

Б.К.С.АЙЕНГАР
ПРОЯСНЕНИЕ
ЙОГИ
МЕДСИ ХХІ
МОСКВА-1993



Йогаচারия Шри Б.К.С.Айенгар

Прояснение йоги. (Йога Дипика):

Пер. с англ. — М-МЕДСИ ХХІ, 1993. - 528 с., ил.

Б. К. С. Айенгар — основатель одной из наиболее многочисленных и известных школ йоги. Наставник с 50-летним стажем, признанный авторитет в области теории и практики йоги. Его книги считаются классическими.

"Прояснение йоги" — наиболее полная, иллюстрированная энциклопедия, дающая возможность заниматься самостоятельно. В тексте — более 600 фотографий, а также уникальные описания 200 поз йоги, 14 дыхательных техник, бандх и крий. Специальные разделы посвящены нади, чакрам, кундалини, учению основателя йоги Патанджали. В приложениях публикуются 300-недельный курс занятий, программы упражнений для лечения различных заболеваний, глоссарий санскритских терминов.

Перевод с английского под редакцией кандидата психологических наук Е. О. Федотовой

Перевод выполнен с издания В. К. S. IYENGAR «Light on Yoga», 1965

ISBN 5-87261-001-7

© Издательство «МЕДСИ ХХІ», 1993

© Перевод Е. О. Федотовой, 1993

*Посвящено моему высокочтимому Гуруджи Санкхья-йога-Сикхамани; Веда-кесари; Ведантавагиша Ньячария;
Миманса-ратна; Миманса-тхиртха*



Профессор, Шриман, Т.Кришнамачария из Майсора (юг Индии)

МОЛИТВА

"Я преклоняюсь перед Патанджали, благороднейшим из мудрецов,
который своим сочинением по йоге придал безмятежность уму,
сочинением по грамматике - ясность речи и сочинением по медицине - чистоту телу"
"Я приветствую Адишвару (Изначального Господа Шиву),
который первым преподавал нам науку Хатха Йоги - науку,
служащую лестницей для тех, кто желает подняться к высотам Раджа Йоги".

ПРЕДИСЛОВИЕ

Йегуди Менухина

Практика йоги воспитывает важнейшее чувство меры и пропорции. Применяя ее к своему собственному телу, нашему первому инструменту, мы учимся играть на нем, извлекая максимум звучания и гармонии. С неослабным терпением мы культивируем и одухотворяем каждую нашу клетку, ежедневно вновь берясь за этот труд, раскрывая и высвобождая способности, которые иначе не нашли бы выхода и были бы обречены на гибель. Каждый нефункционирующий участок тканей и нервов, мозга и легких - это вызов нашей воле и целостности. Если мы не услышим его, он может стать источником краха и смерти. Те, кто имел честь общаться с г-ном Айенгаром или восхищаться точностью, изяществом и красотой его мастерства, получили возможность созерцать человека в первозданном совершенстве и чистоте - безоружного и не знающего стыда, каким его создал Бог-Творец, каким он - сын Бога - был в саду Эдема. Древо познания породило множество разнообразнейших плодов, сладких и горьких, ядовитых и полезных, - в зависимости от того, как мы пользуемся ими. Но разве наше время не обязывает нас особенно тщательно растить его и питать его корни? И потом - ведь знания опасны для тех, кто, будучи не в ладу сам с собой, предпочитает применять их для управления другими людьми и предметами, вместо того чтобы улучшать и совершенствовать самих себя.

Занятия йогой в течение последних пятнадцати лет убедили меня в том, что наше отношение к жизни почти всегда имеет физические соответствия в нашем организме. Так, всякое сравнение и критика должны начинаться с выравнивания левой и правой стороны нашего тела до такой степени, когда станут возможны даже более филигранные уточнения; так, сила воли побудит нас начать с вытяжения тела от пальцев ног до темени, борясь с силой притяжения. Стремления и честолюбие начинаются, пожалуй, с ощущения веса и скорости, порождаемого свободно раскачивающимися конечностями, а не с длительного балансирования на одной стопе, обеих стопах или кистях рук, которое приносит устойчивость. Упорство воспитывается вытяжением тела в различных позах йоги в течение нескольких минут подряд, а покой приходит со спокойным равномерным дыханием и расширением легких. Сознание непрерывности и ощущение всеобщности приходят с пониманием неизбежного чередования напряжения и расслабления в вечных ритмах, подчиняясь которым, каждый вдох и выдох образуют один цикл, волну или вибрацию среди бесчисленных мириад, составляющих вселенную.

А какова альтернатива этому? Обиженные и ожесточенные, проклинающие существующий порядок вещей, увечные, критикующие праведных, властолюбцы, пресмыкающиеся в мечтах о главенстве, - трагическое зрелище изливающих свое раздражение и неустойчивость в глумлении над другими.

Йога, как ее осуществляет г-н Айенгар, - это жертвенное посвящение: человек возлагает на алтарь самого себя, себя одного, чистого телом и умом, сосредоточив внимание и волю, возлагает непосредственно и чистосердечно - не жертву для всеожжания, а просто самого себя, поднявшегося предельно высоко в собственном развитии. Этот метод идеально приспособлен для предотвращения душевных и физических болезней, для общего укрепления тела, что неизбежно развивает чувство уверенности в себе и в своих силах. По самой своей сущности он

неразрывно связан с вселенскими законами: ведь уважение к жизни, правдивость и терпеливость необходимы для ровности дыхания, спокойствия ума и твердости воли.

В этом заключаются нравственные ценности, присущие йоге. Поэтому она требует полной отдачи, беспредельных усилий, захватывающих и преобразующих все существо человека. Тут нет места механическому повторению, фальшивым заверениям, как бывает при благих решениях и формальных молитвах. Йога по самой своей сущности - это живое действие в каждый момент нашего существования.

Я надеюсь, что "Прояснение йоги" г-на Айенгара даст возможность многим последовать его примеру и стать учителями, в которых так нуждается человечество. Если эта книга поможет распространению этого основополагающего искусства и обеспечит его практику на самом высоком уровне, я буду глубоко благодарен за то, что имел возможность участвовать в ее представлении читателям.

Лондон, 1964

ВСТУПЛЕНИЕ

Лишь благодаря упорным настояниям моих верных друзей и учеников эта книга наконец написана; сам я откладывал бы ее, вероятно, вновь и вновь не только из-за недостаточного владения английским языком, но и потому, что без их энергичной поддержки и убежденности у меня не хватило бы решимости.

Йога - это вневременная прагматическая наука, разрабатываемая на протяжении тысячелетий и занимающаяся физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека в целом.

Первой книгой, систематизировавшей эту практику, был классический трактат "Йога Сутры" (или афоризмы) Патанджали, созданный за двести лет до нашей эры. К сожалению, большинство появляющихся в наши дни книг по йоге не достойно ни темы, ни этого первого великого изложения ее; они поверхностны, популярны и местами извращают предмет. Читатели таких книг даже спрашивали меня, могу ли я пить кислоту, жевать стекло, проходить через костер, становиться невидимым или проделывать другие магические фокусы. На большинстве языков уже имеются надежные научные изложения религиозных и философских текстов, но приемы искусства истолковать и передать труднее, чем чисто литературную или философскую концепцию.

Эта книга озаглавлена "Прояснение йоги" (на санскрите "Йога Дипика"), так как я поставил своей целью описать как можно проще асаны (позы) и пранаямы (способы регулирования дыхания) в новом свете нашего времени, современных знаний и требований. Поэтому я даю очень подробные указания по исполнению асан и пранаямы, опираясь на свой - теперь уже 27-летний - опыт обучения людей в разных странах. В книге содержится полное описание техники выполнения 200 асан с приложением 592 снимков, позволяющих освоить их; включена и характеристика бандх, крий и пранаям с еще пятью фотографиями.

Западного читателя могут удивить частые упоминания Вселенского Духа, обращения к мифологии и даже опора на философские и нравственные принципы. Надо помнить, что в древности все высшие достижения человека в познании, искусстве и власти были частью религии и считались принадлежащими Богу и Его земным служителям. Последним таким воплощением божественного знания и мощи на Западе является папа римский. Но раньше даже и в западном мире музыка, живопись, архитектура, философия и медицина, а также войны всегда были формой служения Богу. В Индии искусства и науки стали освобождаться от божественности лишь совсем недавно. При этом к ней сохраняется должное уважение: хотя волю человека теперь рассматривают отдельно от Божьей воли, мы в Индии продолжаем ценить чистоту цели, смирение и самоотречение - наследие нашего длительного служения Богу. Я полагаю, что читателю будет непросто интересно, но и важно познакомиться с происхождением асан, и потому я включил в книгу легенды, дошедшие до нас от йогов-практиков и от мудрецов.

Во всех древних комментариях к йоге подчеркивается, что заниматься необходимо под руководством гуру (учителя). Хотя мой опыт подтверждает мудрость этого правила, я смиренно попытался составить руководство для читателей - как учителей, так и учеников, преподать им правильную, надежную и безопасную методику овладения асанами и пранаямами.

В приложении I представлено расписание трехсотнедельного курса для усердно занимающихся; асаны сгруппированы там по стадиям соответственно с их структурой.

В приложении II асаны сгруппированы в соответствии с их оздоравливающим и лечебным значением.

Прежде чем браться за выполнение асан и пранаямы, следует тщательно изучить указания и предостережения.

Я искренне благодарен моему уважаемому другу и ученику Йегуда Менухину за предисловие, которое он написал к моей книге, и за его огромную поддержку.

Я многим обязан моему ученику Б.И.Тарапорева за сотрудничество в подготовке этой книги.

Благодарю издательство Аллена и Анвина за согласие опубликовать книгу с таким множеством иллюстраций и представить мой труд читателям всего мира.

Выражаю искреннюю благодарность фотографам фирмы Дж. Дж. Уэллинга в Пуне (Индия) за интерес и внимание, с которыми они отнеслись к трудоемким съемкам и за предоставление в мое распоряжение оборудования своего ателье.

Автор хочет выразить благодарность Джеральду Йорку за внимательную вычитку машинописных экземпляров и правку корректур.

Б. К. С. Айенгар

Часть I

ВВЕДЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Слово "йога" образовано от санскритского корня "юдж", означающего "связывать", "соединять", "скреплять", "сцеплять", а также "направлять, сосредоточивать внимание", "употреблять", "применять". Оно также означает

союз или общность. Это истинное единение нашей воли с волей Божьей. Как говорит Махадев Десай в своем предисловии в книге "Гита по Ганди", "йога есть прикрепление всех сил тела, ума и души к Богу; она предполагает дисциплинирование интеллекта, ума, эмоций и воли; это уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее аспектах".

Йога - одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. Она была верифицирована, скоординирована и систематизирована Патанджали в его классическом труде "ЙОГА СУТРЫ", состоящем из 185 сжатых афоризмов. По представлениям индийцев, все проникнуто Верховным Вселенским Духом (Параматмой или Богом), частью которого является душа отдельного человека (дживатма). Система йоги получила свое название, потому что учит тому, как дживатма может соединиться или вступить в общение с Параматмой и достичь таким образом освобождения (мокши).

Тот, кто следует путем йоги, называется йог или йогин.

В шестой главе "Бхагавадгиты", самого авторитетного источника по философии йоги, Шри Кришна объясняет Арджуне значение йоги как освобождение от страданий и горя. Там говорится:

*"Когда мысли поток, обуздан,
пребывает лишь в атмане, Партха,
когда муж успокоил желанья - он тогда именуется "йогин".*

*Когда йогин, мысль обуздавший,
сам себя укрепляет в йоге,
он подобен свече, чье пламя
не колеблется в месте без ветра.
Там, где мысль, упражнением в йоге
остановленная, замирает,
там, где в атмане радость находит
созерцающий атманом атман, -
ибо там он познает то счастье,
что сверх чувств, одной мысли доступно,
запредельное, стоя в котором,
он от истины не уклонится, -
пребывающий там не смутится
даже самой тяжелой скорбью;
ведь, достигнув той цели, не мнит он
что-то высшее, лучшее встретить.*

*Состояние это есть йога,
что оковы скорбей размыкает".*

("Бхагавадгита", VI, 18-23.)*

Как у хорошо отшлифованного алмаза каждая из многочисленных граней отражает иной луч света, так и в слове "йога" каждая грань отражает иной оттенок смысла, выявляя разные аспекты всего диапазона человеческих стремлений добиться внутреннего мира и счастья.

* Здесь и далее перевод В.С.Семенцова (прим. ред.).

В "Бхагавадгите" есть и другое объяснение термина йога, где ударение делается на Карма Йоге (йоге действия):

*"Лишь на действие будь направлен,
от плода же его отвращайся;
пусть плоды тебя не увлекают,
но не будь и бездействием скован.
От привязанностей свободен,
в йоге стоек, свершая деянья,
уравняв неудачу с удачей:
эта ровность зовется йогой".*

("Бхагавадгита", II, 47-48.)

Йогой называют также мудрость в работе или умение жить в трудах, гармонии и умеренности.

*"Тот не йогин, кто переедает,
и не тот, кто не ест совершенно,
и не тот, кто спит свыше меры,
и не тот, кто себя сна лишает.
В пище, в отдыхе будь умерен,
будь умерен в свершении действий,
в сне и в бденши - так обретешь ты
уносящую скорби йогу".*

("Бхагавадгита", VI.16-17.)

В Катха Упанишаде йога описывается так: "Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, как говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений".

Патанджали характеризует йогу во втором афоризме первой главы своих Йога Сутр словами "читта вритти ниродха", что можно перевести как "сдерживание (ниродха) колебаний (вритти) ума (читта)", либо как "подавление

(ниродха) флуктуаций (вритти) сознания (читта)". Слово "читта" означает ум в общем или собирательном смысле и включает три категории: (а) ум (манас, т.е. индивидуальный ум, обладающий способностями и возможностями внимания, выбора и отвержения; это колеблющаяся, нерешительная часть ума), (б) разум или рассудок (буддхи, т.е. состояние принятия решения, устанавливающее различия между предметами) и (в) эго (ахамкара, буквально "создающее себя", т.е. состояние утверждения: "Я знаю").

Слово "вритти" образовано от санскритского корня "врит" - поворачиваться, вращаться, катиться. Оно означает ход действия, поведение, способ существования, условие или ментальное состояние. Йога - это метод успокоения мятущегося ума и направления энергии в конструктивные каналы. Подобно могучей реке, которая при разумно устроенных плотинах и каналах представляет собой огромный запас воды, спасающий от засухи и голода и порождающий обильную энергию для промышленности, ум, когда находится под контролем, аккумулирует покой и порождает обильную энергию для духовного роста человека.

Задачу контроля над умом решить нелегко, как видно из разговора Арджуны с Кришной в шестой главе "Бхагавадгиты". Арджуна спрашивает:

*"Проповедуя это ученье,
ты его объясняешь, как ровность,
но не вижу ему я опоры:
ведь нестойко, изменчиво сердце.
Это сердце столь непостоянно,
столь порывисто, сильно, упрямо,
что его удержать так же трудно,
как в руке удержать быстрый ветер".*

Шри Кришна отвечает:

*"Это правда, могучерукий,
что изменчиво сердце, нестойко;
все же знай: упражнением, бесстрашием
обуздать его, Партва, возможно.
Кто себя обуздать не в силах,
этой Йогой едва ль овладеет,
но подвижник, себя победивший,
зная средства, ее достигает."*

("Бхагавадгита", VI, 33-36.)

СТУПЕНИ ЙОГИ

Правильные средства столь же важны, как и конечная цель. Патанджали перечисляет эти средства, называя их восемью членами или ступенями йоги на пути духовного поиска. Они таковы:

1. Яма (общие нравственные требования);
2. Нияма (самоочищение посредством дисциплины);
3. Асана (поза);
4. Пранаяма (ритмический контроль дыхания);
5. Пратьяхара (отвлечение и освобождение ума от власти чувств и внешних объектов);
6. Дхарана (концентрация);
7. Дхьяна (медитация);
8. Самадхи (состояние сверхсознания, наступающее в результате углубленной медитации, когда индивидуальный адепт (садхака) сливается с объектом медитации - Параматмой или Вселенским Духом).

Яма и нияма контролируют страсти и эмоции йога, помогают жить в согласии с ближними. Асаны сохраняют тело здоровым и сильным, в согласии с природой. В конце концов йог освобождается от телесного сознания. Он подчиняет себе тело, превращая его в подобающее вместилище для души. Первые три ступени являются внешним поиском (бахиранга садхана).

Две следующие, пранаяма и пратьяхара, учат адепта регулировать дыхание и тем самым контролировать ум. Это помогает освободить чувства от порабощения объектами желаний. Эти две ступени йоги считаются внутренним поиском (антаранга садхана).

Дхарана, Дхьяна и Самадхи вводят йога в глубины его души. Йог не ищет Бога в небесах, зная, что Он внутри, что Он - Антаратма (Внутреннее Я). Три последние ступени помогают ему поддерживать гармонию с самим собой и своим Творцом. Эти ступени называются духовным Поиском (антаратма садхана).

Глубокая медитация приводит к единству познающего, познания и познаваемого. Созерцающий, созерцание и созерцаемое не существуют отдельно друг от друга. Так великий музыкант сливается со своим инструментом и с музыкой, льющейся из него. Тогда йог пребывает в своем естестве и осознает свое Я (Атман) - часть Верховной Души внутри себя.

Человек идет к своему Творцу разными дорогами (марга). Деятельный обретает реализацию посредством Карма Марги, в труде и долге постигая свою божественную сущность. Эмоциональный человек - обретает ее посредством Бхакти Марги - преданности и любви к личному Богу. Интеллектуальный человек следует Джняна Марге, к нему реализация приходит через познание. Созерцающий и размышляющий следует Йога Марге и осознает свою божественную сущность посредством контроля над умом.

Счастлив человек, умеющий благодаря своей пронизательности и мудрости отличать действительное от нереального, вечное от преходящего и благое от приятного. Дважды благословен тот, кто знает истинную любовь и способен любить все Божьи создания. Трижды благословен тот, кто трудится бескорыстно для блага других с

любовью в сердце. Тот же, кто сочетает в своем смертном теле познание, любовь и самоотверженное служение, - свят, и к нему идут паломники, как к месту слияния рек Ганга, Сарасвати и Джамуны. Увидевшие его обретут душевный покой и очистятся.

Ум - царь чувств. Победивший свой ум, чувства, страсти, мысли и рассудок - царь над людьми. Он достоин Раджа Йоги, царственного союза со Вселенским Духом. Он обрел Внутренний Свет.

Подчинивший свой ум - это Раджа-йог. Слово раджа значит царь. Выражение Раджа Йога подразумевает полное владение своим Я. Хотя Патанджали объясняет методы контроля над умом, он нигде в своих афоризмах не утверждает, что эта наука - Раджа Йога, а называет ее Аштанга Йога, или восемь ступеней (членов) йоги. Но поскольку подразумевается полное владение собой, можно называть это наукой Раджа Йоги.

Сватмарама, автор Хатха Йога Прадипики (хатха - значит сила, устремленное усилие), называет тот же путь Хатха Йогой, так как он требует строгой дисциплины.

Принято считать, что Раджа Йога и Хатха Йога совершенно несходны, различны и противоположны одна другой, что Йога Сутры Патанджали касается дисциплины духа, а Хатха Йога Прадипика Сватмарамы занимается лишь дисциплиной тела. Но это не так: Хатха Йога и Раджа Йога дополняют друг друга, образуя единый путь к освобождению. Как альпинисту, чтобы взбираться на ледяные вершины Гималаев, нужны не только лестницы, веревки и обувь с шипами, но и физическая подготовка и дисциплина, так и адепту йоги необходимы знания и дисциплина Хатха Йоги Сватмарамы, чтобы достичь вершин Раджа Йоги, о которой говорит Патанджали.

Путь йоги - исток трех остальных путей. Он приносит спокойствие и умиротворенность и подготавливает ум к абсолютному неограниченному подчинению Богу, в котором все четыре пути сливаются вместе.

Читта вритти (причины модификаций ума)

Патанджали называет в своих Йога Сутрах пять классов читта вритти, порождающих удовольствие и страдание. Они таковы:

1. Прамана (образец или идеал), соотносительно с которым определяются или оцениваются вещи и ценности. Его принимают на основании (а) непосредственного доказательства, то есть восприятия (праатьякша), либо (б) вывода, заключения (анумана), либо (в) авторитетного свидетельства или сообщения, когда источник сведений проверен и оказался надежным и достоверным (агама).

2. Випарьяя (ошибочное мнение, ложность которого выявляется впоследствии). Примерами випарьяи могут служить неправильный медицинский диагноз, основанный на ложных предположениях, или принятая прежде в астрономии теория, что Солнце вращается вокруг Земли.

3. Викальпа (фантазия или воображение, опирающееся только на слова, не имеющее никаких реальных оснований). Так, нищий может почувствовать себя счастливым, мечтая о том, как тратит миллионы. И, с другой стороны, богатый скряга может морить себя голодом, возмнив, что у него нет средств.

4. Нидра (сон, при котором отсутствуют мысли и переживания). Крепко спящий человек не помнит своего имени, родных, общественного положения, лишен своих знаний и мудрости, не помнит, что существует. Забываясь так во сне, человек встает отдохнувшим. Но если тревожные мысли проникают в его ум, когда он засыпает, он как следует не отдохнет.

5. Смрити (память, сохранение впечатлений от пережитого). Есть люди, живущие давними переживаниями, хотя прошлое необратимо. Грустные или светлые воспоминания прочно связывают их с прошлым, и они не могут разорвать эти пути.

Патанджали перечисляет пять причин *читта вритти*, вызывающих боль (клеша), а именно:

1. Авидья (невежество или незнание);

2. Асмита (чувство индивидуальности, обособляющее человека и выделяющее его из группы. Оно бывает физическим, ментальным, интеллектуальным или эмоциональным);

3. Рага (привязанность или страсть);

4. Двеша (неприязнь или отвращение);

5. Абхинивеша (жизнелюбие, инстинктивная привязанность к земной жизни и плотским наслаждениям, боязнь быть отрезанным от них смертью).

Эти причины страданий находятся в глубине ума садхаки (адепта, искателя истины). Они подобны айсбергам полярных морей, у которых заметна только верхняя часть. Их надо упорно контролировать и искоренять, иначе покоя не будет. Йог учится забывать о прошлом и не заботиться о будущем. Он живет в вечном настоящем.

Как ветерок колышет поверхность озера, искажая отражающиеся в нем образы, так и читта вритти нарушают спокойствие ума. Неподвижные воды озера отражают красоту вокруг него. Когда ум остановлен, в нем отражается красота Я. Йог останавливает свой ум непрестанными стараниями и освобождением от желаний. Восемь ступеней йога учат его, как достигнуть этого.

Читта викашепа (отвлечения и помехи)

Отвлечения и помехи, препятствующие адепту в занятиях йогой, - это:

1. Вьядхи - болезнь, нарушающая физическое равновесие;

2. Стьяна - вялость или умственное нерасположение к труду;

3. Самшья - сомнение или нерешительность;

4. Прамада - равнодушие или бесчувственность;

5. Аласья - лень;

6. Авирати - чувственность, возбуждение желаний, когда умом овладевают чувственные объекты;

7. Бхранти даршана - ложные или неточные знания, иллюзии;

8. Аладха бхумикатва - неспособность сохранять непрерывность мышления или концентрироваться, без чего нельзя узреть реальность;

9. Анавастхитаттва - непостоянство в удержании достигнутой после длительных упражнений сосредоточенности. Существуют, однако, еще четыре отвращения: (1) дукха - боль или несчастье, (2) даурманся - отчаяние, (3) ангамеджаятва - неустойчивость тела и (4) шваса-прашваса - неровное дыхание.

Генерал, чтобы выиграть сражение, обозревает местность и противника и планирует контрмеры. Аналогичным образом йог планирует завоевание Я.

Вьядхи: Понятно, что первым из препятствий является слабое здоровье или болезнь. Для йога тело есть важнейшее орудие. Если экипаж сломался, путешественник далеко не уедет. Если тело надломлено недомоганиями, ученик немногого достигнет. Физическое здоровье необходимо для ментального развития, поскольку ум функционирует посредством нервной системы. Когда тело болеет или нервная система поражена, ум приходит в беспокойство, либо делается равнодушным и инертным, а тогда невозможны концентрация и медитация.

Стьяна: Человек, страдающий вялостью, не имеет перед собой ни цели, ни пути, по которому следовать, ни энтузиазма. Его ум и интеллект притупляются и ржавеют от бездеятельности. Горный поток сохраняет чистоту, потому что неустанно мчится, в канаве же вода застаивается, в ней не может быть ничего хорошего. Вялый человек похож на живой труп, так как не может ни на чем сосредоточиться.

Самсия: Безрассудные, неверующие, нерешительные люди губят сами себя. Как им радоваться в этом мире или в будущем, где им найти счастье? Ищущий должен верить в себя и в своего учителя. Он должен быть убежден, что Бог всегда рядом с ним и никакое зло не может коснуться его. Как только в сердце возникает вера, она выжигает похоть, неблагожелательность, умственную лень, духовную гордыню и сомнения. Освободившись от этих помех, сердце становится спокойным и безмятежным.

Прамада: Человек, страдающий от прамеды, полон самодовольства, не знает смирения и считает умным себя одного. Он, конечно, знает, что правильно и что неправильно, но упорствует в безразличии к правильному, выбирая приятное. Ради удовлетворения своих эгоистических страстей и мечтаний о личной славе он сознательно и без колебания принесет в жертву всякого, кто окажется у него на пути. Такой человек слеп к Божьей славе и глух к словам Бога.

Аласья: Чтобы убрать помеху лени, нужен неослабевающий энтузиазм (вирья). Ученик похож на влюбленного, постоянно стремящегося к свиданию с возлюбленной и не поддающегося отчаянию. Надежда должна быть его щитом, а мужество - мечом. Он должен быть свободен от ненависти и печали. С помощью веры и энтузиазма он должен преодолеть инертность тела и ума.

Авирати: Это сильнейшая тяга к чувственным объектам, уже сознательно отвергнутым, которую так трудно сдерживать. Освободившись от привязанности к чувственным вещам, йог учится радоваться им при помощи совершенно подчиненных ему чувств. Упражняясь в пратьяхаре, он обретает свободу от привязанностей и от желаний и становится удовлетворенным и безмятежным.

Бхранти даршана: Человек, страдающий от ложного знания, поражен заблуждениями и полагает, что он один узрел истинный свет. Интеллект его силен, но он лишен смирения и похваляется своей мудростью. Встать твердо на правильный путь и побороть эту слабость он может, общаясь с великими людьми и пользуясь их руководством.

Алабдха бхумикатва: Как альпинисту не удастся достичь вершины из-за недостатка выносливости, так и человек, не могущий преодолеть неспособность к концентрации, не в состоянии стремиться к познанию реальности; ему доступны лишь некоторые проблески, но ясно он ничего не видит. Он подобен музыканту, услышавшему во сне божественную музыку, но не умеющему повторить ее после пробуждения и не могущему вновь увидеть тот же сон.

Аनावастхитаттва: Человек, пораженный анавастхитаттвой, упорным трудом приблизился к познанию реальности. Счастливый, гордясь своими достижениями, он ослабил усердие в занятиях (садхана). Добившись чистоты и высокой сосредоточенности, он подошел уже к последнему перекрестку на своем пути. Но и на этой последней стадии необходимы непрерывные усилия, надо неотступно следовать по своему пути с беспредельным терпением и настойчивой решимостью, не допуская небрежности и непостоянства, мешающих двигаться по пути осознания Бога. Ему надо ждать, пока снизойдет благодать. В Катха Упанишаде сказано: Я нельзя осознать посредством учения и научения, ни остротой ума, ни большими знаниями, но только стремлением к Нему того, кого Он избрал. Истинно, такому человеку Я раскрывает свое подлинное бытие.

Чтобы преодолеть препятствия и достигнуть безмятежного счастья, Патанджали предложил несколько средств. Лучшее из них - это сочетание четырех свойств: Майтри (дружелюбия), Каруни (сострадания), Мудиты (радости) и Упекши (неодобрения).

Майтри - это не просто дружелюбие, но также и чувство единства с объектом дружелюбия (атмията). Мать бесконечно счастлива успехами своих детей благодаря атмияте, чувству единства с ними. Патанджали рекомендует майтри для сукхи (счастья или добродетели). Йог развивает в себе майтри и атмияту ради общего блага и, не питая ни к кому зла, обращает врагов в друзей.

Каруния - это не просто выражение жалости и сострадания, сочувственное проливание слез отчаяния при чужом несчастье (дукха). Это сострадание, соединенное с целеустремленной деятельностью для облегчения участи несчастных. Йог использует все свои ресурсы - физические, экономические, умственные и нравственные, чтобы облегчить чужие муки и страдания. Он делится своей силой со слабыми, пока те не станут сильными. Он делится мужеством с робкими, пока они не станут смелыми по его примеру. Он отвергает принцип выживания сильнейших, но придает слабым достаточно силы, чтобы выжить. Он становится на защиту всех и каждого.

Мудита - это чувство радости при хорошем деянии (пунья) другого человека, пусть и соперника. Благодаря мудите йог избавляется от раздражения и досады, так как не выказывает гнева, ненависти или зависти к достигшему желанной цели, чего ему самому не удалось.

Упекша - это не просто чувство неодобрения или презрения к человеку, впавшему в грех (апунья), или безразличие и высокомерное пренебрежение им. Это глубокая самопроверка, при которой человек старается уяснить, как он сам

бы поступил, встретившись с подобным искушением. Это и проверка того, насколько ты сам виноват в положении несчастного грешника, и попытка вывести его потом на путь истинный. Йог понимает чужие ошибки, обнаруживая и изучая их сначала в самом себе. Такое самоисследование учит его быть милосердным ко всем.

Более глубокое значение этих четырех свойств - майтри, каруни, мудиты и упекши - недоступно пониманию беспокойного ума. Мой опыт привел меня к выводу, что обыкновенному человеку, мужчине или женщине, из любого общества можно достигнуть спокойствия ума, упорно работая над двумя, из восьми ступеней йоги Патанджали, а именно над асанами и пранаямой.

Ум (манас) и дыхание (прана) тесно связаны, активность или остановка одного воздействуют на другое. Поэтому Патанджали и рекомендовал пранаяму (ритмический контроль дыхания) для достижения умственного равновесия и внутреннего спокойствия.

Шишья и Гуру (Ученик и Учитель)

Шива Самхита разделяет учеников (садхака) на четыре класса:

(1) мриду (слабый); (2) мадхьяма (средний); (3) адхматра (высший) и (4) адхматрама (наивысший). Только один последний способен пересечь океан видимого мира.

Слабые ученики - это те, у которых недостает энтузиазма, они критикуют учителей, жадны, расположены к дурным поступкам, много едят, подвержены влиянию женщин, непостоянны, трусливы, болезненны, несамостоятельны, у них грубая речь, слабый характер, им недостает мужества. Гуру (Учитель или Наставник) ведет таких искателей лишь по тропе Мантра Йоги. Такой садхака может достичь просветления за двенадцать лет, если будет очень стараться. (Слово Мантра образовано от корня "ман" - думать. Мантра означает священную мысль или молитву, повторяемую с полным пониманием ее значения). Требуется долгое время, нередко целые годы, чтобы мантра прочно укоренилась в уме слабого садхаки, и еще дольше, чтобы она дала плоды.

У среднего ученика ум ровен, он способен выдержать невзгоды, стремится работать лучше, говорит деликатно, умерен во всех отношениях. Распознав эти качества, Гуру обучает его Лайя Йоге, которая приносит освобождение (Лайя означает преданность, поглощенность или растворение).

У искателя высшего типа устойчивый ум, он способен к Лайя Йоге, мужественен, независим, благороден, милосерден, снисходителен, правдив, храбр, молод, почтителен, преклоняется перед своим учителем, тверд в занятиях йогой. Такой ученик может достичь просветления через шесть лет практики. Гуру обучает таких энергичных людей Хатха Йоге.

Полный великой мужественности и энтузиазма, приятной наружности, отважный, знающий священное писание, усердный в занятиях, здравомыслящий, неунывающий, сохраняющий молодость, размеренный в еде, владеющий своими чувствами, не знающий страха, чистый, искусный, щедрый, помогающий всем, твердый, умный, независимый, снисходительный, с хорошим характером, с деликатной речью, преклоняющийся перед своим гуру - такой наивысший тип искателя, он годен для всех форм йоги. Он может достичь просветления за три года. Хотя в Шива Самхите и Хатха Йога Прадипике говорится о возможных сроках достижения успеха, Патанджали нигде не определяет, сколько времени требуется, чтобы индивидуальная душа достигла единения с Божественной Вселенской Душой. Он говорит, что ум делают безмятежным и спокойным абхьяса (непрестанная и настойчивая практика) и вайрагья (свобода от желаний). Абхьясу он определяет как длительное непрерывное усилие, выполняемое с преданностью, что и создает крепкий фундамент.

Изучение йоги не похоже на занятия в учебном заведении для получения аттестата или университетского диплома в определенный, заранее обусловленный период времени.

Помехи, трудности и огорчения на пути йоги могут быть в значительной степени устранены с помощью гуру. (Слог "гу" значит тьма, а слог "ру" - свет. Только тот может называться гуру, кто удаляет тьму и несет просветление.)

Понятие гуру глубоко и многозначно. Это не обычный руководитель. Это духовный наставник, который учит жизненному пути, а не просто тому, как зарабатывать на жизнь. Он передает знание о Духе, а получающий такое знание - это шишья, т.е. последователь.

Отношения между гуру и шишью совершенно особенные, они превосходят отношения между родителями и ребенком, мужем и женой или друзьями. Гуру не знает эгоизма. Он преданно ведет своего шишью к конечной цели, не думая ни о славе, ни о выгоде. Он указывает ему путь к Богу, следит за его успехами и ведет его вперед по этому пути. Он внушает доверие, преданность, дисциплинированность, глубокое понимание и просветление через любовь. Веря в своего ученика, гуру напряженно трудится, дабы ученик усвоил учение. Гуру побуждает его задавать вопросы, чтобы познавать истину, выясняя и анализируя.

Шишья должен обладать качествами, необходимыми для высшей реализации и развития. Он должен верить своему учителю, быть ему преданным и любить его. Превосходным примером отношений между гуру и шишью являются отношения между Ямой (Богом смерти) и Начикетой в "Катха Упанишаде" и между Кришной и Арджуной в "Бхагавадгите". Начикета и Арджуна достигли просветления благодаря целеустремленному уму, рвению и пылкому духу. Шишья должен жаждать знаний, смиренно, настойчиво и упорно стремиться к цели. Нельзя идти к гуру просто из любопытства. Шишья должен обладать шраддхой (активной верой), он не должен разочаровываться, если не сумеет достигнуть цели, когда предполагал. Требуется огромное терпение, чтобы успокоить мятущийся ум, окрашенный бесчисленными прошлыми переживаниями и самсарой (накопившимся осадком прежних мыслей и действий).

Недостаточно просто слушать слова гуру, чтобы воспринять учение. Это подтверждается историей Индры и Вайрочаны. Индра, король богов, и Вайрочана, князь демонов, вместе ходили к своему духовному наставнику Брахме, чтобы познать Высшее Я. Оба слушали вместе то, что говорил им гуру. Индра достиг просветления, а Вайрочана - нет. Память Индры развивалась на основе глубокой приверженности к изучаемому, а также его любви и веры в учителя, с которым он чувствовал единение. Это были причины его успеха. Память Вайрочаны

развивалась только благодаря его интеллекту. Он не был предан ни изучаемому предмету, ни своему наставнику. Он остался тем, кем был изначально - интеллектуальным гигантом. Он вернулся сомневающимся. Индра обладал интеллектуальным смирением, а Вайрочана - интеллектуальной гордыней. Вайрочана считал, что с его стороны было снисхождением ходить к Брахме. Индра был предан учению, тогда как Вайрочана относился к нему практически. Вайрочану побуждало любопытство, и он хотел получить практические знания, которые, как он полагал, могли пригодиться ему в дальнейшем для завоевания власти.

Ученик превыше всех сокровищ должен ценить любовь, умеренность и смирение. Любовь порождает отвагу, умеренность создает изобилие, смирение порождает силу. Отвага без любви жестока. Изобилие без умеренности приводит к пресыщению и разложению. Сила без смирения порождает наглость и деспотизм. Истинный шишья узнает от своего гуру о силе, которая не оставит его, так как он вернется к Первозданному Источнику Своего Бытия.

Садхана (ключ к свободе)

Все важнейшие труды о йоге подчеркивают огромное значение садханы или абхьясы (постоянной практики). Садхана - это не просто теоретическое изучение текстов йоги. Это - духовное стремление. Семена надо выжать, чтобы получить масло. Дерево надо нагреть, чтобы зажечь его и выявить огонь, скрытый внутри него. Аналогично садхака постоянной практикой должен разжигать в себе священное пламя.

"Молодые, пожилые, престарелые, даже больные и дряхлые - все достигнут совершенства в йоге посредством постоянной практики. Успеха дождется тот, кто занимается, а не тот, кто не занимается. Успеха в йоге нельзя добиться просто чтением священных текстов. Нельзя его достигнуть ни ношением одежды йога или саньясы (отшельника), ни разговорами о нем. Лишь в постоянной практике кроется секрет успеха. Истинно, в этом нет сомнения". ("Хатха Йога Прадипика", гл.1, стихи 64-66).

"Как, освоив алфавит, можно, непрерывно занимаясь, овладеть всеми науками, так, усердно упражняя сперва свое тело, можно обрести знание Истины (Таттва Джняна), т.е. подлинной природы человеческой души, идентичной Верховному Духу, коим исполнена вселенная". ("Гхеранда Самхита", гл.1, стих 5).

Координируя и концентрируя усилия своего тела, чувств, ума, рассудка и Я, человек достигает награды - внутреннего покоя - и осуществляет стремление своей души соединиться с Творцом. Главное приключение в жизни человека - это его возвращение к Творцу.

Чтобы достигнуть цели, ему нужны хорошо развитые и координированные функционирующие тело, чувства, ум, рассудок и Я. Если его усилия не скоординированы, человек потерпит неудачу. В третьей главе (валли) первой части "Катха Упанишад" Бог смерти Яма объясняет эту йогу искателю истины Начикете, рассказывая притчу о человеке на колеснице.

"Познай Атмана (Я) как Господа в колеснице, разум - как возничего, а ум - как вожжи. Чувства, говорят, это кони, а объект их желаний - пастбище. Мудрые люди называют Я в единстве с чувствами и умом Бхоктром (тем, кто наслаждается). Неспособный к различению никогда не будет властвовать над своим умом, чувства его подобны норовистым коням. Способный к различению всегда контролирует свой ум; его чувства подобны послушным коням. Неспособный к различению становится небрежным, даже нечистым; он не достигает цели, переходя из одного тела в другое. Способный к различению становится внимательным и всегда чист; он достигает цели и не рождается вновь. Человек, у которого есть способный к различению возничий, правящий умом, достигает конца пути - Высшей Обители вечного Духа".

*Высоки полагают - чувства;
еще выше, чем чувства, сердце;
выше сердца находится буддхи,
еще выше стоит вожделье.*

*Распознав то, что выше буддхи,
укрепив своим атманом атман,
порази же врага, мощнорукий,
столь упорного - вожделье.*

("Бхагавадгита", III, 42-43.)

Чтобы это осуществить, требуется не только постоянная практика, но и самоотречение. Что касается самоотречения, то возникает вопрос, - от чего следует отречься. Йог не отрекается от мира, так как это означало бы, что он отрекается от Творца. Йог отрывается от всего, что уводит его от Бога. Он отрывается от своих желаний, зная, что всякое вдохновение и праведные поступки исходят от Бога. Он отрывается от тех, кто враждебен деятельности Бога, кто распространяет демонические представления, кто только говорит о моральных ценностях, но не следует им.

От действий йог не отрывается. Он рвет связи, приковывающие его к его действиям, посвящая их плоды Богу либо человечеству. Он считает своей привилегией выполнение долга и убежден, что не имеет прав на плоды своей деятельности.

Другие спят, когда их призывает долг, и просыпаются, только чтобы требовать осуществления своих прав, йог же всегда бодрствует, когда надо исполнять долг, и спит, когда речь идет о его правах. Потому и говорят, что когда всех объяла ночная мгла, дисциплинированный и спокойный человек пробуждается, чтобы узреть свет.

Аштанга Йога (восемь ступеней йоги)

Йога Сутры Патанджали разделены на четыре главы, или пады. В первой речь идет о самадхи, во второй - о средствах (садхана) достижения йоги, в третьей - перечисляются силы (вибхути), которые йог приобретает в своих исканиях, в четвертой говорится об освобождении (кайвалья).

Яма

Восемь ступеней йоги описаны во второй главе. Первой из них является яма (этические дисциплины) - великие заповеди, истинные для всех религий, стран, веков и времен. Они таковы: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неворовство), брахмачарья (воздержание), апариграха (нежелание чужого). Эти заповеди являются правилами нравственности для общества и отдельного человека, несоблюдение их порождает хаос, насилие, ложь, воровство, беспутство, зависть. Корни этих зол кроются в чувствах алчности, вожделения и привязанности, которые могут быть слабыми, умеренными и чрезмерными. Они приносят только страдания и невежество. Патанджали подрубает их под корень, изменяя направление мыслей человека в сторону пяти принципов ямы. А х и м с а. Слово ахимса образовано из отрицательной частицы "а" и существительного "химса", означающего убийство или насилие. Это не просто негативный приказ "не убий", это слово имеет более широкое позитивное значение, а именно любовь. Это любовь, охватывающая все мироздание, так как мы все дети одного отца - Бога. Йог верит, что убить или уничтожить вещь или существо - значит оскорбить его Создателя. Люди совершают убийства ради пропитания или для защиты себя от опасности. Но если человек вегетарианец, это еще не значит, что он чужд насилию по темпераменту или что он йог, хотя вегетарианство - необходимое условие для занятий йогой. Кровожадные тираны могут быть вегетарианцами, насилие - это состояние ума, а не диета. Оно заключено в уме человека, а не в орудии, которое он держит в руке. Ножом можно очистить плод, и его можно вонзить в тело врага. Виновно не орудие, а тот, кто им пользуется.

Люди прибегают к насилию для защиты своих интересов: своего тела, своих любимых, своей собственности или достоинства. Но человек не может полагаться только на себя, чтобы защитить себя или других. Такое убеждение ложно. Человек должен полагаться на Бога - источник всякой силы. Тогда он не будет бояться никакого зла. Насилие возникает от страха, слабости, невежества или беспокойства. Чтобы справиться с ним, прежде всего необходима свобода от страха. А для достижения этой свободы надо изменить взгляд на жизнь и переориентировать ум. Насилие отступит, когда человек научится основывать свою веру на реальности и исследовании, а не на невежестве и догадках.

Йог убежден, что любое существо имеет столько же прав на жизнь, сколько он сам. Он верит, что появился на свет, чтобы помогать другим, и он смотрит на все сущее очами любви. Он знает, что его жизнь неразрывно связана с жизнью других, и он радуется, когда может способствовать их счастью. Чужое счастье он ставит выше своего и становится источником радости для всех, кто встречается с ним. Как родители поощряют первые шаги ребенка, так йог ободряет тех, кто несчастнее его, и помогает им выжить.

За зло, совершенное другими, люди требуют справедливого наказания, а за свои дурные поступки просят прощения и милосердия. Йог же, наоборот, полагает, что за свои дурные деяния следует нести наказание, а дурные деяния других людей следует прощать. Йог знает, как жить, и учит этому других. Всегда стремясь совершенствовать себя, йог любовью и состраданием показывает другим людям, как им улучшать себя.

Йог восстает против зла, которое творит человек, но не против человека, творящего зло. Он требует раскаяния, а не наказания за дурные дела. Осуждение зла и любовь к человеку, творящему зло, могут существовать бок о бок. Жена пьяницы, любя мужа, может все-таки противостоять его дурным привычкам. Противостояние без любви ведет к насилию; любовь к человеку, творящему зло, без противостояния злу в нем - это безумие, приводящее к несчастью. Йог знает, что правильный путь, которому надлежит следовать, - это любить человека и в то же время бороться со злом, которое есть в нем. Побеждает в этой борьбе тот, кто борется со злом любовью. Любящая мать иногда отшлепает своего ребенка, чтобы отучить его от дурной привычки. Таким же образом истинный последователь ахимсы любит своего противника.

Ахимсе сопутствуют абхая (свобода от страха) и акродха (свобода от гнева). Свобода от страха приходит только к тем, кто ведет чистую жизнь. Йог ничего не боится и его никто не должен бояться, потому что он очищается через изучение Я. Страх охватывает человека и парализует его. Он боится будущего, неизвестного и невиданного. Боится, что может потерять свои средства существования, богатство или репутацию. Но величайший страх он испытывает перед смертью. Йог же знает, что он отличен от своего тела, что оно лишь временная обитель его духа. Он видит все существа в Я и Я - во всех существах, вот почему он теряет всякий страх. Хотя тело подвержено болезням, старению, угасанию и смерти, дух остается незатронутым. Для йога смерть - это приправа, добавляющая вкус жизни. Его ум, рассудок и вся жизнь посвящены Богу. Раз он связал все свое существо с Богом, чего же ему бояться?

Имеется два вида гнева (кродха), один унижает ум, другой же ведет к духовному развитию. В основе первого лежит гордыня, вызывающая гнев при недостатке уважения. Гнев мешает уму видеть вещи в перспективе и порождает неверные суждения. Йог же, напротив, гневается на самого себя, когда его ум оступается или когда ему не удается, несмотря на знания и опыт, избежать глупых поступков. Он суров к самому себе, когда анализирует собственные ошибки, но кроток к чужим ошибкам. Кротость - это свойство йога, чье сердце чувствительно к всякому страданию. В нем совмещаются кротость к другим и суровость к самому себе, и в его присутствии исчезает всякая враждебность.

С а т ь я. Сатья, или правдивость, является высшим правилом поведения и нравственности. Махатма Ганди говорил: "Правда есть Бог, и Бог есть правда". Как огонь выжигает примеси и очищает золото, так пламя правды очищает йога и выжигает в нем все шлаки.

Если ум занят правдивыми мыслями, язык произносит слова правды и вся жизнь основана на правде, то такой человек становится достоин единения с Бесконечным. Реальность, в сущности, есть любовь и правда, и она проявляет себя через эти два аспекта. Жизнь йога должна строго соответствовать этим двум граням действительности. Вот почему йогу предписывается ахимса, которая всецело основана на любви. Сатья предполагает совершенную правдивость в мыслях, словах и делах. Неискренность в любой форме разрушает гармонию садхаки с фундаментальным законом правдивости.

Правдивость не ограничивается только речью. Речи присущи четыре греха: оскорбление и брань, лжесвидетельство, распространение клеветы и сплетен и, наконец, высмеивание того, что другие считают святым. Сплетник более ядовит, чем змея.

Контроль над речью ведет к искоренению злобы. Когда в уме нет злобы ни к кому, он наполняется милосердием ко всем. Тот, кто научился управлять своим языком, уже достиг значительной степени власти над собой. Когда такой человек говорит, его слушают с уважением и вниманием. Его слова будут помнить, так как это слова добра и правды.

Человек, утвердившийся в правде, молится чистосердечно, и то, что ему действительно нужно, приходит к нему, когда оказывается по-настоящему необходимо. Ему не надо ни за чем бегать. Человек, утвердившийся в правде, получает плоды своей деятельности, не хлопоча о них. Бог - источник всей правды - обеспечивает его потребности и заботится о его благополучии.

А с т е я. Желание обладать и наслаждаться тем, что имеют другие, ведет к дурным поступкам. Из этого желания возникает побуждение красть и домогаться чужого. Астея (от слов "а" - не, и "стея" - кража), или неворовство, означает не только недопустимость брать без разрешения то, что принадлежит другому, но также использовать что-либо не так и не тогда, как намечал владделец этой вещи. Таким образом, этот принцип исключает незаконное присвоение, нарушение доверия, плохое использование и неправильное употребление. Йог сокращает свои физические потребности до минимума, считая, что станет вором, набирая то, без чего может обойтись. Другие люди жаждут богатства, власти, славы, удовольствий, у йога же желание одно - обожать Бога. Свобода от алчности отвращает от больших соблазнов. Алчность мутит поток спокойствия, делает людей низкими, подлыми и калечит их. Тот, кто соблюдает заповедь "не укради", становится надежным хранилищем всех сокровищ.

Б р а х м а ч а р ь я. В словаре это слово толкуется как целомудренная жизнь, посвященная религиозным занятиям и самообузданию. Принято считать, что потеря спермы ведет к смерти, а удержание ее - к жизни. Благодаря сохранению спермы тело йога источает аромат. Пока йог удерживает ее в себе, он может не бояться смерти.

Отсюда предписание сохранять ее сосредоточенным усилием ума. Понятие брахмачарья не отрицательное, оно не предполагает ни принудительного аскетизма, ни запретов. По словам Шанкарачарии, брахмачари (тот, кто соблюдает брахмачарью) - это человек, поглощенный изучением священных ведических знаний, постоянно приверженный Брахману и знающий, что все сущее заключено в Брахмане. Иными словами, брахмачари это тот, кто видит во всем божество. Патанджали, однако, подчеркивает значение воздержания тела, речи и ума. Это отнюдь не означает, что философия йоги предназначена лишь для безбрачных. Брахмачарья не зависит от того, холост человек или женат и ведет жизнь семьянина. Он должен воплотить высшие проявления брахмачарьи в повседневной жизни. Чтобы достигнуть спасения, не обязательно соблюдать безбрачие и не иметь домашнего очага. Напротив, все смрити (кодексы законов) рекомендуют женитьбу. Не испытав человеческой любви и счастья, невозможно познать божественную любовь. Почти все йоги и мудрецы Древней Индии были женатыми, семейными людьми. Они не уклонялись от общественных и нравственных обязанностей. Женитьба и забота о детях не препятствуют познанию божественной любви, счастью и единению с Высшей Душой.

О положении ученика-семьянина в "Шива Самхите" говорится так:

"Пусть он занимается вдали от людей, в уединенном месте. Для соблюдения приличий он должен оставаться в обществе, но не должен быть привязанным к нему сердцем. Он не должен отказываться от исполнения своего профессионального долга и соответствующих его общественному положению обязанностей; пусть он исполняет их, сознавая себя орудием Бога, не думая о результатах. Он будет преуспевать, мудро следуя методу йоги, это несомненно. Оставаясь в кругу семьи, постоянно исполняя долг семьянина, человек, освободившийся от заслуг и недостатков и обуздавший свои чувства, достигнет спасения. Ни добродетели, ни пороки не затрагивают семьянина, занимающегося йогой; его не запятнает и грех, если придется согрешить ради защиты человечества" ("Шива Самхита", гл.У, 234-238).

Утвердившийся в брахмачарье приобретает запас жизненных сил и энергии, отважный ум и сильный интеллект, так что он может бороться с любой несправедливостью. Брахмачари благоразумно использует приобретенные им силы: физические силы - для богоугодных дел, ментальные - для распространения культуры, интеллектуальные - для развития духовной жизни. Брахмачарья - это заряд, питающий светоч мудрости.

А п а р и г р а х а. Париграха означает накопление или собирательство. Апариграха - это свобода от накоплений, нестяжательство, то есть другая грань астеи (неворовства). Как не следует брать вещей, в которых нет действительной нужды, так не следует накапливать и собирать вещи, которые в данную минуту не нужны. Не следует брать ничего не заработанного или даваемого в качестве услуги, так как это признак нищеты духа. Йог чувствует, что собирание и накопление вещей для обеспечения своего будущего происходит от недостатка веры в Бога и в свои собственные силы. Он сохраняет веру, всматриваясь в образ Луны. В ту половину месяца, когда Луна восходит позднее, большинство людей спит и не замечает ее красоты. Ее сияние меркнет, но она не сходит со своего пути и равнодушна к тому, что люди не оценили ее блеск. Она верит, что снова будет полной, когда предстанет перед Солнцем, и тогда люди будут страстно ждать ее пышного восхода.

Соблюдая апариграху, йог по возможности упрощает свою жизнь и приучает свой ум не ощущать нехватки или недостатка в чем бы то ни было. Тогда все, в чем он действительно нуждается, придет к нему само по себе в надлежащее время. Жизнь обычного человека наполнена бесконечными тревогами и неудачами и его реакциями на них. Поэтому ему практически невозможно держать свой ум в состоянии равновесия. Садхака развил в себе способность оставаться довольным, что бы с ним ни случилось. Так он достигает покоя, который уводит его за пределы царства иллюзий и несчастий, которыми наполнен наш мир. Он вспоминает обещание, которое дал Шри Кришна Арджуне в девятой главе "Бхагавадгиты":

*Но всем тем, кто Меня почитают,
ни о чем ином не помышляя, -
постоянно обузданным в йоге
я дарю плодов сохраненье.*
(Бхагавадгита, IX, 22.)

Нияма.

Нияма - это правила индивидуального поведения, в то время как законы ямы универсальны. Патанджали перечисляет пять ниям: шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапас (рвение или аскетизм), свадхья (изучение Я) и Ишвара пранидхана (преданность Богу).

Ш а у ч а. Чистота тела является необходимым условием хорошего самочувствия. Такие хорошие привычки, как купание, очищают тело извне, асаны и пранаяма очищают тело внутри. Практика асан тонизирует все тело, устраняет токсины и нечистоты, накапливающиеся от потворства своим слабостям. Пранаяма очищает и вентилирует легкие, насыщает кислородом кровь и очищает нервы. Но еще более важным, чем физическое очищение тела, является очищение ума от несущих смятение эмоций, таких как ненависть, ярость, гнев, вожделение, алчность, обман и гордыня. Еще важнее очищение интеллекта (буддхи) от порочных мыслей. Нечистоты ума смываются водами бхакти (обожания). Нечистоты интеллекта или рассудка выжигаются в огне свадхья (изучения Я).

Внутреннее очищение дает свет и радость. Оно приносит благожелательность (сауманасья) и устраняет душевные муки, уныние, печаль и отчаяние (даурманасья). Обладая доброжелательностью, человек видит достоинства других людей, а не только их ошибки. Уважение, с которым человек относится к чужим добродетелям, приучает его к самоуважению и помогает ему бороться со своими горестями и трудностями. Когда ум ясен, ему легче придать однонаправленность (экагра). Посредством концентрации достигается управление своими чувствами (индрия-джая). Тогда человек готов войти в храм своего тела и увидеть свое истинное Я в зеркале собственного ума.

Кроме чистоты тела, мыслей и слов необходима также чистота пищи. Помимо опрятности при приготовлении пищи необходимо соблюдать чистоту и в средствах добывания ее.

Пища - субстанция, поддерживающая, но и поглощающая всякую жизнь, - рассматривается как фаза Брахмана. Пищу следует есть, сознавая, что каждый кусок, каждый глоток дает силу служить Богу. Тогда пища становится чистой. Быть ли вегетарианцем или нет - это личное дело каждого человека, зависящего от обычаев и традиций страны, в которой он родился и воспитывался. Но спустя какое-то время занимающемуся йогой придется принять вегетарианскую диету для того, чтобы достигнуть однонаправленности внимания и духовной эволюции.

Есть следует для сохранения здоровья, силы, энергии и жизни. Пища должна быть простой, питательной, сочной и успокаивающей. Следует избегать кислой, горькой, соленой, острой, обжигающей, несвежей, невкусной, тяжелой и загрязненной пищи.

Тип пищи, которую мы употребляем, и то, как мы ее едим, формирует характер человека. Человек - это единственное существо, которое ест, не будучи голодным, и вообще скорее живет для того, чтобы есть, а не ест для того, чтобы жить. Если мы едим ради поощрения своего вкуса, то переедаем и заболеваем расстройствами пищеварения, которые выводят из строя наш организм. Йог верит в гармонию и потому ест только для поддержания жизни. Он не переедает и не недоедает. Он рассматривает свое тело как обитель души и остерегается потворства своим желаниям.

Помимо пищи большое значение имеет также выбор места для духовной практики. Трудно заниматься в чужой стране, вдали от родины, в лесу, в людном городе или там, где шумно. Надо выбрать такое место, где легко достать пищу, где нет насекомых, защищенное от игры стихий и с красивым окружающим видом. Берег озера или реки или морской берег - идеальное место. Такие идеальные, тихие места трудно найти в наше время, но уголок для занятий можно устроить и у себя в комнате, лишь бы он был чистым, сухим, свободным от насекомых и хорошо проветривался.

С а н т о ш а. Сантошу, или удовлетворенность, надо воспитывать. Неудовлетворенный ум не способен сосредоточиваться. Йог не ощущает ни в чем недостатка, поэтому его удовлетворенность естественна. Удовлетворенность дает йогу непревзойденное блаженство. Удовлетворенный человек - совершенен, так как он познал Божественную любовь и выполнил свой долг. Он благословен, так как познал истину и радость. Удовлетворенность и спокойствие - это состояния ума. Среди людей возникают разногласия из-за расового происхождения, религиозной принадлежности, богатства и образования. Разногласия создают раздоры, возникают сознательные и неосознаваемые конфликты, расстраивающие и ошеломляющие человека. В таких случаях ум не может стать однонаправленным (экагра) и лишается покоя. Удовлетворенность и спокойствие возникают тогда, когда пламя духа не колышется от ветра желаний. Садхака ищет не пустого покоя мертвеца, ему нужно спокойствие человека, чей рассудок прочно утвердился в Боге.

Т а п а с. Слово "тапас" образовано от корня "тап", который значит пылать, гореть, сиять, испытывать боль или быть снедаемым жаром. Тапас, следовательно, означает пламенное стремление достичь определенной цели в жизни при любых обстоятельствах. Оно предполагает очищение, самодисциплину и аскетизм. Всю науку воспитания характера можно рассматривать как практику тапаса.

Тапас - это сознательное стремление достичь окончательного единства с Божеством и выжечь все желания, стоящие на пути к этой цели. Достойная цель освещает, очищает, обожествляет жизнь. Без такой цели деяния и молитвы ничего не значат. Жизнь без тапаса подобна сердцу без любви. Без тапаса ум не может подняться к Богу. Есть три типа тапаса. Он может относиться к телу (каика), к речи (вачика) или к уму (манасика). Воздержание (брахмачарья) и ненасилие (ахимса) относятся к тапасу тела. К тапасу речи относится выбор необходимых слов, прославление Бога, привычка говорить только правду, не считаясь с последствиями для себя, и не говорить дурного

о других. Культивация установки, при которой человек сохраняет спокойствие и уравновешенность в радости и печали и не утрачивает самоконтроля, - это тапас ума.

Тапасом будет также и то, когда человек работает без эгоистических побуждений, без надежды на вознаграждение, непоколебимо веря, что даже былинка не может сдвинуться с места без воли Всевышнего.

При помощи тапаса йог развивает силу тела, ума и характера, приобретает мужество и мудрость, целостность, прямоту и простоту.

С в а д х ъ я я. "Сва" значит сам, а "адхья" - учение или образование. Образование - это извлечение лучшего, что есть в человеке. Следовательно, свадхья - это самообразование. Свадхья отличается от обычного обучения вроде посещения лекций, на которых лектор похваляется своей ученостью перед невежественной аудиторией. Когда люди объединяются для свадхьи, говорящий и слушающий - единомышленники, испытывающие обоюдную любовь и уважение. Здесь нет проповедей, а просто одно сердце разговаривает с другим. Облагораживающие мысли, возникающие при свадхье, проникают, так сказать, в кровь человека и становятся частью его жизни и существа.

Человек, занимающийся свадхьей, читает собственную книгу жизни, и в то же время пишет ее, и исправляет. В его взглядах на жизнь происходит изменение. Он начинает сознавать, что все творения предназначены скорее для бхакти (обожания), чем для бхоги (наслаждения), что все они божественны, что божественность есть и в нем самом и что им движет та же энергия, которая движет всей Вселенной.

По словам Шри Виноба Бхаве (лидера бхуданского движения), свадхья - это изучение одного предмета, который является корнем, основой для всех других предметов или действий, в котором они находят опору, тогда как он сам ни на что не опирается.

Чтобы жизнь была здоровой, счастливой и мирной, необходимо регулярно изучать священную литературу, находясь в чистом месте. Это изучение священных книг мира даст садхаке возможность сосредоточиться на сложных проблемах жизни и разрешать их, когда они возникают. Это положит конец невежеству и принесет знания. У невежества нет начала, но оно имеет конец. У знаний есть начало, но нет конца. При помощи свадхьи садхака осознает природу своей души и достигает единения с божественным. Мировые священные книги предназначены для всех. Они не предназначены для людей какого-либо одного вероисповедания. Как пчела собирает нектар с различных цветов, так и садхака впитывает знания других вер, что позволяет ему лучше оценить свою.

Филология - это не язык, а наука о языках; занятия этой наукой помогают студенту лучше изучить родной язык.

Так и йога не является сама по себе религией. Это наука о религиях, изучение которой даст садхаке возможность лучше оценить свою веру.

И ш в а р а п р а н и д х а н а. Посвящение своих действий и воли Богу -это Ишвара пранидхана. Тот, кто верует в Бога, никогда не отчаивается. Он испытал просветление (теджас). Тот, кто знает, что все творения принадлежат Богу, не будет раздуваться от самодовольной гордыни, ни опьяняться властью. Он не унижится до эгоистических целей и преклонит голову лишь для поклонения Богу. Когда по турбинам его ума потекут воды бхакти (обожания), они породят ментальную силу и духовное просветление. Физическая сила одна, без бхакти, убийственна. Обржание без силы характера подобно наркотику. Приверженность удовольствиям губит и власть, и славу. Удовлетворение чувств, стремящихся к наслаждению, порождает моху (привязанность) и лобху (ненасытность), стремление повторять его. Если чувства не удовлетворяются, возникает сока (огорчение). Чувства следует обуздывать знанием и терпением, овладеть же умом много труднее. Истощив свои возможности и не добившись успеха, человек обращается за помощью к Богу, источнику всех сил. На этом этапе и возникает бхакти. В бхакти ум, интеллект и воля подчинены Богу, и садхака молится так: "Я не знаю, что для меня хорошо. Да будет воля Твоя". Другие молятся об исполнении или удовлетворении своих желаний. В Бхакти, истинной любви, нет места для "я" и "мое". Когда ощущение "я" и "мое" исчезает, индивидуальная душа достигает полного расцвета.

Когда ум освобожден от желания личного удовлетворения, его следует заполнить мыслями о Боге. Когда ум занят мыслями об удовлетворении личных желаний, появляется опасность, что чувства увлекут его в погоню за объектами желаний. Пытаться практиковать бхакти, не освободив ум от желаний, - это все равно что пытаться разжечь костер из сырых дров. Будет много дыма, который вызовет слезы на глазах разжигающего костер и тех, кто стоит рядом. Ум, поработанный желаниями, не вспыхивает и не загорается, и, соприкоснувшись с огнем знания, он не дает ни тепла, ни света.

Имя Божье, как солнце, рассеивает всякую тьму. Луна бывает полной, когда она обращена к Солнцу.

Индивидуальная душа ощущает полноту (пурната), когда она обращена к Богу. Когда тень Земли проходит между Луной и Солнцем, происходит затмение. Если ощущение "я" и "мое" набрасывает тень на чувство полноты, то все усилия садхаки достичь покоя будут тщетны.

В поступках личность человека отражается лучше, чем в словах. Йог научился искусству посвящать все свои дела Богу, и поэтому в них отражается его внутренняя божественность.

Асана

Третьим членом йоги является асана, или поза. Асана дает устойчивость, здоровье и подвижность. Устойчивая и приятная поза порождает умственную уравновешенность и препятствует непоследовательности мыслей. Асаны - это не просто гимнастические упражнения, это позы. Чтобы их выполнить, требуется чистое, хорошо проветренное помещение, коврик и решимость, тогда как для других систем физической культуры нужны большие спортивные площадки и дорогостоящее оборудование. Асаны можно выполнять одному, так как конечности тела обеспечивают необходимый вес и противовес. Путем практики в асанах приобретается ловкость, равновесие, выносливость и большая жизнеспособность.

Асаны совершенствовались в течение веков так, чтобы воздействовать на каждый мускул, нерв и железу организма. Они обеспечивают хорошее сложение, с сильными и эластичными мышцами, не выпирающими наружу, и предохраняют тело от болезней. Они снимают усталость и успокаивают нервы. Но их главное значение, заключается в тренировке и дисциплине ума.

Многие артисты, акробаты, атлеты, танцоры, музыканты и спортсмены также обладают превосходным телосложением и прекрасно владеют своим телом, но не умеют владеть своим умом, интеллектом и Я. Поэтому они находятся не в ладу сами с собой и среди них редко можно встретить уравновешенную личность. Они часто ставят тело превыше всего. Нельзя сказать, что йог недооценивает свое тело, но он думает не только об его совершенствовании, но и о своих чувствах, уме, интеллекте и душе.

Выполняя асаны, йог подчиняет себе свое тело, делает его инструментом духа. Он знает, что тело - это необходимый инструмент духа. Душа без тела подобна птице, лишенной способности летать.

Йог не боится смерти, зная, что со временем всем приходит конец. Он знает, что тело постоянно изменяется и зависит от детства, юности, старости. Рождение и смерть - явления естественные, душа же им не подвержена. Как человек сбрасывает с себя изношенное платье и надевает новое, так и обитатель тела отбрасывает изношенные и надевает новые тела.

Йог верит, что тело дано ему Богом не только для наслаждений, но и для служения своим ближним каждую минуту своей жизни. Он не считает тело своей собственностью. Он знает, что Бог, давший ему тело, когда-нибудь возьмет его обратно.

Выполняя асаны, садхака, во-первых, приобретает здоровье. Здоровье - это не просто существование. Это не товар, который можно купить за деньги. Это благо можно приобрести только упорным, тяжелым трудом. Это состояние полного равновесия тела, ума и духа. Здоровье - это когда человек забывает о своем физическом и умственном состоянии. Выполняя асаны, йог делается свободным от физических недомоганий и умственных раздражений.

Служа человечеству, он подчиняет свои действия и их плоды Богу.

Йог сознает, что его жизнь и все виды его деятельности - это часть божественных деяний в природе, которые проявляются и действуют в форме человека. В биении своего пульса и ритме дыхания он узнает смену периодов времен года и колебания жизни вселенной. Его тело - это храм, в котором живет Божественная Искра. Он чувствует, что пренебрегать нуждами тела, отрицать их или думать о них как о чем-то небожественном значило бы пренебрегать и отрицать жизнь вселенной, частью которой он является. Потребности тела - это потребности божественного духа, который существует посредством тела. Йог не ищет Бога в небесах, он знает, что Бог внутри него и зовется Антаратма (Внутреннее Я). Он ощущает царство Божие внутри и вовне и находит рай в самом себе. Где кончается тело и где начинается ум? Где кончается ум и где начинается дух? Их нельзя разделить, так как они взаимосвязаны и являются лишь различными аспектами одного и того же всеохватывающего Божественного сознания.

Йог никогда не пренебрегает и не умерщвляет ни свое тело, ни ум, но лелеет их. Тело для него не является ни помехой в его духовном освобождении, ни причиной неудач, но орудием достижений. Он стремится к тому, чтобы сделать тело сильным, подобно молнии, здоровым и не знающим страданий, чтобы посвятить его служению Богу, для чего оно и предназначено. Как подчеркивается в "Мундака Упанишаде", Я нельзя постичь, не имея силы, внимательности и цели. Как необожженный глиняный горшок растворяется в воде, так и тело быстро разлагается. Так что обжигайте его упорно в огне йогической дисциплины, очищая и укрепляя его.

Названия асан знаменательны, они иллюстрируют принцип эволюции. Некоторые получили имена в честь растений, как, например, дерево (врикша) и лотос (падма); другие - в честь насекомых: саранча (шалабха) и скорпион (вричика); еще некоторые в честь водных животных и амфибий: рыба (матсия), черепаха (курма), лягушка (бхека или мандука), крокодил (накра). Имеются асаны, названные в честь птиц: петух (куккута), цапля (бака), павлин, (майюра), лебедь (хамса), а также в честь четвероногих: собака (швана), лошадь (ватаяна), верблюд (уштра), лев (симха). Не забыты также имена пресмыкающихся, например, змея (бхуджанга), и название человеческого зародыша (гарбхапинда). Некоторые асаны названы в честь легендарных героев, например, Вирахадры и Ханумана - сына Ветра. Используются имена мудрецов: Бхарадваджа, Капила, Васиштха и Вишвамित्रа. Некоторые асаны названы в честь богов индуистского пантеона, другие напоминают об аватарах, воплощениях Божественной силы. Во время выполнения асан тело йога принимает многообразные формы, напоминающие различные существа. Его ум так воспитан, что не презирает ни единое существо, так как знает, что во всей гамме творений, от низшего насекомого до совершенного мудреца, дышит один и тот же Вселенский Дух, который принимает бесчисленные формы. Йог знает, что высшая форма - Бесформенность. Он находит единство во всеобщности. Истинны те асаны, в которых мысль о Брахмане течет беспрепятственно и непрерывно в уме садхаки. Научившись асанам, садхака перестает различать такие дуальности, как приобретение и потеря, победа и поражение, слава и позор, тело и ум, ум и душа, и переходит к пранаяме, четвертой ступени на пути йоги. При выполнении пранаямы активно задействованы только ноздри, носовые проходы и перегородки, дыхательное горло, легкие и диафрагма. Только они ощущают полное воздействие силы праны - дыхания жизни. Поэтому не спешите овладеть пранаямой, так как вы играете с самой жизнью. При неправильных занятиях пранаямой возникнут болезни дыхательных органов, а нервная система расшатается. Надлежащей же практикой пранаямы можно избавиться от большинства болезней. Никогда не пытайтесь заниматься пранаямой самостоятельно. Совершенно необходимо иметь личного руководителя - гуру, который знает физические возможности своего ученика.

Пранаяма

Слово прана, так же как слово йога, многозначно. Прана означает вдох, дыхание, жизнь, жизнеспособность, ветер, энергию, силу. Это слово может также означать душу, в противоположность телу. Во множественном числе оно обычно означает жизненно важные токи энергии. Аяма значит длительность, распространение, вытяжение или

сдерживание. Пранаяма, таким образом, означает удлинение дыхания и контроль над ним. Этот контроль предполагает управление всеми дыхательными функциями, а именно: (1) вдыханием или вдохом - пурака (наполнение), (2) выдыханием или выдохом - речака (опустошение легких) - и (3) задержкой или приостановкой дыхания - состоянием, в котором не происходит ни вдоха, ни выдоха, - кумбхака. В текстах Хатха Йоги термин кумбхака используется в широком обобщенном смысле для обозначения всех трех дыхательных функций: вдоха, выдоха и задержки дыхания.

Кумбха - это кувшин, горшок, чаша или кружка. Сосуд может быть совершенно освобожден от воздуха и наполнен водой, либо освобожден от воды и целиком наполнен воздухом. Аналогично есть два состояния кумбхаки: (1) когда дыхание задерживается после полного вдоха (легкие целиком заполнены живительным воздухом) и (2) когда дыхание задерживается после полного выдоха (легкие совершенно освобождены от отработанного воздуха). Первое из этих состояний, когда дыхание задерживается после полного вдоха перед тем, как начнется выдох, называется антара кумбхака. Второе, когда дыхание задерживается после полного выдоха, перед началом вдоха, называется бахья кумбхака. Антара значит внутренний, бахья - внешний, наружный. Итак, кумбхака - это интервал или промежуток между полным вдохом и выдохом (антара кумбхака), либо между полным выдохом и вдохом (бахья кумбхака). В обоих случаях дыхание приостанавливается и сдерживается.

Пранаяма, таким образом, - это наука о дыхании. Это ступица, вокруг которой вращается колесо жизни. "Как львов, слонов и тигров приручают медленно и осторожно, так же и праной учатся управлять очень медленно и постепенно, в соответствии со способностями и физическими возможностями ученика. Иначе она убьет его, " - предостерегает "Хатха Йога Прадипика ", (гл. II, 16).

Жизнь йога измеряется не количеством дней, а количеством дыханий. Поэтому он соблюдает должную схему ритма медленного и глубокого дыхания. Такие схемы ритма укрепляют дыхательную систему, успокаивают нервную систему и ослабляют вожеления. С ослаблением желаний и вожелений ум освобождается и становится орудием, пригодным для сосредоточения. Неправильной практикой пранаямы ученик расстраивает свой организм, вызывая икоту, газы, астму, кашель, катары, головную боль, боли в глазах и ушах, раздражительность. Требуется много времени, чтобы научиться медленному, глубокому, стабильному и правильному вдыханию и выдыханию.

Добейтесь этого, прежде чем делать попытки кумбхаки.

Как огонь вспыхивает ярко, когда ветер сдует золу с углей, так и божественное пламя внутри тела сияет во всем величии, когда пепел желаний отброшен практикой пранаямы.

"Освобождение ума от всех иллюзий - вот истинная речака (выдох). Осознание того, что Я есть Атма (дух) - вот истинная пурака (вдох). Стабильное удержание ума в этом убеждении - вот истинная кумбхака (задержка). Это истинная Пранаяма ", - говорит Шанкарачария.

Каждое живое существо бессознательно с каждым вдохом повторяет молитву "Сохам " ("Сах " - Он, "ахам " - Я, т.е. "Он - Бессмертный Дух - это Я "). Подобным же образом с каждым выдохом каждое живое существо молится "Хамсах " (Я есмь Он). Эта аджапа-мантра (бессознательно повторяемая молитва) продолжается вечно внутри каждого существа всю его жизнь. Йог полностью осознает значение этой аджапа-мантры, и таким образом освобождается от всех пут, связующих его душу. Он возносит самое дыхание своего бытия в жертву Богу и получает дыхание жизни от Бога как Его благословение.

Прана в теле отдельного человека (дживатма) является частью космического дыхания Вселенского Духа (Параматма). Практика пранаямы - это попытка согласовать индивидуальное дыхание (пинда-прана) с космическим дыханием (Брахманда-прана). Как сказал мистик XVII века Кариба Эккен: "Если вы хотите воспитывать спокойствие духа, сперва научитесь управлять дыханием. Когда дыхание под контролем, сердце пребывает в спокойствии, при судорожном же дыхании сердце беспокоит. Поэтому, прежде чем браться за что-либо, сперва наладьте свое дыхание, это смягчит ваш нрав и успокоит дух ".

Читта (ум, рассудок и эго) подобна колеснице, влекомой упряжкой сильных лошадей. Одна из них - прана (дыхание), другая - васана (желание). Колесница будет двигаться туда, куда тянет более сильная лошадь. Если превалирует дыхание, то желания контролируются, чувства сдерживаются и ум спокоен. Если превалирует желание, то дыхание беспорядочно, ум - в волнении и тревоге. Поэтому йог овладевает наукой дыхания; регулируя дыхание и управляя им, он управляет умом и останавливает его постоянные колебания. При занятиях пранаямой глаза закрыты, чтобы ум не блуждал. "Когда прана и манас (ум) поглощены, возникает неопишуемая радость " ("Хатха Йога Прадипика ", гл. IV, стих 30).

Эмоциональное волнение воздействует на темп дыхания, и так же намеренное регулирование дыхания сдерживает эмоциональное волнение. Поскольку основная цель йоги - контролировать и остановить ум, то йог сперва изучает пранаяму, чтобы овладеть дыханием. Это даст ему возможность управлять своими чувствами и, таким образом, достичь стадии пратьяхары. Только тогда ум будет подготовлен для сосредоточения (дхьяны).

Говорят, что ум двояк, он может быть чистым и нечистым. Ум чист, когда он совершенно свободен от желаний, а нечист - когда он в союзе с желаниями. Сделав ум неподвижным и освободив его от лени и рассеяния, человек достигает состояния безмыслия (аманасика), высшего состояния самадхи. Это состояние безмыслия не лунатизм и не идиотизм, но сознательное состояние ума, свободного от мыслей и желаний. Имеется существенное различие между идиотом и лунатиком, с одной стороны, и йогом, стремящимся достигнуть состояния безмыслия, с другой. Первый не ведает забот, второй старается освободиться от них. Единство дыхания и ума, а также чувств при отказе от всех условностей существования и мышления - вот что означает йога.

Прана Ваю. Одной из самых тонких форм энергии является воздух. Эта жизненная энергия, пропитывающая и человеческое тело, в текстах по Хатха Йоге подразделяется на пять основных категорий соответственно ее разным функциям. Эти категории, которые называются ваю (ветер), таковы: прана (здесь общий термин обозначает частность), которая движется в области сердца и управляет дыханием; апана, которая движется в нижней части

живота и управляет функцией выведения мочи и кала; самана, которая раздувает огонь желудка, способствуя пищеварению; удана, которая обитает в грудной полости и управляет принятием воздуха и пищи; вяна, которая пропитывает все тело и распределяет энергию, получаемую из пищи и дыхания. Есть еще пять вспомогательных ваю: нага, которая снижает давление в животе путем отрыжки; курма, которая управляет движением век, чтобы предупредить попадание в глаза инородных тел и чрезмерно яркого света; крикара, которая предупреждает попадание посторонних веществ в носовые проходы и глотку, вызывая чихание и кашель; девадатта, которая обеспечивает дополнительное поступление кислорода при усталости путем зевания, и, наконец, дханамджая, которая остается в теле даже после смерти и иногда раздувает труп.

Прагьяхара

Если рассудок человека уступает влечениям его чувств, он погибнет. И, напротив, при ритмичном регулировании дыхания, вместо того чтобы гоняться за внешними объектами желаний, чувства устремляются внутрь, и человек освобождается от их тирании. Это пятая ступень йоги, называемая прагьяхарой, на которой осуществляется контроль над чувствами.

Достигнув этой ступени, садхака производит тщательную самопроверку. Чтобы побороть смертельно опасные, но пленительные чары чувственных объектов, надо вооружиться обожанием (бхакти), непрестанно думая о Творце, который создал эти объекты желаний. Ученику необходим и светоч знания Божественного наследия. Причины и рабства и освобождения людей заключены на самом деле в их уме. Ум, привязанный к объектам желаний, приносит рабство, отрешившись же от них, приносит освобождение. Когда ум жаждет чего-то, тоскует или горюет о чем-то, человек находится в рабстве. Когда все желания и страхи уничтожены, ум очищается. Люди встречаются в жизни и с благими и с приятными побуждениями действию. Йог предпочитает благие приятным. Другие, увлекаемые желаниями, выбирают приятные и упускают самую цель жизни. Йог ощущает радость в себе самом. Он умеет остановиться и потому живет спокойно. Он начинает с того, что предпочитает то, что горше яда, и упорствует в практике, будучи уверен, что в конце концов горькое станет сладчайшим нектаром. Те же, кто стремится соединить свои чувства с объектами желаний, предпочитают кажущееся вначале сладким, не зная, что в конце концов оно обратится в горечь.

Йог знает, что дорога чувственного удовлетворения широка, но ведет к гибели, а идут по ней многие. Путь йоги узок, как острое бритвы, идти по нему очень трудно, и лишь немногие обретают его. Йог знает, что в нем самом находятся пути к гибели и к спасению.

Согласно философии индуизма, сознание проявляется в трех разных качествах. Для человека его жизнь и сознание вместе со всем космосом - это эманации одной и той же пракрити (космической материи или сущности), различающиеся по своему предназначению в зависимости от того, какая из гун в них преобладает. Эти три гуны (качества или атрибуты):

1. Саттва (качество просветления, чистоты, добра), ведущая к ясности и умиротворенности;
2. Раджас (качество подвижности или деятельности), делающий человека активным и энергичным, страстным и своевольным;
3. Тамас (качество тьмы и косности), препятствующий и противодействующий стремлениям раджаса к труду и саттвы к выявлению.

Тамас - это качество заблуждения, невнятности, инертности и невежества. Человек, в котором преобладает тамас, инертен и апатичен. Качество саттвы влечет к Божественному. Качество же тамаса - к демоническому; раджас находится между ними.

Смотря по тому, какая гуна превалирует в человеке, различаются и его верования, и пища, и жертвы, которые он приносит, и аскетические испытания, которым себя подвергает, и дары, которые делает.

Рожденный со склонностью к божественному бесстрашен и чист, великодушен и властвует над собой. Он стремится к самопознанию. Он не совершает насилия, правдив и безгневен. Он отрешается от плодов своего труда и работает только ради самой работы. Он спокоен, ни к кому не питает злобы, но ко всем - милосердие, поскольку свободен от алчности. Он кроток, скромнен и постоянен. Он разумен, милостив и решителен, так как в нем нет вероломства и гордыни.

Человека, в котором преобладает раджас, отличает внутренняя неутолимость и привязчивость. Будучи страстным и жадным, он причиняет другим страдания. Его желания ненасытны, так как он полон похоти и ненависти, зависти и обмана. Он непостоянен, изменчив, легко отвлекается и, в то же время, честолюбив и корыстолюбив. Он ищет покровительства друзей и хранит фамильную честь. Он уклоняется от неприятного и льнет к приятному. Его речь нелюбезна, а чрево прожорливо.

Рожденные со склонностью к демоническому лживы, наглы и самодовольны. Они исполнены злобы, жестокости и невежества. У таких людей нет ни чистоты, ни благопристойности, ни правдивости. Они потакают своим страстям. Ошалевшие от множества желаний, запутавшиеся в паутине заблуждений, эти приверженцы чувственных удовольствий попадают в ад.

Как работает ум людей, у которых преобладают разные гуны, можно показать на примере их разного подхода к такой всеобщей заповеди, как "не желай чужого". Человек, в котором преобладает тамас, может истолковать эту заповедь так: "Другие не должны желать моего, как бы я ни приобрел его. А если пожелают, я их уничтожу".

Человек с преобладанием раджаса, расчетливый и эгоистичный, истолкует эту заповедь так: "Не надо мне желать чужого добра, чтобы чужие не пожелали моего". Он будет следовать букве закона, выбрав такую политику, но не истинному духу закона, который следовало бы возвести в принцип поведения. Человек же, чей темперамент определяется саттвой, будет соблюдать и букву и дух предписания из принципа, а не из соображений политики, понимая вечную ценность заповеди. Он будет поступать праведно ради самой праведности, а не потому, что существует человеческий закон, заставляющий соблюдать честность под страхом наказания.

Йог - тоже человек и зависит от всех трех гун. Упорное и усердное изучение (абхьяса) себя и объектов, к которым стремятся его чувства, позволяет ему понять, какие мысли, слова и поступки внушены тамасом и какие - раджасом. Непрерывными усилиями он выпалывает и искореняет мысли, продиктованные тамасом, и трудится, чтобы приобрести саттвический склад ума. Когда в человеке осталась только саттва-гуна, это значит, что душа его продвинулась далеко на пути к конечной цели.

Воздействие гун подобно силе земного притяжения. Чтобы испытать чудо преодоления силы тяжести в космическом пространстве, требуются напряженные занятия и суровая подготовка, так и садхаке нужны взыскательная самопроверка и дисциплина йоги, чтобы - освободившись от притяжения гун - испытать единение с Творцом космоса.

Ощувив полноту творения или Творца, садхака утратит алчность (тришна) к чувственным вещам и будет в дальнейшем взирать на них с бесстрастием (вайрагья). Его уже не будут беспокоить жара и холод, страдание и удовольствие, честь и бесчестие, добродетель и порок. Он с одинаковой невозмутимостью относится к обоим обманщикам - поражению и победе. От всех этих пар противоположностей он освободился. Он вышел за пределы притяжения гун и сделался гунатитой (преодолевшим гуны). Тогда он освобождается от рождения и смерти, от боли и горя и становится бессмертным. Он утрачивает самоидентичность, так как живет в полноте Вселенской Души. Такой человек ничего не презирает и все направляет на путь совершенствования.

Дхарана

Когда тело закалено асанами, ум очищен огнем пранаямы, а чувства обузданы пратьяхарой, садхака достигает шестой ступени йоги, называемой дхараной. Здесь он сосредоточивается целиком на одном объекте или задаче, в которую полностью погружен. Чтобы достичь этого состояния полного поглощения, ум должен быть успокоен. Ум - это инструмент, который классифицирует, оценивает и координирует впечатления внешнего и внутреннего мира.

Ум - это продукт мыслей, которые трудно удерживать, потому что они неуловимы и изменчивы. Мысль, хранимая управляемым умом, приносит счастье. Чтобы хорошо пользоваться инструментом, нужно знать, как он действует. Ум - это инструмент мышления, поэтому необходимо рассмотреть, как он функционирует.

Ментальные состояния подразделяются на пять групп. Первая - состояние кшипта, когда умственные силы разбросаны в беспорядке и небрежении. Ум гоняется за объектами желаний, преобладает раджа-гуна. Вторая - состояние викшипта, когда ум взволнован и расстроен. Здесь имеется способность наслаждаться плодами своих усилий, но желания не приведены в порядок и не контролируются. Третья - состояние мудха, ум в нем глуп, медлителен и туп. Он растерян и не знает, чего хочет. Здесь преобладает тама-гуна. Четвертое состояние - это экагра (от слов "зка" - один и "агра" - главный), когда ум очень внимателен и ментальные способности сосредоточены на единственном объекте или направлены на одну только точку: здесь преобладает саттва-гуна. Человек этого типа отличается превосходными интеллектуальными способностями и точно знает, чего хочет, а потому использует все свои силы для достижения цели. Бывает, что он гонится за желанной целью, не думая, что это может стоить другим, и вызывает страшные беды. Нередко случается, что когда желанная цель достигнута, остается горький привкус.

Арджуна, могучий стрелок из эпоса "Махабхарата", представляет пример того, что подразумевается под дхараной. Однажды Дрона, наставник принцев, устроил для проверки их умения соревнования в стрельбе из лука. Принцы должны были по очереди описать указанную им Дроной мишень. Это была птичка в гнезде. Некоторые принцы описали всю рощу, другие - отдельное дерево или только ту ветку, на которой держалось гнездо. Когда же наступила очередь Арджуны, он сперва описал птичку, потом увидел только ее головку и, наконец, лишь сверкающий глаз, который и был центром мишени.

Приходится, однако, опасаться того, что такой человек станет эгоистом в высшей степени. Если чувства начинают бродить бесконтрольно, ум ведет себя так же. Чувства тогда сбивают с толку рассудок и отдают его во власть стихий, как потрепанный корабль в бурном море. Кораблю нужен балласт для устойчивости, а рулевому нужен светоч-маяк, чтобы вести к нему судно. Человеку типа экагра нужны бхакти (обожание Бога) и сосредоточение на Божестве, чтобы сохранить умственное равновесие и всегда двигаться в нужном направлении. Он не узнает счастья, пока не утратит ощущение "я" и "мое".

Последнее ментальное состояние - это нируддха, в котором ум (манас), интеллект (буддхи) и эго (ахамкара) контролируются и направлены к Богу, на служение и пользу Ему. Здесь нет места ощущению "я" и "Мое". Как линза становится более светоносной, когда на нее падает много света, и кажется даже неотличимой от самого источника света, так и садхака, отдавший Богу свой ум, интеллект и эго, становится единым с Ним, ибо думает лишь о Нем, Творце мышления.

Без экагра (сосредоточения) нельзя ничем овладеть. Без сосредоточения на Божестве, оформляющем и управляющем вселенной, невозможно постигнуть божественность внутри себя и стать универсальным. Чтобы достигнуть такого сосредоточения, рекомендуется эка-таттва-абхьяса, то есть изучение единой стихии, охватывающей все, сокровенного Я всех существ, превращающего Свою единую форму во многие. Потому, чтобы достичь экагра, садхака сосредоточивается на звуке АУМ, символе Бога.

АУМ

По мнению Шри Виноба Бхаве, латинское слово "Omne" и санскритское слово "Аум" образованы от одного корня, означающего "все", и оба слова выражают понятия всеведения, вездесущности и всемогущества. Вместо Аум употребляют иногда слово "пранава", образованное из корня "ну" - хвалить и префикса "пра", означающего превосходство. Это слово поэтому значит "лучшая хвала" или "лучшая молитва".

Символ АУМ составлен из трех букв, над которыми пишется еще полумесяц с точкой наверху. Для примера можно привести здесь несколько различных толкований его значения.

Буква А символизирует сознательное или бодрствующее состояние (джаграта-авастха), буква У - состояние сна со сновидениями (свапна-авастха), а буква М означает состояние сна без сновидений, в котором пребывает ум и дух (сущупта-авастха). Весь символ вместе с полумесяцем и точкой обозначает четвертое состояние (турия-авастха), которое объединяет в себе три других и трансцендирует их. Это состояние самадхи.

Буква А символизирует речь (вак), У - ум (манас), М - дыхание жизни (прана), а весь символ означает живой дух, который является лишь частью божественного духа.

Три буквы толкуются также как обозначения трех измерений: длины, ширины и глубины, а весь символ представляет Божество, не знающее ограничений размеров и форм.

Буквы А, У и М символизируют отсутствие желаний, страха и гнева, а весь символ означает совершенного человека (стхита-праджна), чья мудрость утверждена в Божестве.

Эти буквы символизируют три рода: мужской, женский и средний, а весь символ обозначает все творения вместе с Творцом.

Эти буквы обозначают три гуны, или качества: саттва, раджас и тамас, а символ в целом - гунатиту, человека, преодолевшего притяжение гун.

Эти буквы обозначают три времени: прошедшее, настоящее и будущее, а весь символ - Творца, превосходящего ограничения времени.

Они означают также учение, преподанное соответственно матерью, отцом и гуру, а символ в целом представляет Брахма Видью - познание Я, бессмертное учение.

Буквы А, У и М означают три ступени йоги - асану, пранаяму и пратьяхару, а весь символ - самадхи, цель, к которой ведут эти три ступени.

Эти буквы представляют Божественную Троицу: Брахму, Творца вселенной, Вишну, ее Хранителя, и Шиву, Разрушителя. Весь же символ считается обозначением Брахмана, из которого она эмануирует, в котором растет и созревает и в который она, наконец, вливается. Брахман не растет и не меняется. Многое изменяется и проходит, но Брахман остается вечно неизменным.

Эти три буквы представляют собой и мантру "Тат твам аси" ("То есть ты"), осознание божественности внутри себя.

Весь символ означает это осознание, высвобождающее человеческий дух из пределов тела, ума, интеллекта и эго.

Осознав важность символа АУМ, йог сосредоточивает внимание на возлюбленном Божестве, добавляя АУМ к имени Бога. Это слово слишком пространно и абстрактно для того, чтобы полностью осознать и прочувствовать значение этой мантры, поэтому йог объединяет чувства, волю, интеллект, ум и рассудок, сосредоточиваясь на имени Бога и добавляя слово АУМ в однонаправленном преклонении.

Йог вспоминает строки из "Мундака Упанишады": "Взяв, как лук, великое оружие Упанишад, наложи на него стрелу, заостренную медитацией. Натягивая лук мыслями, обращенными на сущность Того, порazi стрелой, словно цель, Непоразимого, мой Друг. Мистический слог АУМ - это лук. Стрела - это Я (Атман). Брахман - это цель. Проникнуть в Него может только сосредоточенный человек. Надо войти и пребывать в Нем, как стрела в мишени".

Дхьяна

Как вода принимает очертания сосуда, так и ум, созерцающий объект, принимает форму этого объекта. Ум, сосредоточенный на почитании вездесущего Божества, в результате длительного преклонения преобразуется, наконец, в подобие этого Божества.

Переливая масло из одного сосуда в другой, можно наблюдать непрерывно льющуюся струю. Когда струя сосредоточения непрерывна, возникает состояние дхьяны (медитации). Как волосок в электрической лампочке накаляется и светит при условии непрерывного поступления электрического тока, так дхьяна освещает ум йога. Его тело, дыхание, чувства, ум, рассудок и эго - все соединяется в объекте созерцания, Вселенском Духе. Он пребывает в состоянии сознания, которое недоступно определению. Исчезают все чувства, остается только ощущение Высшего Блаженства. Как вспышка молний, йог видит Свет, сияющий за пределами земли и небес. Он видит свет, сияющий в его собственном сердце. Он сам становится светом для себя и для других.

Признаками прогресса на пути йоги являются здоровье, чувство физической легкости, устойчивость, ясность речи, благозвучный голос, приятный запах тела и свобода от вожделений. Ум уравновешен, безмятежен и спокоен.

Человек становится воплощением смирения. Он посвящает все свои труды Богу, находит в Нем убежище и освобождается от уз кармы (действия), становясь Дживана Муктой (Освободившейся Душой).

*"Не аскет, но богатый верой,
в йоге сердце не удержавший,
не обретший в ней совершенства -
по какому пути он шагает?"*

На этот вопрос Арджуны Шри Кришна отвечает:

*"Не погибнет ни в здешнем он, Партха,
ни в ином, после смерти, мире,
ведь никто не приходит к дурному концу,
кто творит здесь добро, моя радость!"*

*Но, достигнув миров благой кармы,
проведя там бесчисленные годы,
в доме чистом и благословенном
вновь рождается заблудший в йоге.*

*Или даже он в доме аскетов
возродится, обильных знаньем,*

*ведь такое рождение, Партха,
очень трудным считается в мире.
Так, возникнув на свет, обладая
своей буддхи из прежнего тела,
он потрудится с большим усердьем,
чтоб теперь совершенства достигнуть.
Ибо прежних рождений заслуги
его мощно вперед увлекают,
ведь кто жаждет познания йоги,
слово - Брахмана тот превосходит.
Упражненьем упорным тот йогин,
от грехов себя всех очищая,
восходя от рожденья к рожденью,
высшей цели затем достигает
Превосходит йогин аскетов,
йогин выше, чем тот, кто знает,
йогин выше, чем делатель жертвы;
устремляйся же к йоге, Арджуна!
Но и йогинов тот превосходит,
кто, на Мне всей своею душою
утвердившись, исполненный веры,
почтает Меня с любовью".
("Бхагавадгита", VI, 37,40-47.)*

Самадхи

Самадхи - это завершение исканий садхаки. На вершине медитации садхака переходит в состояние самадхи, в котором тело и чувства отдыхают, как во сне, а способности ума и рассудка действуют, как при бодрствовании, и все же он находится за пределами сознания. Человек в состоянии самадхи совершенно бодр и в полном сознании. Все сущее - это Брахман. Садхака спокоен и почитает его, как то, из чего произошел, то, чем дышит, и то, в чем растворится. Душа, находящаяся в сердце человека, меньше горчичного зернышка и больше небес, она вмещает все труды и все желания. В нее входит садхака. И тогда уже ощущения "я" и "мое" исчезают, поскольку деятельность тела, ума и интеллекта прекратилась, как бывает в глубоком сне. Садхака достиг тогда истинной йоги, у него остается только переживание сознания, истины и невыразимой радости. Это покой, превосходящий всякое понимание. Уму не найти слов для описания этого состояния, и языку не выговорить их. Сравнивая переживание самадхи с иными переживаниями, мудрецы говорят: "Нети! Нети!" ("Это не то! Это не то!") Такое состояние можно выразить только глубочайшим молчанием. Йог расстался с материальным миром и погружен в Вечное. Познающий и познаваемое не раздвоены, но слиты, как камфора и огонь.

