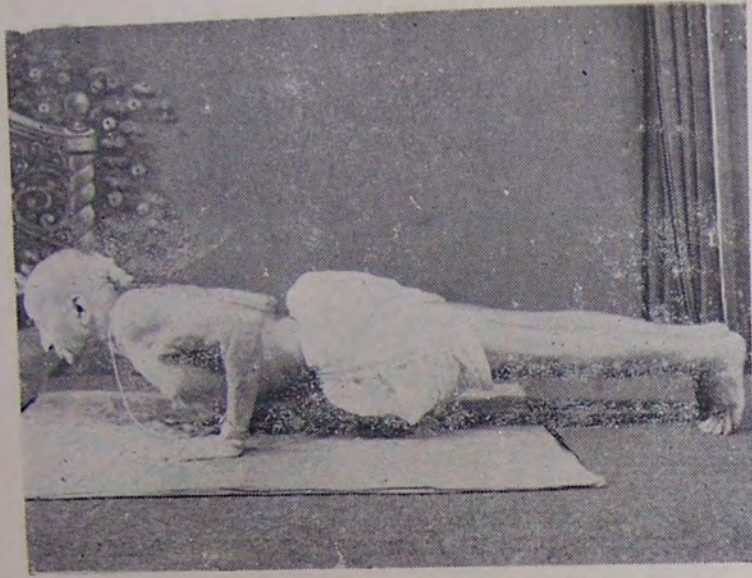
75 ಗೋಧಾಸನ, ಭಾಗ 3



76 ಭುಜಂಗಾಸನ, ಭಾಗ 1



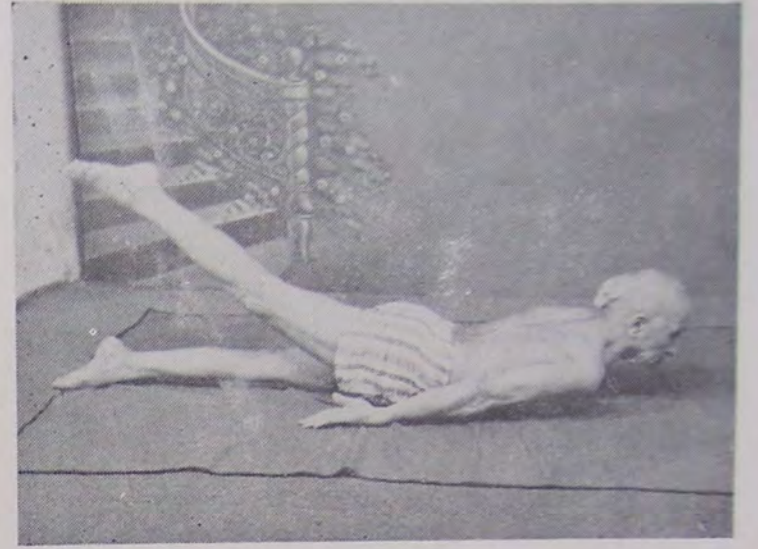
77 ಭುಜಂಗಾಸನ, ಭಾಗ 2



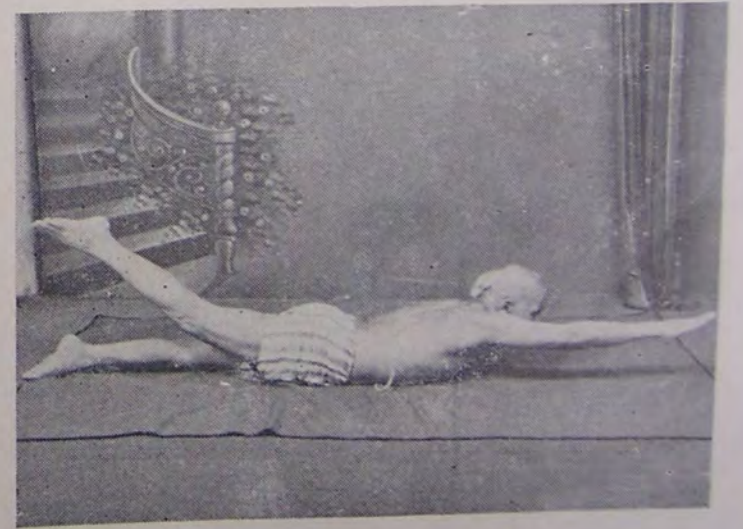
78 ಚತುರಂಗ ದಂಡಾಸನ ಪೂರ್ಣ



79 ಚತುರಂಗ ದಂಡಾಸನ ಭುಜಾಸನ



80 ಶಲಭಾಸನ, ಭಾಗ 1



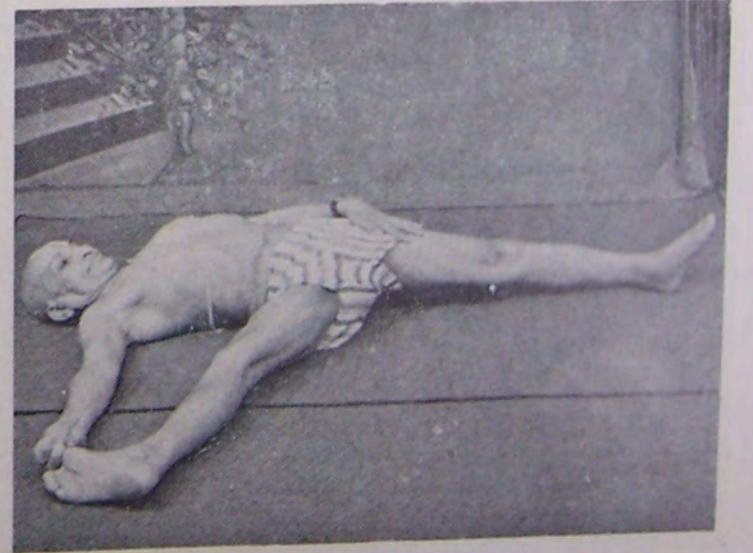
81 ಶಲಭಾಸನ, ಭಾಗ 2



82 ಧನುರಾಸನ ಏಕಪಾದ



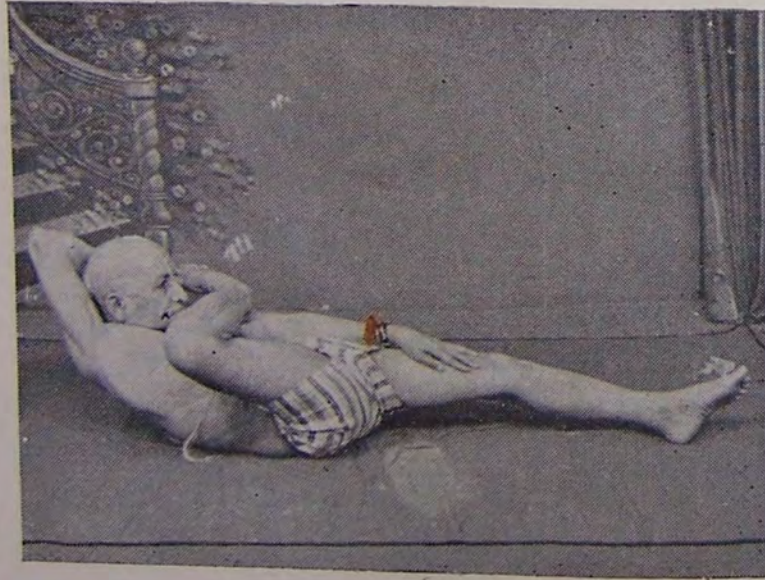
83 ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಭಾಗ 1



84 ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಭಾಗ 2



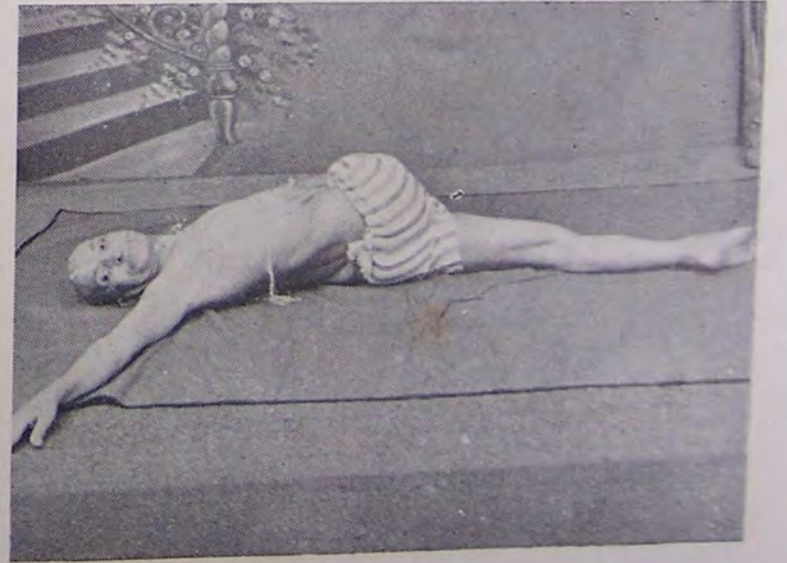
85 ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಭಾಗ 3