И тогда из сердца йога изливается "Песнь души", которую спел Шанкарачария в своем "Атма Шаткам".

Песнь Души

Я не личность и не разум, не сознание и не мысль,
Меня нельзя услышать, ни выразить словами, ни обонять, ни узреть;
Не найти меня ни в свете, ни в ветре, ни на земле, ни на небе -
Я - воплощенное сознание и радость, Блаженство блаженных.
У меня нет имени, у меня нет жизни, я не дышу живым воздухом,
Никакие стихии не дали мне форму, никакая телесная оболочка
не дает мне приют;
Нет у меня речи, ни рук, ни ног, ни средств развития -
Я - сознание и радость и Блаженство в растворении.
Я отбросила ненависть и страсти, я преодолела заблуждения и жадность;
Я не обольщалась гордыней и потому не порождала зависти;
Я стою вне всяких верований, вне богатства, свободы и желаний,
Я - воплощенное сознание и радость, Блаженством я облечена.
Добродетели и пороки, удовольствия и страдания - это все не мое наследие,
Ни священные тексты, ни жертвоприношения, ни молитвы, ни паломничества;
Я не пища, и не поедание пищи, и не тот, кто ест, -
Я - воплощенное сознание и радость, Блаженство блаженных.
Я не знаю страха смерти, ни бездн, разделяющих расы,
У меня нет родителей, никакие узы рождения не связывают меня,
Я не ученик и не учитель, у меня нет родни, нет друзей -
Я - сознание и радость и конец нахожу, вливаясь в Блаженство.
Я не познаваема, и я не знание, ни познающий,
форма моя бесформенна,
Я живу в чувствах, но чувства не мое жилище;
Я всегда нахожусь в спокойном равновесии,
ни свободная, ни скованная -
Я - сознание и радость, и обретаюсь в Блаженстве.

Часть II

ЙОГАСАНЫ, БАНДХА И КРИЯ

Указания, предостережения, техника и эффект

(После названия каждой асаны стоит цифра со звездочкой. Эти цифры обозначают степень интенсивности асаны: чем меньше число, тем легче асана, чем оно больше, тем труднее асана. Самая легкая помечена "Первая"*, самая трудная - "Шестидесятая"*.)

ЙОГАСАНЫ

Указания и предостережения для практики асан

Необходимые условия

1. Дом не может стоять без прочного основания. Цельная личность невозможна без соблюдения принципов ямы и ниямы, закладывающих речные основания для выработки характера. Практика асан без опоры на принципы ямы и ниямы - это всего лишь акробатика.
2. Качества, обязательные для занимающегося, - это дисциплина, вера, упорство и настойчивость в регулярных, без перерывов, упражнениях.

Очищение и пища

3. Прежде чем выполнять асаны, следует освободить мочевой пузырь и кишечник. Работе кишечника способствуют перевернутые позы. Если ученик страдает запором или оказалось невозможным опорожнить кишечник перед началом занятий, надо начинать с Ширшасаны и Сарвангасаны и их вариаций. К другим позам можно приступать только после очищения кишечника. Ни в коем случае не беритесь за трудные асаны, не освободив предварительно кишечник.

Омовения

4. Асаны легче выполнять после купания. После них тело покрывается липким потом и желательнее минут через 15 по окончании упражнений совершить омовение. Принятие ванны или душа перед выполнением асан и после него освежает и тело и ум.

Пища

5. Асаны предпочтительно исполнять на пустой желудок. Если это трудно, можно выпить до них чашку чая, кофе, какао или молока. После совсем легкой еды до занятий должно пройти не менее часа, после плотной еды - не менее четырех часов. Спустя полчаса после окончания упражнений можно поесть.

Время занятий

6. Лучше всего заниматься рано утром или поздно вечером. Утром выполнять асаны труднее, так как тело еще сковано. Зато ум свеж, а по мере того как проходит время, его живость и решительность уменьшаются. Скованность тела преодолевается регулярной практикой, и создается возможность выполнять асаны хорошо. Вечером тело более податливо, и асаны выполняются лучше и с большей легкостью, чем утром. Утренние занятия способствуют лучшей работе в течение дня.

Вечерние занятия устраняют усталость от напряжений дня, освежают и успокаивают. Поэтому трудные асаны надо выполнять утром, когда у человека больше решимости, а стимулирующие асаны (такие как Ширшасана, Сарвангасана и их вариации, а также Пашчимоттанасана) - вечером.

Солнце

7. Не выполняйте асаны после длительного (несколько часов) пребывания на жарком солнце.

Место

8. Заниматься надо в чистом, хорошо проветриваемом месте, где нет насекомых и шума.

9. Не делайте асаны на голом полу или на неровном месте. Нужно постелить на ровный пол сложенное одеяло.

Предостережения

10. Во время занятий никакого чрезмерного напряжения не должно ощущаться ни в лицевых мышцах, ушах и глазах, ни в дыхании.

Закрывание глаз

11. В начальном периоде держите глаза открытыми. Тогда вы будете знать, что делаете и где ошибаетесь. Закрыв глаза, вы не сможете следить за необходимыми движениями тела и даже за направлением позы. Держать глаза закрытыми можно лишь когда вы в совершенстве освоите какую-то асану, так как только тогда вы будете в состоянии регулировать движения тела и ощущать правильные вытяжения.

Зеркало

12. Если вы делаете асаны перед зеркалом, оно должно доходить до пола и быть строго перпендикулярно к нему, иначе позы будут выглядеть скошенными соответственно углу его наклона. Если зеркало не доходит до уровня пола, вы не сможете наблюдать движения и постановку головы и плеч в перевернутых позах.

Мозг

13. Во время выполнения асан активным должно быть только тело, мозг остается пассивным, но бдительным наблюдателем. Если же асаны выполняются с участием рассудка, вы не сможете увидеть собственных ошибок.

Дыхание

14. Во всех асанах нужно дышать только носом, а не через рот.

15. Не задерживайте дыхания, входя в позу или находясь в ней. Соблюдайте указания относительно дыхания, которые приводятся ниже при описании техники выполнения различных асан.

Шавасана

16. После окончания упражнений всегда ложитесь хотя бы на 10-15 минут в Шавасану, это снимает усталость.

Асаны и пранаяма

17. Прежде чем приниматься за пранаяму, внимательно прочтите советы и предостережения (см. часть III). Пранаямой можно заниматься либо очень рано утром перед асанами, либо вечером после завершения их. В утреннее время пранаямой можно заниматься от 15 до 30 минут, затем следует выполнить в течение нескольких минут Шавасану, а к асанам приступать только спустя некоторое время, которое можно заполнить повседневными делами. При вечерних занятиях к пранаяме можно приступать не ранее, чем через полчаса после выполнения асан.

Специальные указания для лиц, страдающих головокружениями или нарушениями кровяного давления

18. Если у вас бывают головокружения или повышено давление крови, не начинайте с Ширшасаны и Сарвангасаны. Сначала выполните Пашчимоттанасану. Прежде чем браться за перевернутые позы, вроде Ширшасаны и Сарвангасаны, следует делать Пашчимоттанасану, Уттанасану и Адхо Мукха Шванасану. А после выполнения перевернутых поз надо повторить Пашчимоттанасану, Адхо Мукха Шванасану и Уттанасану (именно в такой последовательности).

19. Все позы с наклоном вперед полезны для лиц, страдающих как пониженным, так и повышенным давлением крови.

Специальные предостережения для лиц, страдающих от гноя в ушах и смещения сетчатки

20. Лицам, страдающим такими заболеваниями, не следует выполнять перевернутые позы.

Специальные указания женщинам

21. Менструации. Не выполняйте асаны в период менструаций. Однако при слишком обильных выделениях крови могут быть полезны Упавиштха Конасана, Баддха Конасана, Вирасана, Джану Ширшасана, Пашчимоттанасана и Уттанасана. Ни в коем случае не становитесь на голову в период менструаций.

Беременность

22. В первые три месяца беременности можно выполнять все асаны. Все позы стоя и наклоны вперед могут выполняться мягкими движениями, так как позвоночник должен становиться сильным и гибким, а в области живота не должно ощущаться давления. Баддха Конасану и Упавиштха Конасану можно выполнять в течение всей беременности в любое время дня (даже после еды, только не наклоны вперед - их нельзя выполнять сразу после приема пищи), так как обе эти асаны укрепляют мышцы таза и поясницу, а также значительно облегчают родовые схватки. Пранаяму без задержки дыхания следует практиковать в течение всего периода беременности, так как регулярное глубокое дыхание значительно помогает во время родов.

Послеродовой период

23. В первый месяц после родов не следует делать никакие асаны. Затем можно приступить к умеренным упражнениям. Постепенно увеличивайте курс, как указано в Приложении I. Спустя три месяца после родов можно свободно выполнять все асаны.

Эффект асан

24. Неправильные занятия асанами уже через несколько дней вызывают неприятные ощущения и напряжение. Это свидетельство того, что занятия ведутся неверно. Если вы сами не в состоянии найти ошибку, лучше обратиться к человеку, который преуспел в занятиях, и послушать его совет.

25. Правильная методика выполнения асан приносит ощущение легкости и бодрости телу, а также и уму, чувство единства тела, ума и души.

26. Продолжительная практика меняет взгляды занимающегося. Он становится дисциплинированнее в пище, половых отношениях, соблюдении чистоты, совершенствуется характер, делается новым человеком.

27. Когда асана хорошо освоена, она выполняется без усилий и неприятных ощущений. Движения становятся изящными. При выполнении асан тело ученика принимает множество форм, которые встречаются у различных существ, от низшего насекомого до самого совершенного мудреца, и он обнаруживает, что во всех существах дышит один и тот же Вселенский Дух - Дух Божий. Во время практики он смотрит внутрь себя и ощущает присутствие Бога в различных асанах, выполняемых им так, словно он припадает к стопам Господа.

АСАНЫ

1. ТАДАСАНА (также называется Самастхити). Первая* (Фото 1). "Тада" значит гора, "сама" - вертикальный, прямой, неподвижный, "стхити" - стояние спокойно, неподвижность. Тадасана, следовательно, поза, в которой надо стоять твердо и прямо, как гора. Это основная стоячая поза.



фото 1

Техника

1. Встать прямо, соединив стопы, так чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались. Головки плюсневых костей опустить на пол, а все пальцы плашмя вытянуть на полу.
2. Напрячь колени, подтянуть кверху коленные чашечки, сократить верхнюю часть бедер и подтянуть задние бедренные мышцы.
3. Живот втянуть, грудь подать вперед, позвоночник вытянуть вверх, Шею держать прямо.
4. Вес тела не должен приходиться только на пятки, либо только на пальцы, но распределяться равномерно между ними.
5. В идеальном варианте Тадасаны руки вытягиваются вверх над головою, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам.

Все стоячие позы, которые будут описаны ниже, начинаются именно с этой стойки в Тадасане с опущенными руками.

Эффект

Люди не обращают внимания на правильную осанку. Некоторые стоят, перенося вес тела только на одну ногу или совсем отставив одну ногу в сторону. Некоторые опираются только на пятки либо на наружные или внутренние края стоп. Это можно заметить по характеру изношенности каблуков и подметок. Из-за привычки стоять неправильно, не распределяя вес тела равномерно на всю стопу, мы приобретаем специфические деформации, препятствующие гибкости позвоночника. Даже если держать ноги врозь, лучше, чтобы пальцы и пятки были параллельны, а не под углом друг к другу. В этом случае бедра сокращаются, живот втягивается внутрь, а грудь выдвигается вперед. Это вызывает ощущение легкости в теле, и ум обретает живость. Если мы стоим, перенося всю тяжесть тела на пятки, то ощущаем, как характер притяжения изменяется: бедра расслабляются, живот выпячивается вперед, корпус отклоняется назад, в позвоночнике ощущается напряженность, в результате мы скоро устаем, а ум становится вялым. Следовательно, очень существенно научиться стоять правильно.

2.ВРИКШАСАНА. Первая* (Фото 2). "Врикша" значит дерево.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Согнуть правую ногу в колене и расположить правую пятку у основания левого бедра. Поместить стопу на левое бедро, обратив пальцы вниз.
3. Балансируя на левой ноге, соединить ладони и поднять руки прямо над головой (Фото 2).
4. Сохранять позу несколько секунд, дышать глубоко. Затем опустить руки, разъединить ладони, выпрямить правую ногу и возвратиться в Тадасану.
5. Повторить позу, балансируя на правой ноге и поместив левую пятку у основания правого бедра. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны, а затем возвратиться в Тадасану (Фото 1) и расслабиться.



фото 2



фото 3

Эффект

Эта поза тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия и устойчивости.

3.УТТХИТА ТРИКОНАСАНА. Третья* (Фото 4 и 5).

"Уттхита" значит протянутый, вытянутый, "трикона" ("три" - три, "кона" угол) - треугольник. Это поза вытянутого треугольника.



фото 4



фото 5

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Глубоко вдохнуть и прыжком расставить стопы на 90-105 см. Руки поднять, разведя их в стороны на уровне плеч ладонями вниз, и держать их параллельно полу (Фото 3).
3. Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу слегка направо, держа левую ногу вытянутой изнутри и напряженной в колене.
4. Выдохнуть, наклонить туловище вправо, подводя правую ладонь к правой лодыжке. Если возможно, ладонь следует полностью положить на пол (Фото 4 и 5).
5. Вытянуть левую руку вверх (см. иллюстрацию) так, чтобы она продолжала линию правого плеча, и удлинить туловище. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны находиться в одной плоскости. Обратит взгляд на большой палец вытянутой кисти левой руки. Прочно запереть правое колено, подтягивая коленную чашечку вверх. Правое колено обратить в сторону пальцев ноги.
6. Сохранять эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Затем поднять правую ладонь от пола. Сделать вдох и возвратиться в позицию 2 (Фото 3).
7. Теперь повернуть левую стопу на 90° влево, правую стопу немного влево, напрячь оба колена и следовать пунктам 2-6, заменяя "правый" на "левый" и наоборот. Выполнять позу в левую сторону такое же время, как и в правую.
8. Выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану (Фото 1).

Эффект

Эта асана тонизирует мышцы ног, устраняет тугоподвижность ног и таза, исправляет небольшие деформации нижних конечностей, дает им возможность развиваться равномерно. Она снимает боли в спине и в шейных связках, укрепляет лодыжки и развивает грудь.

4.ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА. Пятая* (Фото 6 и 7).

"Паривритта" значит повернутый, развернутый вокруг или назад, "трикона" - треугольник. Это поза развернутого треугольника. Она обратна Уттхита Триконасане (Фото 4).



фото 6

фото 7

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 90-105 см. Поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз (Фото 3).
2. Повернуть правую стопу на 90° вправо. Повернуть левую стопу на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене.
3. Выдохнуть, повернуть туловище и левую ногу в противоположном направлении (т.е. направо), затем опустить левую ладонь на пол около наружной стороны правой стопы.
4. Вытянуть правую руку вверх, приведя ее на одну линию с левой рукой. Обратить взгляд на большой палец правой руки (Фото 6 и 7).
5. Колени держать твердо. Не поднимать пальцы правой стопы от пола. Наружная часть левой стопы полностью располагается на полу.
6. Плечи и лопатки вытянуть.
7. Остаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально.
8. Вдохнуть, поднять кисть левой руки от пола, повернуть туловище и возвратиться в позицию 1 (Фото 3).
9. Выдохнуть, повторить позу в левую сторону, повернув левую стопу на 90° влево, а правую стопу на 60° влево. Затем поместить правую ладонь возле наружной части левой стопы.
10. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны. Для этого можно сделать, скажем, 3-4 глубоких вдоха, выполняя позу вправо и влево.
11. После этого сделать вдох, поднять туловище, поставить стопы параллельно друг другу и держать руки, как в пункте 1.
12. Сделать выдох и прыжком вернуться в Тадасану (Фото 1), завершив таким образом эту позу.

Эффект

Эта асана тонизирует бедра, мышцы икр и подколенные сухожилия. Она также заставляет надлежащим образом функционировать позвоночник и мышцы спины, поскольку усиливает кровообращение в нижних отделах позвоночника. Грудь полностью расширяется. Эта поза снимает боли в спине, укрепляет органы брюшной полости и мышцы бедер.

5.УТТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА. Четвертая* (Фото 8 и 9).

"Паршва" значит сторона, бок, а "кона" - угол. Это поза вытянутого бокового угла.



фото 8



фото 9

Техника

- 1 Встать в Тадасану (Фото 1). Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135 см. Руки поднять на уровень плеч ладонями вниз (Фото 3).
2. Медленно выдыхая, повернуть правую стопу на 90° вправо, а левую слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Сгибать правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.
3. Правую ладонь положить на пол у края правой стопы, правой подмышкой накрывая колено и касаясь внешней его стороны. Вытянуть левую руку над левым ухом. Голову держать вверх (Фото 8 и 9).
4. Напрячь поясницу и натянуть подколенные сухожилия. Грудь, таз и нога должны располагаться в одной плоскости, а чтобы этого достигнуть, нужно подать грудь вперед и назад. Вытянуть все части тела, сосредоточив внимание на задней стороне тела, особенно на позвоночнике. Растягивать позвоночник, пока все позвонки и ребра не сдвинутся, и не покажется, что даже кожа вытянута и растянута.
5. Позу сохранять 30 секунд - 1 минуту, дышать глубоко и ровно. Сделать вдох и поднять правую ладонь от пола.

6. Сделать вдох, выпрямить правую ногу, руки поднять в стороны, как в позиции 1.
7. С выдохом повторить пункты 2-5 в левую сторону. в.Выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану (Фото 1).

Эффект

Эта асана тонизирует лодыжки, колени и бедра. Она исправляет дефекты икр и бедер, развивает грудь, сокращает жировые отложения в области талии и таза, устраняет ишиас и артрит. Также усиливает перистальтику кишечника и способствует дефекации. 6.

5.ПАРИВРИТТА ПАРШВАКОНАСАНА. Восьмая* (Фото 10 и 11).

"Паривритта" означает повернутый, развернутый вокруг или назад. Паршва" - это бок. "Кона" - угол. Это поза развернутого бокового угла.



фото 10



фото 11

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Сделать глубокий вдох и прыжком расставить ноги на 120-135 см. поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз (Фото 3).
3. Повернуть правую стопу вправо на 90°, а левую на 60° вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Правую ногу сгибать в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.
4. Сделать выдох и повернуть туловище и левую ногу так, чтобы перенести левую руку через правое колено. Левую подмышку поместить на внешнюю сторону правого колена, левую ладонь положить на пол возле внешней стороны правой стопы (Фото 10 и 11).
5. Хорошо скрутить позвоночник (вправо), повернуть туловище и поднять правую руку над правым ухом (как на фото). Обратить взгляд на вытянутую правую руку. Левое колено все время держать твердо.
6. Сохранять позу от 30 секунд до 1 минуты, дышать глубоко и ровно. Вдохнуть и поднять левую ладонь от пола. Туловище поднять и вернуться в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.
7. С выдохом повторить позу в левую сторону (пункты 3-5).
8. Во всех случаях, когда упражнения делаются сначала в одну, а затем в другую сторону, время пребывания в асане должно быть одинаковым в каждую сторону. Это общее правило применимо и здесь.

Эффект

Эта поза, будучи более интенсивной, чем Паривритта Триконасана (Фото 6), производит большее воздействие. Подколенные сухожилия, однако, вытягиваются меньше, чем в Паривритта Триконасане. Органы брюшной полости сокращаются сильнее, что способствует пищеварению. Циркуляция крови вокруг органов брюшной полости и позвоночного столба усиливается, омолаживая их. Эта асана способствует выведению отходов из прямой кишки без напряжения.

6.ВИРАБХАДРАСАНА I. Третья* (Фото 14).

Однажды Дакша устроил большое жертвоприношение, но не пригласил на него ни свою дочь Сати, ни ее мужа Шиву, главу богов. Сати все же пришла на праздник, но, будучи глубоко оскорбленной и униженной, бросилась в жертвенный огонь и погибла. Когда Шива услышал об этом, он расвирипел, вырвал волос из своих спутанных кудрей и бросил его на землю. Тотчас из земли восстал могучий герой по имени Вирахадра, ожидая повелений Шивы. Ему было приказано повести войско Шивы против Дакши и нарушить обряд жертвоприношения. Вирахадра с войском ураганом налетели на гостей Дакши, нарушили обряд жертвоприношения, обратили в бегство других богов и жрецов и обезглавили Дак-шу. Шива, тоскуя о Сати, удалился в Кайлас и предался медитации. Сати родилась вновь как Ума в доме Гималаев. Она снова добивалась любви Шивы и в конце концов покорила его сердце. Эта история рассказана Калидасой в его большой поэме "Кумара Самбхава" ("Рождение Бога

войны").

Эта асана посвящена могучему герою, сотворенному Шивой из своих спутанных волос.



фото 12



фото 13



фото 14

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Поднять обе руки над головой, вытянуться вверх и соединить ладони (Фото 12).
3. Сделать глубокий вдох и прыжком поставить ноги врозь на 120-135см.
4. Выдохнуть, повернуться вправо. Одновременно повернуть правую стопу на 90° вправо, а левую слегка вправо (Фото 13). Сгибать правое колено, пока правое бедро не окажется параллельно полу, а правая голень – перпендикулярно полу, так чтобы между бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой.
5. Вытянуть левую ногу, напрягая колено.
6. Лицо, грудь и правое колено должны быть обращены туда же, что и правая стопа (см. фото). Голову запрокинуть вверх, позвоночник вытянуть от копчика и направить взгляд на соединенные ладони (Фото 14).
7. Позу держать 20-30 секунд, дышать нормально.
8. Все движения от пункта 4 до пункта 6 повторить в левую сторону.
9. Выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану (Фото 1).

Примечание

Все стоячие позы требуют больших усилий, эта поза в особенности. Людям со слабым сердцем не следует исполнять ее. Даже крепким людям не следует долго оставаться в этой позе.

Эффект

В этой позе грудь полностью расширена, что способствует глубокому дыханию. Поза устраняет тугоподвижность плеч и спины, тонизирует лодыжки и колени, излечивает тугоподвижность шеи. Она также уменьшает отложение жира в области таза.

8.ВИРАБХАДРАСАНА II. Первая* (Фото 15).



фото 15

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Глубоко вдохнуть и прыжком расставить ноги на 120-135 см. Руки поднять в стороны на уровне плеч ладонями вниз (Фото 3).
3. Повернуть правую стопу на 90° вправо, а левую слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене. Вытянуть подколенные мышцы левой ноги.
4. Выдохнуть и согнуть правое колено, пока правое бедро не окажется параллельно полу, а правая голень перпендикулярно полу, так чтобы между правым бедром и правой икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой (Фото 15).
5. Кисти рук вытянуть в стороны, словно два человека их тянут, стоя друг против друга.
6. Лицо повернуть вправо и направить взгляд на правую ладонь. Задние мышцы левой ноги полностью вытянуть. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны быть на одной линии.
7. Сохранять позу 20-30 секунд. Дышать глубоко. Сделать вдох и вернуться в позицию 2.
8. Повернуть левую стопу на 90° влево, а правую стопу - слегка влево, согнуть левое колено и выполнить пункты 3-6 в левую сторону.
9. Сделать вдохи вернуться в положение 2. Затем выдохнуть и прыжком принять Тадасану.

Эффект

От этой асаны мышцы ног укрепляются и приобретают красивые очертания. Она снимает судороги в мышцах икр и бедер, придает гибкость ногам, а также тонизирует органы брюшной полости.

Овладение стоячими позами подготавливает ученика к более сложным асанам - наклонам вперед, которые тогда можно будет освоить с легкостью.

9.ВИРАБХАДРАСАНА III.Пятая* (Фото 17).

Это более интенсивное продолжение Виравхадрасаны I (Фото 14).



фото 17

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Глубоко вдохнуть и прыжком расставить ноги на 120-135 см. (Фото 3).
3. Выполнить заключительную позу Вирахадрасаны I в правую сторону

(фото 14).

4. Выдохнуть, наклонить туловище вперед и положить грудь на правое бедро. Руки держать выпрямленными, ладони вместе (Фото 16). Задержаться в этом положении, сделав два вдоха и выдоха.
5. Затем выдохнуть и одновременно поднять левую ногу от пола, качнув слегка тело вперед, а правую ногу выпрямить и сделать твердой, как стержень. Повернуть левую ногу внутрь так, чтобы ее передняя поверхность была параллельна полу (Фото 17).
6. Удерживать позу 20-30 секунд при ровном и глубоком дыхании.
7. Во время балансирования все тело, кроме правой ноги, должно быть параллельно полу. Правая нога, полностью вытянутая и твердая, должна быть перпендикулярна полу. Тянуть заднюю поверхность правого бедра и вытягивать руки и левую ногу так, словно их тянут в противоположные стороны.
8. Выдохнуть и вернуться в Вирахадрасану I (Фото 14).
9. Повторить позу в левую сторону.

Эффект

На фото 17 видно, какую гармоничность, равновесие, устойчивость и силу дает практика этой асаны. Она способствует сокращению и тонизированию органов брюшной полости, придает крепость и красивую Форму мышцам ног. Эта асана рекомендуется бегунам, так как развивает

Бодрость и подвижность.

Все движения этой асаны выправляют осанку и походку. Когда мы плохо стоим, вес тела ложится на пятки, задерживается развитие симметрии и утрачивается эластичность позвоночника. Опора на пятки заставляет живот выпирать вперед, уменьшает физическую и умственную живость. Эта асана помогает твердо встать на подошвы, втянуть мышцы живота. Она придает живость телу и уму.

10.АРДХАЧАНДРАСАНА.Пятая* (Фото 19).

От слов "ардха" - половина и "чандра" - луна. Эта поза напоминает полумесяц, отсюда название.



фото 18



фото 19

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1), а затем выполнить Уттхита Триконасану (Фото 4), следуя ранее описанной технике.
2. Сделав Триконасану в правую сторону, выдохнуть, положить правую ладонь на пол примерно в 30 см от правой стопы, согнув правое колено, и в то же время подвинуть левую стопу к правой (Фото 18).
3. Задержаться в этой позиции и сделать два вдоха и выдоха. Затем выдохнуть и поднять левую ногу от пола, обратив ее пальцы вверх. Вытянуть кисть правой руки и правую ногу.
4. Положить левую ладонь на левое бедро, вытянуться вверх и хорошо расправить плечи. Развернуть грудь влево и сохранять равновесие (Фото 19).
5. Вес тела приходится на правую стопу и правую часть таза. Правая рука только помогает сохранять равновесие.
6. Позу удерживать 20-30 секунд, дышать глубоко и ровно. Затем опустить левую ногу на пол и вернуться в Триконасану (Фото 4).
7. Повторить позу в левую сторону.

Эффект

Поза полезна тем, у кого поражены или повреждены ноги. Она тонизирует нижний отдел позвоночника и нервы, идущие к мышцам ног, укрепляет колени. Вместе с другими стоячими позами эта асана излечивает нарушения пищеварения.

Примечание

Слабым людям, быстро утомляющимся от стоячих поз, следует выполнять лишь Уттхита Триконасану (Фото 4) и Уттхита Паршваконасану (фото 8), так как обе эти асаны укрепляют тело. Остальные стоячие позы доступны только тем, кто развил уже в себе силу и гибкость.

11. УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТХАСАНА. Шестнадцатая * (Фото 23).

"Уттхита" означает вытянутый, "хаста" - кисть руки, а "падангуштха" - большой палец ноги. В этой асане надо стоять на одной ноге, вытянув другую вперед и держа ее за большой палец, а голову опустить на вытянутую ногу.



фото 20



фото 21



фото 22



фото 23

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Выдохнуть, поднять правую ногу, согнув ее в колене, большой палец правой ноги захватить большим, средним и указательным пальцами правой руки.
3. Кисть левой руки поместить на левую сторону таза и балансировать (Фото 20). Сделать два вдоха и выдоха.
4. Выдохнуть, вытянуть вперед правую ногу и тянуть ее (Фото 21). Сделать два вдоха и выдоха.
5. Утвердившись в этой позиции, взяться за правую стопу кистями обеих рук и поднимать ее еще выше (Фото 22). Сделать два вдоха и выдоха.
6. На выдохе положить голову, затем нос и, наконец, подбородок на правую ногу за коленом (Фото 23). Остаться в этом положении и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.
7. Выдохнуть, освободить кисти рук, опустить правую ногу на пол и возвратиться в Тадасану.
8. Повторить позу в другую сторону, поднимая левую ногу, а правую держа на полу.
9. Балансировать в позициях 5 и 6 трудно, предварительно надо как следует освоить позицию 4.

Эффект

Эта асана укрепляет мышцы ног, балансирование развивает устойчивость и твердость.

12. ПАРШВОТТАНАСАНА. Шестая * (Фото 26).

«Паршва» означает сторону или бок, «уттана» («ут» - интенсивный, «тан» - распространять, вытягивать, удлинять) - это интенсивное вытяжение. В этой позе боковая поверхность груди интенсивно вытягивается.



фото 24



фото 25



фото 26

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Глубоко вдохнуть и вытянуть тело вперед.
2. Соединить ладони за спиной и отвести плечи и локти назад.
3. Выдохнуть, повернуть запястья и поднять обе ладони вверх до верхней части спины, так чтобы пальцы были на уровне лопаток. Кисти рук за спиной выполняют намасте - индийский жест, выражающий уважение (фото 24).
4. Вдохнуть и прыжком расставить ноги на 90-105 см. Остаться в этом положении и сделать выдох.
5. Вдохнуть и повернуть туловище вправо. Повернуть правую стопу на 90° вправо, держа пальцы ног и пятку на одной линии с туловищем. Повернуть левую стопу на 75°-80° вправо, вытянув ее и напрягая колено. Голову откинуть назад (Фото 25).
6. Выдохнуть, нагнуть туловище вперед и поместить голову на правое колено. Вытянуть спину и постепенно удлинять шею, пока нос, губы и, наконец, подбородок не коснутся, а затем и опустятся на ногу за правым коленом (Фото 26).
7. Остаться в этой позе 20-30 секунд, дышать нормально. Затем медленно отвести голову и туловище к левому колену, равномерно двигая туловище вокруг таза. Одновременно левую стопу повернуть на 90° влево, а правую - на 75°-80° влево. Затем откинуть туловище и голову как можно дальше назад, не сгибая правой ноги. Это движение следует выполнять на одном вдохе.
8. Выдохнуть, нагнуть туловище вперед, поместить голову на левое колено, а затем, постепенно вытягивая шею, тянуться подбородком за левое колено, как в позиции 6.
9. Остаться в этой позе 20-30 секунд при нормальном дыхании, затем вдохнуть, подвинуть голову к центру, а стопы привести в первоначальное положение, чтобы пальцы ног были направлены вперед. Затем поднять туловище.
10. Выдохнуть и прыжком вернуться в Тадасану (Фото 1), убрав руки со спины.
11. Если не удастся сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и затем совершать указанные движения (Фото 27 и 28).



фото 27



фото 28

Эффект

Эта асана устраняет тугоподвижность ног и тазовых мышц, придает гибкость тазовым сочленениям и позвоночнику. Когда голова покоится на колене, сжимаются и тонизируются органы брюшной полости. Запястья обретают свободу движений, их тугоподвижность исчезает. Эта поза также выправляет сутулые и опущенные плечи. При правильном выполнении позы плечи отводятся далеко назад, что способствует глубокому дыханию.

13. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА I. Четвертая* (Фото 33 и 34).

"Прасарита" означает расширенный, расправленный, растянутый. "Пада" - это стопа. Эта поза с широко раздвинутыми и интенсивно вытянутыми ногами.



фото 29



фото 30



фото 31



фото 32



фото 33



фото 34

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1)
2. Вдохнуть, положить кисти рук на талию и раздвинуть ноги на 135-155 см (Фото 29).
3. Напрячь ноги, подтянув коленные чашечки вверх. Выдохнуть и положить ладони на пол между стоп на одной линии с плечами (Фото 30, вид спереди).
4. Вдохнуть и поднять голову вверх, держа спину вогнутой (Фото 31 и 32, вид сбоку).
5. Выдохнуть, согнуть локти и поместить темя на пол. Вес тела при этом приходится на ноги (Фото 33 и 34). Не переносите вес тела на голову, обе стопы, обе ладони и голова должны быть на одной линии.
6. Оставаться в позе 30 секунд, дышать глубоко и ровно,
7. Вдохнуть, поднять голову с пола и выпрямить руки в локтях. Голову держать высоко, прогнув спину, как в позиции 4 (Фото 30).
8. Выдохнуть и встать в позицию 2 (Фото 29).
9. Прыжком вернуться в Тадасану (Фото 1).
- 12. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА II. Четвертая * (Фото 35 и 36).**

Эта поза является усложнением предыдущей. Вместо того, чтобы класть кисти на пол, оставить их на талии (Фото 35) или сложить за спиной в Намасте (Фото 36), как описано в Паршвоттанасане (Фото 26). В таком положении вытяжение ног усиливается.



фото 35



фото 36

Эффект

В этой позе полностью вовлекаются в действие подколенные сухожилия и отводящие мышцы, усиливается приток крови к туловищу и к голове. Те, кто не в состоянии делать Ширшасану (Фото 184), могут с пользой выполнять эту позу, способствующую пищеварению.

Все описанные выше стоячие позы необходимы для начинающих. По мере продвижения ученик приобретет гибкость, тогда можно будет обойтись без стоячих поз, хотя раз в неделю их все же рекомендуется делать. Все стоячие позы способствуют сокращению веса тела.

15. ПАРИГХАСАНА. Четвертая* (Фото 39).

От слова "паригха" - перекладина или засов. Тело в этой позе напоминает засов, которым запирают ворота, отсюда название.

1. Встать на колени, соединив лодыжки.
2. Вытянуть правую ногу вправо и держать ее на одной линии с туловищем и левым коленом. Правую стопу развернуть направо, держа ногу твердо, не сгибая в колене.
3. С вдохом развести руки в стороны (Фото 37). Сделать два вдоха и выдоха.



фото 37



фото 38

4. Выдохнуть, двигать туловище и правую руку вниз к вытянутой правой ноге (Фото 38). Правое предплечье положить на правую голень, правую кисть - на лодыжку ладонью кверху. Правое ухо тогда будет лежать на верхней части правой руки. Поместить левую руку над головой и дотянуться левой ладонью до правой. Левое ухо тогда будет касаться верхней части левой руки (Фото 39).



фото 39

5. Оставаться в этой позиции 30-60 секунд, дышать нормально.
6. Вдохнуть, вернуть туловище и руки в позицию 3. Согнуть правую ногу;" и встать на оба колена, опять соединив лодыжки.
7. Повторить позу в другую сторону, заменяя слово "правый" на "левый", и наоборот. Поза выдерживается одинаковое количество времени в обе стороны.

Эффект

В этой позе вытягивается область таза. Одна сторона брюшной области растягивается, а другая сжимается сбоку. Это способствует правильному функционированию мышц и органов брюшной полости и не дает отвисать коже живота. Боковые наклоны позвоночника помогают людям с тугоподвижной спиной.

16. УШТРАСАНА. Третья* (Фото 41).

От слова "уштра" - верблюд.



фото 40



фото 41

Техника

1. Встать на колени, держа бедра и стопы вместе, обращенные назад пальцы ног лежат на полу.
2. Положить ладони на бедра. Вытянуть бедра, выгнуть позвоночник назад и растянуть ребра (Фото 40).

3. Выдохнуть, положить правую ладонь на правую пятку, а левую ладонь - на левую, если удастся, накрыв ими подошвы.
4. Давить ладонями на стопы, откинуть голову назад и толкать позвоночник к бедрам, которые должны быть перпендикулярны полу.
5. Сократить ягодицы, еще более вытянуть дорсальную и копчиковую области позвоночника. Шея при этом должна быть вытянута назад (Фото 41).
6. Оставаться в этой позе около 30 секунд. Дышать нормально.
7. Освободить кисти рук одну за другой и положить их на бедра (Фото 40). Затем сесть на пол и расслабиться.

Эффект

Эта асана принесет пользу сутулым и горбатым.

Позвоночник целиком вытягивается назад и тонизируется. Эту позу могут выполнять пожилые люди и даже люди с травмированным позвоночником.

17.УТКАТАСАНА. Вторая * (Фото 42).

От слова "утката" - сильный, яростный, неровный. Эта асана похожа на сидение на воображаемом стуле.



фото 42

Техника

- 1 Встать в Тадасану (Фото 1). Вытянуть руки прямо над головой и сложить ладони (Фото 12).
2. Выдохнуть, согнуть ноги в коленях и опускать туловище до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу (Фото 42).
3. Не отклоняться вперед, но отклонять грудь насколько возможно назад, дышать нормально.
4. Оставаться в позе несколько секунд (до тридцати). В этой позе трудно сохранять равновесие.
5. Вдохнуть, выпрямить ноги (Фото 12), опустить руки, вернуться в Тадасану (Фото 1) и расслабиться.

Эффект

Эта поза ликвидирует тугоподвижность плечей, исправляет мелкие дефекты ног, укрепляет лодыжки, способствует равномерному развитию мышц ног. Диафрагма поднимается, слегка массируя сердце. Тонизируются органы брюшной полости и спина, развивается грудь, поскольку она полностью расширяется. Эта поза очень полезна для наездников.

18.ПАДАНГУШТХАСАНА. Третья* (Фото 44).

От слов "пада" - стопа и "ангушта" - большой палец ноги. Это стоячая

поза с захватом больших пальцев ног.



фото 43



фото 44

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Расставить ноги на 30 см.
2. Выдохнуть, нагнуться вперед и захватить большие пальцы ног большим, указательным и средним пальцами рук так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Крепко держать большие пальцы ног (Фото 43).
3. Голову держать кверху, диафрагму вытягивать вверх к груди, спину согнуть, насколько возможно, так чтобы прогиб начинался от копчика, а не от плечей, и движение шло от области таза.
4. Ноги держать твердо, не сгибая их в коленях и не ослабляя захвата больших пальцев. Вытянуть также лопатки. В этой позиции сделать одно-два дыхания.
5. Затем выдохнуть и поместить голову между колен, напрягая колени и вытягивая пальцы ног кверху, не отрывая их от пола (Фото 41). Останется этой позе около 20 секунд, дышать нормально.
6. Вдохнуть, вернуться в позицию 2 (Фото 43), отпустить пальцы ног и подняться. Вернуться в Тадасану (Фото 1).

19. ПАДАХАСТАСАНА. Шестая * (Фото 46).

От слов "пада" - стопа и "хаста" - кисть руки. В этой позе надо наклониться вперед и наступить на кисти рук.



фото 45



фото 46

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Расставить ноги на 30 см.
2. Выдохнуть, наклониться вперед и, не сгибая ног в коленях, положить кисти рук под стопы, чтобы ладони касались подошв (Фото 45).
3. Голову держать кверху, спину вогнуть насколько возможно. Напряжение в коленях не ослаблять. Сделать несколько дыханий в этой позиции.
4. Затем выдохнуть и поместить голову между коленей, сгибая локти и поднимая стопы от ладоней (Фото 46). Остаться в этой позе около 20 секунд, дышать нормально.
5. Вдохнуть, поднять голову и вернуться в позицию 2 (Фото 45). Голову высоко поднять и сделать два дыхания.
6. Вдохнуть, встать и вернуться в Тадасану (Фото 1).

Эффект Падангуштхасаны и Падахастасаны

Вторая из этих асан более напряженная, но воздействие обеих одинаково. Тонизируются органы брюшной полости, выделяется больше пищеварительных соков, активизируются печень и селезенка. Эти асаны полезны людям, страдающим вздутием живота и другими нарушениями пищеварения.

Смещение позвоночных дисков можно исправить, выполняя только позиции с вогнутой спиной (Фото 43 и 45). Если у вас смещен диск, не следует помещать голову между колен. Я экспериментировал с лицами, страдавшими таким недугом, и прогибание спины оказалось для них панацеей. Но прежде чем упражняться в этой позе, необходимо заручиться руководством гуру (учителя), так как сразу освоить прогиб спины навряд ли удастся. Предварительно надо упражняться в более простых позах.

20. УТТАНАСАНА. Восьмая* (Фото 48).

Название образовано от "ут" - частицы, обозначающей нарочитую интенсивность, и глагола "так" - вытягивать, расширять, удлинять. В этой асане позвоночник подвергается намеренному интенсивному растяжению.



фото 47



фото 48

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1), колени держать твердо.
2. Выдохнуть, наклониться вперед и поместить пальцы на пол. Затем положить на пол и ладони по бокам от стоп, позади пяток. Ноги в коленях не сгибать (Фото 47).
3. Стараться высоко держать голову и вытягивать позвоночник. Таз подвинуть немного вперед к голове, так чтобы ноги были перпендикулярны полу.
4. Задержаться в этой позиции и сделать два глубоких дыхания.
5. Выдохнуть, приблизить туловище к ногам и поместить голову на колени (Фото 48).
6. Колени не ослаблять, коленные чашечки подтягивать кверху. Выдерживать эту позу одну минуту при глубоком и ровном дыхании.
7. Вдохнуть и поднять голову от коленей, но ладони от пола не отрывать (Фото 47).
8. Сделав в этом положении два дыхания, глубоко вдохнуть, поднять руки с пола и вернуться в Тадасану (Фото 1).

Эффект

Эта асана излечивает боли в животе, тонизирует печень, селезенку и почки. Она также облегчает менструальные боли. Биение сердца замедляется, оздоравливаются спинные нервы. Если позу выдерживать не менее двух минут, исчезает всякая умственная депрессия. Эта асана особенно полезна для легко возбудимых людей, так как она успокаивает клетки головного мозга. После выполнения этой асаны ощущается покой и прохлада, глаза начинают блистать, ум умиротворен.

Тем, кто при выполнении Ширшасаны (Фото 184) испытывает тяжесть в голове, прилив крови или другие неприятные ощущения, следует сначала делать Уттанасану; после того они смогут легко встать на голову в Ширшасане.

21. УРДХВА ПРАСАРИТА ЭКАПАДАСАНА. Шестая* (Фото 49).

От слов "урдхва" - вертикальный, верхний, высокий, "прасарита" - вытянутый, расширенный, "эка" - один и "пада" - стопа. Чтобы выполнить эту позу, надо встать на одну ногу, наклониться вперед и поднять высоко вверх другую ногу.



фото 49

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Выдохнуть и наклонить туловище вперед.левой кистью ухватиться сзади за правую лодыжку. Правую кисть положить на пол возле правой стопы, а голову или подбородок - на правое колено.
3. Поднять левую ногу насколько возможно вверх. Напрячь оба колена, Пальцы поднятой ноги должны быть обращены вверх. Ноги должны оставаться прямыми, так чтобы пальцы ног были обращены прямо вперед и не отклонялись в сторону (Фото 49).
4. Оставаться в позе около 20 секунд, дышать ровно. Затем сделать вдох, опустить левую ногу на пол и возвратиться в Тадасану (Фото 1).
5. Повторить позу в другую сторону, держа левую ногу на полу и подняв правую ногу. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны.

Эффект

Эта асана тонизирует мышцы ног и уменьшает жировые отложения в области таза.

22. АРДХА БАДДХА ПАДМОТТАНАСАНА. Девятая* (Фото 52).

От слов "ардха" - половина, "баддха" - связанный, сдерживаемый, пойманный, схваченный, "падма" - лотос и "уттана" - интенсивное вытяжение.



фото 50



фото 51



фото 52



фото 53

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнуть ее в колене и поместить подошву правой стопы на левое бедро.
3. Держать правую стопу левой кистью, а правую руку завернуть за спину и ухватиться большим, указательным и средним пальцами за большой палец правой ноги (Фото 50).
4. Освободить левую кисть. Выдохнуть, наклонить туловище вперед, положить левую ладонь на пол около левой стопы (Фото 51), голову держать кверху. Спину вогнуть насколько возможно. Сделать несколько дыханий.
5. Выдохнуть, поместить голову или подбородок на левое колено (Фото 52).
6. Если не удастся положить на пол всю ладонь, сначала прикоснитесь к полу кончиками пальцев, затем постепенно положите пальцы и, наконец, ладонь целиком. Так же поступать и с головой: сначала прикоснуться к левому колену только лбом, затем, вытягивая шею, кончиком носа, потом губами и, наконец, подбородком. Чем более гибким будет становиться тело, тем легче будет удаваться прикосновение подбородком.
7. После нескольких глубоких дыханий в этой позе вдохнуть и привести туловище в позицию 4 (Фото 51). Сделать два дыхания.
8. Вдохнуть, поднять левую руку от пола и возвратиться в позицию 3 (Фото 50).
9. Выпустить левую стопу из кисти правой руки и вернуться в Тадасану (Фото 1).

10. Повторить позу в другую сторону, держа правую ногу на полу, согнув левую ногу, поместив левую стопу на правое бедро, захватив большой палец левой ноги кистью левой руки сзади, наклонившись вперед и положив правую ладонь на пол (Фото 53).

11. Если не удастся захватить большой палец согнутой ноги рукой, протянутой из-за спины, можно положить на пол обе ладони и следовать далее указанной выше технике (Фото 54 и 55).



фото 54



фото 55

Эффект

Эта асана излечивает тугоподвижность коленей. Поскольку органы брюшной полости сокращаются, улучшается пищеварение и усиливается перистальтика кишечника. Это способствует выведению токсинов. Усиленное отведение плеч назад расширяет грудь и способствует свободному, глубокому дыханию.

23. ГАРУДАСАНА. Первая* (Фото 56).

"Гаруда" значит орел. Это также имя царя птиц. Гаруда носил на себе бога Вишну. Его изображают белолицым, с кривым клювом, красными крыльями и золотым телом.



фото 56



фото 57

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Согнуть правое колено.

2. Поместить левую ногу вокруг правого бедра над коленом так, чтобы задняя часть левого бедра находилась на передней части правого бедра.
3. Двигать левую стопу по задней поверхности правой икры, так чтобы левая голень коснулась правой икры и большой палец левой ноги зацепился за правую лодыжку над ее внутренней стороной. В этом положении левая нога обвивает правую.
4. Балансировать на правой ноге (чему не сразу удастся научиться).
5. Согнуть локти и поднять руки на уровень груди. Поместить правый локоть на переднюю поверхность верхней части левой руки возле локтевого сустава. Затем отвести правую кисть назад направо, а левую - назад налево и соединить ладони. Левая рука будет обвивать правую (Фото 56).
6. Остаться в этой позиции несколько секунд, скажем, 15-20. Дыхание глубокое. Затем освободить руки и ноги и вернуться в Тадасану (Фото 1).
7. Повторить позу, стоя на левой ноге и обвив правой ногой левую ногу, а правой рукой - левую руку. Выполнять позу в обе стороны равное количество времени.

Эффект

Эта асана развивает лодыжки и устраняет тугоподвижность плеч. Она предотвращает судороги в мышцах икр. Для устранения судорог в ногах и облегчения болей рекомендуются позы: Гарудасана, Вирасана (Фото 89) и Бхекасана, называемая также Мандукаасана (Фото 100). Они описываются ниже.

24. ВАТАЯНАСАНА. Одиннадцатая* (Фото 58).

От слова "ватаяна" - лошадь. Поза напоминает голову лошади, отсюда название.



фото 58



фото 59

Техника

1. Сесть на пол и поместить левую стопу у основания правого бедра. Это поза полулотоса.
2. Поместить ладони на пол по обе стороны таза. Выдохнуть, поднять туловище с пола и поместить верхнюю часть левого колена на пол. Правую стопу поставить возле согнутого левого колена и держать правое бедро параллельно полу (Фото 57).
3. Вытянуть таз вперед, держать левое бедро перпендикулярно полу поднять руки, выпрямить спину и сохранять равновесие. Не наклоняться вперед во время балансирования, но держать спину прямой.
4. Согнуть локти и поднять руки на уровень груди. Положить заднюю поверхность верхней части правой руки около локтя на переднюю поверхность верхней части левой руки над локтевым суставом. Переплести верхние части рук и сложить ладони. Удерживать позу около 30 секунд при нормальном дыхании (Фото 58 - вид спереди, 59 - вид сбоку).
5. Освободить руки, сесть на пол и вытянуть ноги.
6. Повторить позу в другую сторону. Теперь положить правую стопу на основание левого бедра, поместить левую стопу на пол возле согнутого правого колена и переплести руки перед грудью так, чтобы левая рука оказалась над правой около локтевого сустава. Балансировать, удерживая левое бедро параллельно полу. Выполнять позу равное количество времени в обе стороны. Затем выйти из позы и расслабиться на полу.
7. Вначале будет трудно удерживать равновесие и колени будут болеть. По ходу практики боль исчезнет, балансировать будет легче.

Эффект

В этой позе усиливается приток крови к тазовым сочленениям, выправляются небольшие деформации таза и бедер. Поза также полезна страдающим тугоподвижностью в области крестца.

25. ШАЛАБХАСАНА. Первая* (Фото 60).

От слова "шалабха" - саранча. Поза напоминает сидящую на земле саранчу, отсюда и название.

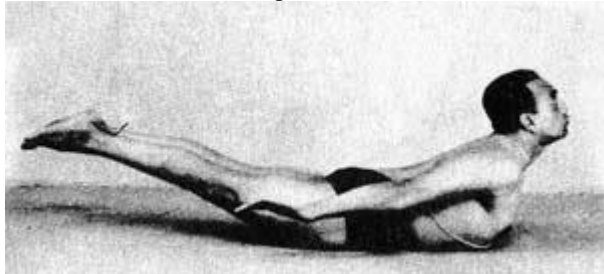


фото 60

Техника

1. Лечь животом на пол во всю длину тела. Лицо обращено вниз, руки вытянуты назад.
2. Выдохнуть, поднять одновременно голову, грудь и ноги как можно выше. Ни ладони, ни ребра не должны касаться пола. На полу лежит только живот, который несет на себе вес тела (Фото 60).
3. Сократить ягодицы и вытянуть мышцы бедер. Полностью вытянуть прямые ноги, сомкнув бедра, колени и лодыжки.
4. Не переносить вес тела на кисти рук, а вытягивать их назад, чтобы задействовать мышцы верхней части спины.
5. Оставаться в этом положении как можно дольше при нормальном дыхании.
6. Вначале трудно одновременно поднимать от пола ноги и грудь, это становится легче по мере укрепления брюшных мышц.

Эффект

Эта поза способствует пищеварению, облегчает желудочно-кишечные расстройства, устраняет метеоризм. Поскольку позвоночник вытягивается назад, он становится более гибким, поза уменьшает боли в крестцовой и поясничной области. Мне приходилось заниматься с людьми, страдавшими смещением позвонков; регулярная практика этой позы улучшила их состояние настолько, что не потребовалось ни наложения гипса, ни хирургического вмешательства. Эта поза также оказывает благотворное влияние на мочевой пузырь и предстательную железу, оздоравливая их.

Для облегчения болей в нижней части спины с успехом может применяться вариация этой позы: ноги согнуты в коленях, бедра раздвинуты, голени подняты перпендикулярно полу. Затем с выдохом бедра поднимаются с пола и сближаются, пока не соприкоснутся колени, голени же продолжают оставаться перпендикулярно полу (Фото 61).

26. МАКАРАСАНА. (Фото 62).

Эта поза так описана в сороковом стихе второй главы "Гхеранда Самхиты": "Лечь на землю лицом вниз, грудь касается земли, обе ноги вытянуты. Обхватить голову руками. Это поза крокодила, которая усиливает телесный жар". Эта поза является вариантом Шалабхасаны.

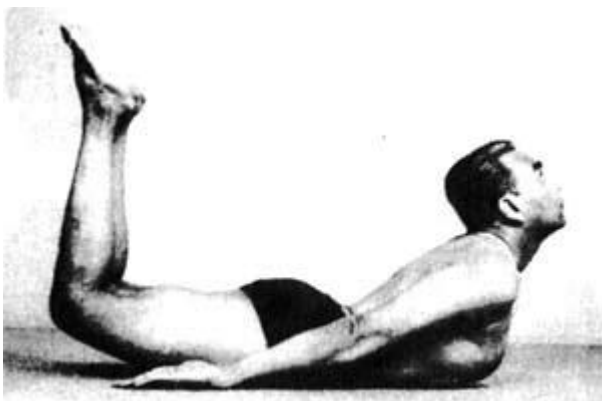


фото 61



фото 62

27. ДХАНУРАСАНА. Четвертая* (Фото 63).

От слова "дойну" - лук. Кисти действуют, как тетива лука. Они тянут голову, туловище и ноги кверху, так что человек в этой асане похож на согнутый лук.



фото 63

Техника

1. Лечь на пол во всю длину тела на живот лицом вниз.
2. Выдохнуть и согнуть ноги в коленях. Вытянуть руки назад и ухватиться левой рукой за левую лодыжку, а правой рукой - за правую лодыжку. Сделать два дыхания.
3. Выдохнуть полностью и тянуть ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь. Руки и кисти действуют, как тетива, стягивая тело, словно лук (Фото 63).
4. Поднять голову и отвести ее как можно дальше назад. Ни ребра, ни тазовые кости не должны касаться пола. Только живот несет на себе вес тела.
5. Поднимая ноги, не нужно соединять их в коленях, это мешает поднять их достаточно высоко. Только когда ноги полностью вытянуты вверх, соедините бедра, колени и лодыжки.
6. Поскольку живот растянут, дыхание будет учащенным, но об этом не следует беспокоиться. Остаться в позе по возможности от 20 секунд до 1 минуты.
7. Затем с выдохом отпустить лодыжки, ноги вытянуть прямо, опустить голову и ноги на пол и расслабиться.

Эффект

В этой позе позвоночник вытягивается назад. Пожилые люди обычно таких движений не делают, и позвоночник у них утрачивает гибкость. Эта асана возвращает гибкость позвоночнику и тонизирует органы брюшной полости. Регулярная практика Дханурасаны и Шалабхасаны приносила, как я убедился на опыте, облегчение лицам, страдавшим от смещения позвонков, так что можно было обойтись без гипса и без хирургического вмешательства.

28. ПАРШВА ДХАНУРАСАНА. Четвертая* (Фото 64 и 65).

"Паршва" означает вбок. В этой вариации Дханурасана выполняется лежа на боку.

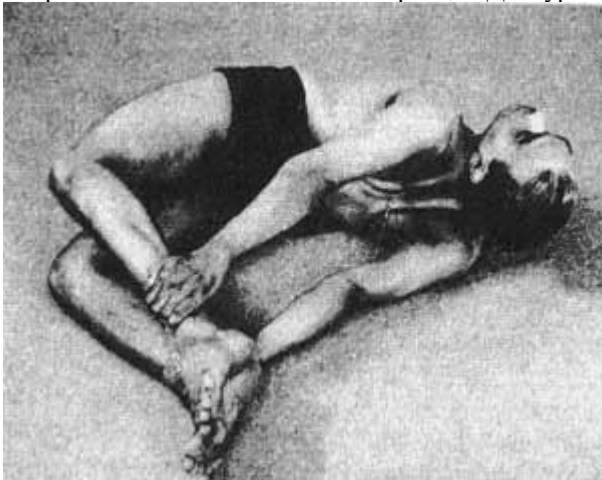


фото 64



фото 65

Техника

1. Выполнить Дханурасану (Фото 63).
2. Выдохнуть, повернуться на правый бок и вытянуть ноги к груди (Фото 64)
3. Вдохнуть и вернуться в позицию 1. Затем выдохнуть и перекатиться на левый бок (Фото 65).
4. Выдержат позу на обоих боках равное количество времени при нормальном дыхании, кто сколько может. Вдохнуть, вернуться в Дханурасану, освободить ноги и расслабиться.
5. В этой позе, которая является более напряжённой версией предыдущей, следует крепче держать лодыжки, чтобы они не выскользнули из захвата.

Эффект

Перекачивание с бока на бок хорошо массирует органы брюшной полости, прижимаемые к полу.

29. ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА. Первая* (Фото 67).

От слов "чатур" - четыре, "анга" - конечность или часть, "данда" - посох.

Лечь плашмя на пол лицом вниз, так чтобы тело опиралось только на ладони и пальцы ног, выдохнуть и держать тело параллельно полу твердым, как посох. Четыре конечности (кисти и стопы) удерживают вес тела. Эта поза подобна упражнению на параллельных брусьях в европейской гимнастике.

Техника

1. Лечь плашмя на пол, лицом вниз.
2. Согнуть локти и поместить ладони на пол на уровне груди. Ноги подвинуть примерно на 30 см.
3. С выдохом поднять тело на несколько сантиметров вверх, балансируя на кистях рук и пальцах ног (Фото 66). Тело держать твердо, как посох, и параллельно полу от головы до пят, колени напрячь. Остаться в этой позиции некоторое время. Дышать нормально.

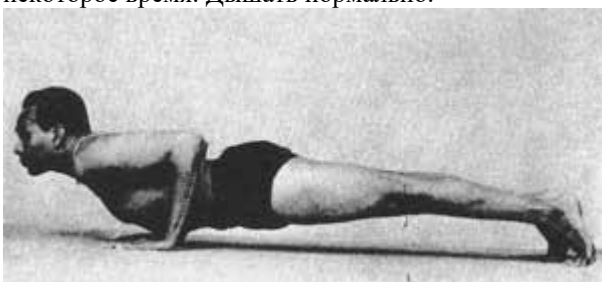


фото 66

4. Затем постепенно вытягивать все тело вперед, чтобы пола касалась верхняя часть пальцев ног (Фото 67).



фото 67

5. Оставаться в этой позе около 30 секунд с нормальным, либо глубоким дыханием. Движение можно повторить несколько раз. Затем расслабиться на полу.

Эффект

Эта поза укрепляет руки, развивает подвижность и силу запястий. Она также сокращает и тонизирует органы брюшной полости.

30. НАКРАСАНА. Шестая* (Фото 68-71).

От слова "накра" - крокодил. Эта поза состоит из нескольких динамических элементов, напоминающих движения подкрадывающегося к добыче крокодила, отсюда название.

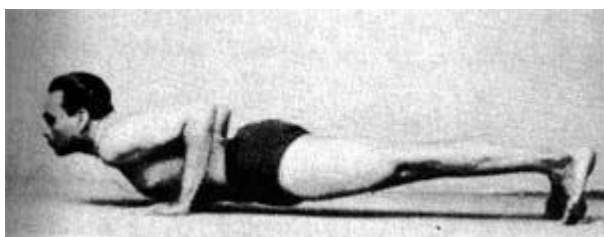


фото 68

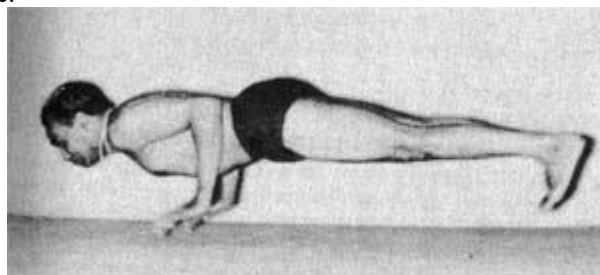


фото 69

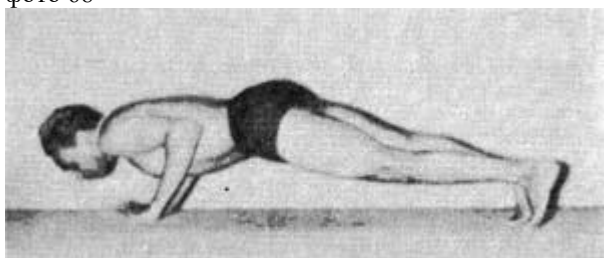


фото 70

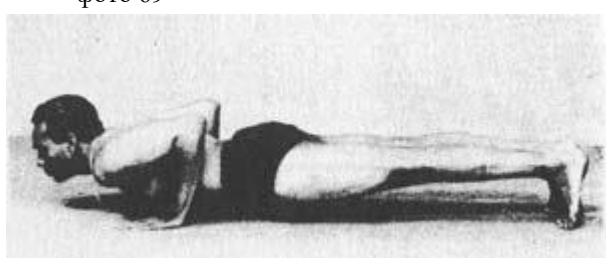


фото 71

Техника

1. Лечь плашмя на пол, лицом вниз.
2. Согнуть руки в локтях и поместить ладони на пол на уровне талии.
3. Стопы раздвинуть примерно на 30 см. Выдохнуть, поднять все тело на несколько сантиметров над полом, балансируя на ладонях и пальцах ног. Тело держать твердо, как стержень, колени напряжены. Тело должно оставаться параллельным полу (Фото 68).
4. Сделать несколько дыханий и с выдохом сделать выпад вперед на 30 см, подняв от пола одновременно и кисти рук, и ноги (Фото 69, 70 и 71). После этого сделать несколько дыханий, затем выдохнуть и ринуться вперед снова.
5. Повторить выпады 4 или 5 раз. В конце каждого выпада положение тела должно быть таким, как указано в позиции 3. Эти выпады напоминают движения крокодила, который подкрадывается к добыче. После каждого выпада нужно отдыхать несколько секунд, глубоко дыша.
6. Теперь следует переменить направление движений и с выдохом делать скачки назад примерно на 30 см всякий раз до возвращения на место, где было начато упражнение.
7. Опустить туловище на пол и расслабиться.

Эффект

Эта асана развивает силу запястий, устраняет летаргию тела и усталость ума. Она освежает все тело, делает человека бодрым и энергичным. Так как запястья испытывают очень большое давление, то, чтобы не растянуть

связки, рекомендуется осваивать упражнения постепенно.

31. БХУДЖАНГАСАНА I. Первая» (Фото 73).

От слова "бхуджанга" - змея. В этой позе надо лечь плашмя на пол, лицом вниз, поднять туловище вверх и откинуть голову назад, как змея, готовая ужалить.

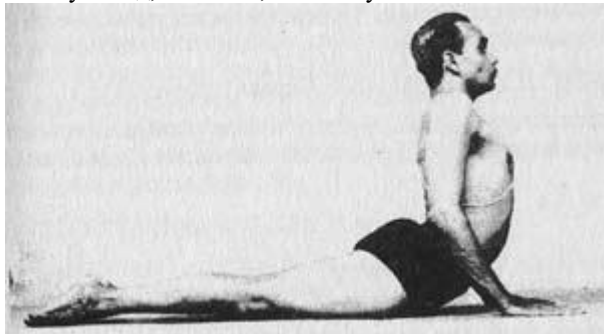


фото 72

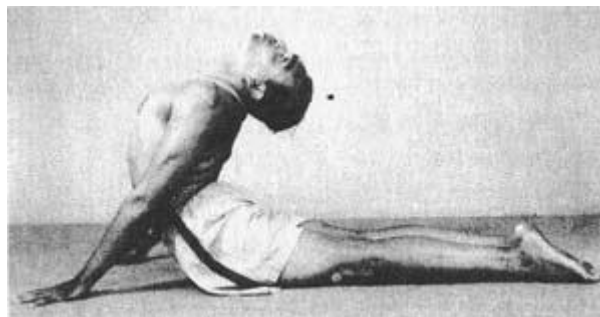


фото 73

Техника

1. Лечь на пол, лицом вниз. Вытянуть ноги, держа стопы вместе. Колени напряжены, пальцы ног вытянуты.
2. Поместить ладони на пол около таза.
3. Выдохнуть, твердо прижать ладони к полу и подтянуть туловище вверх (Фото 72). Сделать два дыхания.
4. Вдохнуть, продолжать поднимать туловище до тех пор, пока только лобок будет касаться пола. Оставаться некоторое время в этом положении. Вес тела приходится на ноги и ладони (Фото 73).
5. Сократить анус и ягодицы, напрячь бедра.
6. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально.
7. Выдохнуть, согнуть руки в локтях и опустить туловище на пол.

Повторить позу 2-3 раза, затем расслабиться.

Эффект

Эта поза является панацеей при повреждениях позвоночника. В случаях незначительного смещения позвоночных дисков эта поза возвращает диски в нормальное положение. Тонизируется вся позвоночная область, полностью раскрывается грудь.

32. УРДХВА МУКХА ШВАНАСАНА. Первая* (Фото 74).

От слов "урдхва мукха" - ртом кверху и "швана" - собака. Эта поза напоминает потягивающуюся собаку с поднятой кверху мордой, отсюда название.



фото 74

Техника

1. Лечь на пол на живот, лицом вниз.
2. Стопы расставить примерно на 30 см, пальцы ног обращены прямо назад. Поместить ладони на пол у талии,

пальцы рук обратить вперед.

3. Вдохнуть, поднять голову и туловище, вытянуть полностью руки и запрокинуть голову и туловище как можно дальше назад, не прикасаясь коленями к полу.
4. Ноги держать прямо, колени напрячь и не опускать на пол. Вес тела удерживается только на ладонях и пальцах ног (Фото 74).
5. Позвоночник бедра и икры должны быть полностью вытянуты, ягодицы сильно сокращены. Толкать грудь вперед, вытянуть шею полностью, насколько возможно назад. Вытянуть также заднюю часть рук.
6. Остаться в позе 30 секунд - 1 минуту, дышать глубоко.
7. Согнуть локти, ослабить вытяжение и опуститься на пол.

Эффект

Поза омолаживает позвоночник, особенно она рекомендуется страдающим тугоподвижностью спины. Полезна также страдающим прострелом, ишиасом, смещением или выпадением позвонков. Она укрепляет позвоночник и излечивает боли в спине. Грудь раскрывается, вследствие чего увеличивается эластичность легких. Усиливается циркуляция крови в области таза, оздоравливая ее.

33. АДХО МУКХА ШВАНАСАНА. Пятая* (Фото 75).

От слов "адхо мукха" - лицом вниз, "швана" - собака. Поза напоминает потягивающуюся собаку, головой и передними лапами книзу, а задними лапами кверху, отсюда название.

Техника

1. Лечь в полный рост на пол на живот лицом вниз. Раздвинуть стопы примерно на 30 см.
2. Поместить ладони на уровне груди, пальцы вытянуть в направлении головы.
3. Выдохнуть и поднять туловище. Выпрямить руки, подвинуть голову к стопам и поместить темя на пол, выпрямляя локти и вытягивая спину (Фото 75 – вид сбоку, 76 – сзади).

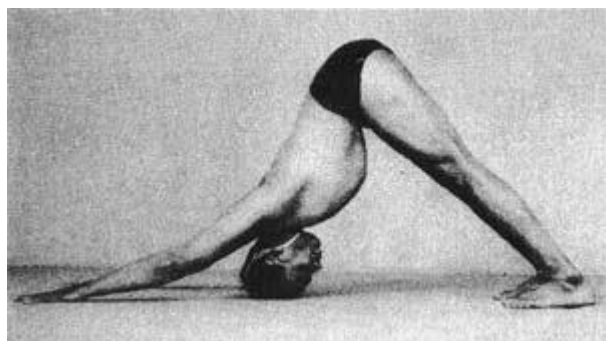


фото 75

4. Ноги держать твердо, колени не сгибать, пятки вжимать в пол. Подошвы и пятки полностью стоят на полу, стопы параллельны, пальцы ног обращены прямо вперед.



фото 76

5. Оставаться в этой позе около 1 минуты, дышать глубоко. Затем с выдохом поднять голову от пола, вытянуть туловище вперед, осторожно опустить тело на пол и расслабиться.

Эффект

Когда человек утомлен, длительное пребывание в этой позе снимает усталость и возвращает утраченную энергию. Эта поза особенно полезна для бегунов, уставших от трудного забега. У спринтеров она развивает быстроту и легкость в ногах. Поза способствует размягчению солевых шпор и снимает боль и скованность в пятках. Она укрепляет лодыжки и придает ногам красивое очертание. Практика этой асаны снимает тугоподвижность в области лопаток, помогает при артрите плечевых суставов. Мышцы живота подтягиваются к позвоночнику и укрепляются. Поскольку диафрагма поднимается к грудной полости, частота сердцебиений замедляется. Это бодрящая поза.

Те, кто не решается делать Ширшасану (Фото 184), могут с удобством выполнять эту асану. При наклоне полностью вытянутого туловища вниз здоровая кровь приливает к голове без малейшего напряжения для сердца. Она обновляет мозговые клетки, усиливает деятельность мозга,

снимая его усталость.

Эту позу могут делать также лица, страдающие повышенным давлением крови.

34. ПАРИПУРНА НАВАСАНА. Вторая* (Фото 78).

"Парипурна" означает весь или завершённый. Поза напоминает лодку с веслами, отсюда название.

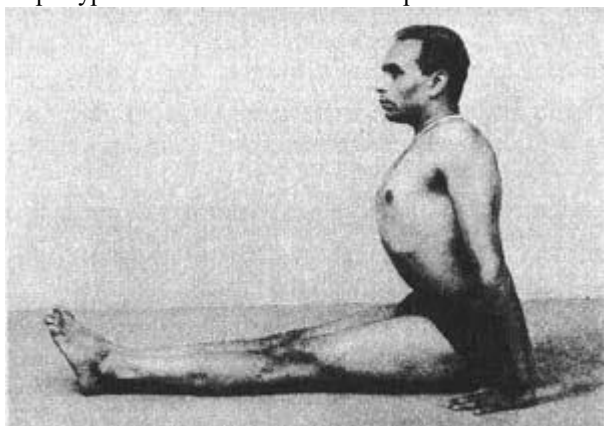


фото 77



фото 78

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой. Поместить ладони на пол около таза, пальцы обращены к стопам. Вытянуть кисти рук прямой держать спину прямой. Это положение называется:

35. ДАНДАСАНА. Вторая* (Фото 77). (Данда - это посох или жезл.)

2. Выдохнуть, отклонить туловище слегка назад, одновременно поднимать ноги, держа их твердо, как стержни, колени напряжены, пальцы ног обращены вперед. Равновесие поддерживается только за счет ягодиц, никакая часть позвоночника не должна прикасаться к полу. Ноги должны быть под углом 60-65° к полу. Стопы подняты выше головы, а не на ее уровне, как в Ардха Навасане (Фото 79).
3. Отнять кисти рук от пола и вытянуть руки вперед, держа их параллельно полу у бедер. Ладони обращены друг к другу и находятся на уровне плеч (Фото 78).
4. Оставаться в позе 30 секунд, дышать нормально. Постепенно увеличивать время до 1 минуты. Действие асаны ощущается только через 20 секунд.
5. Затем выдохнуть, опустить кисти рук, положить ноги на пол и расслабиться, лежа на спине.

Эффект

Эта поза дает облегчение при метеоризме, а также при других желудочно-кишечных расстройствах, сокращает жировые отложения в области талии и тонизирует почки.

36. АРДХА НАВАСАНА. Вторая * (Фото 79).

"Ардха" значит половина. "Нава" - это лодка или судно. Тело в этой наподобие по форме лодку, отсюда название.

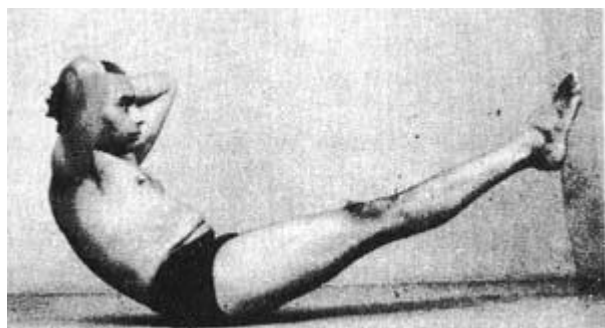


фото 79

Техника

1. Сесть на пол. Вытянуть ноги вперед и держать их прямо (Фото 77).
2. Переплести пальцы и положить их на затылок, сразу над шеей.
3. Выдохнуть, отклонить туловище назад и одновременно поднять ноги от пола, колени напрячь, пальцы ног обратить вперед. Равновесие сохраняется за счет ягодиц, никакая часть позвоночника не должна прикасаться к полу (Фото 79). Ощущается напряжение мышц живота и поясницы.
4. Ноги держать под углом 30-35° к полу, пальцы ног и темя на одном уровне.
5. Позу удерживать 20-30 секунд, дышать нормально. Способность выдерживать позу в течение 1 минуты свидетельствует о сильных мышцах живота.
6. Не задерживайте дыхания во время выполнения этой асаны, хотя тенденция к этому будет всегда ощущаться после вдоха. В этом случае действие позы будет сказываться на мышцах живота, а не на органах брюшной полости. Глубокие вдохи в этой асане ослабляют напряжение брюшных мышц. Для того, чтобы сохранить это напряжение, нужно вдохнуть, выдохнуть, задержать дыхание и вновь повторять этот цикл, Дышать не глубоко. Тогда асана будет действовать не только на мышцы, но и на органы брюшной полости.
7. Следует обратить внимание на различие между Парипурна Навасаной и Ардха Навасаной: в первой ноги поднимаются выше и расстояние между ногами и животом меньше, чем во второй.

Эффект

Навасана и Парипурна Навасана (Фото 78) действуют различно благодаря положению ног. Парипурна Навасана воздействует на кишечник, а Ардха Навасана - на печень, желчный пузырь и селезенку.

В начальном периоде спина еще слишком слаба, чтобы выдерживать напряжение позы. Когда время пребывания в позе увеличивается, это свидетельствует об укреплении спины. Слабая спина затрудняет жизнь во многих отношениях, и особенно женщинам: им крепкая спина необходима для деторождения. Укреплению спины и способствуют обе эти асаны совместно с боковым скручиванием позвоночника.

Чтобы осознать, как важно иметь здоровую спину, посмотрите на старых людей, когда они садятся, встают, ходят: волей или неволей они поддерживают спину руками. Это показывает, что спина у них слабая и не может выносить напряжений. Когда же спина сильна и не нуждается в поддержке, человек чувствует себя молодым, несмотря на преклонные годы. Эти две асаны придают спине жизнь и энергию; они дают нам возможность стареть, не

испытывая неудобств и сохраняя грациозность.

37. ГОМУКХАСАНА. Вторая* (Фото 80).

От слов "го" – корова и "мукха" – лицо. Гомуккха – это тот, кто лицом похож на корову. Это словосочетание означает также вид музыкального инструмента – узкого с одного конца и широкого с другого, как морда коровы.



фото 80



фото 81

Техника

1. Сесть на пол, вытянув ноги прямо вперед (Фото 77).
2. Положить ладони на пол и поднять седалище.
3. Отогнуть левую ногу назад и сесть на левую стопу. Отнять кисти рук от пола, поднять правую ногу и положить правое бедро на левое. Поднять ягодицы и с помощью рук соединить лодыжки и заднюю часть пяток.
4. Лодыжки опустить на пол, пальцы ног обращены назад.
5. Поднять левую руку над головой, согнуть ее в локте и положить левую ладонь под шейю между лопатками. Опустить правую руку, согнуть ее в локте и поднимать правое предплечье за спиной, пока правая кисть не окажется между лопаток. Сцепить кисти за спиной между лопатками (Фото 80 - вид спереди, 81 - вид сзади).
6. Удерживать позу 30-60 секунд, дышать нормально. Шею и голову держать вертикально, смотреть прямо вперед.
7. Разомкнуть кисти, выпрямить ноги и повторить позу в другую сторону, выдерживая ее то же количество времени. Заменять слово "правый" на "левый" и наоборот. Затем освободить кисти, выпрямить нога и расслабиться.

Эффект

Поза излечивает судороги в ногах и делает мышцы ног эластичными. Грудь хорошо раскрывается, спина становится прямой. Увеличивается подвижность плечевых суставов, полностью вовлекаются в действие дорсальные мышцы.

38. ЛОЛАСАНА. Шестая» (Фото 83).

От слова "лола" - дрожащий, колеблющийся, раскачивающийся взад и вперед подобно серьге. В этой позе ноги и стопы надо держать, как в Гомукхасане (Фото 81). Кисти рук помещены на пол возле таза, тело поднято и поддерживается лишь на запястьях и кистях. Затем производятся небольшие качания тела вперед-назад, что напоминает болтающийся кулон.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо вперед (Фото 77).
2. Поместить ладони на пол возле таза.
3. Поднять седалище, отогнуть правую ногу назад, поместить правую подошву под левую ягодицу и сесть на нее.

4. Отогнуть левую ногу назад и, подняв снова сидалище, поместить левую подошву под правую ягодицу и сесть на нее.
5. Стопы окажутся скрещенными, так что правая голень будет лежать над левой икрой. Пальцы ног обращены назад (Фото 82).



фото 82



фото 83

6. Сделать несколько дыханий. Выдохнуть, поднять туловище и нога над полом и балансировать на кистях, вытягивая руки (Фото 83). Слегка раскачивать тело и ноги вперед и назад. Дышать нормально.
7. Опуститься на пол и освободить ноги.
8. Изменить перекрест ног и снова балансировать на кистях.
9. Балансировать как можно дольше.

Эффект

Эта асана укрепляет запястья и кисти, мышцы спины и органы брюшной полости. Она делает мышцы ног эластичными, развивает и тонизирует малые мышцы рук.

39. СИДХАСАНА. Первая * (Фото 84).

Сиддха - название полубожественных существ великой чистоты и святости, обладающих сверхъестественными свойствами (сиддхи). Сиддха также означает "вдохновенный мудрец, провидец, пророк".

"Сиддхи говорят, что среди ниям главное - не причинять никому зла, среди ям - умеренная диета, а среди асан - Сиддхасана".

"Из всех 84 тысяч асан всегда следует выполнять Сиддхасану. Она очищает 72 тысячи нади (нади - каналы в человеческом теле, через которые проходит нервная энергия)".

"Если йог, упражняющийся в созерцании Атмана и соблюдающий умеренную диету будет выполнять Сиддхасану в течение 12 лет, он обретет йогические сиддхи". (Атман означает Я и Верховную Душу. Сиддхи - сверхъестественные способности.)

"После овладения Сиддхасаной естественно и без усилий будет достигнута Унмани Авастхва (Самадхи), дающая наслаждение".

Душа имеет три авастхи (состояния), содержащиеся в четвертой, а именно: бодрствование, сновидение, глубокий сон и то, что называется Турия.

"Первое состояние - это бодрствование, когда Я осознает обычный мир с его грубыми предметами и наслаждается ими. Здесь доминирует тело.

Второе состояние - сон со сновидениями, в которых Я наслаждается тонкими вещами, образуя для себя на основе ощущений, испытанных в бодрствующем состоянии, новый мир форм. Дух свободно блуждает, не скованный узами тела.

Третье состояние - это глубокий сон без сновидений и без желаний, сушупти. Считают, что в сушупти душа временно объединяется с Брахманом и испытывает блаженство. В глубоком сне мы возвышаемся над всеми желаниями и освобождаемся от беспокойства и тревог... Душа божественна в своей сущности, хотя отягощена плотью. Во сне она освобождается от оков тела и обретает вновь свою природу... Но это (вечный сон без сновидений) можно спутать с просто бессознательным состоянием... Высшее же состояние - это нечто другое.

Это четвертое состояние души - чистое интуитивное сознание, где нет места знанию об объектах, ни внутренних, ни внешних. В глубоком сне дух пребывает высоко над изменчивой жизнью чувства в абсолютном единении с Брахманом. Состояние же Турия - выявляет положительный аспект отрицательного, доминирующего в состоянии глубокого сна" ("Философия Упанишад" Радхакришнана).

В "Мандукья Упанишаде" четвертое состояние описывается так:

"Четвертое состояние, говорят мудрые, - это не субъективный опыт и не объективный опыт, это и не нечто среднее между субъективным и объективным опытом, это и не негативное состояние, которое ни сознательно, ни бессознательно. Это не знание, основанное на ощущениях, это не относительное знание, это и не знание, основанное на умозаключениях. Четвертое состояние неощутимо, непостижимо, невыразимо. Это чистое единое сознание, в коем полностью пребывает все сознание и множественность мира. Это высшее добро. Это Один без второго. Это Я. Познай его одного!"

"Раджа-йога, Самадхи, Унмани, Маномани, Бессмертие, Сосредоточение, Шуньяшунья (пустота, но не пустота), Парам Пада (Высшее состояние), Аманаска (приостановка деятельности ума), Адвайта (недвойственность), Нираламба (без поддержки), Ниранджана (чистый), Дживанмукти (состояние освобождения), Сахаджавастха (естественное состояние) и Турия (буквально, четвертое) - все эти слова означают одно и то же. Как крупинка соли, брошенная в воду, растворяется в ней и становится единой с ней, так и подобное единение Ума и Атмана есть Самадхи. Когда Прана и Манас (ум) уничтожаются (поглощаются), возникает состояние гармонии, называемое Самадхи" ("Хатха Йога Прадипика", гл.1У, стихи 3-6).

Ни одна асана не может равняться с Сиддхой, ни одна кумбхака - с Кевалой, ни одна мудра - с Кхечари, ни одна лайя (поглощение ума) - с Надой.

(Кхечари Мудра, буквально, "блуждание в пространстве", описывается следующим образом в "Гхеранда Самхите" (гл.Ш, стихи 25-28):

"Подрезать нижнее сухожилие языка и непрерывно двигать языком; смазывать его свежим маслом и вытягивать его (чтобы удлинить) железным инструментом. Если заниматься этим постоянно, язык удлиняется; когда он будет доставать до межбровья, можно считать, что Кхечари завершена. Когда язык станет длинным, следует загибать его кверху и назад, так чтобы коснуться мягкого неба, а затем и достать внутренние отверстия ноздрей. Закрыв эти отверстия языком (и остановив таким образом дыхание), сосредоточить взгляд в межбровье. Это называется Кхечари. Упражнение в Кхечари освобождает от обмороков, чувства голода и жажды, от лени. Не будет места ни болезням, ни разрушению, ни смерти. Тело становится божественным".)

(Нада - это внутренний мистический звук. Он подробно, с множеством различных уподоблений, описывается в стихах 79-101 главы IV "Гхеранда Самхиты".

Йога определяется там как контроль над отклонениями ума. Для того, чтобы управлять умом, нужно, чтобы сначала он полностью сосредоточился на каком-то объекте, и тогда он постепенно отойдет от этого объекта и будет вынужден взглянуть внутрь себя. Вот где йог должен сосредоточиться на внутренних мистических звуках. "Ум, подобно змею, услышав Нада, забывает свои непостоянства и уже никуда более не стремится".

По мере того, как Нада становится бездейственной, то же делается и с умом.

"Огонь, охвативший дерево, гаснет вместе с ним после того, как сжег его. Так же и ум, устремляясь к Нада, исчезает вместе с ним".)

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левую ногу в колене. Взяться кистями за левую стопу, поместить пятку около промежности, а подошву поместить к правому бедру.
3. Согнуть правую ногу в колене и положить правую стопу на левую лодыжку, удерживая правую пятку против лобковой кости.

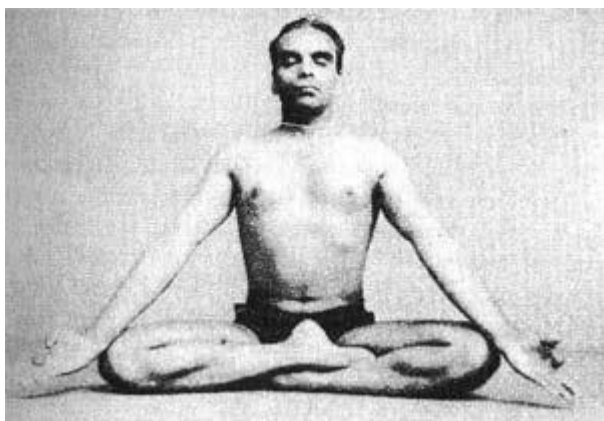


фото 84

4. Поместить подошву правой стопы между бедром и икрой левой ноги.
5. Не садиться на пятки.
6. Вытянуть руки перед собой и положить кисти тыльной стороной на колени ладонями вверх. Большой и указательный пальцы рук соединить, остальные пальцы вытянуть (Фото 84).
7. Сохранять эту позу как можно дольше. Спину, шею и голову держать прямо. Взгляд направить внутрь, словно на кончик носа.
8. Освободить ноги и расслабиться на некоторое время. Затем повторить позу с такой же длительностью, поменяв положение ног: сначала поместить правую пятку у промежности, а затем опустить левую стопу "а правую лодыжку.

Эффект

Эта поза сохраняет здоровье половых органов. Подобно Падмасане (Фото 104), это одна из наиболее релаксирующих поз. Находясь в сидячем положении, тело отдыхает, а скрещенные ноги и прямая спина делают ум внимательным и бдительным. Эта асана рекомендуется для практики пранаямы и медитации.

В чисто физическом отношении она очень полезна для излечения тугоповижности коленей и лодыжек. Усиливается циркуляция крови в области поясницы и живота, что тонизирует нижний отдел позвоночника и органы брюшной полости.

40. ВИРАСАНА. Первая* (Фото 89).

От слова "вира" - герой, воин, победитель. Для выполнения этой сидячей позы колени надо соединить, стопы развести и поместить возле таза.



фото 85

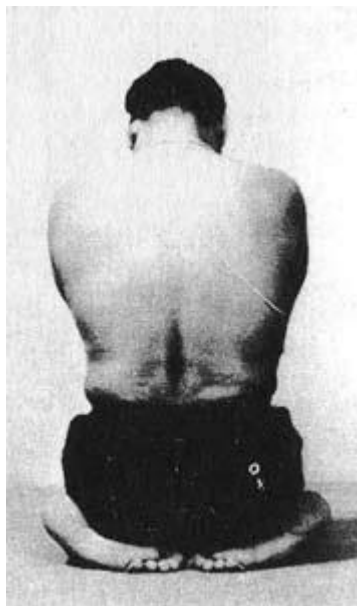


фото 86

Эта поза хороша для медитации и пранаямы.

Техника

1. Встать на пол на колени. Колени держать вместе, а стопы раздвинуть примерно на полметра.
2. Опустить ягодицы на пол, но не опускать тело на стопы. Стопы должны находиться по бокам бедер, так чтобы внутренняя сторона каждой икры касалась внешней стороны соответствующего бедра. Пальцы и лежат на полу и обращены назад. Запястья держать на коленях, ладони обратить вверх. Кончики большого и указательного пальцев соединить, остальные пальцы вытянуть. Спина прямая (Фото 88 - вид сзади, 89 - вид спереди).
3. В позе оставаться как можно дольше, дышать глубоко.
4. Затем на некоторое время поместить ладони на колени (Фото 90 - вид сбоку).



фото 87



фото 88

5. Переплести пальцы и вытянуть руки прямо над головой ладонями вверх (Фото 91).
6. Оставаться в этой позиции 1 минуту, дышать глубоко.
7. Выдохнуть, освободить пальцы, поместить ладони на подошвы ног, наклониться вперед и поместить подбородок на колени (Фото 92).
8. Оставаться в этой позиции 1 минуту, дышать нормально.
9. Вдохнуть, поднять туловище, перенести стопы вперед и расслабиться.
10. Если выполнение позы, как описано выше, окажется затруднительным, можно сначала положить одну стопу на другую и поместить на них ягодицы (Фото 85). Затем постепенно раздвигать пальцы ног, разводите стопы (Фото 86 и 87), чтобы привести их в положение по бокам бедер. Тогда придет время, когда ягодицы опустятся на пол, а вес тела не будет ложиться на стопы.

Эффект

Эта поза излечивает ревматические боли в коленях и подагру, она также полезна при плоскостопии.

Благодаря вытягиванию лодыжек и стоп будет правильно формироваться свод стопы. Это, конечно, потребует длительного времени и регулярной ежедневной практики по несколько минут в течение ряда месяцев. Страдающие болями в пятках при отложении солевых шпор получают облегчение, и шпоры постепенно исчезнут.

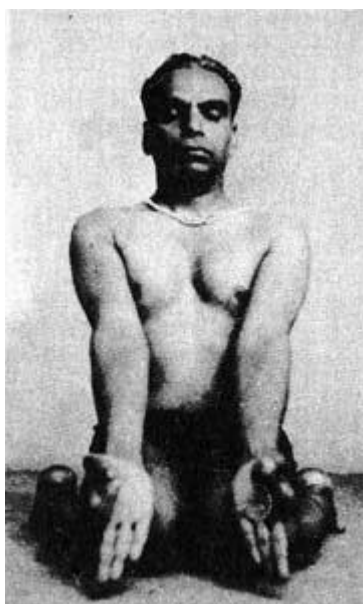


фото 89



фото 90



фото 91

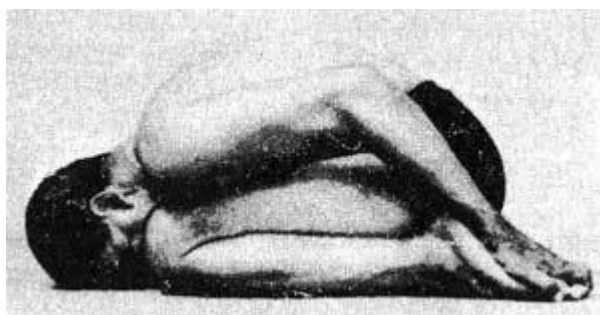


фото 92

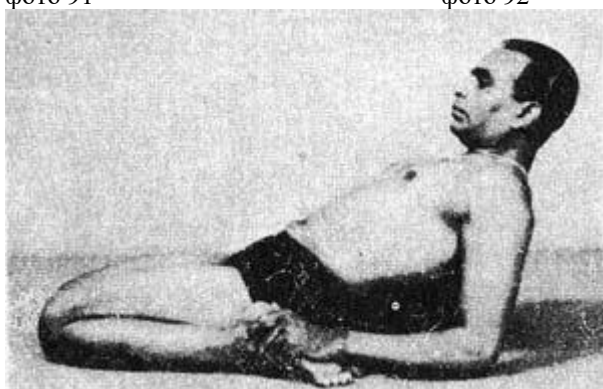


фото 93

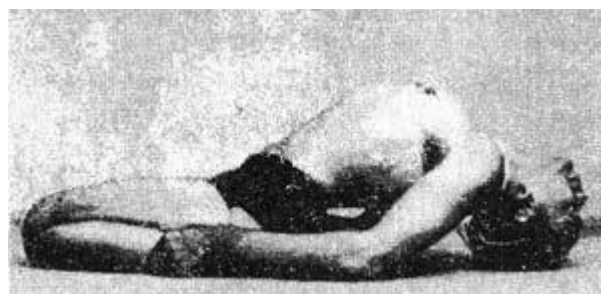


фото 94

Эту позу можно выполнять даже сразу после приема пищи, она избавит от чувства тяжести в желудке.

41.СУПТА ВИРАСАНА. Вторая* (Фото 96).

"Супта" означает лежащий. В этой позе нужно опуститься спиной на пол, а руки вытянуть за головой.

Техника

1. Сесть в Вирасану (Фото 89).
2. Выдохнуть, отклонить туловище назад и поместить на пол локти, один за другим (Фото 93).
3. Ослабить давление на локти, вытягивая руки по очереди.
4. Сперва положить на пол темя (Фото 94). Постепенно опустить и затылок и, наконец, лечь спиной (Фото 95). Руки перевести за голову и вытянуть их прямо (Фото 96). Выдерживать позу как можно дольше при глубоком дыхании. Затем поместить руки по бокам тела, опереться локтями о пол и с выдохом вернуться в сидячее положение.
5. Кисти могут быть вытянуты за головой, либо оставаться по бокам бедер. Вытягивая кисти за голову, не следует поднимать лопатки от пола.

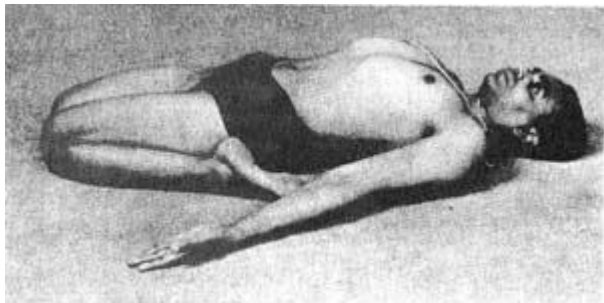


фото 95

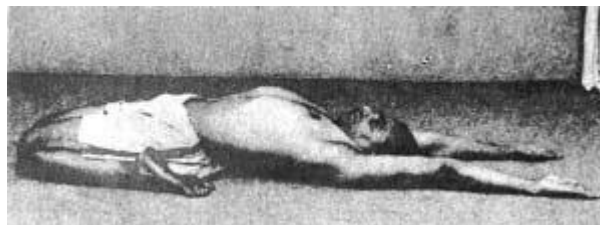


фото 96

6. Начинающие могут держать колени врозь.

Эффект

Эта поза растягивает органы брюшной полости и область таза. Люди с большими ногами получают облегчение, выдерживая эту позу по 10-15 минут. Она также рекомендуется спортсменам и всем, кому приходится часами ходить или стоять на ногах. Эту позу можно выполнять даже после еды. Если ее делать перед сном, то ноги будут наутро отдохнувшими. Некоторые мои ученики - курсанты Национальной Академии обороны - после длительных походов получали большое облегчение, комбинируя эту асану с Сарвангасаной I (Фото 223).

42. ПАРИАНКАСАНА. Вторая* (Фото 97).

От слова "парианка" - кровать, кушетка, софа. Эта асана является продолжением Супта Вирасаны (Фото 96). Тело в этой позе напоминает кушетку, отсюда название.

1. Сесть в Вирасану (Фото 89).
2. Выдохнуть и отклониться назад (Фото 93). Поднять шею и грудь и, выгибая спину вверх, поместить на пол только темя (Фото 94). Туловище совершенно не должно касаться пола.
3. Согнуть руки в локтях. Взяться кистью правой руки за левую руку повыше локтя, а кистью левой руки – за правую руку повыше локтя. Положить сложенные руки на пол за голову (Фото 97).

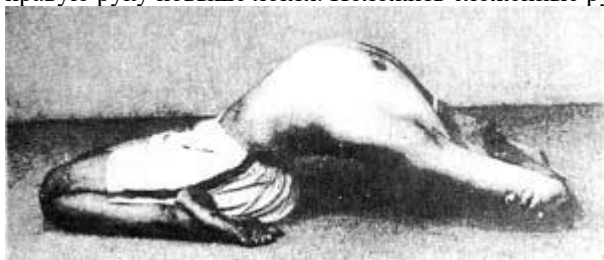


фото 97

4. Оставаться в позе 1 минуту, дышать ровно.
5. Вдохнуть, опустить туловище и шею на пол, освободить кисти рук и сесть в Вирасану (Фото 89).
6. Затем распрямить по очереди ноги, лечь плашмя на спину и расслабиться.

Эффект

В Париянкасане, как и в Матсиасане (Фото 113), дорсальная область полностью вытягивается, так что легкие хорошо расширяются. Вытягиваются также мышцы шеи, что хорошо стимулирует щитовидную и паращитовидную железы, тем самым улучшается их функционирование.

Те, кто в состоянии выполнить Матсиасану, могут выполнять и Париянкасану и добиться такого же результата.

Вирасану (Фото 89) и Супта Вирасану (Фото 96) можно выполнять в любое время, даже сразу после еды, Парианкасану после еды делать нельзя.

43. БХЕКАСАНА (иначе называется Мандукасана). Четвертая* (Фото 100).

От слова "бхека" - лягушка. Действия в этой асане напоминают движения лягушки, отсюда название.

Техника

1. Лечь на пол, на живот во всю длину тела, лицом вниз. Руки вытянуть назад.
2. Выдохнуть, согнуть ноги в коленях и привести пятки к тазу. Взяться кистью правой руки за подошву правой стопы, а кистью левой руки - за подошву левой стопы (Фото 98). Сделать два дыхания. Выдохнуть, приподнять голову и туловище от пола и смотреть вверх.

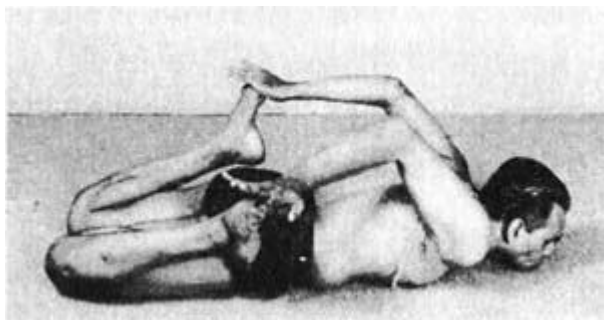


фото 98

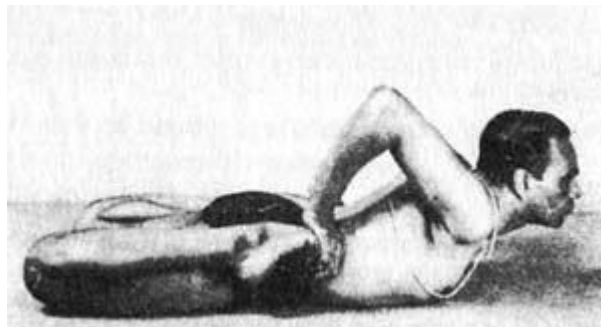


фото 99

3. Затем повернуть кисти рук так, чтобы ладони касались верхней части стоп, а пальцы рук и ног были обращены к голове (Фото 99). Толкать кисти еще сильнее вниз и приближать пальцы ног и пятки к полу. Держать руки от запястий до локтя перпендикулярно полу (Фото 100).

Когда разовьется гибкость лодыжек и коленей, пятки будут касаться пола.

4. Оставаться в позе 15-30 секунд, но не задерживать дыхания. Выдохнуть, снять ладони со стоп, вытянуть ноги и расслабиться.

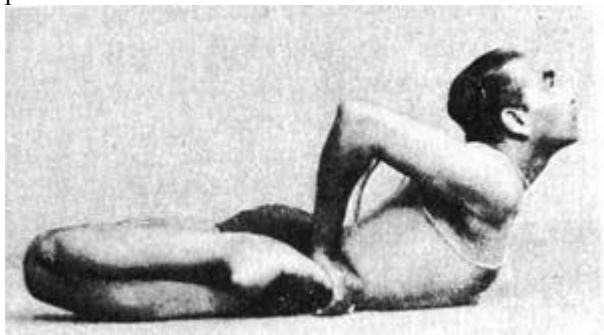


фото 100

Эффект

Органы брюшной полости получают хороший массаж, прижимаясь к полу. Становятся крепче колени. Эта поза снимает ревматические и подагрические боли в коленных суставах. Она также дает облегчение при внутренних деформациях в коленном суставе. Давление кистей формирует правильный свод стоп, излечивая плоскостопие. Поза помогает при растяжении связок в лодыжках и укрепляет их. Уменьшаются также боли в пятках, которые становятся мягче при длительной практике этой асаны. Страдающим от солевых шпор в пятках эта асана полезна так же, как и Вирасана (Фото 89).

44. БАДДХА КОНАСАНА. Третья * (Фото 102).

От слов "баддха" - схваченный, удерживаемый, и "кона" - угол. Поза выполняется сидя на полу, пятки приводятся к промежности, стопы захватываются кистями, а бедра раздвигаются так, чтобы колени касались пола. Так сидят индийские сапожники.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть колени и придвинуть стопы ближе к туловищу
3. Соединить подошвы и пятки и, захватив стопы возле пальцев, привести пятки к промежности. Внешние края стоп должны лежать на полу, а задняя часть пяток прикасаться к промежности.
4. Раздвинуть бедра и опускать колени, пока они не коснутся пола.
5. Переплести пальцы рук и крепко держать ими стопы. Вытянуть позвоночник вертикально и направить взгляд прямо перед собой либо на кончик носа (Фото 101). Выдерживать позу так долго, как возможно.



фото 101

6. Положить локти на бедра и прижимать их вниз. Выдохнуть, наклониться вперед и опустить на пол сначала голову, затем нос и, наконец, подбородок (Фото 102). Остаться в этой позиции 30-60 секунд, дышать нормально.



фото 102

7. Вдохнуть, поднять туловище от пола и вернуться в позицию 5 (Фото 101).
8. Затем освободить стопы, выпрямить ноги и расслабиться.

Эффект

Эта поза особенно рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями мочевых путей. Стимулируется тазовая область, живот и спина, так как значительно усиливается циркуляция крови в них. Поза оказывает оздоровительное воздействие на почки, предстательную железу и мочевой пузырь. Известно, что индийские сапожники почти никогда не страдают расстройствами мочевых путей именно потому, что целый день сидят в этой позе.

Она облегчает боли при ишиасе и предупреждает грыжу. При регулярной практике поза облегчает боль и тяжесть в яичках.

Особенно благотворна эта поза для женщин. В сочетании с Сарвангасаной I (Фото 223) и ее циклом (Фото 235-271) она устраняет менструальные нарушения и способствует правильной деятельности яичников. Установлено, что беременные женщины, сидящие ежедневно в этой позе по несколько минут, испытывают меньшие боли при родах и не страдают от варикозного расширения вен (эта асана рекомендуется для беременных женщин в книге "Роды без боязни" доктора Грантли Дика Рида).



фото 103

Наряду с Падмасаной (Фото 104) и Вирасаной (Фото 89) эта поза рекомендуется для практики пранаямы и медитации. Во время медитации ладони следует складывать перед грудью (Фото 103), причем спина должна быть абсолютно прямой, что достигается не сразу. Эту асану можно выполнять без всяких опасений даже после еды, только не опуская голову на пол.

45. ПАДМАСАНА. Четвертая* (Фото 104).

От слова "падма" - лотос. Поза лотоса - одна из самых важных и полезных. Она предназначена для медитации, и в этой позе нередко изображают Будду.

В 48-ом стихе первой главы "Хатха Йога Прадипики" так описывается управление дыханием в этой позе:

"Приняв Падмасану и положив ладони одна на другую, твердо прижать подбородок к груди и, сосредоточившись на Брахмане, часто сокращать анальное отверстие и поднимать апану; подобными же сокращениями горла продвигать вниз прану. Этим достигается непревзойденное знание благодаря Кундалини (пробуждаемой этим процессом)".

Кундалини - это Божественная Космическая Энергия в теле человека. Ее изображают в виде спящей свернувшейся змеи в нижнем из телесных центров, в основании позвоночного столба. Эту дремлющую энергию надо пробудить и направить по позвоночнику вверх к головному мозгу через Сушумна Нади - канал, по которому проходит нервная энергия, и через шесть чакр, телесных центров, маховиков нервной системы механизма нашего тела. Пробуждение Кундалини подробно рассматривается в книге "Змеиная сила" Артура Авалона (Джона Вудрофа).

Падмасана - одна из основных поз, она часто используется в вариациях Ширшасаны и Сарвангасаны.

Техника

1. Сесть на пол, выпрямив ноги (Фото 77).

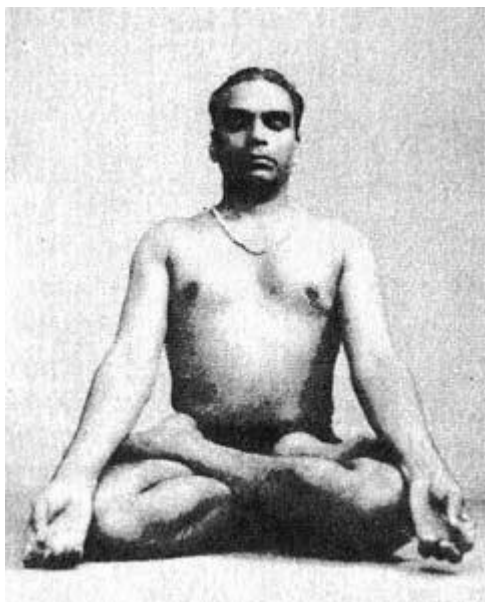


фото 104

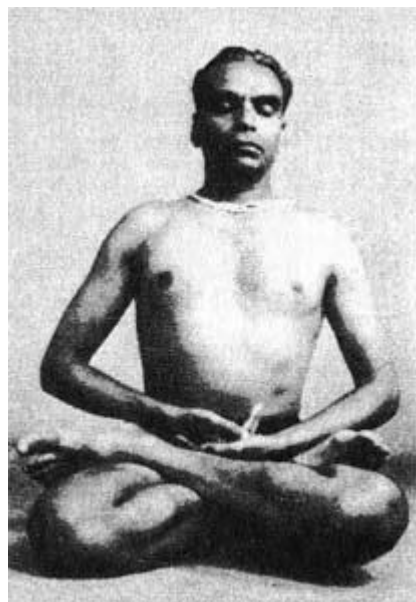


фото 105

2. Согнуть правую ногу в колене, взять правую стопу кистями и положить ее на основание левого бедра так, чтобы пятка находилась около пупка.
3. Затем согнуть левую ногу и, держа левую стопу кистями, поместить ее на основание правого бедра, так чтобы пятка оказалась около пупка. Подошвы должны быть повернуты вверх. Это основная поза Падмасаны (Фото 104).
4. Люди, не привыкшие сидеть на полу, редко имеют гибкие колени. Вначале они будут испытывать мучительную боль в коленях. При упорной и продолжительной практике боль постепенно исчезнет, и они смогут оставаться в этой позе долгое время.
5. От основания до шеи позвоночник должен оставаться прямым. Руки можно вытянуть, положив кисти на колени. Большие и указательные пальцы согнуть и соединить. Можно также положить одну ладонь на другую в середине, где перекрещиваются ноги (Фото 105).
6. Затем переменить положение ног так, чтобы левая стопа легла на правое бедро, а правая - на левое. Тогда ноги будут развиваться равномерно.

Эффект

Когда преодолена первоначальная боль в коленях, Падмасана становится одной из самых релаксирующих поз. Тело отдыхает в сидячем положении, не допускающем вялости. Скрещенные ноги и прямая спина обеспечивают внимательность и бодрость ума. Поэтому эта асана рекомендуется для практики пранаямы (контроля над дыханием).

Что касается чисто физического воздействия, то Падмасана хорошо излечивает тугоподвижность коленей и лодыжек. Позвоночник и органы брюшной полости тонизируются, поскольку усиливается циркуляция крови в области живота и поясницы.

46. ШАНМУКХИ МУДРА. Четвертая* (Фото 106).

От слов "шан" - шесть, "мукха" - рот (Шанмукха - одно из имен шестиглового Бога войны, называемого также Картикея) и "мудра" - печать, закрывание. Эта асана имеет несколько названий: Парангмукхи Мудра (обращение внутрь), Шамбхави Мудра (Шамбху - имя Шивы, отца Картикеи, значит Шамбхава - потомок Шивы) и Йони Мудра (от йони - чрево, источник –

ученик вглядывается в себя, чтобы найти источник своего бытия).

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104). Позвоночник держать прямо, голову поднять.
2. Поднести кисти к лицу. Держа локти на уровне плеч, поместить большие пальцы в ушные отверстия, чтобы не слышать внешних звуков. Если это вызывает боль, следует загнуть средние ушные отростки вверх ушных отверстий, прижимая их большими пальцами.



фото 106

3. Сместить веки, но глаза обратить вверх. Положить указательный и средний пальцы на закрытые веки так, чтобы на глазное яблоко надавливали только первые две их фаланги. На роговицу, однако, не следует давить. Средними пальцами тянуть веки вниз. Верхнюю часть век (под бровями) толкать указательными пальцами вверх. Слегка нажимать на глаза в обоих углах.
4. На глаза и уши следует давить одинаково.
5. Кончиками безымянных пальцев надавить равномерно на обе ноздри, сузив носовые проходы, так что дыхание станет медленным, глубоким, устойчивым, ритмичным и деликатным.
6. Мизинцы положить на верхнюю губу, контролируя ритмический ток дыхания.
7. Оставаться в этой позе так долго, как возможно, направляя взгляд внутрь (Фото 106).

Эффект

Чувства обращены внутрь, ритмическое дыхание успокаивает блуждание ума. Это приносит чувство внутреннего покоя, и занимающийся слышит внутри себя божественный голос: "Смотри сюда, смотри внутрь, а не вовне, ибо источник покоя внутри тебя!" Эта поза, таким образом, подготавливает ученика к пятой ступени йоги - пратьяхаре, на которой он старается освободиться от рабства чувств, не позволяя им устремляться за предметами желаний.

47. ПАРВАТАСАНА. Четвертая* (Фото 107).

От слова "парвата" - гора. В этой вариации Падмасаны руки вытягиваются вверх над головой, а пальцы переплетаются.



фото 107



фото 108

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104).
2. Переплести пальцы и вытянуть кисти рук вертикально над головой. Голову наклонить вперед, подбородок опустить на грудину.
3. Вытягивать руки вверх от широкой мышцы спины (около спинных ложных ребер). Ладони следует обратить вверх (Фото 107).
4. Держать позу 1-2 минуты при глубоком и ровном дыхании. Затем переменить перекрест ног и переплетение пальцев и повторить асану, держа спину прямо.

Эффект

Эта асана устраняет ревматические боли и тугоподвижность плеч. Она помогает приобрести свободу движений и развивает грудь. Органы брюшной полости подтягиваются внутрь, а грудь полностью расширяется.

48. ТОЛАСАНА. Четвертая* (Фото 108).

От слова "тола" - весы. Поза напоминает чашу весов, отсюда название.

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104).
2. Положить ладони на пол у таза. Выдохнуть, поднять туловище и балансировать только на кистях, вытягивая руки (Фото 108).
3. Опуститься на пол, освободить ноги, изменить их перекрест и снова балансировать на кистях.
4. Сохранять равновесие как можно дольше.

Эффект

Эта асана укрепляет запястья, кисти рук и стенки живота.

49. СИМХАСАНА I. Первая* (Фото 109).

От слова "симха" - лев. Асана посвящается Нарасимхе ("нара" - человек, "симха" - лев), человеку-льву, одному из воплощений Вишну. Легенда гласит, что Хиранья Кашипу, повелитель демонов, получил от Брахмы обещание, что не будет убит ни днем, ни ночью, ни в доме, ни вне дома, ни на суше, ни в воде, ни богом, ни человеком, ни зверем. Тогда повелитель демонов стал преследовать как богов, так и людей, включая своего благочестивого сына Прахладу, страстного почитателя Вишну. Прахлада подвергался самым различным испытаниям и мучениям, но благодаря покровительству Вишну оставался невредимым и с еще большей верой и энергией превозносил Вездесущего, Всеведущего и Всемогущего Бога Вишну. В припадке ярости Хиранья Кашипу спросил своего сына: почему, если Вишну вездесущ, его нельзя увидеть в колонне дворцовой залы, и пнул, издеваясь, колонну ногой, чтобы доказать сыну нелепость его веры. Прахлада воззвал к Вишну о помощи, и Бог выскочил из колонны в образе страшного чудовища, у которого верхняя половина тела была львиной, а нижняя - человеческой. Это произошло в сумерки, то есть ни днем, ни ночью. Бог поднял Хиранья Кашипу на воздух, сам сел на порог, опустил царя демонов себе на бедро и разорвал его на куски. Нарасимха - аватар (ипостась Вишну) - один из любимых сюжетов индийской скульптуры. Великолепная скульптурная группа с Нарасимхой находится в пещерах Эллары.

Есть две вариации этой асаны. Первая основана на указаниях древних текстов, а вторая, более трудная, но и более благотворная, описывается вслед за первой под названием Симхасана II (Фото 110).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Поднять седалище, согнуть правую ногу в колене и поместить правую стопу под левую ягодицу, затем согнуть левую ногу и поместить левую стопу под правую ягодицу. Левая лодыжка должна быть под правой.
3. Сидеть на пятках, пальцы ног обращены назад.
4. Затем перенести вес тела на бедра и колени.
5. Вытянуть туловище вперед, спину держать прямо.
6. Положить правую ладонь на правое колено, а левую - на левое. Руки выпрямить и вытянуть, пальцы раздвинуть и давить ими на колени.



фото 109

7. Широко раскрыть челюсти, высунуть язык, насколько возможно, направляя его к подбородку (Фото 109).
8. Взгляд направить в межбровье или на кончик носа. Остаться в позе около 30 секунд, дышать через рот.
9. Убрать язык, снять кисти с колен и выпрямить ноги. Затем повторить позу, сначала поместив левую стопу под правую ягодицу, а правую стопу - под левую ягодицу.
10. Остаться равное количество времени в обоих случаях.

Эффект

Эта асана излечивает дурной запах изо рта и очищает язык. После долгих упражнений в ней речь становится более внятной, поэтому она рекомендуется заикам. Она поможет также в дальнейшем освоить три бандхи (см. часть III).

50. СИМХАСАНА II. Шестая* (Фото 110).



фото 110

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104).
2. Вытянуть руки вперед и поместить ладони на пол, пальцами вперед.
3. Встать на колени, а затем толкать таз к полу.
4. Вытянуть спину, сократив ягодицы, при полностью вытянутых руках. Вес тела приходится только на ладони и колени. Открыть рот и высунуть язык как можно дальше в направлении подбородка (Фото 110 - вид спереди, фото 111 - вид сбоку).

5. Направить взгляд в межбровье или на кончик носа. Сохранять позу около 30 секунд. Дышать через рот.
6. Вернуться в Падмасану (Фото 104) и поднять кисти с пола. Переменить положение ног, снова сесть в Падмасану и выполнить позу с той же длительностью.

Эффект

Эта асана действует на печень и регулирует ток желчи. Она излечивает дурной запах изо рта, очищает язык и способствует четкому произношению слов. Рекомендуется заикам.



фото 111

Эта асана устраняет боли в копчике и помогает выправить его при смещениях.

51. МАТСИАСАНА. Пятая* (Фото 113).

От слова "матсия" - рыба. Эта асана посвящена Матсие - рыбе, одному из воплощений Вишну - источника и хранителя Вселенной и всех вещей. Рассказывается, что некогда развратившуюся землю должен был залить Всемирный потоп. Тогда Вишну принял образ рыбы и предупредил Ману (индусского Адама) о надвигающейся катастрофе. Затем эта рыба вынесла из пучины Ману, его семью и семь великих мудрецов на корабле, привязанном к рогу на ее голове. Матсия спасла от потопа и Веды.

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104).
2. Лечь плашмя на спину, ноги держать на полу.
3. Выдохнуть, выгнуть спину, подняв шею и грудь, голову откинуть назад и опустить темя на пол. Сдвигать голову еще назад, удерживая скрещенные ноги кистями рук и увеличивая изгиб спины (Фото 112).



фото 112

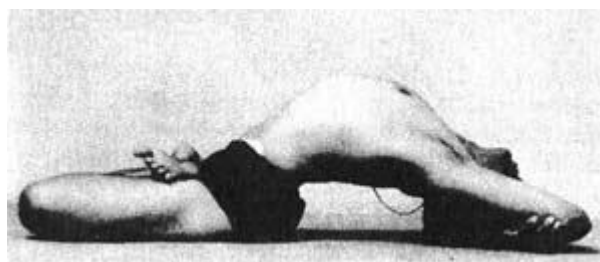


фото 113

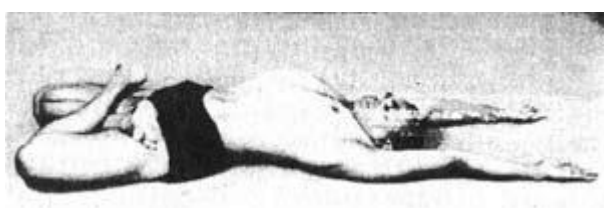


фото 114

4. Снять кисти с ног, согнуть руки, захватить локти кистями и положить предплечья на пол за голову (Фото 113).
5. Остаться в этой позиции 30-60 секунд. Дышать глубоко.
6. Опустить затылок на пол, лечь плашмя на спину, вдохнуть, вернуться в Падмасану, освободить ноги и расслабиться.
7. Переменить положение ног, повторить позу с такой же длительностью.
8. Если не удастся принять позиции 3 и 4, можно лечь плашмя на спину, а руки вытянуть прямо за головой (Фото 114).

Эффект

В этой позе полностью растягивается дорсальная область и расширяется грудь. Дыхание становится полнее. Вытягивание шеи полезно для щитовидной железы. Тазобедренные сочленения становятся более гибкими. Асана дает облегчение при геморроидальных воспалениях и кровотечениях.

52. КУККУТАСАНА. Шестая* (Фото 115).

От слова "куккута" - петух, по сходству с ним.

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104).
2. Просунуть кисти между бедрами и икрами около коленей. Начиная с пальцев, постепенно протолкнуть руки до локтей.

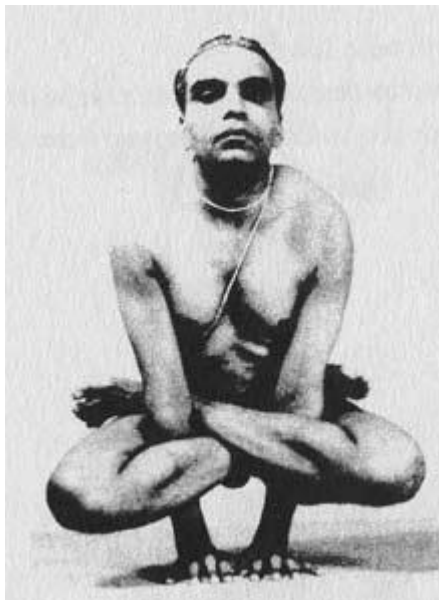


фото 115

3. Выдохнуть, поднять тело с пола и балансировать на ладонях, соединив большие пальцы рук. Удерживать равновесие тела, сколько возможно при нормальном дыхании (Фото 115)
4. Опуститься на пол, освободить кисти, изменить перекрест ног и повторить позу.

Эффект

Поза укрепляет запястья и брюшные стенки.

53. ГАРБХА ПИНДАСАНА. Седьмая* (Фото 116).

Гарбха Пинда означает зародыш в чреве ("гарбха" - чрево, "пинда" - зародыш). В этой вариации Падмасаны руки просовываются между икрами и бедрами до тех пор, пока локти можно будет согнуть. Тогда руки сгибаются вверх и кисти подводятся к ушам. Поза напоминает человеческий зародыш в чреве, разница состоит лишь в том, что у зародыша голова направлена вниз, а ноги вверх, и они не сложены в Падмасану.

Название позы свидетельствует о том, что древние мудрецы знали о развитии человеческого плода в чреве матери, хотя в те времена медицинские инструменты, которыми они располагали, были весьма примитивны.

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104).
2. Просунуть кисти между бедрами и икрами, каждую со своей стороны.
3. Проталкивать руки все дальше, пока можно будет свободно согнуть локти.



фото 116

4. Затем с выдохом поднять бедра от пола, балансируя на копчике, и захватить уши пальцами (Фото 116).
5. Оставаться в позе 15-30 секунд, дышать нормально. Затем опустить ноги, освободить руки одну за другой, выпрямить ноги и расслабиться.
6. Изменить перекрест ног и повторить позу.

Эффект

В этой позе органы брюшной полости полностью сокращаются, усиливается циркуляция крови, оздоравливающая их.

54. ГОРАКШАСАНА. Десятая* (Фото 117).

От слова "горакша" - пастух. В этой позе трудно сохранять равновесие и, если удастся удержаться в ней хотя бы несколько секунд, испытываешь удовлетворение.



фото 117

Техника

1. Выполнить Падмасану (Фото 104), вытянуть руки вперед и положить их на пол.
2. Опираясь на руки, оторвать таз от пола.
3. Вытянуть туловище вертикально вверх и встать на верхнюю часть колен.
4. Вытянуть бедра и балансировать, оторвав от пола сначала одну, потом и другую руку.
5. Когда равновесие достигнуто, сложить ладони перед грудью и сохранять позу, сколько возможно (Фото 117).
6. Положить кисти на пол, сесть и освободить ноги.
7. Изменить перекрест ног и повторить позу с такой же длительностью.

Эффект

В дополнение к полезному действию Падмасаны (Фото 104) вырабатывается чувство равновесия. Практикой этой асаны развивается гибкость копчика.

55. БАДДХА ПАДМАСАНА. Шестая* (Фото 118).

От слова "баддха" - схваченный, удерживаемый. В этой позе руки скрещивают за спиной и сзади захватывают большие пальцы ног. Тело схвачено спереди скрещенными ногами, а сзади скрещенными руками, отсюда название.



фото 118



фото 119

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104).
2. Выдохнуть, откинуть левую руку назад от плеча и привести ее кисть к правой части таза. Захватить большой палец левой ноги, задержаться в этой позиции и сделать вдох.
3. Также с выдохом проделать подобное движение правой рукой, привести ее к левой части таза и захватить большой палец правой ноги (Фото 118 - вид спереди, 119 - вид сзади).
4. Если трудно захватить пальцы, следует отвести плечи назад, сблизив лопатки. Упражняясь в отбрасывании при выдохе рук назад, можно быстро научиться захватывать большие пальцы ног.
5. Если сначала была положена правая стопа на левое бедро, а затем левая стопа на правое бедро, то следует сперва захватить большой палец левой ноги, а затем правой. Если же ноги скрещены наоборот, то и движения рук следует поменять. Одним словом, следует захватывать большой палец той ноги, стопа которой находится сверху.
6. Откинуть голову как можно дальше назад и сделать несколько глубоких дыханий.
7. Вдохнуть глубоко, а затем с выдохом наклонить туловище вперед и положить голову на пол, не выпуская больших пальцев ног. Наклон вперед в Баддха Падмасане (Фото 118) и касание затем головой пола называется:
56. ЙОГАМУДРАСАНА. Шестая* (Фото 120).

Эта асана особенно полезна для пробуждения Кундалини.

8. Помещать с выдохом голову на правое и левое колено попеременно (Фото 121 и 122).



фото 120

Эффект

Скрещивание рук за спиной расширяет грудь и увеличивает амплитуду движения в плечевых суставах. Йога Мудрасана (Фото 120) усиливает перистальтику кишечника, способствует продвижению скопившихся шлаков в прямую кишку, что прекращает запор и улучшает пищеварение.



фото 121



фото 122

57. СУПТА ВАДЖРАСАНА. Двенадцатая * (Фото 124).

"Супта" означает лежащий, а "ваджра" - удар грома, оружие Индры, царя богов. Это трудная асана, требующая длительной практики.

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104). Затем выполнить Баддха Падмасану (Фото 118).
2. Выдохнуть, поднять колени и бедра от пола и опуститься назад на пол (Фото 123). Сделать два дыхания.



фото 123

3. Вытянуть шею назад, чтобы поместить темя на пол и выгнуть грудь и туловище вверх.
4. Не выпуская больших пальцев ног, сделать выдох, опустить колени и бедра на пол (Фото 124). Пола должны касаться только темя, локти, скрещенные за спиной руки и ягодицы.

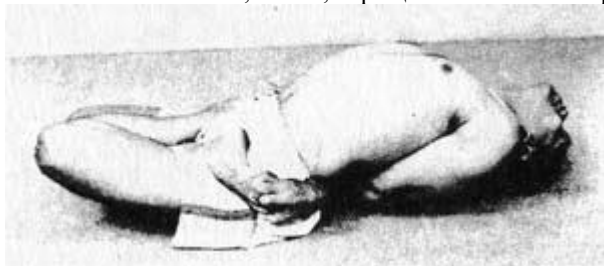


фото 124

5. Оставаться в позе несколько секунд. Выдохнуть, освободить большие пальцы ног, расправить руки и сесть в Падмасану (Фото 104). Затем выпрямить ноги и расслабиться.
6. Изменить положение ног и повторить позу.

Эффект

В этой асане полностью вытягивается дорсальная область и, следовательно, расширяется грудь. Вытягивание шеи полезно для щитовидной железы. Тазовые сочленения становятся гибкими. Когда эта поза будет освоена,

Матсиасана (Фото 113) покажется детской забавой.

58. МАХА МУДРА. Пятая* (Фото 125).

От слов "маха" - великий, благородный и "мудра" - закрывание, закупоривание, запечатывание. В этой сидячей позе верхние и нижние отверстия туловища стянуты и закупорены.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левое колено и отвести его влево, держа внешнюю часть левого бедра и левой икры на полу.

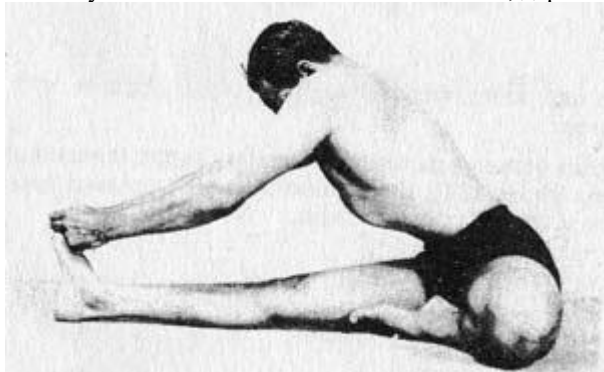


фото 125

3. Расположить левую пятку против внутренней части левого бедра около промежности. Большой палец левой ноги должен касаться внутренней части правого бедра. Угол между вытянутой правой ногой и согнутой левой должен быть прямым (90°).
4. Вытянуть руки вперед к правой стопе и захватить большой палец правой ноги большими и указательными пальцами рук.
5. Опустить голову к туловищу так, чтобы подбородок поместился в углубление между ключицами, над грудиной.
6. Держать позвоночник полностью вытянутым, не допуская сдвига правой ноги вправо.
7. Сделать полный вдох. Напрячь весь живот от ануса до диафрагмы. Подтянуть живот назад к позвоночнику и вверх к диафрагме.
8. Расслабить напряжение живота, выдохнуть, снова вдохнуть и задержать дыхание, сохраняя напряжение живота. Продолжительность этой позы 1-3 минуты (Фото 125).
9. Расслабить напряжение живота, выдохнуть, поднять голову, освободить руки и выпрямить согнутую ногу.
10. Поменять положение ног и повторить позу в другую сторону с такой же продолжительностью.

Эффект

Эта асана тонизирует органы брюшной полости, почки и надпочечники. Она дает облегчение женщинам, страдающим выпадением матки, так как способствует поднятию матки до нормального положения. Увеличивая продолжительность пребывания в этой позе, получают облегчение те, кто страдает болезнями селезенки и расширением предстательной железы. Поза также излечивает несварение желудка.

"Эта Махамудра уничтожает смерть и многие страдания..." "Нет ничего запретного или негодного для еды (если упражняться в этой асане). Переварена будет всякая пища, какая бы она ни была на вкус, и даже ядовитая".

"Упражняющийся в Махамудре преодолет туберкулез, проказу, геморрой, расширение селезенки, несварение и другие длительные болезни" ("Хатха Йога Прадипика", гл. III, стихи 14,16 и 17).

59. ДЖАНУ ШИРШАСАНА. Пятая* (Фото 127).

От слов "джану" - колено и "ширша" - голова. В этой сидячей позе одна нога вытянута, другая согнута в колене.

Затем стопа вытянутой ноги захватывается кистями обеих рук, а голова кладется на колено.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левое колено и отвести его влево, держа внешнюю часть левого бедра и левой икры на полу.
3. Левую пятку расположить у внутренней части левого бедра около промежности. Большой палец левой стопы должен касаться внутренней стороны правого бедра. Угол между ногами должен быть тупым. Не следует держать левое колено на одной линии с левым бедром, чтобы не получился прямой угол. Надо стараться толкать левое колено как можно дальше назад, вытягивая тело от согнутой ноги.
4. Вытянуть руки вперед к правой стопе и захватить ее кистями. Сначала ухватить за пальцы правой ноги, затем постепенно захватить подошву и, наконец, пятку. Потом, вытянув руки, обхватить пальцами одной руки запястье другой за вытянутой стопой (Фото 126).
5. Правую ногу держать всё время вытянутой, напрягая ее в колене. Следить, чтобы правая коленка не отрывалась от пола.



фото 126

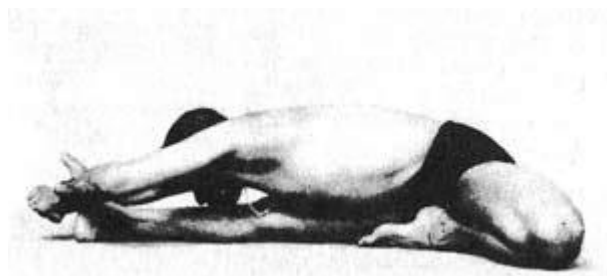


фото 127

6. Выдохнуть, подвинуть туловище вперед, сгибая и раздвигая локти, и опустить лоб, затем нос, затем губы и, наконец, подбородок за правое колено (Фото 127). Затем голову опустить на пол с одной и с другой стороны правого колена (Фото 128 и 129). Вначале правая стопа будет отклоняться вправо, чего не следует допускать.
7. Полностью вытянуть спину, толкать туловище вперед и держать грудь на правом бедре.
8. Оставаться в позе 30-60 секунд, дышать глубоко. Можно задерживать дыхание после каждого выдоха во время пребывания в позе.
9. Вдохнуть, поднять голову и туловище, выпрямить руки и обратить взгляд вверх на несколько секунд, вытягивая позвоночник и стараясь прогнуть его (Фото 126)



фото 128

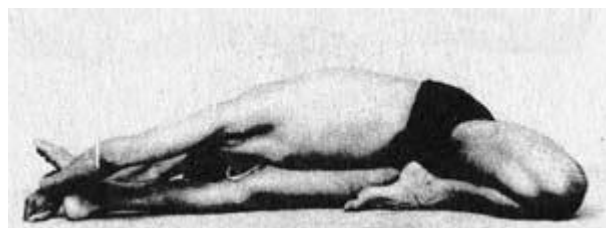


фото 129

10. Освободить правую стопу, выпрямить левую ногу и вернуться в позицию 1.
11. Повторить позу в другую сторону, вытянув левую ногу и согнув правую в колене. Оставаться в позе то же время, что и в правую сторону.

Эффект

Эта асана тонизирует печень и селезенку и оказывает, таким образом, благотворное влияние на пищеварение. Она также тонизирует и активизирует работу почек, что ощущается во время выполнения асаны.

Страдающим расширением предстательной железы следует увеличить длительность пребывания в этой позе и выполнять ее вместе с Сарвангасаной (Фото 223).

Поза также рекомендуется тем, у кого упорно держится субфебрильная температура.

60. ПАРИВРИТТА ДЖАНУ ШИРШАСАНА. Девятая* (Фото 132).

От слов "паривритта" - повернутый, развернутый, "джану" - колено и "ширша" - голова. В этой вариации Джану Ширшасаны одна нога вытянута на полу, а другая согнута в колене. Туловище развернуто, стопа вытянутой ноги захвачена кистями обеих рук, а затылок опущен на колено вытянутой ноги посредством прогибания позвоночника назад.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левое колено и отвести его влево, держа внешнюю часть левого бедра и левой икры на полу.
3. Левую пятку расположить у внутренней части левого бедра, около промежности. Большой палец левой стопы должен касаться внутренней стороны правого бедра. Угол между ногами должен быть тупым. Левое колено отвести как можно дальше назад.



фото 130

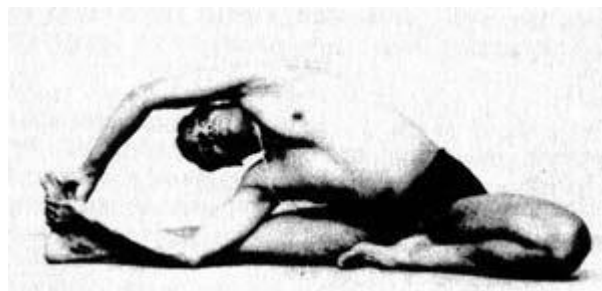


фото 131

4. Скрутить туловище влево.
5. Вытянуть правую руку по направлению к правой ноге. Повернуть правое предплечье и запястье так, чтобы большой палец был направлен к полу, а мизинец вверх. Затем кистью правой руки захватить с внутренней стороны правую стопу (Фото 130).
6. Отбросить туловище назад, вытянуть левую руку над головой запястьем кверху и кистью левой руки захватить правую стопу с внешней стороны, причем здесь также большой палец должен быть направлен к полу, а мизинец вверх (Фото 131).



фото 132

7. Согнуть и развести локти. Выдохнуть, развернуть туловище вверх, провести голову между рук и опустить затылок на правое колено. Постараться прикоснуться задней стороной правого плеча к внутренней стороне правого колена, так чтобы задняя поверхность ребер правой части туловища легла на правое колено. Левое согнутое колено отвести еще дальше, вытягивая ребра на левой стороне тела (Фото 132).
8. Сохранять позу около 20 секунд. Дыхание будет коротким и частым ввиду сильного сжатия живота.
9. Вдохнуть, освободить кисти рук, привести туловище в первоначальное положение - лицом к вытянутой правой ноге, поднять голову, выпрямить левую ногу и вернуться в позицию 1.

10. Повторить позу в другую сторону. При этом согнуть правое колено, а левую ногу выпрямить. Поворачивать туловище налево до тех пор, пока вы не обратитесь лицом к согнутому правому колену. Затем вытянуть левую руку по направлению к левой стопе. Повернуть левое предплечье и запястье таким образом, чтобы большой палец левой руки был обращен к полу. Кистью левой руки схватить внешний край левой стопы около пятки. Затем поместить затылок на левое колено и попытаться задней частью левого плеча коснуться внутренней стороны левого колена. При этом задняя поверхность ребер левой стороны тела опустится на левое колено. Вытянуть ребра правой стороны. Находиться в этом положении столько же времени, как и в другую сторону.

Эффект

В добавление к полезным эффектам Джану Ширшасаны (Фото 127) эта поза стимулирует прилив крови к позвоночнику и снимает боли в спине. В Джану Ширшасане органы брюшной полости сжаты, а здесь они растягиваются в обе стороны. Это очень бодрящая поза.

61. АРДХА БАДДХА ПАДМА ПАШЧИМОТГАНАСАНА. Восьмая* (Фото 135).

От слов "ардха" - половина, "баддха" - схваченный, удерживаемый и "падма" - лотос.

В Пашчимотганасане (Фото 160) интенсивно растягивается вся задняя сторона тела.



фото 133

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левую ногу в колене, положив стопу на правое бедро. Левая пятка должна давить на пупок, а пальцы ног должны быть вытянуты. Это половинная поза лотоса.
3. Отвести левую руку назад за спину и на выдохе захватить из-за спины большой палец левой ноги. Если это сразу не удастся, откачнуть левое плечо назад.
4. После того, как большой палец левой ноги захвачен, переместить согнутое левое колено ближе к вытянутой правой ноге. Вытянуть правую руку вперед и ухватить правую стопу кистью правой руки, так чтобы ладонь касалась подошвы (Фото 133 и 134).
5. Вдохнуть, вытянуть спину и направить взгляд вверх на несколько секунд, не освобождая захвата большого пальца левой ноги.



фото 134

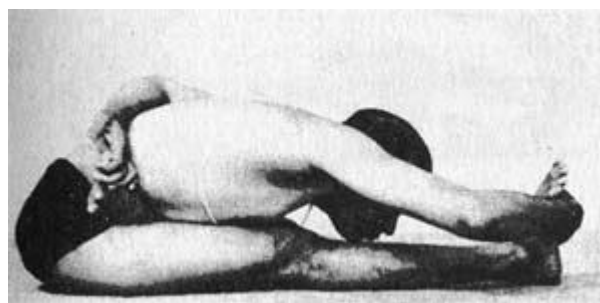


фото 135



фото 136

6. Выдохнуть, опустить туловище вперед, сгибая правый локоть. Прикоснуться к правому колену сначала лбом, затем носом, затем губами и, наконец, подбородком (Фото 135).
7. Сначала колено вытянутой ноги будет приподниматься от пола. Следует напрягать мышцы бедра и следить, чтобы вся задняя сторона правой ноги прилежала к полу.
8. Оставаться в позе 30-60 секунд, дышать ровно.
9. Вдохнуть, поднять голову и туловище, освободить кисти, выпрямить левую ногу и вернуться в позицию 1.
10. Повторить позу в другую сторону, вытянув левую ногу на полу, согнув правое колено и поместив правую стопу на левое бедро. Длительность пребывания в позе в каждую сторону должна быть одинаковой.

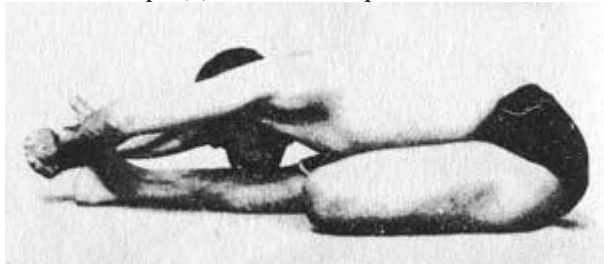


фото 137

11. Если никак не удастся захватить из-за спины большой палец согнутой ноги, следует взяться кистями обеих рук за вытянутую ногу и далее действовать, как указано (Фото 136 и 137).

Эффект

Половинная поза лотоса развивает гибкость коленей, что поможет выполнить полную позу лотоса. Когда подбородок опускается на колено вытянутой ноги, к ней близко подводится согнутое колено. Это создает хорошее растяжение в области пупка и во всех органах брюшной полости, кровь усиленно омывает пупок и половые органы. Пупок считается нервным центром, средоточием Свадхиштхана Чакры, одного из очистительных маховиков в механизме нервной системы человека. Эта чakra соответствует поджелудочному сплетению. Поза рекомендуется также тем, кто сутулится и опускает плечи.

62. ТРИАНГ МУКХАИКАПАДА ПАШЧИМОТТАНАСАНА. Пятая* (Фото 139).

"Трианга" значит три конечности или три части. В этой позе эти три части: стопы, колени и ягодицы. Мукхаикапада ("мукха" - лицо, "эка" - один, "пада" - нога или стопа) - положение, в котором лицо (или рот) касается одной (вытянутой) ноги. В Пашчимоттанасане (Фото 160) интенсивно растягивается задняя поверхность всего тела.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).



фото 138

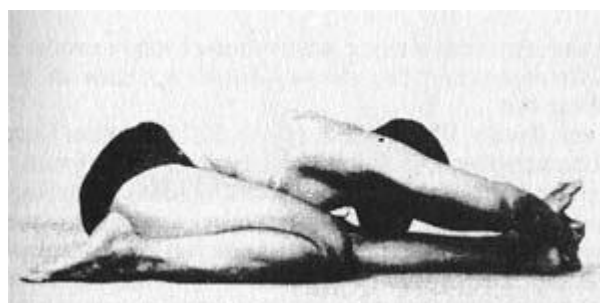


фото 139

2. Согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Расположить правую стопу у правого тазобедренного сустава, так чтобы обращенные назад пальцы ноги покоились на полу. Внутренняя сторона правой икры должна касаться внешней стороны правого бедра.
3. Балансировать в этой позиции, перенеся вес тела на согнутое колено. Вначале тело будет отклоняться в сторону вытянутой ноги, а стопа вытянутой ноги будет отклоняться наружу. Надо учиться балансировать в этом положении, следя за тем, чтобы стопа и пальцы ноги были вытянуты и обращены прямо вперед.
4. Затем захватить левую стопу обеими ладонями, зажав подошву с боков. Если сумеете, вытяните туловище вперед, так чтобы захватить запястье одной руки другой за стопой (Фото 138). Сделать два глубоких дыхания. Как правило, такой захват удастся осуществить лишь через несколько месяцев, поэтому не следует отчаиваться при первых неудачах.
5. Соединить колени, выдохнуть и наклониться вперед. Положить на левое колено сначала лоб, затем нос, затем губы и, наконец, подбородок (Фото 139). Для этого надо раздвигать локти и с выдохом толкать туловище вперед.
6. Не опускать левый локоть на пол. Сначала удерживать равновесие не удастся, и занимающийся опрокидывается в сторону вытянутой ноги. Поэтому туловище следует слегка наклонить в сторону согнутой ноги, а вес тела перенести на согнутое колено.
7. Оставаться в позе 30-60 секунд, дышать ровно.
8. Вдохнуть, поднять голову и туловище, освободить кисти рук, выпрямить правую ногу и вернуться в позицию 1.
9. Повторить позу в другую сторону, вытянув правую ногу на полу, согнув левое колено и поместив левую стопу у левого тазобедренного сочленения. Выдерживать позу одинаковое время в каждую сторону.

Эффект

Эта асана рекомендуется людям с опущенным сводом стопы и при плоскостопии. Она излечивает растяжения связок в лодыжках и коленях и уменьшает отеки ног.

Так же, как Джану Ширшасана (Фото 127) и Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (Фото 135), эта асана тонизирует органы брюшной полости и предохраняет их от вялости. Мы обычно неправильно относимся к нашим брюшным органам, перегружая их из-за своей несдержанности или подчиняясь этикету. Большинство поражающих человека болезней вызывается нарушениями в этих органах. Древние мудрецы всегда подчеркивали, что от здоровья этих органов зависит долголетие, счастье и душевный покой. Наклоны вперед поддерживают органы брюшной полости в здоровом и рабочем состоянии, помимо того что упражняют мускулатуру.

63. КРАУНЧАСАНА. Десятая* (Фото 141 и 142).

От слова "краунча" - цапля. Так же называется гора, считающаяся по легенде внуком Гималаев, которого пронзили копьем Бог войны Картикея и Парашурама, шестое воплощение Вишну. В этой сидячей позе одна согнутая в колене нога отводится назад, так что стопа располагается у тазобедренного сустава, а другая нога поднимается вверх вертикально и удерживается за стопу кистями. Затем подбородок помещается на колено поднятой ноги. Вытянутая нога напоминает шею и голову цапли, а также высокую гору, отсюда название.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).

2. Согнуть правую ногу в колене и отвести правую стопу назад. Расположить правую стопу у правого тазобедренного сустава; пальцы ног обращены назад и лежат на полу. Внутренняя сторона правой икры соприкасается с внешней стороной правого бедра. Соединить колени.



фото 140

3. Выдохнуть, согнуть левое колено, взяться кистями обеих рук за левую стопу и поднять ногу вверх вертикально (Фото 140).

4. Полностью вытянуть левую ногу, спину держать прямо. После нескольких дыханий в этой позиции выдохнуть, подвинуть голову и туловище вперед, в то же время приблизить левую ногу и поместить подбородок на левое колено (Фото 141 и 142).

5. Держать позу 20-30 секунд, сохраняя глубокое дыхание. Когда подбородок касается колена поднятой ноги, согнутое колено от пола не поднимать.

6. Вдохнуть, подвинуть голову и туловище назад (Фото 140), опустить левую ногу, освободить кисти рук, перенести правую ногу вперед, выпрямить ее и вернуться в позицию 1.

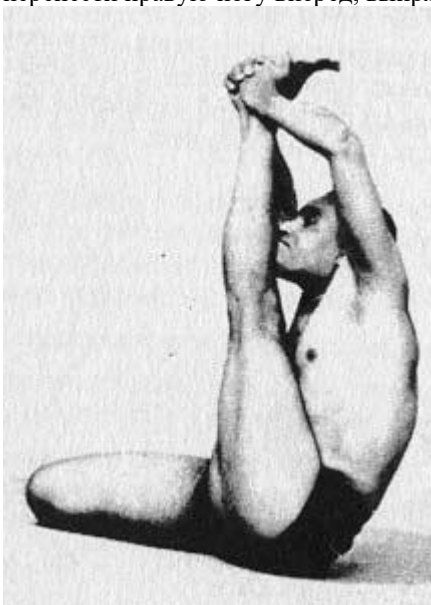


фото 141



фото 142

7. Повторить позу в другую сторону, согнув левое колено, поместив левую стопу около левого тазобедренного сустава и подняв правую ногу вверх. Оставаться в этом положении столько же времени, как и в другую сторону.

Эффект

Эту асану можно выполнять как продолжение Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасаны (Фото 139). Она труднее, чем Пашчимоттанасана (Фото 160) и поэтому действует сильнее. Ноги полностью вытягиваются, упражняются все ножные мышцы. Омолаживаются также органы брюшной полости.

64. МАРИЧИАСАНА I. Пятая* (Фото 144).

Эта асана посвящена мудрецу Маричи, сыну Создателя - Брахмы. Маричи был дедом Сурьи (Бога Солнца).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левое колено и поместить подошву и пятку левой стопы плашмя на пол. Левая голень должна быть перпендикулярна полу, а икра должна касаться бедра. Левую пятку расположить у промежности. Внутренний край левой стопы должен касаться внутренней стороны бедра вытянутой правой ноги.

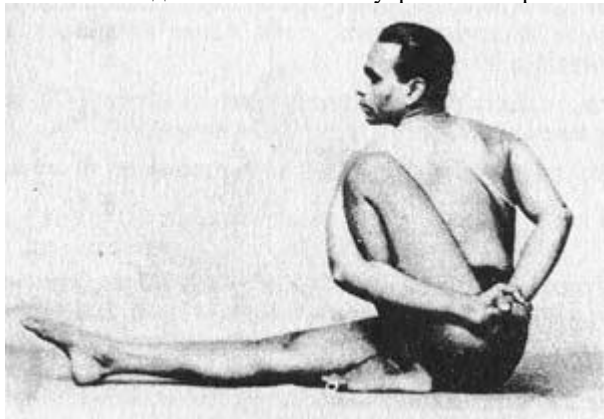


фото 143

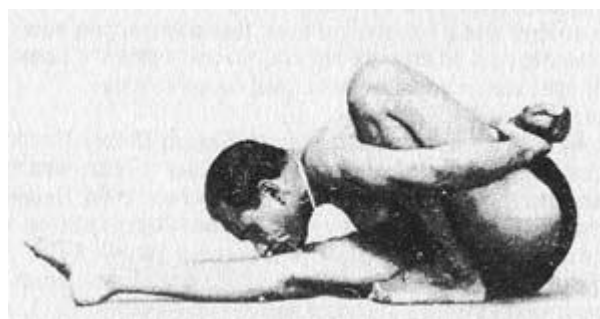


фото 144

3. Вытянуть левое плечо вперед, так чтобы левая подмышка касалась перпендикулярно стоящей левой голени. Обвести левую руку вокруг левой голени и бедра, согнуть левый локоть и закинуть левое предплечье за спину на уровень талии. Затем отвести за спину кисть правой руки и захватить ею левое запястье, либо кистью левой руки захватить правое запястье. Если это не получается, сцепить ладони или пальцы обеих рук (Фото 143).
4. Повернуть позвоночник влево, держа прямо вытянутую вперед правую ногу. Остаться в этой позиции, направив взгляд на вытянутый вперед большой палец правой ноги и сделать несколько глубоких дыханий.
5. Выдохнуть и наклониться вперед. Положить на правое колено сначала лоб, затем нос, затем губы и, наконец, подбородок (Фото 144). В этой позиции оба плеча держать параллельно полу и дышать нормально. Остаться в позе 30 секунд, следить, чтобы задняя поверхность вытянутой ноги не отрывалась от пола.
6. Выдохнуть, поднять голову с правого колена (Фото 143), освободить кисти, выпрямить левую ногу и вернуться в позицию 1.
7. Повторить позу в другую сторону, выдерживая ее то же количество времени.

Эффект

Эта асана укрепляет пальцы рук. В предыдущих асанах, а именно в Джа-ну Ширшасане (Фото 127), Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасане (Фото 135) и Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасане (Фото 139) органы брюшной полости сокращались в результате захвата ноги кистями. В этой позе кисти не держат ноги. Такой наклон вперед, при котором подбородок опускается на колено вытянутой ноги, способствует усиленному сокращению органов брюшной полости, что усиливает циркуляцию крови вокруг них и оздоравливает их. Вначале наклон вообще не удастся при сцепленных за спиной кистях, но это придет с практикой. Эта асана тренирует также дорсальный отдел позвоночника.

Примечание

Четыре позы: Джану Ширшасана, Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана, Трианг Мукхаикапада

Пашчимоттанасана и Маричиасана I являются подготовительными для правильного выполнения Пашчимоттанасаны (Фото 161). Многим даже после нескольких попыток не удастся хорошо захватить стопы в Пашчимоттанасане (Фото 160). Эти асаны развивают гибкость спины и ног, позволяющую постепенно научиться правильному выполнению Пашчимоттанасаны (Фото 161), описываемой ниже. Когда эта поза будет выполняться без труда, эти четыре асаны можно будет повторять уже не ежедневно, а 1-2 раза в неделю.

65. МАРИЧИАСАНА II. Шестая* (Фото 146 и 147).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левую ногу в колене и поместить левую стопу на основание правого бедра. Левая пятка должна надавливать на пупок, а пальцы ноги должны быть вытянуты. Левая нога будет, таким образом, в половинной Падмасане.
3. Согнуть правую ногу в колене. Поставить стопу и пятку правой ноги плашмя на пол. Держать голень правой ноги перпендикулярно полу, чтобы правая икра касалась правого бедра, а правая пятка касалась промежности.



фото 145

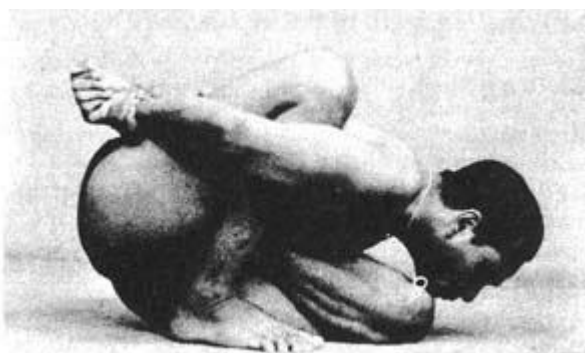


фото 146

4. Слегка наклониться вперед, вытянуть вперед правое плечо, пока правая подмышка не прикоснется к перпендикулярно стоящей правой голени. С выдохом обвить правой рукой правую голень и бедро, согнуть правый локоть и завести правое предплечье за спину на уровень талии. Затем завести кисть левой руки за спину и схватить ею правое запястье (Фото 145).

5. Вытягивать позвоночник и сохранять эту позицию несколько секунд, дышать глубоко.



фото 147

6. Выдохнуть, продвигать туловище и голову вперед и опустить голову на согнутое левое колено. Затем вытянуть шею и поместить на колено подбородок (Фото 146 и 147). Повторить это движение 3-4 раза, вдыхая при поднятии

головы и выдыхая при ее опускании.

7. Вдохнуть, поднять туловище и голову, освободить кисти, выпрямить ноги и повторить позу в другую сторону, выдерживая ее то же количество времени.

Эффект

Поскольку эта поза является более интенсивным вариантом Маричиасаны I (Фото 144), ее эффект сильнее. Пятка, находящаяся у пупка, создает дополнительное давление на живот, и внутренние органы тонизируются и укрепляются, а пищеварение улучшается.

66. УПАВИШТХА КОНАСАНА. Девятая* (Фото 151).

"Упавиштха" означает сидящий, а "кона" - угол.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Ноги поочередно раздвинуть в стороны и развести их как можно шире. Следить, чтобы ноги все время были вытянуты, и вся их задняя поверхность не отрывалась от пола.
3. Зажать большие пальцы ног между средними, указательными и большими пальцами рук.



фото 148

4. Позвоночник держать прямо и растягивать ребра. Толкать диафрагму вверх. Сохранять это положение несколько секунд. Дышать глубоко (Фото 148).

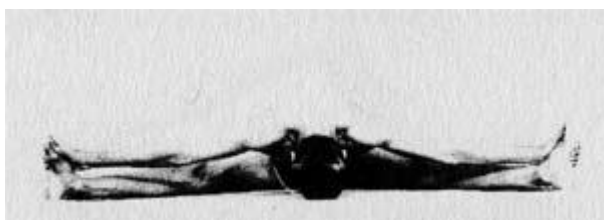


фото 149

5. Выдохнуть, наклониться вперед и положить голову на пол (Фото 149). Затем вытянуть шею и положить на пол подбородок (Фото 150).

6. Затем захватить стопы кистями и постараться лечь грудью на пол (Фото 151). Оставаться в позе 30-60 секунд, дышать нормально.

7. Вдохнуть, поднять туловище (Фото 148), освободить захват стоп, соединить их и расслабиться.

8. Взяться за левую стопу кистями обеих рук, выдохнуть и положить подбородок на левое колено (Фото 152). Вдохнуть, поднять голову и туловище. Затем взяться за правую стопу кистями обеих рук и с выдохом положить подбородок на правое колено. Вдохнуть, поднять туловище и голову, освободить кисти, соединить стопы и

расслабиться.

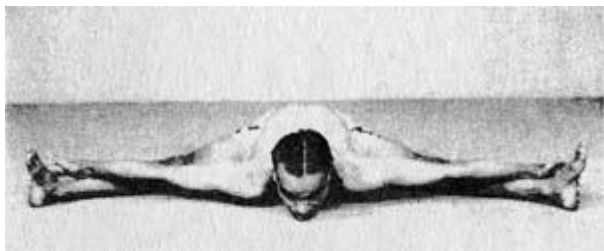


фото 150

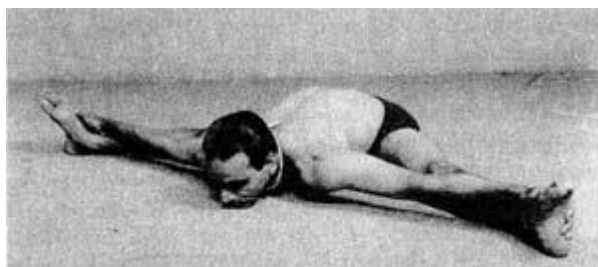


фото 151

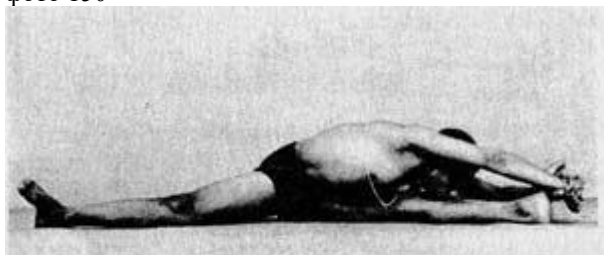


фото 152

Эффект

Эта асана растягивает подколенные сухожилия, создает должную циркуляцию крови в области таза, оздоравливая эту область. Поза предупреждает развитие грыжи, а в легких случаях и излечивает ее. Снимает также боли при ишиасе. Очень полезна для женщин, поскольку контролирует и регулирует ток менструальной крови, а также стимулирует функцию яичников.

67. ПАШЧИМОТТАНАСАНА. Шестая* (Фото 161).

Эту позу называют также Уграсана или Брахмачариасана. "Пашчима" буквально означает запад, а также используется для обозначения всей задней стороны тела от головы до пяток. Восточной называют всю переднюю сторону тела от лица до носков. Темя - это верхняя, или северная, сторона, а подошвы и пятки - нижняя, или южная, сторона. В этой асане задняя сторона тела получает интенсивное растяжение, отсюда название.

"Угра" значит грозный, мощный, благородный. "Брахмачарья" означает религиозное обучение, дисциплину и целомудрие.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой. Положить ладони на полу таза. Сделать несколько глубоких дыханий (Фото 77).

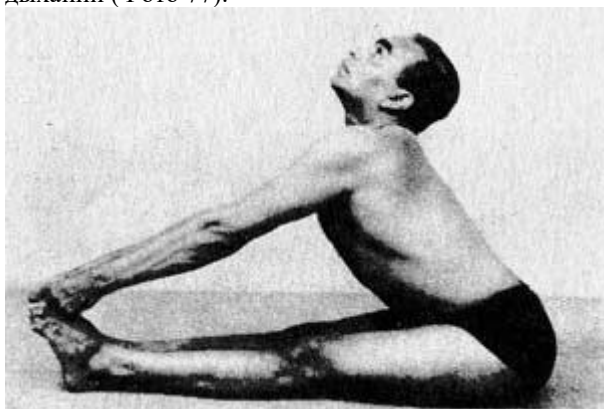


фото 153

2. Выдохнуть, вытянуть руки и ухватить большие пальцы ног, зажав каждый из них между указательным, средним и большим пальцами соответствующей руки (Фото 153).

3. Растянуть позвоночник и стараться держать его прогнутым. Вначале получается что-то вроде горба, потому что позвоночник вытягивается только от области плеч. Следует научиться сгибать спину от тазовой области сзади, а руки вытягивать от плеч. Тогда горб исчезнет, и спина будет плоской, как на фото 163. Сделать несколько глубоких

дыханий.

4. Затем выдохнуть, наклониться и раздвинуть локти, используя их как рычаги, тянуть туловище вперед и коснуться лбом коленей (Фото 154). Постепенно опустить локти на пол, вытянуть шею и туловище и коснуться коленей носом, потом губами (Фото 156).

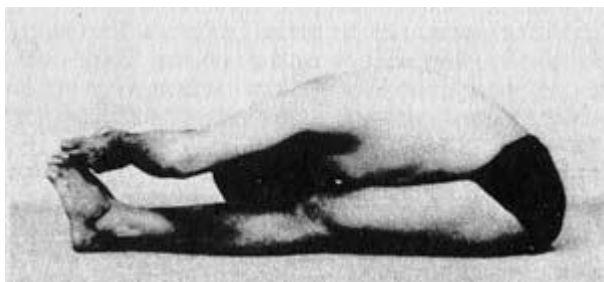


фото 154

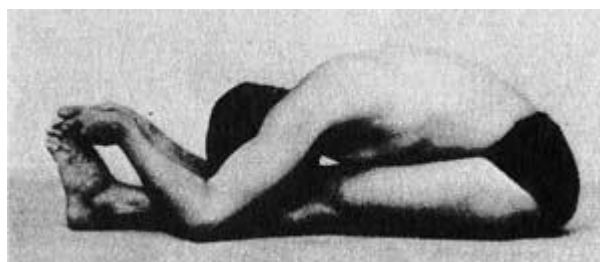


фото 155

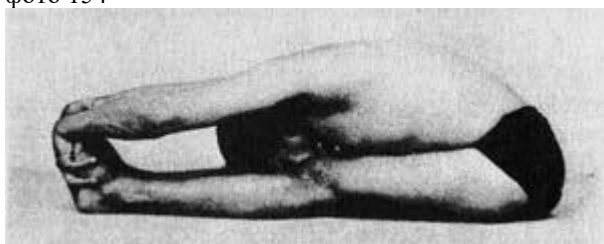


фото 156

5. Когда это станет легко, сделать дальнейшее усилие: захватить подошвы и положить подбородок на колени (Фото 156).

6. Когда и это станет легко, сцепить кисти, переплестя пальцы, а подбородок поместить на голени ниже колен (Фото 157).

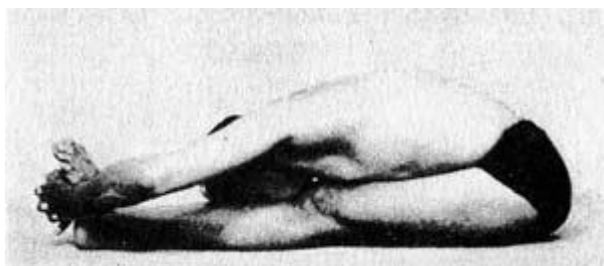


фото 157



фото 158

7. Когда позиция 6 также станет легкой, захватить кистью левой руки ладонь правой или кистью правой руки - ладонь левой за вытянутыми стопами, спину держать прогнутой (Фото 156). Сделать несколько глубоких дыханий.

8. Выдохнуть и положить подбородок на голени ниже колен (Фото 159).

9. Если позиция 8 также станет легкой, захватить правое запястье кистью левой руки или левое запястье кистью правой руки и поместить подбородок на голени за коленями (Фото 160).

Ю. Следить, чтобы задняя поверхность коленей плотно прилегала к полу. На начальной стадии колени будут подниматься от пола. Следует напрягать задние мышцы бедер и двигать туловище вперед. Тогда подколенки будут лежать на полу.

11. Оставаться в той позиции, которая вам доступна, от 1 до 5 минут, дышать ровно.

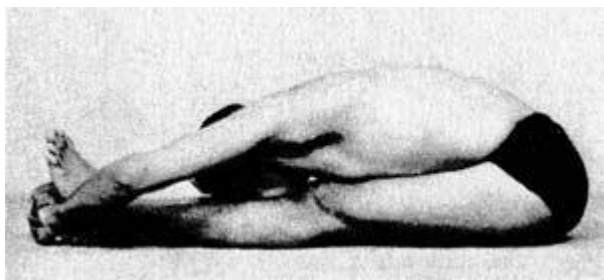


фото 159

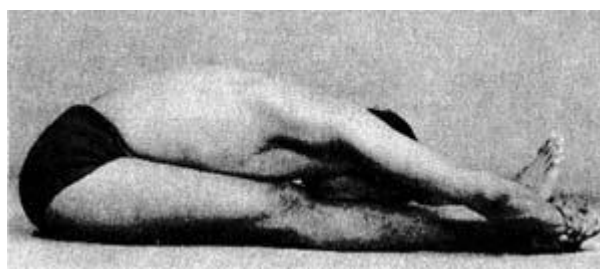


фото 160



фото 161

12. Продвинутые ученики могут вытянуть кисти рук вперед, ладони поместить на пол, большие пальцы соединить за вытянутыми стопами, а подбородок поместить на голени (Фото 161). Остаться в этой позиции 1-2 минуты, сохраняя ровное дыхание.

13. Вдохнуть, поднять голову от колен и расслабиться.

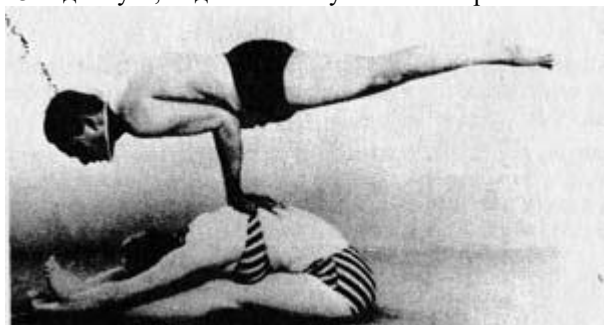


фото 162

14. Если Пашчимоттанасана выполняется правильно, человек не ощущает давления груза на свою спину (Фото 162).

Эффект

Эта асана тонизирует органы брюшной полости, устраняет их вялость. Она тонизирует также почки, целиком омолаживает позвоночник и улучшает пищеварение.

У животных позвоночник расположен горизонтально, а сердце – под ним, что обеспечивает здоровье и большую выносливость. У человека позвоночник расположен вертикально, а сердце никак не ниже его, поэтому люди быстро утомляются и подвержены сердечным заболеваниям. В Пашчимоттанасане позвоночник выпрямлен в горизонтальном положении, и сердце находится на более низком уровне. Достаточно длительное пребывание в этой позе массирует сердце, позвоночник и органы брюшной полости, тонизируя и укрепляя их, а также дает отдохновение уму. Благодаря интенсивному вытяжению области таза туда приливает больше обогащенной кислородом крови, в результате чего половые железы получают необходимые питательные вещества. Это повышает жизнеспособность, способствует излечению импотенции, дает человеку возможность управлять своей половой деятельностью; отсюда и другое название этой позы - Брахмачариасана. "Брахмачарья" означает безбрачие, а брахмачари - это тот, кто научился контролировать свои сексуальные желания.

68. ПАРИВРИТТА ПАШЧИМОТТАНАСАНА. Девятая* (Фото 165).

"Паривритта" означает повернутый, развернутый, "пашчима" буквально означает запад, а также используется для обозначения задней стороны тела от головы до пят. "Утгана" значит интенсивное вытяжение. В этой вариации Пашчимоттанасаны туловище скручивается в сторону.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой. Колени держать твердо, ноги соприкасаются коленями, лодыжками, пятками и большими пальцами (Фото 77).

2. Выдохнуть, протянуть правую руку к левой стопе. Повернуть правое предплечье и запястье так, чтобы большой палец правой руки был направлен к полу, а мизинец - вверх. Затем захватить внешний край левой стопы кистью правой руки. Сделать вдох.



фото 163

3. Выдохнуть, протянуть левую руку над правым предплечьем запястьем вверх. Повернуть левое предплечье и запястье, так чтобы большой палец левой руки был направлен к полу, а мизинец - вверх. Захватить внешний край правой стопы (Фото 163) и сделать вдох.

4. Выдохнуть, развернуть туловище влево примерно на 90°, сгибая и раздвигая локти (Фото 164). Сделать вдох. Снова выдохнуть, голову продвинуть между рук и посмотреть вверх. Задняя сторона верхней части правой руки ближе к подмышке ляжет поперек левого колена. Стараться положить ребра правой части туловища на левое бедро (Фото 165 - вид спереди, 166 - вид сзади). Дыхание будет учащенным из-за бокового скручивания туловища. Держать позу около 20 секунд.

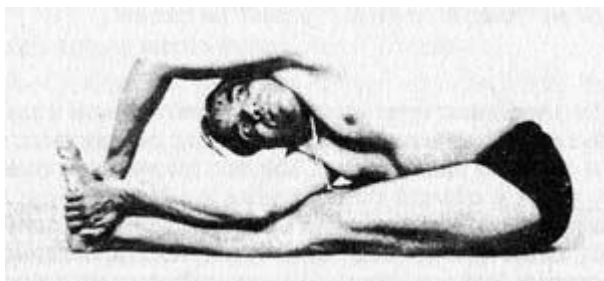


фото 164



фото 165

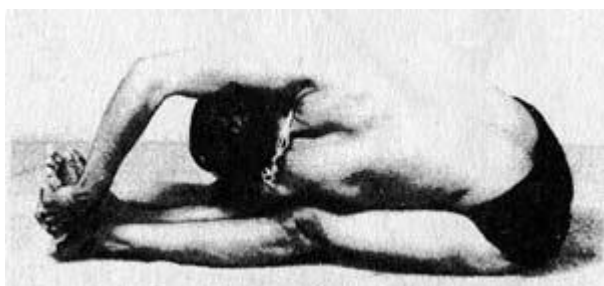


фото 166

5. Вдохнуть, освободить кисти и привести туловище в исходную позицию (Фото 163).

6. Развернуть туловище вправо и повторить позу, выдерживая ее то же количество времени. Следовать описанной выше технике, но заменив слово "левый" на "правый", а слово "правый" на "левый".

Эффект

Эта бодрящая поза тонизирует органы брюшной полости и предотвращает застой в них. Она также тонизирует

почки, омолаживает весь позвоночник и улучшает пищеварение. Боковое скручивание стимулирует циркуляцию крови в области позвоночника и облегчает боли в спине. Благодаря вытяжению таза туда приливает больше насыщенной кислородом крови, из которой половые железы получают необходимые питательные вещества. Это повышает жизнеспособность, способствует излечению импотенции, дает человеку возможность управлять своей сексуальной деятельностью.

69. УРДХВА МУКХА ПАШЧИМОТТАНАСАНА I. Десятая* (Фото 168).

От слов "урдхва" - вверх, "мукха" - лицо, рот (вместе оба слова означают лицом кверху) и "пашчимоттанасана" - интенсивное растяжение задней части тела.



фото 167

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть колени и приблизить стопы к ягодицам.
3. Взяться кистями за большие пальцы ног, выдохнуть, вытянуть ноги вверх, выпрямив колени, подтянуть коленные чашечки к бедрам и балансировать на ягодицах, прогнув позвоночник насколько возможно.

Это положение называется:

70. УБХАЯ ПАДАНГУШТХАСАНА. Третья* (Фото 167).

От слов "убхая" - оба и "падангуштха" - большой палец ноги. Вначале упражняющийся опрокидывается на пол; научиться балансировать только на ягодицах удастся не сразу, требуется время и упражнения. Остаться в позе 30-60 секунд, дышать нормально.

4. После того, как равновесие установлено, освободить большие пальцы ног и взяться за пятки.



фото 168

5. Когда это станет легко, следует переплести пальцы за вытянутыми стопами и балансировать. Затем, не нарушая положения ног, приблизить к ним голову и туловище, вытянуть шею вверх и с выдохом приложить лоб к коленям (Фото 168). Затем полностью вытянуть ноги вверх, а также и позвоночник. Удерживать позу около 30 секунд при нормальном дыхании.

6. Вдохнуть, освободить кисти, согнуть ноги, опустить их на пол и расслабиться.

71. УРДХВА МУКХА ПАШЧИМОТТАНАСАНА II. Десятая * (Фото 170).

Техника

1. Лечь плашмя на пол или на коврик, ладони поместить прямо за головой (Фото 276).

2. Вытянуть ноги, напрячь колени и сделать несколько глубоких дыханий.

3. Выдохнуть, медленно поднять обе ноги и перевести их за голову.



фото 169

4. Переплестя пальцы рук, захватить ими подошвы и вытягивать ноги прямо кверху, напрягая колени. Спина целиком лежит на полу (Фото 169). Сделать три глубоких дыхания.

5. Выдохнуть, раздвигая локти, опускать ноги вниз за голову. Стараться держать таз как можно ближе к полу. В продолжение всего упражнения ноги в коленях напряжены. Поместить подбородок на колени (Фото 170).

6. Оставаться в позе 30-60 секунд, дышать ровно.

7. Выдохнуть и привести ноги в исходную позицию (Фото 169).

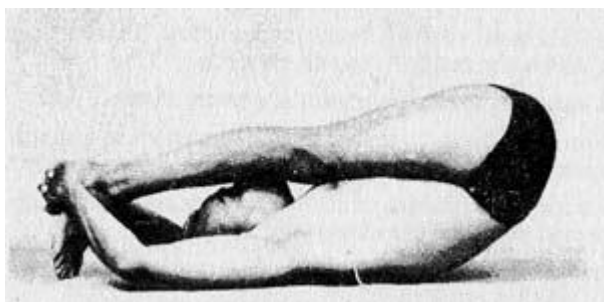


фото 170

8. Вдохнуть, освободить кисти, опустить прямые ноги на пол (Фото 276) и расслабиться.

Эффект

Эта поза вырабатывает устойчивость и равновесие. Полное вытяжение ног придает бедрам и икрам красивые очертания. Поза приносит такую же пользу, как и Пашчимоттанасана (Фото 160), а кроме того предупреждает развитие грыж и облегчает острые боли в спине.

72. ПУРВОТТАНАСАНА. Первая* (Фото 171).

"Пурва" буквально значит восток. Она также означает всю переднюю ворону тела от лба до носков. "Уттана" - это интенсивное вытяжение. В этой позе интенсивно вытянута вся передняя сторона тела.

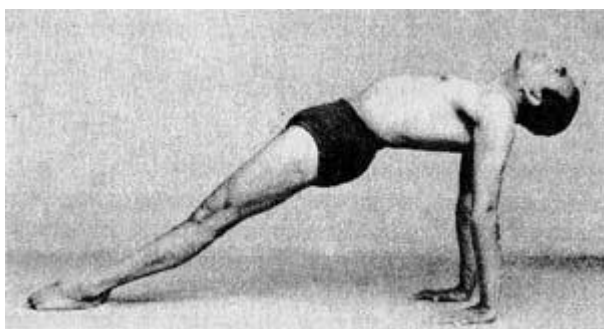


фото 171

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой. Положить ладони на пол у таза, направив пальцы в сторону стоп (Фото 77).
2. Согнуть колени и поместить подошвы и пятки на пол.
3. Перенести вес тела на ладони и стопы, выдохнуть и поднять тело от пола. Выпрямить руки и ноги, напрягая локтевые и коленные суставы.
4. Руки от запястий до плеч должны быть перпендикулярны полу, а туловище от плеч до таза - параллельно полу.
5. Вытянуть шею и откинуть голову насколько возможно назад.
6. Оставаться в позе 1 минуту, дышать нормально.
7. Выдохнуть, согнуть локти и колени, опустить тело, сесть на пол и расслабиться.

Эффект

Эта поза укрепляет запястья и лодыжки, обеспечивает хорошую подвижность плечевых суставов и полностью расширяет грудь. Дает хороший отдых после утомительных наклонов вперед.

73. АКАРНА ДХАНУРАСАНА. Одиннадцатая* (Фото 173и 175).

"Карна" значит ухо. Приставка "а" значит поблизости или в направлении. "Дхану" - это лук. В этой позе левая стопа оттягивается вверх, так чтобы пятка коснулась уха (это сходно с натягиванием тетивы), а кисть другой руки держит

большой палец правой ноги, которая выпрямлена на полу. Следующим движением поднятая нога выпрямляется вверх почти вертикально, а кисть руки удерживает ногу за большой палец, как натянутый лук.

Оба движения описываются далее по очереди.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Захватить большой палец правой ноги большим, указательным и средним пальцами правой руки. Подобным же образом захватить большой палец левой ноги (Фото 153).
3. Выдохнуть, согнуть левый локоть и, согнув левое колено, поднять левую стопу (Фото 172). Сделать вдох. Выдохнуть и тянуть левую стопу вверх к левому уху, отводя левую руку назад от плеча (Фото 173). Следить, чтобы большой палец правой ноги не выскользнул из захвата. Держать правую ногу все время вытянутой и прижатой всей задней стороной к полу. Не сгибать колено вытянутой правой ноги.
4. Удерживать позу 15-20 секунд. Дышать нормально. Это первое движение.



фото 172



фото 173

5. Затем выдохнуть и вытянуть левую ногу вверх вертикально (Фото 174). Сделать вдох. Выдохнуть, отвести ногу еще дальше назад, чтобы она прикоснулась к левому уху (Фото 175). Не выпускать из захвата больших пальцев обеих ног и полностью вытягивать обе ноги. Не сгибать ноги в коленях. Потребуется некоторое время, чтобы научиться балансировать. Это второе движение. Остаться в этой позиции 10-15 секунд. Дышать нормально.
6. Выдохнуть, согнуть левую ногу в колене и привести левую пятку к левому уху, как в позиции 3 (Фото 173). Затем опустить левую ногу на пол и вытянуть обе ноги на полу (Фото 153).
7. Повторить позу в другую сторону. Тянуть правую стопу к правому уху, затем выпрямить правую ногу вертикально около правого уха, левую ногу выпрямить на полу. Не ослаблять захват больших пальцев ног. Выдержать позу равное количество времени в обе стороны. Затем освободить кисти и расслабиться.



фото 174

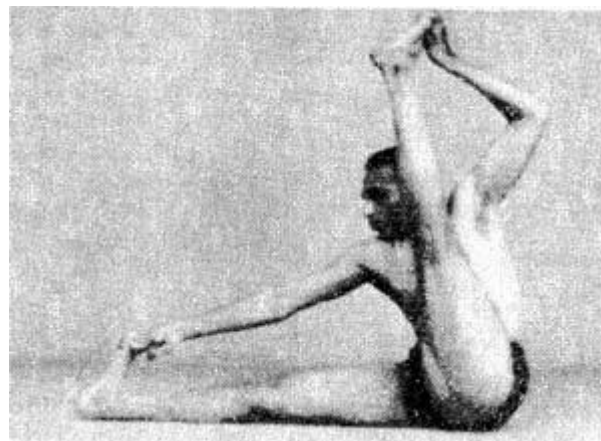


фото 175

Эффект

Эта асана придает большую гибкость мышцам ног. Сокращение мышц живота способствует дефекации. Исправляются небольшие деформации тазобедренных суставов. Тренируется нижняя часть позвоночника. Эта поза очень изящна. Следует упражняться в ней, пока она не будет выполняться без усилий, создавая впечатление искусного лучника, посылающего стрелу за стрелой.

74. САЛАМБА ШИРШАСАНА I. Четвертая* (Фото 184,185 и 190).

"Саламба" значит с опорой. "Ширша" значит голова. Это стойка на голове, одна из наиболее важных асан йоги. Эта основная поза имеет несколько вариаций, которые описываются ниже как цикл Ширшасаны. Ее освоение дает устойчивость и равновесие как физическое, так и умственное. Подробное описание техники разделено на две части: для начинающих и для тех, кто уже научился балансировать в этой позе. Необходимо с особым вниманием отнестись к советам, следующим за описанием технических приемов.

Техника для начинающих

1. Расстелить на полу сложенное вчетверо одеяло и встать рядом на колени.

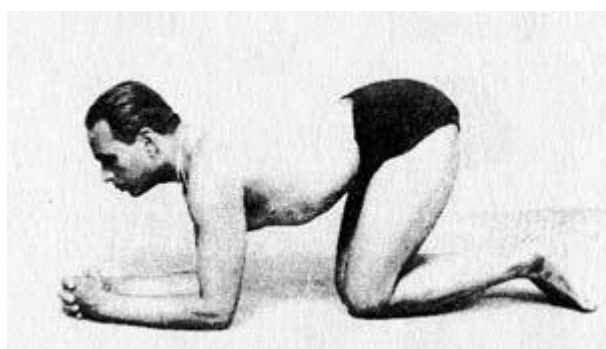


фото 176



фото 177

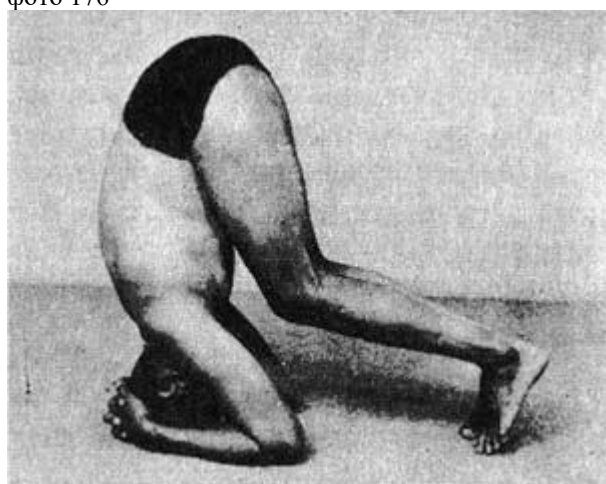


фото 178

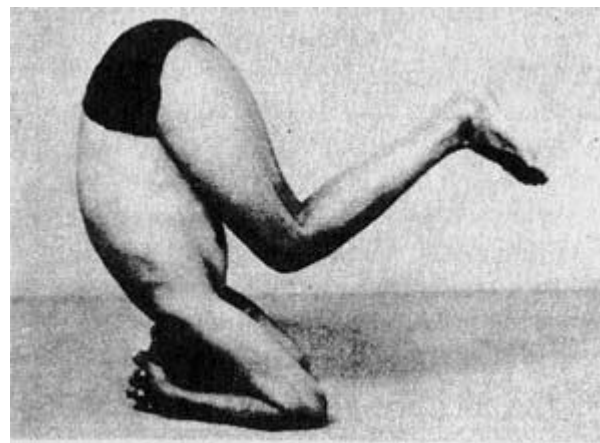


фото 179

2. Положить предплечья в центр одеяла так, чтобы локти были расставлены не более, чем на ширину плеч.
3. Переплести пальцы вплоть до кончиков так, чтобы ладони образовали чашу (Фото 176). Поставить края ладоней (со стороны мизинцев) на одеяло. Во время последующего подъема и стойки на голове пальцы следует держать крепко сцепленными. Если ослабить их, вес всего тела станет давить на них, вызывая боль в руках. Итак, запомните, что пальцы следует крепко запереть.
4. Поместить на одеяло только темя, так чтобы затылок касался чаши сложенных ладоней (Фото 177). Следите, чтобы ни лоб, ни затылок не прикасались к одеялу. Чтобы касаться одеяла только теменем, следует придвинуть колени к голове.
5. После того, как голова займет надлежащую позицию, поднять колени от пола, приблизив пальцы ног к голове (Фото 178).

6. Выдохнуть, слегка оттолкнуться и поднять от пола ноги с согнутыми коленями (Фото 179). Рывок надо производить таким образом, чтобы обе стопы отрывались от пола одновременно. Когда вы освоитесь в этом положении, следует постепенно изменять положение ног, как указано на фото 180,181,182 и 183, шаг за шагом.



фото 180

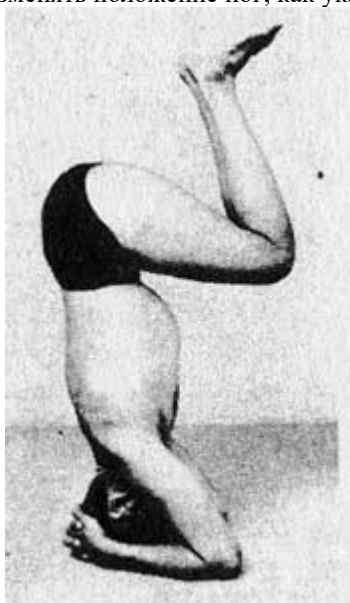


фото 181



фото 182



фото 183

7. Вытянуть ноги вверх и стоять на голове, так чтобы все тело было перпендикулярно полу (Фото 184 - вид спереди, 185 - сзади, 190 - сбоку).

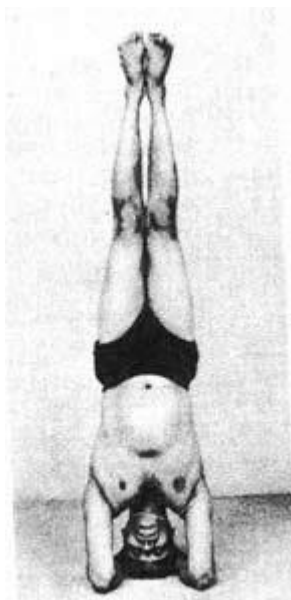


фото 184

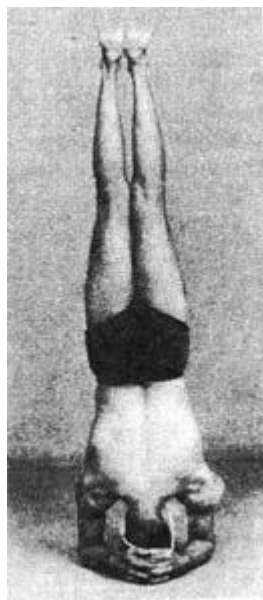


фото 185

8. После пребывания в этой заключительной позиции от 1 до 5 минут, в соответствии с возможностями, согнуть колени и опустить ноги на пол в обратном порядке движений, т.е. повторяя позиции, изображенные на фото 183,182,181,180,179,178 и 177.

9. Начинающий должен воспользоваться чьей-либо помощью при разучивании этой асаны или выполнять ее у стены. В последнем случае расстояние между головой и стеной должно быть не более 5-7 см. При большем расстоянии позвоночник будет прогибаться, а живот выпирать. Вес тела тогда ляжет на локти, и положение головы может измениться. Лицо нальется кровью, глаза напрягутся или вылезут из орбит. Поэтому начинающему предпочтительно делать стойку на голове в углу, опираясь на две стенки. Голову располагать в 5-7 см от той и другой.

10. Когда стойка на голове выполняется у стены или в углу, начинающий должен выдохнуть, рывком поднять ноги, опереться тазом о стену и затем поднимать стопы. Тренируясь в углу, можно прикасаться пятками к обеим стенкам. Затем вытянуть тело вертикально, постепенно оставляя опору, и учиться сохранять равновесие. Опускаясь на пол, можно поместить стопы и таз на стену, соскользнуть вниз и поместить колени на пол. Поднимание ног вверх и опускание вниз делается при выдохе.

11. Разучивание асаны в углу имеет то преимущество, что правильная позиция головы и ног начинающего обеспечивается прямым углом стенок. Такой уверенности не будет, если балансировать у одной стены. Пока ученик не научился сохранять равновесие, он может отклониться от стены, его тело может колебаться и сдвигаться в сторону, а ноги опираться о стену, так что тело прогнется либо в талии, либо на уровне таза. Начинающий сам не заметит, что он отклонился вбок, и тем более не сможет исправить ошибку. Со временем он научится стоять на голове, но в силу привычки его тело будет перекошено или голова будет стоять криво. Выправить неправильную стойку на голове так же трудно, как избавиться от плохой привычки. Более того, неправильная стойка может вызвать боли в голове, шее, плечах и спине. Разучивание же асаны в углу поможет начинающему держаться симметрично.

12. Когда балансирование освоено, предпочтительно опускаться на пол с прямыми ногами (т.е. совсем не сгибая колени), отводя таз назад. Вначале не удастся поднимать и опускать ноги, не сгибая колени, но следует освоить правильные движения. Твердо освоив стойку на голове, ученик поймет, что лучше поднимать и опускать прямые соединенные ноги, не делая рывков.

13. Должно пройти некоторое время, прежде чем начинающий сумеет ориентироваться в обстановке во время стойки на голове. Вначале все будет казаться совершенно незнакомым. Указания и инструкции будут сбивать с толку, придется делать усилия, чтобы мыслить ясно и действовать логично. Все это происходит от страха упасть. Лучший способ побороть страх - хладнокровно пережить ситуацию, которой боишься. Тогда создается правильное представление о ней, и страх исчезает. Упасть во время разучивания стойки на голове отнюдь не страшно. Если не удастся удержаться, следует только сразу ослабить переплетение пальцев, расслабиться и мягко опуститься, сгибая колени. Тогда только перевернешься на полу и улыбнешься. Если пальцы не освободить, удар резкого падения придется по ним, что может быть болезненно. Если не расслабиться, а просто грохнуться на пол, можно сильно удариться. Но если во время падения согнуть колени, ссадин на них не окажется. Научившись балансировать у стены или в углу, надо попробовать встать на голову посередине комнаты. Будет, конечно, несколько неудач, и надо

на-УЧИТЬСЯ искусству падать, как описано выше. Научившись выполнять Ширшасану посередине комнаты, начинающий приобретает большую Уверенность в своих силах.

Техника для умеющих балансировать. Восьмая.*

1. Следовать технике для начинающих (пункты 1-4).
2. Поставив голову в правильное положение, вытянуть и выпрямить ноги, подняв колени с пола. Приблизить пальцы к голове, стараясь прижимать пятки к полу, а спину держать прямо (Фото 186).
3. Вытянуть верхнюю или среднюю часть позвоночника и оставаться в этом положении около 30 секунд, дышать ровно.
4. Выдохнуть, приподнять пятки и оторвать пальцы ног от пола, отклонив таз назад. Обе ноги поднимать одновременно, держа их твердыми, как стержни (Фото 187). Сделать вдох.



фото 186



фото 187

5. После выдоха поднимать ноги еще выше, пока они не окажутся, параллельны полу. Такое положение называется: **75. УРДХВА ДАНДАСАНА**. Восьмая* (Фото 188).

"Урдхва" означает вверх, а "данда" - посох.

Остаться в этой позиции 10 секунд. Дышать нормально.

6. Выдохнуть, поднять ноги выше, как на фото 189, а затем тянуть их вверх до вертикального положения (Фото 190, вид сбоку). Остаться в позе 1-5 минут, дышать ровно.

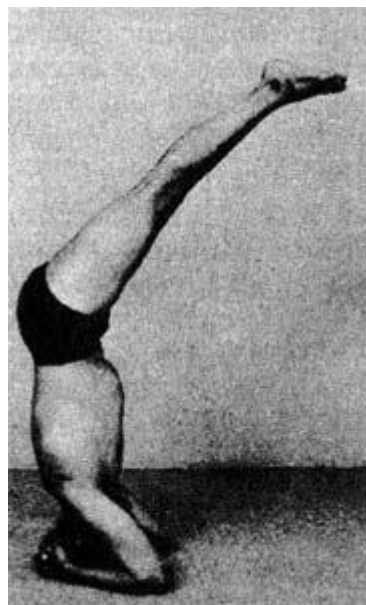
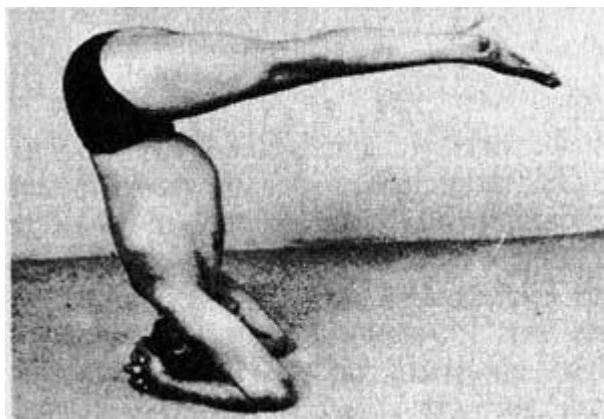


фото 188

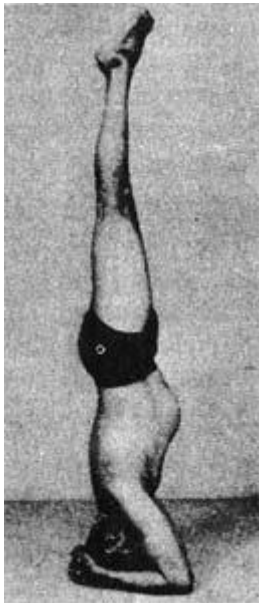


фото 190

фото 189

7. Опускаться постепенно, следуя описанной выше технике в обратном Порядке (Фото 189,188,187,186). Поставить стопы на пол, согнуть колени и поднять голову от пола (или с одеяла).

8. При опускании ног рекомендуется задержаться в Урдхва Дандасане в соответствии с возможностями до 1 минуты, при нормальном дыхании. В этой позиции шея и туловище будут не перпендикулярны полу, а слегка отклонены назад. Напряжение в шее, плечах и позвоночнике будет очень велико, так что вначале вряд ли удастся удерживать ноги параллельно полу более нескольких секунд. Но в дальнейшем, когда окрепнут шея, плечи, живот и позвоночник, будет возможно дольше оставаться в этом положении.