86 ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಭಾಗ 4



87 ಜಠರ ಪರಿವೃತ್ತಿ, ಭಾಗ 1



88 ಜಠರ ಪರಿವೃತ್ತಿ, ಭಾಗ 2



89 ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 1



90 ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 2



91 ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 3



92 ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 4



93 ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 5



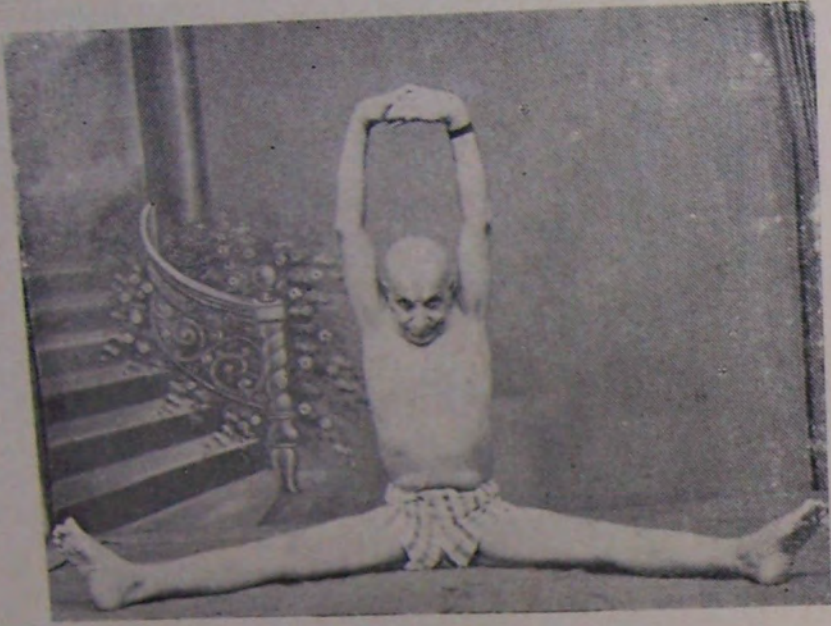
94 ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 6



95 ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 7



96 ಬದ್ಧಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 8



97 ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 1



98 ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 2



99 ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 3



100 ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋಣಾಸನ, ಭಾಗ 4



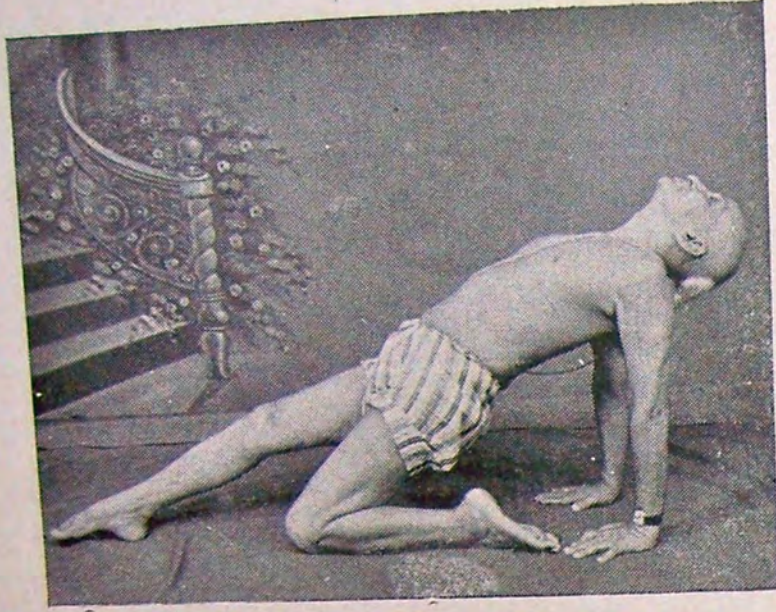
101 ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋಟಾಸನ, ಭಾಗ 5



102 ತಿರ್ಯಗ್ಜ್ಯೋತಿಷ್ಕಪಾದಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ ಪ್ರಾರಂಭ



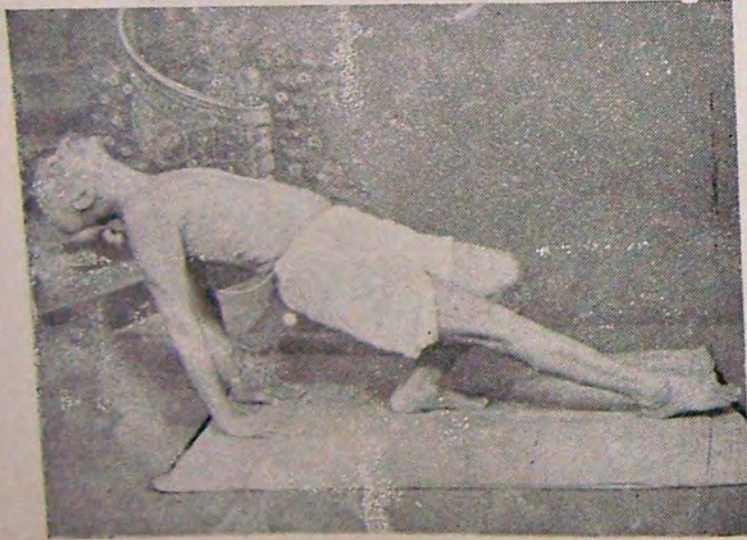
103 ತಿರ್ಯಗ್ಜ್ಯೋತಿಷ್ಕಪಾದಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 1



104 ತಿರ್ಯುಜ್ಜುಪ್ಪೆಕಪಾದಪಟ್ಟಿಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 2



106 ತಿರ್ಯುಜ್ಜುಪ್ಪೆಕಪಾದಪಟ್ಟಿಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 4



105 ತಿರ್ಯುಜ್ಜುಪ್ಪೆಕಪಾದಪಟ್ಟಿಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 3



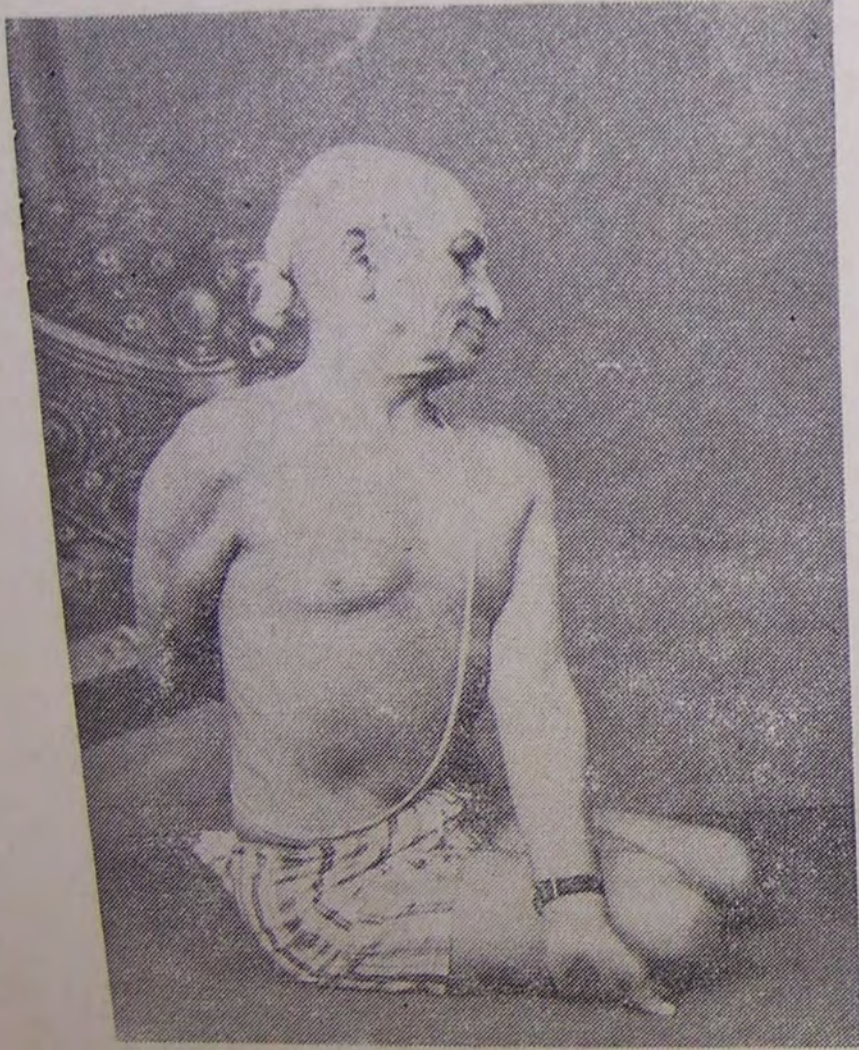
107 ತಿರ್ಯುಜ್ಜುಪ್ಪೆಕಪಾದಪಟ್ಟಿಮತಾನಾಸನ, ಭಾಗ 5