СОВЕТЫ ПО ШИРШАСАНЕ

1. В Ширшасане важно не только балансирование. Необходимо неустанно следить за собой, за ежесекундными изменениями в положении своего тела и научиться корректировать их. Когда мы стоим на ногах, не требуется никаких особых усилий, напряжения сил или внимания, поскольку это естественное положение. Однако умение правильно стоять воздействует на нашу осанку и манеру держаться. Поэтому необходимо овладеть умением правильно стоять, как это было указано в примечаниях к Тадасане. Также следует научиться правильно держаться в Ширшасане, ведь неправильное положение в этой асане может вызвать боли в голове, шее и спине.

2. В Ширшасане вес тела должна нести только голова, не предплечья и кисти. Предплечья и кисти используются только для поддержки, чтобы препятствовать утрате равновесия. Если поза правильна, человек ощущает соприкосновение с подстилкой на полу небольшого круглого участка темени (**размером с индийскую рупию - примерно диаметр пятикопеечной монеты (прим. ред.)**).

3. Затылок, туловище, задняя поверхность бедер и пятки должны образовывать одну прямую линию, перпендикулярную полу, без отклонений в сторону. Горло, подбородок и грудина должны также быть на одной линии, иначе голова сместится в сторону или вперед. Что касается переплетенных пальцев позади головы, то ладонями не следует врезаться в голову. Как верхние, так и нижние края ладоней должны быть на одной линии, иначе темя не будет правильно стоять на полу.

4. Локти и плечи должны быть на одной линии, причем локти не следует раздвигать. Плечи нужно поднимать кверху и растягивать в стороны, чтобы они были как можно дальше от пола. Чтобы научиться правильному вытяжению плеч, разнимите переплетенные пальцы, уберите руки из-за головы, расправьте запястья, не двигая локтями. Положите затем кисти на пол ладонями вверх и, не двигая их, коснитесь плеч пальцами, сохраняя равновесие (Фото 191). Это не только улучшит балансирование, но еще и подготовит к другим вариантам Ширшасаны, описываемым ниже.

5. Что касается положения туловища, то верхнюю часть спины надо выдвигать не только вверх, но и вперед. Поясницу и тазовую область не следует выдвигать вперед, а корпус от плеч до таза должен быть перпендикулярен полу. Если тазовая область выдается вперед, это значит, что вес тела падает не только на голову, но и на локти из-за того, что верхняя часть туловища (грудь) не была как следует вытянута. При взгляде сбоку все тело от шеи до пят

должно представлять прямую линию.

6. Следует стараться соединить бедра, колени, лодыжки и пальцы ног. Ноги вытягивать до предела, особенно заднюю поверхность коленей и бедра. Если ноги отклоняются назад, следует напрячь колени и середину нижней части живота над лобком, что поможет держать ноги перпендикулярно полу. Пальцы ног должны быть все время вытянуты кверху. Если ноги отклоняются вперед, следует вытянуть верхнюю часть спины, а область таза слегка отклонить назад, чтобы она оказалась на одной линии с плечами. Тогда вы почувствуете в теле легкость, и эта поза будет давать вам бодрость.

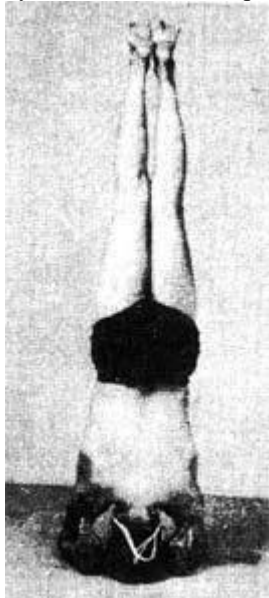


фото 191

7. Нельзя допускать, чтобы глаза наливались кровью ни во время поднятия ног, ни при стойке на голове. Если такое происходит, значит поза выполняется неправильно*.

*** Я обучал этой позе даму 65 лет, страдавшую глаукомой. Теперь она находит, что глаза ее совершенно успокоились, боль в них стала намного меньше. Медицинское освидетельствование обнаружило, что напряжение в глазных яблоках уменьшилось. Я упоминаю об этом, чтобы подчеркнуть, насколько важно правильное выполнение стойки на голове.**

8. Время пребывания в Ширшасане зависит от индивидуальных возможностей и от наличия времени в распоряжении занимающегося. Ее можно выдерживать без неприятных ощущений от 10 до 15 минут. Начинаящий может сперва оставаться в позе 2 минуты и увеличивать время пребывания до 5 минут. В самом начале трудно сохранять равновесие более 1 минуты, но коль скоро это достигнуто, начинающий может быть уверен, что скоро будет в состоянии овладеть Ширшасаной.

9. Поднимая или опуская ноги, всегда следует держать их вместе и двигать постепенно, понемногу. Все движения выполняются на выдохе. Вдохи делать в промежуточных позициях. Поднятие и опускание прямых ног (без сгибания в коленях) вырабатывает навыки в медленных, согласованных движениях, при которых контролируется приток крови к голове. Лицо не краснеет, раз нет резких движений; приток крови к пояснице и ногам также контролируется. Тогда не грозит ни потеря равновесия из-за головокружений, ни оцепенение ступней, возникающее при быстром вставании на ноги после стойки на голове. С течением времени все движения - поднятие ног, стойка на голове и опускание ног - станут совершаться почти без усилий. Когда Ширшасана совершенно усвоена, несмотря на то, что тело полностью вытянуто, испытываешь чувство легкости, как при полном расслаблении.

10. Благоразумно сначала полностью овладеть Сарвангасаной (Фото 223), а потом уже браться за Ширшасану. Если хорошо освоены стоячие позы (Фото 1-36) и различные позиции Сарвангасаны и Халасаны (4 > то 234-271), то Ширшасана будет выполняться без особых усилий. Ее ли эти элементарные асаны не освоены, овладение Ширшасаной потребует более длительного времени.

11. После того, как Ширшасана освоена, желательно перед выполнением других асан выполнить Ширшасану и ее цикл (Фото 190-218). Это обусловлено тем, что невозможно балансировать или удерживаться на голове, если тело утомлено выполнением других поз или если дыхание стало учащенным и прерывистым. Если тело устало или дыхание несвободно и беспокойно, тело дрожит, и равновесие очень трудно удержать. Всегда лучше сначала

выполнить Ширшасану, пока свежесть еще не утрачена.

12. После Ширшасаны всегда следует выполнять Сарвангасану и ее цикл. Замечено, что те, кто выполняет только Ширшасану, избегая Сарвангасаны, часто вспыльчивы по пустякам и легко раздражимы. Занятия Сарвангасаной наряду с Ширшасаной помогают контролировать эти черты характера. Если Сарвангасана - это мать, то Ширшасану следует назвать отцом всех асан. И подобно тому как для поддержания мира и гармонии в доме необходимы оба родителя, так и обе эти асаны важны для поддержания здоровья тела и спокойствия и умиротворенности ума.

Эффект Ширшасаны

В древних книгах Ширшасану называют королем всех асан, и доказательство этого нетрудно обнаружить. При нормальных родах первой появляется голова, а конечности потом. В черепе находится мозг, управляющий нервной системой и органами чувств. Мозг являетсяместилищем разума, знаний, понимания, мудрости и силы. Он - обитель Брахмана, души. Как страна не может процветать без хорошего государя или конституционного правителя, так и человеческое тело не может благополучно существовать без здорового мозга.

В "Бхагавадгите" сказано:

"Возникают из пракрити разом / гуны три - саттва, раджас и тамас; / ими скован, о могучерукий, / тот бессмертный, кто телом владеет //" (XIV; 5). Все эти качества обусловлены деятельностью мозга, иногда преобладает одно, иногда другие. Голова - центр саттвических способностей, определяющих понимание, туловище - центр свойств раджаса, определяющих страсти, эмоции и действия; ниже диафрагмы сосредоточены свойства тамаса, управляющие чувственными удовольствиями, например, наслаждением пищей и питьем и сексуальными волнениями и радостями.

Регулярные занятия Ширшасаной обеспечивают прилив здоровой чистой крови к клеткам мозга, что обновляет их, оттачивая ум и проясняя мысли. Эта асана помогает тем, у кого быстро наступает умственное утомление. Она обеспечивает надлежащее кровоснабжение таких важных органов мозга, как гипофиз и шишковидная железа, от правильного функционирования которых зависит рост человека, здоровье и жизнедеятельность.

Страдающие бессонницей, потерей памяти, ослаблением жизненной энергии могут восстановить свое здоровье, регулярно и правильно выполняя эту асану. Энергия станет бить в них ключом, легкие получат способность противостоять любым климатическим воздействиям и выдерживать любую нагрузку. Упражняющиеся в этой асане не знают простуд, кашля, тонзиллита, зловонного дыхания и сердцебиения, их тело сохраняет тепло. Ширшасана в сочетании с вариациями Сарвангасаны (Фото 234-271) излечивает от запора. В результате регулярных занятий ею повышается содержание гемоглобина в крови.

При нарушениях давления крови - повышенном или пониженном - занятия не рекомендуется начинать с Ширшасаны и Сарвангасаны.

Регулярные и правильные упражнения в Ширшасане развивают тело, дисциплинируют ум, расширяют духовный горизонт. Человек становится уравновешенным, уверенным в себе, спокойно принимает страдания и удовольствия, утраты и приобретения, позор и славу, поражения и победы.

Цикл Ширшасаны

Есть целый ряд движений, которые можно выполнять сразу после Саламба Ширшасаны I (Фото 184) в течение не менее 5 минут (в соответствии с возможностями упражняющегося). Выполняйте Ширшасану от 5 до 15 минут, а затем - разные варианты движений из этого цикла

(по 20-30 секунд в каждую сторону).

76. САЛАМБАШИРШАСАНА II. Пятая* (Фото 192).

Техника

1. Расстелить на полу сложенное вчетверо одеяло и встать возле него на колени.
2. Положить на пол правую ладонь у правого колена, а левую - у левого параллельно друг другу, пальцами в сторону головы. Расстояние между ладонями не должно превышать ширины плеч.

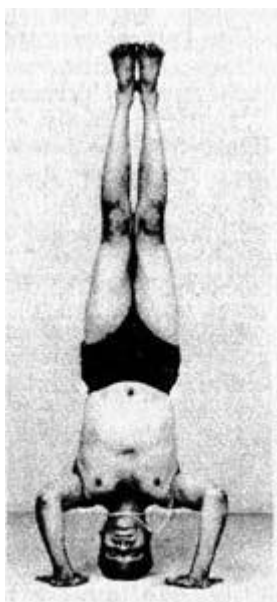


фото 192

3. Подвинуть колени к голове и поместить темя на середину одеяла.
4. Убедившись, что положение головы правильно и прочно, выпрямить ноги, подняв колени от пола. Пальцы ног подвинуть еще ближе к голове, пятки вдавить в пол, держа спину прямо.
5. Вытянуть дорсальный отдел позвоночника, толкая вперед грудь; задержаться в этом положении на несколько секунд, сделав 3-4 дыхания.
6. Выдохнуть, мягко оттолкнуться от пола и, согнув колени, поднять ноги с пола. Обе стопы надо поднять одновременно. Утвердившись в этом положении, вытянуть ноги кверху, выдохнуть, вытянуть пальцы ног вверх, напрячь колени и балансировать (Фото 192).
7. Во время балансирования на полу находятся только темя и обе ладони. Предплечья от запястий до локтей держать перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Верхние части рук от локтя до плеча держать параллельно полу и друг другу.
8. Далее следовать указаниям к Саламба Ширшасане I для освоивших балансирование.
9. Овладеть этим вариантом стойки на голове необходимо, чтобы справиться в дальнейшем с освоением таких трудных асан, как Бакасана (Фото 410), Урдхва Куккутасана (Фото 419), Галавасана (Фото 427 и 428), Каундиниасана (Фото 438) и др.

Цикл Ширшасаны (продолжение)

77. САЛАМБАШИРШАСАНА III. Восьмая* (Фото 194 и 195).

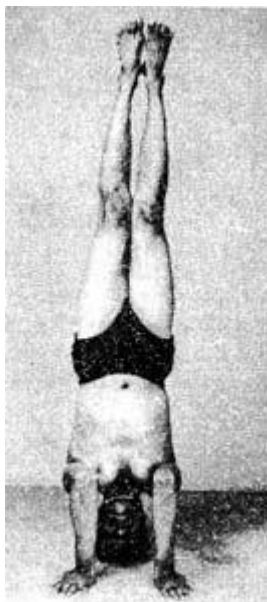


фото 193

Техника

1. Встать на колени возле одеяла, раздвинув их примерно на 30 см.
2. Ладони вывернуть и положить на одеяло между колен, пальцами к стопам. Предплечья от запястий до локтей держать перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Расстояние между ладонями не должно превышать ширины плеч.

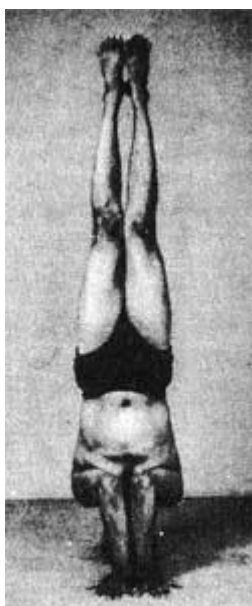


фото 194

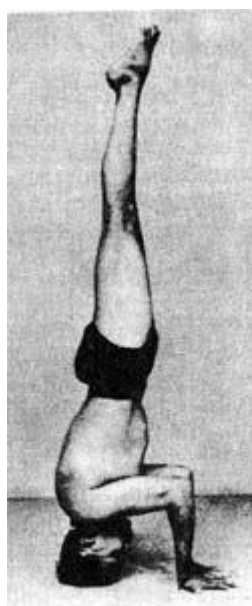


фото 195

3. Поставить на одеяло темя сразу за запястьями, лбом к внутренней стороне их. Голову следует поместить точно в середине между кистями, так чтобы темя находилось на равном расстоянии от лежащих на полу ладоней.
4. Твердо давить запястьями и ладонями вниз. Сделать выдох, поднять стопы от пола, вытянуть ноги вверх перпендикулярно полу и балансировать. Локти не раздвигать, а сближать их насколько возможно (Фото 193).
5. Балансировать в этом положении одну минуту при нормальном дыхании, затем выдохнуть и мягко опустить ноги на пол.
6. Научившись сохранять равновесие в этом виде Ширшасаны, попробовать сближать, сколько возможно, кисти, так чтобы края ладоней и мизинцы соприкасались (Фото 194 - вид спереди, 195 - вид сбоку)- Также следует научиться держать ноги прямо, поднимая их в стойку и опуская,

не сгибая колен (Фото 196 и 197). Этот вариант Ширшасаны учит прочно и уверенно сохранять равновесие.

78. БАДДХА ХАСТА ШИРШАСАНА. Четвертая* (Фото 198).

От слов "баддха" - схваченный, связанный, удерживаемый и "хаста" - кисть. Это вариация стойки на голове.

Техника

1. Положить на пол сложенное вчетверо одеяло и встать на колени возле него.



фото 196

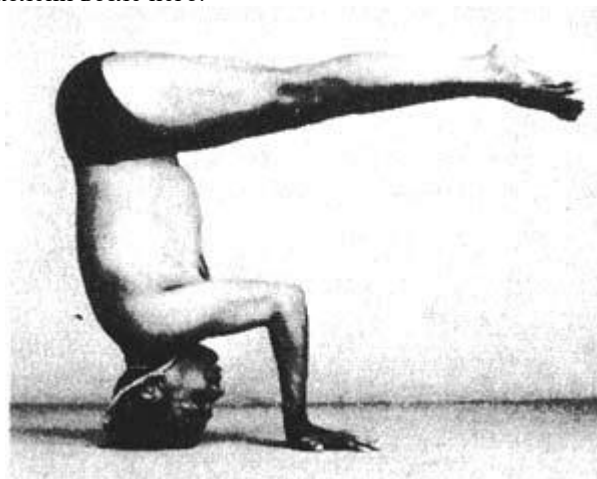


фото 197

2. Сложить руки перед грудью и захватить кистью левой руки правую выше локтя, а кистью правой руки - левую, тоже выше локтя.

3. Локти и скрещенные предплечья положить на одеяло, наклониться вперед и поставить темя на одеяло сразу за предплечьями. Лоб окажется как раз за скрещенными предплечьями.

4. Колени поднять от пола и выпрямить ноги.



фото 198

5. Убедившись, что вес тела приходится на голову и локти, вжимать предплечья вниз, выдохнуть и, не ослабляя захвата рук, мягко толкнуть туловище немного назад и поднять ноги вверх с пола (Фото 198).

6. Пока ноги поднимаются в вертикальное положение, шея держит вес тела и испытывает напряжение. Ноги следует вытягивать вверх, пока не возникнет ощущение легкости в задней части шеи и в предплечьях, затем надо вытянуть верхнюю часть туловища вперед. Ощущение легкости означает, что тело вытянулось прямо. Далее

следовать указаниям к Саламба Ширшасане I для освоивших балансирование.

7. Остаться в стойке на голове с вытянутым прямо телом 1 минуту. Затем выдохнуть, отвести таз несколько назад, не поднимая локтей, и плавно опустить ноги на пол. Стараться опускать ноги прямыми, не сгибая в коленях.

79. МУКТА ХАСТА ШИРШАСАНА. Шестая* (Фото 200 и 201).

От слов "мукта" - свободный и "хаста" - кисть руки. Это наиболее трудная вариация Ширшасаны. Тот, для кого пребывание в ней стало удобным, может считаться мастером стойки на голове. Балансировать в этой асане сравнительно просто, но чрезвычайно трудно поднимать и опускать прямые ноги, не сгибая их в коленях.

Техника

1. Расстелить на полу сложенное вчетверо одеяло и встать на колени рядом с ним.



фото 199

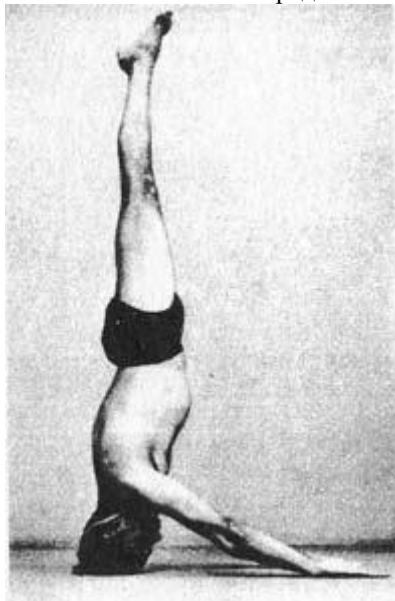


фото 200

2. Наклонить туловище вперед и поставить темя на одеяло.

3. Выпрямить руки перед грудью по направлению к стопам и поместить запястья на пол тыльной стороной вниз. Руки держать выпрямленными в локтях ладонями вверх. Расстояние между запястьями должно равняться ширине плеч.

4. Поднять туловище перпендикулярно к полу. Слегка надавить запястьями на пол, выдохнуть и поднять стопы (Фото 199). Напрячь ноги и медленно поднимать их до вертикального положения (Фото 200 - вид сбоку).

Принять Саламба Ширшасану I (Фото 184), выдохнуть и повернуть позвоночник, скручивая туловище вправо. В сторону поворачивается все тело, кроме головы и кистей рук (Фото 202 - вид спереди, 203 - сзади).

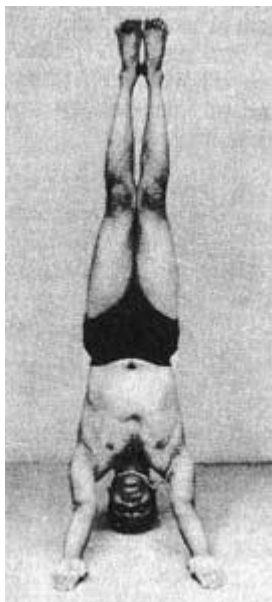


фото 201

5. Остаться в позе 1 минуту при нормальном дыхании. Держа руки прямыми, вытягивать локти и удалять плечи насколько возможно от пола, не нарушая положения запястий (Фото 201 - вид спереди).
6. Выдохнуть, слегка качнуть таз назад и постепенно опускать ноги на пол, слегка переводя вес тела на запястья.
7. Затем поднять голову от пола, сесть и расслабиться.

Примечание

Когда эти вариации Ширшасаны освоены, можно менять положение рук, балансируя только на голове. Тогда не потребуется опускаться из стойки, чтобы придать рукам другое положение. Следует обучаться этому постепенно, иначе можно перенапрячь шею и плечи.

80. ПАРШВА ШИРШАСАНА. Восьмая* (Фото 202 и 203).

От слова "паршва" - сторона, бок.

В этой вариации Ширшасаны туловище и ноги поворачиваются в ту или другую сторону во время балансирования, причем положение гол вы и кистей рук не нарушается.

Техника

1. Принять Саламба Ширшасану I (Фото 184), выдохнуть и повернуть позвоночник, скручивая туловище вправо. В сторону поворачивается всё тело, кроме головы и кистей рук (Фото 202-вид спереди, 203 – сзади).

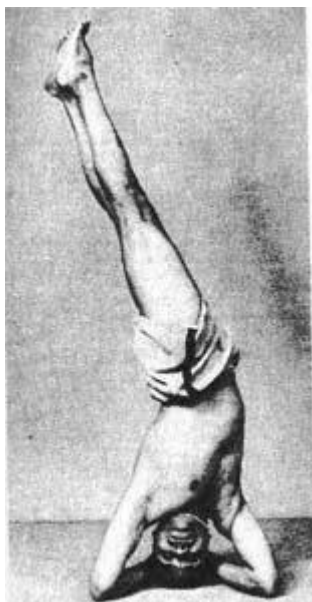


фото 202

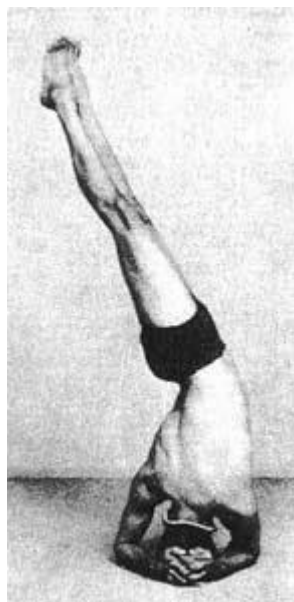


фото 203

2. Ноги и пупок должны быть повернуты на 90° в сторону от исходной позиции. В области ложных ребер должно ощущаться вытяжение.

3. Выдерживать позу 20-30 секунд, дышать нормально.

4. Выдохнуть, вернуться в прямое положение Саламба Ширшасаны I. Передохнуть, сделать выдох и повторить позу в левую сторону с той же Длительностью. Выдохнуть и вернуться в Саламба Ширшасану I.

Эффект

Эта асана делает позвоночник сильным и эластичным.

81. ПАРИВРИТТАЙКАПАДА ШИРШАСАНА. Десятая* (Фото 205,206,207).

Паривритта" означает повернутый, "эка" - один, а "пада" - нога. В этой вариации Ширшасаны ноги разводятся в стороны, а затем туловище и ноги поворачиваются в ту или другую сторону, сохраняя равновесие и не нарушая положения головы и кистей рук.

Техника

1. После выполнения Паршва Ширшасаны (Фото 202) развести ноги, равномерно подвигая правую ногу вперед, а левую - назад (Фото 204). Затем выдохнуть, скрутить позвоночник влево, чтобы ноги повернулись по часовой стрелке на 90° (Фото 205 - вид сбоку).

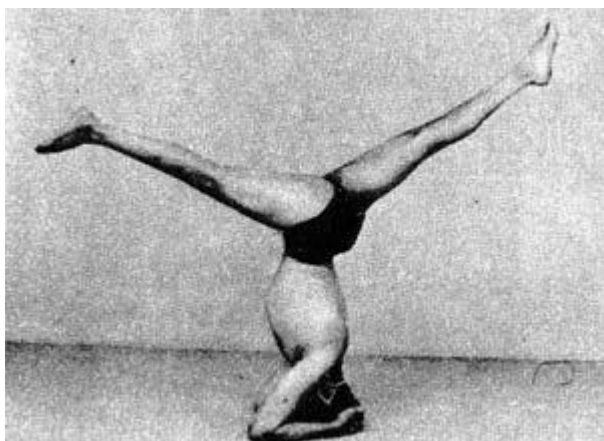


фото 204

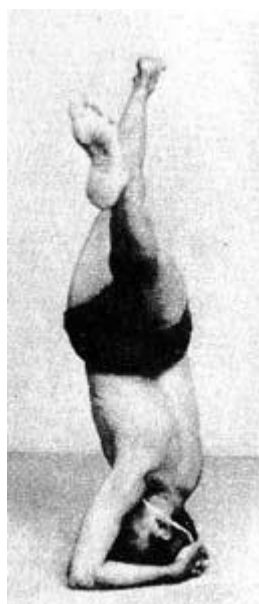


фото 205

2. После разворота в сторону ноги держать твердо, напрягая подколенные сухожилия, колени и икры.
3. Раздвинуть ноги еще шире и оставаться в позе 20-30 секунд, стараясь дышать нормально.
4. Выдохнуть и вернуться в Саламба Ширшасану I. Затем двигать левую ногу вперед, а правую - назад, скрутить позвоночник вправо, чтобы ноги двигались против часовой стрелки на 90° (Фото 206 - вид спереди, 207 - вид сзади). Остаться в позе столько же времени, как и в предыдущей. Выдохнуть, вернуться в Саламба Ширшасану I.

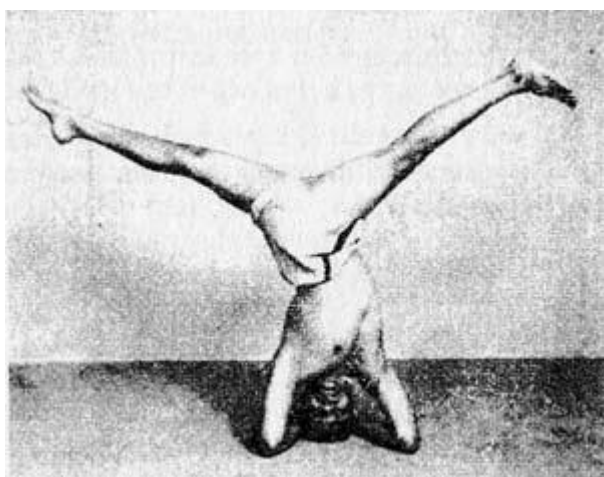


фото 206



фото 207

Эффект

Эта асана развивает мышцы ног, тонизирует почки, мочевой пузырь предстательную железу и кишечник.

82. ЭКА ПАДА ШИРШАСАНА. Одиннадцатая* (Фото 208 и 209).

От слов "эка" - один, "пада" - нога. Эта вариация Ширшасаны предусматривает опускание одной ноги на пол напротив головы, при другой ноге, поднятой вертикально.

1. Выдержать Саламба Ширшасану I в соответствии с возможностями, выдохнуть и опустить правую ногу на пол перед головой (Фото 208 - вид сбоку).

2. Пока правая нога опускается и покоится на полу, левую ногу держать вертикально, как в Ширшасане.

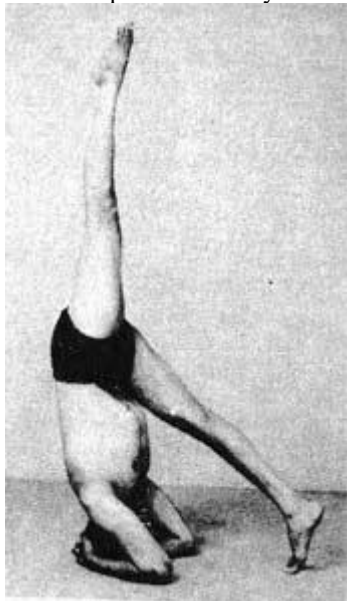


фото 208



фото 209

3. Вначале в шее ощущается чрезвычайное напряжение. Левую ногу тянет вниз. Чтобы это пересилить, следует ноги держать очень твердо, напрягая колени и вытягивая мышцы задней поверхности бедер обеих ног. Следует также, напрячь мышцы в середине нижней части живота.

4. Колени и пальцы обеих ног должны быть на одной линии и не отклоняться в сторону.

5. Оставаться в позе 20-30 секунд, дышать глубоко. Выдохнуть, поднять правую ногу в Ширшасану.

6. Пробыв некоторое время в Ширшасане, опустить левую ногу на пол (Фото 209 - вид спереди). Выдержать это положение столько же времени, выдохнуть и вернуться в Ширшасану.

7. Во время поднятия и опускания ног держать их прямо, не сгибая в коленях. Если колени согнутся, нельзя будет удержать равновесие.

Эффект

Это трудная поза, и вначале покажется невозможным достать опущенной ногой до пола. Постепенно, по мере того как ноги будут приобретать гибкость, а спина укрепляться, ноги смогут касаться пола, а потом и располагаться на полу, не нарушая равновесия. Эта асана укрепляет шею, а также стенки живота. Органы брюшной полости сокращаются, что улучшает их функционирование.

83. ПАРШВАЙКА ПАДА ШИРШАСАНА. Двенадцатая* (Фото 210).

От слова "паршва" - вбок, "эка" - один, а "пада" - нога. В этой позе одна нога опускается на пол вбок на одной линии с головой, а другая остается в вертикальном положении.

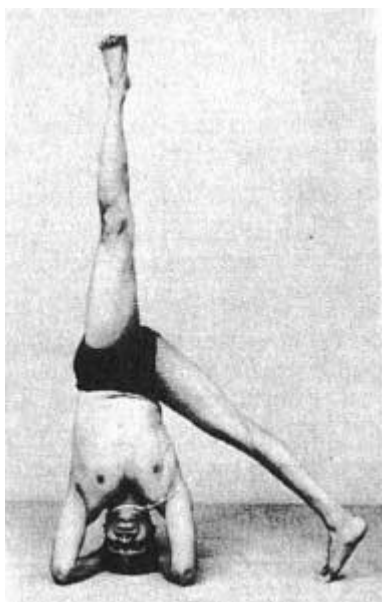


фото 210

позу следует выполнять после завершения Эка Пада Ширшасаны (Фото 208 и 209), описанной выше.

Техника

1. Эту позу следует выполнять после завершения Эка Пада Ширшасаны (Фото 208 и 209), описанной выше.
2. Выдохнуть, опустить правую ногу вниз вправо, поставить ее на пол на одной линии с головой (Фото 210), Левую ногу держать вертикально, как в Ширшасане.
3. В этой позиции стойку на голове выдерживать труднее, чем в Эка Пада Ширшасане. Чтобы удерживать равновесие в этой позе, нужно вытягивать задние мышцы бедер обеих ног, напрячь колени и паховые мышцы в подвздошной области на стороне опущенной ноги.
4. Остаться в этой позе 10-20 секунд, дышать глубоко. Вытянуть подколенные сухожилия и бедра и с выдохом поднять правую ногу снова вверх.
5. Остаться некоторое время в Ширшасане, затем выдохнуть и опускать левую ногу боком на пол, пока она не окажется на одной линии с головой. Выдерживать эту позицию столько же времени, как предыдущую. Затем выдохнуть и вернуться в Ширшасану.
6. Не сгибать колени при опускании и поднимании ног, иначе равновесие будет нарушено.

Эффект

Эта асана укрепляет шею, стенки живота и бедра. Она тонизирует кишечник и укрепляет позвоночник.

84.УРДХВА ПАДМАСАНА В ШИРШАСАНАЕ. Шестая* (Фото 211).

От слов "урдхва" - сверху, над и "Падмасана" - поза лотоса (Фото 104). В этой вариации Падмасана выполняется в стойке на голове.

Техника

1. Эту позу следует делать после Эка Пада Ширшасаны (Фото 208,209) и Паршваика Пада Ширшасаны (Фото 210), Завершив обе эти позы, скрестить ноги, как в Падмасане. Сначала класть правую стопу на левое бедро, затем левую стопу на правое бедро.
2. Теснее приблизить колени и вытянуть бедра вверх вертикально (Фото 211).
3. Выдержать позу 30 секунд, дышать ровно и глубоко. Затем выдохнуть и отвести бедра насколько возможно назад (Фото 212).

4. Освободить ноги и вернуться в Ширшасану. Изменить перекрест ног, сначала поместив левую стопу на правое бедро, а затем правую стопу на левое бедро. Оставаться в этом положении также 30 секунд, а затем отвести бедра назад.

5. Во время вытягивания бедер вверх не менять положения головы и шеи.



фото 211



фото 212



фото 213



фото 214

Эффект

Эта поза дает дополнительное растяжение дорсального отдела позвоночника, ребер и области таза. В результате грудь полностью расширяется и достигается правильная циркуляция крови в области таза. Чтобы увеличить растяжение, можно во время стойки на голове выполнить боковое скручивание. Это называется:

85. ПАРШВА УРДХВА ПАДМАСАНА В ШИРШАСАНАЕ. Седьмая* (Фото 213-216).

От слова "паршва" - бок, сторона.



фото 215



фото 216

86. ПИНДАСАНА В ШИРШАСАНЕ. Шестая* (Фото 218).

От слова "пинда" - зародыш. Из стойки на голове в Падмасане (Фото 211) бедра наклоняются и ноги опускаются так, чтобы они касались подмышек.

Техника

1. Выполнить Падмасану в Ширшасане, как описано выше (Фото 211). Выдохнуть, наклонить бедра (Фото 217) и сделать два дыхания. Снова с выдохом опускать ноги, пока они не коснутся рук около подмышек (Фото 218).
2. Оставаться в этом положении 20-30 секунд, дышать нормально.
3. Вдохнуть, вернуться в Урдхва Падмасану, освободить ноги и задержаться на некоторое время в Ширшасане. Затем изменить перекрест ног и повторить позу.
4. Освободить переплетенные ноги одну за другой, вытянуть их вверх в Ширшасане, затем медленно, не сгибая, опустить их на пол с выдохом.

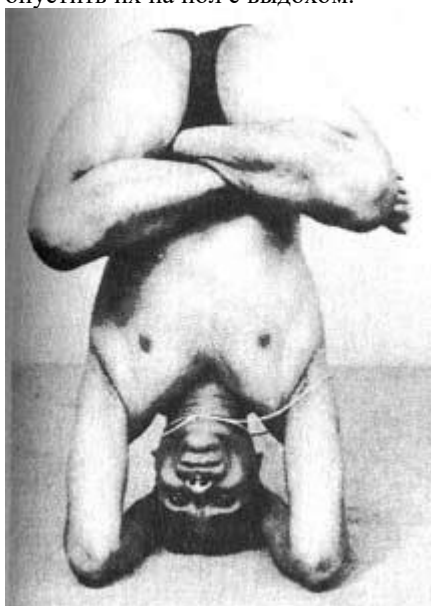


фото 217



фото 218

Эффект

Такой же, как у предыдущей. Благодаря сокращению области живота усиливается прилив туда крови и тонизируются органы брюшной полости.

87. САЛАМБА САРВАНГАСАНА I. Вторая* (Фото 223,224, 225).

Эт слов "аламба" - опора, поддержка и "са" - вместе, в сопровождении.

Саламба, таким образом, - поддерживаемый, опирающийся. Сарванга - все тело, все конечности ("сарва" - весь, целый, полностью; "анга" - конечность, тело). В этой позе все тело получает пользу от упражнений, отсюда название.

Техника для начинающих

1. Лечь на спину на коврик, ноги полностью вытянуть и напрячь в коленях. Руки поместить вдоль туловища ладонями вниз (Фото 219). Сделать несколько глубоких дыханий.
2. Выдохнуть, согнуть колени, привести ноги к животу, чтобы бедра надавливали на него (Фото 220). Сделать два дыхания.
3. С выдохом поднять таз от пола и поместить на него ладони, согнув руки в локтях (Фото 221). Сделать два дыхания.

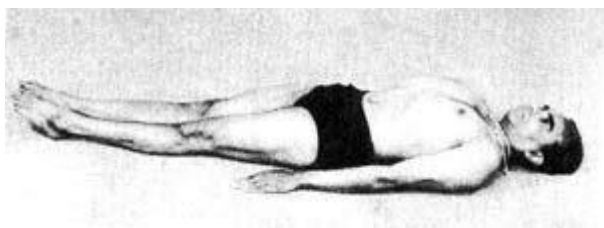


фото 219

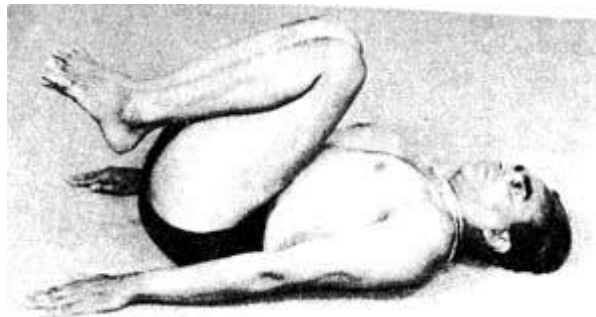


фото 220

4. Выдохнуть, поднять туловище вверх перпендикулярно полу, поддерживая его кистями рук, чтобы грудь касалась подбородка (Фото 222).
5. На полу находятся только затылок и шея, плечи и задняя поверхность рук до локтей. Кисти находятся в середине позвоночника (Фото 222). Сделать два дыхания.
6. Выдохнуть, выпрямить ноги, пальцы ног направить вверх (Фото 223 - вид спереди, 224 - вид сзади).
7. Оставаться в позе 5 минут, дышать ровно.
8. Выдохнуть, постепенно опуститься, освободить кисти рук, лечь на спину и расслабиться.
9. Если позу не удастся выполнить, как описано, можно воспользоваться скамьей, или стеной.

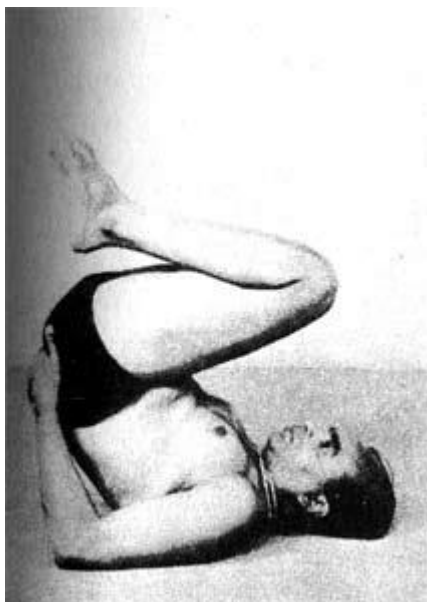


фото 221



фото 222

Техника для продвинутых учеников

1. Лечь на коврик на спину.
2. Ноги вытянуть вперед, напрягая колени. Руки положить вдоль туловища ладонями вниз (Фото 219).
3. Сделать несколько глубоких дыханий. Выдохнуть медленно, одновременно поднимая ноги, чтобы они образовали прямой угол с туловищем (Фото 226, 227, 228). Остаться в этой позиции, ноги держать твердо, сделать вдох.
4. Выдохнуть, поднимать ноги выше, поднимая таз и спину от пола, мягко давя ладонями на пол (Фото 229, 230, 231).
5. Когда все туловище будет поднято, согнуть локти и положить ладони сзади на ребра, поместив плечи полностью на пол (Фото 232).
6. Используя давление ладоней, поднять туловище и ноги вертикально (Фото 233), чтобы грудная кость надавливала на подбородок и создавала крепкий подбородочный замок. Сжатие горла и упор подбородка в грудину называется Джаландхара Бандха - подбородочный замок. Помните, что здесь грудь придвигается к подбородку, а не наоборот. Если же подбородок будет придвигаться к груди, то позвоночник вытянется не полностью и эта асана не даст полного эффекта.



фото 223



фото 224

7. На полу должны находиться только затылок и шея, плечи и верхняя часть рук до локтей. Все остальное тело должно быть вытянуто вверх на одной линии, перпендикулярно полу. Это заключительная позиция (Фото 234 - вид сбоку).

8. В начальной стадии ноги отклоняются от вертикали. Чтобы исправить это, нужно напрягать задние мышцы бедер и вытягиваться вверх.

9. Локти не следует раздвигать шире плеч. Нужно стараться оттянуть плечи от шеи, а локти сдвигать друг к другу. Если локти слишком раздвинуты, не удастся правильно вытянуть вверх туловище, и поза выглядит несовершенной. Следует также следить, чтобы шея была прямой, и центр подбородка покоился на груди. В начальном периоде шея сворачивается в сторону и, если это не исправить, можно причинить ей боль или повредить ее.

10. Оставаться в позе не менее 5 минут, постепенно увеличивая время выдержки до 15 минут. Это не окажет никакого вредного воздействия.

11. Освободить руки, мягко опуститься на пол, лечь и расслабиться. Поскольку вес тела ложится на плечи и шею, а кисти рук используются для поддержания туловища, эта асана называется Саламба Сарвангасана. В Сарвангасане имеются различные движения, которые можно выполнять дополнительно к описанной выше основной позе.

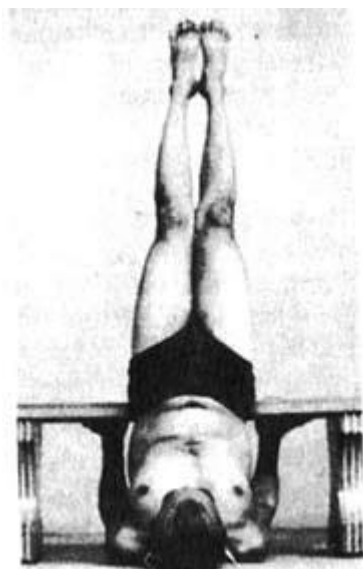


фото 225



фото 226

Эффект

Невозможно преувеличить значение Сарвангасаны. Эта поза - одно из величайших благ, дарованных человечеству нашими древними мудрецами. Сарвангасана - мать всех асан. Как мать печется о гармонии и счастье в доме, так эта асана стремится обеспечить гармоничность и благополучие в человеческом организме. Она служит панацеей от большинства самых распространенных заболеваний. В человеческом организме имеются железы внутренней секреции, омываемые кровью, впитывающие из нее питательные вещества и выделяющие гормоны, необходимые для правильного функционирования уравновешенных и хорошо развитых тела и мозга. Если деятельность этих желез нарушена и гормонов вырабатывается недостаточно, состояние организма ухудшается.

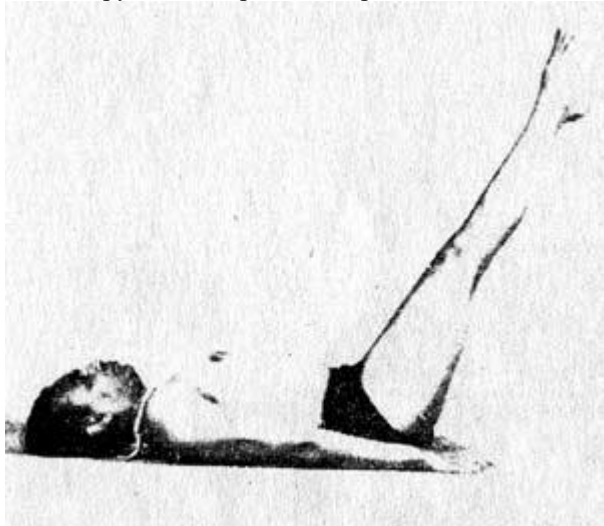


фото 227

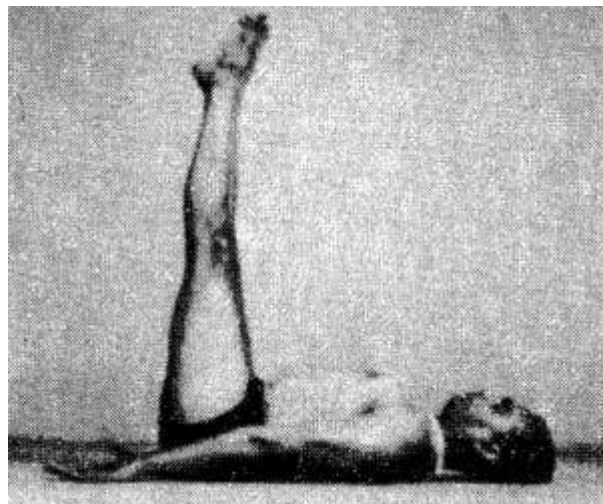


фото 228

Многие асаны непосредственно воздействуют на железы внутренней секреции и помогают им функционировать надлежащим образом. Сарвангасана, в частности, действует на щитовидную и околощитовидную железы, которые расположены в области шеи, поскольку прочный подбородочный замок способствует усиленному снабжению этих желез кровью. Кроме того, благодаря перевернутому положению тела венозная кровь поступает к сердцу без всякого усилия, просто в результате воздействия силы тяжести. Это усиливает циркуляцию здоровой крови в области шеи и груди. В результате получают облегчение страдающие одышкой, сердцебиением, астмой, бронхитом и болезнями носоглотки. Поскольку голова в этой перевернутой позиции неподвижна, а поступление крови к ней регулируется подбородочным замком, нервы успокаиваются и головные боли, даже хронические, исчезают. Длительное упражнение в этой асане искореняет всякие простуды, насморки и другие болезни носоглотки. Успокаивающее воздействие этой позы на нервную систему приносит облегчение людям, которые страдают от повышенного давления крови, раздражительности, вспыльчивости, нервных припадков и бессонницы. Перевернутое положение тела оказывает воздействие также на органы брюшной полости, усиливается перистальтика кишечника, улучшается дефекация и ликвидируются запоры. В результате организм освобождается от токсинов, улучшается самочувствие и появляется энергия.

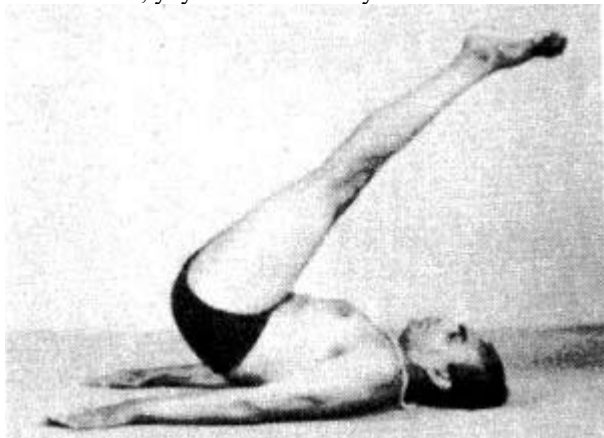


фото 229

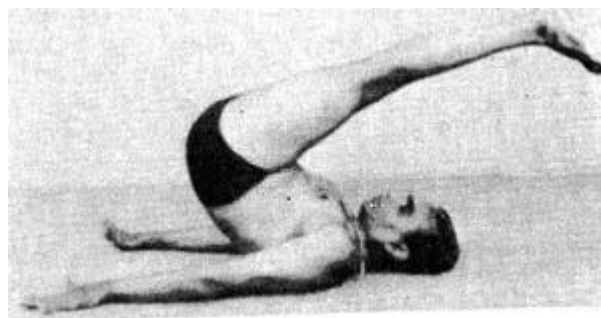


фото 230

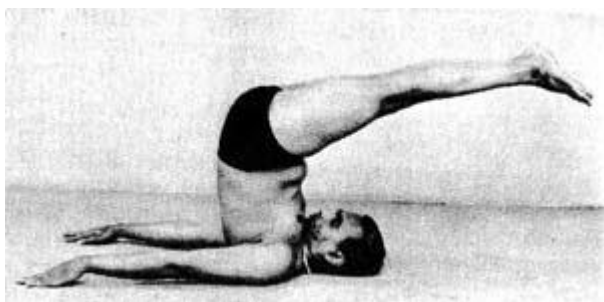


фото 231



фото 232

Эта асана помогает при мочеполовых расстройствах, смещении матки, менструальных нарушениях, геморрое и грыже. Она также помогает при эпилепсии, пониженной жизнедеятельности и анемии.

Не будет преувеличением сказать, что если человек регулярно выполняет Сарвангасану, он почувствует прилив сил, будет счастлив и уверен в себе, новая жизнь будет бить в нем ключом, ум будет спокоен, и он ощутит радость жизни. После продолжительной болезни регулярное выполнение этой асаны дважды в день позволит восстановить утраченное здоровье. Цикл Сарвангасаны тонизирует органы брюшной полости и дает облегчение людям, страдающим от язв желудка и кишечника, сильных болей в животе, колита.

Людам, страдающим повышенным давлением крови, можно делать Саламба Сарвангасану I только после того, как они научатся выполнять Халасану (Фото 244) и смогут оставаться в ней не менее трех минут.



фото 233

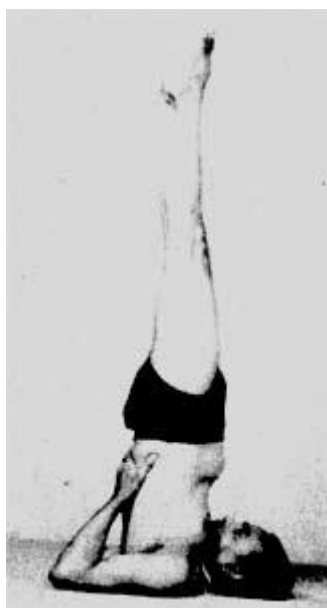


фото 234

Цикл Сарвангасаны

Эти различные движения можно выполнять одно за другим после пребывания в Саламба Сарвангасане I (Фото 223) в течение 5-10 минут и более, в соответствии с возможностями. Они должны занимать по 20-30 секунд в каждую сторону. Только Халасана должна выполняться 3-5 минут подряд.

88. САЛАМБА САРВАНГАСАНА II. Третья* (Фото 235).

Эта поза немного труднее, чем первая.

Техника

1. Выполнить Саламба Сарвангасану I (Фото 223).
2. Отнять ладони от спины, переплести пальцы, вывернуть запястья и вытянуть руки, так чтобы большие пальцы касались пола, а ладони были обращены наружу (Фото 235). Тогда голова окажется по одну сторону вертикально вытянутого кверху тела, а руки - по другую.
3. Ноги и спину держать насколько возможно непоколебимо.
4. Позу можно выдерживать в течение одной минуты после завершения Саламба Сарвангасаны I.



фото 235

Эффект

Поскольку равновесие поддерживается напряжением мышц спины, а вес тела приходится на заднюю сторону шеи, укрепляются спина и шея. Тонизируются также и мышцы рук.

89. НИРАЛАМБА САРВАНГАСАНА I. Третья* (Фото 236).

"Нираламба" значит без опоры (от слов "аламба" - опора, поддержка и "нир" - без, вдали). Эта вариация труднее двух предыдущих, так как тело не поддерживается руками, его вес и равновесие поддерживаются мышцами шеи, спины и живота, которые таким образом укрепляются.

Техника

1. Выполнить Саламба Сарвангасану I (Фото 223).
2. Освободить кисти рук, перенести их на другую сторону за голову, вытянуть руки параллельно друг другу и балансировать (Фото 236).
3. Позу можно также выдерживать 1 минуту.



фото 236

90. НИРАЛАМБА САРВАНГАСАНА II. Четвертая* (Фото 237).

Из всех вариаций Сарвангасаны эта наитруднейшая. Она способствует наибольшему вытяжению позвоночника и приводит к самому совершенному выполнению Саламба Сарвангасаны (Фото 223).

Техника

1. Из предыдущей позы поднять кисти и поместить ладони вдоль коленей или на колени (Фото 237). Не опирать ноги о ладони.
2. Остаться в позе 1 минуту. Затем вернуться на некоторое время в Саламба Сарвангасану I, после чего плавно перейти в Халасану (Фото 244), а затем выполнять другие движения Сарвангасаны одно за другим.

Эффект

Исполнение различных движений цикла Сарвангасаны тонизирует все тело вследствие усиленной циркуляции крови и удаления токсинов. Все эти асаны имеют стимулирующее и тонизирующее воздействие. Выздоровляющим следует выполнять их для скорейшего преодоления слабости.



фото 237

91. ХАЛАСАНА. Четвертая* (Фото 244).

От слова "хала" - плуг, с которым сходно тело в этой позе. Асана является частью Сарвангасаны I и ее продолжением.

Техника

1. Выполнить Саламба Сарвангасану I (Фото 223), твердо держать подбородочный замок.
2. Ослабить подбородочный замок, слегка опустить туловище, перенести руки и ноги за голову и опустить пальцы ног на пол (Фото 238).
3. Напрячь колени, подтягивая вверх подколенные сухожилия, и поднять туловище (Фото 239).
4. Положить ладони на середину спины, нажимая на нее, чтобы туловище было перпендикулярно полу (Фото 240).
5. Вытянуть руки в направлении, противоположном ногам (Фото 241).
6. Сцепить большие пальцы рук и вытягивать руки и ноги (Фото 242).
7. Переплести пальцы (Фото 243) и повернуть запястья так, чтобы большие пальцы лежали на полу (Фото 244). Остальные пальцы и ладони вытянуть, напрячь руки в локтях и вытягивать их от плеч.
8. Ноги и руки вытягивать в противоположных направлениях. Это дает полное растяжение позвоночника.

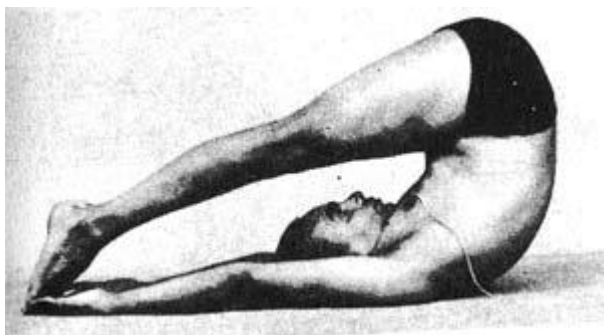


фото 238



фото 239

9. При переплетении пальцев рекомендуется изменять их перекрест. Так, например, если первым коснулся пола правый большой палец, задержитесь в этой позиции 1 минуту. Затем расцепите пальцы и положите на пол левый большой палец, после чего переплетайте пальцы один за другим и вытягивайте руки также в течение 1 минуты. Это будет способствовать гармоничному развитию и гибкости обоих плечей, локтей и запястий.

10. В начальном периоде переплетать пальцы затруднительно, но подобными упражнениями постепенно можно добиться того, что пальцы будут переплетаться легко.



фото 240



фото 241



фото 242

11. Сначала трудно также твердо держать пальцы ног на полу за головой. Но если удлинить время выдержки Саламба Сарвангасаны I (Фото 223) и хорошо в ней вытягиваться, то Халасану будет выполнять легче пальцы ног можно будет удерживать на полу более продолжительное время.

12. Оставаться в позе, которую сумели принять, 1-5 минут при нормальном дыхании.



фото 243



фото 244

13. Освободить кисти, поднять ноги в Сарвангасану I и постепенно опуститься на пол. Лечь на спину и расслабиться.

Эффект

Воздействие Халасаны такое же, как у Саламба Сарвангасаны I (Фото 223), но, кроме того, вследствие сжатия области живота внутренние органы омолаживаются. Позвоночник благодаря наклону вперед получает усиленный приток крови, что снимает боли в спине. Судороги в кистях излечиваются благодаря вытягиванию ладоней и переплетению пальцев. Облегчение получают и страдающие тугоподвижностью плечей и локтей, прострелом и артритом спины. Прекращаются также боли в животе от скопления газов, немедленно ощущается облегчение.

Асана полезна и людям со склонностью к гипертонии. Если Халасану выполнять перед Сарвангасаной I, то не будет ощущаться ни прилива крови, ни тяжести в голове.

Халасана является подготовительной позой для Пашчимоттанасаны (Фото 160). У хорошо овладевшего Халасаной увеличивается подвижность спины, и тогда выполнение Пашчимоттанасаны не представит труда.

Примечание

Для людей, страдающих повышенным давлением крови, рекомендуется следующая техника выполнения Халасаны перед Саламба Сарвангасаной.

1. Лечь на спину.
2. Выдохнуть, медленно поднимать ноги до вертикального положения и задержаться в этой позиции около 10 секунд, дышать нормально.
3. Выдохнуть, перенести ноги за голову и коснуться пальцами ног пола. Держать ноги в коленях твердо, не отрывая носков от пола.
4. Если это положение дается с трудом, следует поставить за головой табуретку или стул и класть пальцы ног на него.
5. Если дыхание затруднено или учащено, следует не опускать пальцы ног на пол, а класть их на стул или скамейку. Тогда не будет ощущения тяжести или прилива крови к голове.
6. Вытянуть руки за головой, держа их на полу, оставаться в этой позе 3 минуты, дышать нормально.

7. Во время выполнения асаны взор устремлен на кончик носа, глаза закрыты.

92. КАРНАПИДАСАНА. Первая* (Фото 246).



От слов "карна" - ухо и "пида" - боль, неудобство, давление. Этот вариант Халасаны и может выполняться совместно с ней.

Техника

1. Выполнить Халасану (Фото 244) и после того, как время ее выполнения истечет, согнуть колени и поместить правое колено к правому уху, а левое - к левому.
2. Оба колена должны располагаться на полу, прижимая уши.
3. Пальцы ног вытянуть и соединить пальцы и пятки обеих ног. Кисти либо поместить сзади на ребра (Фото 245), либо переплести пальцы и вытянуть руки (Фото 246), как в Халасане.

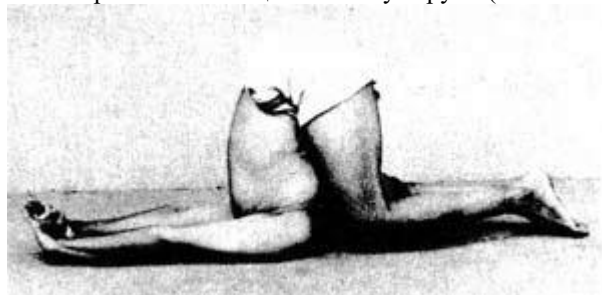


фото 246

4. Оставаться в позе 30-60 секунд, дышать нормально.

Эффект

Эта асана дает отдых туловищу, сердцу и ногам. При сгибании коленей позвоночник еще больше растягивается, что улучшает циркуляцию крови в области талии.

93. СУПТАКОНАСАНА. Вторая* (Фото 247).

От слов "супта" - лечь и "кона" - угол. Поза является вариацией Халасаны с разведением ног в стороны.

Техника

1. Из Карнапидасаны (Фото 246) выпрямить ноги и развести их в стороны насколько возможно больше.
2. Потянуть туловище вверх и напрячь колени.
3. Захватить большой палец правой ноги правой рукой и большой палец левой ноги левой рукой. Пятки держать кверху. Захватив большие пальцы ног, продолжать вытягивать дорсальный отдел позвоночника вверх и растягивать подколенные сухожилия (Фото 247 и 248).
4. Оставаться в этой позе 20-30 секунд, дышать нормально.



фото 247

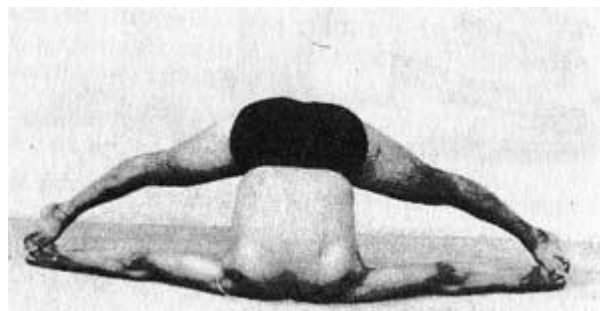


фото 248

Эффект

Эта поза тонизирует ноги и способствует сокращению органов брюшной полости.

94. ПАРШВА ХАЛАСАНА. Четвертая* (Фото 249).

В Халасане (Фото 244) обе ноги располагаются за головой. В этой позе они располагаются по одну сторону от головы и на одной линии с ней. Это поза плуга с боковым изгибом туловища.

Техника

1. Выполнить Супта Конасану (Фото 247) и вернуться в Халасану.
2. Положить ладони на ребра сзади (Фото 240).
3. Сдвинуть обе ноги насколько возможно влево.
4. Напрячь колени, поднять туловище вверх с помощью ладоней и вытянуть ноги (Фото 249).



фото 249

5. Оставаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально.
6. Выдохнуть, перенести ноги вправо, чтобы они были на одной линии с головой и выдерживать позу 30 секунд. При перенесении ног не нарушать положения груди и туловища. Грудь и туловище должны все время оставаться в том же положении, как в Сарвангасане или Халасане.

Эффект

Позвоночник выполняет боковой изгиб и становится более гибким, ободочная кишка поворачивается во время этих упражнений, и поэтому выделение отходов будет полным. Люди, страдающие острым или хроническим запором, порождающим ряд болезней, получают огромную пользу от этой асаны. Если свалка отбросов у самого входа в наш дом, мы испытываем тошноту. Насколько же хуже мы должны себя чувствовать, когда токсичные отходы накапливаются в нашем организме и не выводятся своевременно. Вследствие этого болезни, как воры, входят в наше тело и крадут наше здоровье. Если дефекация не осуществляется свободно, ум притупляется, человек чувствует тяжесть и раздражение. Эта асана обеспечивает своевременное опорожнение кишечника и тем самым улучшает наше здоровье.

95. ЭКА ПАДА САРВАНГАСАНА. Пятая» (Фото 250).

От слов "эка" - один, единичный и "пада" - стопа. В этой вариации Сарвангасаны одна нога находится на полу, как в Халасане, а другая - поднята вертикально вместе с туловищем.

Техника

1. Выполнить Саламба Сарвангасану I (Фото 223).
2. Левую ногу оставить поднятой, как в Сарвангасане. Выдохнуть, опустить правую ногу на пол за голову, как в Халасане (Фото 250). Нога должна оставаться прямой и напряженной, не сгибаясь в колене.
3. При опускании правой ноги левое колено должно быть напряжено и не уклоняться в сторону. Левая нога должна быть прямой и обращена к голове.



фото 250

4. Оставаться в позе 20 секунд, дышать нормально.
5. Выдохнуть, поднять правую ногу в Сарвангасану, затем опустить левую ногу на пол в Халасану, сохраняя правую ногу напряженной вертикально. Поднятие одной ноги от пола в Сарвангасану упражняет органы брюшной полости больше, чем если опустить обе ноги за голову в Халасане.
6. Выдерживать позу также 20 секунд.

Эффект

Асана тонизирует почки и мышцы ног.

96. ПАРШВАЙКА ПАДА САРВАНГАСАНА. Шестая* (Фото 251).

От слова "паршва" - сторона. В Эка Пада Сарвангасане (Фото 250) опущенная нога располагается за головой, а в этой позе она опускается в сторону на одной линии с туловищем.

Техника

1. Выполнить Эка Пада Сарвангасану, проделав движения обеих ног, как описано выше, и вернуться в Сарвангасану.
2. Выдохнуть и опускать правую ногу в сторону на пол на одной линии с туловищем (Фото 251). Держать ее твердо и прямо, не сгибая в колене.

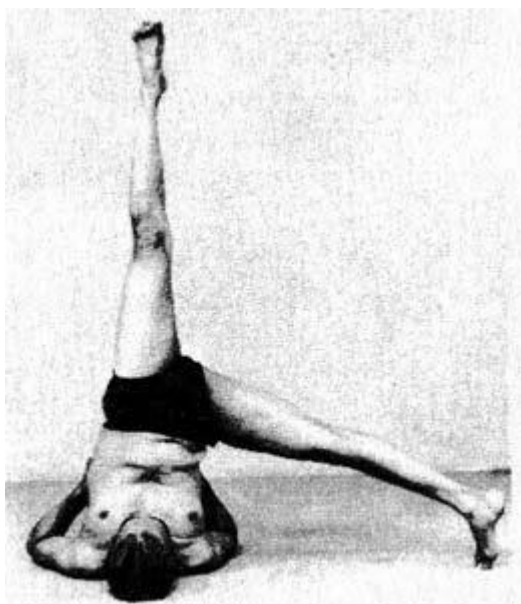


фото 251

3. Левую ногу держать вертикально прямо, не позволяя ей отклоняться вправо. Ребра поднимать ладонями, чтобы грудь расширялась.

4. Оставаться в позе 20 секунд при нормальном дыхании, выдохнуть и вернуться в Сарвангасану. Повторить позу с той же длительностью, опуская другую ногу, и вернуться в Сарвангасану.

Эффект

Поза содействует ликвидации запора и тонизирует почки.

97. ПАРШВА САРВАНГАСАНА. Девятая* (Фото 254).

"Паршва» означает бок, сторона. Эта вариация Сарвангасаны выполняется при боковом скручивании туловища.

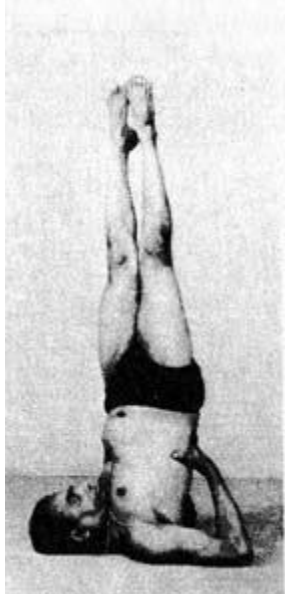


фото 252

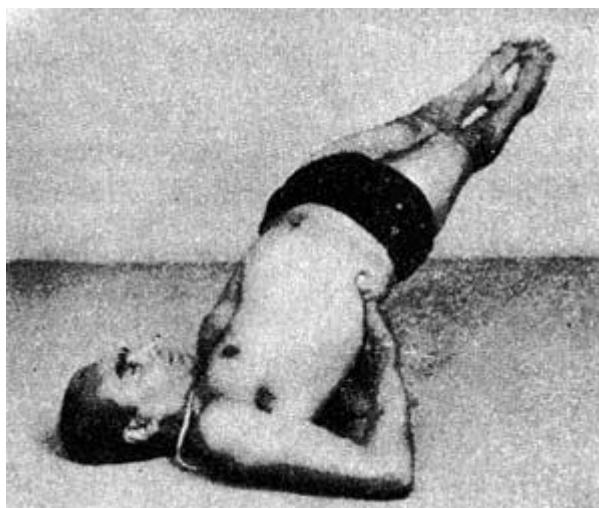


фото 253

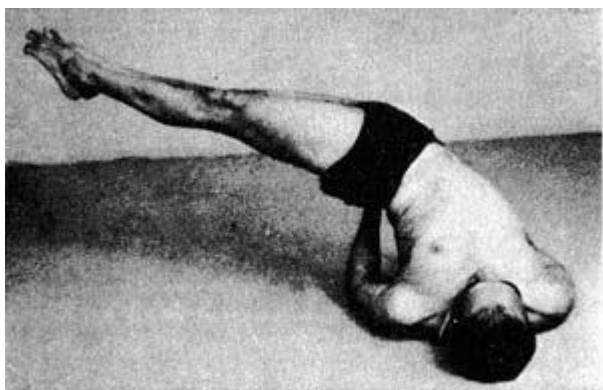


фото 254

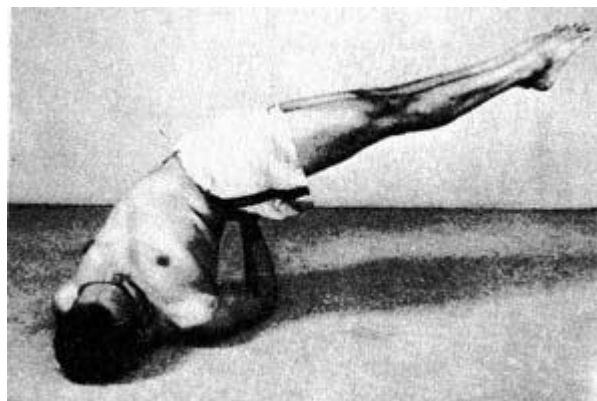


фото 255

1. Из Саламба Сарвангасаны I (Фото 223) повернуть туловище и ноги вправо.
2. Положить левую ладонь на левую сторону таза, так чтобы копчик располагался на запястье (Фото 252). Опустить тело на левую кисть, чтобы его тяжесть легла на левый локоть и запястье (Фото 253).
3. Правая ладонь остается, как в Сарвангасане, на верхней части спины.
4. Ноги отвести под углом от левой ладони (Фото 254), оставаться в позе 20 секунд. Дышать нормально.
5. Выдохнуть, вернуться в Саламба Сарвангасану I и повторить позу в правую сторону с той же длительностью (Фото 255).

Эффект

Асана укрепляет запястья. Она действует на печень, поджелудочную железу и селезенку, улучшая снабжение их кровью и поддерживая таким образом в здоровом состоянии.

98. СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА, иначе УТГАНА МАЙЮРАСАНА. Десятая* (Фото 259).

От слова "сету" - мост; "сету бандха" - сооружение моста. В этой позе тело изгибается дугой, опираясь о плечами, подошвами и пятками, а изгиб спины поддерживается кистями у талии.

Другое название образовано от слов "ут" - интенсивный и "тан" - вытягивать. Асана напоминает вытянувшегося павлина (Майюра), отсюда название.

Техника

1. Выполнить Саламба Сарвангасану (Фото 223).



фото 256



фото 257

2. Расправить ладони и поместить их на спину, поднять позвоночник, прямые ноги отвести назад (Фото 256) либо согнуть их в коленях (Фото 247), а затем броском опустить стопы на пол (Фото 258). Ноги вытянуть и держать их вместе (Фото 259).

3. Все тело образует мост, вес которого несут локти и запястья. Пола касаются только затылок и шея, плечи, локти и стопы. Оставаться в по 30-60 секунд при нормальном дыхании.

4. Возможно ослаблять давление на локти и запястья, вытягивая поз ночник в направлении шеи, твердо держа пятки на полу.

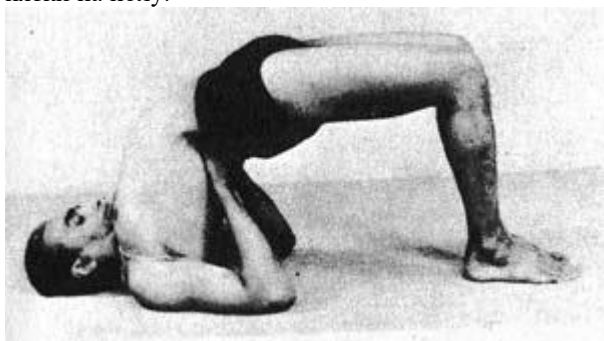


фото 258



фото 259

99. ЭКА ПАДА СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА, иначе ЭКА ПАДА УТТАНА МАЙЮРАСАНА. Одиннадцатая* (Фото 260).

От слов "эка" - один и "пада" - стопа. Эта поза является вариацией предыдущей асаны, в ней одна нога поднята вверх.

Техника

1. После пребывания в Сету Бандха Сарвангасане (Фото 259) выдохнуть и поднять правую ногу вертикально вверх (Фото 260). Обе ноги полностью вытянуть. Позу удерживать 10 секунд.

2. Вдохнуть, опустить правую ногу на пол. Выдохнуть, поднять левую ногу вертикально и полностью вытянуть обе ноги. Выдержать позицию столько же времени, сделать вдох и опустить ногу на пол.

3. Выдохнуть, рывком вернуть ноги в Сарвангасану (Фото 223), опустить их постепенно на пол, убрав руки со спины, и расслабиться на полу.

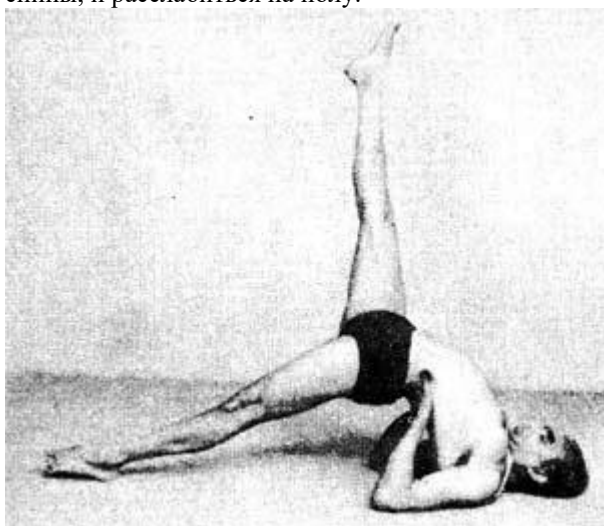


фото 260

Эффект Сету Бандха Сарвангасаны и Эка Пада Сету Бандха Сарвангасаны

В этих асанах позвоночник движется назад, что снимает напряжение шеи, вызываемое другими движениями Сарвангасаны.

Здоровый и гибкий позвоночник свидетельствует о здоровье нервной системы. Если здоровы нервы, человека можно считать здоровым телом и душой.

100. УРДХВА ПАДМАСАНА В САРВАНГАСАНЕ. Четвертая* (Фото 261).

От слов "урдхва" - высоко, над и "падма" - лотос. В этой вариации Сарвангасаны ноги не вытягивают прямо вверх, а сгибают в коленях и перекрещивают, как в позе лотоса (Фото 104).

Техника

1. Из Саламба Сарвангасаны согнуть ноги в коленях и сложить в Падмасану. Сначала положить правую стопу на левое бедро, затем левую стопу на правое бедро.
2. Вытянуть скрещенные ноги вверх вертикально, колени подвинуть ближе друг к другу, а ноги оттянуть как можно дальше назад от области таза (Фото 261).
3. Оставаться в позе 20-30 секунд, дышать глубоко и ровно.
4. Чтобы усилить вытяжение, можно произвести скручивание туловища, следуя описанию техники для Паршва Сарвангасаны (Фото 254). Это называется:



фото 261

101. ПАРШВА УРДХВА ПАДМАСАНА В САРВАНГАСАНЕ. Седьмая* (Фото 262-265).

От слова "паршва" - бок.

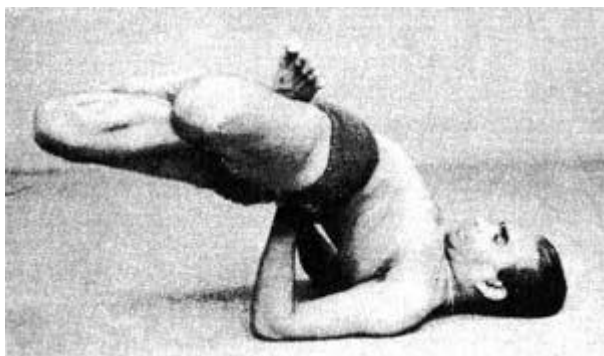


фото 262

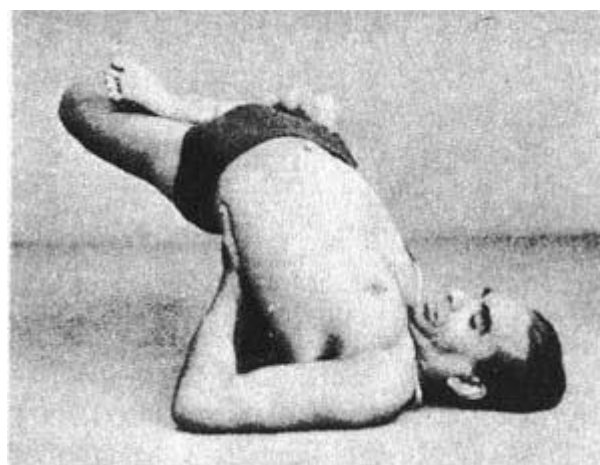


фото 263

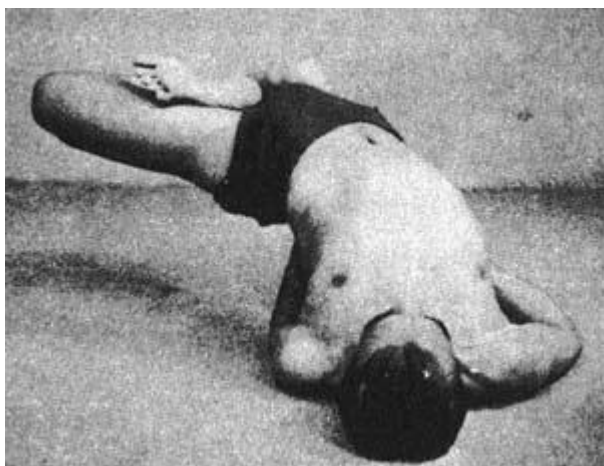


фото 264

5. Оставаться в этой позиции по 10-15 секунд в обе стороны, дышать нормально.

6. Выдохнуть, вернуться в Урдхва Падмасану и немного отдохнуть.

7. Теперь на выдохе выгнуть туловище назад (Фото 266), следуя технике Сету Бандха Сарвангасаны (Фото 259). Постепенно вытягивать бедра назад, пока колени не опустятся на пол, а туловище выгнется в мости над кистями. Это называется:

102. УТТАНА ПАДМА МАЙЮРАСАНА. Двадцать пятая* (Фото 267).

От слов "уттана" - интенсивное вытягивание, "падма" - лотос и маюра" - павлин.

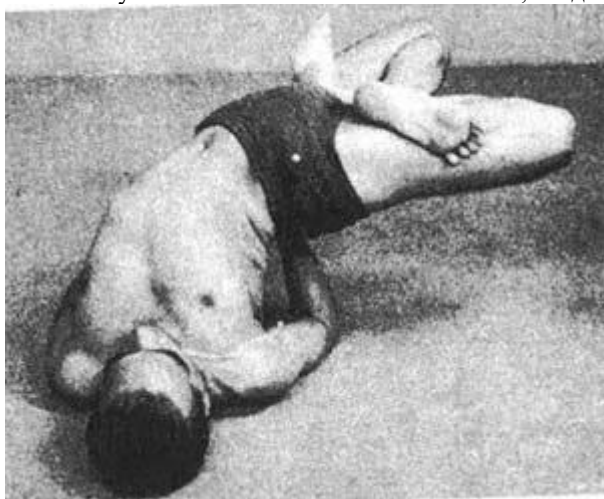


фото 265

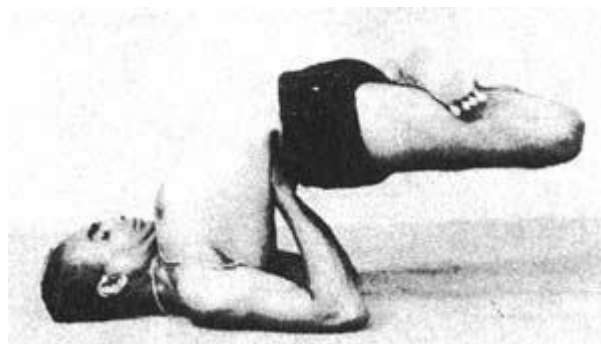


фото 266



фото 267

8. Оставаться в этой позиции 10-15 секунд, дышать нормально.

9. Выдохнуть и вернуться в Урдхва Падмасану.

10. Освободить ноги, вернуться в Саламба Сарвангасану и повторить позу, положив сначала левую стопу на правое бедро, потом правую на левое. Длительность та же, что и раньше.

103. ПИНДАСАНА В САРВАНГАСАНЕ. Пятая* (Фото 269).

От слова "пинда" - зародыш, утробный плод. В этой вариации Сарвангасаны, которая является продолжением предыдущей, согнутые и скрещенные ноги опускаются вниз, пока не коснутся головы. Поза напоминает положение плода в матке, отсюда название.

Техника

1. Выполнить Урдхва Падмасану в Сарвангасане (Фото 261), выдохнуть, согнуть скрещенные ноги и опускать их от таза к голове.



фото 268

2. Поместить ноги над головой (Фото 268).

3. Отвести руки из-за спины и охватить ноги (Фото 269). Во время захвата сдвигать туловище ближе к шее, чтобы лучше расположить ноги.

4. Оставаться в этой позе 20-30 секунд при нормальном дыхании и вернуться в Урдхва Падмасану в Сарвангасане.

104. ПАРШВА ПИНДАСАНА В САРВАНГАСАНЕ. Восьмая* (Фото 270 и 271).

От слова "паршва" - сторона, бок. В этой вариации предыдущей позы согнутые колени сдвигаются в сторону и ставятся на пол с той же стороны туловища. Это боковая поза зародыша в Сарвангасане.



фото 269



фото 270

1. Освободив кисти от захвата в Пиндасане (Фото 269), отвести их назад и положить ладони сзади на бедра (Фото 268).

2. Повернуть таз направо, выдохнуть и опустить оба колена на пол. Левое колено должно находиться у правого уха (Фото 270).

3. Левое плечо вначале будет подниматься от пола. Следует подталкивать его к полу и крепче прижимать левую кисть к спине. Если этого не делать, можно потерять равновесие и перевернуться в сторону.

4. Вследствие бокового скручивания дыхание будет учащено и затруднено, так как диафрагма в этом положении испытывает давление.

5. Вначале колено, находящееся около уха, не будет опускаться на пол, для этого нужно длительное упражнение.



фото 271

6. Оставаться в этой позиции 20-30 секунд при нормальном дыхании.

7. Выдохнуть, приподняться с правого бока, перенести скрещенные ноги влево, так чтобы левая стопа находилась около левого уха (Фото 271). Выдержать позу столько же времени.

8. Вернуться в Урдхва Падмасану (Фото 261), освободить ноги, выйдя из позы лотоса, и выполнить Саламба Сарвангасану.

9. Изменить перекрест ног, помещая сначала левую стопу на правое бедро, затем правую стопу - на левое бедро.

10. Повторить все движения снова в обе стороны, как описывалось ранее.

Эффект движений Урдхва Падмасаны и Паршва Пиндасаны в Сарвангасане

Благодаря тому, что порядок скрещивания ног чередуется, достигается равномерное давление на область живота и ободочную кишку, что ликвидирует запор. Для тех, кто страдает хроническим запором, рекомендуется более длительное выдерживание Паршва Пиндасаны, лучше

по 1 минуте в каждую сторону. Этими позами устраняются приступы боли в желудке.

Люди с очень гибкими коленями могут легко выполнять все эти позы. Но для многих складывание ног в Падмасану представляет трудность. Им рекомендуется более длительное выдерживание Паршва Халасаны (Фото 249), где позвоночник и туловище подвергаются боковому скручиванию, а ноги остаются прямыми.

В начальном периоде во всех позициях дыхание будет частым и затрудненным. Нужно стараться поддерживать нормальное дыхание.

Примечание.

В этих вариациях Сарвангасаны позвоночник движется вперед, в стороны и назад. В Халасане, Эка Пада Сарвангасане, Карна Пидасане и Пиндасане позвоночник движется вперед. В Паршваика Пада Сарвангасане, Паршва Халасане и Паршва Пиндасане позвоночник движется вбок, как и в Паршва Сарвангасане и в Паршва Урдхва Падмасане. В Сету Бандха Сарвангасане и Уттана Падма Майюрасане позвоночник движется назад. Эти движения тонизируют позвоночник во всех направлениях и сохраняют его здоровье.

В преданиях говорится, что в период Криты (первого из мировых периодов) войска Данавов (гигантов и демонов)

стали непобедимыми в битвах под предводительством Вритры и разогнали богов (Девов), своих противников, в разные стороны. Поняв, что им не вернуть себе власть, пока не погибнет Вритра, боги предстали перед своим прародителем, Творцом мира Брахмой. Брахма велел им обратиться за советом к Вишну, а тот сказал, что оружие, губительное для демонов, можно изготовить из костей мудреца по имени Дадхича. Боги отправились к этому мудрецу, прося о милости, подсказанной Вишну. Мудрец пожертвовал свое тело ради блага богов. Из позвоночника Дадхичи была сделана Ваджра - молния, которую царь богов Индра метнул в предводителя врагов Вритру и убил его.

История эта символична. Данзвы представляют свойства тамаса у людей, а также болезни, а Девы - здоровье, гармонию и спокойствие. Чтобы уничтожить свойства тамаса и вызываемые ими болезни, чтобы наслаждаться здоровьем и счастьем, мы должны сделать наш позвоночник сильным, как молния, подобно позвоночнику Дадхичи. Тогда мы будем наслаждаться здоровьем, гармонией и счастьем в изобилии.

105. ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАНАСАНА. Пятая* (Фото 274 и 275).

От слов "джатхара" - желудок, живот и "паривартана" - поворачиваться, крутиться, оборачиваться.

Техника

1. Лечь на спину на пол (Фото 219).



фото 272

2. Вытянуть руки в стороны на линии плеч, крест.

3. Выдохнуть, поднять обе ноги вместе до вертикального положения. Ноги следует держать напряженно прямыми, как стержни, не сгибая их в коленях (Фото 272).

4. В этом положении сделать несколько дыханий, затем выдохнуть и двигать обе ноги вместе влево (Фото 273) и вниз к полу, пока пальцы левой стопы почти не коснутся кончиков пальцев вытянутой левой руки (Фото 274). Стараться не отрывать спину от пола. Вначале правое плечо будет подниматься от пола. Чтобы избежать этого, нужно попросить товарища нажать на плечо или ухватиться правой рукой за какой-либо тяжелый предмет обстановки, направляя ноги влево.

5. Обе ноги опускать вместе, колени должны быть напряжены в течение всего упражнения. Поясничную часть спины держать по возможности на полу и поворачивать ноги только от таза. Когда ноги окажутся рядом с вытянутой левой рукой, двигать живот вправо.

6. Оставаться в этой позе около 20 секунд, сохраняя все время ноги напряженными. Затем на выдохе медленно вернуть их в вертикальное положение (Фото 272).



фото 273



фото 274

7. Оставаясь, некоторое время в этом положении, сделать несколько дыханий, затем повторить все движения, опуская ноги вправо и поворачивая живот влево (Фото 275). Оставаться в этой позе столько же времени, затем с выдохом вернуть ноги в вертикальное положение (Фото 272), плавно опустить их на пол (Фото 219) и расслабиться.



фото 275

Эффект

Эта асана очень полезна для сокращения жировых отложений. Она тонизирует печень, селезенку и поджелудочную железу, устраняя их вялость, а также излечивает гастрит и укрепляет кишечник. При регулярных занятиях ею все органы брюшной полости будут в порядке. Она помогает выправлять растяжения и ущемления в области поясницы и таза.

106. УРДХВА ПРАСАРИТА ПАДАСАНА. Первая* (Фото 276-279).

От слов "урдхва" - прямо, высоко, сверху, "прасарита" - удлиненный, вытянутый и "пада" - стопа.

Техника

1. Лечь на спину, ноги держать вытянутыми и напряженными в коленях. Руки держать вдоль туловища (Фото 219).

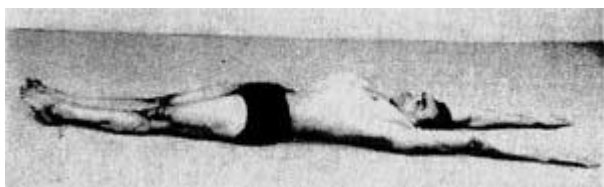


фото 276

2. Выдохнуть, перенести руки за голову и вытянуть их (Фото 276). Сделать два дыхания.

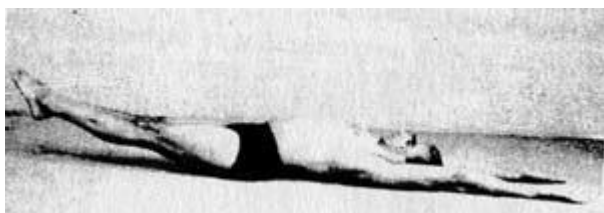


фото 277



фото 278

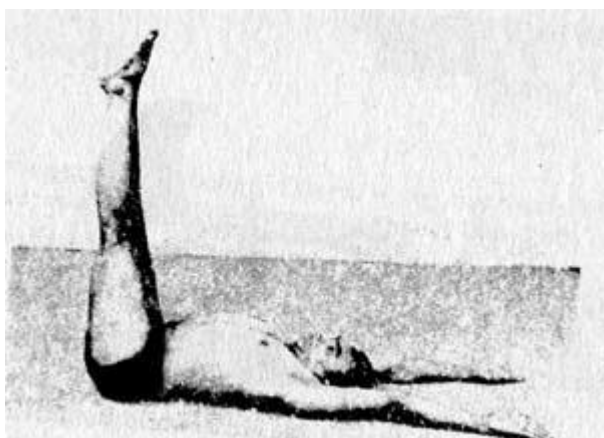


фото 279

3. Выдохнуть, поднять ноги вверх примерно на 30° (Фото 277) и удерживать такое положение 15-20 секунд при нормальном дыхании.

4. Выдохнуть, поднять ноги на 60° (Фото 278) и оставаться в этой позиции 15-20 секунд, дышать нормально.

5. Снова выдохнуть, поднять ноги еще выше до вертикального положения (Фото 279) и держать их 30-60 секунд, дышать нормально.

6. Выдохнуть, медленно опустить ноги на пол и расслабиться.

7. Повторить движения со второй до шестой позиции 3-4 раза.

Примечание

Если не удастся выполнить все три позиции подряд, можно делать их в три приема, отдыхая после каждой позиции.

Эффект

Эта асана очень полезна для уменьшения жировых отложений в области живота. Она укрепляет поясницу, тонизирует органы брюшной полости, дает облегчение при гастритах и метеоризме.

107. ЧАКРАСАНА. Четвертая* (Фото 280-283).

От слова "чакра" - колесо. Из положения лежа на спине прямые ноги поднимают вверх и переносят за голову, как в Халасане (Фото 239). Ладони помещаются на пол около ушей. Совершается переворот через голову,

напоминающий движение колеса, отсюда название.

Техника

1. Лечь на спину на пол (Фото 219).



фото 280

2. Выдохнуть, поднять обе ноги вместе, перенести их за голову и поставить пальцы ног на пол, как в Халасане (Фото 239). Сделать 2-3 вдоха и выдоха.



фото 281



фото 282

3. Перенести руки через голову, согнуть локти, положить ладони у плеч пальцами в сторону, противоположную носкам (Фото 280).

4. Выдохнуть, давить ладонями на пол, еще сильнее вытянуть ноги, чтобы оторвать заднюю часть шеи от пола и перевернуться через голову (Фото 281,282, 283).

5. Затем выпрямить руки и выполнить Адхо Мукха Шванасану (Фото 75).

6. Согнуть локти, опустить туловище на пол, перевернуться на спину и расслабиться.

Эффект

Эта асана тонизирует органы брюшной полости и позвоночник. Благодаря вращательному движению тела усиливается циркуляция крови вокруг позвоночника, что способствует его омоложению. Асана полезна также страдающим гастритом и вялостью печени.

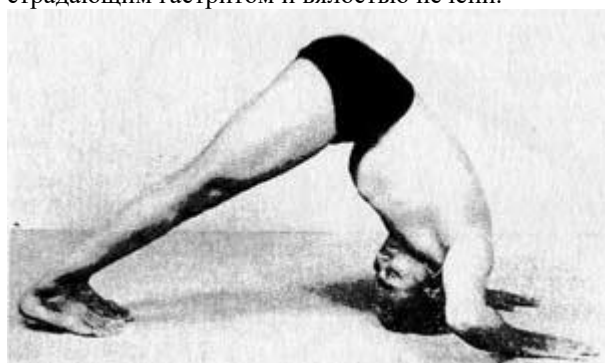


фото 283

108. СУПТА ПАДАНГУШТХАСАНА. Тринадцатая* (Фото 285).

От слов "супта" - лежа, "пада" - стопа и "ангуштха" - большой палец ноги. Асана выполняется в три движения.

Техника

1. Лежь на спину, вытянуть ноги, колени напрячь (Фото 219).



фото 284

2. Вдохнуть, поднять левую ногу до вертикального положения. Правую ногу полностью вытянуть на полу. Положить правую ладонь на правое бедро.

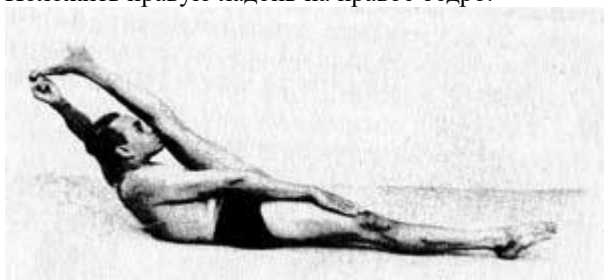


фото 285

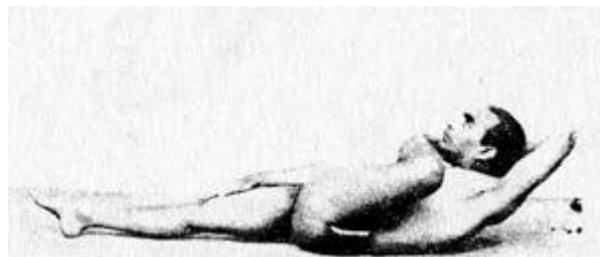


фото 286

3. Поднять левую руку и захватить большим, указательным и средним пальцами большой палец левой ноги (Фото 284). Сделать 3-4 глубоких вдоха и выдоха.

4. Выдохнуть, приподнять туловище и голову, согнуть левую руку в локте и тянуть левую ногу к голове, не сгибая колена. Ногу тянуть вниз, а голову и туловище приподнимать, так чтобы приложить подбородок к левому колену (Фото 285). Остаться в этой позиции около 20 секунд, причем правая нога полностью вытянута на полу. Дышать нормально.

5. Выдохнуть, опустить голову и туловище на пол, а левую ногу отвести обратно в вертикальное положение (Фото 284). Так завершается первое движение.

6. Выдохнуть, не отпуская большой палец левой ноги, согнуть эту ногу в колене и двигать левую стопу к правому плечу. Левую руку согнуть в локте и завести ее за голову, а голову слегка приподнять и продвинуть в пространство между левым предплечьем и левой голенью (Фото 286). Сделать несколько глубоких дыханий,

7. Вдохнуть, опустить голову снова на пол, левую руку поместить над головой, выпрямляя ее и левую ногу. Возвратить левую ногу в вертикальное положение. Захват большого пальца сохраняется на протяжении всего упражнения (Фото 284). Правая нога остается все время вытянутой на полу, правая кисть находится на правом бедре. Эта позиция завершает второе движение.

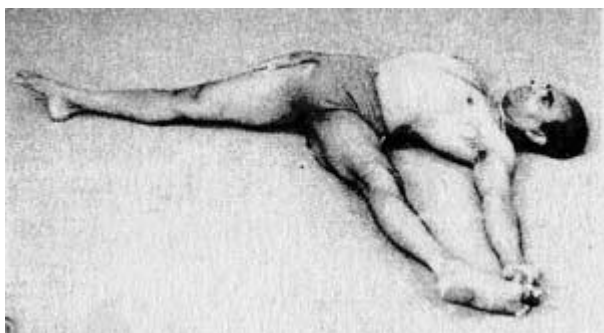


фото 287

8. Выдохнуть и опускать левую руку и левую ногу влево на пол, не нарушая положения головы и туловища и не отрывая правой ноги от пола (Фото 287). Рука, сохраняющая захват большого пальца левой ноги, приводится на одну линию с плечами. Остаться в этом положении около 20 секунд, не сгибая колена. Дышать нормально.