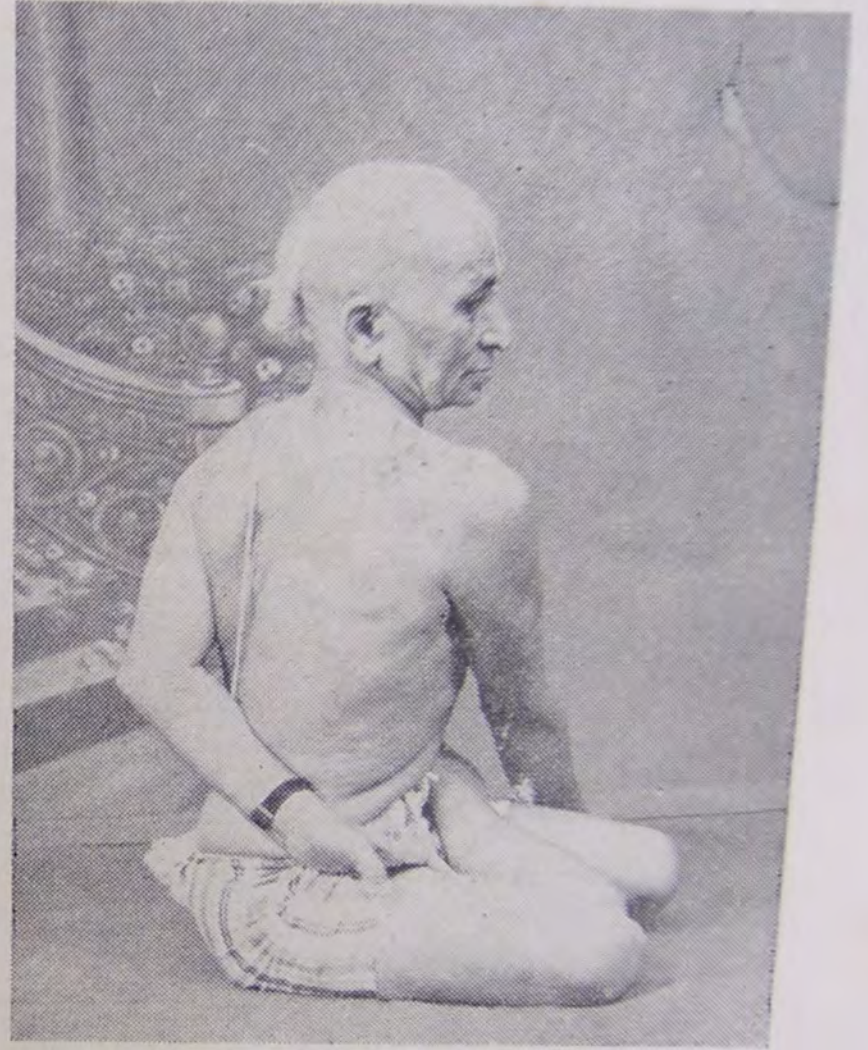
109 ಭಾರದ್ವಾಜಾಸನ, ಭಾಗ 1



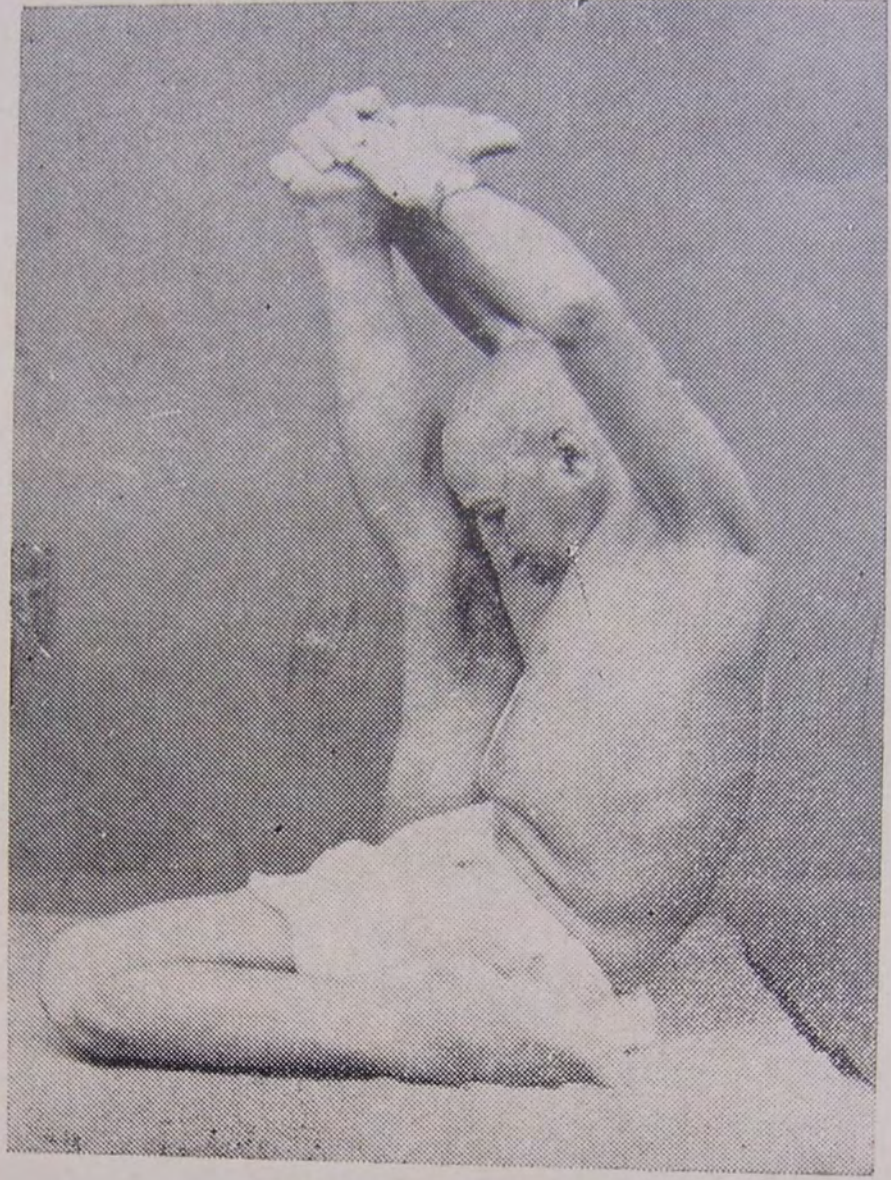
110 ಭಾರದ್ವಾಜಾಸನ, ಭಾಗ 2



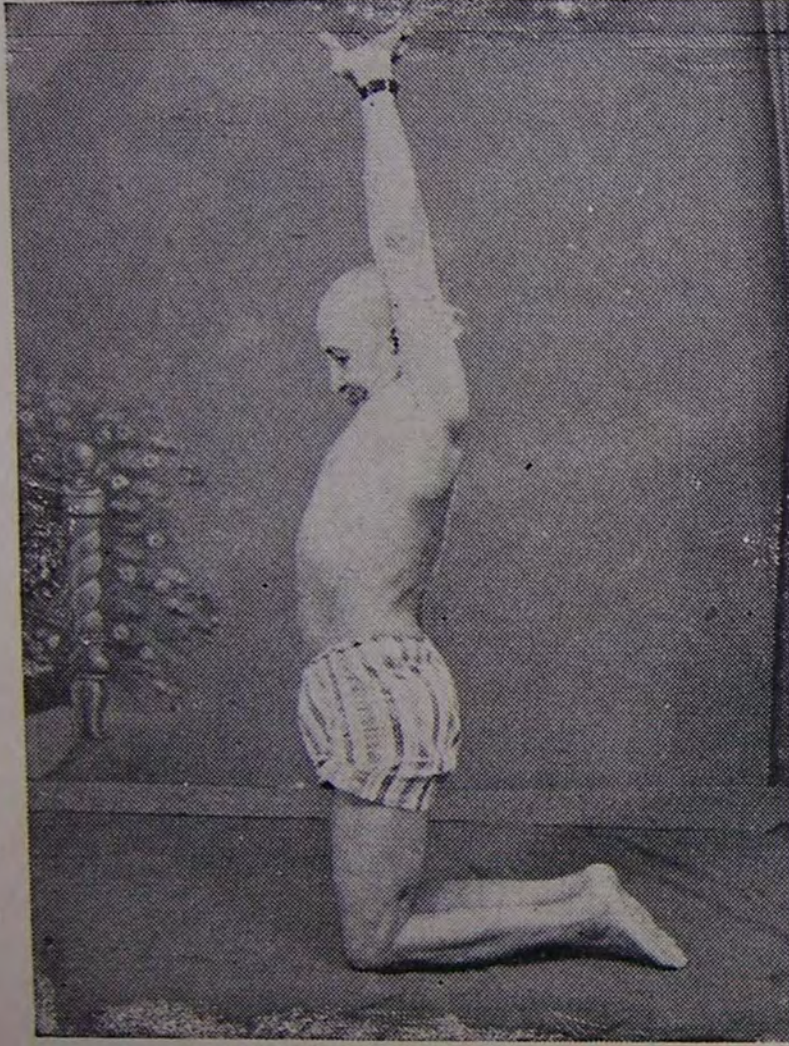
109 ಭಾರದ್ವಾಜಾಸನ, ಭಾಗ 1



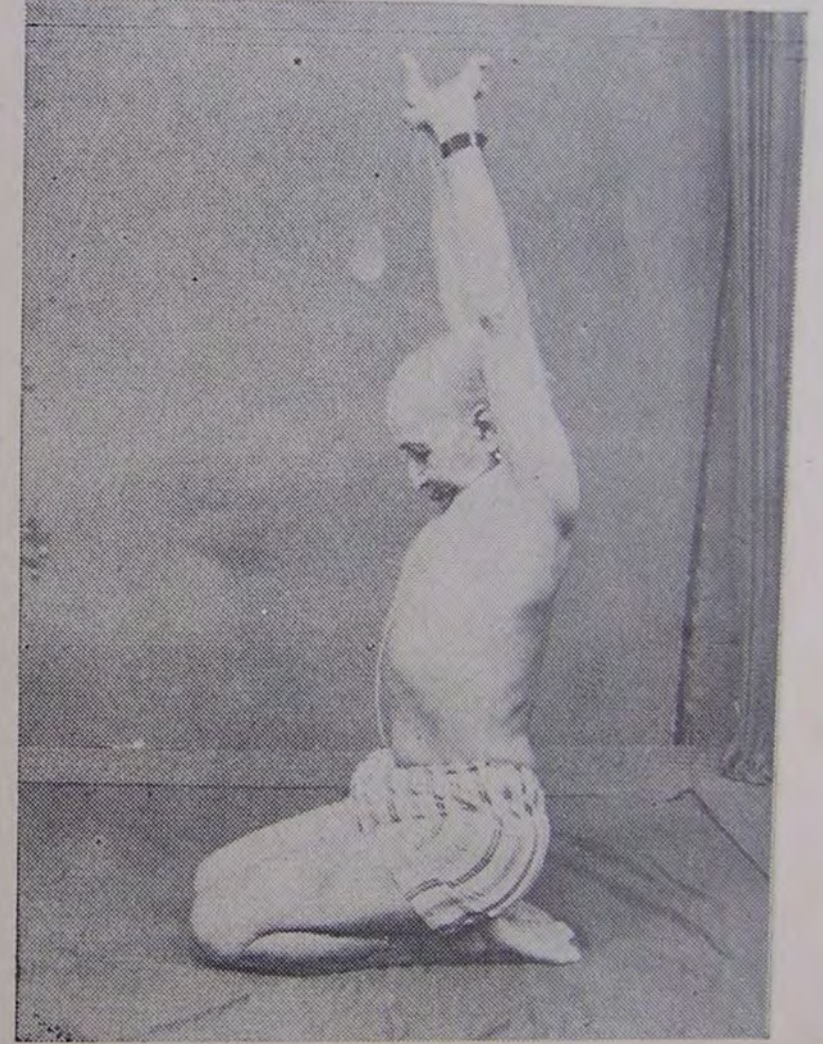
110 ಭಾರದ್ವಾಜಾಸನ, ಭಾಗ 2



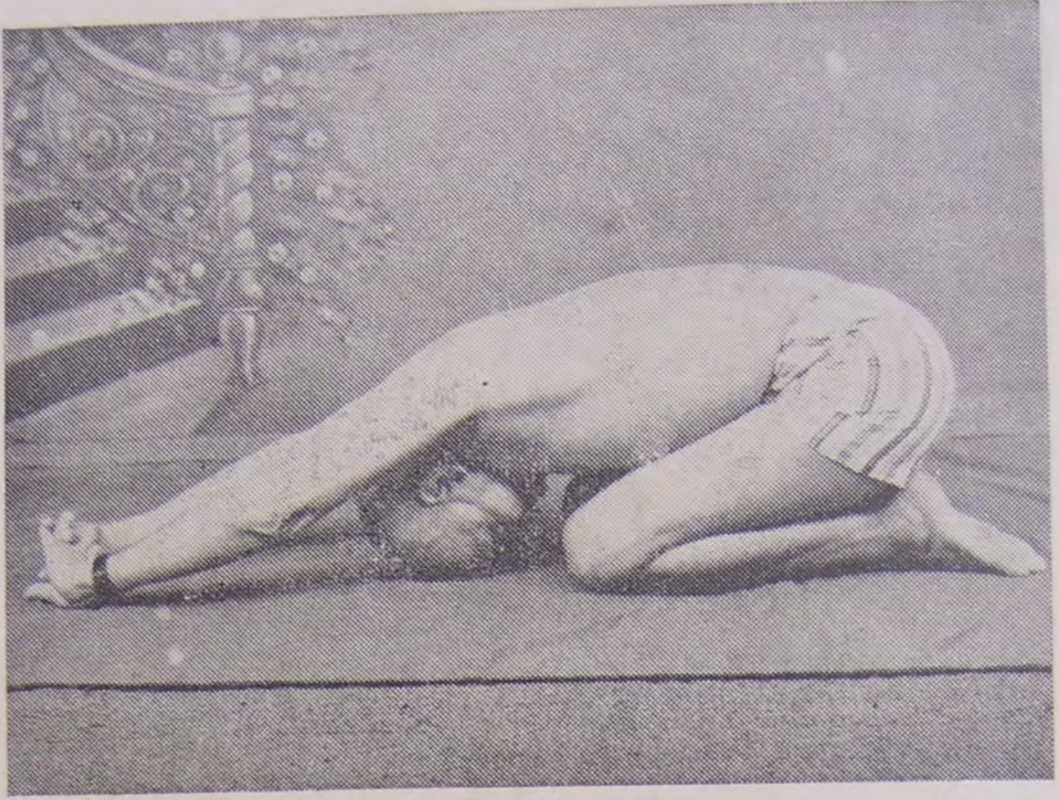
111 ಕ್ರೌಂಚಾಸನ



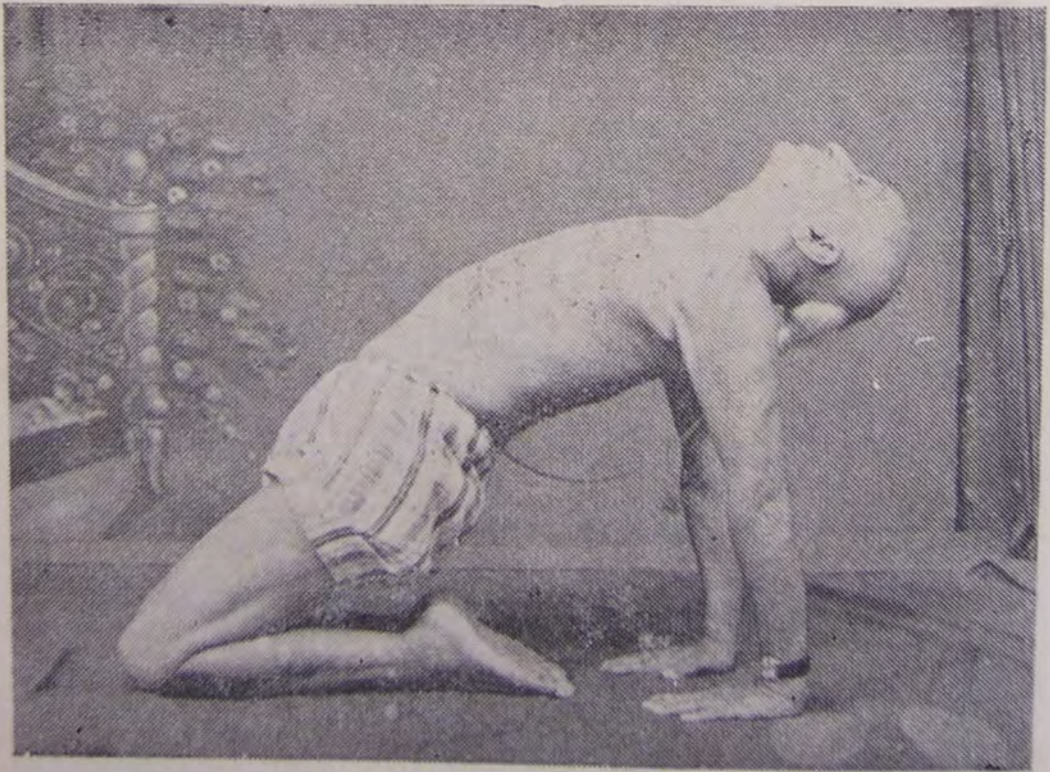
112 ವ್ರಜಾಸನ, ಭಾಗ 1



113 ವ್ರಜಾಸನ, ಭಾಗ 2



114 ವ್ರಜಾಸನ, ಭಾಗ 3



115 ವ್ರಜಾಸನ, ಭಾಗ 4



116 ಪರ್ಯಂಕಾಸನ



117 ಸಾಲಂಬಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



118 ಉರ್ಧ್ವ ಕೋಣಾಸನ



119 ಉರ್ಧ್ವಬದ್ಧಕೋನ



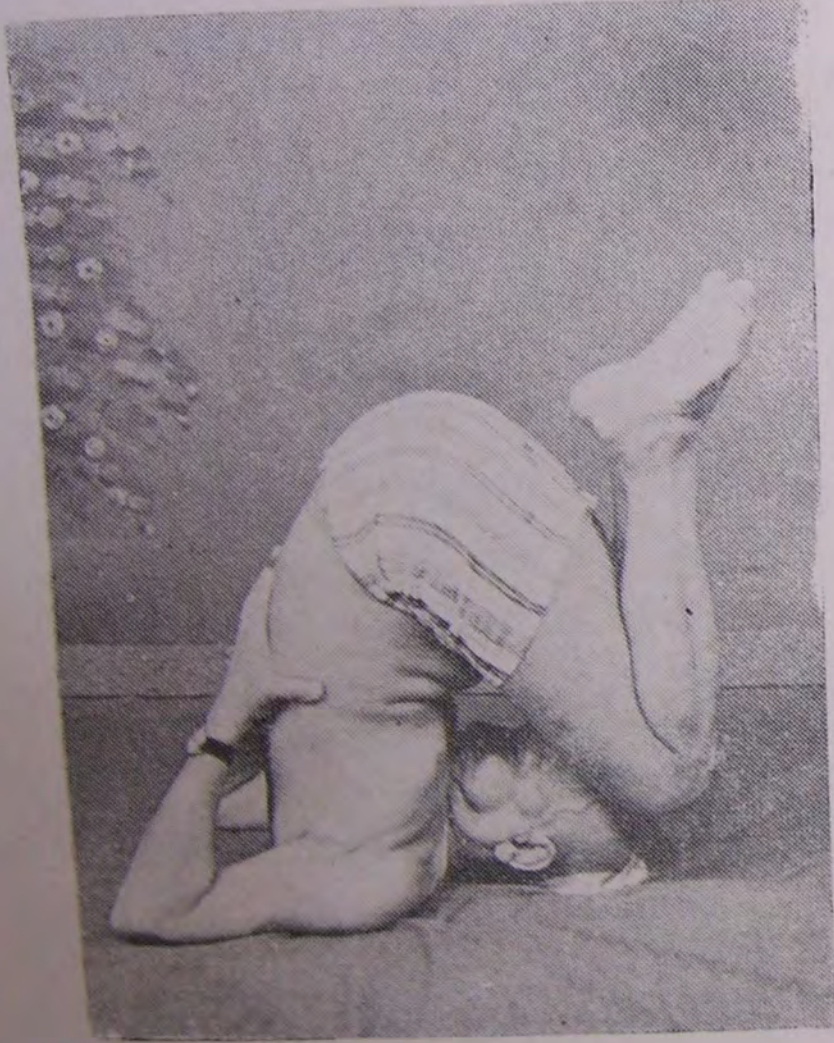
120 ಉರ್ಧ್ವಪಾರ್ಶ್ವಕೋನ



121 ಸುಪ್ತಕೋನಾಸನ



122 ಹಲಾಸನ



123 ಆಕುಂಚನಾಸನ



124 ಊರ್ಧ್ವಪದ್ಮಾಸನ



125 ಪಾಶ್ಚಿಮೋತ್ತರಾಸನ ಪರಿವೃತ್ತ