9. Вдохнуть, привести левую ногу в вертикальное положение, не сгибая ее в колене, сохраняя захват большого пальца и не нарушая положения правой ноги на полу (Фото 284).

10. Выдохнуть, отпустить большой палец, опустить левую ногу на пол рядом с правой и положить левую ладонь на левое бедро. Этим завершается третье движение. В начальном периоде трудно сохранять прямое положение ноги, лежащей на полу, в течение всех трех фаз асаны. Поэтому можно попросить кого-нибудь держать ногу, прижимая бедро чуть выше колена, либо опереться стопой в стенку.

11. После завершения всех трех движений с левой ногой сделать несколько глубоких вдохов и повторить упражнение с правой ногой, заменяя слово "правый" на "левый".

Эффект

Эта асана хорошо развивает ноги. Она очень полезна страдающим ишиасом и параличом ног, поскольку усиливает циркуляцию крови в ногах и тазовой области, омолаживая нервы. Эта поза снимает скованность в тазовых сочленениях и предупреждает появление грыжи. Ее могут выполнять как мужчины, так и женщины.

109. АНАНТАСАНА. Девятая* (Фото 290).

От одного из имен Вишну - Ананта, которым называют также змея Шешу, на котором возлежит Вишну. В индийских мифах Вишну спит в первобытном океане на своем ложе - тысячеголовом змее Шеше. Пока он спал, из его пупка вырос лотос, в этом лотосе родился Творец Брахма, который создал мир. После сотворения мира Вишну проснулся и воцарился на высочайшем из небес, в Вайкунтхе. Это поза статуи в храме, посвященном божеству Ананта Падманабхе ("падма" - лотос, "набха" - пупок) в Тривандраме на юге Индии.

Техника

1. Лечь на спину (Фото 219). Выдохнуть, повернуться влево и лечь боком на пол.

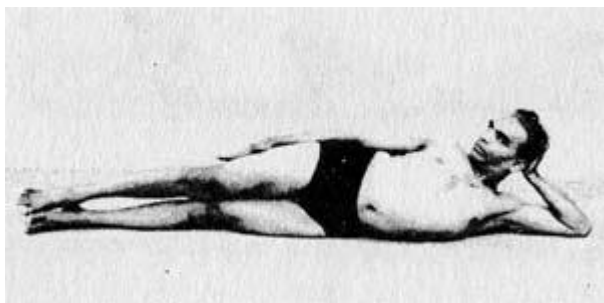


фото 288

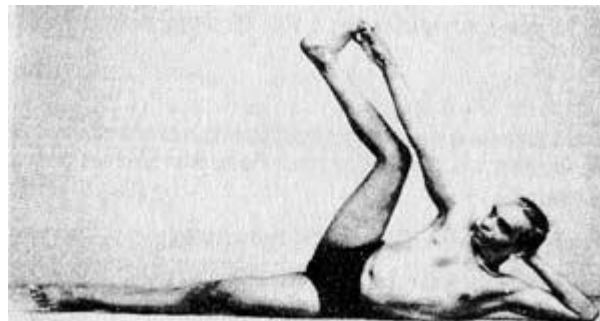


фото 289

2. Приподнять голову, вытянуть левую руку за голову, на одной линии с туловищем, согнуть ее в локте, поднять кисть и подпереть голову левой ладонью, которую следует разместить над ухом (Фото 288). Остаться в этой позиции несколько секунд, дышать нормально либо глубоко.

3. Согнуть правое колено и ухватить большой палец ноги большим, указательным и средним пальцами правой руки (Фото 289).

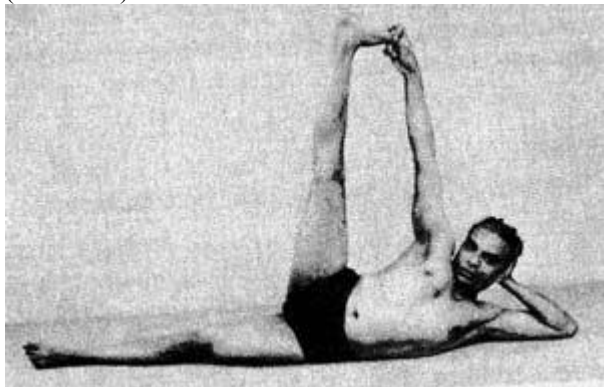


фото 290

4. Выдохнуть, вытянуть одновременно правую ногу и правую руку вертикально вверх (Фото 290). Удерживать позу 15-20 секунд, дышать нормально.

5. Выдохнуть, согнуть правое колено и вернуться в позицию 2.

6. Убрать голову с ладони и перекатиться на спину (Фото 219).

7. Повторить позу в другую сторону с той же длительностью, затем расслабиться.

Эффект

Эта асана благотворно воздействует на область таза, а также тонизирует подколенные сухожилия. Она облегчает боли в спине и предотвращает развитие грыжи.

110.УТГАНА ПАДАСАНА. Девятая* (Фото 292).

От слов "утгана" - вытягиваться, лечь на спину и "пада" - нога.

Техника

1. Лечь на спину, держа колени напряженными, а стопы вместе (Фото 219). Сделать 3-4 глубоких дыхания.

2. Выдохнуть, приподнять спину, прогнуть ее, вытягивая шею голову назад до тех пор, пока темя не коснется пола (Фото 291), будет трудно поставить голову на темя, следует опереться руками в пол возле головы, поднять шею и продвигать голову как можно дальше назад, поднимая также дорсальную и поясничную области спины от пола. Затем снова положить руки вдоль туловища и сделать 2-3 дыхания.

3. Вытянуть спину и с выдохом поднять ноги от пола примерно под углом 45-50°. Поднять руки, сложить ладони и держать их параллельно ногам (Фото 292). Руки и ноги следует держать твердо, не сгибая ни локтей, ни коленей. Ноги держать вместе, бедра, колени, лодыжки и стопы должны соприкасаться.

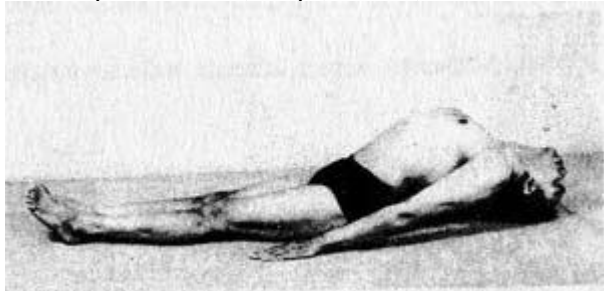


фото 291

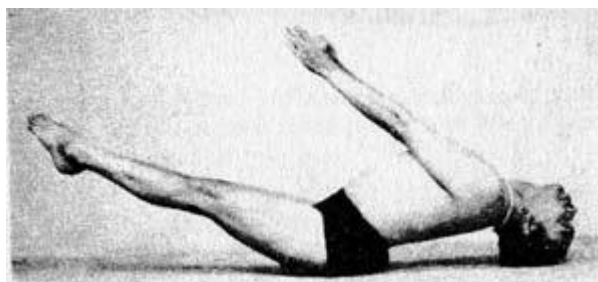


фото 292

4. Полностью расправить ребра и оставаться в этой позе 30 секунд, дышать нормально. Сохранять равновесие, опираясь только теменем и ягодицами.

5. Выдохнуть, опустить ноги и руки на пол, выпрямить шею и голову и опустить туловище. Расслабиться, лежа на

спине.

Эффект

Эта асана полностью расширяет грудную клетку, обеспечивает гибкость и здоровье дорсального отдела позвоночника. Она тонизирует шею и спину и регулирует деятельность щитовидной железы, обеспечивая снабжение ее здоровой кровью. Также напрягаются и укрепляются мышцы живота.

111. СЕТУ БАНДХАСАНА. Четырнадцатая* (Фото 296).

От слова "сету" - мост; "сету бандха" - построение моста. В этой асане все тело образует арку, опирающуюся на темя и стопы, отсюда название.

Техника

1. Лечь на спину на пол (Фото 219). Сделать несколько глубоких дыханий.
2. Согнуть колени, раздвинуть ноги в коленях, подвинуть пятки к ягодицам.

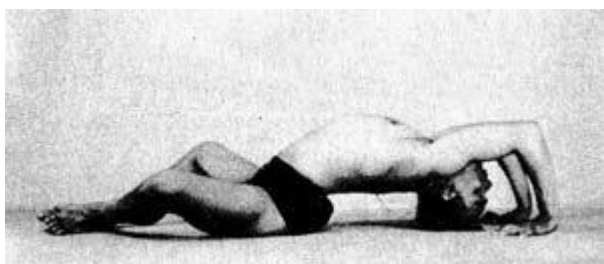


фото 293

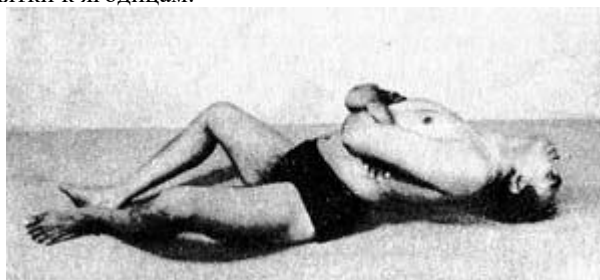


фото 294

3. Пятки держать вместе, их наружные края прочно прижать к полу.
4. Поместить ладони по обе стороны от головы и с выдохом выгнуть туловище, поместив темя на пол (Фото 293). Растягивая шею и поднимая дорсальную и поясничную область спины, подвигать голову как можно дальше назад.

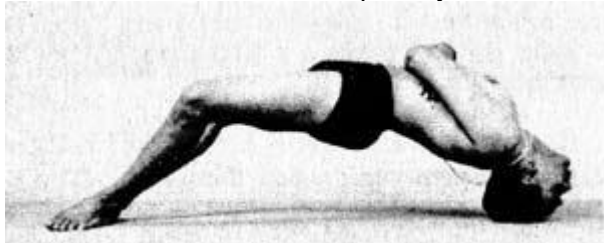


фото 295

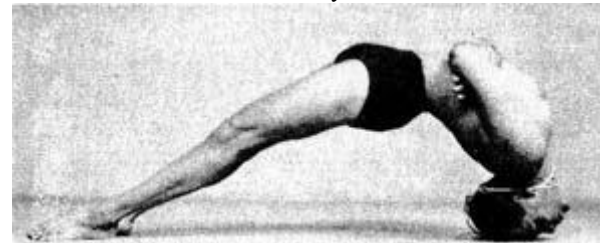


фото 296

5. Скрестить руки на груди, захватывая левый локоть кистью правой руки, а правый локоть - кистью левой руки (Фото 294). Сделать 2-3 дыхания.
6. Выдохнуть, поднять таз выше (Фото 295), а ноги вытягивать, пока они не выпрямятся (Фото 296). Соединить стопы и плотно прижать их к полу. Все тело образует теперь мост или арку, опирающуюся одним концом на темя, а другим - на стопы.
7. Удерживать позу несколько секунд, дышать нормально.
8. Выдохнуть, освободить руки, поместить кисти рук на пол, согнуть колени, опустить ноги и туловище на пол, освободить голову, выпрямить шею, лечь на спину и расслабиться.

Эффект

Эта асана укрепляет шею и тонизирует шейный, дорсальный, поясничный и крестцовый отделы позвоночника. Укрепляются разгибающие мышцы спины, сокращаются и укрепляются бедра. Шишковидная железа, гипофиз, щитовидная железа и надпочечники обильно снабжаются кровью и функционируют надлежащим образом.

112. БХАРАДВАДЖАСАНА I. Первая* (Фото 297 и 298).

Бхарадваджа был отцом Дроны - военного наставника Кауравов и Пандавов, великая война которых описана в "Махабхарате". Эта асана посвящена Бхарадвадже.

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой (Фото 77).
2. Согнуть колени, отвести обе ноги назад и придвинуть стопы к правому бедру.
3. Поместить ягодицы на пол, повернуть туловище примерно на 45° влево, правую руку выпрямить и положить правую кисть на внешнюю поверхность левого бедра около колена. Затем продвинуть правую руку под колено, чтобы ладонь касалась пола.



фото 297



фото 298

4. Выдохнуть, отвести левую руку от плеча за спину, согнуть ее в локте и захватить кистью левой руки правую руку выше локтя.
5. Повернуть шею вправо и направить взгляд вверх правого плеча (Фото 297 и 298).
6. Удерживать позу 30 секунд, дышать глубоко.
7. Освободить руки, выпрямить ноги и повторить позу в другую сторону.

Теперь поместить обе стопы за левое бедро, повернуть туловище направо, распрямить левую руку, поместить левую ладонь под правое колено и захватить верхнюю часть левой руки около локтя правой рукой сзади за спиной. Оставаться в этом положении то же количество времени, что и в предыдущем.

Эффект

Эта простая асана воздействует на дорсальный и поясничный отделы позвоночника. Люди с малоподвижной спиной находят другие позы с боковым скручиванием очень трудными. Эта асана поможет им развить гибкость спины. Она также помогает при артритах.

113. БХАРАДВАДЖАСАНА II. Вторая* (Фото 299 и 300).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левую ногу в колене, взяться кистями за левую стопу и поместить ее на основание правого бедра, чтобы пятка оказалась около пупка. Левая нога таким образом окажется в половинной позе лотоса.



фото 299

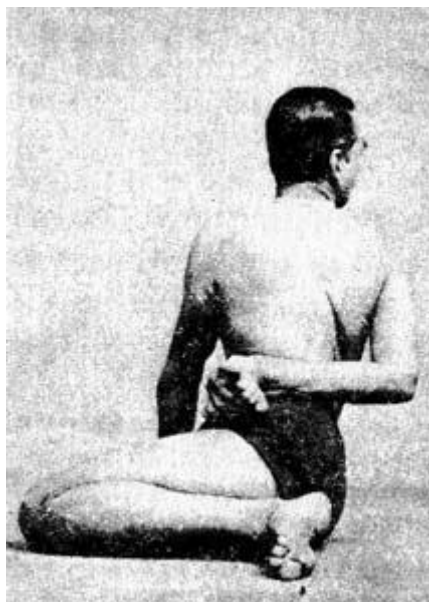


фото 300

3. Согнуть правую ногу в колене, отвести правую стопу назад, поместив пятку около правого бедра. Внутренняя поверхность правой икры будет касаться внешней поверхности правого бедра. Колени держать на полу близко друг к другу.
4. Выдохнуть, завести левую руку от плеча за спину, согнуть ее в локте, приблизить кисть левой руки к правому бедру и захватить ею левую стопу.
5. Выпрямить правую руку, положить правую кисть на внешнюю поверхность левого бедра около колена. Затем поместить правую кисть под левое колено, так чтобы ладонь лежала на полу, а пальцы были обращены вправо (Фото 299 и 300).
6. Прочно удерживать левую стопу и скручивать туловище насколько возможно влево. Шею повернуть влево или вправо, глядя вверх плеча.
7. Оставаться в позе 30-60 секунд, дышать нормально либо глубоко.
8. Освободиться и выполнить позу в другую сторону, выдерживая ее то же количество времени. Теперь правую стопу поместить на основание левого бедра, захватив ее сзади правой рукой. Левую ногу согнуть в колене, левую пятку поместить на пол около левого бедра. Левую ладонь положить под правое колено, а туловище скрутить вправо насколько возможно.
9. Вытянуть и выпрямить руки и ноги и отдохнуть.

Эффект

Эта поза развивает гибкость коленей и плеч. Для людей с эластичным позвоночником она не очень эффективна, но очень полезна страдающим артритом.

114. МАРИЧИАСАНА III. Десятая* (Фото 303 и 304).

Это одна из сидячих поз со скручиванием позвоночника.

Техника

1. Сесть на пол, вытянуть ноги прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левое колено и поставить подошву и пятку левой стопы плашмя на пол. Голень левой ноги должна быть перпендикулярна полу, а икра касаться бедра. Пятку левой ноги поместить около промежности. Внутренний край левой стопы должен касаться внутренней поверхности бедра вытянутой правой ноги.
3. С выдохом повернуть позвоночник на 90° влево, так чтобы грудь оказалась за согнутым левым бедром, а правую

руку перенести через левое бедро (Фото 301).

4. Поместить правое плечо за левое колено и вытянуть правую руку вперед, повернув позвоночник еще больше влево и растягивая сзади область правых ложных ребер (Фото 302). Сделать два дыхания.

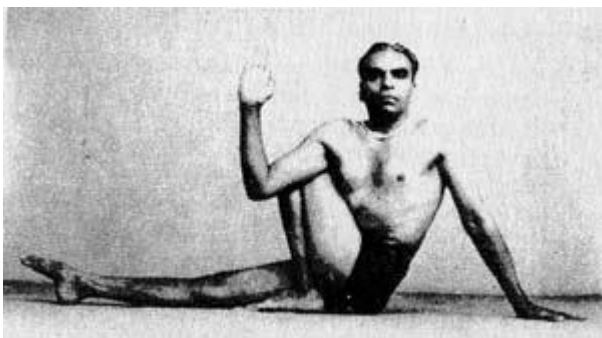


фото 301

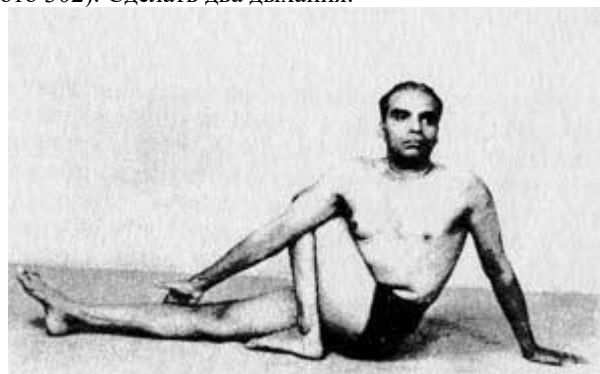


фото 302

5. С выдохом обвести правую руку вокруг левого колена, согнуть ее в локте и положить правое запястье на спину у талии. Вдохнуть и задержаться в этой позиции.

6. Сделать полный выдох, отвести левую руку от плеча за спину. Захватить левой кистью правую руку за спиной или наоборот (Фото 303 и 304). Вначале трудно скручивать туловище, но постепенно подмышка коснется согнутого колена. Когда рука обведена вокруг колена, нелегко захватить за спиной ее пальцы другой рукой. Постепенно можно научиться сначала, сцепить пальцы, затем ладони и, наконец, захватить одной рукой запястье другой.

7. Правая рука должна плотно запереть согнутое левое колено. Между ним и правой подмышкой не должно оставаться промежутка.

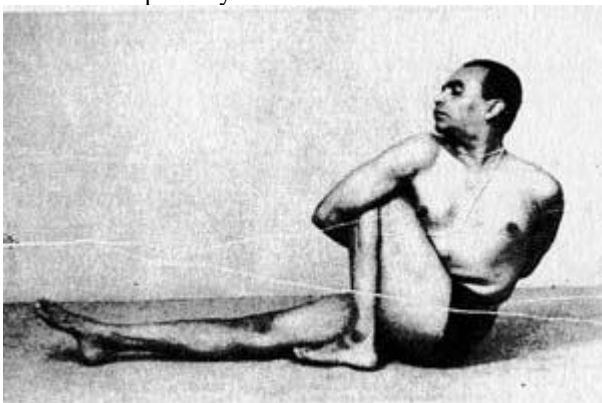


фото 303

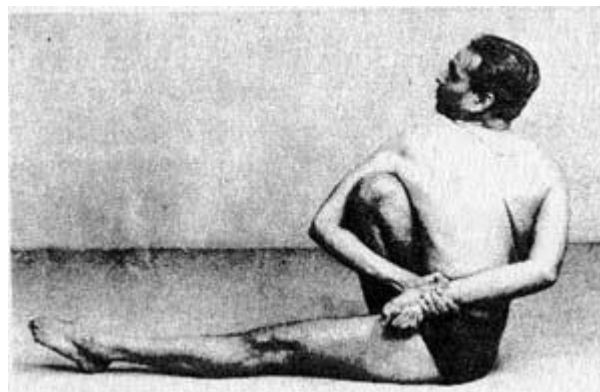


фото 304

8. После захвата кистей за спиной поворачивать позвоночник еще больше влево, напрягая сцепленные кисти.

9. Вытянутая правая нога должна быть совершенно прямой и неподвижной на полу, но в начальном периоде это не получается. Следует напрягать мышцы бедра вытянутой ноги, так чтобы коленная чашечка подтянулась вверх к бедру, а также напрягать мышцы икры. Тогда вытянутая нога твердо фиксируется на полу.

10. Оставаться в позе 30-60 секунд, дышать нормально. Шею поворачивать влево или вправо, направляя взгляд либо поверх плеча, либо на пальцы вытянутой ноги.

11. Освободить кисти, повернуть туловище в исходную позицию. Выпрямить согнутую ногу и полностью вытянуть ее на полу.

12. Повторить позу в другую сторону. На этот раз согнуть правое колено, а правую стопу твердо прижать к полу таким образом, чтобы правая пятка касалась промежности, а внутренний край правой стопы касался вытянутого левого бедра. Повернуть туловище примерно на 90° вправо таким образом, чтобы левая подмышка касалась согнутого правого колена. На выдохе обвить левую руку вокруг правого колена и поместить левую ладонь сзади на талию. Затем закинуть правую руку от плеча назад и, согнув правый локоть, двигать правую кисть к левой, а затем соединить их. Еще немного повернуться право и направить взгляд либо на пальцы вытянутой левой ноги, либо поверх правого плеча. Оставаться в этом положении столько же времени, что и в предыдущем. Расцепить кисти, повернуться обратно, вытянуть правую ногу на полу и расслабиться.

Эффект

При регулярном выполнении этой асаны быстро исчезают острые боли в спине, пояснице и бедрах. Печень и селезенка тонизируются, вялость их ликвидируется. Мышцы шеи приобретают силу, излечиваются растяжения плечевых связок и смещения плечевых суставов. Плечи обретают свободу движения. Улучшается работа кишечника, поза помогает сократить размер живота. Худощавые люди не очень много получают от этой асаны; более полезные для них позы будут описаны ниже.

115. МАРИЧИАСАНА IV. Одиннадцатая* (Фото 305).

Этот вариант сочетает движения Маричиасаны II (Фото 146) и Маричиасаны III (Фото 303).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть правую ногу в колене, правую стопу поместить на основание левого бедра, так чтобы пятка надавливала на пупок, а пальцы ноги были вытянуты. Правая нога, таким образом, будет в половинной Падмасане.
3. Согнуть левую ногу в колене и поставить подошву и пятку левой стопы плашмя на пол; левая голень должна быть перпендикулярна полу, икра касаться бедра, а пятка - промежности.
4. С выдохом повернуть позвоночник на 90° влево, так чтобы правая подмышка касалась внешней поверхности левого бедра.
5. Расположить правое плечо за левым коленом, вытянуть правую руку вперед, поворачивая позвоночник еще больше влево, растягивая сзади область ложных ребер. Сделать вдох.

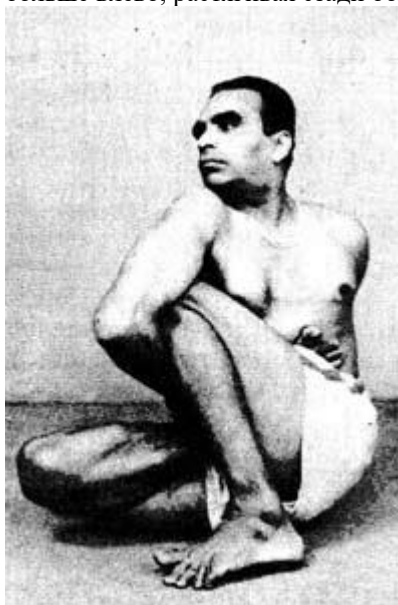


фото 305



фото 306

6. Выдохнуть, обвести правую руку вокруг левого колена, согнуть ее в локте, а кисть положить на спину у талии. Левое колено плотно запереть в правой подмышке. Сделать вдохи выдох.
7. С глубоким выдохом отвести левую руку от плеча за спину и захватить левой кистью правую кисть. Вытянуть грудь, а позвоночник подтянуть вверх (Фото 305 и 306).
8. Оставаться в этом положении 30 секунд. Дыхание будет учащенным.
9. Освободить кисти и выпрямить ноги.
10. Повторить позу в другую сторону. Оставаться в ней то же время, что и в предыдущем случае. Освободить руки, выпрямить ноги и расслабиться.

Эффект

Давление пятки на пупок и сцепление кистей за спиной омолаживают нервы в области пупка. Эта асана тонизирует печень, селезенку и поджелудочную железу. Рассасываются отложения кальция в плечевых суставах, свободнее становятся движения плеч.

116. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА I. Восьмая* (Фото 311 и 312).

От слова "ардха" - половина и имени Матсиендра. В "Хатха Йога Прадипике" Матсиендра упоминается как один из основателей Хатха Видьи. Рассказывают, что однажды Бог Шива отправился на пустынный остров и стал объяснять своей супруге Парвати тайны йоги. Одна рыба, оказавшаяся возле берега, слушала все, что он говорил, очень внимательно, не двигаясь с места. Шива заметил, что рыба усвоила йогу, и окропил ее водой; она тотчас же приняла Божественный облик и стала Матсиендрой (Богом рыб), который впоследствии распространял знание йоги. Матсиендре посвящена поза Парипурна Матсиендрасана (Фото 336-339), в которой позвоночник максимально скручивается. Облегченным вариантом этой асаны является Ардха Матсиендрасана.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левое колено, соединить икру и бедро, приподнять седалище, подсунуть левую стопу под левую ягодицу и сесть на нее так, чтобы левая пятка находилась под левой ягодицей. Левая стопа лежит горизонтально, так что внешняя поверхность лодыжки и мизинец покоятся на полу. Если стопа не будет расположена таким образом, сидеть на ней невозможно. Соблюдать устойчивое равновесие в этом положении.



фото 307



фото308



фото 309



фото 310



фото 311



фото 312

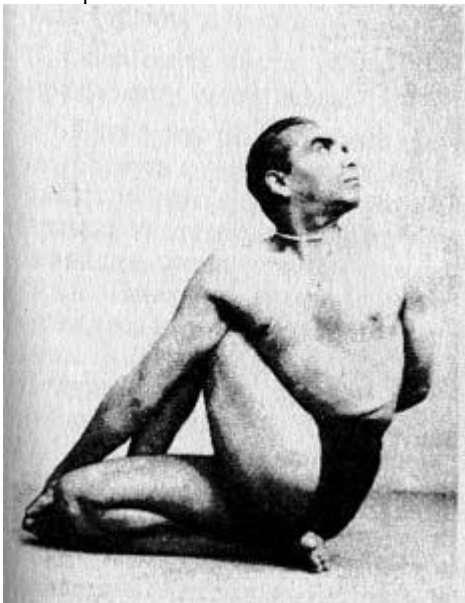


фото 313



фото 314

3. Затем согнуть правую ногу в колене и, подняв ее от пола, поместить ее у внешней поверхности левого бедра так, чтобы внешняя поверхность правой лодыжки касалась внешней поверхности левого бедра на полу. Держать правую голень перпендикулярно полу и балансировать в этой позиции (Фото 307).
4. Повернуть туловище на 90° вправо, чтобы левая подмышка коснулась внешней поверхности правого бедра. Затем поместить подмышку над правым коленом (Фото 308). Сделать выдох, вытянуть левую руку от плеча, обвести ее вокруг правого колена. Согнуть левую руку в локте и запястье положить на спину у талии.
5. Левая рука должна крепко запереть согнутое правое колено, промежутка между левой подмышкой и правым коленом не должно быть. Чтобы этого достигнуть, нужно с выдохом подвигать туловище вперед. Задержаться в этой позиции и сделать два дыхания.
6. Сделать глубокий выдох, рывком отвести правую руку от плеча за спину, согнуть ее в локте, двигать правую кисть сзади по талии и либо захватить ее левой кистью, либо правой кистью захватить левую. Сначала удаётся захватить лишь один-два пальца, но в результате упражнений Развивается способность захватывать за спиной ладони, а затем и запястья (Фото 309).



фото 315



фото 316

7. Шею можно повернуть влево, направляя взгляд вверх левого (Фото 310), либо вправо, и тогда взгляд сосредоточивается в межбровье (Фото 311 и 312). Позвоночник скручивается больше, когда шея повернута влево.

8. Вследствие скручивания позвоночника диафрагма подвергается сжатию, так что в начальном периоде дыхание будет коротким и частым.

Это не должно беспокоить. Спустя некоторое время можно будет выдерживать эту позу в течение 30-60 секунд при нормальном дыхании.

9. Освободить кисти, убрать правую стопу с пола, выпрямить сначала правую ногу, затем левую.

10. Повторить позу в другую сторону, выдерживая ее столько же времени. Согнуть в колене правую ногу, сесть на правую стопу, так чтобы правая пятка оказалась под правой ягодицей. Левую ногу перенести через правую, поставив левую стопу на пол так, чтобы внешняя поверхность левой лодыжки соприкасалась на полу с внешней поверхностью правого бедра. Повернуть туловище на 90° влево, так чтобы правая подмышка оказалась над левым коленом, и обвести правую руку вокруг левого колена. Согнуть в локте правую руку и протянуть правую кисть за талию. Сохраняя это положение, сделать два дыхания. Опять сделать полный выдох и броском отвести левую руку от плеча назад, согнуть ее в локте и сцепить кисти за спиной. Освободить руки и ноги, расслабиться.

11. В начальном периоде иногда не удастся обвить рукой противоположное колено. В таком случае следует захватывать стопу противоположной ноги вытянутой рукой, не сгибая локтя (Фото 313 и 314). Не сразу можно научиться и захвату кистей за спиной. Но постепенно удастся вытягивать руки назад все дальше, так что можно будет захватить сначала пальцы, потом ладони, затем запястья, а при полном овладении позой возможно захватывать предплечья выше запястья. Начинающие, которым трудно сидеть на подставленной стопе, могут садиться на пол (Фото 315 и 316).

Эффект

Выполнение этой асаны приносит такую же пользу, как и Маричиасана III (поза 114, фото 303), но здесь воздействие сильнее, так как амплитуда движений более интенсивна. В Маричиасане III сжимается верхняя часть живота, а в этой асане тонизируется его нижняя часть. Регулярные занятия этой асаной предупреждают гипертрофию предстательной железы и мочевого пузыря.

117. МАЛАСАНА I. Восьмая* (Фото 321).

От слова "мала" - гирлянда.

Ниже описываются два разных способа выполнения этой асаны.

Техника

1. Присесть на корточки, сдвинув стопы. Пятки и подошвы полностью опираются на пол. Приподнять седалище и балансировать (Фото 317).
2. Раздвинуть колени и подвинуть туловище вперед.
3. Выдохнуть, развести руки перед согнутыми коленями и положить ладони на пол (Фото 318).



фото 317

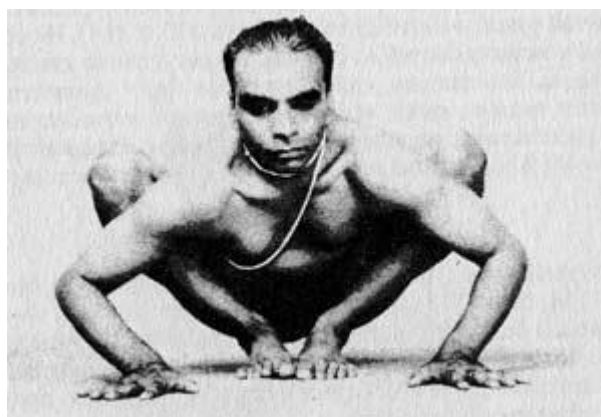


фото 318

4. Перевести кисти поочередно за спину и сцепить пальцы (Фото 319 и 320).
5. Затем вытягивать вверх спину и шею.
6. Оставаться в этом положении 30-60 секунд. Дышать нормально.
7. Сделать выдох, нагнуться вперед и опустить голову на пол (Фото 321). Оставаться в этом положении также 30-60 секунд. Дышать нормально.
8. Сделать вдох, поднять голову от пола и вернуться в положение 5.



фото 319

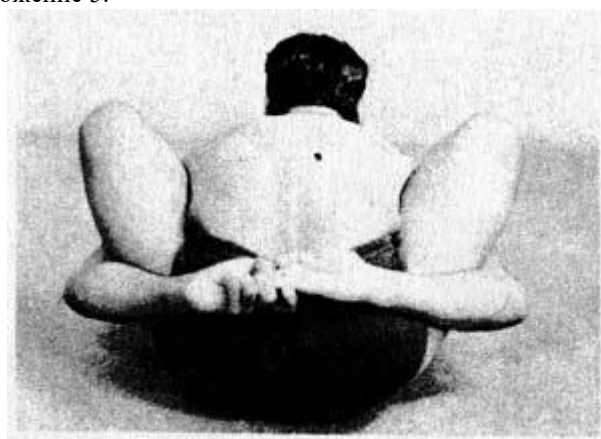


фото 320

9. Освободить руки и отдохнуть на полу.

Эффект

Эта асана тонизирует органы брюшной полости и облегчает боли в спине.

118. МАЛАСАНА II. Вторая* (Фото 322).

Техника

1. Сесть на корточки, соединив стопы. Подошвы и пятки полностью покоятся на полу. Приподнять от пола седалище и балансировать (Фото 317).



фото 321



фото 322

2. Раздвинуть бедра и колени, туловище продвигать вперед, пока подмышки не продвинутся за колени.
3. Нагнуться вперед и схватить сзади лодыжки.
4. После захвата лодыжек сделать выдох, опустить голову к пальцам ног и положить лоб на них (Фото 322).
5. Сохранять это положение в течение примерно одной минуты при нормальном дыхании.
6. Вдохнуть, поднять голову, отпустить лодыжки и расслабиться на полу.

Эффект

В этой асане упражняются и укрепляются органы брюшной полости. Женщины, страдающие сильными болями в спине в период менструации, получают облегчение в этой позе, боль в спине ослабевает.

В обоих вариантах Маласаны руки свешиваются с плеч подобно гирляндам, отсюда название.

119. ПАШАСАНА. Пятнадцатая* (Фото 328 и 329).

От слова "паша" - петля, веревка. В этой асане, сидя на корточках, поворачивают туловище примерно на 90° вбок, одной рукой обвивают оба бедра, другую от плеча протягивают за спину и сцепляют там кисти. Руки как бы притягивают туловище к ногам подобно петле, отсюда название.

Техника

1. Присесть на корточки, причем пятки и подошвы полностью располагаются на полу.
2. Соединить колени и стопы, седалище приподнять от пола и балансировать (Фото 317).



фото 323



фото 324

3. Установив равновесие, скручивать туловище вправо примерно на 90°, пока левая подмышка не окажется за внешней стороной правого бедра около правого колена (Фото 323). Чтобы достигнуть максимального скручивания, выдвинуть левое колено вперед примерно на 2,5 см.



фото 325



фото 326

4. Выдохнуть, отвести левую руку от плеча (Фото 324) и обвести ее вокруг правого бедра, не оставляя между ним и левой подмышкой свободного промежутка; наклонив левый локоть к левой ноге, левую кисть привести к левому бедру. Сделать вдох и выдох.
5. Сделать выдох, отвести правую руку за спину от плеча, согнуть ее в локте и сцепить пальцы обеих рук за спиной, у левого бедра (Фото 325).

6. Постепенно от захвата пальцев перейти к захвату ладоней, а когда это будет освоено, и к захвату запястий (Фото 327,328 и 329).

7. Чтобы сохранять равновесие, напрягать мышцы икр. Позвоночник скручивать как можно больше вправо и удерживать эту позу 30-60 секунд при нормальном дыхании. Шею повернуть вправо или влево, глядя вверх плеча.

8. Освободить кисти и повторить позу в другую сторону. Теперь скручивать туловище влево, правую руку обвести вокруг левого бедра, согнуть правый локоть и правую кисть подвести к правому бедру. Затем на выдохе повернуть от плеча левую руку назад, согнуть ее в локте и левой кистью схватить правую за спиной возле правого бедра.



фото 327



фото 328



фото 329

Эффект

Эта поза укрепляет лодыжки и придает им гибкость. Те, кому приходится на работе подолгу стоять на ногах, дают своим стопам отдых в этой асане. Она тонизирует позвоночник и делает человека подвижным. Плечи укрепляются и обретают свободу движений. Эта поза уменьшает отложения жира в области живота, массирует органы брюшной полости и в то же время расширяет грудную клетку. Она более интенсивна, чем Ардха Матсиендрасана I и II (Фото 311 и 330) и поэтому приносит больше пользы. Она хорошо помогает преодолевать вялость печени, селезенки и поджелудочной железы и рекомендуется страдающим диабетом. Эта поза улучшает пищеварение.

120. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА II. Девятнадцатая* (Фото 330 и 331).

Эта асана является вариантом Ардха Матсиендрасаны I (Фото 311), в ней достигается большее скручивание позвоночника.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).



фото 330

2. Согнуть правое колено и поместить правую стопу на основание левого бедра, так чтобы пятка надавливала на пупок.
3. Сделать выдох, повернуть туловище влево на 90°, левую руку от плеча отвести за спину, согнуть ее в локте и захватить левой кистью правую лодыжку или голень.
4. Левая нога должна все время оставаться на полу вытянутой прямо вперед. За подошву или большой палец левой стопы нужно держать кистью правой руки, вытянутой прямо вперед. Сначала бывает трудно удерживать на полу вытянутой левую ногу. В таком случае можно сначала согнуть левое колено, ухватиться правой кистью за большой палец левой ноги, а затем уже выпрямлять вместе и правую руку и левую ногу. Шею повернуть вправо и смотреть вверх правого плеча (Фото 330 и 331).
5. Колени сблизить. Остаться в этом положении 30-60 секунд, стараясь дышать нормально, хотя сначала дыхание будет учащенным вследствие скручивания.



фото 331

6. Освободить хват ног, выпрямить их, а затем повторить позу в другую сторону, заменяя слово "правый" на "левый" и наоборот.
7. Остаться в этом положении столько же времени. Затем расслабиться.

Эффект

Эта поза тонизирует органы брюшной полости, поскольку они сокращаются с одной стороны и растягиваются с другой. Скручивание позвоночника быстро излечивает боли в спине, пояснице и тазобедренных суставах. Укрепляются шейные мышцы, свободнее становятся движения в плечевом поясе. При регулярном выполнении этой асаны исключается увеличение предстательной железы и мочевого пузыря. Упражнения в этой асане облегчают освоение Парипурна Матсиендрасаны (Фото 336 и 339), где позвоночник подвергается максимальному скручиванию.

121. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНАШ. Двадцать вторая* (Фото 332 и 333).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левую ногу в колене и поместить левую стопу на основание правого бедра так, чтобы пятка надавливала на пупок.



фото 332

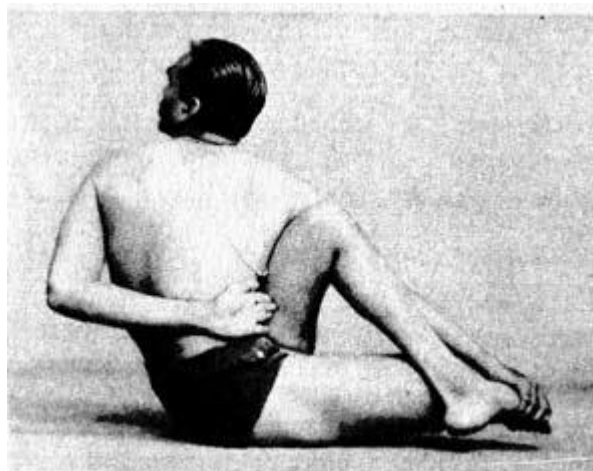


фото 333

3. Согнуть правую ногу в колене, поднять ее от пола и перенести к внешней поверхности левого бедра. Тогда внешняя сторона правой лодыжки будет касаться на полу внешней стороны левого бедра. Сделать 2-3 дыхания.
4. Выдохнуть, повернуть туловище на 90° вправо, чтобы левое плечо оказалось над правым коленом. Не следует оставлять свободного промежутка между левой подмышкой и правым бедром. Захватить левой кистью правую стопу.
5. Рывком отвести правую руку назад, согнуть ее в локте и поместить кисть на спину.
6. Повернуть шею вправо, поднять подбородок и направить взгляд в межбровье либо на кончик носа (Фото 232 и 233).
7. Оставаться в позе 30-60 секунд в соответствии с возможностями. Дыхание будет учащенным, но нужно стараться привести его к норме.
8. Освободить хват правой стопы, перенести ее через левое бедро и выпрямить правую ногу. Затем освободить левую ногу и вытянуть ее рядом с правой.
9. Повторить позу в другую сторону, выдерживая ее то же количество времени, и расслабиться.

Эффект

Поза массирует органы брюшной полости, поддерживая их в здоровом состоянии, тонизирует позвоночник и сохраняет его эластичность. Она служит подготовкой для Парипурна Матсиендрасаны (Фото 336 и 339).

122. ПАРИПУРНА МАТСИЕНДРАСАНА. Тридцать восьмая* (Фото 336 и 339).

От слова "парипурна" - целиком, полностью и имени Матсиендра (так звали одного из основателей Хатха Видьи). Стих 27 "Хатха Йоги Пради-пики" гласит: "Матсиендрасана улучшает аппетит, раздувая огонь пищеварения, и разрушает страшные болезни в теле. Упражнения в этой асане пробуждают Кундалини и придают постоянство Луне".

Говорят, что дыхание в правой ноздре горячее, а в левой - холодное. Поэтому дыхание через правую ноздрю называется солнечным дыханием, а правый нади называют Пингала (цвета огня). Дыхание через левую ноздрю называется лунным дыханием, а левый нади называется Ида. Луна, путешествуя в Иде, орошает своим нектаром всю систему, а Солнце, путешествуя в Пингале, высушивает всю систему, так как человеческое тело рассматривается как вселенная в миниатюре.

Говорят, что Луна помещается у основания неба, постоянно роняя свой прохладный божественный нектар, который растрачивается на питание пищеварительного огня. Матсиендрасана препятствует этому.

Эта асана посвящена Матсиендре, основателю Хатха Видьи.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).



фото 334



фото 335



фото 336

2. Согнуть правую ногу в колене и поместить правую стопу на основание левого бедра, так чтобы пятка надавливала на пупок. Согнув левую ногу, поднять колено и привести его к груди.
3. Выдохнуть, скрутить туловище влево и, броском отведя левую руку назад, ухватиться левой кистью из-за спины за правую лодыжку (Фото 334). Держать лодыжку крепко. Это первая стадия.
4. Поднять и перенести левую стопу через правое бедро и поставить ее на пол с внешней стороны правого колена (Фото 335). Сделать несколько дыханий. Это вторая стадия.
5. Выдохнуть, повернуть туловище влево, так чтобы правое плечо поместилось над левым коленом, и взяться правой кистью за левую стопу. Шею повернуть влево, поднять подбородок и направить взгляд вверх (Фото 336). Это заключительная стадия асаны. Оставаться в позе 30-60 секунд в соответствии с возможностями. Дыхание будет частым из-за давления на диафрагму.
6. Освободить сначала хват левой стопы, перенести ее через правое бедро, выпрямить левую ногу и вытянуть ее. Затем освободить хват правой лодыжки, выпрямить и вытянуть правую ногу и расслабиться.
7. В этой позе позвоночник скручивается до предела, поэтому все движения легче выполнять на выдохе. Для выполнения позы в другую сторону следуйте такой технике:



фото 337

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой. Согнуть левое колено и поместить левую стопу на основание правого бедра, левая пятка давит на пупок.
2. Выдохнуть, повернуть туловище вправо, закинуть правую руку от плеча и твердо захватить правой кистью из-за спины левую лодыжку, затем согнуть правую ногу (Фото 337). Это первая стадия.
3. Поднять правую стопу над левым бедром и поместить ее на пол около наружного края левого колена (Фото 338). Сделать несколько вдохов и выдохов. Это вторая стадия.
4. Опять сделать выдох, повернуть туловище вправо, чтобы поместить левое плечо над правым коленом, а левой кистью захватить правую стопу. Повернуть шею направо, поднять подбородок и направить взгляд вверх (Фото 339). Это конечная стадия. Выполнять позу в эту сторону столько же времени, как и в противоположную.
5. Освободить правую стопу, поднять ее над левым бедром и выпрямить правую ногу. Затем освободить левую лодыжку, выпрямить левую ногу и расслабиться.



фото 338



фото 339

Эффект

Трудные боковые движения тонизируют позвоночник, обильно снабжая нервы кровью. Эта поза улучшает деятельность желудка, способствует пищеварению и выведению токсинов. Здоровое состояние позвоночника и органов брюшной полости обеспечивает спокойствие тела и ума. Позвоночник в этой асане подвергается максимальному боковому скручиванию.

123. АШТАВАКРАСАНА. Тринадцатая * (Фото 342 и 343).

Эта асана посвящена мудрецу Аштавакре, духовному наставнику митильского царя Джанаки, который был отцом Ситы. Рассказывают, когда мудрец был еще в материнском чреве, его отец Кагола сделал: сколько ошибок, повторяя Веды (Священное писание). Услышав это, нерожденный еще мудрец рассмеялся. Разгневанный отец проклял своего сына, повелев ему родиться Аштавакрой. И это сбылось. Он родился скрученным в восьми местах, почему и получил имя Аштавакра, т.е "Восьмикратно искривленный" (от слов "ашта" - восемь и "вакра" -вой). Отец мудреца был побежден в философском диспуте ученым Ванди, подвизавшимся при дворе царя Митилы. Мудрец еще в мальчишеском возрасте приобрел огромные знания и отомстил за поражение отца, переспорив Ванди. Потом

он стал духовным наставником царя Джанаки. Тогда отец благословил его, уродство исчезло, и он стал стройным. Эта асана имеет две стадии.

Техника

1. Встать, раздвинув стопы примерно на 45 см.



фото 340

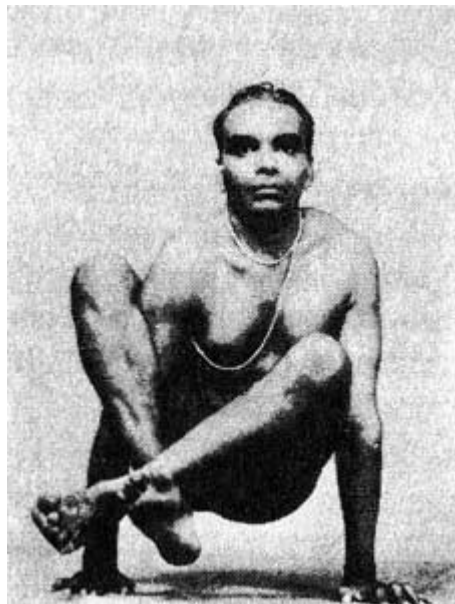
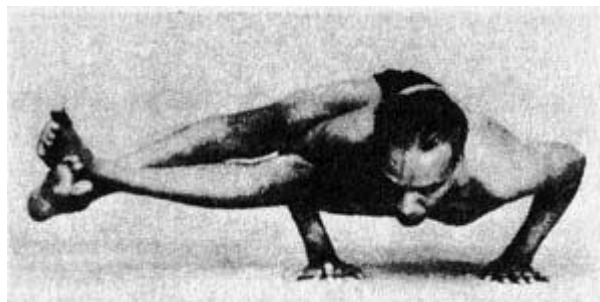


фото 341



2. Согнуть колени, положить правую ладонь на пол между стопами, а левую ладонь - на пол сразу за левой стопой.

3. Перенести правую ногу через правую руку, так чтобы задняя поверхность правого бедра помещалась на задней поверхности правой руки сразу над локтем. Левую ногу выдвинуть вперед между руками, ближе к правой руке (Фото 340).

4. Выдохнуть и поднять обе ноги с пола. Переплести ноги, положив левую стопу на правую лодыжку (Фото 341), и вытянуть ноги вправо (Фото 342). Правая рука, слегка согнутая в локте, будет зажата между бедрами. Левая рука должна быть прямой. В этой позиции следует балансировать на кистях некоторое время при нормальном дыхании. Это первая стадия.

5. Затем выдохнуть, согнуть локти и опускать туловище и голову, пока они не будут параллельны полу (Фото 343). Двигать голову и туловище из стороны в сторону при нормальном дыхании. Это вторая стадия.

6. Выдохнуть, выпрямить руки, поднять туловище (Фото 343), расцепить и освободить ноги, опустить их на пол.

7. Повторить позу в другую сторону, следуя пунктам 2-5 и заменив "правый" на "левый" и наоборот.

Эффект

Эта асана укрепляет запястья и руки, а также развивает брюшные мышцы.

124. ЭКА ХАСТА БХУДЖАСАНА. Пятая* (Фото 344)

От слов "эка" - один, "хаста" - кисть руки, "бхуджа" - рука.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).

2. Выдохнуть, согнуть правую ногу в колене, захватить правой кистью правую лодыжку и поместить ногу на заднюю поверхность верхней части правой руки. Тогда задняя поверхность правого бедра соприкоснется с задней поверхностью верхней части правой руки. Ногу следует поднять как можно выше.

3. Положить ладони на пол, с выдохом поднять тело над полом и балансировать (Фото 344).

4. Оставаться в позе 20-30 секунд при нормальном дыхании.

5. Во время балансирования левую вытянутую ногу держать прямо и параллельно полу.
6. Выдохнуть, опустить туловище на пол, освободить правую ногу, вытянуть ее перед собой и повторить позу в другую сторону, выполняя ее с той же длительностью.

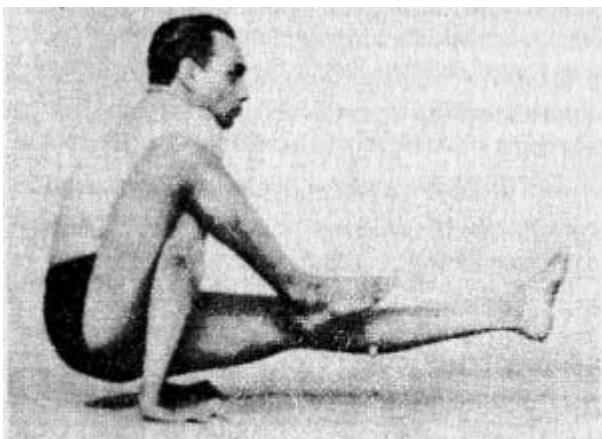


фото 344

Эффект

Эта поза укрепляет руки и тонизирует органы брюшной полости.

125. ДВИ ХАСТА БХУДЖАСАНА. Четвертая* (Фото 341).

От слов "дви" - два или оба, "хаста" - кисть руки и "бхуджа" - рука. Эта поза является вариацией Эка Хаста Бхуджасаны (Фото 344).

Техника

1. Встать, раздвинув стопы примерно на 45 см.

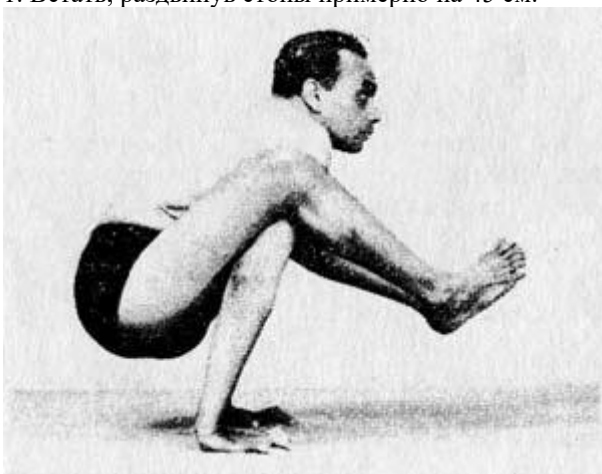


фото 345

2. Согнуть колени и положить ладони на пол между стоп.
3. Поместить правую ногу над правой рукой и положить заднюю поверхность правого бедра на заднюю сторону верхней части правой руки. Подобным же образом расположить левое бедро относительно левой руки.
4. Выдохнуть, поднять стопы от пола и балансировать на кистях. Руки выпрямить, стопы держать вместе как можно выше (Фото 345).
5. Оставаться в позе 20-30 секунд при нормальном дыхании.
6. Выдохнуть, согнуть локти, опустить тело на пол, освободить ноги, вытянуть их прямо перед собой и расслабиться.

Эффект

Такой же, как и от Эка Хаста Бхуджасаны.

126. БХУДЖА ПИДАСАНА. Восьмая* (Фото 348).

От слов "бхуджа" - рука, плечо и "пида" - боль, давление. В этой асане задняя поверхность коленей ложится на плечи, а равновесие поддерживается кистями рук, отсюда название.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Раздвинуть стопы примерно на 60 см.



фото 346

2. Нагнуться вперед и согнуть колени.
3. Поместить ладони на пол за стопами на расстоянии около 45 см (Фото 346).
4. Поместить заднюю поверхность бедер к задней стороне верхней части рук. Поместить бедра на середину верхней части рук, между плечами и локтями.
5. В начальном периоде, принимая эту позу, можно поднимать пятки от пола.



фото 347

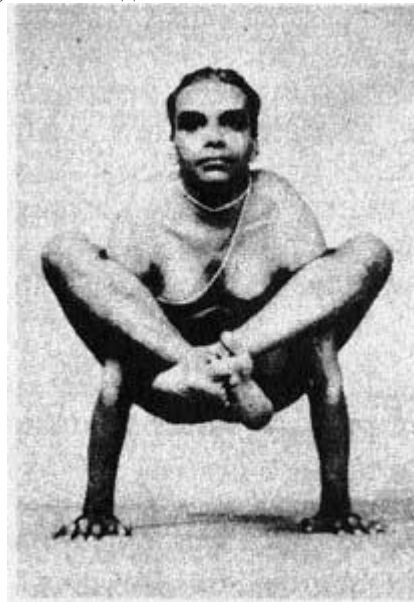


фото 348



фото 349



фото 350

6. Выдохнуть, медленно по очереди поднять пальцы ног от пола и балансировать на кистях (Фото 347), затем переплести ноги в лодыжках (Фото 348). Сначала ноги соскальзывают вниз, и балансировать трудно. Чтобы сохранить равновесие, нужно удерживать заднюю поверхность бедер как можно выше на верхней части рук. Локти окажутся слегка согнутыми. Стараться вытянуть руки сколько возможно, а голову поднимать вверх.
7. Оставаться в этой позе, сохраняя равновесие при нормальном дыхании, пока запястья смогут выдерживать вес тела. Затем освободить стопы, поочередно отводя ноги назад (Фото 349 и 350), а потом поставить стопы на пол. Поднять кисти рук с пола и встать в Тадасану (Фото 1).
8. Повторить позу, сменив положение переплетенных лодыжек. Если раньше правая лодыжка лежала на левую, теперь надо левую положить на правую.

Эффект

Выполнение этой асаны укрепляет кисти и запястья, а также мышцы живота - благодаря сокращению его. Во всем теле ощущается легкость. Мелкие мышцы рук отлично тонизируются и развиваются без специальных приспособлений и гимнастических снарядов. Разные части тела выступают здесь в роли веса и противовеса. Требуется только сила воли.

127. МАЙЮРАСАНА. Девятая* (Фото 354).

От слова "майюра" - павлин.

Техника

1. Встать на колени, слегка раздвинув их.



фото 351

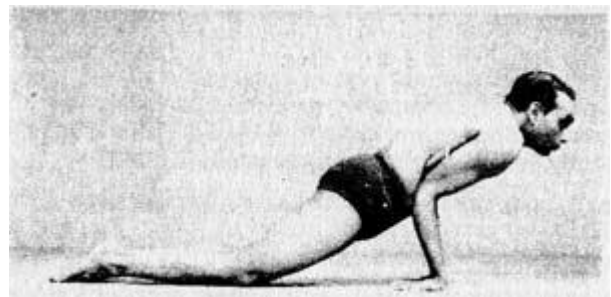


фото 352



фото 353



фото 354

2. Нагнуться вперед, вывернуть ладони и поместить их на пол. Пальцы Должны быть обращены к стопам, а мизинцы соприкасаются (Фото 351).
3. Согнуть локти и соединить предплечья. Поместить диафрагму на локти, а грудь - на заднюю сторону верхней части рук (Фото 352).
4. Вытянуть ноги, одну за другой, соединить их и держать напряженными (Фото 353).
5. Выдохнуть и, удерживая вес тела на запястьях и кистях, поднять ноги от пола (по очереди или сразу обе), одновременно вытягивая вперед туловище и голову. Удерживать тело параллельно полу с вытянутыми и выпрямленными ногами и сдвинутыми стопами (Фото 354).
6. Удерживать позу сколько возможно, постепенно увеличивая время выдержки до 30-60 секунд. Нельзя давить на ребра. Дыхание будет затруднено вследствие давления на диафрагму.
7. Опустить на пол голову, а затем ноги. Колени поставить возле кистей, затем поднять кисти и расслабиться.
8. Освоив позу, проделывать ее уже не с вытянутыми, а со сложенными в Падмасану ногами (Фото 104). Этот вариант называется:

128. ПАДМА МАЙЮРАСАНА. Десятая* (Фото 355).



фото 355

Эффект

Эта поза отлично тонизирует область живота. Благодаря давлению локтей на брюшную аорту кровь правильно циркулирует в органах брюшной полости. Это улучшает пищеварение, излечивает болезни желудка и селезенки и способствует удалению токсичных отходов, которые накапливаются в результате неправильных привычек в еде. Поза полезна для диабетиков. Как павлин убивает змей, так эта асана уничтожает токсины в организме. Она также укрепляет предплечья, запястья и локти.

129. ХАМСАСАНА. Десятая* (Фото 356).

От слова "хамса" - лебедь. Эта поза подобна Майюрасане (Фото 354), разница лишь в положении кистей. В Майюрасане сближены мизинцы» а пальцы рук обращены к стопам, тогда как в Хамсасане пальцы направлены к голове, а соприкасаются большие пальцы. Эта поза напоминает приемы балансирования в современной гимнастике.

Техника

1. Встать на колени, слегка раздвинув их.
2. Нагнуться вперед и положить ладони на пол, так чтобы пальцы были направлены вперед, а большие пальцы соприкасались.



фото 356

3. Согнуть локти и соединить предплечья. Поместить диафрагму на локти, а грудь - на заднюю сторону верхней части рук.
4. Вытянуть ноги по очереди и держать их вместе.
5. Выдохнуть, качнуть туловище вперед и, удерживая вес тела на запястьях и кистях, поднять вытянутые ноги от пола, соединив стопы, и держать ноги параллельно полу (Фото 356).
6. Балансировать в этом положении как можно дольше, не задерживая дыхание. Предплечья не будут перпендикулярны полу из-за большого давления на запястья, поскольку пальцы обращены вперед. Поэтому в Хамсане труднее балансировать, чем в Майюрасане. Поскольку диафрагма испытывает давление, дыхание будет затрудненным и неровным. Вес тела не будет приходиться на предплечья, как в Майюрасане.
7. Выдохнуть, опустить голову и пальцы ног на пол. Колени поставить на пол возле кистей, освободить локти от тяжести тела, поднять кисти и голову от пола и расслабиться.

Эффект

Эта поза тонизирует область живота, поскольку давление локтей на брюшную аорту способствует правильному кровоснабжению органов брюшной полости. Это улучшает пищеварение, предотвращает скопление токсинов в организме. Асана развивает и укрепляет предплечья, локти и запястья.

130. ПИНЧА МАЙЮРАСАНА. Двенадцатая* (Фото 357).

От слов "пинча" - подбородок или перо и "майюра" - павлин.

Когда приближается сезон дождей, павлины танцуют. Они поднимают обычно опущенные хвостовые перья, расправляя их веерообразно. Эта асана, в которой ноги и туловище подняты, и вес тела удерживается на ладонях и предплечьях, напоминает позу павлина, приготовившегося танцевать.

Ниже описываются две стадии этой асаны. Во второй стадии балансирование осуществляется лишь на локтях, кисти подняты от пола, а сложенные чашей ладони охватывают подбородок. Вторая стадия называется Шаянасана (Фото 358).

Техника

1. Встать на колени, нагнуться вперед и положить на пол локти, предплечья и ладони. Расстояние между локтями не должно быть шире плеч. Предплечья и кисти должны быть параллельны друг другу.
2. Вытянуть шею и поднять голову как можно выше.

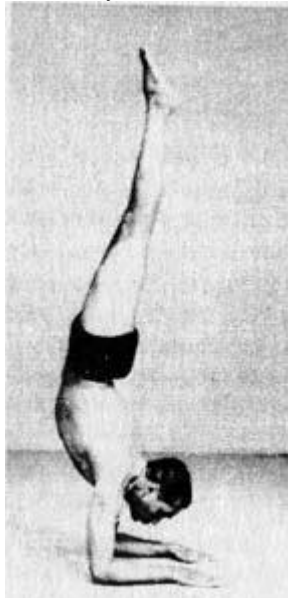


фото 357

3. Выдохнуть, рывком поднять ноги вверх и балансировать, не давая ногам отклоняться за голову (Фото 357).
4. Вытянуть вверх вертикально грудную клетку. Ноги вытянуть также вертикально, держа колени и лодыжки вместе, а пальцы ног направленными кверху.
5. Напрячь мышцы ног в области таза и коленях. Во время балансирования плечи тянуть вверх, а бедра напрягать. Выдерживать позу около 1 минуты. Это первая стадия. Вначале можно балансировать у стены, чтобы не опрокинуться. Постепенно учась вытягивать позвоночник и плечи и держать голову вверх, удастся освоить сохранение равновесия. Тогда следует балансировать посередине комнаты.
6. Хорошо освоив первую стадию, научившись уверенно сохранять равновесие, можно отнять по очереди кисти от пола, соединить запястья, а ладони сложить в виде чаши и поместить их под подбородок. На этой, второй, стадии балансирование осуществляется только на локтях. Это трудно, но целенаправленные и регулярные занятия позволят овладеть и этой позой, называемой позой отдыха - Шаянасаной.

131. ШАЯНАСАНА. Пятнадцатая* (Фото 358).

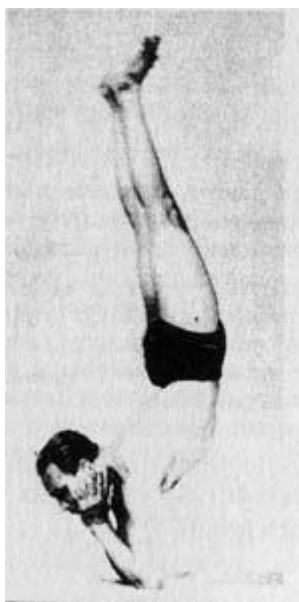


фото 358

Эффект

Эта поза развивает мышцы спины и плеч. Она тонизирует позвоночник и вытягивает мышцы живота.

132. АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА. Десятая* (Фото 359).

От слов "адхо мукха" - лицом вниз и "врикша" - дерево. Это стойка на руках в современной гимнастике.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1), нагнуться вперед и положить ладони на пол на расстоянии примерно 30 см от стены. Раздвинуть их на ширину плеч. Вытянуть руки полностью.
2. Отвести ноги назад и согнуть колени. Выдохнуть, рывком поднять ноги к стене и балансировать. Если кисти находятся слишком далеко от стены, то при опоре на стену ногами позвоночник сильно выгнется, и это вызовет слишком большое напряжение. При этом также трудно удерживать равновесие. Оставаться в позе около 1 минуты при нормальном дыхании.
3. Освоив балансирование на кистях с опорой на стену, отвести стопы от стены. Затем делать эту позу посередине комнаты. Ноги держать полностью вытянутыми, а пальцы ног кверху. Голову стараться поднимать как можно выше (Фото 359).

Эффект

Эта поза гармонично развивает все тело. Она укрепляет плечи, руки, запястья и полностью расширяет грудную клетку.



фото 359

133. КУРМАСАНА. Четырнадцатая* (Фото 363 и 364).

От слова "курма" - черепаха. Эта асана посвящена черепахе Курме, воплощению Бога Вишну, Хранителя Вселенной. Во время всемирного потопа пропало много божественных сокровищ, в том числе Амрита (нектар), с помощью которой боги сохраняют юность. Чтобы отыскать утерянные сокровища, боги вошли в союз с демонами и

принялись совместными усилиями взбивать космический океан. Вишну превратился в огромную черепаху и нырнул на дно океана. На спине у него была гора Мандара в качестве мутовки, а вокруг горы свернулся кольцами божественный змей Васуки в качестве веревки. Океан был взбит совместными усилиями богов и демонов, которые дергали змея и вращали гору. Из взбитого океана появилась Амрита и другие сокровища, включая Лакш-ми, супругу Вишну, Богиню богатства и красоты.

Эта поза имеет три стадии. Заключительная стадия напоминает черепаху, голова и конечности которой втянуты под панцирь. Она называется Супта Курмасана, поза спящей черепахи (Фото 368).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77). Раздвигать ноги, пока расстояние между коленями не составит около полуметра.

2. Согнуть колени и поднять их, подтягивая стопы к туловищу.

3. Выдохнуть, нагнуть туловище вперед и поместить кисти рук, сначала одну, потом другую, под колени (Фото 360 и 361). Протолкнуть под колени руки и вытянуть их в стороны. Положить плечи на пол, держать на полу ладони (Фото 362). Сделать вдох и выдох.

4. Выдохнуть, вытянуть туловище еще больше, удлинить шею и положить на пол сначала лоб, затем подбородок и, наконец, грудь. Затем снова выпрямить ноги (Фото 363 и 364). Колени, таким образом, будут находиться около подмышек, соприкасаясь задней поверхностью с задней поверхностью верхней части рук около подмышек.

5. Постепенно усиливать вытяжение, пока подбородок и грудь не окажутся на полу. Ноги также полностью вытянуть и прижать пятки к полу. Это первая стадия. Выдерживать позу 30-60 секунд.

6. Теперь повернуть запястья так, чтобы ладони были обращены вверх, и, сохраняя положение ног, туловища и головы, отвести руки от плеч назад и вытянуть их прямо так, чтобы предплечья оказались у бедренных суставов (Фото 365). Остаться в этой позе 30-60 секунд, не сгибая локтей. Это вторая стадия.

7. Согнуть и приподнять колени. Затем чуть поднять грудь от пола, согнуть локти, завести кисти за спину и сцепить их (Фото 366).



Фото 360



Фото 361



Фото 362



Фото 363



Фото 364



Фото 365



Фото 366



Фото 367

8. Стопы подвинуть к голове. Переплести лодыжки, положив правую на левую, либо наоборот (Фото 367).

9. Выдохнуть, просунуть голову между стопами и опустить лоб на пол. Затылок будет касаться переплетенных лодыжек. Это заключительная стадия, которая называется:

134. СУПТАКУРМАСАНА. Четырнадцатая* (Фото 368).

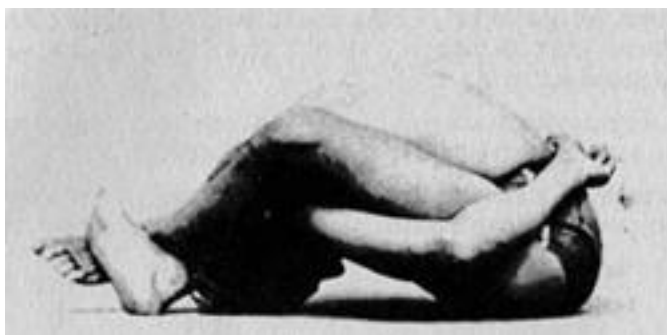


Фото 368

Оставаться в этой позе 1-2 минуты. Рекомендуется изменять перекрест стоп: сначала класть правую лодыжку на левую, потом наоборот. Это обеспечивает равномерное развитие обеих ног.

10. Сделать вдох, поднять голову, освободить кисти и стопы. Вытянуть ноги прямо, лечь на пол и расслабиться.

11. На протяжении всех трех стадий дышать нормально.

Эффект

Эта поза является священной для йога. Объясняя Арджуне свойства стойкого разумом (стхита праджна), Благой Господь говорит: "Кто все чувства, от их предметов / отвлекая, вовнутрь вбирает, / словно члены свои черепаха, - / вот подвижник, в мудрости стойкий" // ("Бхагавадги-та", II, 58).

В этой позе конечности втянуты и тело напоминает черепаку. Ум становится спокойным и уравновешенным, невозмутимым как в печали, так и в радости. Постепенно ум освобождается от тревоги во время страданий и остается равнодушным среди удовольствий. Страсти, страх и злоба теряют власть над ним.

На чисто физическом уровне воздействие этой позы также велико. Тонизируется позвоночник, активизируются органы брюшной полости, весь организм оздоравливается и становится энергичным. Нервы мозга успокаиваются; после выполнения этой асаны человек чувствует себя освеженным, словно только что встал после долгого спокойного сна.

Эта асана подготавливает ученика к пятой ступени йоги - пратьяхаре (отвлечение чувств от внешних предметов).

135. ЭКА ПАДА ШИРШАСАНА. Пятнадцатая * (Фото 371).

От слов "эка" - один, "пада" - нога или стопа и "ширша" - голова.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой (Фото 77).

2. Согнуть левую ногу в колене, взяться кистями обеих рук за лодыжку и приблизить левую стопу к туловищу (Фото 369).



Фото 369



Фото 370

3. Выдохнуть, подтянуть левое бедро вверх и назад, туловище нагнуть немного вперед и заложить левую ногу за шею (Фото 370). Внешняя сторона левой голени над лодыжкой соприкоснется с задней поверхностью шеи.

4. Поднять шею и голову, спину держать прямо, отпустить левую лодыжку и сложить ладони перед грудью (Фото 371). Задняя поверхность левого бедра будет касаться задней поверхности левого плеча. Если голову не держать надлежащим образом, нога соскользнет с шеи. Правая нога должна лежать прямо на полу. Вся ее задняя поверхность должна касаться пола, а ее пальцы должны быть обращены вперед.



Фото 371

5. Оставаться в позе 15-60 секунд, дышать глубоко.
6. Разъединить ладони, взяться за левую лодыжку кистями обеих рук, опустить левую ногу на пол и выпрямить ее.
7. Повторить позу в правую сторону, поместив правую ногу за шею. Левая нога должна быть выпрямлена на полу. Выдержать позу в обе стороны равное количество времени.

Эффект

Эта поза укрепляет шею и спину, мышцы бедер и подколенные сухожилия полностью растягиваются. От сокращения мышц живота улучшается пищеварение. Выполняя эту асану, понимаешь, как велико давление и вес ноги, которая лежит на шее.

Цикл Эка Пада Ширшасаны

Асаны, описанные ниже, можно выполнять как продолжение Эка Пада Ширшасаны (Фото 371) подряд одну за другой. Нет надобности выполнять их по отдельности.

Сначала сделайте полный цикл Эка Пада Ширшасаны, держа одну ногу на шее. Затем, отдохнув 1-2 минуты, повторите цикл, заложив за шею другую ногу. Эти позы требуют значительного напряжения, освоить их можно после длительных упражнений.

136. СКАНДАСАНА. Шестнадцатая* (Фото 372).

Сканда - одно из имен Картикеи, Бога войны, чье рождение описано Калидасой в эпической поэме "Кумарасамбхава". Некогда богам не давал покоя демон Тарака, уничтожить которого, как было предсказано, мог только сын Шивы и Парвати, прекрасной дочери горного хребта Гималаи. Но боги не надеялись, что у Шивы может появиться сын, так как после смерти своей жены Сати он был постоянно погружен в медитацию.

Боги послали Парвати, которая была реинкарнацией Сати, ухаживать за Шивой, но хотя она делала много попыток завоевать его расположение, он не замечал ее. И Васанта, Бог весны, и Кама, Бог любви, всячески старались помочь Парвати увлечь Шиву. Кама пустил в него стрелу желания, прервав медитацию. Тогда Шива открыл третий глаз и пламенем, вырвавшимся из него, испепелил Каму. Чтобы добиться расположения того, кто был в прежней жизни ее супругом, Парвати решила предаться, подобно Шиве, аскетизму.

Она сняла все свои украшения и стала жить отшельницей на соседней скале. Шива, уже пораженный стрелой Камы, заметил отшельницу Парвати и полюбил ее. Свадьбу их отпраздновали очень торжественно, все боги присутствовали на ней. Парвати родила Сканду, Бога войны, который, когда вырос, убил демона Тараку.



фото 372

Техника

1. Выполнить Эка Пада Ширшасану (Фото 371).
2. С выдохом нагнуть туловище вперед, взяться обеими кистями за вытянутую правую ногу, как в Пашчимоттанасане (Фото 160), и положить подбородок на правое колено.
3. Вытянуть подбородок, чтобы нога не соскользнула.
4. Оставаться в этой позиции около 20 секунд, дышать глубоко.

137. БУДДХАСАНА. Двадцать вторая* (Фото 373).

От слова "буддха" - просвещенный. Эта асана является продолжением Скандасаны (Фото 372).

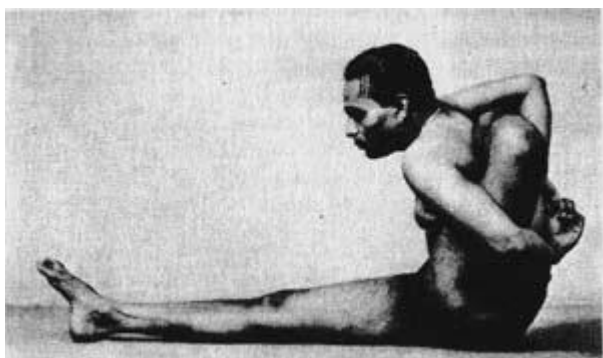


фото 373

Техника

1. Находясь в Скандасане (левая нога заложена за шею, фото 372), вдохнуть, поднять голову и туловище.
2. Ухватив левую лодыжку левой кистью, опустить ногу еще ниже.
3. Поднять правую руку от плеча, отвести ее вбок, предплечье повернуть назад и положить на левую лодыжку над стопой (Фото 373).
4. Оставаться в этой позиции около 15 секунд, дышать глубоко. Вдохнуть, поднять голову и туловище.

138. КАПИЛАСАНА. Двадцать вторая* (Фото 374).

От имени великого мудреца Капилы, основателя философской системы Санкхья. Эта асана является продолжением Буддхасаны (Фото 373).

Техника

1. Удерживая хват кистей в Буддхасане при заложеной за шею левой ноге, выдохнуть, нагнуть туловище вперед и положить подбородок на колено вытянутой правой ноги, как в Пашчимоттанасане (Фото 160).
2. Оставаться в этом положении 10-15 секунд, дышать глубоко. Вдохнуть, поднять голову и туловище и освободить руки.

139. БХАЙРАВАСАНА. Шестнадцатая* (Фото 375).

От слова "бхайрава" - страшный, грозный. Это обозначение одного из восьми обликов Шивы.

Техника

1. Освободив кисти от захвата в Капиласане (Фото 374), выдохнуть и отклониться назад.
2. Сложить руки на груди. Правую ногу держать вытянутой на полу (Фото 375).



фото 374

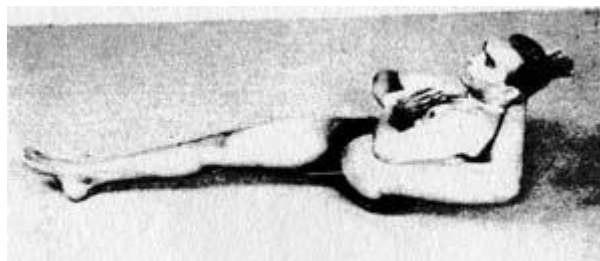


фото 375

3. Оставаться в позе около 20 секунд, дышать глубоко.

140. КАЛА БХАЙРАВАСАНА. Девятнадцатая* (Фото 378).

Кала Бхайрава - имя Шивы в его страшном облике Разрушителя Вселенной, олицетворение принципа разрушения.

Техника

1. После завершения Бхайравасаны (Фото 375) отвести руки от груди, опереться ладонями в пол и возвратиться в Эка Пада Ширишасану. Ладони следует держать у бедер.
2. Подвинуть правую ногу вправо.
3. Выдохнуть, поднять тело от пола (Фото 376) и сделать два дыхания.
4. Выдохнуть, поднять правую руку от пола, повернуть туловище вправо и положить правую руку вдоль правого бедра (Фото 377). Сделать два дыхания.

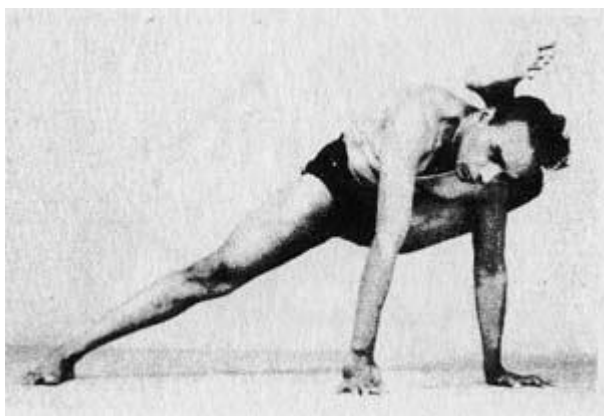


фото 376

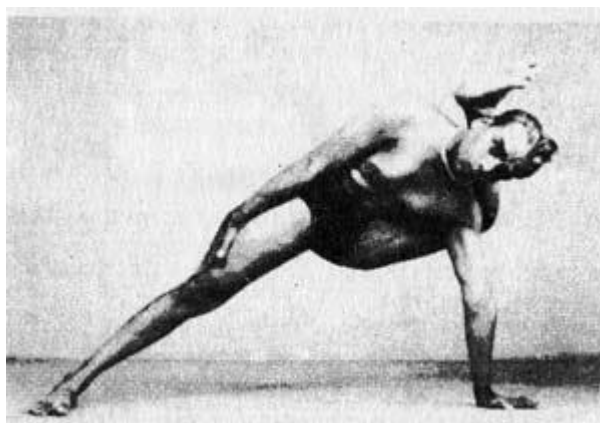


фото 377

5. Вытянуть правую руку вертикально вверх (Фото 378).

6. Все тело, повернутое боком, опирается на левую ладонь и внешний край правой стопы. Правая нога образует угол в 30° по отношению к полу.

7. Остаться в этом положении около 20 секунд, дышать глубоко.

141. ЧАКОРАСАНА. Двдцатая* (Фото 379 и 380).

Чакора - это птица, похожая на куропатку, которая, по легенде, питается лунными лучами.



фото 378



фото 379



фото 380

Техника

1. Закончив Кала Бхайравасану (Фото 375), поместить правую ладонь на пол и, сгибая правую ногу в колене, опуститься на пол, как в Эка Пада Ширшасане (Фото 371) - левая нога остается заложеной за шею.
2. Упереться в пол ладонями у бедер.
3. Поднять таз с пола и балансировать на ладонях. Поднять вытянутую правую ногу примерно на 60-75° от пола (Фото 379 и 380). Остаться в позе сколько возможно при нормальном дыхании.

142. ДУРВАСАСАНА. Двадцать первая* (Фото 383).

От имени гневливого мудреца Дурвасы, чьи вспышки вошли в поговорку.

Техника

1. Балансируя в Чакорасане (Фото 379), положить вытянутую правую ногу на пол. Согнуть правое колено и опуститься на корточки, поместив ладони на пол (Фото 381).



фото 381

2. Затем положить ладони на правое бедро. Выдохнуть и, прижимая ладони к правому бедру, постепенно встать на правую ногу, держа ее прямо за счет напряжения мышц (Фото 382).
3. Подтянуть талию и грудь вверх, сложить ладони перед грудью и балансировать на правой ноге (Фото 383). Левая нога заложена за шею. Стараться дышать нормально.
4. Удерживать позу сколько возможно. Поскольку балансировать трудно, можно вначале опираться на стену или пользоваться поддержкой товарища.



фото 382



фото 383

143.РУЧИКАСАНА. Восемнадцатая* (Фото 384 и 385).

Ручика - это имя мудреца, деда Бхагавана Парашурамы, шестого воплощения Вишну.

Техника

1. После завершения Дурвасасаны (Фото 383) выдохнуть, нагнуть туловище вперед и поместить ладони на пол по обе стороны от правой стопы (Фото 384 и 385).
2. Приложить голову к правому колену, не позволяя левой ноге соскальзывать с шеи. Затем, постепенно вытягивая шею, достать подбородком до колена, как в Утттанасане (Фото 48).
3. Остаться в позе около 15 секунд, дышать нормально.
4. Согнуть правое колено, сесть на пол, снять левую ногу с шеи и расслабиться.



фото 384



фото 385

5. Заложить за шею правую ногу и повторить весь цикл, заменяя слово "правый" на "левый", и наоборот.
Эффект асан цикла Эка Пада Шириасаны

Различные движения этого цикла асан тонизируют мышцы, нервы и кровообращение во всем организме. Позвоночник обильно снабжается кровью, что повышает энергию чакр (различных нервных сплетений, располагающихся в позвоночнике) - этих маховых колес в механизме человеческого тела. Асаны этого цикла развивают грудь, углубляют дыхание, укрепляют тело. Они останавливают нервную дрожь в теле и предотвращают вызывающие ее болезни.

Они также способствуют выведению токсинов, обеспечивая снабжение чистой кровью всех частей организма и содействуя поступлению венозной крови к сердцу и легким для очищения. В результате выполнения асан этого цикла повышается содержание гемоглобина в крови. Тело и ум становятся энергичными, повышается работоспособность.

144. ВИРАНЧИАСАНА I. Девятнадцатая* (Фото 386 и 387).

Виранча, или Виранчи, - это одно из имен Брахмы, Высшего Существа, первого Божества индуистской Троицы, Творца Вселенной.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой (Фото 77).
2. Согнуть правую ногу в колене и положить правую стопу на основание левого бедра в половинную Падмасану.
3. Согнуть левое колено, привести стопу ближе к туловищу и захватить левую лодыжку кистями обеих рук. Выдохнуть, подтянуть левое бедро вверх и назад, слегка наклонить туловище вперед и положить левую ногу за шею. Внешняя поверхность левой ноги сразу над лодыжкой будет соприкасаться с задней поверхностью шеи.
4. Поднять голову и шею, спину выпрямить и освободить левую лодыжку.



фото 386



фото 387

5. Поднять левую руку вертикально, согнуть ее в локте и привести за шею над левой ногой. Опустить правую руку, согнуть ее в локте и поднимать правое предплечье за спиной до тех пор, пока правая кисть не окажется между лопаток. Сцепить кисти за спиной между плечами (Фото 386 и 387).

6. Оставаться в этой позе 10-20 секунд. Дышать нормально. Освободить кисти, опустить левую ногу, выпрямить правую и вернуться в позицию 1.

7. Повторить позу в другую сторону, выдерживая ее то же количество времени.

145. ВИРАНЧИАСАНА II. Десятая* (Фото 388).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).

2. Согнуть левую ногу в колене и отвести ее назад. Поместить левую стопу на уровне бедренного сустава, пальцы ног обратить назад и опустить на пол. Левая нога, таким образом, окажется в Вирасане (Фото 89).



фото 388

3. Далее следовать технике Виранчиасаны I (Фото 386).

Эффект

Обе позы укрепляют спину и шею, делают более свободными движения плеч. Мышцы бедер и подколенные сухожилия хорошо растягиваются, мышцы живота сокращаются, что улучшает пищеварение.

146. ЙОГАНИДРАСАНА. Восемнадцатая* (Фото 391).

От слова "нидра" - сон. Йоганидра - состояние между сном и бодрствованием. Так называется и сон Бога Вишну в конце великого мирового периода, юга.

В этой позе нога скрещиваются за шеей, а кисти сцепляются за спиной, опущенной на пол. Нога служат йогу подушкой, а спина - ложем. Выполнение этой позы очень быстро разогревает тело, поэтому йога, живущие высоко над уровнем моря, прибегают к ней, чтобы согреться.



фото 389

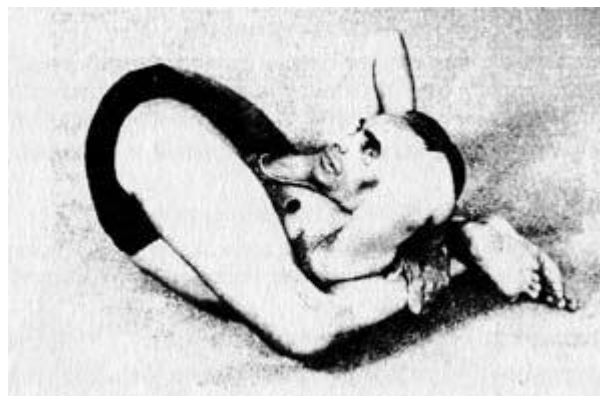


фото 390

Техника

1. Лечь на спину на пол (Фото 219).
2. Согнуть обе ноги в коленях и отвести их за голову.
3. Выдохнуть, взяться кистями обеих рук за правую стопу, поместить правую ногу позади правого плеча, за шею, как в Эка Пала Ширшасане (Фото 389).



фото 391

4. Сохраняя эту позицию, сделать несколько вдохов.
5. Выдохнуть и с помощью левой ладони подвинуть левую ногу под левое плечо и затем под правую ногу (Фото 390). Запереть ноги в лодыжках.
6. Хорошо поднять плечи, отвести руки за спину и сцепить пальцы (Фото 391). Задняя поверхность верхней части рук соприкоснется с задней поверхностью бедер. Сделать несколько дыханий.
7. Выдохнуть, поднять как следует грудь и вытянуть шею назад. Это заключительная позиция (она противоположна Супта Курмасане, фото 368). Остаться в позе 30-60 секунд, стараться дышать нормально.
8. Выдохнуть, освободить хват кистей за спиной и сплетение ног за шеей.
9. Выпрямить ноги и расслабиться на некоторое время.
10. Повторить позу, сначала заложив за шею левую ногу, а правую ногу поместив под левую. Остаться в этом положении то же количество времени, что и в предыдущем.
11. Освободить кисти и ноги и расслабиться на полу.
12. Нельзя скрещивать ноги раньше приведения их за шею, так как тогда не будет правильного ощущения асаны. Помните, что надо сперва заложить одну ногу за шею, а потом поместить под нее другую. Прежде чем привести ноги за шею, следует поднять шею и дорсальный отдел позвоночника, а также расправить плечи, чтобы они не застряли между грудью и ногами. Тогда поза будет выполнена правильно.

Эффект

В этой позе позвоночник полностью растягивается вперед, что вызывает приятное ощущение в спине. Это один из лучших наклонов вперед. Даже максимальное растяжение в Пашчимоттанасане (Фото 160) не дает такого ощущения правильно выполненного упражнения и покоя, как безошибочная практика Йоганидрасаны. При выполнении наклонов назад легкие и мышцы живота получают максимальное растяжение. В этой же позе и легкие, и мышцы живота максимально сокращены. Выполнение этой позы очень скоро тонизирует почки, печень, селезенку, кишечник, желчный пузырь, предстательную железу и мочевой пузырь. Постоянная практика этой асаны избавляет органы брюшной полости от болезней. Она также хорошо действует на половые железы, высвобождая энергию и жизненные силы. Нервы получают отдых, в организме накапливается энергия, улучшающая мышление и повышающая работоспособность.

147. ДВИ ПАДА ШИРШАСАНА. Двадцать четвертая* (Фото 393).

Дви Пада (от "дви" - два или оба; "пада" - нога или стопа) означает обе стопы. В Эка Пада Ширшасане (Фото 371) за шею заложена одна нога. В этой же асане за шею заложены обе ноги, а ладони сложены на груди. Тело балансирует лишь на малом участке седалища около копчика. Сохранять равновесие в таком положении трудно, тянет опрокинуться назад. Поза очень похожа на Йоганидрасану (Фото 391), в которой тело лежит на спине, тогда как здесь оно находится в вертикальном положении.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть оба колена и приблизить стопы к туловищу.



фото 392



фото 393



фото 394

3. Выдохнуть, взяться за правую лодыжку кистями обеих рук, подтянуть правое бедро вверх и назад, слегка нагнуть туловище вперед и положить правую ногу за шею, как в Эка Пада Ширшасане. Задняя поверхность правого бедра будет соприкасаться с задней поверхностью правого плеча. Снять кисти с лодыжки и сделать несколько дыханий.

4. Выдохнуть, захватить левой кистью левую лодыжку, подтянуть левое бедро вверх и назад, положить левую ногу на правую, как описано выше. Убрать кисть с лодыжки, но ноги держать перекрещенными. Положить ладони на пол на уровне бедер и балансировать, опираясь на участок седалища возле копчика, выпрямив туловище (Фото 392). Это требует практики. Стараться дышать нормально.

5. Поднять кисти с пола и сложить ладони перед грудью. Балансировать в этом вертикальном положении несколько секунд или сколько возможно - от 10 до 30 секунд. Это заключительная позиция (Фото 393).

6. Выдержав позу, поместить ладони на пол на уровне бедер, выдохнуть, выпрямить руки и поднять тело, удерживая его вес на кистях. Ноги не освобождать (Фото 394). Выдерживать позу 10-20 секунд или, по возможности, больше.

7. Освободить лодыжки, вытянуть ноги вертикально вверх к балансировать на кистях. Такое положение называется:

148. ТИГТИБХАСАНА. Двадцать вторая* (Фото 395).

Тигтибха - это насекомое вроде светлячка.

Пробыв в этом положении несколько секунд, согнуть ноги в коленях, опустить тело на пол, высвободить ноги из-за рук, выпрямить их перед собой и отдохнуть несколько секунд.



фото 395

8. Повторить позу то же количество времени, поместив за шею сначала левую ногу, а затем правую ногу на левую. После выполнения всех движений расслабиться на полу.

Эффект

В этой асане легкие и мышцы живота особенно интенсивно сокращены. Позвоночник максимально вытягивается вперед, органы брюшной полости быстро оздоравливаются. Эффект этой асаны такой же, как и Йога-нидрасаны (Фото 391), но мышцы бедер здесь получают большее растяжение, и большее напряжение испытывают шея, крестцово-поясничный отдел позвоночника и живот.

149. ВАСИШТХАСАНА. Восемнадцатая* (Фото 398).

Васиштха был знаменитым мудрецом и провидцем, духовником царей солнечной расы, автором нескольких гимнов Веды, в частности седьмой Мандалы в Ригведе. Он характерный представитель достоинств и мощи брахманов и один из семи мудрецов, отождествляемых со звездами Большой Медведицы. Немало легенд повествует о соперничестве Васиштхи с царем-мудрецом Вишвамित्रой, кшатрием (воином) по рождению, сумевшим благодаря аскетизму и благочестию стать брахманом. Эта асана посвящена мудрецу Васиштхе.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Нагнуться вперед, поместить ладони на пол и отвести ноги метра на полтора назад, словно собираясь выполнить Адхо Мукха Шванасану (Фото 75).

2. Повернуть все тело вправо и балансировать только на правой кисти и на правой стопе. Внешний край правой стопы должен прочно упираться в пол. Поместить левую стопу над правой, а левую ладонь - на левое бедро и удерживать равновесие, держа тело прямо (Фото 396). Осваивая такое балансирование, можно расположиться у стены так, чтобы опираться на нее внутренним краем правой стопы.

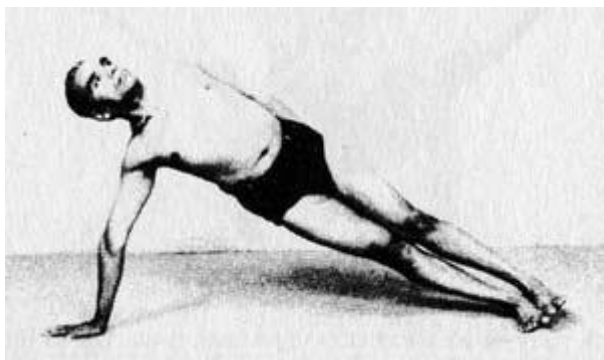


фото 396



фото 397

3. Выдохнуть, согнуть левую ногу в колене, туловище немного подвинуть вперед и ухватиться большим, указательным и средним пальцами левой руки за большой палец левой ноги (Фото 397). Тянуть левую руку и левую ногу вертикально вверх (Фото 398). Захват большого пальца такой же, как в Супта Падангуштхасане (Фото 284). Балансировать в этой позе, сохраняя руки и ноги неподвижными, 20-30 секунд. Дышать глубоко.

4. Освободить захват большого пальца левой ноги. Опустить левую ногу опять на правую стопу, а левую кисть - на левое бедро.



фото 398

5. Выдохнуть, повернуться влево, так чтобы вес тела приходился только на левую кисть и левую стопу. Повторить позу в эту сторону с той же длительностью, следуя описанной выше технике, заменяя слово "правый" на "левый", и наоборот.

Эффект

Эта асана укрепляет запястья, упражняет мышцы ног и тонизирует поясничный и крестцовый отделы позвоночника.

150. КАШЬЯПАСАНА. Девятнадцатая* (Фото 399 и 400).

Эта асана посвящена мудрецу Кашьяпе, сыну мудреца Маричи, одного из детей Брахмы, Ему досталась значительная доля работы по сотворению мира. Как рассказывается в легендах, женами Кашьяпы были тринадцать дочерей Дакши. Адити родила ему двенадцать Адитьев (богов), Дити - двенадцать Дайтьев (демонов). От других жен у него было еще много разнообразных потомков: змей, рептилий, птиц и нимф лунных созвездий. Он был отцом Сурьи - Бога солнца и всех живых существ. Поэтому его часто называют Праджапати (Прародитель).

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Нагнуться вперед, положить ладони на пол, как в Уттанасане (Фото 47), отвести ноги назад, примерно на полтора метра, как в Адхо Мукха Шванасане (Фото 75).

2. Повернуть все тело вправо и балансировать на кисти правой руки и стопе. Наружная сторона правой стопы должна прочно покоиться на полу. Левую стопу положить на правую, а левую ладонь - на левое бедро.

Балансировать, держа тело прямо (Фото 396).