126 ಪರಿವೃತ್ತಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



127. ಉಪ್ಪಾದಸರ್ವಾಂಗ. ಇದನ್ನು ಏಕಪಾದಕಲಾಸನ ಎನ್ನುವರು



128 ಏಕಪಾದಸರ್ವಾಂಗ ಪರಿವೃತ್ತಿ, ಭಾಗ 1



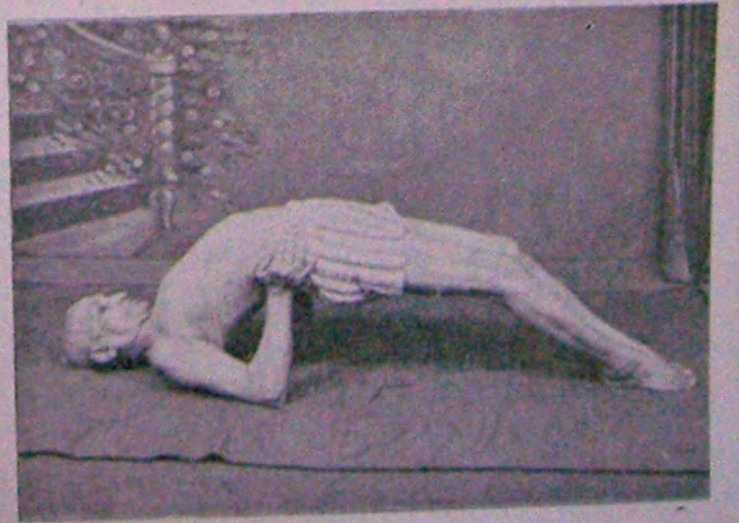
129 ಏಕಪಾದ ಸರ್ವಾಂಗ ಪರಿವೃತ್ತಿ, ಭಾಗ 2



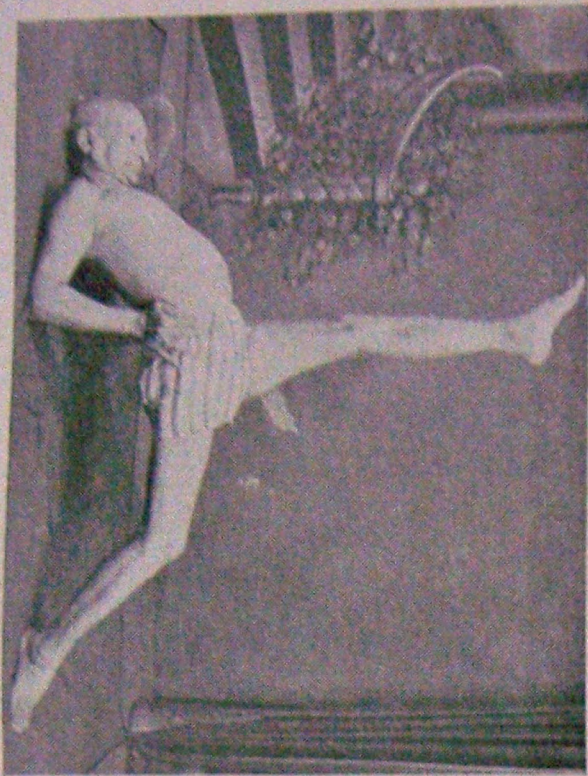
130 ಪಾರ್ಶ್ವಕಪಾದಸರ್ವಾಂಗ ಸ್ಥಿತಿ



131 ಪಿಂಡಾಸನ



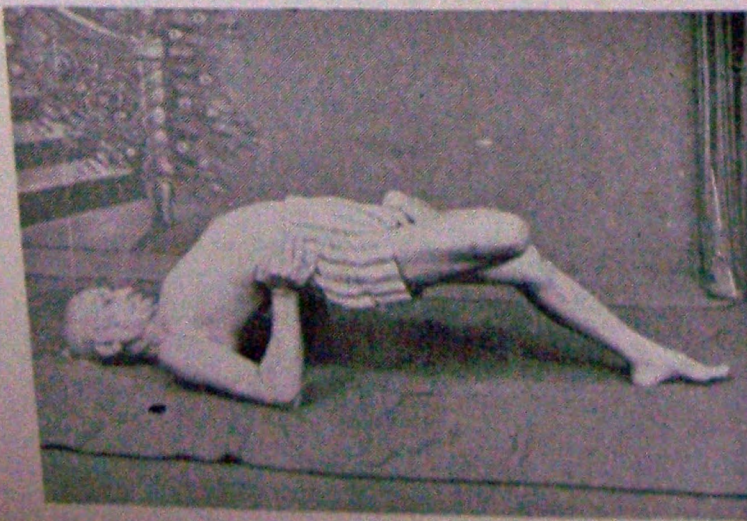
132 ಉತ್ಥಾನಮಯೂರ, ಭಾಗ 1



134 ಅಸ್ಥಿಮಂಡಲ, ಭಾಗ 3



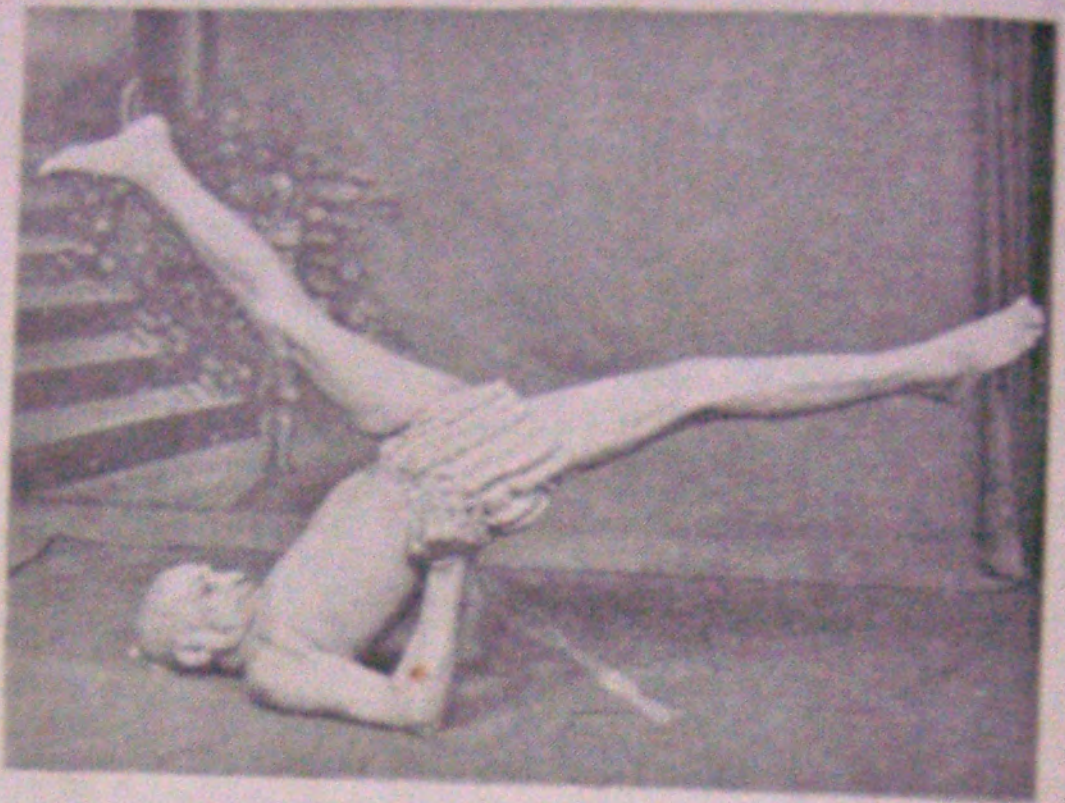
133 ಅಸ್ಥಿಮಂಡಲ, ಭಾಗ 2



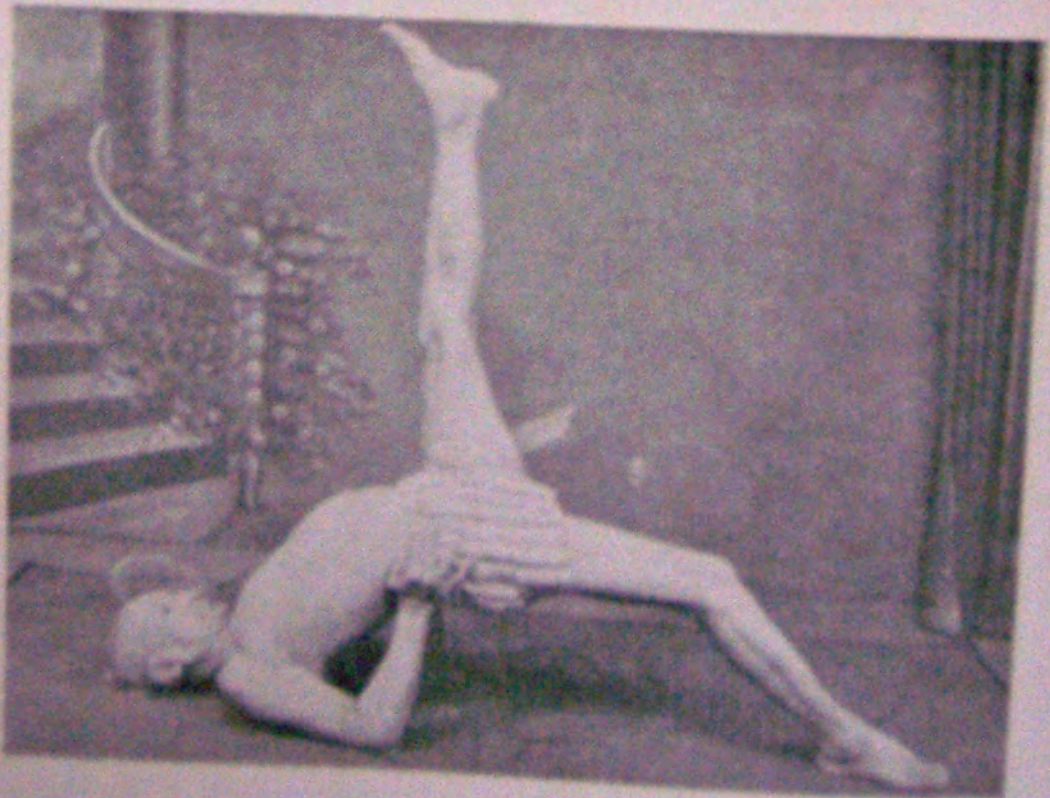
135 ಅಸ್ಥಿಮಂಡಲ, ಭಾಗ 4



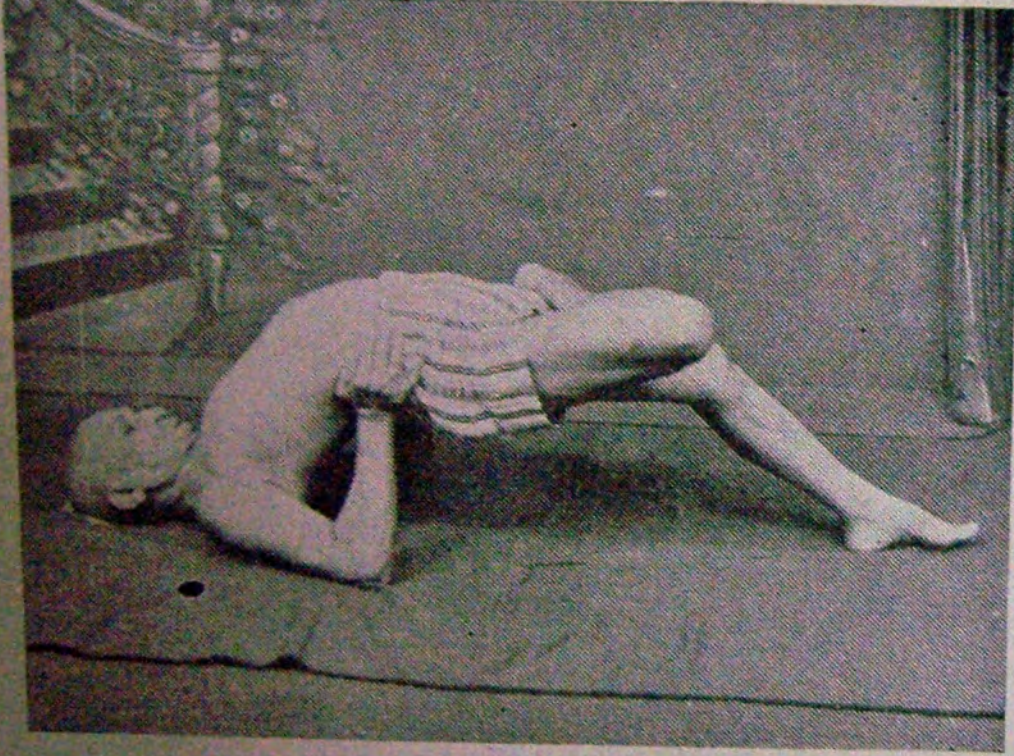
136 ಅಸ್ಥಿಮಂಡಲ, ಭಾಗ 1



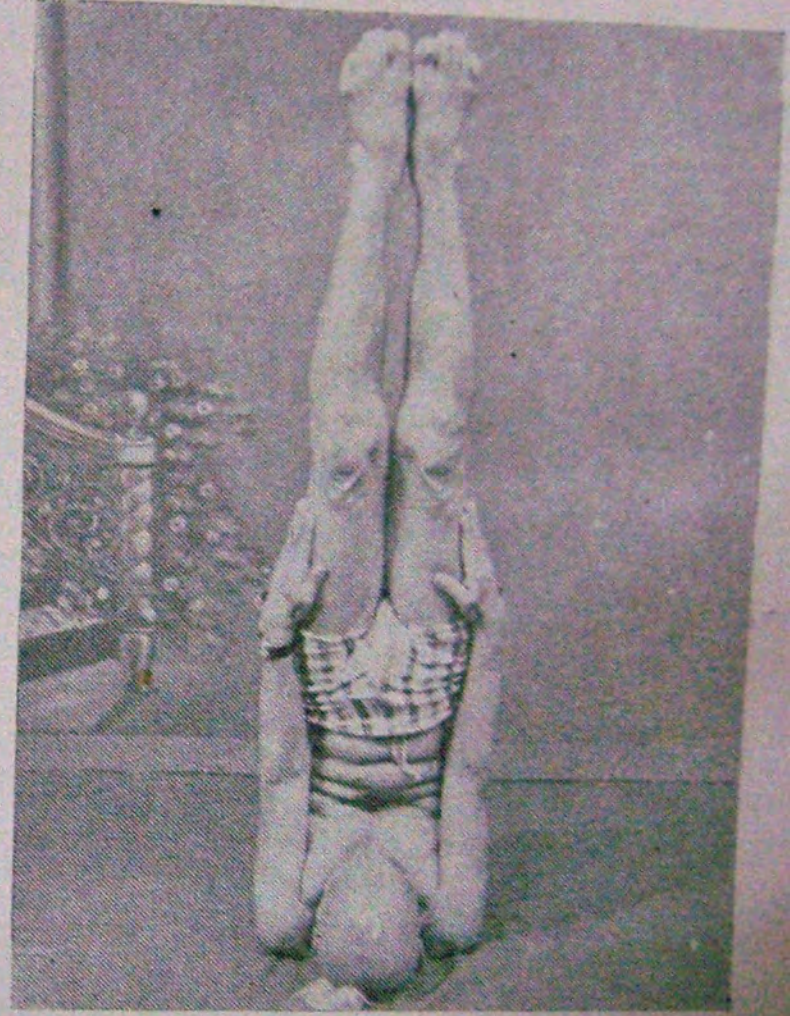
133 உயர்த்தலுடன், பாக் 2



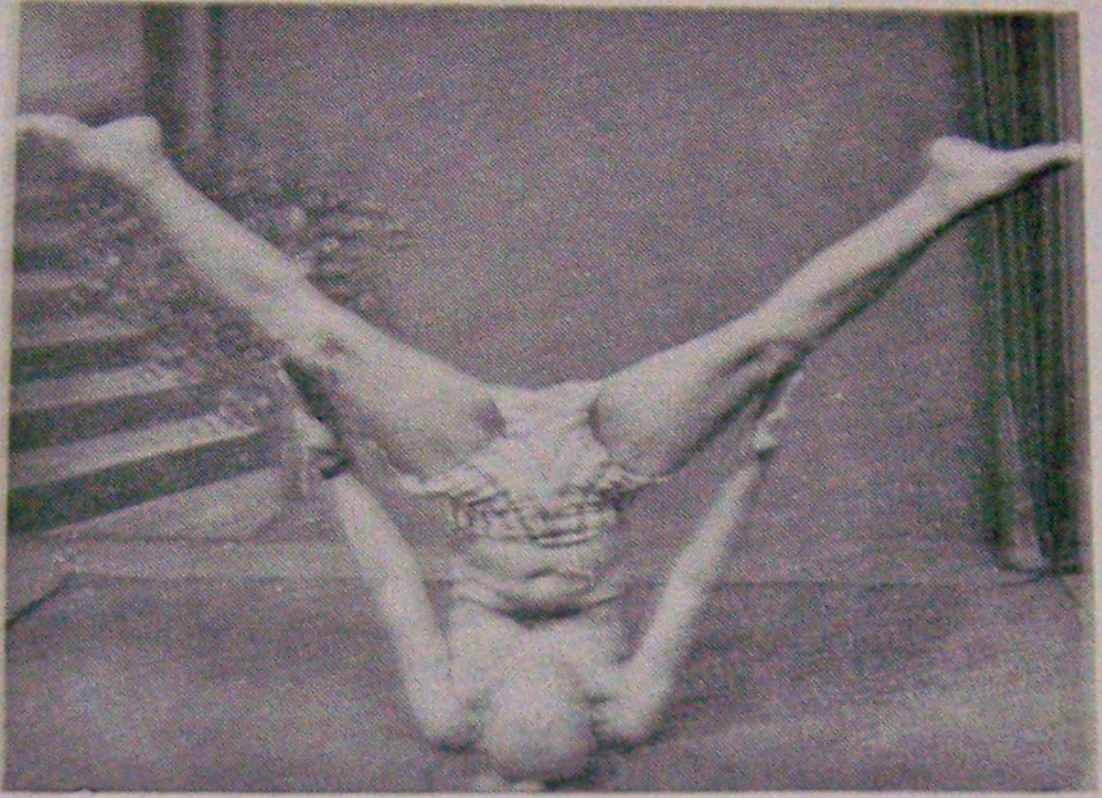
134 உயர்த்தலுடன், பாக் 3