фото 399

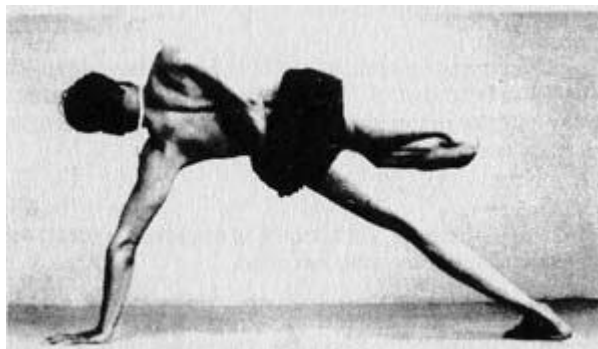


фото 400

3. Выдохнуть, согнуть левую ногу и положить левую стопу на основание правого бедра, как в половинной Падмасане. Закинуть левую руку от плеча за спину и ухватиться левой кистью за большой палец левой ноги. Это заключительная позиция (Фото 399 и 400). Сохранять равновесие в позе некоторое время, дышать глубоко. Вся грудь и вытянутая правая рука должны быть на одной линии.

4. Выдохнуть, освободить левую стопу, положить ее опять на правую, а кисть левой руки т на левое бедро (Фото 396). Сделать несколько глубоких дыханий.

5. Выдохнуть, повернуть тело влево и балансировать только на кисти левой руки и левой стопе. Положить правую стопу на основание левого бедра, как в половинной Падмасане, и ухватить правой рукой, протянутой за спину, большой палец правой ноги. Выдержать это положение столько же, сколько и предыдущее.

6. Выдохнуть, освободить правую стопу, положить ее на левую, а кисть правой руки на правое бедро.

7. Положить правую ладонь на пол, перейти в Уттанасану (Фото 47), сделать несколько дыханий и с выдохом вернуться в Тадасану (Фото 1).

Эффект

Эта асана укрепляет кисти, облегчает боли и тугоподвижность в области крестца.

151. ВИШВАМИТРАСАНА. Двадцатая* (Фото 403).

От имени Вишвамিতры, знаменитого мудреца. По своему происхождению он был кшатрием (то есть принадлежал к касте воинов) и царем Каньякубджи. Однажды на охоте он забрел к отшельнику Васиштхе, увидел там Камадхену (корову изобилия) и предложил мудрецу за нее несметные богатства. Получив отказ, царь попытался увести ее силой, но потерпел поражение в длительном состязании.

Хотя Вишвамитра был глубоко раздосадован, он поразился силе, присущей брахманизму, и предался суровому аскетизму, пока не добился положения и званий Рад-жариши (царя-мудреца, святого правителя), Риши (мудреца, провидца), Махариши (великого мудреца, патриарха человечества) и, наконец, Брахмариши (мудреца-брахмана), но оставался неудовлетворенным, пока сам Васиштха не назвал его Брахмариши. Когда он предавался аскетизму, божественная нимфа Менака соблазнила его и зачала от него Шакунталу, героиню знаменитой драмы Калидасы. Эта асана посвящена Вишвамитре.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Наклониться вперед, положить ладони на пол и отвести ноги примерно на полтора метра назад, как в Адхо Мукха Шванасане (Фото 75).
2. Выдохнуть, закинуть правую ногу за правую руку и поместить заднюю поверхность правого бедра на заднюю поверхность верхней части правой руки (Фото 401).
3. Сразу же повернуть тело влево, положить левую руку вдоль левого бедра и балансировать (Фото 402).



фото 401



фото 402



фото 403

4. Повернуть левую стопу вбок и плотно прижать подошву и пятку к полу.
5. Вытянуть прямо вверх правую ногу и сделать два дыхания.
6. Выдохнуть, вытянуть левую руку вертикально вверх от плеча и смотреть на вытянутую кверху ладонь (Фото 403).
7. Оставаться в позе 20-30 секунд, дышать глубоко.
8. Выдохнуть, освободить правую ногу и вернуться в позицию 1.
9. Повторить позу в другую сторону, выдерживая ее то же количество времени, следуя описанной выше технике и заменяя слово "правый" на "левый", и наоборот.

Эффект

Эта асана укрепляет кисти, органы брюшной полости и тренирует тазобедренные мышцы.

152. БАКАСАНА. Девятая* (Фото 406 и 410).

От слова "бака" - журавль. Тело в этой позе напоминает журавля, шагающего по воде, отсюда название. Ниже даются два варианта этой асаны: для начинающих и для продвинутых учеников.

Техника для начинающих

1. Присесть на корточки, сдвинув стопы. Подошвы и пятки должны полностью покоиться на полу. Приподнять седалище от пола и балансировать (Фото 317).

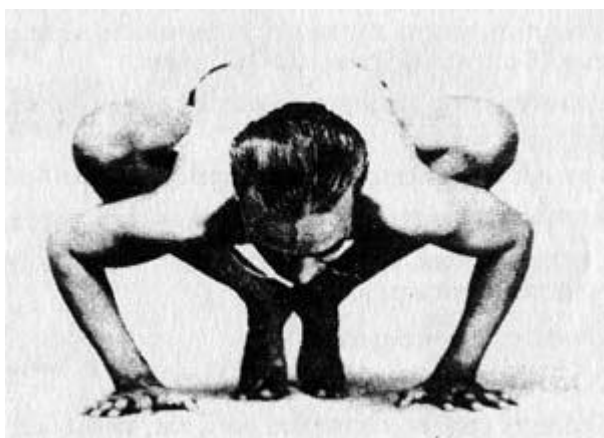


фото 404



фото 405



фото 406

2. Раздвинуть колени и наклонить туловище вперед.
 3. Выдохнуть, завести руки за согнутые колени и положить ладони на пол (Фото 318).
 4. Согнуть локти, поднять пятки от пола, подвинуть туловище еще больше вперед и поместить голени на заднюю поверхность верхней части рук около подмышек (Фото 404). Сделать 2-3 дыхания.
 5. Выдохнуть, качнуть тело вперед и оторвать пальцы ног от пола (Фото 405).
 6. Выпрямить руки и удерживать вес тела на кистях (Фото 406).
 7. Оставаться в этом положении 20-30 секунд, дышать нормально.
 8. Выдохнуть, согнуть локти, опустить туловище, опустить ноги от подмышек, встать на корточки и расслабиться.
- Техника для продвинутых учеников*
1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).
 2. Выдохнуть, согнуть колени и опустить ноги так, чтобы бедра касались живота и груди.



фото 407



фото 408



фото 409



фото 410

3. Поместить правое колено на заднюю поверхность верхней части правой руки, как можно ближе к подмышке; затем так же положить левое колено на левую руку. Стопы держать вместе (Фото 407). Балансировать в этом положении при ровном дыхании.
4. Выдохнуть, тянуть туловище вверх и поднять голову (Фото 408). Выпрямлять и вытягивать руки и поднимать ягодицы (Фото 409). Вытянуть шею и держать голову как можно выше (Фото 410).
5. Балансировать в этой позиции на кистях рук несколько секунд, напрягая мышцы в области диафрагмы. Стараться дышать нормально.
6. Выдохнуть, опустить голову на пол и вернуться в Саламба Ширшасану II. Затем опустить ноги на пол и отдохнуть. Продвинутые ученики могут выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486), опустив ноги назад, после того как подняли их в Ширшасану II, и затем встать прямо в Тадасане (Фото 1). Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) дает успокоение после выполнения Урдхва Дханурасаны.

Эффект

Эта асана укрепляет руки, а также сокращает и укрепляет органы брюшной полости.

153. ПАРШВАБАКАСАНА. Шестнадцатая* (Фото 412).

"Паршва" - это сторона, бок, наклон, а "бака" - это журавль. В этой позе ноги находятся в боковом положении.

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).
2. Сделать выдох и согнуть колени так, чтобы бедра касались живота и груди.
3. Сдвинуть бедра и стопы. Согнутые ноги и туловище повернуть наискось вправо. Левое бедро поместить на заднюю поверхность верхней части правой руки, как можно ближе к подмышке (Фото 411). Балансируя в этом положении, сделать несколько глубоких дыханий.

4. Затем с выдохом поднять голову от пола, напрячь мышцы в области диафрагмы, выпрямить руки и балансировать на кистях рук (Фото 412). Остаться в этом положении несколько секунд при ровном дыхании. Больше напряжение будет ощущаться в как будто свободной руке.

5. Согнуть локти, опустить голову на пол (Фото 411) и вернуться в Саламба Ширшасану II.

6. Затем согнуть колени и повернуть согнутые ноги наискось влево. Правое бедро положить на заднюю поверхность верхней части левой руки, как можно ближе к подмышке. Сделать выдох, поднять голову от пола и балансировать, как в положении 4.



фото 411

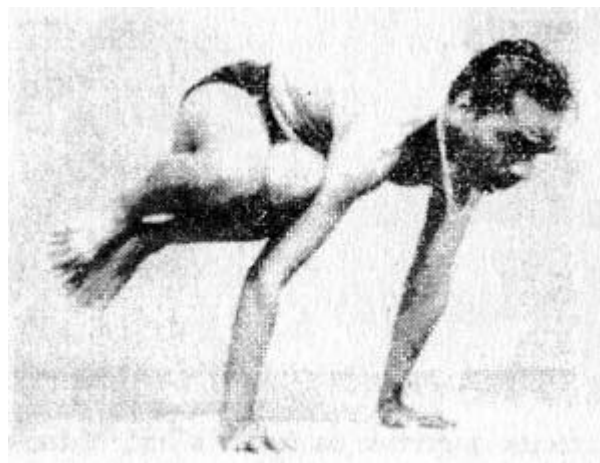


фото 412

7. Вернуться опять в Саламба Ширшасану 31, предварительно опустив голову на пол. Затем либо опустить ноги на пол и расслабиться, либо перейти в Урдхва Дханурасану (Фото 486). после чего встать в Тадасану (Фото 1).

Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) дает успокоение после выполнения Урдхва Дханурасаны.

Эффект

Эта асана укрепляет руки. Постоянные занятия ею развивают боковые мышцы живота, усиливая деятельность кишечника.

154. УРДХВА КУККУТАСАНА. Восемнадцатая* (Фото 417-419).

"Урдхва" означает вверх, а "куккута" - петух. Тело в этой позе напоминает напыщенного петуха, отсюда название.

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).

2. Достигнув равновесия, сложить ноги в Падмасане, поместив правую стопу на основание левого бедра, а левую стопу - на основание правого бедра (Фото 413), затем с выдохом согнуть ноги и поместить их на заднюю поверхность верхней части рук как можно ближе к подмышкам (Фото 414). Утвердиться в этом положении и балансировать при ровном дыхании.

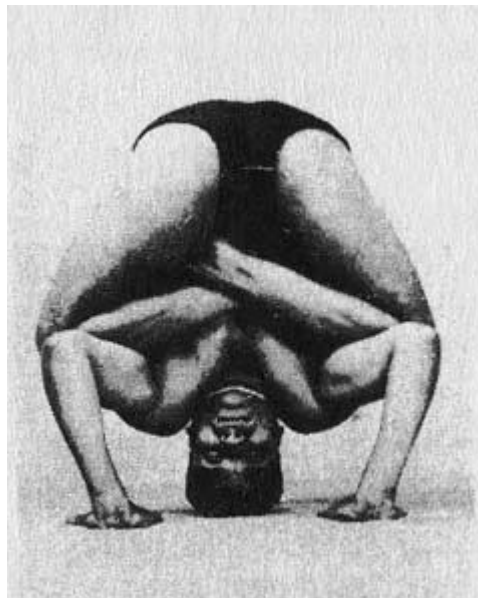
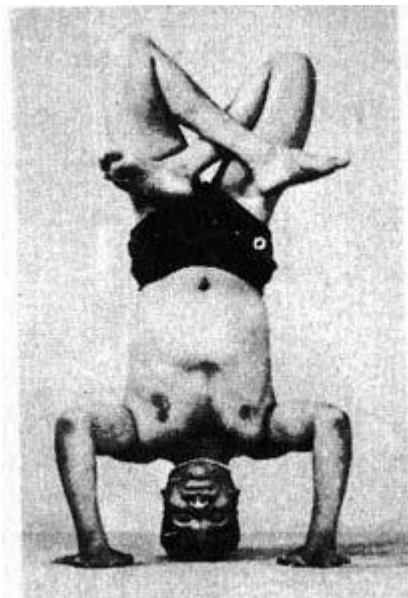


фото 413

фото 414

3. Выдохнуть, твердо упереться ладонями в пол, подтянуть туловище кверху, поднять голову от пола и далее повторить положения, изображенные на фото 415 и 416. Вытянуть и выпрямить руки и поднять ягодицы. Шею удлинить и голову держать как можно выше (Фото 417, 418, 419).

4. Балансировать на кистях несколько секунд, напрягая мышцы в области диафрагмы. Стараться поддерживать нормальное дыхание.

5. Выдохнуть, согнуть локти, опустить голову на пол, следуя положениям, изображенным на фото 414 и 413, и вернуться в Саламба Ширшасану II, освободив ноги из Падмасаны.

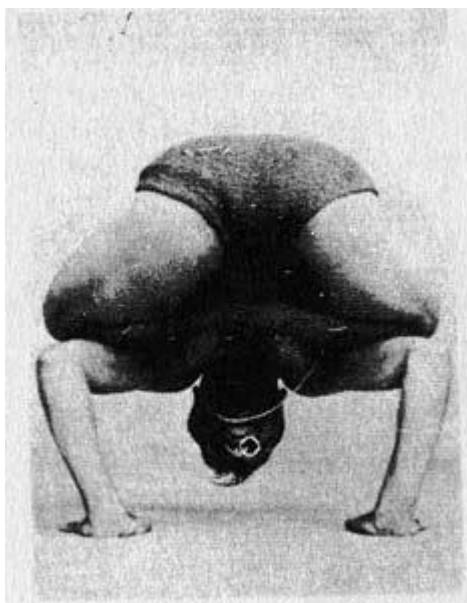


фото 415



фото 416



фото 417



фото 418

6. Снова скрестить ноги в Падмасану, помещая теперь сперва левую стопу на основание правого бедра, а затем правую - на основание левого бедра, и повторить асану.

7. Выдержав позу в обоих случаях равное количество времени, вернуться в Саламба Ширшасану и, опустив ноги на пол и расслабившись. Продвинутые ученики могут затем перейти в Урдхва Дханурасану (Фото 486), опустив ноги назад и вытягивая руки, после чего перейти в Тадасану (Фото 1). Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) дает успокоение после выполнения Урдхва Дханурасаны.

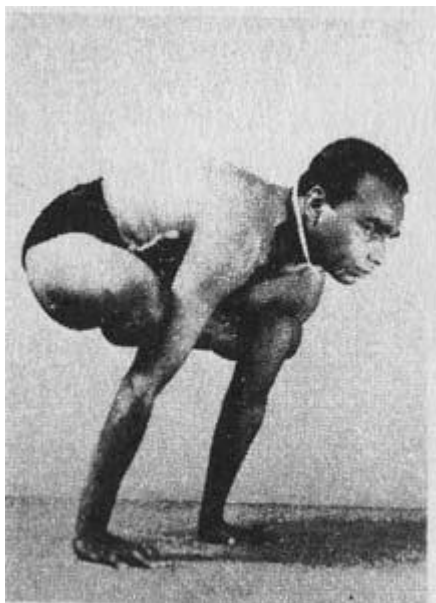


фото 419

Эффект

Позвоночник получает полное растяжение, так что эта асана действует так же, как Пашчимоттанасана, но гораздо скорее. Она укрепляет руки и органы брюшной полости.

Все эти сложные и трудные позы дают результат быстрее, чем простые. Когда тело станет податливым, от простых поз уже почти не будет пользы. Поэтому мудрые отказываются от них и упражняются в более сложных, подобно тому как ученый не повторяет ежедневно азбуку. Однако как танцоры повторяют некоторые основные позы ежедневно, так изучающим йогу следует ежедневно продолжать выполнять циклы Ширшасаны (Фото 184-218) и Сарвангасаны (Фото 234-271).

155. ПАРШВА КУККУТАСАНА. Двадцать четвертая* (Фото 424 и 424а; 425 и 425а).

"Паршва" означает сторона, бок, а "куккута" - петух.

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).
2. Скрестить ноги в Падмасану, положив сперва правую стопу на основание левого бедра, а затем левую стопу на основание правого бедра (Фото 413). Установив равновесие, выдохнуть, повернуть туловище вправо (Фото 420), ноги опустить так, чтобы левое бедро оказалось на задней поверхности верхней части правой руки (Фото 421). Балансировать в этом положении некоторое время. Дыхание будет учащенным из-за бокового скручивания туловища, но надо стараться дышать ровно.
3. Это трудная асана, самое тяжелое в ней - опустить бедро на руку с другой стороны. В начальном периоде при этом движении равновесие нарушается, и ученик может тяжело шлепнуться на пол.

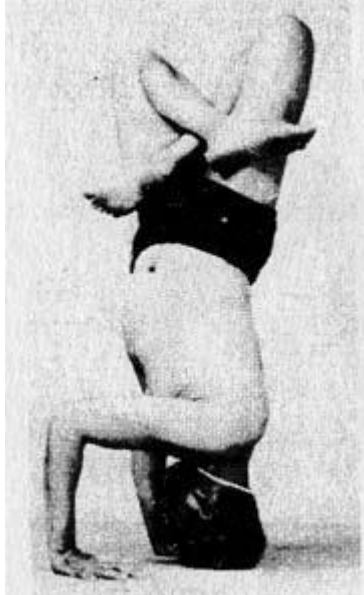


фото 420



фото 422

фото 421



фото 423

4. Выдохнуть, прочно упереться ладонями в пол, поднять голову от пола (Фото 422) и подтянуть туловище (Фото 423). Распрямить и вытянуть руки и поднять ягодицы. Шею вытянул, вперед, голову держать как можно выше (Фото 424).

5. Это заключительная позиция. Удерживать равновесие на кистях рук несколько секунд, сколько хватит сил. В левой руке, которая кажется свободной, будет ощущаться большее напряжение.



фото 424



фото 424а



фото 425



фото 425а

6. Выдохнуть, согнуть локти, опустить голову на пол и снова вернуться в Ширшасану II. Затем освободить ноги из Падмасаны.

7. Отдохнуть некоторое время в Ширшасане. Затем снова скрестить ноги в Падмасану, помещая теперь сперва левую стопу на основание правого бедра, а потом правую стопу - на основание левого бедра. Повторить позу с поворотом влево (Фото 425). В этом случае правое бедро опустить на заднюю поверхность верхней части левой руки. Изменять Перекрест ног в Падмасане обязательно, иначе будет очень трудно при балансировании с поворотом влево положить бедро на противоположную руку.

8. Выполнять асану в обе стороны с одинаковой длительностью.

9. Хорошо освоив положения, описанные в пунктах 4 и 7, можно попытаться, не освобождая ног из Падмасаны (пункт 6) повернуть тело влево, положить правое бедро на верхнюю часть левой руки, поднять голову от пола и балансировать (Фото 424а).

10. Снова вернуться в Ширшасану II. Затем, выполнив движение из пункта 7, не изменяя перекреста ног, повернуть туловище вправо и попытаться положить левое бедро на верхнюю часть правой руки, поднять голову от пола и балансировать (Фото 425а).

11. Удерживать позу равное количество времени во всех случаях. Затем снова вернуться в Ширшасану II, опустить ноги на пол и расслабиться. Или выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486), а затем встать в Тадасану (Фото 1). Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) очень бодрит после выполнения Урдхва Дханурасаны.

Эффект

Эта вариация приносит ту же пользу, что и Урдхва Куккутасана (Фото 419), но сверх того боковые скручивания тонизируют позвоночник. Грудь, руки, мышцы и органы брюшной полости становятся сильнее, жизненная сила увеличивается.

156. ГАЛАВАСАНА. Шестнадцатая* (Фото 427-428).

От имени мудреца Галавы, одного из учеников Вишвамитры. Асана посвящена ему.

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).

2. Сложив ноги в Падмасану (поместив правую стопу на основание левого бедра, а левую - на основание правого бедра, фото 413), выдохнуть и согнуть туловище так, чтобы бедра касались живота и груди.

3. Сделать несколько дыханий, повернуть туловище вправо и с выдохом опустить скрещенные ноги так, чтобы скрещенные голени соприкоснулись с задней поверхностью верхней части правой руки как можно ближе к подмышке (Фото 426). Утвердиться в этом положении, сделать несколько глубоких дыханий и балансировать.



фото 426

4. Выдохнуть, подтянуть туловище вверх, поднимая голову от пола, напрячь мышцы в области диафрагмы, выпрямить руки, балансировать на кистях (Фото 427). Остаться в этой позе от нескольких секунд и больше, по возможности. В этой позе особенное напряжение будет ощущаться в левом плече и руке, которые кажутся свободными.
5. Согнуть локти, поставить голову на пол и вернуться в Саламба Ширшасану II, не освобождая ног из Падмасаны.
6. Выдохнуть, согнуть туловище, положить ноги на заднюю поверхность верхней части левой руки и балансировать так же, как раньше, в этой позиции (Фото 428).
7. Согнуть локти, поставить голову на пол, вернуться в Саламба Ширшасану II и освободить ноги. Затем снова скрестить ноги в Падмасане, поместив сначала левую стопу на основание правого бедра, а затем правую - на основание левого бедра, и повторить асану.
8. Опустить голову на пол, снова выполнить Саламба Ширшасану II. Затем либо опустить ноги на пол и расслабиться, либо сделать Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану (Фото 1). Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) дает успокоение после Урдхва Дханурасаны.



фото 427

Эффект

Продолжительные упражнения в этой позе укрепляют запястья и органы брюшной полости, развиваются латеральные мышцы живота. Позвоночник становится более эластичным, а шея и плечи более мощными. Эта асана сочетает полезное воздействие Ширшасаны (Фото 184), Падмасаны (Фото 104) и Пашчимоттанасаны (Фото 160).

157. ЭКА ПАДА ГАЛАВАСАНА. Двадцать первая* (Фото 431 и 433).

"Эка" означает один, "пада" - нога. Галава - это имя мудреца.

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).



фото 428

2. Выдохнуть, положить правую стопу на основание левого бедра в половинной Падмасане и наклонять туловище до тех пор, пока ноги не окажутся параллельны полу.
3. Затем согнуть левую ногу в колене. Сделать несколько глубоких дыханий. Выдохнуть и поместить правую стопу на заднюю поверхность верхней части левой руки. Опуская стопу, повернуть ее так, чтобы пальцы были обращены в ту же сторону, что и пальцы рук. Правое колено поместить на заднюю поверхность верхней части правой руки (Фото 429).
4. Закрепить положение правой ноги и сделать несколько дыханий. Вытянуть прямо левую ногу и держать ее параллельно полу (Фото 430).



фото 429



фото 430

5. Выдохнуть и поднять тело, поднимая голову от пола. Левая нога остается прямой, вытянутой параллельно полу. Локти остаются согнутыми, верхняя часть рук параллельна полу, а предплечья от локтя до запястья перпендикулярны полу (Фото 431).
6. Вытянуть шею и держать голову как можно выше. Оставаться в этом положении несколько секунд. Поскольку диафрагма испытывает давление, дыхание будет частым и затрудненным.
7. Согнуть левую ногу в колене, поставить голову на пол и снова вернуться в Саламба Ширшасану II.

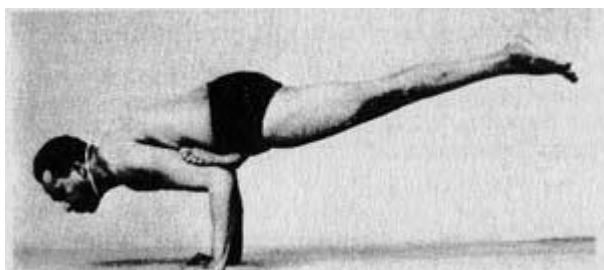


фото 431



фото 432



фото 433

8. Сделать несколько глубоких дыханий и повторить асану, на этот раз согнув левую ногу в половинную Падмасану, поместив левую стопу на заднюю часть верха правой руки, а левое колено - на заднюю часть верха левой руки, и поднять голову от пола (Фото 432 и 433). Выдержать позу столько же времени и снова вернуться в Саламба Ширшасану.
9. Завершить позу можно, либо опустив ногу на пол, либо исполнив Урдхва Дханурасану (Фото 486); затем встать в Тадасану (Фото 1). Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) бодрит после выполнения Урдхва Дханурасаны.

Эффект

Эта поза укрепляет запястья. Давление стопы на живот хорошо массирует брюшные органы.

158. ДВИ ПАДА КАУНДИНИАСАНА. Двадцать вторая* (Фото 438).

Дви Пада ("дви" - два или оба; "пада" - нога или стопа) означает обе стопы. Каундинья был мудрецом, принадлежавшим к роду Васиштни к основавшим секту Краундинья Готра. Ему посвящена эта асана.

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).



фото 434

2. Выдохнуть и опускать прямые ноги вместе, пока они не окажутся параллельны полу (Фото 434). Задержаться в этом положении и сделать несколько дыханий.

3. Выдохнуть, повернуть туловище чуть вправо, а обе ноги отвести в правую сторону (Фото 435). Опустить обе ноги вместе над правой рукой так, чтобы внешняя поверхность левого бедра над коленом легла на заднюю поверхность верхней части правой руки как можно ближе к подмышке (Фото 436).



фото 435

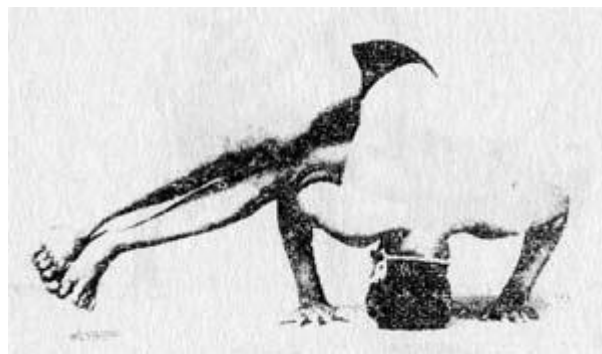


фото 436

4. Балансировать и сделать несколько дыханий. Выдохнуть и, твердо вжимая обе ладони в пол, поднять голову (Фото 437). Затем поднять туловище и вытянуть шею (Фото 438). Это заключительная позиция, в ней ноги должны быть почти параллельны полу. Дыхание будет учащенным из-за скручивания туловища. Балансировать, по возможности, 10 -20 секунд. Больше напряжение будет ощущаться в как будто ненагруженных левом плече и руке.

5. Согнуть колени, поставить голову на пол и снова вернуться в Саламба Ширшасану II. Отдохнуть в ней некоторое время и повторить позу в левую сторону, как описано выше, заменяя слово "правый" на "левый", и наоборот. Теперь левое бедро лежит на заднюю поверхность верхней части левой руки. Выполнять позу в обе стороны равное количество времени. Снова вернуться в Саламба Ширшасану II.

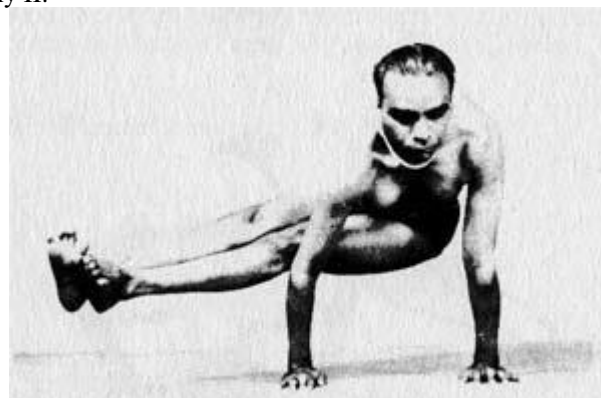


фото 437

фото 438

6. В завершение асаны можно либо опустить ноги на пол и расслабиться, либо проделать Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану (Фото 1). Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) бодрит после выполнения Урдхва Дханурасаны.

Эффект

Эта асана тонизирует органы брюшной полости. Улучшается выведение токсинов, так как ободочная кишка правильно сокращается. Чтобы сохранять равновесие, вытянув как следует ноги, требуется опыт. Благодаря боковому скручиванию, позвоночник приобретает большую эластичность. Шея и руки становятся более сильными.

159. ЭКА ПАДА КАУНДИНИАСАНА I. Двадцать третья* (Фото 446).

От слов "эка" - один, "пада" - нога или стопа и имени мудреца Каундинья.

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).
2. Выдохнуть, опускать прямые ноги вместе, пока они не окажутся параллельны полу (Фото 434). Задержаться в этой позиции и сделать несколько дыханий.
3. Выдохнуть, согнуть ноги и отвести левую ногу направо. Положить левую ногу на заднюю поверхность верхней части правой руки так, чтобы внешняя поверхность левого бедра над коленом находилась как можно ближе к правой подмышке (Фото 439). Сделать несколько дыханий и балансировать.



фото 439

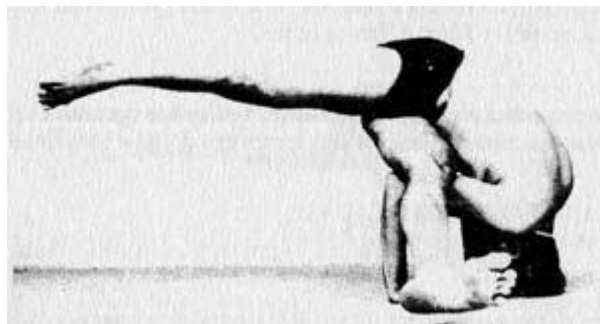


фото 440

4. Выпрямить левую ногу в сторону, а правую - назад (Фото 440). Сделать два дыхания.
5. Выдохнуть, поднять голову от пола, вытянуть руки и балансировать на кистях. Ноги держать прямо, напрягая в коленях (Фото 441). Это заключительная позиция. Остаться в позе по возможности до 30 секунд, дышать нормально.



фото 441

6. Согнуть оба колена, выдохнуть, поставить голову на пол и снова вернуться в Ширшасану. Отдохнуть в Ширшасане некоторое время при нормальном дыхании.
7. Повторить асану в другую сторону с той же длительностью. Здесь правое бедро ляжет на заднюю поверхность верхней части левой руки, а левая нога будет выпрямлена и вытянута назад. Затем снова вернуться в Ширшасану, как описано в пункте 6.
8. В завершение асаны можно либо опустить ноги на пол и расслабиться, либо проделать Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану (Фото 1). Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) бодрит после выполнения Урдхва Дханурасаны.

Эффект

Давление ног на область живота массирует брюшные органы. Скручивание позвоночника омолаживает и укрепляет его. Руки и шея приобретают силу.

160. ЭКА ПАДА КАУНДИНИАСАНА II. Двадцать четвертая* (Фото 442 и 443).

Техника

1. Выполнить Вишвамитрасану (Фото 403), перенеся правую ногу на заднюю поверхность верхней части правой руки.
2. Выдохнуть, положить левую ладонь на пол. Приблизить к полу голову и туловище. Согнуть оба локтя, держать тело параллельно полу, вытянуть обе ноги и держать пальцы ног на весу. Балансировать на кистях, по возможности, дольше. Левая нога вытягивается прямо назад, а правая - вправо. Внутренняя поверхность правого бедра покоится на задней поверхности верхней части правой руки (Фото 442 и 443).



фото 442



фото 443

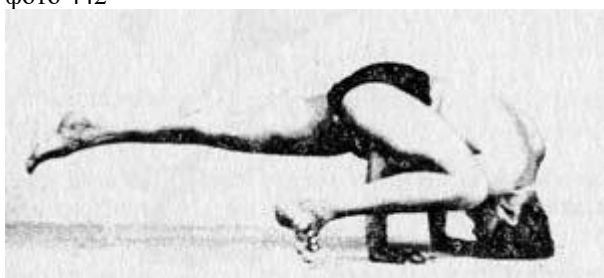


фото 444

3. Эта очень напряженная поза осваивается лишь после настойчивых усилий. Дыхание будет частым и затрудненным. Шею надо вытянуть, голову держать кверху.
4. Опустить левую ногу на пол, снять правую ногу с правой руки и расслабиться на некоторое время.
5. Повторить позу в другую сторону. На этот раз поместить левую ногу на заднюю поверхность верхней части правой руки, а правую ногу вытянуть назад. Выполнять позу в обе стороны равное количество времени.
6. Продвинутые ученики могут выполнять эту позу из Саламба Ширшасаны II (Фото 192), следуя технике Эка Пада Каундиниасаны I (Фото 441), но помещая одну ногу на заднюю поверхность верхней части руки на той же стороне (как на фото 444), а затем поднимая голову от пола, причем обе ноги выпрямлены параллельно полу.
7. Повторить позу в другую сторону, затем вернуться в Саламба Ширшасану II (Фото 192), выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану, либо выполнить Випарита Чакрасану (Фото 488-499).

Эффект

Эта асана укрепляет руки, органы брюшной полости и мышцы бедер.

161. ЭКА ПАДА БАКАСАНА I. Двадцать шестая* (Фото 446 и 447).

"Эка" означает один, "пада" - нога или стопа, а "бака" - журавль.

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).

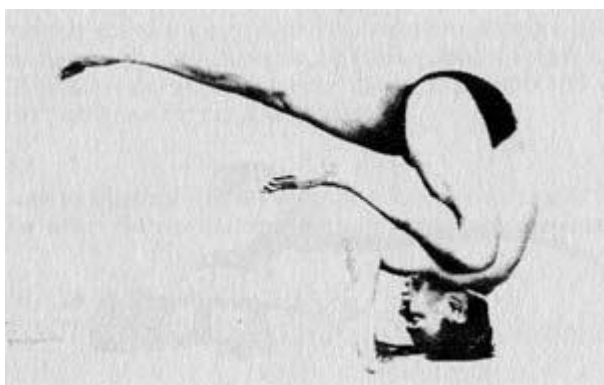


фото 445

2. Выдохнуть, опустить ноги параллельно полу (Фото 434). Согнуть правое колено и положить правую голень на заднюю поверхность верхней части правой руки как можно ближе к подмышке. Левую ногу держать на весу параллельно полу (Фото 445). Утвердившись в этом положении, балансировать при ровном дыхании.
3. Выдохнуть, подтянуть туловище кверху, поднять голову от пола и вытянуть шею вперед. Стараться держать тело параллельно полу без опоры на левый локоть (Фото 446 и 447).



фото 446

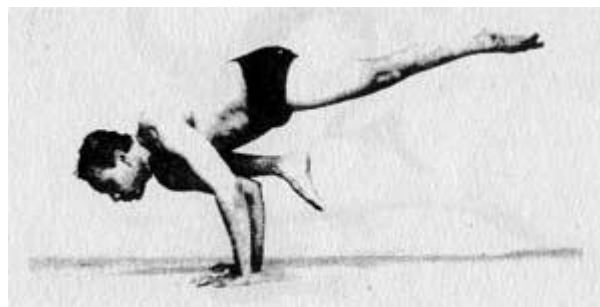


фото 447

4. Оставаться в позе 10-20 секунд, полностью растягивая позвоночник и левую ногу. Стараться дышать нормально. Поддерживать равновесие в этой позе трудно.

5. Согнуть левую ногу и опустить голову на пол. Выдохнуть и вернуться в Саламба Ширшасану II.

6. Повторить асану в другую сторону с той же длительностью, следя, чтобы вытянутая правая нога была параллельна полу.

7. Снова вернуться в Саламба Ширшасану II, опустить ноги на пол и отдохнуть. Продвинутые ученики могут выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану. Хорошо освоенная Випарита Чакрасана (Фото 488-499) бодрит после Урдхва Дханурасаны.

Эффект

В этой позе органы брюшной полости на одной стороне сокращены, а на другой - растянуты. При балансировании в этой позе брюшные органы и мышцы упражняются больше, чем руки.

162. ЭКА ПАДА БАКАСАНА II. Двадцать пятая* (Фото 451 и 452).

Техника

1. Выполнить Саламба Ширшасану II (Фото 192).

2. Выдохнуть, опускать ноги, чтобы они были параллельны полу (Фото 434). Согнуть левое колено и положить левую голень на заднюю поверхность верхней части левой руки как можно ближе к подмышке, как в Бакасане (Фото 410). Правую ногу двигать вправо, пока она не зайдет за правую руку так, чтобы внутренняя сторона правого бедра касалась задней поверхности верхней части правой руки (Фото 448).



фото 448

3. Выдохнуть, подтянуть туловище вверх, поднять голову от пола и вытянуть шею вперед (Фото 449 и 450). Правую ногу подвинуть вперед и выпрямить, не касаясь ею пола. Руки выпрямить к балансировать (Фото 451).

4. Оставаться в позе 15-20 секунд с полным растяжением позвоночника и правой ноги. Стараться дышать нормально,

5. Согнуть правое колено, опустить голову на пол и вернуться в Саламба Ширшасану II (Фото 192).



фото 449



фото 450

6. Повторить асану в другую сторону (Фото 452) с той же длительностью. Левую ногу вытянуть прямо вперед, а согнутую правую поместить на заднюю поверхность верхней части правой руки.

7. Завершать эту позу можно двумя способами. Можно согнуть ногу, которая была вытянута вперед, затем перейти в Ширшасану и опустить ноги. Если этот способ уже освоен, можно попробовать другой. Ногу, вытянутую вперед, оставить в этом положении, затем согнуть локти, отвести согнутую ногу назад и держать ее параллельно полу, не опуская на него. Все тело и голова к полу не прикасаются. Это положение Эка Пада Каундиниасаны II (Фото 442 и 443). Затем выдохнуть, опустить голову на пол, согнуть обе ноги и подняться в Ширшасану II. Затем перейти в Урдхва Дханурасану (Фото 486) с последующей Випарита Чакрасаной (Фото 488-499).



фото 451



фото 452

Эффект

Укрепляются органы и мышцы живота, так же как и руки, грудь и спина. В этой асане наше тело действует, как подъемный механизм, а различные направления движений заставляют различные части тела нести на себе его вес. От этого тело приобретает силу.

163. ЙОГАДАНДАСАНА. Девятнадцатая* (Фото 456).

Йогаданда - это посох йога. В этой позе йог сидит, держа одну ногу, как костыль, под мышкой, отсюда название.

Техника

1. Сидеть на полу, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).



фото 453



фото 454



фото 455



фото 456

2. Правую ногу согнуть в колене и поместить правую стопу сбоку от правого бедра. Правая нога, таким образом, будет в Вирасане (Фото 86),
3. Левую ногу отвести влево, чтобы расширить расстояние между бедрами, согнуть ее в колене так, чтобы левая стопа оказалась около правого колена (Фото 453).
4. Правой рукой захватить левую стопу. Повернуть туловище вправо и с выдохом повернуть левую стопу вверх к груди, не отрывая левое колено от пола. Сделать несколько дыханий и с выдохом подтянуть левую стопу вверх под левую подмышку. Левая стопа теперь будет покоиться, подобно костылю, под мышкой, касаясь ее подошвой (Фото 454).
5. Сделать несколько дыханий и после выдоха отвести левую руку от плеча за левую стопу и потом за спину (Фото 455). Правую руку отвести за спину назад и ухватить ею левое предплечье. Голову повернуть влево, поднять подбородок и направить взгляд вверх (Фото 456).
6. Оставаться в позе около 30 секунд, дышать глубоко.
7. Освободить кисти рук, выпрямить ноги и расслабиться.
8. Повторить позу в другую сторону с той же длительностью. На этот раз согнуть левую ногу таким образом, чтобы ее стопа оказалась возле левого бедра. Правую стопу поместить под правую подмышку, подобно костылю. Захватить правое предплечье за спиной кистью левой руки.
9. Потребуется некоторое время и опыт, чтобы почувствовать себя удобно в этой асане, но, хорошо освоенная, она приносит отдых.

Эффект

Позвоночник отдыхает и тело расслабляется. Колени и лодыжки приобретают гибкость з движениях.

164. СУПТА БХЕКАСАНА. Двадцать первая* (Фото 458).

От слов "супта" - склоняться и "бхека" - лягушка. Эта поза обратна Бхекасане (Фото 100).

Техника

1. Сесть в Вирасану (Фото 86).
2. Повернуть руки ладонями вверх и поместить левую ладонь под левую стопу, а правую - под правую. Толкая стопы кверху, склонить тело вниз. Сделать несколько дыханий.

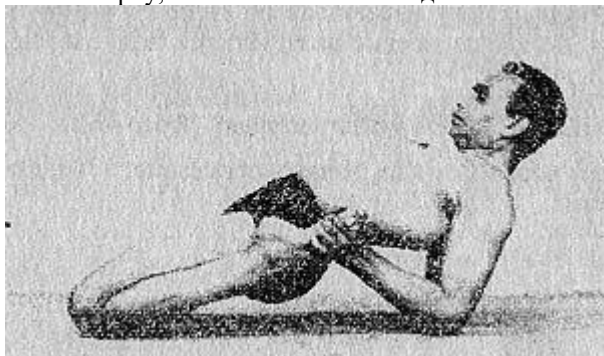


фото 457



фото 458

3. Выдохнуть, поднять таз от пола (Фото 457), подтянуть бедра вверх и прогнуть туловище, поместив темя на пол (Фото 458).

4. Тело покоится на темени, локтях и коленях. Предплечья перпендикулярны полу, кисти держат верхний край стоп около мизинцев. Пальцы ног надо стараться поднять до уровня тазобедренных суставов.

5. Оставаться в позе 20-30 секунд при нормальном дыхании.

6. Поднять голову от пола, а кисти - от стоп, так чтобы ноги опустились в Супта Вирасану (Фото 96).

7. Сесть в Вирасану, выпрямить ноги и расслабиться. *Эффект*

Эта асана тонизирует позвоночник, усиливает кровообращение в коленях, лодыжках, бедрах и шее. Она снимает боли в спине, выправляет внутренние сдвиги в коленных чашечках. Давление кистей на ноги укрепляет свод стопы, излечивает плоскостопие. Регулярное выполнение этой асаны позволяет избавиться от атрофии и других дефектов ножных мышц. Легкие полностью расширяются, получают пользу и органы брюшной полости.

165. МУЛАБАНДХАСАНА. Тридцать вторая* (Фото 462 и 463).

"Мула" означает корень, основа, начало, основание, а "бандха" - оковы, связь, положение.

Техника

1. Сесть в Баддха Конасану (Фото 101).

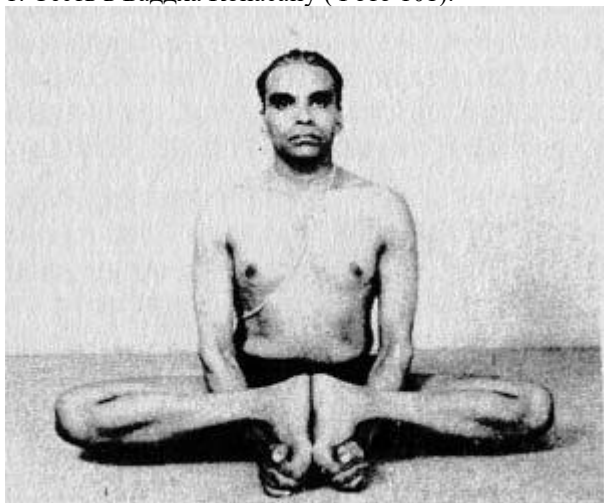


фото 459

2. Поместить руки между бедрами и икрами и захватить левую стопу левой рукой, а правую - правой рукой.
3. Соединить пятки и подошвы. Поднять пятки, оставив пальцы ног на полу, и подтянуть стопы к промежности (Фото 459).

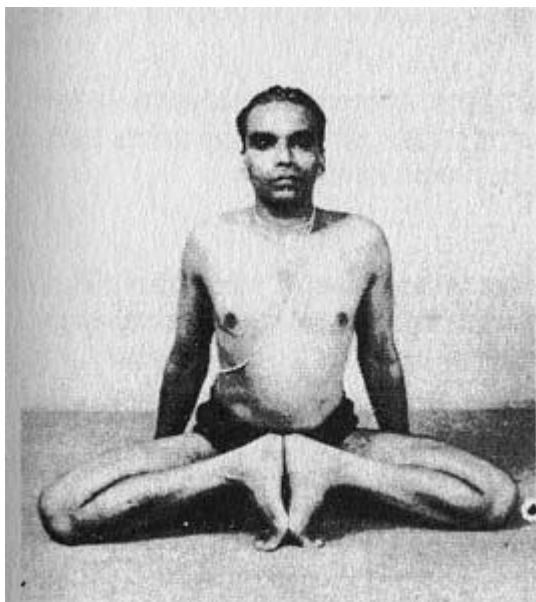


фото 460

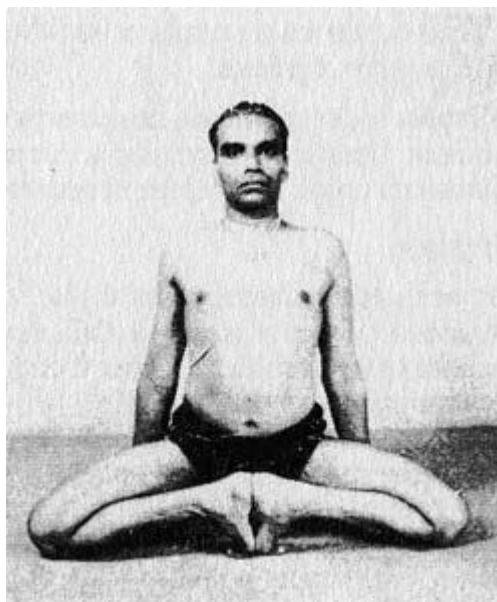


фото 461

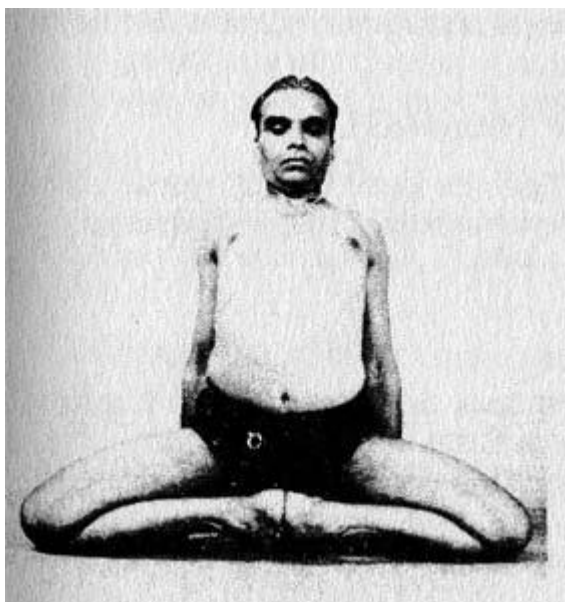


фото 462

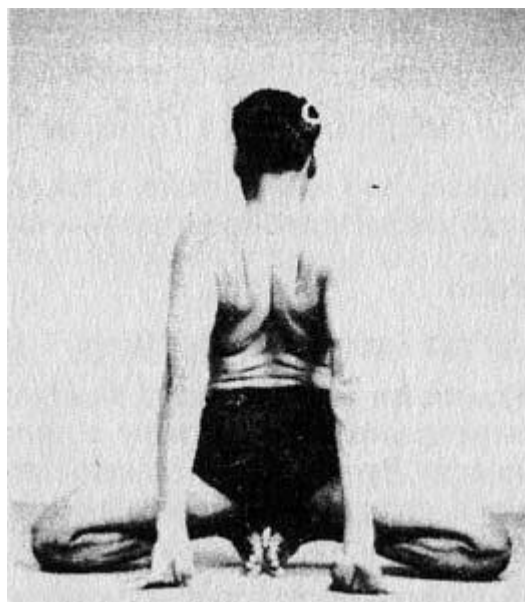


фото 463

4. Сохраняя это положение тела, перенести кисти рук так, чтобы ладони прикасались к задней поверхности бедер (Фото 460).
5. Поднять тело от пола с помощью кистей рук и подать бедра вперед (Фото 461), одновременно поворачивая стопы и колени так, чтобы подать пятки вперед, не сдвигаясь с места (Фото 462 и 463).
6. Тело покоится на пальцах ног и коленях. Выдерживать позу 30-60 секунд, дышать глубоко.
7. Чтобы выйти из позы, поместить кисти рук вперед и перенести на них вес тела. Приподнять туловище, повернуть пятки, затем выпрямить ноги. Выходя из позы, не следует переносить вес тела на ногу.

Эффект

Эта асана оказывает воздействие на Муладхара Чакру, предстательную железу и половые железы. Она прекрасно помогает сдерживать чрезмерные сексуальные желания и сохранять энергию. Соответственно она регулирует и успокаивает ум.

"Ум - повелитель Индрий (органов чувств); Прана - повелитель ума; Лайя (поглощенность) - повелитель Праны; а Лайя зависит от Нады (внутренних звуков). Когда ум поглощен, это называют Мокша (освобождение), но другие говорят, что это не так; как бы то ни было, когда поглощены Прана и Манас (ум), возникает бесконечная радость". ("Хатха Йога Прадипика", гл.ГУ, стихи 29 и 30).

Баддха Конасана (Фото 101) и Мулабандхасана очень полезны людям, обуреваемым чрезмерными сексуальными желаниями. Когда желание усмирено, энергия сублимируется и подлинная радость бытия не имеет границ.

166. ВАМАДЕВАСАНА I. Пятнадцатая* (Фото 465).

Вамадева - это имя мудреца, а также одно из имен Шивы, третьего Божества индуистской Троицы, на которого возложен труд разрушения.

Техника

1. Сесть в Баддха Конасану (Фото 101),
2. Поместить правую кисть между правым бедром и икрой. Держать пальцы правой стопы на полу, а пятку поднять и подтянуть стопу к промежности. Руку убрать и толкать пятку вперед к полу, поднять тело, выдвинуть правую часть таза вперед и положить правое колено на пол. Правая стопа, таким образом, окажется в Мулабандхасане (Фото 464).
3. Положить левую стопу на основание правого бедра, т.е. в Падмасану (Фото 104).
4. Левую руку от плеча закинуть за спину и с выдохом захватить большой палец левой стопы. Кистью правой руки захватить переднюю часть левой стопы.
5. Повернуть шею направо (Фото 465). Балансировать 30 секунд, дышать глубоко.



фото 464



фото 465

6. Выйти из этого положения и вернуться в Баддха Конасану. Повторить позу в другую сторону с той же длительностью, следуя приведенной выше технике, но заменяя слово "правый" на "левый", и наоборот.

Эффект

Эта асана излечивает тугоподвижность ног и снимает боли. Она оздоравливает половые органы, тонизирует позвоночник и улучшает пищеварение.

167. ВАМАДЕВАСАНА II. Пятнадцатая * (Фото 466).

Техника

1. Сесть на пол и раздвинуть бедра.
2. Согнуть левую ногу в колене и отвести ее назад, чтобы левая икра касалась задней поверхности левого бедра.
- 3.левой рукой поднять левую стопу вверх, чтобы пятка коснулась левого тазобедренного сустава. Держать левую стопу левой рукой, как в Бхекасане (Фото 100).
4. Правой рукой взять правую стопу и положить ее на основание левого бедра, как в Падмасане.

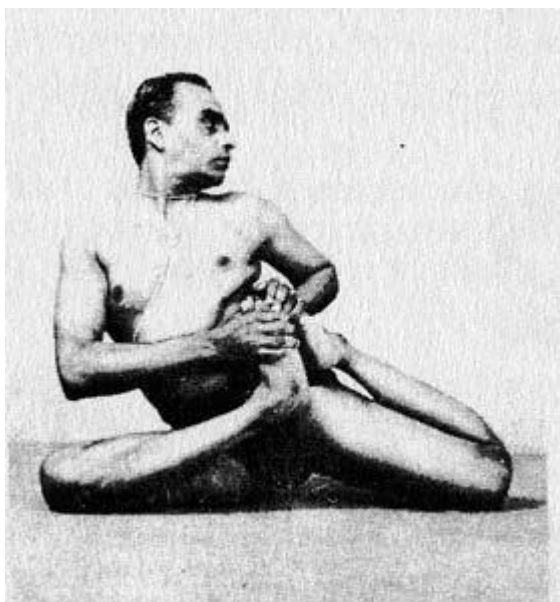


фото 466

5. Обеими руками давить на подошвы, пока они не соприкоснутся (Фото 466).

6. Туловище будет наклонено в сторону ноги, которая находится в Падмасане. Балансировать, напрягая кисти рук, 30 секунд, дышать глубоко.

7. Освободить руки и ноги и повторить позу в другую сторону. Правую стопу теперь держать в Бхекасане, а левую - в Падмасане. Выполнять позу в обе стороны равное количество времени.

Эффект

Асана устраняет боли в ногах и ликвидирует их тугоподвижность. Она оздоравливает половые органы, тонизирует позвоночник и улучшает пищеварение.

168. КАНДАСАНА. Тридцать девятая* (Фото 470,471,471а, 471б).

"Канда" означает корнеплод, узел. "Хатха Йога Прадипика" повествует о канде так (стихи 107 и 113 главы III):

107. Кундалини спит над кандой (место около пупка, где соединяются и расходятся нади). Она дает мукти (освобождение) йогам и рабство глупцам. Тот, кто знает ее, знает йогу.

113. Канда находится в 30 см над анусом и простирается на 10 см в обе стороны. Говорят, что она круглая и как будто покрыта куском мягкой белой ткани. (В тексте употреблено слово "витасти", означающее меру длины, равную расстоянию между вытянутыми большим пальцем и мизинцем. Витасти равно 12 ангулам (ширина пальца).)

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77). Согнуть колени, раздвинуть бедра, двигать стопы к туловищу, пока пятки не коснутся промежности, а колени держать на полу. Это положение аналогично Баддха Конасане (Фото 101).

2. Захватить правую стопу правой ладонью, а левую - левой.

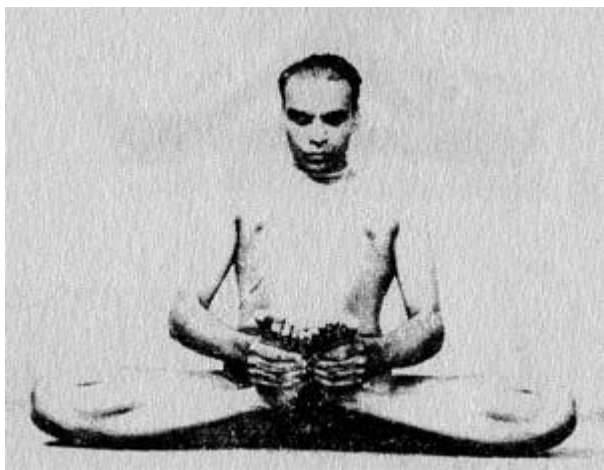


фото 467

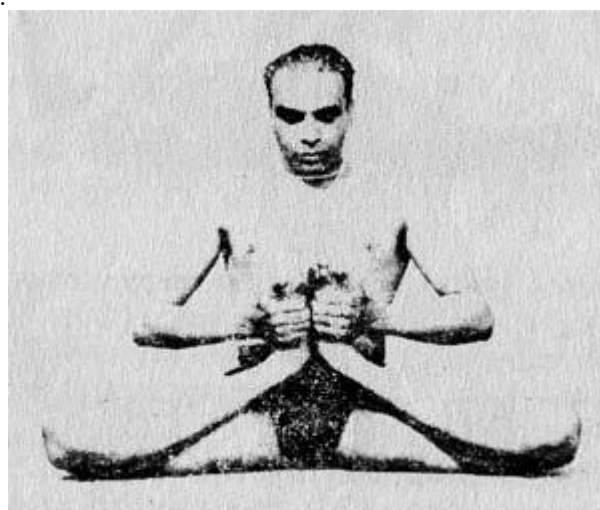


фото 468

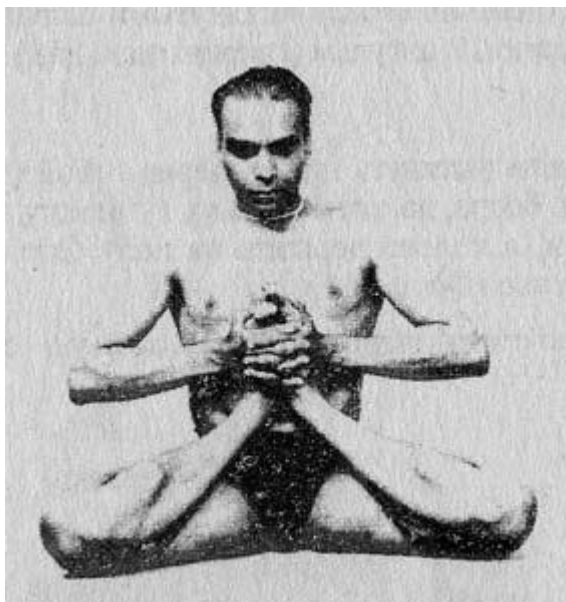


фото 469



фото 470

3. С помощью кистей рук подтянуть стопы вверх к туловищу, вывернуть лодыжки (Фото 467), подтянуть колени и бедра (Фото 468) и поместить пятки и наружные края стоп к пупку и груди (Фото 469). Вначале стопы будут соскальзывать вниз. Следует тренироваться несколько недель, удерживая стопы прочно у груди.
4. Освободить кисти и либо вытянуть руки и положить тыльную поверхность ладоней на колени (Фото 470), либо сложить ладони перед грудью (Фото 471). Держать спину прямо и оставаться в позе 30 секунд. Дышать глубоко.



фото 471



фото 471а



фото 471б

5. Продвинутые ученики могут поднять руки над головой, сложив ладони (Фото 471а), а затем попытаться сложить ладони за спиной и балансировать (Фото 471б). Это наиболее трудная часть асаны.
6. Захватить стопы кистями, опустить их на пол и отдохнуть.
7. Освоение этой асаны требует много времени, поскольку в тазовых и других сочленениях ног должны производиться вращательные движения.

Эффект

В этой асане упражняются все мышцы ниже пупка. Она устраняет тугоподвижность тазобедренных и коленных суставов и лодыжек. Она восстанавливает сексуальную энергию и регулирует сексуальные желания. Эта асана упражняет также Свадхиштхана Чакру (поджелудочное сплетение) и Манипурака Чакру (солнечное сплетение), что улучшает пищеварение.

169. ХАНУМАНАСАНА. Тридцать шестая* (Фото 475,476 и 476а).

Хануман - имя могущественного вождя обезьян, необыкновенно сильного и отважного. Он был сыном Бога ветра Ваю и Анджаны, другом и верным слугой Рамы (седьмого воплощения Вишну). Когда Рама, его жена Сита и его брат Лакшмана жили в изгнании отшельниками в лесу Дандака, Равана, царь демонов на острове Ланка (Цейлон), явился в их пустынную обитель под видом аскета, когда Рама и Лакшмана были на охоте, схватил Ситу и унес ее на Ланку. Братья искали Ситу повсюду и, наконец, попросили помощи у Сугривы, царя обезьян, и его полководца Ханумана. Хануман в поисках Ситы пересек море, прыгая через проливы, нашел ее во дворце Раваны и принес это известие Раме.

С помощью большой армии обезьян и медведей Рама построил из камней переход через море до острова Ланки и в яростной битве убил Равану и уничтожил его армию. Сита была спасена. В сражении Лакшмана был поражен стрелой и лежал без сознания. Его можно было вылечить только соком целебной травы, которая росла в Гималаях. Огромным прыжком Хануман перепрыгнул через море, добрался до Гималаев и вернулся, неся вершину горы, на которой росла целебная трава; так он спас жизнь Лакшманы.

Эта асана посвящена Хануману в память его сказочных прыжков. Ее выполняют, опускаясь на пол и разведя ноги в стороны, а ладони складывают перед грудью. Эта поза напоминает шпагат в западном балете.

Техника

1. Встать на колени на пол (Фото 40).
2. Положить ладони на пол по бокам от тела на расстоянии 30 см.

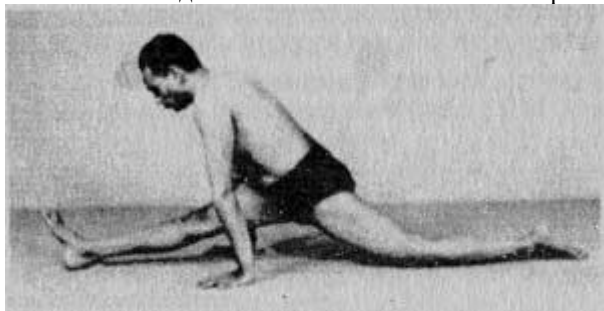


фото 472



фото 473

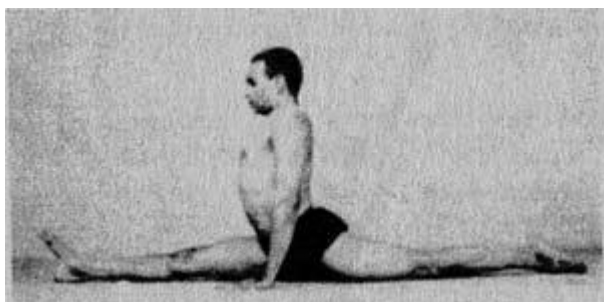


фото 474

3. Поднять колени. Отвести правую ногу вперед, а левую - назад (Фото 472). С выдохом вытянуть по возможности обе ноги при приподнятых бедрах (Фото 473). Затем прижимать ноги и бедра к полу, держа вес тела на руках (Фото 474).



фото 475



фото 476



фото 476а

4. Потребуется много времени, чтобы освоить это положение. Следует упражняться несколько раз в день, учась держать ноги прямыми, так чтобы ягодицы касались пола. Задняя поверхность вытянутой вперед ноги и передняя поверхность вытянутой назад ноги должны касаться пола.
5. Когда будет освоено это положение с прямыми ногами, поднять руки, сложить их перед грудью и балансировать (Фото 475). Оставаться в позе 10-30 секунд при нормальном дыхании.
6. Затем с помощью рук приподнять бедра, переменить положение ног, выставляя левую вперед, а правую назад, и повторить позу (Фото 476) с той же длительностью.
7. Помните, что подколенка выдвинутой вперед ноги и колено задней ноги должны касаться пола.
8. Продвинутые ученики могут поднять руки над головой, вытянуть туловище вверх, сложить ладони и балансировать (Фото 476а). Это дает дополнительное растяжение ногам и снимает напряжение в спине.

Эффект

Эта красивая поза помогает лечить ишиас и устраняет дефекты ног. Она тонизирует мышцы ног, помогает сохранять ноги в хорошем состоянии. Регулярные упражнения в этой асане рекомендуются бегунам и спринтерам. Эта поза снимает напряжение в отводящих мышцах бедер и укрепляет их.

170. САМАКОНАСАНА. Тридцать восьмая* (Фото 477).

"Сама" означает такой же, похожий, ровный, прямой, а "кона" - угол, сторона света. В этой асане ноги разводятся в стороны, а руки складываются перед грудью. Выполнять ее труднее, чем Хануманасану (Фото 475). Обе ноги и область таза должны находиться на одной линии.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1), положить кисти рук на бедра и раздвинуть ноги в стороны насколько возможно (Фото 29).



фото 477

2. Положить ладони на пол (Фото 30) и с выдохом раздвигать ноги все шире и шире, так чтобы сесть на пол с ногами, вытянутыми в одну линию. Вся задняя поверхность ног, особенно подколенки, должна касаться пола.
3. Соединить ладони перед грудью (Фото 477) и оставаться в этом положении несколько секунд.
4. Положить ладони на пол, приподнять бедра и сдвигать ноги все больше и больше, чтобы оказаться в Уттанасане (Фото 47); затем вернуться в Тадасану (Фото 1) и расслабиться.

Эффект

В этой позе упражняются тазобедренные суставы и достигается свободное движение ног во всех направлениях. Позвоночник вытягивается, устраниются любые дефекты в его нижних отделах. Эта поза, как и Хануманасана (Фото 475), тонизирует мышцы ног, так что ноги приобретают красивые очертания. Предотвращается развитие грыжи и снимаются боли при ишиасе. Усиливается кровообращение в области таза и половых органов, что способствует их оздоровлению.

171. СУПТА ТРИВИКРАМАСАНА. Тридцать девятая* (Фото 478).

От слов "супта" - склоняться и одного из имен Вишну - Тривикрама (от "три" - три и "викрама" - шаг, поступь). Эта асана посвящена Ваманаватару - карликовому воплощению Вишну. В легендах говорится, что Бали, внук Прахлады, царя демонов, завоевал власть над вселенной. Предавшись аскезе, Бали настолько увеличил свое могущество, что стал угрожать даже богам, которые обратились за помощью к Вишну.

Бог снизошел на Землю, родившись карликом в семье мудреца-брахмана Кашья-пы и его жены Адити. Когда Бали совершал священное жертвоприношение, Вишну появился перед ним в виде карлика (Вamana) и попросил у него столько земли, сколько он мог отмерить тремя шагами. Бали, известный своей щедростью, не колеблясь, даровал просимое. Тогда карлик принял могущественный образ и сделал три шага.

Первым шагом он покрыл землю, а вторым - небеса. Поскольку для третьего шага не было больше места, Бали предложил свою собственную голову, на которую Бог и поставил ногу. Затем Вишну отправил Бали и все его легионы в подземный мир, Паталу, и разрешил ему быть там правителем. Вселенная, таким образом, была возвращена богам.

Эта асана труднее, чем Хануманасана (Фото 475). Ее делают лежа на полу на спине, при этом выполняется шпагат: одна пятка покоится на полу, а другая удерживается около головы.

Техника

1. Лечь плашмя на спину на пол, ноги держать прямо (Фото 219).

Поднять правую ногу вверх. Переплести пальцы, вытянуть руки и захватить правую пятку чашей ладоней.

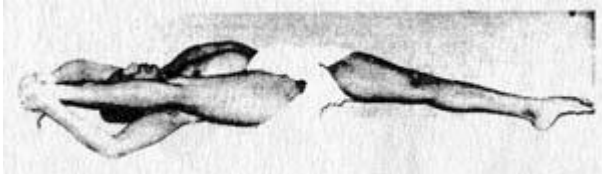


фото 478

3. Выдохнуть, тянуть правую ногу прямо вниз за голову и поместить большой палец правой ноги на пол, не выпуская пятки (Фото 478). Внутренняя сторона правой икры будет касаться правого уха, а локти будут слегка разведены. Левая нога должна все время оставаться выпрямленной на полу.
4. Остаться в позе столько, сколько возможно, при нормальном дыхании.
5. Освободить правую пятку и положить правую ногу рядом с левой.
6. Повторить позу с той же длительностью, захватив левую пятку и удерживая правую ногу на полу.
7. После этой утомительной позы немного отдохнуть и расслабиться.

Эффект

Ноги полностью растягиваются. Предупреждается и излечивается грыжа. Уменьшаются сексуальные желания и, соответственно, успокаивается ум.

172. УРДХВА ДХАНУРАСАНА I. Седьмая* (Фото 482).

От слов "урдхва" - вверх, а "дхану" - лук для стрельбы. В этой позе тело прогибается назад, удерживаясь на ладонях и подошвах.

Техника для начинающих

1. Лечь плашмя на спину на пол (Фото 219).
2. Согнуть локти и поднять их за головой, положить ладони под плечи. Расстояние между ладонями не должно быть шире плеч, а пальцы должны быть обращены к стопам.
3. Согнуть и поднять колени, затем приблизить стопы к бедрам (Фото 479).

4. Выдохнуть, поднять туловище и поставить темя на пол (Фото 480). Сделать два дыхания.

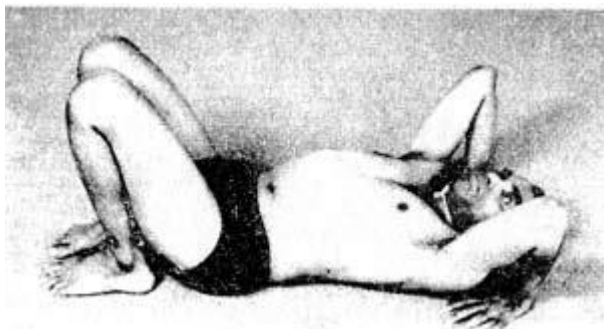


фото 479

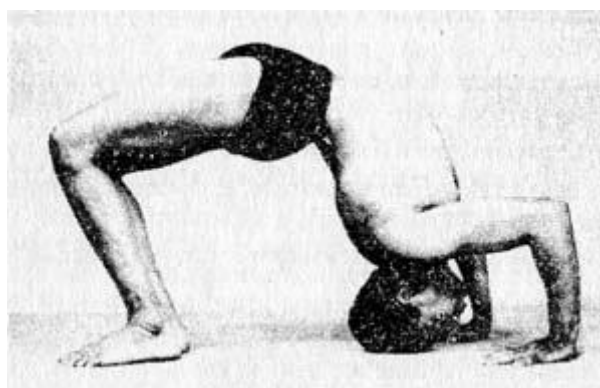


фото 480



фото 481



фото 482

5. Выдохнуть, поднять туловище и голову и прогнуть спину так, чтобы вес тела несли ладони и подошвы (Фото 481).

6. Вытягивать руки от плеч» пока не выпрямятся локти, и в то же время подтягивать вверх мышцы бедер (Фото 482).

7. Для большего растяжения выдохнуть и еще выше подтянуть тазобедренные мышцы, поднимая пятки от пола. Расширить грудь, вытягивать кверху крестцовый отдел позвоночника, чтобы живот натянулся, как барабан, затем опустить, пятки на пол, сохраняя растяжение позвоночника.

8. Оставаться в позе 30-60 секунд при нормальном дыхании.

9. С выдохом опустить тело на пол, согнув колени и локти.

172а. УРДХВА ДХАНУРАСАНА II. Пятнадцатая * (Фото 486).

Техника для учеников среднего уровня

1. Встать прямо, раздвинув стопы на 30 см, ладони поместить на бедра.

2. Толкать слегка вперед тазовую область (Фото 483), выдохнуть и выгнуть туловище назад так, чтобы вес тела ощущался на бедрах, и пальцах ног (Фото 484).



фото 483



фото 484



фото 485



фото 486

3. Поднять руки над головой и опустить кисти на пол (Фото 485). Сразу же стараться выпрямить руки в локтях и положить ладони на пол (Фото 486). Если не выпрямить их в тот момент, когда ладони касаются пола, можно удариться головой.

4. Утвердившись в этом положении, выпрямить ноги и руки (Фото 487).



фото 487

5. Разучивая этот вариант позы, можно прибегнуть к помощи друга или стены. Встать на расстоянии около метра от стены спиной к ней. Прогнуть туловище и голову подвинуть в сторону стены. Затем поднять руки за голову и поместить ладони на стену. Толкать вперед тазовую область, так чтобы вес тела ощущался на бедрах, и двигать ладони вниз по стене, пока они не коснутся пола. Таким же образом пользоваться стеной при подъеме. Освоив это, пользоваться стеной лишь с половины пути. Потом надо учиться выполнять асану посередине комнаты.

173. ВИПАРИТА ЧАКРАСАНА в Урдхва Дханурасане. Двадцать шестая* (Фото 488-499).

Техника для продвинутых учеников

1. Встать прямо. Нагнуться вперед и положить ладони на пол. Выдохнуть и рывком поднять ноги, словно делая стойку на руках (Фото 359), согнуть колени, выгнуть дугой спину и опустить ноги за головой (Фото 486).
2. Опуская ноги за голову, сократить бедра, вытянуть спину вверх, растянуть ребра и живот, а руки выпрямить в локтях. Если этого не сделать, то можно шлепнуться на пол.
3. Когда это будет освоено, нужно научиться поднимать ноги рывками в обратном направлении, как показано на фото 488-499, чтобы можно было совершать движения "сальто" вверх и назад. Это обратное сальто с переходом в наклон вперед называется Випарита Чакрасана, поза обратного движения колеса (от слов "випарита" - обратный, противоположный, противостоящий, перевернутый и "чакра" - колесо). Большинство людей, однако, может научиться выполнять эти упражнения не иначе как с помощью компетентного учителя.



фото 488

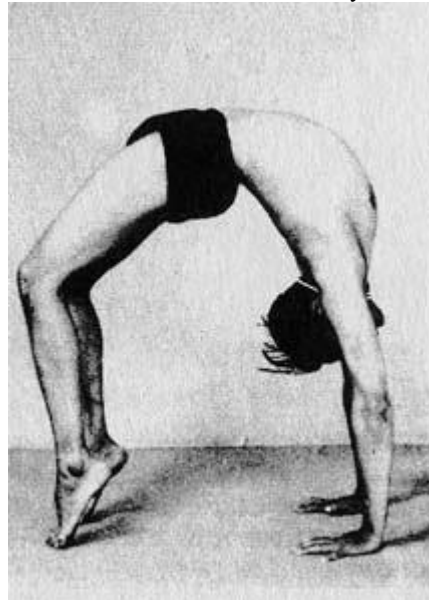
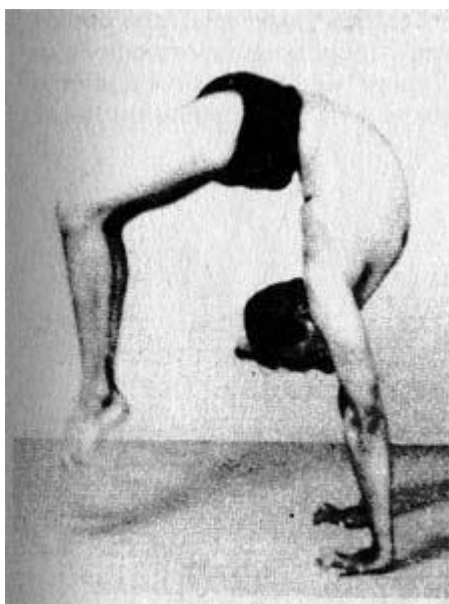


фото 489

4. Если гуру нет, но есть уверенность в себе, можно все-таки попытаться разучить обратное сальто следующим образом. Выполнять Урдхва Дханурасану около стены так, чтобы стопы были направлены к стене, на расстоянии примерно 30 см от нее. С выдохом качнуть туловище к плечам, так чтобы вес тела лег на запястья и плечи. Затем поднять одну стопу от пола и опереть ее о стенку на высоте примерно 60 см. Прижимая эту стопу к стене и толкая стену, поднять вторую ногу от пола и с выдохом перекинуть обе ноги через голову, делая обратное сальто. Повторные упражнения придадут уверенность. Вы научитесь раскачивать тело вперед и назад и рывком бросать туловище к плечам, перемещая ноги в обратном сальто. Когда вы станете уверенно отрывать ноги от пола, можно будет попробовать делать Випарита Чакрасану посередине комнаты, далеко от стены. Так я сам научился делать обратное сальто в Випарита Чакрасане.



φωτο 490



φωτο 491



φωτο 492



φωτο 493



φωτο 494



φωτο 495

Эффект

С этой асаны начинается освоение сложных и трудных наклонов назад. Полное растяжение позвоночника тонизирует его, и тело становится бодрым и податливым. Спина обретает крепость и живость. Эта поза укрепляет руки и запястья и оказывает весьма успокаивающее действие на голову. Освоив Випарита Чакрасану, делать ее можно несколько раз в день. Она дает огромную жизненную силу, энергию и чувство легкости.

174. ЭКА ПАДА УРДХВА ДХАНУРАСАНА. Двенадцатая * (Фото 501 и 502).

От слов "эка" - один, "пада" - нога, "урдхва" - вверх и "дхану" - лук.

Техника

1. Выполнив Урдхва Дханурасану (Фото 486), выдохнуть и поднять правую ногу от пола.
2. Вытянуть правую ногу прямо и держать ее под углом около 45° к полу (Фото 500).



фото 496



фото 497



фото 498

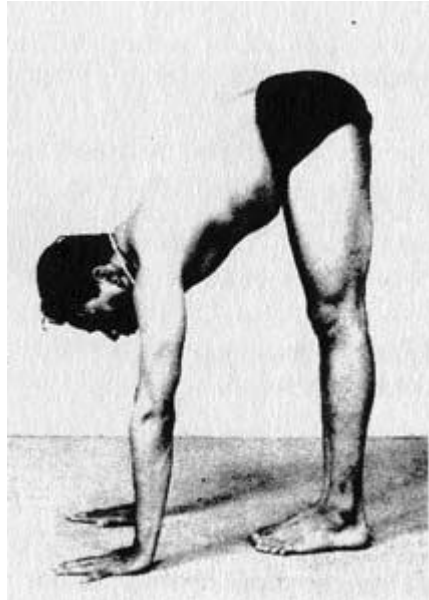


фото 499



фото 500

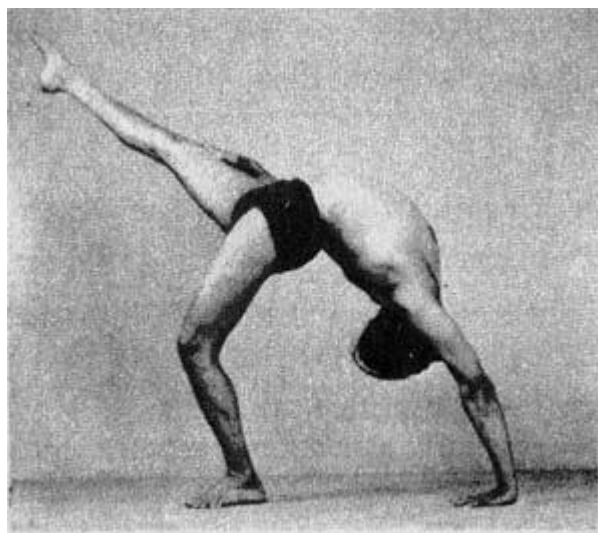


фото 501

3. Поднять кисть правой руки от пола и положить ее на правое бедро (Фото 501). Тело, таким образом, будет балансировать на левой кисти и стопе. Удерживать позу 10-15 секунд при нормальном дыхании.

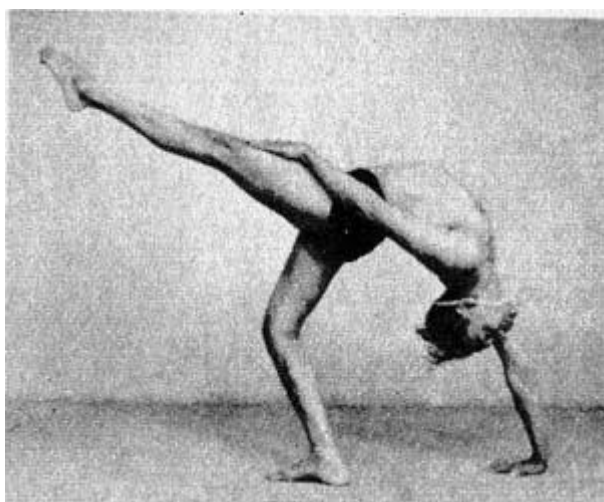


фото 502

4. Выдохнуть, опустить ладонь и поднятую ногу, вернуться в Урдхва Дханурасану.

5. Повторить позу, поднимая левую ногу и поместив кисть левой руки на левое бедро. Балансировать на правой кисти и стопе (Фото 502) с той же длительностью.

Эффект

В дополнение к тому, что дает Урдхва Дханурасана (Фото 486), эта красивая асана развивает чувство равновесия и изящество и приносит умиротворенность.

175. КАПОТАСАНА. Двадцать первая* (Фото 507-512).

От слова "капота" - горлица или голубь. В этой позе расширяется и выпячивается грудь, как у напыжившегося голубя, отсюда название.

Техника для начинающих

1. Сесть в Вирасану на сложенное одеяло (Фото 90).

2. Опустить спину на одеяло и выполнить Супта Вирасану (Фото 95). Вытянуть руки за голову, согнуть локти и положить ладони на пол около Ушей, пальцами к плечам (Фото 503).

3. Вес тела перенести на ладони и выдохнуть. Вытянуть руки и поднять все тело от коленей, вытягивая бедра, а затем соединить колени (Фото 504).

4. Сократить ягодицы, вытянуть весь позвоночник, согнуть локти и захватить пальцы ног (Фото 505). Затем положить локти на пол (Фото 506). Дыхание будет очень частым и затрудненным из-за сжатия диафрагмы.

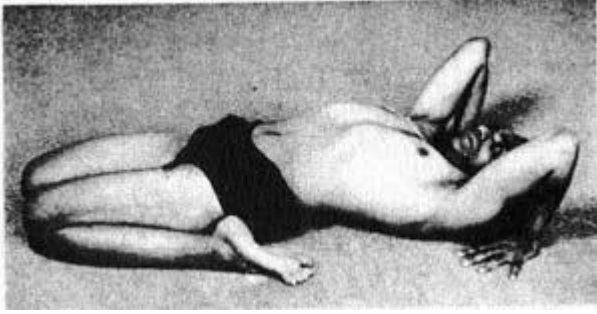


фото 503



фото 504



фото 505



фото 506



фото 507

5. Сделать несколько быстрых дыханий, выдохнуть, приподнять область таза, напрягая мышцы бедер. Постепенно привести кисти рук к пяткам и схватиться за них, подведя голову к стопам. Поставить темя на подошвы (Фото 507).

6. Оставаться в позе несколько секунд, постепенно увеличивая время выдержки позы до 1 минуты.

7. Выдохнуть, освободить захват стоп, опускать голову и туловище, пока тело не примет положение Супта Вирасаны (Фото 95). Выпрямить ноги по очереди и расслабиться.

Техника для продвинутых учеников

1. Встать на колени на сложенное одеяло, соединив стопы и колени. Положить руки на бедра, вытянуть бедра и держать их перпендикулярно полу (Фото 40).



фото 508



фото 509



фото 510

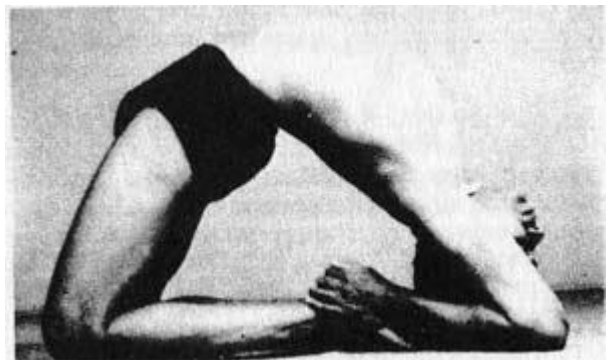


фото 511

2. Выдохнуть, вытянуть весь позвоночник и сгибаться назад, как на фото 508 и 509. Опустить руки за голову к стопам, положить ладони на пятки и захватить их (Фото 510). Дыхание будет частым и затрудненным. Сделать несколько быстрых дыханий.
3. Выдохнуть, вытянуть позвоночник еще больше назад, согнуть локти и положить их на пол (Фото 511).
4. Вытянуть шею назад и поставить темя на подошвы стоп. Сократить ягодицы, поднять область таза, вытянуть бедра и ухватиться за лодыжки (Фото 512).
5. Оставаться в позе по возможности около 60 секунд. Дышать ритмично.



фото 512

6. Освободить захват стоп. Вытянуть руки, подвинуть тело вперед, чтобы снова встать на колени, затем лечь на пол и расслабиться.

Эффект

Эта поза тонизирует всю область позвоночника, так как усиливается ток крови вокруг позвоночного столба. Растяжение тазовой области оздоравлиюще действует на половые органы. Диафрагма поднимается, что дает легкий массаж сердцу и укрепляет его. Грудь полностью расширяется, Очень важно освоить Капотасану, прежде чем начать выполнять более трудные наклоны назад, которым нельзя научиться, не овладев как следует Капотасаной и Випарита Дандасаной (Фото 516) вплоть до Мандаласаны (Фото 525 и 535).

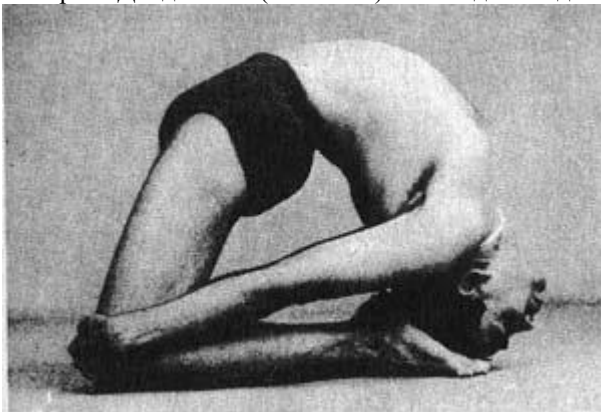


фото 513

4. Утвердившись в этом положении, снять ладони с талии, выпрямить руки от плечей и захватить каждое колено соответствующей рукой (Фото 513).
5. Дыхание будет частым и затрудненным из-за вытяжения позвоночника и давления на живот. Стараться выдержать позу 10-15 секунд, дышать нормально.
6. Выдохнуть, держа колени твердо на полу, поднимать голову и туловище, чтобы опять встать на колени. Затем сесть на пол и отдохнуть.

Эффект

Эта асана тонизирует позвоночные нервы и упражняет копчик (последнюю треугольную кость позвоночного столба). При регулярных упражнениях поза излечивает смещение позвонков и снимает боли в нижнем отделе позвоночника. Брюшные мышцы и грудь полностью растягиваются благодаря прогибу спины.

177. ДВИ ПАДАВИПАРИТА ДАНДАСАНА. Двадцать четвертая* (Фото 516).

Дви пада означает обе ноги. "Випарита" - обратный или перевернутый. Данда" - посох, жезл, символ власти или наказания, а также тело и простирание ниц. Набожный индус простирается перед Богом на полу вниз лицом с вытянутыми руками. Йог же простирается, изящно выгибая спину дугой, как описано ниже.

Техника для начинающих

1. Лечь плашмя на спину (Фото 219).
2. Вытянуть руки за голову, согнуть локти и положить ладони под плечи пальцами в сторону стоп. Согнуть колени, поднять их, приблизить стопы к бедрам и поставить их на пол (Фото 479).
3. Выдохнуть и одновременно поднять туловище и голову и поставить темя на пол (Фото 480). Сделать несколько дыханий.

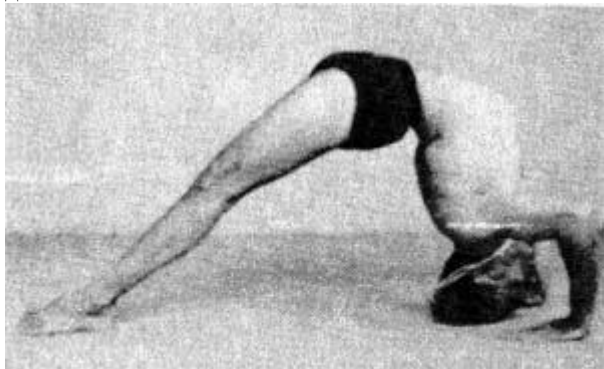


фото 514



фото 515

4. Выдохнуть, вытянуть ноги и выпрямить их по очереди, перенося вес тела на кисти рук, голову и шею (Фото 514).
5. Оторвать кисть левой руки от пола и поместить ее за голову, опустив локоть на пол (Фото 515). Сделать два дыхания.
6. Теперь оторвать кисть правой руки от пола, а локоть поместить на пол, подвинуть кисть за голову, переплести пальцы и охватить чашей ладоней затылок. Это заключительная позиция (Фото 516). Положение головы и кистей рук будет такое же, как в Саламба Ширшасане I (Фото 190).



фото 516

7. Дыхание будет учащенным и коротким из-за сжатия диафрагмы. Сделать несколько дыханий, выдохнуть и поднять плечи над полом как можно выше, а также грудь, туловище, таз, бедра и икры. Выпрямить ноги, вытягивая их от таза до лодыжек. Вдавливать пятки в пол и оставаться в этой позе по возможности от 1 до 2 минут.

8. Подвинуть стопы к голове, согнуть колени, освободить переплетение пальцев, поднять голову от пола, опустить туловище и расслабиться.

9. В этой позе шея, грудь и плечи должны полностью растягиваться, а область таза должна быть поднята как можно выше. Вначале не удастся удерживать шею перпендикулярно полу, как должно, а голова и предплечья соскальзывают. Поэтому можно поместить стопы на стену и попросить товарища прижимать локти к полу, пока не установится правильное расстояние между стопами и головой, а позвоночник и ноги не втянутся полностью.

Техника для продвинутых учеников

1. Выполнить Саламба Ширшасану I (Фото 190), согнуть колени и опустить ноги за голову на пол, выполняя движения, как указано на фото 517, 518 и 519.

2. При этом не следует ни поднимать локти от пола, ни нарушать положения головы на полу, по полу.

3. Теперь выпрямить ноги по очереди (Фото 520 и 516), одновременно поднимая и вытягивая дорсальный и поясничный отделы позвоночника. Пятками твердо давить на пол.

4. Сократить ягодицы, поднять область таза и напрячь колени, бедра и икры.

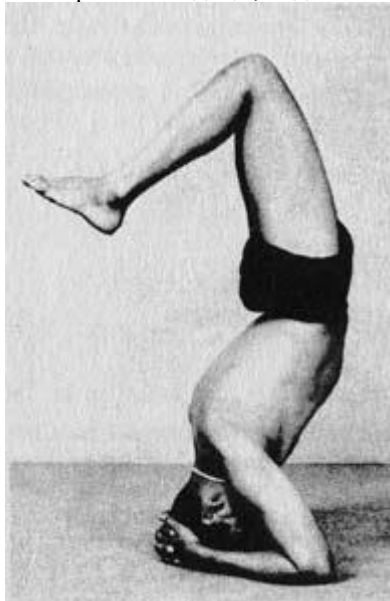


фото 517



фото 518

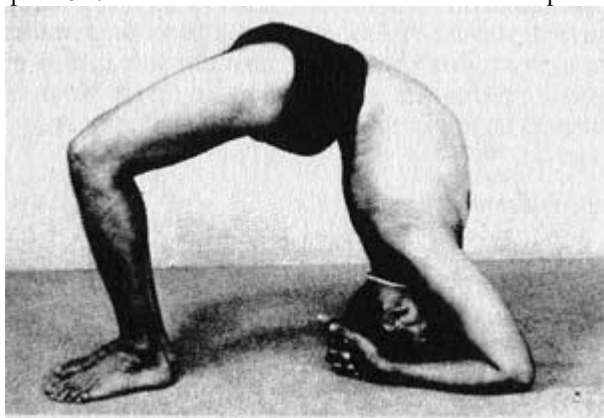


фото 519

5. Постараться выстоять в позе 1-2 минуты при нормальном дыхании.

6. Согнуть колени, с выдохом поднять ноги рывком и вернуться в Саламба Ширшасану I. Отдохнуть в Ширшасане несколько секунд при глубоком дыхании и опустить ноги на пол. Освободить пальцы, поднять голову с пола и расслабиться, либо выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану (Фото 1), либо перейти в Випарита Чакрасану (фото 488-499).



фото 520

Эффект

Эта бодрящая поза сохраняет позвоночник в здоровом состоянии, грудь полностью расширяется. Сверх того она действует так же, как Ширшасана. Поза рекомендуется для устранения боли в области копчика.

Она оказывает успокаивающее воздействие, так что эмоционально возбудимые люди получают от нее большую пользу.

178. ЭКА ПАДА ВИПАРИТА ДАНДАСАНА I. Двадцать шестая* (Фото 521).

"Эка" означает один, а "пада" - нога или стопа. "Випарита" означает обратный или перевернутый. Данда - это посох, жезл, символ власти или наказания. "Данда" также означает тело. Эта поза является усложненным вариантом Дви Пада Випарита Дандасаны (Фото 516).

Техника

1. Выполнить Дви Пада Випарита Дандасану (Фото 516).
2. Выдохнуть, поднять левую ногу вертикально вверх, а правую держать на полу в Випарита Дандасане (Фото 521).
3. Задержаться в этой позиции 10 секунд, дышать нормально.
4. Опустить левую ногу и вернуться в Випарита Дандасану. Затем с выдохом поднять вертикально правую ногу и выдержать позу с той же длительностью.

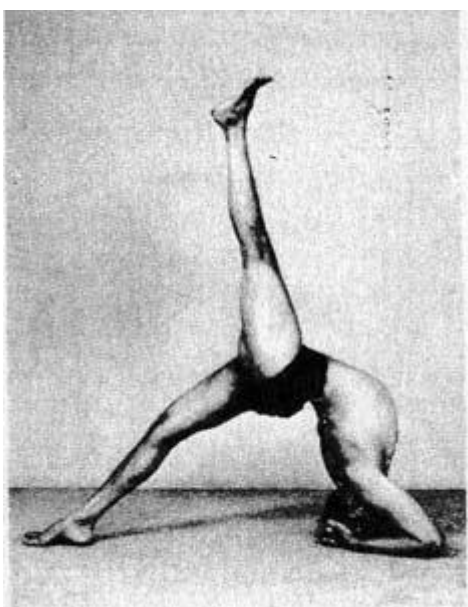


фото 521

5. Вернуться в Випарита Дандасану и затем расслабиться на полу.

6. Продвинутые ученики могут с выдохом поднять рывком обе ноги вверх в Саламба Ширшасану I (Фото 190), затем опустить ноги на пол и расслабиться, либо выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану, либо же перейти в Випарита Чакрасану (Фото 488-499).

Эффект

Эта асана тонизирует позвоночник и предельно расширяет грудь, помимо того что действует как Ширшасана (Фото 190). Эта бодрящая поза также успокаивает ум.

179. ЭКА ПАДА ВИПАРИТА ДАНДАСАНА II. Двадцать девятая * (Фото 523).

Это более трудный вариант предыдущей асаны.

Техника

1. Выполнить Дви Пада Випарита Дандасану (Фото 516).
2. Подвинуть обе стопы к голове.
3. Освободить переплетение пальцев, распрямить запястья и положить ладони на пол.
4. С выдохом поднять голову от пола, вытянуть шею к ногам и придвинуть правую ногу ближе к кистям.



фото 522



фото 523

5. Поймать обеими кистями правую лодыжку, держа всю стопу на полу (Фото 522).
6. Твердо захватить лодыжку, выдохнуть, поднять левую ногу вертикально, вытягивая плечи вверх и растягивая позвоночник. Поднятую ногу напрячь в колене (Фото 523).
7. Оставаться в позе 10-15 секунд. Дыхание будет частым и затрудненным вследствие сжатия мускулатуры живота.
8. Опустить левую ногу на пол.
9. Освободить правую лодыжку и захватить левую. Повторить позу, поднимая вертикально вверх правую ногу, с той же длительностью. Затем опустить поднятую ногу.
10. Освободить лодыжку и с выдохом поднять рывком обе ноги в Саламба Ширшасану I (Фото 190). Затем опустить ноги на пол и расслабиться, либо выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану (Фото 1), либо же перейти в Випарита Чакрасану (Фото 488-499).

Эффект

В этой позе упражняются брюшные мышцы и тонизируется позвоночник. Так как наклон здесь более трудоемок, эффект этой асаны соответственно значительнее.

180. ЧАКРАБАНДХАСАНА. Тридцать первая* (Фото 524).

Чакра означает нервный центр, маховое колесо машины, каковой является человеческое тело.

"Бандха" - это оковы, путы. Чакры расположены внутри позвоночного столба, в них пересекаются нади.