135 ಉತ್ತಾನಮಯೂರ. ಭಾಗ 4



136 ನಿರಾಲಂಬಸರ್ವಾಂಗಾಸನ. ಭಾಗ 1



137 ನಿರಾಲಂಬಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಭಾಗ 2



140 ಪಾಪುಕೊಡುಕೊಡು



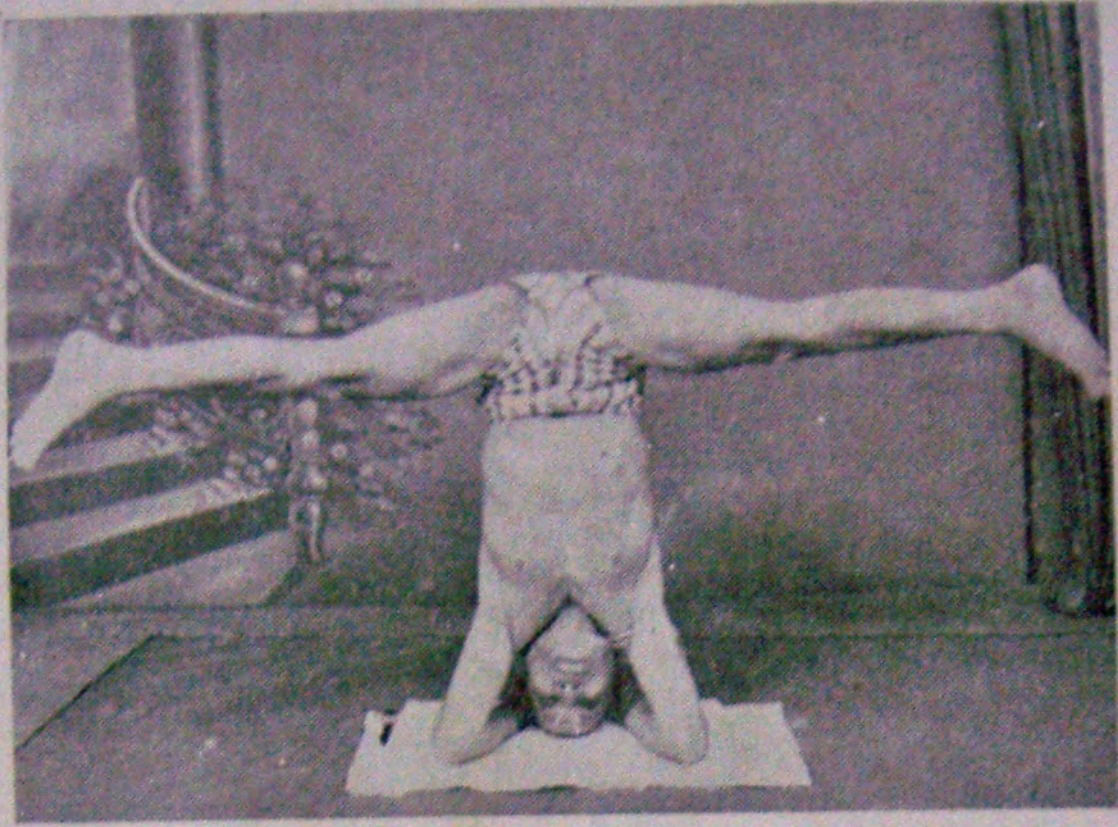
141 ಪಾಪುಕೊಡುಕೊಡು



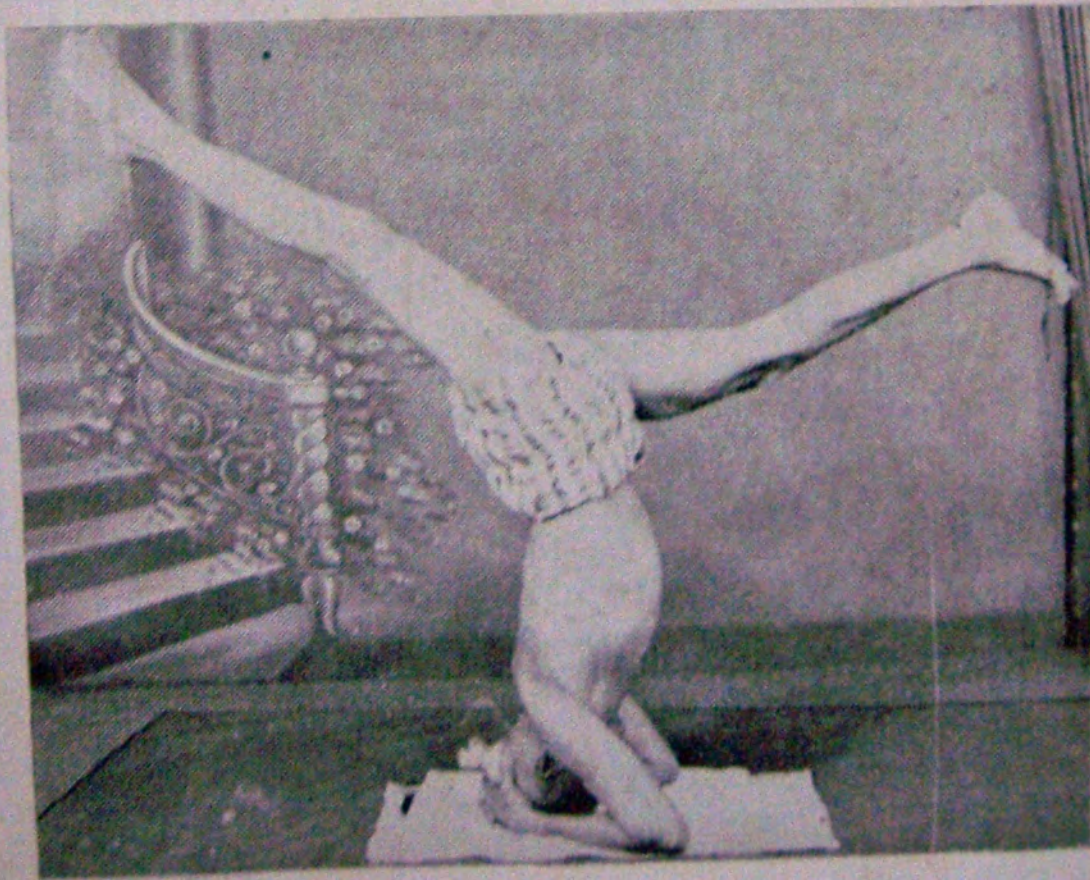
142 ಪಾಪುಕೊಡುಕೊಡು ಪಾಪುಕೊಡುಕೊಡು 1



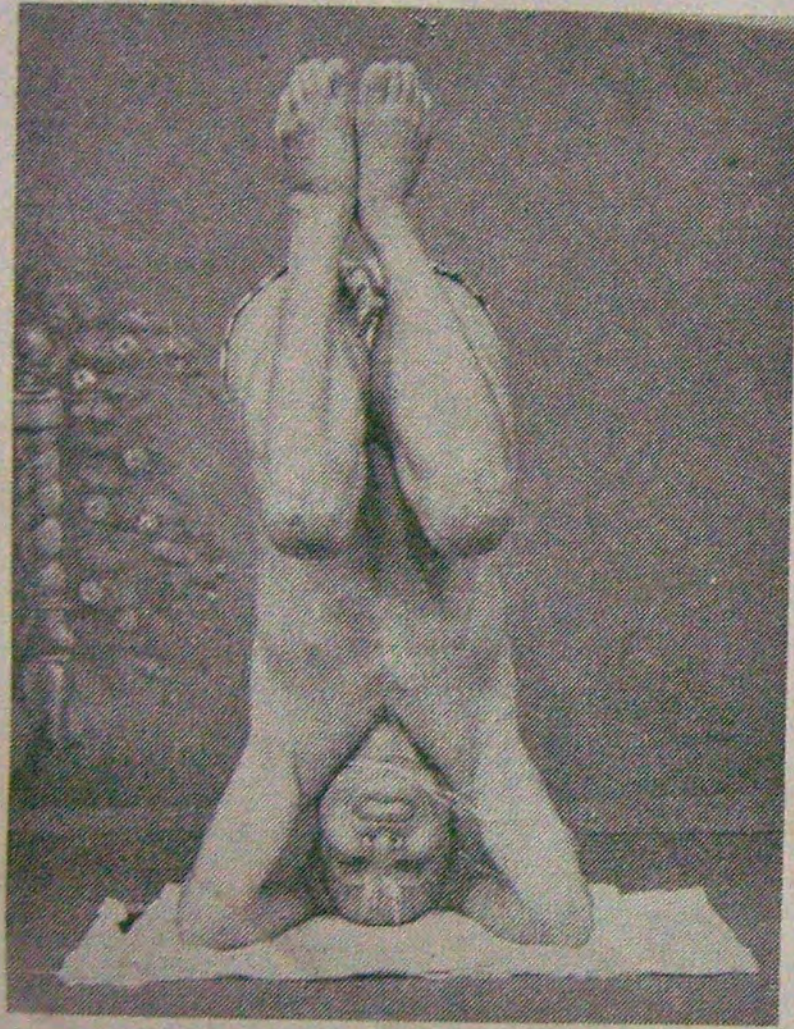
143 ಪಾಪುಕೊಡುಕೊಡು ಪಾಪುಕೊಡುಕೊಡು 2



144 ಸಮಕೋಣಭಂಗಿ