В человеческом теле имеются семь чакр:

- (1) Муладхара Чакра (тазовое сплетение);
- (2) Свадхиштхана Чакра (поджелудочное сплетение);
- (3) Манипурака Чакра (солнечное сплетение);
- (4) Анахата Чакра (сердечное сплетение);
- (5) Вишуддха Чакра (глоточное сплетение);
- (6) Аджна Чакра (центр распоряжений, находится в межбровье);
- (7) Сахасрара Чакра (тысячелест-ковый лотос, верхний мозговой центр).

Чакры очень деликатны, и их трудно выявить. Хотя они здесь и сопоставляются со сплетениями, нельзя считать само собой разумеющимся, что нервные сплетения - это и есть чакры.

Техника

1. Выполнить Дви Пада Випарита Дандасану (Фото 516).
2. С выдохом подвинуть обе стопы к голове.
3. Освободить переплетение пальцев, распрямить запястья и положить предплечья на пол, пальцами к стопам. Сделать два дыхания.
4. С выдохом поднять голову с пола и, вытягивая шею к ногам, придвинуть обе стопы ближе к кистям рук.
5. Затем захватить кистью правой руки правую лодыжку, а кистью левой руки - левую и поставить стопы на пол. Сделать два дыхания.



фото 524

6. Держать лодыжки крепко, с выдохом вжимать в пол стопы и локти и изогнуть туловище, вытягивая плечи и бедра (Фото 524).
7. Оставаться в позе 10-15 секунд. Дыхание будет частым.
8. Освободить хват лодыжек, поставить темя на пол и переплести пальцы за головой. Теперь с выдохом поднять рывком ноги в Саламба Ширшасану I (Фото 190), а затем опустить ноги на пол и расслабиться, либо выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486) и Випарита Чакрасану (Фото 488-499), либо встать в Тадасану.

Эффект

В этой асане стимулируются все чакры. Улучшается деятельность надпочечников. Упражняются прямая кишка, почки, шея и глазные мышцы.

181. МАНДАЛАСАНА. Двадцать седьмая* (Фото 525-535).

Мандала" означает колесо, кольцо, окружность или орбиту. Голова и руки остаются в Саламба Ширшасане I (Фото 190), а тело вращается вокруг головы сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Движения ног образуют круг, мандалу или орбиту вокруг головы, которая остается неподвижной.

Техника

1. Выполнить Дви Пада Випарита Дандасану (Фото 525).

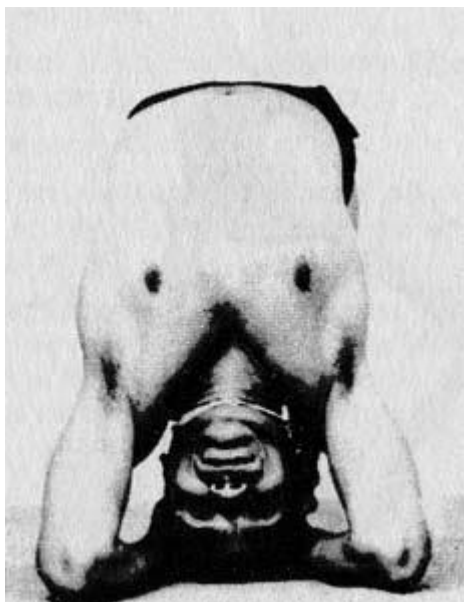


фото 525



фото 526

2. Не нарушая положения головы, поднять плечи и грудь как можно выше.

3. Двигать ноги одну за другой по часовой стрелке вокруг головы. Когда ноги окажутся в положениях, соответствующих "3 часам" и "9 часам", слегка поднять противоположное плечо и, двигая грудь вверх и вперед, вращать туловище, как показано на фото 525-535. Позвоночник совершает оборот в 360 °.



фото 527

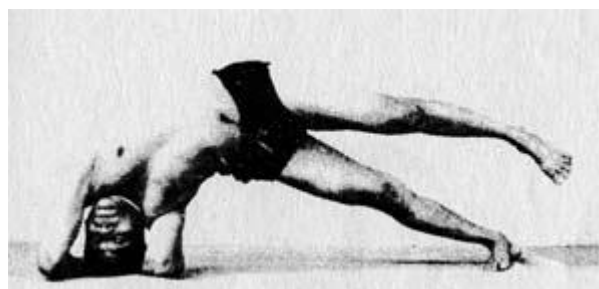


фото 528

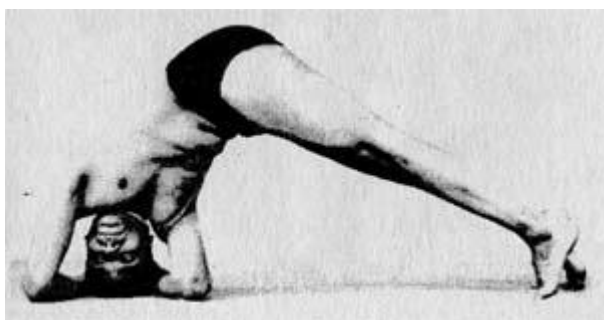


фото 529

4. Завершив полный оборот по часовой стрелке, остановиться и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем повторить движения в направлении против часовой стрелки, соблюдая в обратном порядке указания снимков.



фото 530

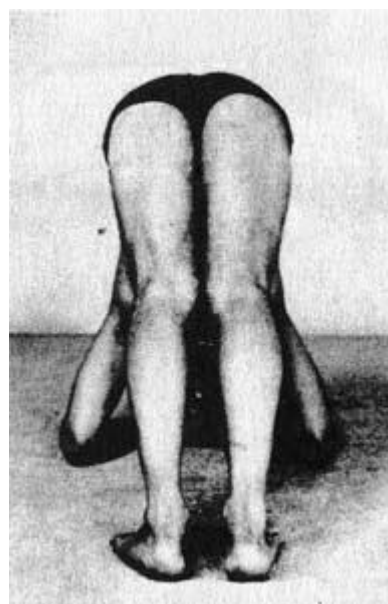


фото 531

5. Чтобы приобрести достаточную эластичность, нужно предварительно развить гибкость позвоночника, выполняя Випарита Чакрасану (Фото 488-499) в Урдхва Дханурасане (Фото 486). Вначале шея и плечи провисают. Когда они достаточно окрепнут, а спина станет эластичной, легче будет выполнять эту асану.

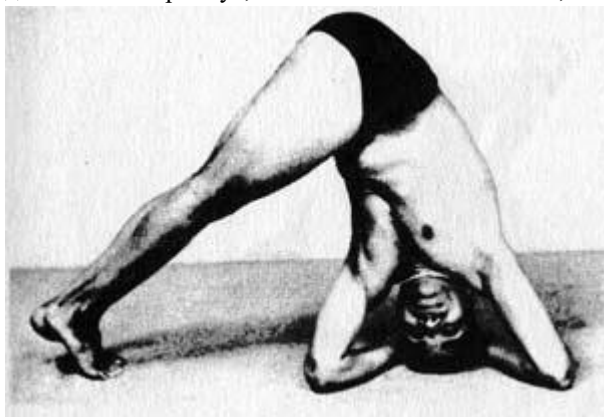


фото 532



фото 533



фото 534



фото 535

Эффект

Во время вращения туловище и живот сокращаются с одной стороны и вытягиваются с другой. Это обеспечивает хорошее состояние позвоночника и органов брюшной полости, а следовательно, здоровье и долголетие.

182. ВРИШЧИКАСАНА I. Тридцать вторая* (Фото 536 и 537).

От слова "вришчика" - скорпион. Чтобы ужалить свою жертву, скорпион выгибает хвост над спиной, а затем ударяет им за головой. Эта поза напоминает движение жалящего скорпиона, отсюда название.

Техника

1. Встать на колени, нагнуться вперед, положить локти, предплечья и ладони на пол параллельно друг другу. Расстояние между предплечьями должно быть не шире плеч.
2. Вытянуть шею и поднять голову как можно выше над полом.

3. Выдохнуть, поднять рывком ноги и туловище вверх и постараться удержать равновесие, не опуская ноги за голову. Вытягивать область груди вертикально вверх, держа руки от локтей до плеч перпендикулярно полу. Вытянуть ноги вертикально вверх и балансировать. Это будет Пинча Майюрасана (Фото 357).



фото 536



фото 537

4. Затем выдохнуть, согнуть колени, поднять шею и голову как можно выше над полом, вытягивать позвоночник от плеч и опускать стопы, пока пятки не окажутся на темени (Фото 536 - спереди). Усвоив это положение, постараться соединить лодыжки и колени и вытянуть пальцы ног (Фото 537 - сбоку). Ноги от пяток до колен должны быть перпендикулярны голове, а лодыжки и руки от плеча до локтя параллельны друг другу.

5. Дыхание в этой позе будет очень частым и затрудненным из-за растяжения шеи и плеч, груди, позвоночника и живота. Оставаться в этой позе по возможности около 30 секунд. Стараться дышать нормально.

6. Выдержав позу сколько возможно, опустить ноги за голову на пол, поднять локти от пола и выпрямить руки, чтобы выполнить Урдхва Дха-нурасану (Фото 486).

7. Затем либо встать в Тадасану, либо сделать Випарита Чакрасану (Фото 488-499).

8. Чтобы освободиться от напряжения в спине, вызываемого Вришчикасаной, нужно нагнуться вперед и коснуться ладонями пола, не сгибая колен, в Уттанасане (Фото 48).

183. ВРИШЧИКАСАНА II. Тридцать третья* (Фото 538).

Этот вариант труднее предыдущего, так как выполняется в полной стойке на руках - Адхо Мукха Врикшасане (Фото 359).

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Нагнуться вперед и положить ладони на пол на ширине плеч. Руки вытянуть полностью.

2. Поднять ноги и согнуть колени. Выдохнуть, поднять рывком вертикально туловище и ноги и балансировать на кистях рук. Шею и голову поднять как можно выше. Это будет Дхио Мукха Врикшасана (Фото 359).

3. Установив равновесие, выдохнуть, согнуть колени, вытянуть позвоночник и грудь и опускать стопы, пока пятки не встанут на темя. Пальцы ног держать вытянутыми. Во время балансирования стараться держать лодыжки и колени вместе. Голени должны быть перпендикулярны голове, а руки - полу. Голени и руки должны быть параллельны друг другу (Фото 537).



фото 538

4. В этой позе чрезвычайно трудно балансировать, гораздо труднее, чем в описанной раньше Пинча Майюрасане (Фото 357).

5. Чтобы овладеть этой позой, необходимы огромная сила запястий, упорство в занятиях и длительные упражнения. Дыхание будет частым и затрудненным, потому что шея, плечи, грудь и позвоночник растянуты, а живот сокращен. Старайтесь дышать нормально и сохранять позу по возможности 10-15 секунд.

6. Затем опустить ноги на пол за головой и выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486) и либо встать в Тадасану, либо перейти к Випарита Чакрасане (Фото 488-499).

7. Чтобы освободиться от напряжения в спине, вызванного Вришчикасаной, нагнуться вперед и коснуться ладонями пола, не сгибая коленей, в Уттанасане (Фото 48).

Эффект

Легкие полностью расширяются, а мышцы живота вытягиваются. Весь позвоночник интенсивно тонизируется и остается здоровым. Эта асана имеет и психологическое значение. Голова являетсяместилищем знаний и силы, но также и гордости, гнева, ненависти, ревности, нетерпимости и злобы. Эти эмоции более губительны, чем ядовитое жало скорпиона. Помещая стопы себе на голову, йог старается изгнать эти разрушительные чувства и страсти. Попирая свою голову, он стремится развить в себе смирение, спокойствие и терпимость, чтобы освободиться от собственного я. Подчинение я ведет к гармонии и счастью.

184. ЭКА ПАДА РАДЖАКАПОТАСАНА I. Двадцать восьмая * (Фото 542).

От слов "эка" - один, "пада" - нога или стопа, "капота" - горлица или голубь. Раджакапота - это царь голубей. В этой асане грудь выпячивается вперед, как у напыжившегося голубя, отсюда название.

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой (Фото 77).

2. Согнуть правое колено и положить правую стопу на пол так, чтобы правая пятка касалась левого паха. Правое колено держать на полу.

3. Левую ногу отвести назад и выпрямить ее во всю длину на полу. Передняя поверхность левого бедра, колена и голени, а также верхняя часть пальцев левой стопы должны касаться пола.

4. Положить ладони на талию, выпятить грудь вперед, вытянуть шею, откинуть голову как можно дальше назад и задержаться на некоторое время в этом подготовительном положении (Фото 539).

5. Затем положить ладони на пол впереди, согнуть левую ногу в колене и поднять левую стопу вверх к голове. Левая нога от колена до лодыжки должна быть перпендикулярна полу. Чтобы достигнуть этого, нужно напрячь мышцы левого бедра.

6. С выдохом отвести правую руку за голову и ухватиться кистью за левую стопу (Фото 540). Сделать несколько дыханий. Затем опять выдохнуть и захватить кистью левой руки левую стопу. Положить голову на левую стопу (Фото 541).

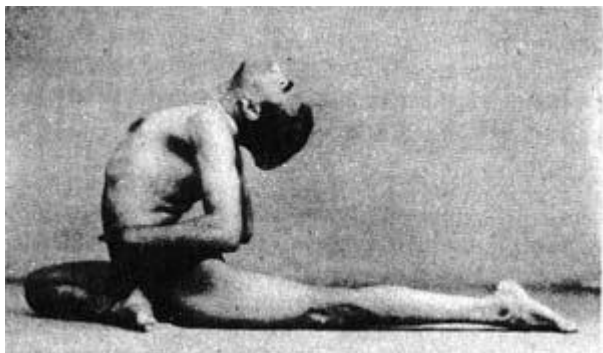


фото 539

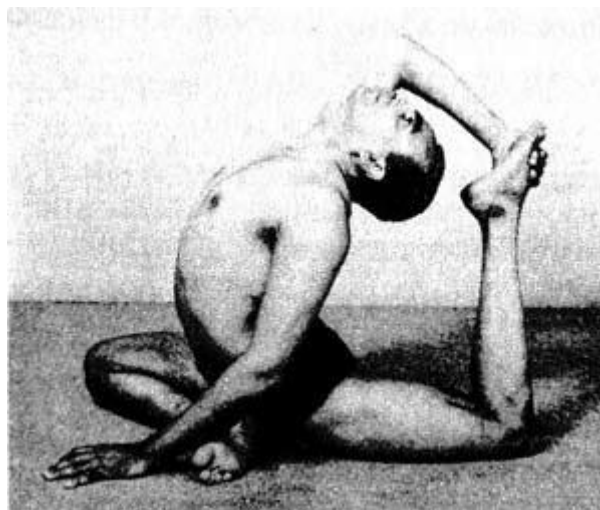


фото 540

ладони на пол. Выпрямить и перенести вперед левую ногу, затем выпрямить правую.

7. Выпятить грудь вперед, отвести руки еще дальше вниз, захватить левую лодыжку и опустить голову настолько, чтобы верхняя губа касалась левой пятки (Фото 542). Остаться в этой позе около 10 секунд. Так как грудь полностью расширена, а живот сжат, дыхание будет частым. Стараться дышать нормально.

8. Освободить левую лодыжку, отнимая кисти поочередно, и поместить ладони на пол. Выпрямить и перенести вперед левую ногу, затем выпрямить правую.



фото 541

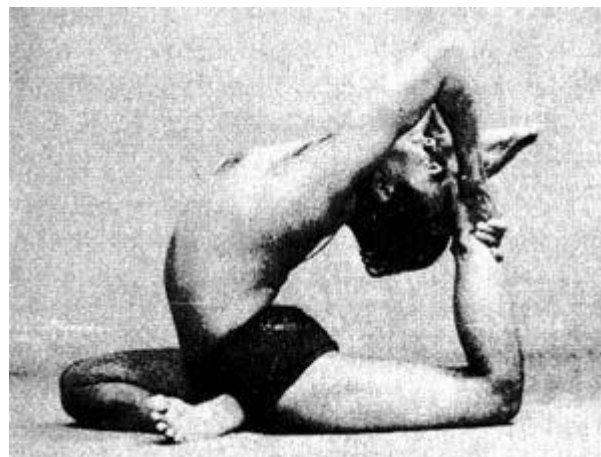


фото 542

9. Повторить позу в другую сторону с той же длительностью. Левую стопу подтянуть к правому паху, правую ногу вытянуть назад и ухватить кистями обеих рук стопу правой ноги за головой.

185. ВАЛАКХИЛИАСАНА. Сорок пятая* (Фото 544).

Валакхилья - это небесные духи размером с палец, сотворенные из тела Творца. Рассказывают, что их было шестьдесят тысяч и они летали впереди колесницы Солнца. О них говорится в эпической поэме Калиласы "Рагхувамса". Эта трудная асана является продолжением Эка Пада Раджакапотасаны I (Фото 542). (За нее нельзя браться, пока вы не освоите в совершенстве Эка Пада Раджакапотасану I, исполняя ее легко и изящно.)

Техника

1. Выполнить Эка Пада Раджакапотасану I (Фото 542). Крепко ухватив кистями обеих рук левую лодыжку, сократить бедра и подать копчик вверх. Не освобождая лодыжки, вытянуть левую ногу назад (Фото 543) и сделать несколько дыханий.

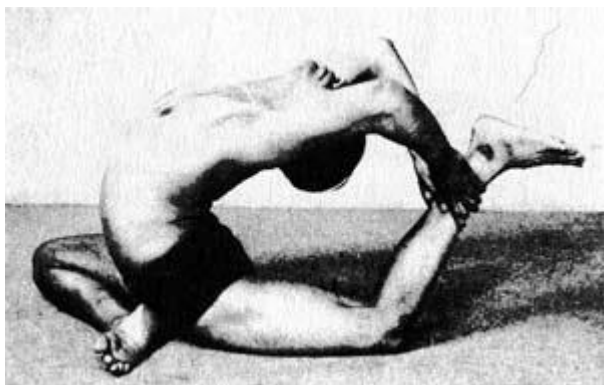


фото 543

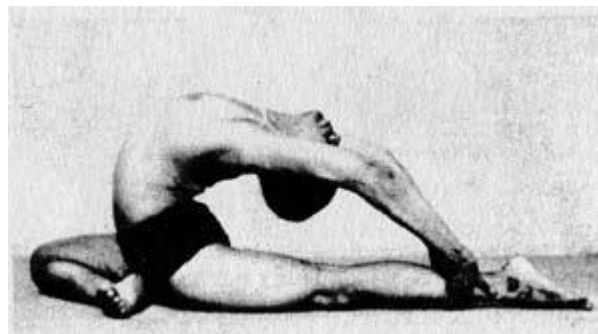


фото 544

2. Выдохнуть, оттягивать руки все дальше и толкать ногу вниз, пока она не ляжет плашмя на пол. Вся передняя сторона ноги от бедра до пальцев должна касаться пола (Фото 544).
3. Оставаться в этой позе несколько секунд, дыхание будет частым и затрудненным, так как грудь расширена, а органы брюшной полости сжаты.
4. Освободить захват лодыжки, выпрямить спину и немного отдохнуть.
5. Повторить позу в другую сторону с той же длительностью.

Эффект

Эта асана противоположна Джану Ширшасане (Фото 127) и омолаживает нижний отдел позвоночника. Увеличивается кровоток в области лобка, оздоравливая её. Регулярное выполнение этой позы и других поз цикла Раджакапотасаны излечивает нарушения мочеполовой сферы. Мышцы шеи и плеч упражняются полностью. Железы внутренней секреции - щитовидная, околощитовидная, надпочечники и половые железы - обильно снабжаются кровью, что усиливает жизнеспособность организма. Эта поза и другие позы этого цикла рекомендуются для контроля над сексуальными желаниями.

186. ЭКА ПАДА РАДЖАКАПОТАСАНА II. Двадцать девятая" (Фото 545).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть правое колено и поставить подошву и пятку правой стопы плашмя на пол. Правая голень окажется почти перпендикулярной полу, а икра будет касаться бедра. Правую пятку поместить у промежности, так что правая нога окажется в Маричиасане I (Фото 144).
3. Отвести левую ногу назад и вытянуть ее во всю длину на полу.
4. Сгибать левую ногу в колене пока голень не будет перпендикулярна полу. Вес тела будет тогда держаться на правой стопе и левом колене. Чтобы сохранять равновесие, следует толкать правое колено вперед, пока правое бедро станет параллельно полу, а голень - под углом 40 ° к полу.
5. С выдохом перенести правую руку за голову и крепко захватить правой кистью левую стопу. Сделать несколько дыханий и с выдохом перевести за голову левую руку и ухватить ее кистью левую стопу. Положить голову на стопу (Фото 545).
6. Толкать грудь вперед и выдерживать позу около 15 секунд.
7. Из-за расширения груди и сокращения живота дыхание будет частым, но надо стараться сделать его нормальным.
8. Освободить захват лодыжки и выпрямить обе ноги.



фото 545

9. Повторить позу в другую сторону с той же длительностью. Теперь левая нога будет в Маричиасане I, а кисти обеих рук захватят правую стопу, на которую опустится голова при балансировании.
10. Эта асана легче предыдущей, надо только преодолеть трудности балансирования.

187. ЭКА ПАДА РАДЖАКАПОТАСАНА III. Тридцатая* (Фото 546).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77).
2. Согнуть левую ногу в колене, так чтобы ее пальцы были обращены назад и касались пола возле левой ягодицы. Внутренняя сторона левой икры должна касаться внешней стороны левого бедра, а левое колено следует держать на полу. Левая нога, таким образом, будет в Вирасане (Фото 89).
3. Правую ногу отвести назад и расположить ее полностью на полу.
4. Положить ладони на пол. Выдохнуть, согнуть правое колено и поднять стопу вверх к голове. Правая голень от колена должна быть перпендикулярна полу, для чего следует напрягать мышцы правого бедра. Сделать несколько дыханий.
5. Выдохнуть, вытянуть позвоночник и шею, откинуть голову назад и, отводя руки по очереди назад за голову, захватить ими правую стопу и положить на нее голову (Фото 546). Балансировать около 15 секунд, пытаться дышать нормально.
6. Освободить хват правой лодыжки и выпрямить ноги.



фото 546

7. Повторить позу с той же длительностью: теперь правая нога будет в Вирасане, а голова опустится на левую стопу, удерживаемую кистями обеих рук, отведенных за голову.

188. ЭКА ПАДА РАДЖАКАПОТАСАНА IV. Сороковая* (Фото 547).

Техника

1. Встать на колени, положить ладони на пол по бокам от тела. Поднять колени. Отвести правую ногу вперед, а левую - назад и с выдохом выпрямить обе ноги. Задняя сторона правой ноги и передняя сторона левой ноги должны касаться пола. Ноги будут, таким образом, в Хануманасане (Фото 475), напоминающей шпагат в западном балете.
2. Выдвинуть грудь вперед, вытянуть шею и откинуть голову как можно больше назад. Согнуть левое колено и поднять левую стопу вверх к голове. Левая голень от колена до лодыжки должна быть перпендикулярна полу.
3. С выдохом перенести левую руку за голову и захватить ее кистью левую стопу. Сделать несколько дыханий и с выдохом перенести правую руку за голову и ухватить ее кистью левую же стопу. Положить голову на эту стопу (Фото 547).
4. Оставаться в позе около 10 секунд. Освободить хват левой стопы и вернуться в Хануманасану (Фото 475). Положить ладони на пол и приподнять таз.



фото 547

5. Вернуться в Хануманасану, на этот раз вытянув вперед левую ногу. Согнуть правую ногу и поднять к голове правую стопу.

6. Ухватить обеими руками правую стопу и положить на нее голову. Выполнять позу тоже около 10 секунд.

Эффект цикла Эка Пада Раджакапотасаны

Эти асаны оживляют дорсальный и поясничный отделы позвоночника. Мышцы шеи и плеч хорошо упражняются, разные положения ног укрепляют бедра и лодыжки. Щитовидная и околощитовидная железы, надпочечники и половые железы обильно снабжаются кровью и хорошо функционируют, повышая жизнедеятельность организма. Усиливается кровоток возле лобка. Эти асаны рекомендуются для лечения мочеполовых расстройств и регулирования сексуальных желаний.

189. БХУДЖАНГАСАНА II. Тридцать седьмая* (Фото 550).

От слова "бхуджанга" - змея. Эта асана служит подготовительной к Раджакапотасане (Фото 551). Она напоминает змею, готовую ужалить.

Техника

1. Лечь плашмя на пол на живот. Согнуть локти и положить ладони на пол по обе стороны от талии.
2. Выдохнуть, поднять голову и туловище вверх, отводя их назад, полностью вытянув руки, не нарушая положения лобка и ног (Фото 73).
3. Оставаться в этом положении несколько секунд при нормальном дыхании.
4. Выдохнуть, согнуть колени и поднять стопы вверх. Вес тела будет ощущаться в области таза, бедрах и кистях. Сделать несколько дыханий.

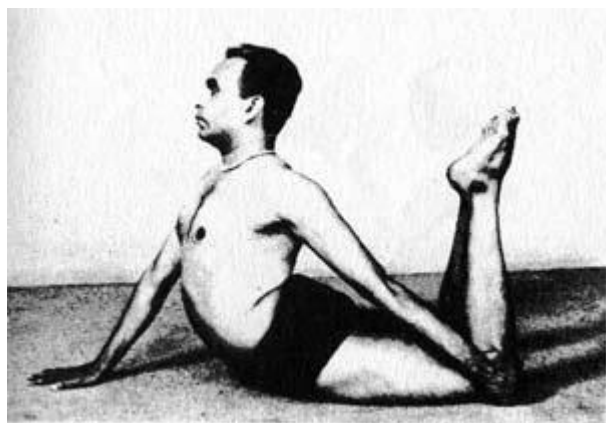


фото 548

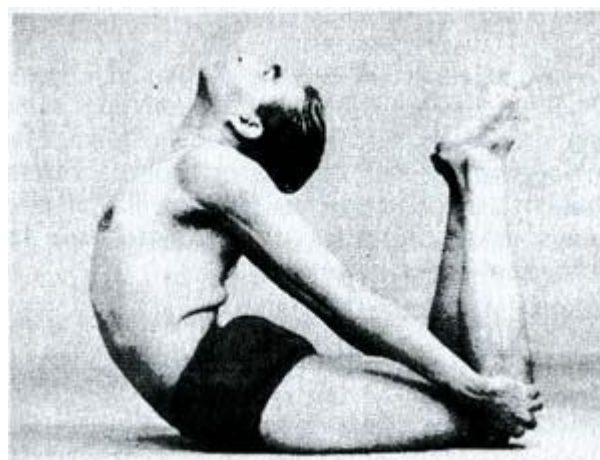


фото 549

5. Перенести давление на правую кисть, левую кисть поднять от пола, с глубоким выдохом отбросить руку назад и захватить левую коленную чашечку (Фото 548). После нескольких дыханий опять сделать быстрый и глубокий выдох и, отбросив правую руку назад, захватить правой кистью правую коленную чашечку (Фото 549).

6. Выпрямить и вытянуть ноги на полу, не освобождая захвата коленей. Вытянуть шею, откинуть голову как можно дальше назад (Фото 550). Постепенно сближать колени все больше и больше.

7. Сократить задний проход, напрячь бедра, удерживать позу 15-20 секунд. Дыхание будет частым и затрудненным, так как позвоночник, грудь и плечи полностью раскроются, а живот сократится.

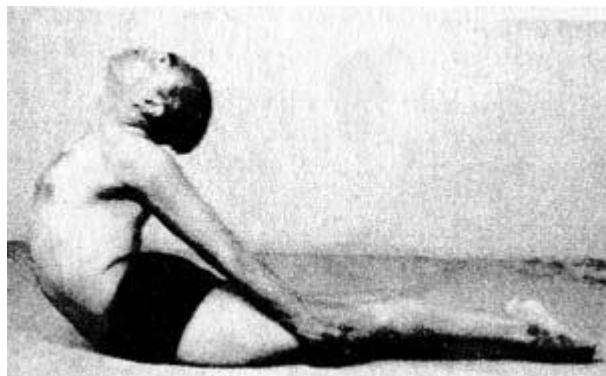


фото 550

8. Согнуть колени, освободить по очереди руки и опуститься на пол.

Эффект

Эта поза является более интенсивным вариантом Бхуджангасаны I (Фото 73), и ее эффект сильнее. От этой асаны получают пользу крестцовый, поясничный и дорсальный отделы позвоночника. Мышцы шеи и плеч полностью растягиваются. Усиливается кровоснабжение в области лобка; щитовидная и околощитовидная железы,

надпочечники и половые железы обильно снабжаются кровью, что повышает жизнедеятельность. Грудь так же полностью расширяется.

190. РАДЖАКАПОТАСАНА. Тридцать восьмая* (Фото 551).

От слова "раджакапота" - царь голубей. Это очень привлекательная, но трудная поза. Грудь выпячивается вперед, как у голубя, отсюда название.

Техника

1. Лечь на пол на живот во всю длину тела, согнуть локти и положить ладони на пол по обе стороны от талии.
2. Выдохнуть, поднять туловище и голову вверх, отводя их назад за счет вытягивания рук, не нарушая положения лобка и ног. Сделать несколько дыханий.
3. Выдохнуть, согнуть колени и поднять стопы. Вес тела ляжет на область таза и бёдра. Сделать несколько дыханий.
4. Перенести давление на правую кисть, поднять левую и с быстрым глубоким выдохом отбросить от плеча левую руку назад и обхватить коленную чашечку левой ноги (Фото 548). Сделать несколько дыханий. Затем тоже с глубоким и быстрым выдохом отбросить от плеча правую руку назад и захватить правой кистью правую коленную чашечку (Фото 549).



фото 551



фото 552

5. Поднять грудь и, используя захват коленей как рычаг, вытягивать позвоночник и шею еще дальше назад, пока голова не опустится на пятки и подошвы. Стопы держать вместе, а колени стараться по возможности сблизить (Фото 551).

6. Выдерживать позу около 15 секунд. В связи с тем, что позвоночник и грудь полностью вытянутся, а живот прижмется к полу, дыхание будет очень частым и затрудненным: 15 секунд покажутся целой вечностью. Эта поза очень схожа с Лагху Ваджрасаной (Фото 513). Разница заключается лишь в том, что здесь тело держится на тазовой области и бедрах, а там - на нижней части ног - от коленей до носков.

7. Выпрямить ноги, освободить колени и положить ладони одну за другой перед туловищем. Если кисти освобождают одновременно, то из-за напряжения в позвоночнике можно упасть лицом вниз и расшибиться. Когда ладони уже лежат впереди, опустить грудь на пол и расслабиться.

8. Если позиция 5 окажется трудновыполнимой, поместить ладони на пол и опустить темя на стопы (Фото 552).

Эффект

В Капотасане (Фото 512) вытяжение ощущается в поясничном отделе позвоночника. В Раджакапотасане же воздействию подвергается как поясничный, так и дорсальный отделы позвоночника. Мышцы шеи и плеч полностью вытягиваются и упражняются. Поскольку вес тела приходится на область лобка, кровоток там усиливается, что способствует ее оздоровлению. Хорошо массируются органы брюшной полости, прижимаемой к полу. Щитовидная, околотитовидная и половые железы, а также надпочечники усиленно снабжаются кровью, что повышает жизнеспособность. Эта асана рекомендуется при мочеполовых расстройствах. Вместе с Кандасаной (Фото 471) и Супта Тривикрамасаной (Фото 478) Раджакапотасана помогает контролировать сексуальные желания.

191. ПАДАНГУШТХА ДХАНУРАСАНА. Сорок третья* (Фото 555).

От слова "пада" - стопа, "ангуштха" - большой палец ноги и "дхану" - лук. Эта поза является более интенсивным вариантом Дханурасаны (Фото 63). Тело от плеч до колен напоминает натянутый лук. Ноги от колен до носков и вытянутые за головой руки напоминают туго натянутую тетиву лука. В этой позе различают три движения.

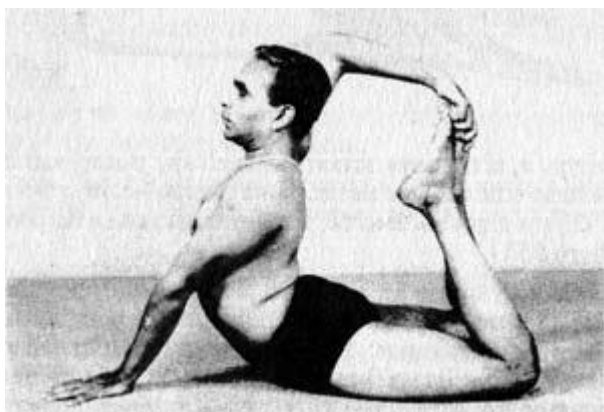


фото 553

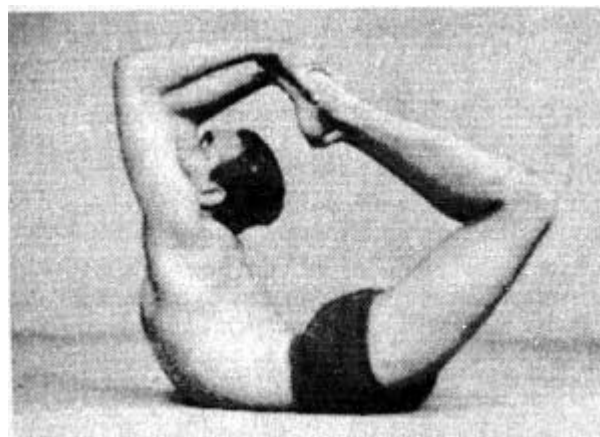


фото 554



фото 555

Техника

1. Лечь плашмя на пол на живот лицом вниз.
2. Положить ладони на пол по обе стороны от груди. Надавить ими на пол и, выпрямляя руки, поднять голову и туловище, как в Бхуджангасане I (Фото 73). Согнуть колени и поднять стопы кверху. Выдохнуть, сблизить стопы и голову, стремясь прикоснуться стопами к голове (Фото 552).
3. Положить одну стопу на другую. Затем, перенеся вес тела на одну из кистей, поднять другую кисть от пола. С быстрым и глубоким выдохом вытянуть поднятую руку от плеча назад за голову и захватить ею пальцы ног (Фото 553). Затем поднять кисть другой руки от пола и с выдохом также захватить ею пальцы ног. Крепко удерживая стопы, захватить пальцами правой руки большой палец правой ноги, а пальцами левой руки - большой палец левой ноги (Фото 554). Сделать несколько дыханий.



фото 556

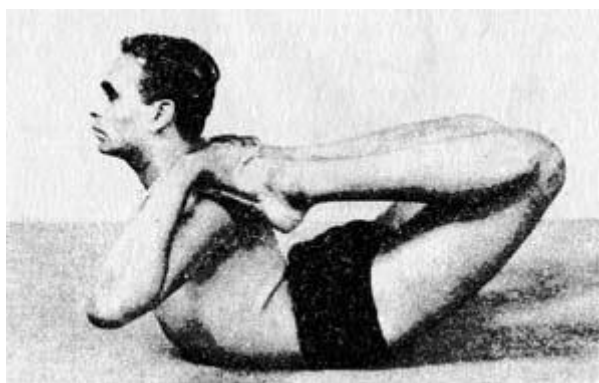


фото 557

4. Захват стоп должен быть крепким, иначе они могут выскользнуть из рук. Затем с выдохом вытягивать руки и ноги как можно выше над головой. Стараться выпрямить руки в локтях. Это первое движение (Фото 555). Выдерживать позу около 15 секунд.
5. Сохраняя хват стоп, согнуть локти и тянуть стопы вниз, пока пятки опустятся на голову. Постепенно усиливая натяжение, поставить пятки сначала на лоб, затем на глаза и, наконец, на губы (Фото 556). Это второе движение. Остаться в позе несколько секунд.
6. Сохраняя по-прежнему крепкий хват стоп, опускать их, пока они не коснутся плеч (Фото 557). Это третье движение. Остаться в позе несколько секунд.
7. После завершения третьего движения выдохнуть, вытянуть ноги и руки вверх. Освободить ноги по очереди, немедленно опуская кисти на пол, иначе можно удариться лицом об пол вследствие раскручивания позвоночника. Опустится на пол и расслабиться.
8. Из-за напряжения шеи, плеч, груди и позвоночника, а также давления живота на пол дыхание будет учащенным и затрудненным, но нужно стараться поддерживать нормальное дыхание на протяжении всех трех движений.

Эффект

Эта асана оказывает благотворное воздействие на все позвонки. Все тело напрягается и становится более гибким. Вес тела ложится на брюшную область около пупка и, благодаря давлению на брюшную аорту, усиливает кровоток вокруг органов брюшной полости, что обеспечивает их здоровое состояние и улучшает пищеварение. Лопатки хорошо вытягиваются, и исчезает скованность плеч. Наиболее примечательно то, что во время этих напряженных движений ум остается пассивным и неподвижным. Эта асана способствует поддержанию бодрости и юности тела, свежести и бдительности ума.



фото 558

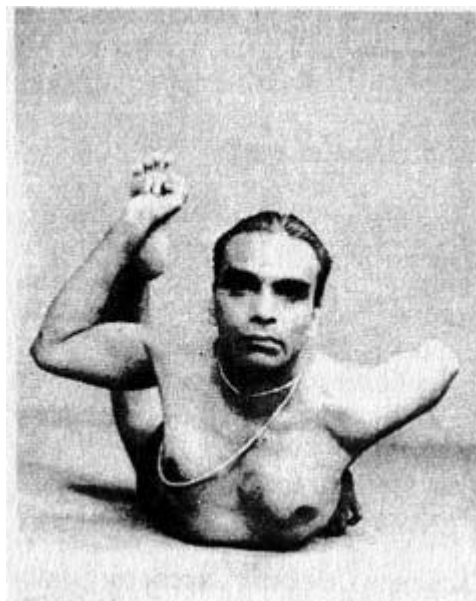


фото 559



фото 560

3. Захватить подошву левой стопы левой кистью. Сделать несколько дыханий. Затем повернуть левую кисть так, чтобы ладонь ее коснулась верхней части левой стопы, а пальцы руки и ноги были обращены к голове.
4. Выдохнуть, толкать левую стопу вниз кистью левой руки, чтобы подошва и пятка приблизились к полу. Поднять голову и грудь от пола. Левая рука и нога будут, таким образом, в Бхекасане (Фото 100). Сделать несколько дыханий.



фото 561



фото 562

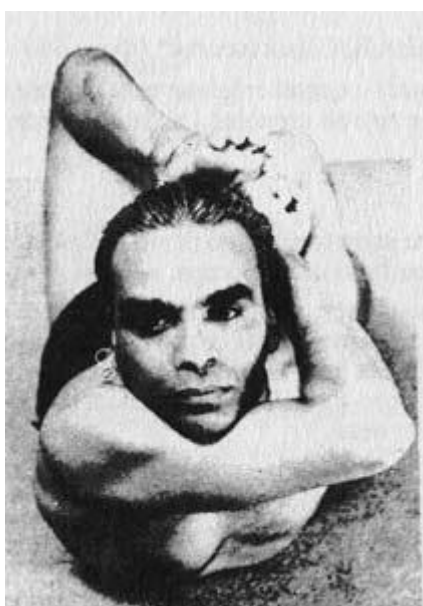


фото 563

5. Кистью правой руки захватить большой палец правой ноги, согнув колено (Фото 558). Повернуть правый локоть и плечо (Фото 559), вытягивая правую руку и правую ногу кверху (Фото 560). Сделать несколько дыханий.
6. Выдохнуть, поднять правую руку и правую ногу вертикально вверх, не освобождая захвата большого пальца правой ноги (Фото 561 и 562). Правая рука и правая нога будут, таким образом, в Падангуштха Дханурасане (Фото 555).
7. Оставаться в позе 15-20 секунд. Дыхание будет частым, потому что живот прижат к полу.
8. Выдохнуть, вытянуть шею и откинуть голову назад. Согнуть правый локоть и правое колено и тянуть правую ногу вниз, пока ее стопа не коснется левого плеча (Фото 563).
9. Оставаться в этой позиции несколько секунд.
10. С выдохом вернуться в позицию 6 (Фото 561).
11. Освободить стопы, вытянуть ноги на полу, опустить голову и грудь, расслабиться на короткое время.

12. Повторить позу, приведя правую руку и правую ногу в Бжекасанау, а левую руку и левую ногу в Падангуштха Дханурасанау, соблюдая указанную последовательность движений. Оставаться в этом положении столько же времени, как и в предыдущем.

193. ГХЕРАНДАСАНА II. Сорок шестая* (Фото 564 и 565).

В этой позе рука и нога с одной стороны тела находятся в Баддха Падмасане (Фото 118), а с другой стороны - в Падангуштха Дханурасане (Фото 555).

Техника

1. Сесть на пол, ноги вытянуть прямо перед собой (Фото 77). Поместить правую стопу к основанию левого бедра, а затем лечь плашмя на спину.

2. Перевернуться на живот, не нарушая положения правой стопы. Выдохнуть, отвести правую руку назад за спину и захватить ею большой палец правой ноги. Правая рука и правая нога окажутся, таким образом, в Баддха Падмасане (Фото 118). Сделать несколько дыханий, а затем поднять голову и грудь от пола.

3. Выдохнуть, согнуть левое колено и ухватиться кистью левой руки за большой палец левой ноги. Повернуть левую руку в плече и, не отпуская большой палец ноги, поднимать левую руку и левую ногу вверх, чтобы они оказались в Падангуштха Дханурасане (Фото 564 и 565).

4. Оставаться в позе около 15 секунд. Дыхание будет частым и затрудненным, так как живот прижат к полу.



фото 564



фото 565

5. Выдохнуть, вытянуть шею и откинуть голову назад, согнуть левый локоть и левое колено и тянуть левую ногу вниз, пока ее стопа не коснется правого плеча (Фото 566).

6. Оставаться в позе несколько секунд. Дыхание будет затрудненным из-за сокращения и сжатия живота.



фото 566

7. С выдохом вернуться в позицию 3 (Фото 564).

8. Освободить стопы, вытянуть ноги прямо, опустить их, а также грудь и голову на пол, расслабиться на короткое время.

9. Повторить позу в другую сторону с той же длительностью. Теперь левая рука и нога будут в Баддха Падмасане, в то время как правая рука и нога будут в Падангуштха Дханурасане. Следуйте описанной выше технике, заменяя "правый" на "левый", и наоборот.

Эффект

Интенсивное вытяжение полезно для всех позвонков, все тело становится более податливым. Вес тела приходится на брюшную область около пупка, и вследствие давления на брюшную аорту усиливается кровоток в этой области, что оздоравливает органы брюшной полости и улучшает пищеварение. Лопатки полностью растягиваются, что снимает тугоподвижность плечевых суставов. Эта поза укрепляет колени и снимает подагрические и ревматические боли в коленных суставах. Давление кистей на стопы исправляет подъем и помогает избавиться от плоскостопия.

Поза укрепляет лодыжки, снимает боль в пятках и полезна страдающим от солевых шпор.

194. КАПИНДЖАЛАСАНА. Сорок третья* (Фото 567).

Капинджала - это разновидность куропатки, которая, по легенде, питается только каплями дождя и росы. Эта поза представляет собой сочетание Васиштхасаны (Фото 398) и Падангуштха Дханурасаны (Фото 555). Это очень трудная поза.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Нагнуться вперед, положить ладони на пол и отодвинуть ноги назад метра на полтора, как будто выполняя Адхо Мукха Шванасану (Фото 75).

2. Повернуть все тело вправо и балансировать на правой ладони и стопе. Внешняя сторона правой стопы должна прочно фиксироваться на полу.

3. Положить левую стопу на правую, левую ладонь на левую часть таза и балансировать, не двигая тело (Фото 396).

Правая сторона тела будет, таким образом, в Васиштхасане.

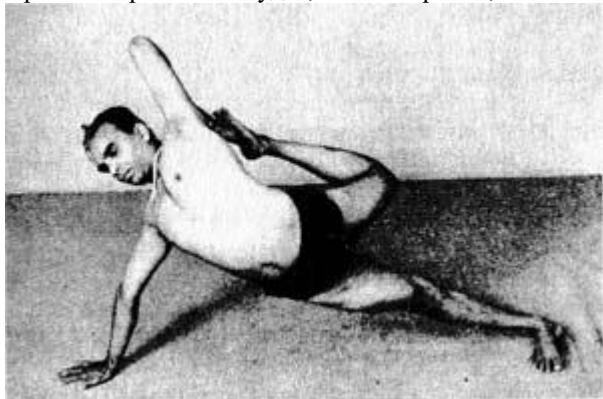


фото 567

4. Выдохнуть, согнуть левую ногу в колене и крепко захватить ее большой палец большим, указательным и средним пальцами левой руки.

5. Повернуть левый локоть и плечо и, не отпуская большого пальца левой ноги, вытянуть левую руку и ногу за спину, так чтобы они образовали подобие лука (Фото 567). Левая рука и нога окажутся, таким образом, в Падангуштха Дханурасане.

6. Балансировать в этом положении несколько секунд, не изменяя положения правой руки и ноги и не ослабляя захвата большого пальца левой ноги левой кистью. Дыхание будет затрудненным вследствие растяжения позвоночника, груди, шеи и плеч, а также сжатия живота.

7. Освободить большой палец левой ноги, выпрямить и опустить левую ногу в прежнее положение, так чтобы левая стопа легла на правую, а левая ладонь на левую часть таза. Поместить обе ладони и обе стопы на пол, как в позиции 1. Затем повторить позу в другую сторону с той же длительностью. Левая сторона тела будет теперь в Васиштхасане (Фото 398), в то время как правая - в Падангуштха Дханурасане (Фото 555). Следуйте приведенной выше технике, заменяя "левый" на "правый", и наоборот.

Эффект

Эта поза укрепляет запястья и упражняет лопатки, так что развивается подвижность в плечевых суставах.

Тонизируются мышцы ног, большую пользу получает весь позвоночник. Грудь полностью расширяется, брюшные мышцы укрепляются. Эта асана помогает поддерживать все тело в добром здравье.

195. ШИРШАПАДАСАНА. Пятьдесят вторая* (Фото 570).

От слов "ширша" - голова и "пада" - стопа. Это труднейший из всех наклонов назад. Он выполняется во время стойки на голове в Ширшасане (Фото 190). После выполнения стойки на голове спина выгибается дугой, стопы опускаются, пока пятки не окажутся на шее, а большие пальцы ног захватываются кистями и подтягиваются к затылку.

Техника

1. Встать на колени на одеяло и выполнить Саламба Ширшасану I (Фото 190).
2. Согнуть колени и опустить ноги за голову (Фото 517 и 518). Выдохнуть, вытянуть позвоночник, сократить ягодицы, отвести слегка назад и опустить бедра (Фото 568) и стопы так, чтобы пальцы ног коснулись затылка (Фото 569). Не двигая локти, слегка приподнять запястья и, не ослабляя переплетения пальцев, захватить кистями пальцы ног (Фото 570). Подать грудь вперед и оставаться в этой позе по возможности несколько секунд.
3. При выполнении других наклонов назад можно найти способ, чтобы помочь позвоночнику вытянуться. В этой же асане позвоночник должен двигаться самостоятельно, чтобы получился требуемый прогиб.
4. В этой позе трудно дышать нормально, так как позвоночник, грудь, плечи и шея полностью вытянуты, а живот сокращен. Вернуться в Ширшасану I (Фото 190), плавно опустить ноги на пол и расслабиться, либо выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486) и встать в Тадасану, или продолжить выполнение Випарита Чакрасаны (Фото 488-499).

Эффект

Эта асана действует так же, как Ширшасана I (Фото 190), но сверх того в ней хорошо упражняются все позвонки. Вследствие улучшенного кровоснабжения позвоночник укрепляется, так что нервы не дегенерируют. Органы брюшной полости также тонизируются.



фото 568



фото 569



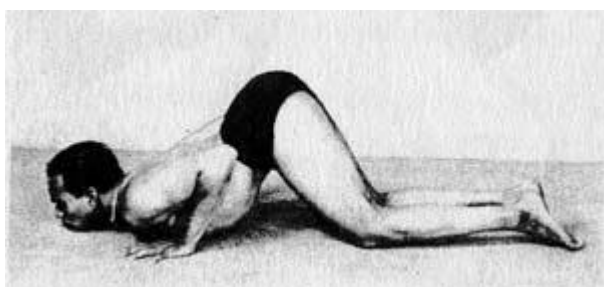
фото 570

196. ГАНДА БХЕРУНДАСАНА. Пятьдесят шестая* (Фото 580 и 581).

Танда" - это щека, вся сторона лица, включая висок. "Бхерунда" - эта страшный, ужасный; это слово служит еще названием вида птиц. Эта трудный наклон назад, ниже описываются два этапа его выполнения.

Техника

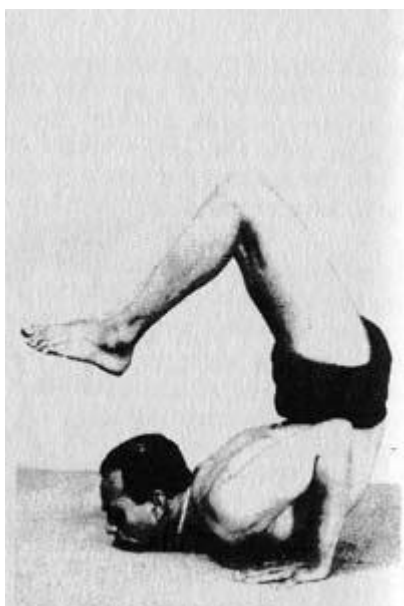
1. Сложить одеяло, положить его на пол и лечь на него на живот во всю длину тела, лицом вниз, руки вытянуть вдоль тела назад. Вытянуть шею и держать твердо подбородок на одеяле, чтобы не поцарапать его об пол.



φωτο 571



φωτο 572



φωτο 573



φωτο 574



фото 575



фото 576



фото 577



фото 578

2. Согнуть локти и поместить кисти на уровне груди, пальцами к голове, Согнуть колени и подвинуть стопы к груди, которая слегка приподнимется от пола (Фото 571).
3. Выдохнуть, вжимать ладони в пол, оттолкнуться ногами и вытянуть их вверх (Фото 572). Только подбородок, шея, руки и верхние ребра должны касаться одеяла на полу.
4. Перенести давление тела на шею и подбородок, согнуть колени (Фото 573) и опускать стопы, пока они не поместятся на голову (Фото 574). Сделать несколько дыханий.
5. Выдохнуть, опустить ноги еще ниже, чтобы стопы оказались впереди головы (Фото 575).



фото 579



фото 580



фото 581

6. Поднять ладони от пола, развести руки от плеч, перенести их по очереди за голову и захватить стопы кистями (Фото 576 и 577). Сделать два дыхания.



фото 582

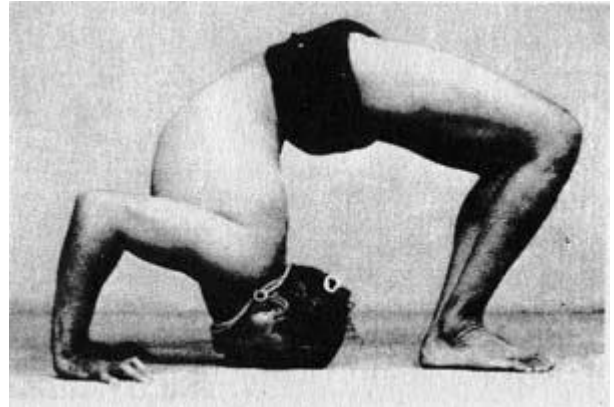


фото 583

7. Выдохнуть, тянуть стопы к полу около висков и щек (Фото 578). Пятки должны коснуться плеч. Теперь давить на пальцы ног запястьями и предплечьями (Фото 579).

8. Переплести пальцы и положить ладони на пол, надавливая на верхнюю часть стоп запястьями (Фото 580). Это первая стадия.

9. Остаться в этой позиции несколько секунд. Из-за интенсивного вытяжения позвоночника и сжатия живота дыхание будет очень частым и затрудненным. Не задерживать дыхание.

10. Вытянуть руки в стороны, как крылья парящей птицы, и сохранять равновесие в этом положении несколько секунд (Фото 581). Это вторая стадия, она труднее первой.

11. Положить ладони на пол, перевернуться через подбородок (Фото 582 и 583), перейти в Урдхва Дханурасану (Фото 486), встать в Тада-сану и расслабиться, либо выполнить Випарита Чакрасану (Фото 488-499).

Эффект

Кроме тонизирования всего позвоночника и органов брюшной полости, эта асана стимулирует нервные центры в Муландхара Чакре (тазовое сплетение), Свадхиштхана Чакре (поджелудочное сплетение) и Вишуддха Чакре (глоточное сплетение), а также расположенные там железы внутренней секреции. Благодаря обильному кровоснабжению улучшается функционирование этих желез, что повышает жизнеспособность.

197. ВИПАРИТА ШАЛАБХАСАНА. Пятьдесят восьмая* (Фото 584).

"Випарита" - это обратный, противоположный, перевернутый, а "шалабха" - саранча. Вытяжение в этой позе еще интенсивнее, чем в Ганда Бхерундасане (Фото 580 и 581), а движения в ней обратны движениям Халасаны (Фото 241).

Техника

1. Лечь во всю длину тела на пол на одеяло, лицом вниз. Вытянуть шею и фиксировать подбородок на одеяле, чтобы не оцарапать его.

2. Согнуть локти и положить ладони у груди, пальцами к голове.



фото 584

3. Выдохнуть, согнуть и поднять колени, продвинуть стопы к груди, которая при этом слегка приподнимется от пола (Фото 571).

4. Сделать несколько дыханий, а затем с выдохом рывком поднять ноги в воздух, вытянуть вверх туловище и балансировать (Фото 572). Вес тела ляжет на подбородок, шею, плечи, локти и запястья. Стараться дышать нормально.
5. Выдохнуть, согнуть колени (Фото 573), опустить ноги и двигать стопы за голову так, чтобы пальцы ног оказались на полу (Фото 582). Вытянуть стопы как можно дальше от головы и постараться выпрямить ноги настолько, насколько возможно. Руки вытянуть назад ладонями вниз (Фото 584).
6. Остаться в этом положении несколько секунд. Эта поза похожа на перевернутую Халасану (Фото 241). Не задерживать дыхание, которое будет очень частым и затрудненным из-за интенсивного вытяжения позвоночника и сдавления живота.
7. Согнуть локти и развести руки. Приблизить кисти к плечам и положить ладони на пол. Согнуть колени, приблизить стопы к голове (Фото 582), перевернуться через подбородок (Фото 583) и выполнить Урдхва Дханурасану (Фото 486). Встать в Тадасану либо с выдохом проделать Випарита Чакрасану (Фото 488-499) и расслабиться.

Эффект

Такой же, как Ганда Бхерундасаны (Фото 580 и 581). Целью этих двух асан является пробуждение в организме Кундалини - Божественной Космической Энергии, которая представляется символически в образе свернувшейся спящей змеи, лежащей в нижнем нервном центре у основания позвоночника. Йог делает сознательные усилия, чтобы пробудить эту скрытую энергию и провести ее вверх по позвоночнику в мозг (в Сахасрару - тысячелепестковый лотос, верхний мозговой центр), а затем он преодолевает свое эго путем сосредоточения на Божественном Источнике всей энергии, для того чтобы освободиться от мирских оков. "Как реки, впадая в море, теряют свое название и форму, так же и мудрый человек, освободившись от имени и формы, достигает Высшей Сущности, Самосветящегося, Бесконечного".

198. ТИРИАНГ МУКХОТТАНАСАНА. Шестидесятая* (Фото 586).

"Тирианг" - это идущий наискось, поперечный, горизонтальный, перевернутый. "Мукха" - это лицо, а также главный, основной или выдающийся. Уттана - это нарочитое или интенсивное вытяжение. При выполнении этого наклона назад голова перевернута вниз, а руки, ноги и все туловище подвергаются интенсивному растяжению.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Раздвинуть ноги примерно на 30 см и положить ладони на таз.
2. Толкнуть область таза слегка вперед (Фото 483), выдохнуть и изогнуть туловище назад, так чтобы вес тела ощущался на бедрах и стопах (фото 484).
3. Поднять руки над головой и опустить кисти на пол (Фото 485). Немедленно выпрямить локти и поместить ладони на пол. Это будет Урдхва Дханурасана (Фото 486).



фото 585



фото 586

4. Не двигая с места пятки, увеличить расстояние между пальцами ног, так чтобы стопы находились под углом, а не параллельно друг другу.
5. С выдохом вытянуть туловище как можно выше, придвигая кисти все ближе к стопам. Оттянуть шею и голову как можно больше назад и коснуться кистями стоп (Фото 585). Сделать несколько дыханий, которые будут очень частыми и затрудненными из-за интенсивного вытяжения живота, груди и спины.
6. С глубоким выдохом поднять сначала одну, потом другую кисть и захватить ими голени над лодыжками (Фото 586). Повернуть пальцы ног внутрь и балансировать. Это заключительная позиция. Удерживать ее в течение нескольких секунд, в соответствии с возможностями, затем положить кисти по очереди на пол и вернуться в Урдхва Дханурасану (Фото 486), а затем в Тадасану (Фото 1). Когда эта поза будет освоена, можно освобождать кисти и сразу вставать в Тадасану, не делая Урдхва Дханурасаны.

Эффект

Эта трудная поза укрепляет ноги, тонизирует и оживляет позвоночник и органы брюшной полости. Грудь и плечевые сочленения полностью вытягиваются, область таза обильно снабжается кровью и оздоравливается.

199. НАТАРАДЖАНАСАНА. Пятьдесят восьмая* (Фото590, 591 и 591а).

Натараджа ("ната" - танцор, "раджа" - господин, царь) - одно из имен Шивы, Бога танца. Шива не только Бог мистического покоя, смерти и разрушения, но также и Бог танца. В своем гималайском жилище, на горе Кайласа, и в своем южном доме, храме Чидамбараме, Шива пляшет.

Бог создал свыше сотни танцев, как спокойно грациозных, так и устрашающе грозных. Самый известный из свирепых танцев это Тандава - космический танец разрушения, в котором Шива, разъярившись на своего тестя Дакшу за убийство Сати, возлюбленной супруги Шивы, отбивает дикий ритм в окружении слуг (гана), убивает Дакшу и угрожает вселенной. Шива, как Бог танца, изображен в замечательнейших скульптурах Индии и в бронзовых южноиндийских статуэтках.

Эта энергичная и красивая поза посвящена Шиве, Богу танца. Он же является источником йоги.

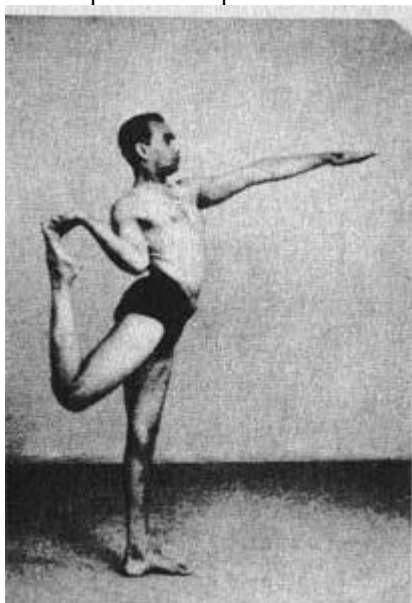


фото 587



фото 588



фото 589

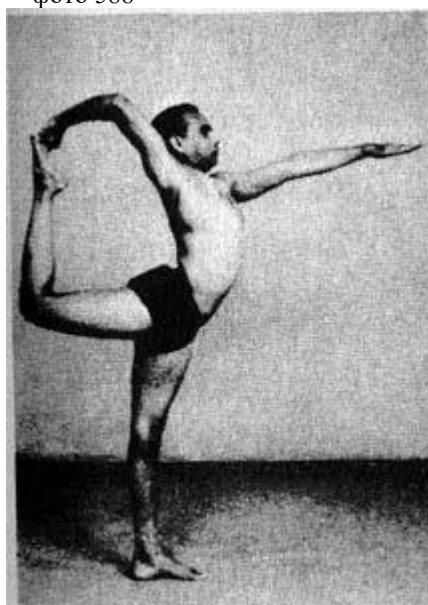


фото 590



фото 591

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1). Вытянуть левую руку вперед и держать ее параллельно полу.
2. Согнуть правое колено и поднять правую стопу. Захватить большой палец правой ноги большим, указательным и средним пальцами правой руки. Сгибать поднятое колено и вытянуть ногу назад и вверх (Фото 587).
3. Повернуть пальцы правой руки вокруг большого пальца правой ноги. Одновременно повернуть правое плечо и локоть и вытянуть правую руку за голову, не ослабляя захвата большого пальца ноги (Фото 588). Левую ногу и левую руку поднимать все выше, чтобы они образовали за спиной лук (Фото 589). Правое бедро будет тогда параллельно полу, а голень - перпендикулярна (Фото 590 и 591).
4. Левую руку держать прямо на уровне плеча, пальцами вперед.
5. Подтягивать коленную чашечку левой ноги вверх, а ногу держать твердо, как стержень, и перпендикулярно полу.
6. Сохранять равновесие 10-15 секунд, дышать глубоко и ровно.
7. Освободить захват правой стопы, опустить обе руки и вернуться в Тадасану (Фото 1). Повторить позу в другую сторону, выдерживая ее то же количество времени. На этот раз балансировать на правой ноге, захватить большой палец левой ноги за спиной правой кистью и вытянуть правую руку прямо перед собой.



фото 591а

8. Продвинутые ученики могут захватить стопу кистями обеих рук, поставить ее на голову и балансировать (Фото 591а).

Эффект

Эта трудная поза с балансированием развивает чувство равновесия и вырабатывает грациозную осанку. Она тонизирует и укрепляет мышцы ног, развивает подвижность лопаток. Грудь полностью расширяется. Упражняются все сочленения позвоночника.

200. ШАВАСАНА (МРИТАСАНА). (Фото 592).

"Шава" или "мрита" значит труп. Цель этой асаны - подражать трупу. Когда жизнь оставила тело, оно лежит в одном положении, никакие движения невозможны. Сохраняя некоторое время неподвижность тела и спокойствие ума при полном сознании, вы учитесь расслабляться. Такое сознательное расслабление придает силы и освежает как тело, так и ум. Но ум гораздо труднее удерживать в неподвижности, чем тело. Поэтому-то эту вроде бы легкую позу исключительно сложно освоить.

Техника

1. Лечь плашмя на спину во всю длину тела, как труп. Кисти держать на некотором расстоянии от бедер, ладонями вверх
2. Закрывать глаза. Если возможно, положить на глаза кусок черной ткани, сложенной вчетверо. Пятки держать вместе, а носки развести.
3. Вначале дышать глубоко. Впоследствии дыхание станет легким и медленным, без резких движений, колеблющихся позвоночника или тело.

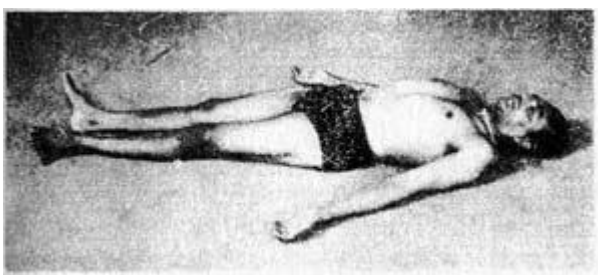


фото 592

4. Сосредоточиться на глубоких и легких выдохах, при которых в ноздрях не ощущается теплоты дыхания.
5. Нижняя челюсть должна слегка отвисать, сжимать челюсти не следует. Языком не шевелить. Даже зрачки глаз должны быть совершенно пассивны.
6. Полностью расслабиться и медленно выдыхать.
7. Если ум блуждает, после каждого медленного выдоха следует без напряжения сделать паузу.
8. Оставаться в этом положении 15-20 минут.
9. Вначале ученик может засыпать в этой позе. Постепенно, когда нервы придут в пассивное состояние, он ощутит себя полностью расслабленным и освеженным. При хорошем расслаблении ощущается ток энергии от затылка к пяткам, а не в обратном направлении. Чувствуется также, что тело как бы удлиняется.

Эффект

В 32-м стихе первой главы "Хатха Йога Прадипики" сказано: "Лежать на спине, вытянувшись во весь рост на земле, как труп, - это называется Шавасана. Это снимает усталость, вызванную другими асанами, и приносит спокойствие уму".

В 11-м стихе второй главы "Гхеранда Самхиты" дано такое описание Мритасаны: "Лежать плашмя на земле (на спине), подобно трупу, - это называется Мритасана. Эта поза убивает усталость и успокаивает волнение ума". "Ум - повелитель индрий (органов чувств), Прана (дыхание жизни) - повелитель ума". "Когда ум поглощен, это называется Мокша (окончательное освобождение души). Когда поглощены Прана и Манас (ум), возникает безграничная радость" ("Хатха Йога Прадипика", гл. I, стихи 29-30).

Подчинение Праны зависит от нервов. Ровное, устойчивое, легкое и глубокое дыхание без резких движений тела успокаивает нервы и ум. Стрессы современных цивилизаций раздражают нервы. Лучшим средством против этого является Шавасана.

БАНДХА И КРИЯ

201. УДДИЯНА БАНДХА. Двенадцатая* (Фото 593 и 594).

От слова "уддияна" - взлет. Строго говоря, это не асана, а бандха, т.е. сдерживание. Как конденсаторы, предохранители и выключатели регулируют электрический ток, так и бандхи управляют током праны (энергии). В этой бандхе прана, или энергия, направляется из нижней части брюшной области к голове. Подробнее бандха и прана описываются в третьей части этой книги, посвященной пранаяме.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Расставить ноги на 30-35 см.
3. Наклониться слегка вперед, немного согнув колени, и положить ладони с широко расставленными пальцами на середину бедер.
4. Опускать голову до тех пор, пока подбородок опустится в ямку между ключицами наверху грудины.

5. Сделать глубокий вдох и быстрый выдох, так чтобы быстро изгнать из легких весь воздух.
6. Задержать дыхание (без всякого вдоха). Подтянуть всю брюшную область к позвоночнику. Сократить брюшную область и поднимать ее вверх к груди, нажимая кистями на бедра (Фото 593).
7. Сохраняя такое втянутое положение живота, перенести кисти на область таза.
8. Выпрямить ноги и спину, сохраняя положение живота и не поднимая подбородок от грудины (Фото 594).
9. Расслабить мышцы живота, не изменяя положения подбородка и головы. Если они шевельнутся, немедленно почувствуется напряжение в области сердца.
10. Сделать медленный и глубокий вдох.
11. Находясь в позициях 6-9, не вдыхать. Позу удерживать не более 5-Ю секунд., в Зависимости от выносливости.
12. Сделать несколько дыханий, затем повторить весь цикл, как указано в пунктах 1-10. Не рекомендуется повторять этот цикл более 6-8 раз подряд в течение суток. Продолжительность выдержки и количество Циклов можно увеличивать только под личным наблюдением опытного гуру.



фото 593



фото 594

13. Циклы следует выполнять подряд один раз в день.
14. Заниматься можно только на пустой желудок, освободив предварительно кишечник и мочевой пузырь.
15. Сначала разучивать Уддияна Бандху стоя, а затем сидя, как подготовительный шаг к практике пранаямы.
16. Уддияна Бандха выполняется на выдохе (речаке) и задержке дыхания (кумбхаке) в разных типах пранаям, описываемых в третьей части книги.

Эффект

Эта бандха тонизирует органы брюшной полости, усиливает пищеварительный огонь и способствует выведению токсинов из пищеварительного тракта.

202. НАУЛИ. Шестнадцатая* (Фото 595 и 596).

Слова "наули" нет в стандартных словарях. Слово "уллола" - большая, волка, прилив — в какой-то степени отражает процесс наули: боковые и вертикальные волнообразные движения мышц и органов живота. Слово "наули" образовано от "нау" - лодка и "ли" - прислоняться, ложиться на, прятать или укрывать. Качание лодки в бурном море дает некоторое представление о процессе Наули. Наули - это крия или процесс, а не асана.

Выполнять Наули следует осторожно, иначе этот процесс может привести ко многим заболеваниям. Поэтому он не рекомендуется обычным ученикам. Сначала следует освоить Уддияна Бандху, а затем только браться за Наули, описанную в "Гхеранда Самхите" под названием Лаулики.

Техника

1. Встать в Тадасану (Фото 1).
2. Расставить ноги на 30-35 см, согнуть немного колени и слегка наклониться вперед.



фото 595



фото 596

3. Положить ладони с широко раставленными пальцами на бедра сразу над коленями.
4. Опустить голову, чтобы подбородок оказался в ямке между ключицами наверху грудины.
5. Вдохнуть глубоко, затем быстро выдохнуть, чтобы быстро изгнать из легких весь воздух.
6. Задержать дыхание (без всякого вдоха). Подтянуть всю область живота назад к позвоночнику.
7. Пространство между краями таза и ложными ребрами с обеих сторон нужно сделать пассивным, чтобы там образовались впадины. Одновременно следует толкать прямые мышцы живота вперед (Фото 595 - вид спереди, 596 - вид с боку).
8. Удерживать позицию 5-10 секунд, в соответствии с возможностями.
9. Расслабить прямые мышцы живота, вернуться в положение, описанное в пункте 6.
10. Расслабить живот и медленно вдохнуть.
11. Сделать несколько глубоких дыханий. Повторить описанный в пунктах 1-10 цикл 6-8 раз подряд один раз за сутки.
12. Практиковать Наули на пустой желудок, освободив мочевой пузырь и кишечник.

Эффект

Укрепляет прямые мышцы живота. В остальном действует как Уддияна Бандха.

Часть III

ПРАНАЯМА

УКАЗАНИЯ И ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Прежде чем приступать к пранаяме, внимательно прочитайте и хорошо усвойте следующие указания и предостережения.

Определение пригодности

1. Как возможность обучения в аспирантуре зависит от способностей человека и от навыков работы, приобретенных им при изучении той отрасли знаний, которой он занимался раньше, и от дисциплины, так и обучение пранаяме требует овладения асанами и приобретенных таким образом силы и дисциплины.
2. Пригодность ученика к занятиям и продвижению в пранаяме должна определяться опытным гуру, чье личное руководство существенно важно.
3. Пневматические инструменты способны прорезать крепчайшие скалы. В пранаяме йог использует свои легкие как пневматический инструмент. Неправильное употребление погубит как инструмент, так и человека, работающего с ним. Это правило применимо и к пранаяме.

Чистота и пища

4. В храм не входят с грязным телом и нечистыми мыслями. Прежде чем войти в храм собственного тела, йог соблюдает правила чистоты.
5. Перед выполнением пранаямы следует освободить мочевой пузырь и кишечник. Это облегчает выполнение бандх.
6. Предпочтительно практиковать пранаяму на пустой желудок, но если это трудно, можно выпить перед занятиями чашку молока, чая, кофе или какао. После приема пищи должно пройти не менее шести часов, прежде чем можно будет приступать к пранаяме.
7. Через полчаса после окончания занятий пранаямой можно принять легкую пищу.

Время и место

8. Лучшее время для занятий пранаямой - раннее утро (предпочтительнее перед восходом солнца) и после захода солнца. Согласно "Хатха Йоге Прадипике", пранаяму следует практиковать четыре раза в сутки: рано утром, в полдень, вечером и в полночь, по 80 циклов за раз (гл. II, стих 11). Это едва ли возможно в каше торопливое время.

Поэтому можно рекомендовать заниматься не менее 15 минут в день. Выполнять же 80 циклов могут ревностно преданные йоге люди, это не для среднего семьянина.

9. Лучше всего начинать занятия весной или осенью, когда нет резких климатических колебаний.

10. Пранаямой следует заниматься в чистом, хорошо проветренном помещении, свободном от насекомых, в тихие часы, когда нет беспокоящего шума.

11. Пранаяму следует выполнять решительно и регулярно в одно и то же время, в одном и том же месте и в одной и той же позе. Изменения допускаются только в типе пранаям: если в первый день выполняется Сурья Бхедана Пранаяма, то на следующий день можно упражняться в Шитали, а на третий - в Бхастрике. Нади Шодхана Пранаяма должна, конечно, выполняться ежедневно.

Поза

12. При выполнении пранаямы дыхание производится только через нос, за исключением Шитали и Шитакари.

13. Лучше всего выполнять пранаяму, сидя на полу на сложенном одеяле. Подходящими позами будут Сиддхасана, Вирасана, Падмасана и Баддха Конасана. Можно принять и любую другую сидячую позу, лишь бы она обеспечивала абсолютно прямое (от основания позвоночника до шеи) и перпендикулярное по отношению к полу положение спины. Некоторые типы пранаям могут выполняться лежа, о чем будет сказано ниже.

14. Во время занятий не должно ощущаться никакого напряжения ни в лицевых мышцах, ни в глазах или ушах, ни в мышцах шеи, плечах, руках, бедрах и стопах. Бедра и руки следует намеренно расслаблять, так как они бессознательно напрягаются во время пранаямы.

15. Язык следует держать пассивно, иначе во рту будет скапливаться слюна. Если это произойдет, проглотите ее перед выдохом (речакой), а не во время задержки дыхания (кумбхаки).

16. Во время вдоха и задержки дыхания грудная клетка должна расширяться как вперед, так и в стороны, но область под лопатками и подмышками должна расширяться только вперед.

17. В начальном периоде наблюдаются потоотделение и дрожь, но постепенно они исчезают.

18. Во всех пранаямах, выполняемых в сидячей позе, голова должна свисать от шеи, а подбородок помещаться в ямку между ключицами наверху грудины. Этот подбородочный замок, или Джаландхара Бандху, следует выполнять всегда, за исключением особых положений, оговоренных ниже.

19. Во время занятий глаза следует держать закрытыми, так как иначе ум будет блуждать, следя за внешними объектами, и отвлекаться. Если глаза держать открытыми, в них возникнет ощущение жжения и раздражения.

20. Во время занятий пранаямой внутри ушей не должно ощущаться давления.

21. Левую руку нужно держать прямой, а задняя сторона ее запястья должна лежать на левом колене. Кончики указательного и большого пальцев соединяются в Джняна Мудру, описание которой следует ниже.

22. Правая рука сгибается в локте, а ее кисть располагается на носу для того, чтобы регулировать ровный ток дыхания и определять тонкость дыхательной струи. Это осуществляется при помощи кончиков безымянного пальца и мизинца, которые контролируют левую ноздрю, и кончика большого пальца, который контролирует правую ноздрю. Положение правой руки подробно рассматривается в разделе "Техника". В некоторых типах пранаям обе кисти располагаются на коленях в Джняна Мудре.

23. Когда ребенок учится самостоятельно ходить, мать не двигается, ее тело пассивно, но ум бдит. При необходимости, например, если ребенок споткнется, ее тело моментально приводится в действие, чтобы уберечь ребенка от падения. Так и при занятиях пранаямой мозг пассивен, но бдителен. Если какие-то телесные органы не срабатывают, бдительный мозг шлет сигналы предупреждения. Ухо должно прислушиваться к звуку дыхания (о надлежащем его звучании говорится ниже), а кисть руки и нос должны следить за чувствительностью дыхательного потока, идущего через носовые проходы.

24. Возникает вопрос: если мозг обязан посылать чувствам предупредительные сигналы, как можно сосредоточиться на пранаяме? Художник, поглощенный своей работой, замечает одновременно различные подробности: перспективу и композицию, тона и оттенки цвета, передний план и фон, мазки своей кисти. Музыкант, исполняя какую-либо мелодию, следит за движением своих пальцев и за сочетаниями звуков, за настройкой инструмента и за высотой тона. Хотя художник и музыкант замечают и исправляют разные частности, они сосредоточены на своем деле. Так и йог, учитывая такие частности, как время, положение тела и даже ритм дыхания, бдителен и чувствителен к току праны внутри себя.

25. Как заботливая мать учит ребенка ходить без поддержки, так заботливый ум йога учит его чувства беззаботности. В результате продолжительных занятий пранаямой чувства освобождаются от увлечения вещами, к которым когда-то стремились.

26. Выполняя пранаяму, каждый человек должен определить свои возможности и не превышать их. Это можно проверить следующим образом: предположим, что человек может спокойно делать вдохи и выдохи длительностью по 10 секунд ритмическими пятиминутными циклами. Если появится какое-либо изменение в ритме, скажем, период вдоха или выдоха уменьшится до 7 или 8 секунд, значит возможности упражняющегося исчерпаны. Продолжать упражнения далее этой точки значило бы неумеренно напрягать легкие, что повлечет всяческие дыхательные расстройства.

27. Неправильная практика приводит к чрезмерному напряжению легких и диафрагмы. От этого страдает дыхательная система, и это вредно отражается на нервной системе. Неправильные занятия пранаямой могут сотрясти основы и здорового тела и здравого ума. Насильственные и напряженные вдохи и выдохи недопустимы (за исключением Бхастрики).

28. Равномерность дыхания способствует здоровому состоянию нервов и, таким образом, ведет к уравновешенности ума и темперамента.

29. Асанами ни в коем случае не следует заниматься сразу после пранаямы. Если сначала выполняется пранаяма, то нужно отдыхать не менее часа, прежде чем приступить к асанам, так как спокойствие нервов, достигнутое в пранаяме, может быть нарушено движениями тела в асанах.

30. Пранаяму можно выполнять спустя не менее 15 минут после умеренных занятий асанами.

31. Напряженные асаны вызывают усталость. При утомлении нельзя заниматься пранаямой ни в какой сидячей позе, так как спина не может держаться прямо, тело охватит дрожь, а ум - беспокойство. Глубокое дыхание, как это делается в Удджайи, но в лежачем положении, снимает усталость.

32. Если не удастся больше сохранять мерный ритм глубокого, устойчивого и медленного дыхания - остановитесь. Не продолжайте дальше. Ритм следует определять по характеру носового звука при вдохе ("ссссса", вроде того, что слышится, когда воздух вырывается из прокола велосипедной шины) и при выдохе (придыхание вроде "хуууууууу"). Если громкость звука уменьшилась, надо остановиться.

33. Старайтесь достигнуть ровного соотношения вдоха (пураки) и выдоха (речаки). Например, если в данном непрерывном цикле вдох занимает 5 секунд, то выдох должен занимать столько же.

34. Из всех типов пранаям особенно полезны Удджайи и Нади Шодхана. Их могут выполнять беременные женщины, предпочтительно в позе Баддха Конасана. Только нельзя во время беременности производить задержку дыхания, разве под непосредственным руководством опытного учителя.

35. После окончания пранаямы всегда ложитесь в Шавасану (Фото 592) не менее чем на 5-10 минут в тишине. Ум должен быть полностью отключен, и все члены тела и органы чувств должны быть совершенно пассивны, как у мертвеца. Шавасана после пранаямы освежает как тело, так и ум.

Кумбхаки

36. Все три бандхи, а именно, Джаландхара, Уддияна и Мула, должны соблюдаться в кумбхаке (паузе после полного вдоха или задержке дыхания после полного выдоха), о чем еще пойдет речь. Бандхи - это своего рода предохранительные клапаны, которые должны быть закрыты во время кумбхаки.

37. Необходимо полностью освоить выполнение вдоха (пураки) и выдоха (речаки), прежде чем браться за разучивание антара кумбхаки (задержки после вдоха).

38. Не следует пытаться делать бахья кумбхаку (задержку после выдоха) пока не будет полностью освоена антара кумбхака.

39. Во время выполнения кумбхаки существует тенденция, втягивать воздух, а также сжимать и расслаблять диафрагму и органы брюшной полости, чтобы увеличить время задержки дыхания. Это происходит бессознательно и непреднамеренно. Следует стараться не допускать этого.

40. Если окажется трудным задерживать дыхание (делать кумбхаку) после каждого вдоха либо выдоха, то выполните несколько циклов глубокого дыхания, а затем упражняйтесь в кумбхаке. Например, за тремя циклами глубокого дыхания может следовать один цикл кумбхаки, а после еще трех циклов глубокого дыхания второй цикл кумбхаки и т.д.

41. Если задержка дыхания нарушает ритм вдохов или выдохов, сократите длительность кумбхаки.

42. Люди, страдающие глазными или ушными болезнями (например, глаукомой или гнойным воспалением в ушах), не должны пытаться задерживать дыхание.

43. Иногда вначале упражнений в кумбхаке возникает запор. Это временное явление, оно скоро проходит.

44. Нормальная частота дыхания - 15 дыханий в минуту. Она возрастает, когда деятельность организма нарушается из-за несварения желудка, лихорадки, насморка и кашля или таких эмоций, как страх, злоба, похоть. При нормальной частоте дыхания в сутки человек делает 21600 вдохов и выдохов. Йог измеряет продолжительность своей жизни количеством не дней, а дыханий. Поскольку в пранаяме дыхание удлиняется, занятия ею ведут к долголетию.

45. Продолжительная практика пранаямы изменяет мировоззрение и значительно укрощает чувственное стремление к мирским удовольствиям, таким как курение, выпивка и распутство.

46. При занятиях пранаямой чувства втягиваются внутрь, и в тишине кумбхаки адепт слышит внутренний голос, призывающий: "Смотри внутрь! Источник всякого счастья внутри!" Это также подготавливает ученика к следующей ступени йоги - пратьяхаре, которая ведет к освобождению от власти и тирании чувств.

47. Поскольку во время занятий пранаямой глаза держат постоянно закрытыми, ход времени отмечают джапой - повторением в уме какого-либо священного слова или имени. Такое повторение священных слов или имен считается семенем (биджа), посаженным в ум йога. Это семя растет, подготавливая адепта к дхьяне (сосредоточению), шестой ступени йоги. В конечном счете оно порождает плод - самадхи, последнюю ступень йоги, на которой йог испытывает полноту сознания и высшую радость, он сливается с Творцом Вселенной и ощущает то, что никогда не смог бы выразить, но не может и полностью скрыть. Слова бессильны передать его ощущения, так как ум не может найти нужных для этого слов. Это ощущение покоя, которое выше понимания.

БАНДХИ, НАДИ и ЧАКРЫ

Чтобы следовать техникам пранаямы, необходимо знать кое-что о бандхах, нади и чакрах.

Бандха - значит связь, соединение, сковывание, захват. Так называют также позу, в которой какие-то органы или части тела сокращены и взяты под контроль.

Нади - это трубчатый канал в организме, через который течет энергия.

Чакры - это колеса или круги. Это маховые колеса в механизме человеческого организма.

При производстве электрической энергии необходимы трансформаторы, проводники, предохранители, выключатели и изолированные провода для передачи энергии к месту назначения; без всего этого электроэнергия была бы смертельно опасна. Когда выполнение пранаям возбуждает течение праны в теле йога, ему столь же

необходимо применять бандхи, чтобы помешать утечке энергии и чтобы доставлять ее в нужное место, не причиняя вреда другим органам. Без бандх прана смертоносна.

Три главные бандхи, важные для пранаямы: (1) Джаландхара Бандха, (2) Уддияна Бандха, (3) Мула Бандха.

Первая бандха, которую йогу следует освоить, - это Джаландхара (от слова "джала" - сеть, сетка, паутина, решетка). В Джаландхаре шея и горло сокращены, а подбородок опущен на грудь в ямку между ключицами наверху грудины. Йог осваивает эту бандху, упражняясь в Сарвангасане (см. стр. 197-212) и других асанах ее цикла, так как при их выполнении тоже образуется подбородочный замок. Джаландхара Бандха регулирует поступление крови и праны к сердцу, к железам, расположенным в области шеи и головы, и к мозгу. Если пранаяма выполняется без Джаландхара Бандхи, тотчас же ощущается давление в области сердца, за глазами яблоками и в полостях ушей, начинается головокружение. Джаландхара Бандха играет существенную роль в трех процессах пранаямы, а именно: пураке (вдохе), речаке (выдохе) и кумбхаке (задержке дыхания).

"Уддияна" значит взлет. В процессе Уддияна Бандхи диафрагма поднимается высоко в грудную клетку, а органы брюшной полости втягиваются назад к позвоночнику. Говорят, что процесс Уддияна Бандхи заставляет великую птицу Прану устремляться вверх по Сушумна нади - главному каналу нервной энергии, который расположен внутри меру-данды (позвоночного столба). Говорят, что это лучшая из бандх и тот, кто постоянно упражняется в ней так, как учит его гуру или наставник, становится снова молодым. Говорят, что она как лев, который убивает слона по имени Смерть. Выполнять Уддияну можно только во время бахья кумбхаки, следующей за речакой, т.е. в промежутке между полным выдохом и свежим вдохом, когда дыхание приостановлено. Она упражняет диафрагму и органы брюшной полости. Впадина, образуемая при подъеме диафрагмы, способствует легкому массажу мышц сердца и тонизирует его. Ни в коем случае не следует делать Уддияна Бандху во время антара кумбхаки, т.е. в промежутке между полным вдохом и началом выдоха, когда дыхание задержано, так как это создает напряжение в сердце и диафрагме и утруждает глаза.

"Мула" значит корень, источник, происхождение или причина, базис или основа. Мула Бандха - это область между анусом и мошонкой. Сокращение этой области вынуждает Апана Ваю (нисходящую энергию нижней части брюшной полости) течь вверх на соединение с Прана Ваю, вместилище которой находится в области груди.

Мула Бандху сначала следует делать во время антара кумбхаки (задержки дыхания после вдоха). Нижняя часть брюшной полости от пупка до ануса прижимается тогда к позвоночнику и подтягивается вверх к диафрагме. В Уддияна Бандхе подтягивается назад к позвоночнику и поднимается вверх вся область от ануса до диафрагмы по самую грудину. Но в Мула Бандхе вся нижняя часть брюшной полости от ануса до пупка сокращается, подтягивается назад к позвоночнику и поднимается вверх к диафрагме.

Освоить Мула Бандху помогает опыт сокращения анального сфинктера (Ашвини Мудра). Ашва - это лошадь, а мудра - запечатывающая поза. Она называется так потому, что вызывает представление о мочашейся лошади. Ее можно разучивать во время выполнения различных асан, особенно Тадасаны, Ширшасаны, Сарвангасаны, Урдхва Дханурасаны, Уштрасаны и Пашчимоттанасаны.

Выполнение этих бандх замыкает, говорят, шестнадцать адхар. "Адхара" (от корня "дхр" - поддерживать) значит опора, жизненно важная часть. Эти шестнадцать жизненно важных частей тела таковы: большие пальцы рук, лодыжки, колени, бедра, крайняя плоть, детородные органы, пупок, сердце, шея, горло, небо, нос, пространство между бровями, лоб, голова и брахмарандхра (отверстие в темени, через которое улетает душа, оставляя тело). Осваивать Уддияна Бандху и Мула Бандху самостоятельно, без личного наблюдения опытного гуру или учителя очень опасно. Неправильное выполнение Уддияна Бандхи вызовет произвольное истечение семени и утрату жизненной энергии, а неправильное выполнение Мула Бандхи серьезно ослабит занимающегося и лишит его силы. Даже правильное выполнение Мула Бандхи имеет свои опасности. Она повышает способность удерживать сексуальную силу, чем может соблазнить на злоупотребление ею. Если ученик поддастся этому искушению, он погиб. Все его дремлющие желания пробудятся и станут смертоносными, как змея, разбуженная ударом палки. Овладев тремя бандхами, йог оказывается на перекрестке своей судьбы. Одна дорога ведет к бхоге, наслаждению мирскими радостями, другая - к йоге, единению с Верховной Душой. Привлекательность мирских радостей велика. Йог, однако, чувствует большее влечение к их Творцу. Чувства открыты наружу, поэтому они притягиваются к вещам и следуют по пути бхоги. Если направление чувств изменить так, чтобы они повернулись вовнутрь, тогда они встанут на путь йоги. Чувства йога повернуты к встрече с Творцом, источником всего мироздания. И именно тогда, когда ученик освоит три бандхи, руководство гуру особенно необходимо, так как под надлежащим руководством эта возросшая сила сублимируется для высших и благородных целей. Упражняющийся становится тогда урдхваретусом (от слов "урдхва" - вверх и "ретус" - сперма), то есть человеком, избравшим безбрачие и не растрачивающим попусту половую энергию. Такой человек обретает нравственную и духовную силу. Эта внутренняя сила будет сиять, как солнце.

Практикуя Мула Бандху, йог стремится достигнуть истинного источника (мула) всего мироздания. Его целью является полное обуздание (бандха) читты, которая включает ум (манас), интеллект (буддхи) и эго (ахамкару). Человеческое тело, само по себе, является миниатюрной вселенной. Слово хатха состоит из двух слогов: "ха" - солнце и "тха" - луна. Считается, что солнечная и лунная энергии текут соответственно через два главных канала (нади) - Пингала, который начинается от правой ноздри, и Иду, начинающийся от левой ноздри; они идут вниз, к основанию позвоночника. Пингала - это нади солнца, а Ида - это нади луны. Между ними находится Сушумна - нади огня. Как уже указывалось, Сушумна нади - это главный канал нервной энергии, он расположен внутри меру-данды (позвоночного столба). Пингала, Ида и Сушумна пересекаются друг с другом в различных местах. Эти узловые пункты называются чакрами, центрами управления механизмом тела, которые можно уподобить маховым колесам машины.

Главные чакры следующие: Муладхара Чакра (от слов "мула" - основа, причина, источник и "адхара" - опора, жизненно важная часть) находится в области малого таза над анусом; Свадхиштхана Чакра (от слов "сва" - жизненная сила, душа и "адхиштхана" - вместилище, местопребывание) расположена над детородными органами; Манипурака Чакра (от слова "манипура" - пупок) в пупке; Манас Чакра и Сурья Чакра (от слов "манас" - ум и "сурья" - солнце) расположены между пупком и сердцем; Анахата Чакра (от слова "анахата" - сердце) в области сердца; Вишуддха Чакра (от слова "вишуддха" - чистый) в области глотки; Аджна Чакра (от слова "аджна" - приказ) в межбровье; Сахасрара Чакра, которая называется тысячелепестковым лотосом, расположена в полости мозга; Лалата Чакра (от слова "лалата" - лоб) в верхней части лба.

Возможно, эти чакры соответствуют эндокринным железам, которые снабжают организм гормонами и другими внутренними секретами. Чакры Муладхара и Свадхиштхана, возможно, соответствуют половым железам (яичкам, половому члену и предстательной железе - у мужчин; яичникам, матке и влагалищу - у женщин). Между этими двумя чакрами расположен орган деторождения, называемый Камарупа, в честь Камы, Бога страсти и любви. Органам брюшной полости (желудку, селезенке, печени и поджелудочной железе), может быть, соответствует Манипурака Чакра. Оба надпочечника можно сопоставить с чакрами Сурья и Манас. Анахата Чакра - это сердце и главные кровеносные сосуды вокруг него. Вишуддха Чакра - это, возможно, щитовидная и паращитовидная, а также вилочковая железы. Чакры Аджна, Сахасрара и Лалата, возможно, обозначают мозговое вещество, гипофиз и шишковидную железу.

По тантрическим текстам, целью пранаямы является пробуждение в нашем теле Кундалини, божественной космической силы. Кундалини символически представляют в виде свернувшейся спящей змеи, скрытой в самом нижнем нервном центре у основания позвоночника в Муладхара Чакре. Эту скрытую энергию надо пробудить и заставить двигаться вверх по позвоночнику, пронизывая чакры вплоть до Сахасрары (тысячелепесткового лотоса в голове, нервной сети мозга), а там соединиться с Верховной Душой. Все это, возможно, аллегорический способ описания огромной жизненной силы, в особенности сексуальной, которая достигается практикой Уддияна и Мула Бандх, описанной выше. Пробуждение Кундалини и направление ее вверх, возможно, является символическим способом описания сублимации сексуальной энергии.

ТЕХНИКА И ЭФФЕКТ ПРАНАЯМЫ

203. УДДЖАЙИ ПРАНАЯМА. (Фото 597).

Приставка "уд" обозначает верх или превосходство. Она также обозначает взрыв или расширение. Ее смысл - преобладание, сила.

Джайя - это победа, триумф или успех. Другое значение - подчинение, обуздание.

В процессе Удджайи легкие расширяются полностью, а грудь выпячивается, как у торжествующего завоевателя.

Техника

1. Сесть в любую удобную позу, например, Падмасану (Фото 104), Сиддхасану (Фото 84) или Вирасану (Фото 89).
2. Спину держать прямо и неподвижно. Голову опустить так, чтобы подбородок лег в межключичную ямку над грудиной. (Это Джаландхара Бандха.)
3. Руки вытянуть прямо и поместить запястья ладонями вверх на колени. Кончики больших и указательных пальцев соединить, остальные пальцы вытянуть. (Этот жест называется Джняна Мудра, символ или печать знания. Указательный палец символизирует индивидуальную душу, большой - Всеобщую Душу, а соединение их есть символ знания.)
4. Закрыть глаза и смотреть внутрь себя (Фото 597).
5. Сделать полный выдох.
6. Здесь начинается дыхание методом Удджайи.
7. Сделать медленный, глубокий, стабильный вдох обеими ноздрями. Прохождение вдыхаемого воздуха ощущается верхней частью неба и производит свистящий звук (са). Этот звук должен быть слышим.
8. Наполнить легкие воздухом полностью. Надо следить, чтобы живот не раздувался во время вдоха (соблюдайте это во всех видах пранаямы). Такое наполнение легких называется пурака (вдох).
9. Всю область живота, от лобка до грудины, надо оттянуть назад к позвоночнику.
10. Задержать дыхание на 1-2 секунды. Эта внутренняя задержка называется ангара кумбхака. Соблюдать Мула Бандху, как описано на стр.429.



фото 597

11. Выдох делать медленно и стабильно, чтобы полностью опустошить легкие. Начиная выдох, следить, чтобы живот оставался втянутым. Через 2-3 секунды начать медленно и постепенно ослаблять диафрагму. Прохождение выдыхаемого воздуха должно ощущаться верхней частью неба, а производимый им придыхательный звук (ха) должен быть слышим. Такой выдох называется речака.

12. Выждать одну секунду перед началом нового вдоха. Этот период ожидания называется бахья кумбхака.

13. Процесс, описанный в пунктах 7-12, составляет один цикл Удджайи Пранаямы.

14. Повторять циклы в течение 5-10 минут, держа глаза все время закрытыми.

15. Лечь на пол в Шавасану (Фото 592).

16. Удджайи Пранаяму можно делать и без Джаландхара Бандхи, даже во время ходьбы или лежа. Это единственная пранаяма, которую можно делать в любое время дня и ночи.

Эффект

Этот тип пранаямы вентилирует легкие, способствует устранению мокроты, повышает выносливость, успокаивает нервы и тонизирует весь организм. Удджайи без кумбхаки, выполняемая лежа, идеальна для лиц, страдающих высоким давлением или коронарными расстройствами.