145 ಪ್ರತ್ಯಗ್ಭಂಗಿ



146 ಆಕುಂಚಿತಜಾನುಭಂಗೀ



147 ವಿಪರೀತಪದ್ಮಾಸನ



146 *Antique*



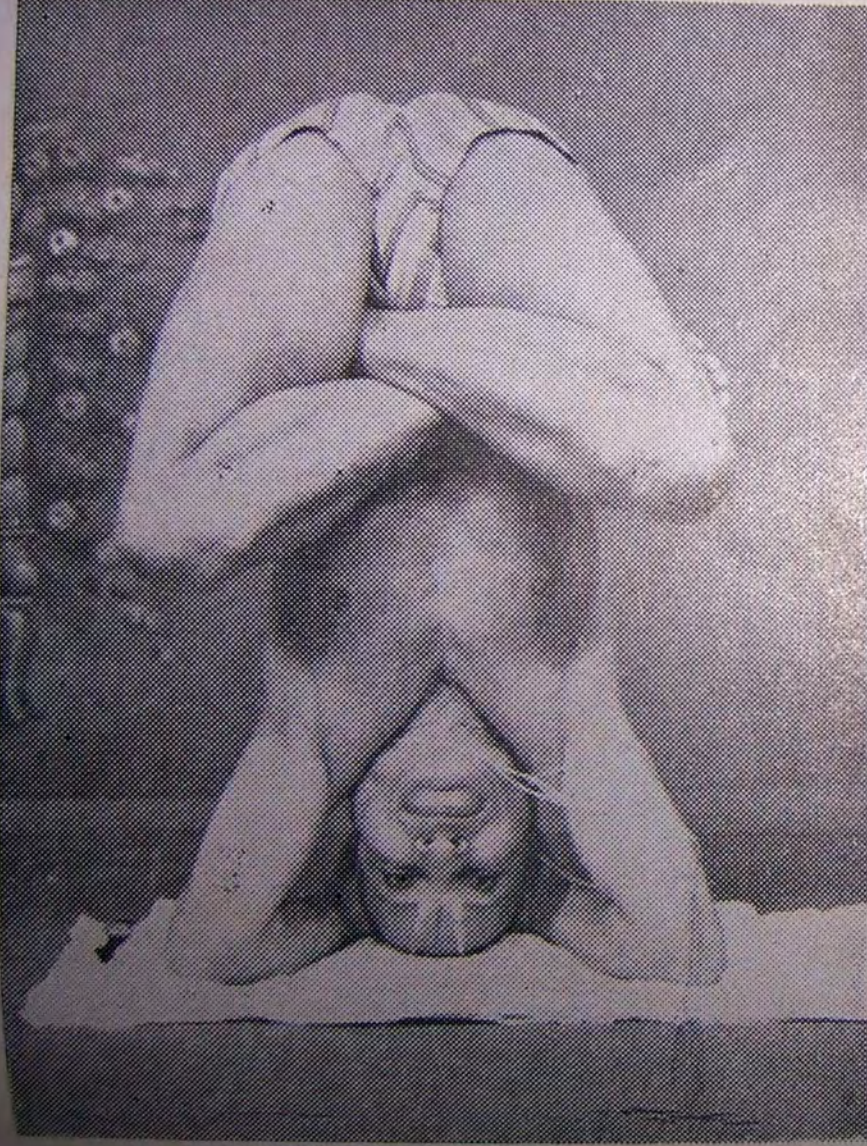
147 *Antique*



146 ಆಕುಂಟಿತಜಾನುಭಂಗೀ



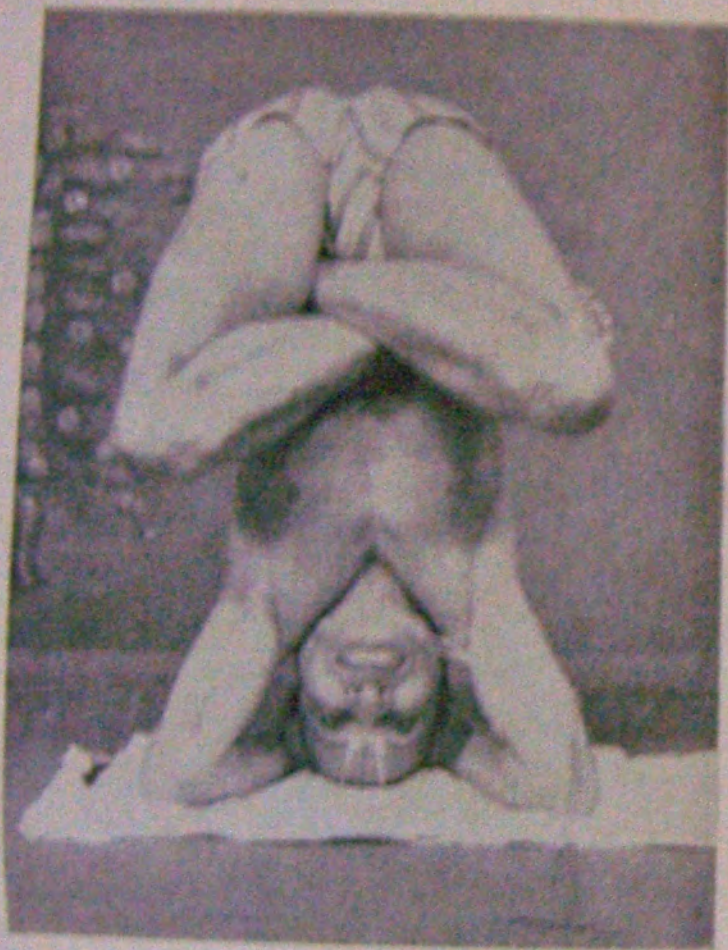
147 ವಿಪರೀತಪದ್ಮಾಸನ



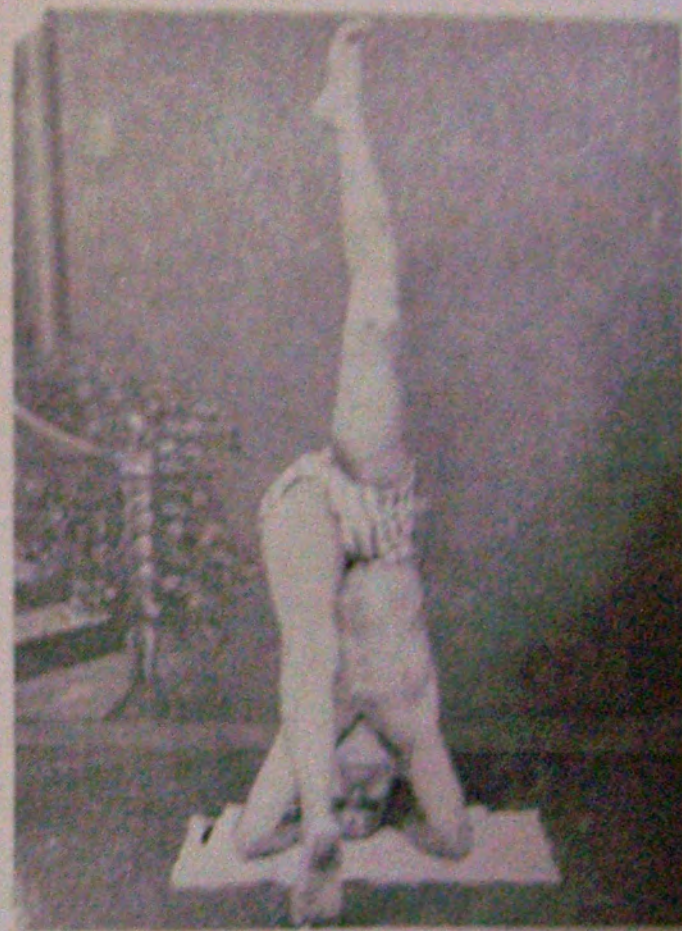
148 ಆಕುಂಚಿತ ವಿಪರೀತ ಪದ್ಮಾಸನ



149 ಏಕಪಾದವಿಪರೀತಕರಣೀ, ಶೀರ್ಷ



148 1900s, 1900s, 1900s



149 1900s, 1900s, 1900s