204. СУРЬЯ БХЕДАНА ПРАНАЯМА. (Фото 599).

Сурья - это солнце, Бхедана - производное от корня "бхид": проколоть, пронзить, прорвать.

В Сурья Бхедана Пранаяме вдох производится через правую ноздрю, то есть прана проходит через Пингала, или Сурья, нади. Затем выполняется кумбхака и далее следует выдох через левую ноздрю, через которую идет канал Ида нади.

Техника

1. Сесть в любую удобную позу, например, Падмасану (Фото 104), Сиддхасану (Фото 84) или Вирасану (Фото 89).



фото 598



фото 599

2. Спину держать прямо и неподвижно. Голову опустить так, чтобы подбородок лег в межключичную ямку над грудиной. (Это Джаландхара Бандха.)
3. Вытянуть левую руку. Положить наружную поверхность левого запястья на левое колено. Пальцы левой кисти сложить в Джняна Мудру (как описано в пункте 3 техники Удджайи).
4. Согнуть правую руку в локте. Пригнуть указательный и средний пальцы к ладони и держать их пассивно. Приблизить безымянный палец и Мизинец к большому пальцу (Фото 598).
5. Положить правый большой палец с правой стороны носа непосредственно под носовой костью, а безымянный палец и мизинец - с левой стороны носа непосредственно под носовой костью, сразу над изгибом жировой ткани ноздрей над верхней челюстью.
6. Прижать безымянный палец и мизинец так, чтобы полностью заблокировать левую сторону носа.
7. Большим пальцем правой руки прижать жировую ткань с правой стороны так, чтобы наружный край правой ноздри стал параллельным нижнему краю хрящевой перегородки.
8. Большой палец нужно согнуть в верхнем суставе, а кончик его расположить под прямым углом к носовой перегородке (Фото 599).
9. Теперь вдыхать медленно и глубоко, управляя правой ноздрей ; помощью кончика большого пальца (ближе к ногтю). Наполнить легкие полностью (пурака).
10. Затем закрыть правую ноздрю, чтобы теперь обе ноздри были заблокированы.
11. Задержать дыхание примерно на 5 секунд (антара кумбхака), выполняя в это же время Мула Бандху (см. стр. 429).
12. Полностью блокируя правую ноздрю, частично приоткрыть левую ноздрю и выдохнуть через нее медленно и глубоко (речака).
13. Во время выдоха регулировать вытекание воздуха из левой ноздри, изменяя давление безымянного пальца и мизинца так, чтобы наружный край левой ноздри был параллелен перегородке. Давление должно осуществляться внутренней, стороной кончиков пальцев (дальше от ногтей).
14. Так завершается один цикл Сурья Бхедана Пранаямы. Повторять циклы подряд в течение 5-10 минут в соответствии с возможностями.
15. Все вдохи в Сурья Бхедане делаются через правую ноздрю, все выдохи - через левую.
16. На протяжении всего процесса прохождение воздуха ощущается кончиками пальцев и носовыми мембранами в том месте, где осуществляется давление. Прохождение воздуха производит звук, подобный свисту воздуха, просачивающегося из щели в велосипедной шине. Этот звук следует сохранять постоянным, варьируя давление на ноздри.
17. Глаза, виски, брови и кожа лба должны оставаться совершенно пассивными, не обнаруживая никаких признаков напряжения.
18. Ум должен быть полностью поглощен прислушиванием к правильности звука, издаваемого проходящим через нос воздухом, и поддержанием надлежащего ритма дыхания.
19. Все вдохи и выдохи должны быть равной продолжительности.
20. Нельзя форсировать ни вдохи, ни выдохи. Все время должен сохраняться ровный медленный ритм дыхания.
21. После завершения пранаямы лечь в Шавасану (Фото 592).

Эффект

При выполнении этой пранаямы, благодаря прижатию ноздрей, легким приходится работать больше, чем в Удджайи. В Сурья Бхедане легкие наполняются медленнее, равномернее и полнее, чем в Удджайи, Сурья Бхедана улучшает пищеварение, успокаивает и укрепляет нервы и очищает лобные пазухи.

Примечание

Часто бывает, что проходы ноздрей неодинаковы: одна ноздря может быть шире, другая - уже. В этом случае следует регулировать давление пальцев. Иногда правая ноздря бывает полностью заблокированной, а левая чистой. Тогда вдохи можно производить только через левую ноздрю, а выдохи только через правую. С течением времени, благодаря воздействию пальцев, правая ноздря очистится, и вдох через нее станет возможным.

Предупреждение

Эта пранаяма полезна для страдающих пониженным давлением крови. Тем, у кого давление повышено или имеются сердечные заболевания, не следует задерживать дыхания после вдоха (антара кумбхака) при выполнении этой пранаямы.

205. НАДИ ШОДХАНА ПРАНАЯМА.

Нади - это трубчатый орган в теле, подобный артериям и венам, по которому течет прана, или энергия. Нади имеют три слоя, подобно изолированному электрическому проводу. Внутренний слой называется сира, средний - дамани, а верхний слой, как и весь орган, нади.

Слово "шодхана" значит очищать. Нади Шодхана Пранаяма имеет целью очищать нервы. Небольшая закупорка водопроводной трубы может полностью прервать водоснабжение. Небольшое препятствие току нервной энергии может вызвать серьезное нездоровье и привести к параличу конечности или органа.

Техника

1. Следовать технике Сурья Бхедана Пранаямы, описанной в пунктах 1-8 (Фото 599).
2. Полностью освободить от воздуха легкие, через правую ноздрю, регулируя отверстие правой ноздри внутренней стороной кончика большого пальца правой руки (дальше от ногтя).
3. Теперь вдыхать медленно, стабильно и глубоко через правую ноздрю, регулируя отверстие кончиком большого пальца ближе к ногтю. Наполнить легкие полностью (пурака). Во время этого вдоха левая ноздря должна быть полностью заблокирована безымянным пальцем и мизинцем.

4. После полного вдоха блокировать полностью правую ноздрю давлением большого пальца и ослабить давление безымянного пальца и мизинца на левую ноздрю. Изменить их положение на наружном крае левой ноздри и держать этот край параллельно перегородке. Выдыхать медленно, стабильно и глубоко через левую ноздрю. Освободить легкие полностью. Давление следует осуществлять внутренней стороной кончиков безымянного пальца и мизинца дальше от ногтей (речака).
5. После полного выдоха через левую ноздрю изменить давление на нее, подобрав соответствующее положение пальцев. В этом измененном положении нажим будут совершать кончики безымянного пальца и мизинца ближе к ногтям.
6. Теперь вдыхать через левую ноздрю медленно, стабильно и глубоко, наполняя легкие полностью (пурака).
7. После полного вдоха через левую ноздрю блокировать ее и выдыхать через правую ноздрю, изменяя способ надавливания правого большого пальца на правую ноздрю, как указано в пункте 2 (речака).
8. Так завершается один цикл Нади Шодхана Пранаямы.

Ритм дыхания в ней следующий:

- а) выдох через правую ноздрю
- б) вдох через правую ноздрю
- в) выдох через левую ноздрю
- г) вдох через левую ноздрю
- д) выдох через правую ноздрю
- е) вдох через правую ноздрю
- ж) выдох через левую ноздрю
- з) вдох через левую ноздрю
- и) выдох через правую ноздрю
- к) вдох через правую ноздрю и т. д.

Этап а) является подготовительным. Первый цикл Нади Шодхана Пранаямы фактически начинается с этапа б) и кончается этапом д). Второй цикл начинается с этапа е) и кончается этапом и). Этап к) - это мера предосторожности, принимаемая после завершения циклов, чтобы избежать одышки, удушья и напряжения в области сердца.

9. Прodelать 8-10 циклов подряд, как описано выше. Это может занять 6-8 минут.

10. Вдохи и выдохи каждой ноздрей должны быть одинаковой длительности. Вначале продолжительность их будет неравной. Добивайтесь чтобы продолжительность вдохов и выдохов стала одинаковой.

11. Достигнув равной длительности и точности вдохов и выдохов через обе ноздри, можно сделать попытку задержать дыхание (ангара кумбхака) после вдоха.

12. Такая точность достигается только после длительных упражнений.



фото 600

13. Задержка дыхания не должна нарушать ритм и длительность вдохов и выдохов. Если этот ритм и равномерность нарушатся, сократить период задержки или задерживать дыхание не во всех циклах подряд, а через цикл.

14. Во время задержки после вдоха (ангара кумбхака) выполнять Мула Бандху (см. стр. 429).

15. Не пытаться задерживать дыхание после выдоха (бахья кумбхака, Фото 600), пока не освоена задержка после вдоха (ангара кумбхака). Впоследствии во время бахья кумбхаки выполнять Уддияна (Фото 593, 594) совместно с Мула Бандхой (см. стр. 429).

16. Задержку дыхания, а также увеличение продолжительности вдохов и выдохов можно осваивать только с помощью и под непосредственным руководством опытного гуру.

17. После окончания пранаямы всякий раз следует лечь в Шавасану (Фото 592).

Эффект

В Нади Шодхане кровь лучше снабжается кислородом, чем при нормальном дыхании, поэтому упражняющийся чувствует себя освеженным. Нервы успокаиваются и очищаются. Ум становится спокойным и ясным.

Примечание

Вначале выступает пот, появляется дрожь, сильно напрягаются мышцы бедер и рук. Этого напряжения следует избегать.

Предостережение

1. Людям, страдающим повышенным давлением крови или болезнями сердца, никогда не следует делать задержку дыхания (кумбхаку). Они могут выполнять Нади Шодхана Пранаяму без кумбхаки с пользой для себя.
2. Люди с пониженным давлением крови могут делать эту пранаяму с задержкой дыхания только после вдоха (ангара кумбхакой) с пользой для себя.

ПРАНАЯМЫ

206. БХАСТРИКА ПРАНАЯМА.

От слова "бхастрика" - кузнечный мех. При выполнении этой пранаямы воздух втягивается и выпускается с усилием, как при раздувании мехов, отсюда и название. Техника описывается здесь в две стадии.

Техника

Стадия I

1. Следовать указаниям пунктов 1 и 2 техники Удджайи.
2. Сделать быстрый энергичный вдох и быстрый усиленный выдох. Цикл Бхастрики состоит из одного вдоха и одного выдоха. Звук дыхания при этом напоминает шум воздуха в кузнечных мехах.
3. Сделать подряд 10-12 циклов. Затем вдохнуть медленно и глубоко, как в Удджайи. Задержать дыхание, выполняя Мула Бандху, на 2-3 секунды и сделать медленный, глубокий выдох, как в Удджайи.
4. Такое дыхание по типу Удджайи дает отдых легким и диафрагме и подготавливает их к выполнению новых циклов Бхастрики.
5. Повторить циклы Бхастрики 3-4 раза, перемежая их дыханием по типу Удджайи.
6. Если звучание проходящего воздуха затихает либо энергичность дыхания ослабевает, сократить число циклов.
7. По окончании лечь в Шавасану (Фото 592).

Стадия II

1. Следовать указаниям пунктов 1 и 2 техники Удджайи.
2. Подобрать давление большого и других пальцев на ноздри, как описано в технике Сурья Бхеданы.
3. Левую ноздрю закрыть полностью, а правую держать приоткрытой.
4. Энергично вдыхать и выдыхать только через правую ноздрю, выполнить таким образом 10-12 циклов Бхастрики, как описано выше для первой стадии.
5. Закрыть правую ноздрю и приоткрыть левую. Прodelать такое же количество циклов Бхастрики через левую ноздрю.
6. Убрать пальцы с ноздрей.
7. Сделать несколько глубоких дыханий типа Удджайи.
8. Повторить циклы правой и левой ноздрей по 3-4 раза, выполняя между ними Удджайи.
9. По окончании лечь в Шавасану (Фото 592).

207. КАПАЛАБХАТИ ПРАНАЯМА.

От слова "капала" - череп и "бхати" - свет, блеск. Это более мягкий вариант Бхастрика Пранаямы. В Капалабхати вдох делается медленно, а выдох энергично. После каждого выдоха следует задержка дыхания на мгновение. Если Бхастрика покажется слишком напряженной, сделать вместо нее несколько циклов Капалабхати. По окончании лечь в Шавасану (Фото 592).

Эффект

Как Бхастрика, так и Капалабхати, активируют и тонизируют печень, селезенку, поджелудочную железу и укрепляют брюшные мышцы. Улучшается пищеварение, очищаются лобные пазухи, снимается раздражение в глазах, и человек ощущает бодрость во всем теле.

Предостережение

1. Как в топку паровоза подают уголь, чтобы получить пар для тяги поезда, так Бхастрика генерирует прану для активации всего тела. Слишком сильный огонь прожигает котел паровоза. Так и слишком длительное выполнение Бхастрики изнуряет организм, поскольку дыхательный процесс совершается здесь с усилием.
2. Люди слабого сложения и с малым объемом легких не должны делать Бхастрику и Капалабхати.
3. Люди, страдающие глазными или ушными болезнями (отслоением сетчатки, глаукомой, гнойным воспалением уха), также не должны их выполнять.
4. Нельзя их делать ни при повышенном, ни при пониженном кровяном давлении.
5. Если возникнет кровотечение из носа или начнется пульсация или боль в ушах, немедленно прекратить выполнение Бхастрики и Капалабхати.
6. Некоторое время не делать этих пранаям.

208. БХРАМАРИ ПРАНАЯМА.

"Бхрамари" означает большая черная пчела.

Техника

Техника Бхрамари Пранаямы та же, что Удджайи. Разница состоит лишь в том, что в Бхрамари во время выдоха слышен негромкий гудящий звук, похожий на жужжание пчелы. После завершения Бхрамари следует лечь в Шавасану (Фото 592).

Эффект

Жужжащий звук Бхрамари Пранаямы помогает в случае бессонницы.

209. ШИТАЛИ ПРАНАЯМА. (Фото 601).

От слова "шитали" - прохладный. Эта пранаяма охлаждает организм, отсюда и название.

Техника

1. Сесть в Падмасану (Фото 104), Сиддхасану (Фото 84) либо Вирасану (Фото 89).
2. Спину держать прямо и неподвижно, а голову поднятой. Выполнить Джняна Мудру (см. стр. 425, пункт 21). Джаландхара Бандха выполняется здесь не во время вдоха, а позже.
3. Открыть рот и округлить губы.



фото 601

4. Край и кончик языка, касающиеся зубов - от коренных до резцов, поднять и свернуть. Своей формой язык будет напоминать готовый развернуться молодой листок (Фото 601).
5. Свернутый таким образом язык высунуть. Втягивать воздух через свернутый трубочкой язык со свистящим звуком (ссссса), наполнив легкие полностью. Воздух втягивается, словно через пипетку или соломинку для питья. Завершив полный вдох, убрать язык и закрыть рот.
6. После полного вдоха опустить голову от шеи к туловищу. Подбородок должен покоиться в межключичной ямке, сразу над грудиной. Голова, таким образом, выполняет Джаландхара Бандху.
7. Теперь примерно на 5 секунд сделать задержку дыхания (ангара кумбхаку), выполняя в это время Мула Бандху (см. стр. 429).
8. Выдыхать медленно через нос с придыхательным звуком (ххууууу), как в Удджайи.
9. Так завершается один цикл Шитали Пранаямы.
10. Поднять голову и повторять цикл 5-10 минут.
11. По окончании лечь в Шавасану (Фото 592).

Эффект

Эта пранаяма охлаждает организм, успокаивает глаза и уши. Она полезна при субфебрильной температуре и симптомах желчности, активизирует печень и селезенку, улучшает пищеварение и снимает жажду.

Предостережение

1. Страдающие гипертонией не должны делать ангара кумбхаку.
2. Страдающие сердечными расстройствами не должны в начальный период занятий делать Шитали Пранаяму.

210. ШИТАКАРИ ПРАНАЯМА.

От слова "шитакари" - охлаждающий. Это вариант Шитали Пранаямы.

Техника

Язык здесь не свертывается трубочкой. Губы слегка приоткрыты, и только кончик языка высовывается между зубами. Язык лежит плашмя, как в нормальном положении. Следовать технике Шитали Пранаямы.

Эффект

Такой же, как Шитали Пранаямы.

Предостережение

Страдающие гипертонией могут ощущать большее напряжение, выполняя Шитакари, чем Шитали Пранаяму.

211. САМА ВРИТТИ ПРАНАЯМА.

1. "Сама" означает тот же самый, такой же, прямой, цельный, полный, завершённый.
2. "Вритти" означает действие, движение, функционирование, поведение, метод.
3. В Сама Вритти Пранаяме делается попытка достигнуть одинаковой продолжительности всех трех процессов дыхания - вдоха (пураки), задержки (кумбхаки) и выдоха (речаки) - при любом типе пранаямы. Если один процесс длится 5 секунд, то и остальные должны длиться столько же.
4. Одинаковая продолжительность в 5 секунд должна сохраняться во всех дыхательных циклах в любом типе пранаямы: в Удджайи, Сурья Бхедане, Нади Шодхане, Шитали и т.д.

Предостережение

1. В начальном периоде Сама Вритти Пранаяму следует ограничить только вдохом (пуракой) и выдохом (речакой).
2. Сначала надо добиться одинаковой продолжительности пураки и речаки и только после этого пытаться освоить такую же продолжительность ангара кумбхаки (задержки после полного вдоха).
3. Ангара кумбхаку надо осваивать постепенно. Вначале длительность пураки, ангара кумбхаки и речаки должна соотноситься как 1:1/4:1. Очень медленно это соотношение доводят до 1:1/2:1. Затем полностью овладевают дыханием при соотношении 1:3/4:1. Только полностью освоив такое дыхание, можно увеличивать длительность ангара кумбхаки так, чтобы установить соотношение 1:1:1.
4. Не пытайтесь делать бахья кумбхаку (задержку дыхания после полного выдоха), пока не достигнете желаемого соотношения 1:1:1 для пураки, ангара кумбхаки и речаки.
5. Если из легких удален весь воздух, вакуум внутри и атмосферное давление снаружи создают огромное напряжение в легких. Поэтому вначале нельзя делать вместе ангара кумбхаку и бахья кумбхаку.
6. Выполнять ангара кумбхаку и бахья кумбхаку следует по отдельности или по очереди. Вначале лучше перемежать кумбхакой 2-3 цикла глубокого дыхания, состоящего только из пурак и речак. Например, сделать ДОа или три цикла глубокого дыхания, затем один цикл ангара кумбхаки. Потом еще два-три цикла глубокого дыхания и один цикл бахья кумбхаки. Пусть вначале цикл состоит только из трех ангара кумбхака и грех бахья кумбхака; увеличивать их количество следует очень медленно.

212. ВИШАМА ВРИТТИ ПРАНАЯМА.

1. Слово "вишама", помимо прочего, означает нерегулярный, трудный.
2. Вишама Вритти Пранаяма называется так потому, что в ней не соблюдается одинаковая продолжительность вдоха, задержки и выдоха, что нарушает ритмичность дыхания. Эта неравномерность создает трудности и опасности для ученика.
3. В этом типе пранаямы, если полный вдох занимает 5 секунд, то дыхание задерживается (ангара кумбхака) на 20 секунд, а выдох длится 10 секунд, так что соотношение получается 1:4:2. Вначале ученику покажется трудным сохранять ритм во время выдоха, но постепенно это станет легче.
4. И наоборот, если вдох занимает 10 секунд, то дыхание задерживается на 20 секунд, а выдох производится за 5 секунд; соотношение будет 2:4:1.
5. Возможно и так, что вдох займет 20 секунд, задержка - 10 секунд и выдох 5 секунд, так что соотношение будет 4:2:1.
6. В одном цикле этой пранаямы можно допустить соотношение 1:2:4, 2:4:1 и 4:1:2. Все вместе будут считаться одним циклом пранаямы.
7. Если выполняется так же и бахья кумбхака (задержка после полного выдоха перед началом нового вдоха), то возможных сочетаний разных соотношений станет еще больше.
8. Если учитывать различные соотношения еще и в Виломе, Ануломе и Пратиломе, описываемых ниже, при выполнении основных типов пранаям - Удджайи, Сурья Бхедана, Нади Шодхана, Бхрамари, Шитали и Шитакари, - то число возможных комбинаций будет астрономическим.
9. Ни один смертный не сумел бы выполнить все эти различные комбинации в течение жизни.
10. Путь Вишама Вритти Пранаямы чреват опасностями. Поэтому не мечтайте освоить ее самостоятельно, без личного руководства опытного гуру или учителя.
11. Нарушение гармонии вследствие разнобоя в длительности вдоха, задержки и выдоха ведет к перегрузке и чрезмерному напряжению всего организма и в особенности дыхательной и нервной систем.
12. Предостережение относительно кумбхаки при Сама Вритти Пранаяме (пункты 1-6, стр. 445) еще в большей степени относится к Вишама Вритти Пранаяме.
13. Теперь становится понятна справедливость утверждения Сватмарамы во второй главе "Хатха Йога Прадипики": "Прану следует приручать медленнее и постепеннее, чем львов, слонов и тигров (в соответствии со способностями и физическими возможностями упражняющегося), иначе она убьет его".

ВИЛОМА, АНУЛОМА И ПРАТИЛОМА ПРАНАЯМЫ

Сама Вритти и Вишама Вритти Пранаямы основаны на сохранении определенного соотношения длительности вдоха, задержки и выдоха.

Вилома, Анулома и Пратилома Пранаямы имеют, как и методы и техникой вдоха и выдоха. В Виломе как вдох, так и выдох представляют собой не один непрерывный процесс, а выполняются с паузами. В Ануломе вдох делается через обе ноздри, как в Удджайи, а выдох - попеременно через левую и правую ноздрю, как в Нади Шодхане. В Пратиломе все вдохи делаются попеременно через одну и другую ноздрю, а выдохи - через обе.

213. ВИЛОМА ПРАНАЯМА.

"Лома" означает волосы, а ви - это отрицательная частица. Вилома значит против шерсти, против естественного порядка вещей.

В Вилома Пранаяме вдох или выдох представляют собой не единый непрерывный процесс, а прерываются несколькими паузами. Например, если продолжительность вдоха для наполнения легких или продолжительность выдоха для опустошения их составляет 15 секунд, то в Виломе вводятся двухсекундные паузы после каждой третьей секунды вдоха или выдоха. Процесс вдоха или выдоха удлиняется, таким образом, до 25 секунд. Описываемая ниже техника подразделяется на две отдельные стадии.

Техника

Стадия I

1. Вилома Пранаяма может выполняться как в сидячей позе, так и лежа.
2. Если она выполняется сидя, держать спину прямо, голову опустить к туловищу так, чтобы подбородок покоился в межключичной ямке наверху грудины. Это Джаландхара Бандха. Сложить кисти рук в Джняна Мудру (см. стр. 425, пункт 21),
3. Вдыхать в течение двух секунд и сделать паузу, задержав дыхание на две секунды. Снова продолжать вдох в течение 2 секунд и снова сделать паузу, задержав дыхание на 2 секунды. Продолжать, пока легкие полностью не наполнятся воздухом.
4. Теперь задержать дыхание (ангара кумбхака) по возможности на 5-10 секунд, выполняя Мула Бандху (см. стр. 429).
5. Мула Бандху следует выполнять во время пауз на протяжении вдоха.
6. Выдыхать медленно и глубоко, как в Удджайи, с придыхательным звуком (луууум). Во время выдоха отпустить Мула Бандху.
7. Это завершает один цикл первой стадии Вилома Пранаямы.
8. Повторять подряд 10-15 циклов первой стадии.

Стадия II

9. Отдохнуть 1-2 минуты.
10. Затем сделать глубокий вдох без пауз, как в Удджайи, со свистящим звуком (ссссссса), держа подбородок наверху грудины. Наполнить легкие полностью.
11. Задержать дыхание (ангара кумбхака) на 5-10 секунд, одновременно удерживая Мула Бандху.
12. Выдыхать в течение 2 секунд и сделать паузу на 2 секунды. Снова выдыхать в течение 2 секунд и снова сделать паузу на 2 секунды. Продолжать таким образом до полного опустошения легких.
13. Во время пауз выполнять Мула Бандху.
14. Это завершает один цикл второй стадии Вилома Пранаямы.
15. Повторить вторую стадию Виломы 10-15 раз подряд.
16. Это завершает Вилома Пранаяму.
17. Затем лечь в Шавасану (Фото 592). *Эффект*

Вилома Пранаяма первой стадии полезна страдающим гипотонией, Вилома второй стадии полезна страдающим гипертонией.

Предостережение

1. Людям с высоким давлением крови следует выполнять вторую стадию Виломы только лежа.
2. Людям с заболеваниями сердца не следует делать эту пранаяму, пока они не овладеют Нади Шодхана и Удджайи Пранаямой.

214. АНУЛОМА ПРАНАЯМА.

От слова "ану" - вместе, в связи, наряду. Анулома значит в естественном порядке, по шерсти ("лома" - волосы). В Анулома Пранаяме вдох делается через обе ноздри, а выдох попеременно через левую и правую.

Техника

1. Сесть в любую удобную позу, например Падмасану (Фото 104), Сиддхасану (Фото 84), или Вирасану (Фото 89).
2. Спину держать прямо и неподвижно. Опустить голову к туловищу и поместить подбородок в межключичную ямку сразу над грудиной. (Это Джаландхара Бандха.)
3. Сделать глубокий вдох через обе ноздри, как в Удджайи, пока легкие полностью не наполнятся.
4. Задержать дыхание после вдоха (ангара кумбхака) на 5-10 секунд, в соответствии с возможностями, выполняя Мула Бандху (см. стр. 429).
5. Поднести кисть правой руки к носу, как описано в Сурья Бхедана Пранаяме, отпустить Мула Бандху и медленно выдыхать через приоткрытую правую ноздрю (левая остается полностью заблокированной). Освободив совершенно легкие, опустить кисть правой руки.
6. Вдыхать через обе ноздри, пока легкие не наполнятся, как описано в пункте 3.
7. После вдоха задержать дыхание (ангара кумбхака) на 5-10 секунд, в соответствии с возможностями, выполняя Мула Бандху. Задержка дыхания должна быть такой же продолжительности, как при выполнении пункта 4.
8. Снова поднести кисть правой руки к носу. Отпустить Мула Бандху и совершенно закрыть правую ноздрю. Выдыхать медленно и глубоко через приоткрытую левую ноздрю до полного опустошения легких.
9. Это завершает один цикл Анулома Пранаямы.
10. Делать 5-8 циклов подряд.
11. Затем лечь в Шавасану.

Эффект

Такой же, как Удджайи, Нади Шодханы и Сурья Бхеданы.

Предостережение

1. В Анулома Пранаяме вдох продолжается дольше, чем выдох, что изменяет ритм дыхания. Это трудно, поэтому Анулому следует делать только продвинутым ученикам.

2. Страдающие нарушениями кровяного давления, болезнями сердца и нервными расстройствами не должны делать эту пранаяму, т.к. последствия могут быть катастрофическими.

215. ПРАТИЛОМА ПРАНАЯМА.

От слова "прати" - противоположный. Этот тип пранаямы противоположен Ануломе. Вдох производится попеременно через левую и правую ноздрю, а выдох - через обе ноздри, как в Удджайи.

Техника

1. Сесть в любую удобную позу, например в Падмасану (Фото 104), Сиддхасану (Фото 84) или Вирасану (Фото 89).

2. Спину держать прямо и неподвижно. Голову опустить к туловищу. Поместить подбородок в межключичную ямку сразу над грудиной. Это Джаландхара Бандха.

3. Левую руку вытянуть. Поместить тыльную часть левого запястья на левое колено. Выполнить левой кистью Джняна Мудру (см. стр.433, пункт 3).

4. Правую руку согнуть в локте, пригнуть указательный и средний пальцы к ладони и держать их пассивными. Приблизить безымянный палец и мизинец к большому пальцу (Фото 598).

5. Большой палец правой руки поместить к правой стороне носа, сразу под носовой костью, а безымянный и мизинец - к левой стороне, сразу под носовой костью, над закруглением жировой ткани ноздрей.

6. Прижать безымянный палец и мизинец так, чтобы полностью заблокировать левую сторону носа.

7. Большим пальцем правой руки прижать жировую ткань, чтобы внешний край правой ноздри был параллелен нижнему краю хрящевой перегородки.

8. Большой палец согнуть в верхнем суставе, а кончик его расположить под прямым углом к носовой перегородке (Фото 599).

9. Теперь вдыхать медленно и глубоко, регулируя отверстие правой ноздри кончиком большого пальца (ближе к ногтю). Наполнить легкие полностью (пурака).

10. Закрыть правую ноздрю, чтобы обе ноздри были заблокированы.

11. Задержать дыхание (антара кумбхака) на 5-10 секунд, выполняя Мула Бандху.

12. Опустить кисть правой руки. Отпустить Мула Бандху и выдыхать медленно и глубоко, как в Удджайи, до окончательного опустошения легких.

13. Снова поднять кисть правой руки к носу. Сделать медленный глубокий вдох через приоткрытую левую ноздрю. Правая ноздря остается совершенно закрытой.

14. Наполнить легкие полностью.

15. Задержать дыхание, выполняя Мула Бандху, на 5-10 секунд. Задержка дыхания (антара кумбхака) должна быть одинаковой длительности после вдоха через левую и через правую ноздрю.

16. Опустить кисть правой руки, отпустить Мула Бандху, медленно и глубоко выдыхать, как в Удджайи, выгоняя из легких весь воздух

17. Это завершает один цикл Пратилома Пранаямы.

18. Прodelать 5-8 циклов подряд.

19. Затем лечь в Шавасану (Фото 592).



фото 602

Эффект

Такой же, как Удджайи, Нади Шодханы и Сурья Бхеданы.

Предостережение

1. Здесь, как и в Ануломе, изменен ритм дыхания, поскольку вдох продолжается дольше, чем выдох. Этот трудный вид пранаямы должны выполнять только продвинутые ученики.

2. Страдающие нарушениями кровяного давления, болезнями сердца и нервными расстройствами не должны делать эту пранаяму, т.к. последствия могут быть катастрофическими.

216. САХИТА И КЕВАЛА КУМБХАКА ПРАНАЯМА.

"Сахита" значит в сопровождении, вместе, в связи.

Когда занятия пранаямой выполняются с преднамеренным и сознательным сопровождением бахья кумбхаки и антара кумбхаки, они получают название Сахита Кумбхака Пранаяма.

"Кевала" значит отдельный, чистый, абсолютный, совершенный. Когда выполнение кумбхаки становится инстинктивным, такая практика называется Кевала Кумбхака.

Овладев Кевала Кумбхакой, ученик изолирует себя от мира и настраивается на Бесконечное. Он получил возможность контролировать один из самых тонких и могучих элементов, который может заполнить и мельчайшую трещину, и безбрежное небо. Его ум целиком поглощен праной и становится таким же свободным, как сама прана. Как ветер изгоняет из атмосферы дым и загрязнения, так и прана изгоняет нечистоты тела и ума. "Тогда, - говорит Патанджали, - Божественное Пламя вспыхнет внутри в полном великолепии, а ум станет годен для сосредоточения (дхараны) и медитации (дхьяны)" ("Йога Сутры", гл.П, 52 и 53). На это требуется много времени. Рассвет постепенно изгоняет ночную тьму.

ПРИЛОЖЕНИЕ I

КУРСЫ АСАН

Я разделяю асаны на три группы: начальный, средний и продвинутый курсы. Я группирую их в порядке, удобном для выполнения, с примерным учетом времени, которое может потребоваться для освоения всех этих трех курсов. (Цифры в скобках после названия асаны указывают номера иллюстрирующих ее фотоснимков).*

ПЕРВЫЙ КУРС

1-я и 2-я недели

Тадасана (1); Брикшасана (2); Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Вирахадрасана I и II (14 и 15); Паршвоттанасана (26); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Шавасана (592).

3-я и 4-я недели.

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Вирахадрасана I и II (14 и 15); Паривритта Триконадасана (6 и 7); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Шавасана (592).

5-я и 6-я недели

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Вирахадрасана I и II (14 и 15); Паривритта Триконадасана (6 и 7); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Удджайи Пранаяма (203) в течение 5 минут в Шавасане (592).

7-я неделя

Закрепить усвоенные асаны и увеличить время их выдержки.

8-я неделя

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Вирахадрасана I, II и III (14,15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паривритта

*Цифра в скобках после названия пранаямы указывает на порядковый Номер ее описания в тексте (*прим. ред.*).

Триконадасана (6 и 7); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I и II (33 и 34, 35 и 36); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Удджайи Пранаяма (203) в течение 5 минут в Шавасане (592).

9-я и 10-я недели

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Вирахадрасана I, II и III (14,15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паривритта Триконадасана (6 и 7); Паривритта Паршваконадасана (10 и 11); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I и II (33 и 34, 35 и 36); Па-ригхасана (39); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Карнапидасана (246); Эка Пада Сарвангасана (250); Джат-хара Паривартанасана (274 и 275); Удджайи Пранаяма с задержкой на вдохе (203) в течение 5 минут в Шавасане (592).

11-я и 12-я недели

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Паривритта Триконадасана (6 и 7); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Паривритта Паршваконадасана (10 и 11); Вирахадрасана I, II и III (14,15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I и II (33 и 34, 35 и 36); Па-дангуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Паригхасана (39); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Карнапидасана (246); Эка Пада Сарвангасана (250); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Удджайи Пранаяма с задержкой на вдохе (203) в Шавасане (592).

13-я неделя

Повторять ежедневные упражнения, закрепляя их. Те, кому трудно было освоить все эти асаны за истекший период, могут продолжать заниматься ими еще несколько недель.

14-я и 15-я недели

Саламба Ширшасана I (184); Уттхита и Паривритта Триконадасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконадасана (8 и 9, 10 и 11); Вирахадрасана I, II и III (14,15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I и II (33 и 34, 35 и 36); Падангуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Паригхасана (39); Шалабхасана или Макарасана (60 или 62); Дханурасана (63); Бхуджангасана I (73); Урдхва

Прасарита Падасана (276-279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Дандасана (77); Пашчимоттанасана (160); Удджайи Пранаяма с задержкой на вдохе (203) в Шавасане (592).

16-я и! 7-я недели (обратите внимание на изменение в порядке асан)

Саламба Ширшасана I (184); Уттхита и Паривритта Триконасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконасана (8 и 9, 10 и 11); Вираб-хадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I и II (33 и 34, 35 и 36); Падангуш-тхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Урдхва Прасарита Экападасана (49); Уткатасана (42); Паригхасана (39); Уштрасана (41); Шалабхасана или Макарасана (60 или 62); Дханурасана (63); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршвайка Пада Сарвангасана (251); Джатхара Паривартанасана (274 и 275); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Пашчимоттанасана (160); Пурвоттанасана (171); Шавасана (592); Сид-дхасана (84); Удджайи Пранаяма (203) без задержки дыхания в Сиддхасане.

18-я неделя

Повторение.

Если выполнять все стоячие позы стало довольно легко, можно их Делать через день или два раза в неделю.

19-я - 21-я недели

Саламба Ширшасана I (184); Паршва Ширшасана (202 и 203); Эка Пада Ширшасана (208 и 209); Саламба Сарвангасана I (223); Саламба Сарвангасана II (235); Нираламба Сарвангасана I (236); Нираламба Сарвангасана II (237); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршвайка Пада Сарвангасана (251); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Джатхара Паривартанасана (275); Чакрасана (280-283); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Уткатасана (42); Уштрасана (41); Вирасана (89); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Маричиасана I и II (144, 146 и 147); Убхья Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Пашчимоттанасана (160); Пурвоттанасана (171); Бхарадваджасана I и II (297, 298, 299 и 300); Маласана II (322); Баддха Конасана (102); Шавасана (592); Удджайи Пранаяма (203) без задержки дыхания (кумбхаки) в Сиддхасане (84).

22-я - 25-я недели

Сначала следовать порядку 19-й недели до Чакрасаны (280-283). Затем: Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Маричиасана I и II (144, 146 и 147); Пашчимоттанасана (160); Убхья Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Ло-ласана (83); Гомукхасана (80); Симхасана I (109); Падмасана (104); Парватасана (107); Толасана (108); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Париянкасана (97); Уштрасана (41); Уткатасана (42); Уттанасана (48); Бхарадваджасана I и II (297 и 298, 299 и 300); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Маласана II (322); Баддха Конасана (102); Шавасана (592); Удджайи Пранаяма без задержки дыхания (203) в Сиддхасане (84).

26-я - 30-я недели

Саламба Ширшасана I (184); Паршва Ширшасана (202 и 203); Эка Па-да Ширшасана (208 и 209); Урдхва Падмасана (211); Пивдасана в Ширшасане (218); Саламба Сарвангасана I и II (223 и 235); Нираламба Сарвангасана I и II (236 и 237); Халасана (244); Карнапидасана (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршвайка Пада Сарвангасана (251); Урдхва Падмасана (261); Пиндасана в Сарвангасане (269); Джатхара Паривартанасана (275); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Гомукхасана (80); Лоласана (83); Симхасана I (109); Падмасана (104); Парватасана (107); Толасана (108); Матсиасана (113); Вирасана (89); Супта Вира-сана (96); Париянкасана (97); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Баддха Конасана (102); Адхо Мукха Шванасана (75); Урдхва Мукха Шванасана (74); Чатуранга Дандасана (67); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Уткатасана (42); Уттанасана (48); Гарудасана (56); Шавасана (592); Удджайи Пранаяма (203) с ангара кумбхакой (задержкой дыхания после полного вдоха) в Сиддхасане (84), или Вирасане (89), или Падмасане (104).

Когда вы упражняетесь в стоячих позах, исключите в циклах Ширшасаны и Сарвангасаны различные движения, исполняйте осталь-

ные асаны. Если Падмасана еще не освоена, продолжайте заниматься асанами еще несколько недель, чтобы добиться ее освоения. Можно добавить к программе еще несколько асан, если это не вызовет перенапряжения. Успешно освоившим этот курс можно рекомендовать краткий трехдневный курс, выполнение которого всегда будет полезно для тела и принесет гармонию уму.

Первый день недели

Саламба Ширшасана I (184) 10 мин.; Саламба Сарвангасана I (223) 10 мин.; Халасана (244) 5 мин.; Джатхара Паризартанасана (275) в обе стороны по 30 сек.; Парипурна Навасана (78) 1 мин.; Ардха Навасана (79) 20-30 сек.; Пашчимоттанасана (160) 3-5 мин.; Маричиасана III (303 и 304) в обе стороны по 30 сек.; Ардха Матсиендрасана I (311 и 312) в обе стороны по 30 сек. Если трудно выполнять Маричиасану III или Ардха Матсиендрасану I, вместо этих асан делать Бхарадваджасану I и II (297, 298, 299 и 300). Парватасана (107) 1 мин.; Матсиасана (113) 20-30 сек.; Шалабхасана (60) 20-30 сек.; Дханурасана (63) 30 сек.; Урдхва Мукха Шванасана (74) 20-30 сек., Адхо Мукха Шванасана (75) 1 мин.; Уттанасана (48) 1-2 мин.; Шаг 592) 5 мин. и Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе в Падмасане (104), или Вирасане (89), или Сиддхасане (84) в течение 10 мин., Уддияна Бандха (593 VI 594) 6 раз, и снова Шавасана (592),

Второй день недели

Саламба Ширшасана I (184) 10 мин.; Паршва Ширшасана (202 и 203) в обе стороны по 20 сек.; Эка Пада Ширшасана (208 и 209) в обе стороны по 10-15 сек.; Урдхва Падмасана (211) 20 сек.; Пиндасана в Ширшасане (218) 30 сек, (все эти асаны выполнять подряд, без остановок). Саламба Сарвангасана I (223) 8-10 мин.; Саламба Сарвангасана II (235) 30 сек.; Нираламба Сарвангасана I и II (236 и 237) по 30 сек.; Халасана (244) 5 мин.; Карнапидасана (246) 30 сек.; Супта Конасана (247) 20 сек.; Паршва Халасана (249) в обе стороны по 20 сек.; Эка Пада Сарвангасана (250) в обе стороны по 15 сек.; Паршвайка Пада Сарвангасана (251) в обе стороны по 15 сек.; Урдхва Падмасана (261) 20 сек.; Пиндасана в Сарвангасане (269) 20 сек. (все это также подряд). Джатхара Паривартанасанг (275) в обе стороны по 15 сек.; Урдхва Прасари-?а Падасана (276-279) каждую позицию по 15 сек.; Маха Мудра (125) по 20-30 сек., в каждую сторону. Затем следующие асаны по 20 сек. в обе стороны: Джану Ширшасана (127), Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135), Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139), Маричиасана I и II (144, 146 и 147); Пашчимоттанасана (160) 3 Мин.; Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168) 1 мин.; Мар;иасана III (303 и 304) в обе стороны по 30 сек.; Ардха Матсиендрасана I (311 и 312) в обе стороны по 30 сек.; Баддха Конасана (102) 1 мин.; Уттанасана (48) 2 мин.; Шавасана (592) 5 мин. Удцжайи Пранаяма (203) или Нади Шодхана Пранаяма (205) в любой удобной позе 8 мин. и закончить Шавасаной (592). на (48) 2 мин.; Шавасана (592) 5 мин. Удджайи Пранаяма (203) или Нади Шодхана Пранаяма (205) в любой удобной позе 8 мин. и закончить Шавасаной (592).

Третий день недели

Саламба Ширшасана I (184) 10 мин.; Уттхита Триконасана (4 и 5) в обе стороны по 30 сек.; Паривритта Триконасана (6 и 7) в обе стороны по 30 сек.; Уттхита Паршваконасана (8 и 9) в обе стороны по 20 сек.; Паривритта Паршваконасана (10 и 11) в обе стороны по 20 сек.; Вираб-хадрасана I, II и III (14, 15 и 17) в обе стороны по 15 сек.; Ардха Чандра-сана (19) в обе стороны по 20 сек.; Паршвоттанасана (26) в обе стороны по 30 сек.; Прасарита Падоттанасана I (33 и 34) 30 сек.; Падангушт-хасана (44) 30 сек.; Пада Хастасана (46) 30 сек.; Уттанасана (48) 1 мин.; Урдхва Прасарита Экападасана (49) в обе стороны по 15 сек.; Га-рудасана (56) в обе стороны по 10 сек.; Уткатасана (42) 15 сек.; Париг-хасана (39) в обе стороны по 15 сек.; Уштрасана (41) 20 сек.; Бхуджан-гасана I (73) 20-30 сек.; Вирасана (89) 30-40 сек.; Супта Вирасана (96) 30-40 сек.; Париканасана (97) 30-40 сек.; Падмасана (104) 30 сек.; Парватасана (107) 30 сек.; Толасана (108) 30 сек.; Матсиасана (113) 30 сек.; Гомукхасана (80) в обе стороны по 15 сек.; Лоласана (83) 15 сек.; Симхасана I (109) 20 сек.; Пашчимоттанасана (160) 3-5 мин.; Удц-жайи Пранаяма (203) или Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания (кумбхаки) 10 мин.; Шавасана (592) 5 мин. Затем можно повторять этот трехдневный курс в том же порядке в следующие дни. По воскресеньям отдыхать или делать только следующие упражнения: Саламба Ширшасана I (184) 10 мин.; Саламба Сар-вангасана I (223) 10 мин.; Халасана (244) 5 мин.; Пашчимоттанасана (160) 5 мин.; Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе 15 мин.; Шавасана (592) 5 мин.

Если покажется, что количество асан или время их выполнения возросло, можно планировать занятия, сообразуясь со своими возможностями и имеющимся в распоряжении временем. Шавасану (592) следует выполнять после пранаямы.

Ангара кумбхаку (задержку дыхания после вдоха) можно делать, только когда освоено искусство глубокого вдоха и выдоха без рывков.

Не делайте асаны и пранаяму вместе, иначе вы можете почувствовать напряжение и усталость.

Если вы делаете пранаяму утром, асаны можно выполнять вечером либо спустя полчаса после пранаямы. Никогда не делайте асаны сразу после пранаямы, пранаяму же можно выполнять после асан, если нет усталости.

Те, кто пожелает поклониться перед солнцем (Сурьянамаскар) и развить руки и грудь, могут выполнять следующие асаны подряд, начиная с шести циклов, увеличивая количество в соответствии со способностями.

Приложение I 459

Характер дыхания

Вдох

Выдох, вдох (Фото 47)

Выдох

Вдох

Выдох, вдох

Выдох
Вдох Выдох

Асаны

1. Гадасана (1)
2. Уттанасана (47 и 48) и прыгнуть в:
3. Чатуранга Дандасана (66 и 67)
4. Урдхва Мукха Шванасана (74) и вернуться в:
5. Чатуранга Дандасана (67)
6. Адхо Мукха Шванасана (75), из нее прыгнуть в:
7. Уттанасана (47 и 48) и затем вернуться в:
8. Гадасана (1)

Важные асаны первого курса

Уттхита Триконадасана (4 и 5); Паривритта Триконадасана (6 и 7); Уттхита Паршваконадасана (8 и 9); Паривритта Паршваконадасана (10 и 11); Ви-рабхадрасана I и III (14 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I (33 и 34); Уштрасана (41); Уттанасана (48); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Адхо Мукха Шванасана (75); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Сиддхасана (84); Вирасана (89); Баддха Конадасана (102); Падмасана (104); Матсиасана (113); Джану Ширшасана (127); Пашчимоттанасана (160); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (223); Халасана (244); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Шавасана (592).

Если эти асаны будут освоены, то все остальные позы этого курса будут получаться даже без регулярной практики.

ВТОРОЙ КУРС

31-я - 35-я недели

Саламба Ширшасана I (184); Урдхва Дандасана (188); Паршва Ширшасана (202 и 203); Паривриттаикапада Ширшасана (206 и 207); Эка Пада Ширшасана (208 и 209); Паршвайка Пада Ширшасана (210); Урдхва Падмасана (211); Паршва Урдхва Падмасана (215 и 216); Пин-дасана в Ширшасане (218); Саламба Сарвангасана I и II (223 и 235); Нираламба Сарвангасана I и II (236 и 237); Халасана (244); Карнапи-дасана (246); Супта Конадасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршвайка Пада Сарвангасана (251); Урдхва Падмасана (261); Пиндасана в Сарвангасане (269); Паршва Пиндасана (270 и 271); Сету Бандой Сарвангасана (259); Эка Пада Сету Бандха Сарвангасана (260); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падан-гуштхасана (285-287); Чакрасана (280-283); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Уштрасана (41); Вирасана (89); Супта Вира-сана (96); Парианкасана (97); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141 и 142); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Парватасана (107); Куккутасана (115); Гарбха Пиндасана (116) (весь цикл Падмасаны можно делать подряд). Упавиштха Конадасана (151); Акарна Дханурасана (173 и 175); Баддха Конадасана (102); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Шалабха-сана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Уттанасана (48); Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки 10 мин. и Удд-жайи Пранаяма (203) в Шавасане (592).

36-я - 40-я недели

Следовать предыдущему описанию при выполнении Саламба Ширшасаны и цикла, а также Саламба Сарвангасаны и цикла до Супта Падангуштхасаны (285-287); Уттхита и Паривритта Триконадасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконадасана (8 и 9, 10 и 11); Ви-рабхадрасана I и III (14 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршвоттанасана (26); Падан-гуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Уттхита Хаста Падангуштхасана (23); Ардха Баддха Падмоттанасана (52); Ватаянасана (58); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Краунчасана (141 и 142); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Куккутасана (115); Гарбха Пиндасана (116); Симха-сана II (110); Матсиасана (113); Баддха Конадасана (102); Упавиштха Конадасана (151); Акарна Дханурасана (173 и 175); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Уттана Падасана (292); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Урдхва Дханурасана I (482); Шавасана (592); Нади Шодхана Пранаяма (205) 5 мин.; Сурья Бхедана Пранаяма (204) с задержкой на вдохе 5 мин.; Уддияна (201) 8 раз.

41-я - 44-я недели

Совершенствовать все позы, концентрируя внимание на асанах, которые были пропущены в первом курсе.

45-я - 50-я недели

Саламба Ширшасана I (184), II (192), III (194,195); Баддха Хаста Ширшасана (198); Мукта Хаста Ширшасана (200 и 201); Паршва Ширшасана (202 и 203); Паривриттаикапада Ширшасана (206 и 207); Эка Пада Ширшасана (208 и 209); Паршваика Пада Ширшасана (210); Урдхва Падмасана (211); Паршва Урдхва Падмасана (215 и 216); Пиндасана в Ширшасане (218); Саламба Сарвангасана I и II (223 и 235); Нираламба Сарвангасана I и II (236 и 237); Халасана (244); Карнапи-1 (246); Супта Конасана (247); Паршва Халасана (249); Эка Пада арвангасана (250); Паршваика Пада Сарвангасана (251); Паршва арвангасана (254); Сету Бандха Сарвангасана (259); Эка Пада Сету Сарвангасана (260); Урдхва Падмасана (261); Паршва Урдхва ласана (264 и 265); Пиндасана в Сарвангасане (269); Паршва Пин-па (270 и 271); Супта Падангуштхасана (285-287); Анантасана &90); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); кану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Кра-(141 и 142); Акарна Дханурасана (173 и 175); Баддха Падма-I (118); Йога Мудрасана (120); Куккутасана (115); Гарбха Пиндаса-(116); Горакшасана (117); Симхасана II (110); Матсиасана (113); Вирасана (96); Бхекасана (100); Баддха Конасана (102); Ардха ратсиендрасана I (311 и 312); Маричиасана III (303 и 304); Маричи-на IV (305); Маласана I (321); Уттана Падасана (292); Урдхва Дхану-асана I (482) 6 раз; Шавасана (592). (Весь цикл Ширшасаны можно голнить подряд, оставаясь в каждой позе по 10-15 сек. в каждую сто-ону, кроме Ширшасаны I (184), которую следует выдерживать 5 мин. |Саламба Сарвангасану I (234) и Халасану (244) также следует выщер-вать по 5 мин., остальные же асаны этого цикла по 15 сек. в каждую Цсторону. Пашчимоттанасану (160) выщерживать 3-5 мин., остальные рсаны по 15-20 сек.)
Выполнять Нади Шодхану (205) с ангара кумбхакой, т.е. задер-рККОЙ на вдохе, 10 мин., Бхастрику (206) 3 мин., Уддияну (593, 594) 8 раз.

51-я -54-я недели

Делать важнейшие асаны первого курса и совершенствовать позы второго курса. Некоторые асаны будут осваиваться быстрее, другие потребуют более продолжительного упражнения. Поэтому осваивать их надо в соответствии с возможностями.

55-я - 60-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Анантасана (290); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Урдх-ва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Акарна Дханурасана (173 и 175); Бхуджапидасана (348); Курмасана (363 и 364); Супта Курмасана (368); Эка Пада Ширшасана (371); цикл Падмасаны (104-120) и Супта Вадж-расана (124); Бхекасана (100); Баддха Конасана (102); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Маласана I (321); Пашасана (328 и 329); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана II (486) 12 раз (техника II); Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяма как в предыдущих неделях и начать медитацию в позах: Сиддхасана (84), Вирасана (89), Баддха Конасана (103) или Пад-масана (104).

61-я - 65-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218). Если Саламба Ширшасана II и III (192, 194, 195), Баддха Хаста Ширшасана (198) и Мукта Хаста Ширшасана (200 и 201) уже освоены, то в ежедневной практике их можно опустить, а выполнять лишь время от времени, чтобы не утратить равновесия. Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Анантасана (290); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Акарна Дханурасана (173 и 175); Курмасана (363 и 364); Супта Кур-масана (368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бхуджа-пидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Эка Хаста Бхуджасана (344); Дви Хаста Бхуджасана (345); Адхо Мукха Врикшасана (359 - у стены); цикл Падмасаны (104-124); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана 12-15 раз, как рекомендуется для 55-й недели; Уттанасана (48); Ша-васана (592). Пранаяму исполнять, как указывалось ранее, увеличивая продолжительность вдоха, задержки на вдохе и выдоха, а также количество циклов. Заканчивать занятия медитацией в позах, указанных ранее.

66-я - 70-я недели

Ширшасана I и ее цикл (184-218, кроме 192,194,195,198, 200,201); Адхо Мукха Врикшасана (359); Майюрасана (354); Падма Майюрасана (355); Накрасана (68-71); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Анантасана (290); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана (486) из Адхо Мукха Врикшасаны (359) 12 раз и встать в Тадасану (1); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Бакасана (406); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Упавиштха Конасана (151); Акарна Дханурасана (173 и 175); цикл Падмасаны (104-124); Курмасана (363 и 364); Супта Курмасана (368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Баддха Конасана (102); Бхекасана (100); Супта Вирасана (96); Шавасана (592).

71 -я - 73-я недели

Делать все, как в предыдущем периоде, только, упражняясь в Урдхва Дханурасане (486), добавить Эка Пада Урдхва Дханурасану (501, 502), затем выполнять Маричиасану III (303 и 304) и продолжать остальные упражнения. Выполнить пранаяму, как указывалось выше, а после Удди-; яны добавить Наули (202) 6-8 раз и закончить медитацией.

74-я - 78-я недели

Повторять все асаны первого и второго курсов.

Важнейшие асаны второго курса:

Уттхита Хаста Падангуштхасана (23); Ватаянаасана (58); Накрасана (68-71); Бхекаасана (100); Симхасана II (110); Гарбха Пиндасана (116); Йога Мудрасана (120); Супта Ваджрасана (124); Паривритта Джану Ширшасана (132); Краунчасана (141 и 142); Упавиштха Конасана (151); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Акарна Дханурасана (173 и 175); Урдхва Дандасана (188); циклы Ширшасаны и Сарвангасаны; (Супта Падангуштхасана (285-287); Анантасана (290); Сету Бандхасана (296); Пашасана (328 и 329); Аштавакрасана (342 и 343); Бхуджапидасана (348); Майюрасана (354); Адхо Мукха Врикшасана (359); Курмасана (363 и 364); Супта Курмасана (368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бакаасана (406); Урдхва Дханурасана (486). Для тех, кто хочет делать асаны из первого и второго курсов, я даю способ практики на протяжении недели.

Первый день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218, кроме 192, 194, 195, 198, 200, 201); Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285-287); Анантасана (290); Пашчимоттанасана (160); Уттхита и Па-I ривритта Триконасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконасана (8 и 9, 10 и 11); Виравхадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Уттхита Хаста Падангуштхасана (23); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана I и II (33 и 34, 35 и 36); Ардха Баддха Падмоттанасана (52); Падангуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Маричиасана II, III и IV (144-146, 303 и 304, 305); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328 и 329); Урдхва Дханурасана (486); Шавасана (592). Нади Шодхана Пранаяма (205) 15 мин. и медитация 5 мин.

Второй день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Адхо Мукха Врикшасана (359); I Майюрасана (354); Падма Майюрасана (355); Накрасана (68-71); Шалабхасана или Макарасана (60 или 62); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Саламба § Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Джатхара Паривартана-I сана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Чакрасана (280-283); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Уткатасана (42); Уштрасана (41); Паригхасана (39); Га-рудасана (56); Ватаянаасана (58); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Пашчимоттана-сана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и Скандасана (371 и 372); Урдхва Дханурасана (486) 15 раз и Шавасана (592); Уддияна (201) и Наули (202) по 8 раз каждая. Удджайи Пранаяма (203) с задержкой на вдохе 10 мин. и медитация 5 мин.

Третий день недели

Саламба Ширшасана I (184) 10 мин.; Саламба Сарвангасана I (234) 10 мин.; Халасана (244) 5 мин.; Супта Падангуштхасана (285-287); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукха-икапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141 и 142); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Акарна Дханурасана (173 и 175); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и Скандасана (371 и 372); Урдхва Дханурасана (486) 15 раз и Эка Пада Урдхва Дханурасана (501,502) 1 раз; Ут-танасана (48) и Шавасана (592). Сурья Бхедана Пранаяма (204) 10 мин.; Удджайи (203) 5 мин.; Бхастрика (206) 3 мин. и медитация 5 мин.

Четвертый день недели

Саламба Ширшасана и ее цикл (184-218, кроме 192, 194, 195, 198, 200, 201); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Пашчимоттанасана (160) 5 мин.; цикл Падмасаны (104-124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Париканасана (97); Упавиштха Конасана (151); Баддха Конасана (102); Курмасана (363 и 364) по 1 мин. каждую; Супта Курмасана (368) 3 мин.; Эка Пада

Ширшасана (371) в обе стороны по 1 мин.; Скандасана (372) в обе стороны по 30 сек.; Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана (486) 12 раз, каждый по 20 сек.; Шавасана (592). Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе 15 мин. и медитация в любой из оговоренных выше поз, длительность - в соответствии с возможностями.

Пятый день недели

Саламба Ширшасана и ее цикл (184-218); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285-287); Пасчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Кур-(363 и 364); Супта Курмасана (368); Бхуджапидасана (348); вакрасана (342 и 343); Майюрасана и Падма Майюрасана (354 и 1355); Урдхва Мукха Шванасана (74); Бакасана (406); Лоласана (83); Адхо Мукха Врикшасана (359); Адхо Мукха Шванасана (75); Чатуранга ана (67); Накрасана (68-71); Урдхва Дханурасана (486) 15-20 з; Шавасана (592). Пранаяма и медитация как в третий день.

Шестой день недели

Саламба Ширшасана I (184) 15 мин.; Урдхва Дандасана (188) 1 мин.; Сарвангасана I (234) 10 мин.; Халасана (244) 5 мин.; Пасчимоттанасана (160) 5 мин.; Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168) 1 мин.; Парипурна Навасана (78) 1 мин.; Ардха Навасана (79) по 30 сек.; Супта Вирасана (96) 3-5 мин.; Краунчасана (141 и 142) в обе стороны по 20 сек.; Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368) по 1 мин.; Ардха Матсиендрасана I (311 и 312) в обе стороны по 30 сек.; Пашасана (328 и 329) в обе стороны по 1 мин.; Адхо Мукха Врикшасана] (359) 1 мин.; Майюрасана (354) 1 мин.; Урдхва Дханурасана (486) 6 раз по 20-30 сек.; Шавасана (592) 10-15 мин. (Асаны, длительность ко-шорых не указана, следует выполнять в соответствии с возможностями и (Наличием времени.)

Седьмой день недели

Можно отдыхать или делать пранаяму всех типов. Уддияну (201) и Наули (202) делать по 8 раз каждую.

ТРЕТИЙ КУРС

Этот курс предназначен в основном для желающих совершенствоваться и дальше и достаточно преданных Учению.

79-я - 84-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218, кроме 192, 194, 195, 198, 200, 201); Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бхайравасана (375); Йоганидрасана (391); Бхуджапидасана (348); Бакасана (406); Аштавакрасана (342 и 343); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Майюрасана (354); Маричиасана III (303 и 304); Ардха Матсиендрасана I (311 и 312); Пашасана (328 и 329); Ардха Матсиендрасана II (330 и 331); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана (486) 8 раз; Дви Пада Випарита Дандасана (516); Эка Пада Урдхва Дханурасана (501 и 502); Уттанасана (48); Шавасана (592). Нади Шодхана Пранаяма (205) в течение 10 минут и пятиминутная медитация в одной из следующих поз: Сиддхасана (84), Вирасана (89), Падмасана (104), Баддха Конасана (102).

85-я - 90-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Джатхара Паривартанасана (275); Урдхва Прасарита Пада-сана (276-279); Супта Падангуштхасана (285-287); Анантасана (290); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчи-мтттанасана (139); Краунчасана (141 и 142); Маричиасана I (144); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Упа-виштха Конасана (151); Баддха Конасана (102); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Куккутасана (115); Гарбха Пиндасана (116); Симхасана II (110); Горакшасана (117); Матсиасана либо Супта Важдрасана (113 или 124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Пари-анкасана (97); Бхекасана (100); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана (371); Бхайра-васана (375); Скандасана (372); Чакорасана (379 и 380); Бхуджапидасана (348); Бакасана (406); Пинча Майюрасана (357); Адхо Муюи Врикшасана (359); Майюрасана (354); Ардха Матсиендрасана I и II (311, 312 и 330, 331); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328 и 329); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Урдхва Дханурасана (486) 8 раз и Шавасана (592). Пранаяма как в 79-й неделе.

91-я - 94-я недели

Выполнять все важные асаны первого и второго курса, а также те асаны, которые были добавлены в третьем курсе, включая циклы Ширшасаны и Сарвангасаны.

95-я - 100-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285-287); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана (371); Бхайравасана (375); Скандасана (372); Чакорасана (379 и 380); Пинча Майюрасана (357); Шаянасана (358); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Бхуджапидасана (348); Бакаса (406); Адхо Мукха Врикшасана (359); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Урдхва Дханурасана (486) 8 раз, выпрямляя после каждого раза ноги и руки (487), чтобы преодолеть тугоподвижность спины; Дви Пада Випарита Дандасана (516) в течение одной миауты; Капотасана (507); Ардха Матсиендрасана I и II (311, 312 и 330, 331); Пашасана (328 и 329); Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяма как прежде.

101-я - 108-я недели

I Так же, как в 95-й неделе, только Випарита Дандасану (516) выполнять из Саламба Ширшасаны I (184) и опять возвращаться в Ширшасану I. Многим этого периода недостаточно, чтобы освоить Випарита Дандасану. Поэтому сосредоточьтесь на этой асане, сократив время упражнений в других асанах.

109-я-125-я недели

Следовать курсу 95-й недели, добавив к нему Випарита Дандасану (516), как указано выше, и осваивать Випарита Чакрасану (488-499), выполняя ее по 15 раз подряд каждый день. Это трудная асана, требующая большого упорства. Если вам не удастся освоить ее в течение этого периода, не приходите в уныние, а продолжайте упражнения еще несколько недель.

126-я - 130-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Урдхва Куккутасана (419); Бакаса (410) из Ширшасаны II (192); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357), выполнять после этих четырех асан Урдхва Дхану-расану (486) и Випарита Чакрасану (488-499); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399, 400); Вишвамитрасана (403); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285-287); Пашчимоттанасана (160); Курмасана (363, 364); Супта Курмасана (368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бхайравасана (375); Кала Бхайравасана (378); Чакорасана (379 и 380); Дви Пада Випарита Дандасана (516) из Ширшасаны (184); Капотасана (507); Випарита Чакрасана (488-499) 6 раз; Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 312, 330 и 331); Пашасана (328 и 329); Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяма и медитация как прежде.

131-я - 136-я недели

Вернуться к первому и второму курсам и делать: Урдхва Куккутасана (419); Йоганидрасана (391); Випарита Чакрасана (488-499) 15 раз; Дви Пада Випарита Дандасана (516); Капотасана (507). Примечание: Випарита Чакрасана (488-499) требует значительного напряжения, так что не все смогут ежедневно делать пранаяму. В таком случае один день делать пранаяму, а на следующий - циклы Ширшасаны и Сарвангасаны. Также можно продлить число недель этого периода и удобнее для себя распределить асаны, если телу не хватает гибкости и вы не справитесь с указанным выше расписанием. Пока не освоены эти наклоны назад, нельзя будет успешно заниматься другими трудными асанами. Те, кому уже за 35 лет, могут не справиться с освоением Випарита Чакрасаны за такой короткий срок. Мне пришлось обучать многих людей разного возраста; одни обучаются быстрее, другим нужно больше времени. Но возрастного предела для этих асан нет.

137-я - 142-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Урдхва Куккутасана (419); Бакаса (410) из Ширшасаны II (192); Паршва Бакаса (412); Галавасана (427 и 428); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Майюрасана (354); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399, 400); Вишвамитрасана (403); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Супта Падангуштхасана (285-287); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Бхайравасана (375); Кала Бхайравасана (378); Дурвасасана (383); Ручикаса (334); Дви Пада Випарита Дандасана (516) из Ширшасаны I (184) и обратно 3 раза; Мандаласана (525-535); Капотасана (507); Випарита Чакрасана (488-499) 12 раз; Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 312, 330 и 331); Пашасана (328 и 329); Уттанасана (48); Шавасана (592); пранаяма и медитация как прежде.

143-я - 145-я недели

Повторить курс 137-й недели до Ручикасы (384) и добавить Виранчи-асану I и II (386, 387 и 388), затем делать Дви Пада Випарита Дандасану (516) и все остальные упражнения этого курса. Если возможно, добавить разные виды пранаям, объяснение которых дано в третьей части. В этом случае выполнять пранаяму ранним утром, утром делать трудные асаны, а вечером только циклы Ширшасаны и Сарвангасаны. Если времени не хватает, утром заниматься только пранаямой, асаны же делать вечером.

146-я - 155-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Урдхва Куккутасана (419); Бакаса (410); Паршва Бакаса (412); Галавасана (427 и 428); Эка Пада Галавасана (432 и 433); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357), заканчивая эти асаны Випарита Чакрасаной (488-499); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399, 400); Вишвамитрасана (403); Саламба Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттана Падма Майюрасана (267); Супта Падангуштхасана (285-287); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана (371); Скандасана (372); Буддхасана (373); Капиласана (374); Бхайравасана (375); Кала Бхайравасана (378); Чакорасана (379 и 380); Дурвасасана (383); Ручикасана (334); Виранчиасана I и II (386 и 388); Дви Пада Ширшасана (393); Титтибхасана (395); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 312, 330 и 331); Пашасана (328); Ардха Матсиендрасана III (332 и 333); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Капотасана (512); Эка Пада Випарита Дандасана (521); Чакра-Бандхасана (524); Шавасана (592). Удджайи (203), либо Сурья Бхедана (204), либо Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе (ангара кумбхака); Уддияна (201) 8 раз; Наули (202) 8 раз и медитация в течение 5-10 минут.

156-я - 160-я недели

Повторять важные асаны из первого и второго курсов, а затем исполнять асаны третьего курса, которые уже усвоены.

161-я - 165-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Урдхва Куккутасана (419); Бакаса (410); Паршва Бакаса (412); Галавасана (427 и 428); Эка Пада Галавасана (432 и 433); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I (441); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357), каждую асану завершать Випарита Чакрасаной (488-499); Ашта-вакрасана (342 и 343); Бхуджапидасана (348); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Дви Пада Ширшасана и Титтибхасана (393 и 395); Йоганидрасана (391); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311-312, 330-331, 332-333); Пашасана (328); Йогадан-дасана (456); Супта Бхекасана (458).

166-я - 175-я недели

Саламба Ширшасана I (184) в течение 10 мин.; Саламба Сарвангасана I (234) в течение 10 мин.; Халасана (244) в течение 5 мин.; Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Урдхва Куккутасана (419); Бакаса (410); Паршва Бакаса (412); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (432); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакаса I и II (446 и 451), каждую асану завершать Випарита Чакрасаной (488-499); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Дви Пада Ширшасана (393); Йоганидрасана (391); Йогадандасана (456); Супта Бхекасана (458); Мулабандхасана (462 и 463); Вамадевасана I и II (465 и 466); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Капотасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Шавасана (592); пранаяма как прежде.

176-я - 180-я недели

Повторить курс 166-й недели, добавить после Урдхва Куккутасаны (419) Паршва Куккутасану (424 и 425), а после Пашасаны (328) - Парипурна Матсиендрасану (336 и 339). На освоение Парипурна Матсиендрасаны (336 и 339) может потребоваться больше времени, чем я предполагал. Эту асану следует исполнять ежедневно, не смущаясь неудачами. Если в указанные сроки не удалось освоить асаны третьего курса, о которых говорилось до сих пор, упражняйтесь в них еще несколько недель.

Чтобы овладеть остальными асанами, требуется несколько лет. Поэтому я постараюсь дать сводный план выполнения этих асан на каждый день недели.

Первый день недели

Саламба Ширшасана I (184) 8-10 мин.; Саламба Сарвангасана I (234) 10 мин.; Халасана (244) 5 мин.; Джатхара Паривартанасана (274); Суп-та Падангуштхасана (285-287); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Урдхва Куккутасана (419); Парш-ва Куккутасана (424 и 425); Бакаса (410); Паршва Бакаса (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакаса I и II (446 и 451); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (432), каждую асану завершать Випарита Чакрасаной (488-499); Уттанасана (48); Шавасана (592). Нади Шодхана Пранаяма (205) в течение 10 мин., Уддияна (201) 8 раз и Наули (202) 8 раз.

Второй день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Джатхара Паривартанасана (274); Супта Падангуштхасана (285-287); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчи-моттанасана (139); Краунчасана (141); Маричиасана I и II (144 и 146); Упавиштха Конасана (151); Пашчимоттанасана (160); Падмасана и ее цикл (104-124); Баддха Конасана (102); Вирасана (89); Ватаяна (58); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Гомукхасаяа (80); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I (168); Йоганидрасана (391); Шавасана (592); пранаяма как прежде, с Бхастрикой (206) и Шитали (209).

Третий день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); все стоячие позы (4-36); Дханурасана (63); Шалабхасана (60); Чату-ранга Дандасана (67); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шва-насана (75); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Акарна Дханурасана (173 и 175); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Маричиасана III и IV (303 и 305); Ардха Матсиенд-расана! (311); Пашасана (328); Майюрасана (354); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Капотасана (512); Випарита Чакрасана (488-499) 8 раз подряд; Уттанасана (48); Шавасана (592); пранаяма сколько возможно без напряжения.

Четвертый день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Шьяна (358); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363,364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Виранчиасана I и II (386 и 388); Йоганидрасана (391); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Лагху Ваджрасана (513); Капотасана (512); Уттанасана (48); Шавасана (592); Нади Шодхана Пранаяма в течение 15 минут без задержки дыхания и медитация в Сиддхасане (84) или Падмасане (104).

Пятый день недели

Саламба Ширшасана I (184) 10 мин.; Саламба Сарвангасана I (234) 10 мин.; Халасана (244) 5 мин.; Пашчимоттанасана (160) 5 мин.; Васишт-хасана (398); Кашьяпасана (399); Вишвамитрасана (403); Урдхва Куккутасана (429); Паршва Куккутасана (424 и 425); Бакасана (410); Пар-шва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451), все эти асаны с балансированием выполнять подряд; Йогандасана (456); Му-лабандхасана (462); Вамадевасана I и II (465 и 466); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Капотасана (512); Пашчимоттанасана (160) 5 мин.; Уттанасана (48) 3 мин.; Шавасана (592) 5 мин.; Удджайи Пранаяма (203) 10 мин.

Шестой день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160) 5 мин.; Йоганидрасана (391) по 1 минуте, меняя перекрест ног; Дви Пада Ширшасана (393) по 30 секунд, меняя перекрест ног; Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Маласана I и II (321, 322); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336 и 339); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Капотасана (512); Випарита Чакрасана (488-499) 6 раз; Шавасана (592).

Седьмой день недели

Полный отдых либо только пранаяма.

181-я -190-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Ка-ундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакасана I и II (446 и 451); Васиштхасана (398); Вишвамгарасана (403); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363,364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана и Тит-тибхасана (393 и 395); Йогандасана (456); Мулабандхасана (462); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиенд-расана (326); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Капотасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Эка Пада Раджакапотасана I (542); Хануманасана (475 и 476); Уттанасана (48); Шавасана (592). Нади Шод-хана Пранаяма (205) 20 мин.

191-я -200-я недели

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана (234); Халасана (244); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Бакаса (410); Паршва Бакаса (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакаса I и II (446 и 451), завершать каждую асану Випарита Чакрасаной (488-499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Капотасана (512); Эка Пада Раджакапотасана I (542); Хануманасана (475); Са-маконасана (477); Йогандасана (456); Мулабандхасана (462); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Дви Пада Ширшасана (393); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Кандасана (470); Шавасана (592). Пранаяма как прежде.

201-я -225-я недели

Повторять курс 191-й недели до Эка Пада Раджакапотасаны I (542) и добавить: Эка Пада Раджакапотасана II (545); Падангуштха Дханурасана (555); Бхуджангасана II (550); Раджакапотасана (551); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478); Йогандасана (456); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Пашчимоттанасана (160); Шавасана (592). Пранаяма как прежде.

226-я - 250-я недели

Следовать курсу 200-й недели до Раджакапотасаны (551). Добавить: Вришчикасана I и II (537 и 538); Гхерандасана I и II (561 и 564); Капинджаласана (567) и опять следовать курсу 200-й недели от Хануманасаны (475) и дальше.

251-я - 275-я недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Бакаса (410); Паршва Бакаса (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I (441); Эка Пада Бакаса I и Эка Пада Бакаса II с Эка Пада Каундиниасаной II (446, 451 и 442), завершать каждую из этих асан Випарита Чакрасаной (488-499); Дви Пада Випарита Дандасана, Мандаласана, Эка Пада Випарита Дандасана I и II подряд (516, 525-535, 521 и 523); Капотасана (512); Вришчикасана I (537); Бхуджангасана II (550); Раджакапотасана (551); Падангуштха Дханурасана (555); Гхерандасана I и II (561 и 564); Эка Пада Раджакапотасана I, II, III и IV (542, 545, 546 и 547); Ганда Бхерундасана (580); Натараджасана (590 и 591); далее следовать курсу 200-й недели начиная с Хануманасаны (475).

276-я -300-я недели

Повторять курс 251-й недели до Эка Пада Раджакапотасаны I (542), затем исполнять подряд: Валакхилиасана (544); Эка Пада Раджакапотасана II, III и IV (545, 546 и 547); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана и Випарита Шалабхасана вместе (580, 581 и 584), подряд, а затем перейти к Урдхва Дханурасане (486), чтобы выполнить Тирианг Мукхоттанасана (586); Натараджасана (590 и 591); далее следовать по курсу 200-й недели, начиная с Хануманасаны (475). Пранаяма как прежде.

Многим не удастся сначала продвинуться дальше упражнений, указанных для 166-й недели. Однако упорные и постоянные занятия дадут возможность освоить все асаны и пранаямы, предлагаемые в этой книге. В молодости мне потребовалось четыре года напряженного труда, при котором оптимизм и пессимизм уравновешивали друг друга. Когда вы овладеете асанами 166-й недели, я прошу вас со всей искренностью продолжать начатый труд, радуясь тому, что уже освоено, и никогда не приходя в отчаяние от временных неудач. Большинству людей, однако, требуется больше времени, чем я здесь обозначил, чтобы овладеть всеми асанами и выполнять их легко и просто. Освоив все асаны, входящие в третий курс, можно подразделить их по дням недели, как предлагается ниже. Посредством ежедневной практики учитесь сохранять контроль над всеми этими асанами.

Первый день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Бхуджапидасана (348); Аштавакрасана (342 и 343); Бакаса (410); Паршва Бакаса (412); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I (441); Эка Пада Бакаса I (446); Эка Пада Бакаса II с Эка Пада Каундиниасаной II (451 с 442); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (432), каждую из этих асан завершать Випарита Чакрасаной (488-499); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Майюрасана (354); Пашчимоттанасана (160) 5 минут; Шавасана (592). Нади Шод-хана Пранаяма в течение 15 минут; Удджайи Пранаяма с задержкой на вдохе (ангара кумбхака) 8 раз; медитация в Падмасане (104) или Сидха-сане (84) 5 минут.

Второй день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Супта Падангуштхасана (285-287); Джатхара Паривартанасана (274); Пашчимоттанасана (160); Акарна Дханурасана (173 и 175); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Виранчиасана I • II (386 и 388); Дви Пада Ширшасана

(393); Йоганидрасана (391); Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462); Вамадевасана I и II (465 и 466); Кандасана (470); Хануманасана (475); Уттанасана (48); Шавасана (592). Пранаяма как прежде с Уддия-ной (201) 8 раз и Наули (202) 8 раз.

Третий день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Капо-гасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Вришчикасана I (537); Бхуджан-гасана II (550); Раджакапотасана (551); Падангуштха Дханурасана (555); Гхерандасана I и II (561 и 564); Эка Пада Раджакапотасана I и II (542 и 545); Валакхилиасана (544); Ширша Падасана (570) и Ганда Бхерундасана, Випарита Шалабхасана и Тирианг Мукхоттанасана (580, 581, 584 и 586), все вместе; Пашчимоттанасана (160); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Мат-сиендрасана (336); Шавасана (592). Нади Шодхана Пранаяма без задержки дыхания 10-15 минут.

Четвертый день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Йогадандасана (456); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Хануманасана (475); Самаколасана (477); Супта Тривик-рамасана (478); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Шавасана (592). Пранаяма как в первый день недели.

Пятый день недели

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); | Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Бакаса (410); [Паршва Бакаса (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I (441); Эка Пада Бакаса I и II (446 и 451); Эка Пада Ка-I ундиниасана II (442); Галавасана (427); Эка Пада Галавасана (432); все эти асаны следует выполнять подряд, не переходя к Урдхва Дханурасане I (486); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399); Вишвамитрасана I (403); Мандаласана (525-535); Капотасана (512); Вришчикасана I (537); Раджакапотасана (551); Падангуштха Дханурасана (555); Шир-I Падасана (570); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Уттанасана (48); [Шавасана (592). Нади Шодхана Пранаяма без задержки дыхания 15 минут.

Шестой день недели

(Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); | Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Хануманасана (475); Самаколасана (477); Супта НГривикрамасана (478); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Мандаласана (525-535); Капотасана (512); Вришчикасана I (537); Раджа-лотасана (551); Эка Пада Раджакапотасана I (542); Валакхилиасана (544); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Уттг-(48); Шавасана (592). Нади Шодхана Пранаяма; Удджайи Пранаяма с задержкой на вдохе и Уддияна 8 раз.

Седьмой день недели

(Полный отдых, либо же только Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160) и Нади Шодха-I на Пранаяма без задержки дыхания 30 минут.

ПРИЛОЖЕНИЕ II АСАНЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ИЗЛЕЧЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На основе двадцатипятилетнего опыта преподавания и наблюдений за своими учениками я составил перечень асан, способствующих излечению различных функциональных и органических заболеваний и расстройств. Для каждого заболевания приводится перечень асан; сделать из них выбор и выполнять их следует под руководством опытного учителя, сообразно со своими возможностями, особенностями конституции и состоянием организма. Упражняясь в исполнении асан, надо придерживаться здравого смысла и наблюдать за реакцией своего тела, чтобы определить для себя время выдержки поз.

АППЕНДИЦИТ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Пурвоттанасана (171); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Дхану-расана (468); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Уттанасана (48); Нади Шодхана Пранаяма (205) в течение двух месяцев без задержки дыхания, а затем с задержкой на вдохе.

АРТРИТ ПОЯСНИЦЫ

Уттхита и Паривритта Триколасана (4,5,6,7); Уттхита и Паривритта Паршваколасана (8 и 9, 10 и 11); Вирахадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Падангуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Маричиасана I, II, III и IV (143, 145, 303 и 305); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Паригхасана (39); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64,65); Уттана Падасана (292); Уштрасана (41); Сету Бандхасана (296); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357).

АРТРИТ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Падмасана и ее цикл (104-124); Вирасана (91); Парианкасана (97); Го-мукхасана (80); все стоячие позы (4-36); Паригхасана (39); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана I (359); Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Маричиасана I и III (143 и 303); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 330); Пашасана (328); Уштрасана (41); Дханурасана (63); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Эка Пада Урдхва Дханурасана (501); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Эка Пада Випарита Дандасана I (521); Капотанаса (512); Лагху Ваджрасана (513).

АРТРИТ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ

Уттхита и Паривритта Триколасана (4 и 5,6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваколасана (8 и 9, 10 и 11); Вирахадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршвоттанасана (26); Саламба Ширшасана (184); Саламба Сарвангасана I и II (234 и 235); Халасана (244); Дханурасана (63); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Парватасана (107); Ардха Баддха Падмоттанасана (52); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Пашчимоттанасана (160); Гомукхасана (80); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Васиштхасана (398); Кашьяпасана (399); Вишвамитрасана (403); Бхуджапидасана (348); Бакаса (410); Маричиасана I, II и III (144, 146 и 303); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 330); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Уштрасана (41); Йогандасана (456); Урдхва Дханурасана (486); Капотанаса (512); Мандаласана (525-535); Падангуштха Дханурасана (555).

АСТМА

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Падмасана и ее цикл (104-124); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Пурвоттанасана (171); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 330); Пашасана (328); Уштрасана (41); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205); во время приступа - без задержки дыхания, но вообще - с задержкой на вдохе; Уддияна (201).

БЕСПЛОДИЕ

Выполнять асаны из раздела *Сперматорея*.

БЕССОНИЦА

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Бхастрика (206), Нади Шодхана (205) и Сурья Бхедана Пранаяма (204) без задержки дыхания; Шанмукхи Мудра (106); Шавасана (592).

БРОНХИТ

Все стоячие позы (4-39); Ширшасана и, если возможно, ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271, кроме 267); Пашчимоттанасана (160); Джатхара Паривартанасана (275); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Джану Ширшасана (127); Маха Мудра (125); Бхуджангасана I (73); Адхо Мукха Шванасана (75); Го-мукхасана (80); Маричиасана I и III (144 и 303); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Падмасана и то, что возможно, из ее цикла (104-124); Баддха Колаасана (102); Упавиштха Колаасана (151); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Урдхва Дханурасана (486); Капотанаса (512); Дви Пада Випарита Дандасана (516) Удджайи (203), Нади Шодхана (205) и Сурья Бхедана Пранаяма (204) с задержкой на вдохе.

БРОНХОПНЕВМОНИЯ

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Маха Мудра (125); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Сиддхасана (84); Падмасана (104); Баддха Падмасана (118); Баддха Конасана (102) Удджайи (203), Нади Шодхана (205) и Сурья Бхедана Пранаяма (204); Шавасана (592).

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Вирасана и Супта Вирасана (89, 96); Париангасана (97) Бхекасана(100).

ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ И ОРГАНЫ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Чатуранга Дандасана (67); Накрасана (68-71); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Лоласана (83); Толасана (108); Симхасана II (110); Майюрасана (354); Падма Майюрасана (355); Хамсасана (356); Аштавакрасана (342); Бхуджапидасана (348); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Бакасана (410); Паршва Бакасана (412); Эка Хаста Бхуджасана (344); Дви Каста Бхуд-жасана (345); Чакорасана (379); Васиштхасана (398); Вишвамитрасана (403); Титгабхасана (395); Урдхва Куккутасаи (419); Паршва Куккуга-сана (424); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Каундиниасана I и II (441 и 442); Эка Пада Бакасана I и II (446,451); ГгШавасана (427); Эка Пада Галавасана (432); Випарита Чакрасана (488-499).

ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ (деформация)

Все стоячие позы (1-48); Парватасана (107); Халасана (244); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Адхо Мукха Врикшасана (359); Гомукхасана (80); Маричиасана I и III (144 и 303); Ардха Матсиендрасана I (311); Баддха Падмасана (118); Маласана I (321); Пашасана (328).

ГАСТРИТ (то же самое, что и при Метеоризме)

ГЕМОРРОЙ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Матсиасана (114); Симхасана II (110); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой дыхания; Шавасана (592).

ГИПЕРТОНИЯ

Халасана (244); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Пашчимоттанасана (160); Вирасана (89); Сиддхасана (84); Падмасана (104); Шавасана (592); Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания. Медитация с закрытыми глазами. (Если давление слишком высокое, лучше сначала делать Удджайи (203), лежа без подушки в течение 5 мин., а затем выполнить Нади Шодхану (205) и немедленно лечь в Шавасану (592) на 15 мин.)

ГИПОТОНИЯ

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Карнапидасана (246); Пашчимоттанасана (160); Вирасана (89); Сиддхасана (84); Падмасана (104); Баддха Конасана (102) Нади Шодхана Пранаяма (205) сначала без задержки дыхания; Шавасана (592).

ГЛАЗА

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Тратака (направлять взор при закрытых глазах на кончик носа в течение некоторого времени, а затем в межбровье); Шанмукхи Мудра (106); Шитали (209) и Нади Шодхана Пранаяма (205); Шавасана (592).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Саламба Ширшасана I (184) 10 мин.; Саламба Сарвангасана I (234) 10 мин.; Халасана (244) 5 мин. и все возможные позы из цикла Сарвангасаны; Пашчимоттанасана (160) 5 мин.; Уттанасана (48) 3 мин.; Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания 10-15 мин.; Шавасана (592) 10 мин.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Адхо Мукха Шванасана (75); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Урдхва Дханурасана (486); Випарита Чакрасана (488-499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Вришчикасана I и II-. (537,538); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Випарита Шалабхасана (584); Нади Шодхана (205), Сурья Бхедана (204), Бхастрика (206) и Шитали Пранаяма (209); Шавасана (592).

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Шанмуххи Мудра (106); Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания; Шавасана (592).

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Все стоячие позы (1-48); Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Дханурасана (63); Чатуранга Дандасана (67); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Падмасана и ее цикл (104-124); Пашчимоттанасана (160); Акарна Дханурасана (173 и 175); Убхая Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Бадд-ха Конасана (101); Бхуджапидасана (348); Маричиасана III (303); Ард-ха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Бакаса (410); Паршва Бакаса (412); Дви Пада Каундиниасана (438); Эка Пада Ка-ундиниасана I и II (441,442); Эка Пада Бакаса I и II (446 и 451); Урдхва Куккутасана (419); Паршва Куккутасана (424); Вамадевасана I и II (465 и 466); Урдхва Дханурасана (486); Випарита Чакрасана (488-499); Капотасана (512); Латху Ваджрасана (513); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Эка Пада Випарита Дандасана I и II (521 и 523); Чакра Бандхасана (524); Мандаласана (525-535); Вришчикасана I (537); Раджакапотасана (551); Эка Пада Раджакапотасана I, II, III и IV (542,545,546 и 547); Валакхилиасана (544); Падангуштха Дханурасана (555); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Випарита Шалабхасана (584); Тирианг Мукхоттанасана (586); Натараджасана (590); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе.

ГРЫЖА (паховая)

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Убхая Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Краунчасана (141); Акарна Дханурасана (173 и 175); Супта Падангуштхасана (284-287); Упавиштха Конасана (151); Баддха Конасана (102); Хануманасана (475); Самаконаса (477); Супта Тривикрамасана (478); Йогандасана (456); Мулабандхасана (462); Йоганидрасана (391); Уддияна (201). (Баддха Конасану (101) предпочтительно делать лежа, отдыхая. Сразу после выполнения этой асаны не вставать и не двигаться, а выполнить Шавасану (592).)

ГРЫЖА (пупочная)

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Баддха Конасана (103); Упавиштха Конасана (151); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Акарна Дханурасана (173 и 175); Супта Падангуштхасана (284-287); Маха Мудра (125); Адхо Мукха Шванасана (75); Падангуштхасана (43); Пада Хаста-сана (45); Уттанасана (57); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Йоганидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Уддияна (201).

ДИАБЕТ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Пашчимоттанасана (160); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Акарна Дханурасана (173 и 175); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Джатхара Паривартанасана (275); Уттанасана (48); Маричиасана I, II, III и IV (144,146,303 и 305); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Майюрасана (354); Хамсасана (356); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Уддияна (201); Наули (202); Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе; Шавасана (592).

ДИЗЕНТЕРИЯ

Ширшасана и те асаны из ее цикла (184-218), которые возможны; Сарвангасана и те асаны из ее цикла (234-271), которые возможны; Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания.

ДИСПЕПСИЯ (см. Кислотность повышенная).

ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттанасана (48); Джатхара Паривартанасана (275); Пашчимоттанасана (160); Симхасана I и II (109 и 110); Удджайи (203), Нади Шодхана (205), Шитали Пранаяма (209), Уддияна (201). (Во время выполнения асан и пранаямы раскрывать рот, высовывать язык, загибать его вверх, толкая кончик к глотке. Прodelывать это на протяжении всех занятий. Этот прием не только уничтожает дурной запах во рту, но также утоляет жажду. В йоге он называется Кака Мудра (от слов "кака" - ворона и "мудра" - символ).

ЖЕЛУДКА ОПУХОЛЬ (только если болезнь в начальной стадии)

Саламба Ширшасана I и те асаны из ее цикла (184-218), которые возможны; Саламба Сарвангасана I и те асаны из ее цикла (234-271), которые возможны; стоячие позы (1-36); Уттанасана (48); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Супта Вирасана (96); Матсиасана (114); Парватасана (107); Пашчимоттанасана (160); Уддияна (201); Удджайи (203) либо Нади Шодхана Пранаяма (205).

ЖЕЛУДКА ЯЗВА (см. Кислотность и метеоризм).

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ И ПЕЧЕНЬ

(см. Кислотность повышенная, диспепсия и метеоризм),

ЗАПОР

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); все стоячие позы (4-36); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Джатхара Паривартанасана (275); Нади Шодхана Пранаяма (205).

ИЗЖОГА

Выполнять асаны из раздела *Кислотность*.

ИМПОТЕНЦИЯ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Маха Мудра (125); Баддха Конасана (101); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Мула-бандхасана (462); Кандасана (470); Хануманасана (475); Йоганидрасана-на (391); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Уддияна (201); Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой дыхания на вдохе.

ИШИАС

Все стоячие позы (1-36); Ширшасана и все, что возможно из ее цикла (184-218); Сарвангасана и все, что возможно из ее цикла (234-271); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (284-287); Анантасана (290); Утгана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Пашчимоттанасана (160); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Бхуд-жангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана-на (75); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Пурвотгана-на (171); Курмасана (363 и 364); Мулабандхасана (462); Бхарад-ваджасана I и II (297 и 299); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Хануманасана (475); Супта Тривикрамасана (478); Уштрасана (41); Дви Пада Випарита Дандасана (516); если возможно, Парипурна Матсиендрасана (336).

КАТАР ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Адхо Мукха Шванасана (75); Удджайи (203); Бхастрика (206); Сурья Бхедана (204) и Нади Шодхана Пранаяма (205).

КАШЕЛЬ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Дханурасана (486); Удджайи Пранаяма (203) с задержкой на вдохе.

КИСЛОТНОСТЬ ПОВЫШЕННАЯ

Уттхита Триконасана (4 и 5); Паривритта Триконасана (6 и 7); Уттхита Паршваконасана (8 и 9); Паривритта Паршваконасана (10 и 11); Ви-рабхадрасана I, II и III (14,15 и 17); Ардха Чандрасана (19); Паршвоттанасана (26); Падангуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Саламба Ширшасана и ее цикл (184-218); Саламба

Сарвангасана и ее цикл (234-271); Джатхара Паривартанасана (275); Парипурна На-васана (78); Ардха Навасана (79); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Пашчимоттанасана (160); Маричиасана I, II и III (144, 146 и 303); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Йоганидрасана (391); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Бхуджангасана I (73); Майюрасана (354); Урдхва Дханурасана (486); Уддияна (201).

КОЛЕНИ

(Все стоячие позы (1-48); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Три-анг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Маричиасана I, II, III и IV (144, 146, 303 и 305); Акарна Дханурасана (173 и 175); Падмасана и ее цикл (104-124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Париянкасана (97); Гомукхасана (80); Сиддхасана (84); Баддха Конасана (101); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Ардха Матсиендра-сана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364, 368); Йоганидрасана (391); Йогодандасана (456); Бхекасана (100); Супта Бхекасана (458); Мулабандхасана (462); Вамадеवासана I и II (465 и 466); Кандасана (470); Хануманасана (475); Гхерандасана I и II (561 и 564).

КОЛИКИ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Утттанасана (48); Джатхара Паривартанасана (275); Парипурна Наваса-на (78); Ардха Навасана (79); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Маха Мудра (125); Уддияна (201) 6-8 раз.

КОЛИТ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Утттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Джатхара Паривартанасана (275); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Маха Мудра (125); Адхо Мукха Шванасана (75); Джану Ширшасана (127); Йоганидрасана (391); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Урдхва Дханурасана (486); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205).

КОПЧИК (боли и смещение)

Вирасана (86); Супта Вирасана (96); Падмасана и ее цикл (104-124); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Сету Бан-дха Сарвангасана и Эка Пада Сету Бандха Сарвангасана (259 и 260); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дханурасана (64 и 65); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Урдхва Мукха Шванасана (74); Ватаянасана (58); Уштрасана (41); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Капотасана (512); Лагху Ваджрасана (513); Вришчикасана I (537); Раджакапотасана (551); Эка Пада Раджакапотасана I, II, III и IV (542, 545, 546 и 547); Валакхилиасана (544); Ганда Бхерунда-сана (580 и 581); Випарита Шалабхасана (584); Падангуштха Дханурасана (550); Тирианг Мукхоттанасана (586); Хануманасана (475); Мулабандхасана (462).

КОРОНАРНЫЙ ТРОМБОЗ

Удджайи Пранаяма (203) лежа, без задержки дыхания. (Даже глубокое дыхание следует делать без напряжения и предпочтительно под руководством опытного учителя.) Шавасана (592) 2 раза в день по 15 мин.

ЛЕГКИЕ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Падмасана и ее цикл (104-124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Париянкасана (97); все стоячие позы (4-36); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); пранаяма всех типов с задержкой на вдохе.

ЛОДЫЖКИ

Уттхита и Паривритта Триконасана (4 и 5, 6 и 7); Уттхита и Паривритта Паршваконасана (8 и 9, 10 и 11); Вирахадрасана I, II и III (14, 15 и 17); Паршвоттанасана (26); Прасарита Падоттанасана (33); Адхо Мукха Шванасана (75); Гомукхасана (80); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Бхекасана (100); Баддха Падмасана и ее цикл (104-124); Баддха Конасана (102); Супта Падангуштхасана (285-287); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Акарна Дханурасана (173, 175); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Ватаянасана (58); Гарудасана (56); Супта Бхекасана (458); Маласана I и II (321 и 322).

МАЛОКРОВИЕ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Утттанасана (48); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания в течение 2-3 месяцев. Через 3 месяца

делать ангара кумбхаку (задержку дыхания на вдохе). Шавасана (592) 10 - 15 мин. без перерыва, когда только возможно.

МАТКИ СМЕЩЕНИЕ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттанасана (48); Падангуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Адхо Мукха Шванасана (75); Дандасана (77); Парватасана (107); Матсиаса-на (114); Баддха Конасана (101); Упавиштха Конасана (151); Удджайи (203); Нади Шодхана Пранаяма (205); Уддияна (201).

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Адхо Мукха Шванасана (75); Баддха Падмасана (118); Йога Мудрасана (120); Парватасана (107); Матсиасана (113); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Париянкасана (97); Баддха Конасана (102); Упавиштха Конасана (151); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Шавасана (592); Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе; Уддияна (201).

МЕТЕОРИЗМ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); все стоячие позы (1-36); Падангуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (142); Маричиасана I (144); Парипур-на Навасана (78); Ардха Навасана (79); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I и III (311 и 332); Маласана I (322); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Джатхара Паривартанаса-на (275); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Чакрасана (280-283); Супта Вирасана (96); Йога Мудрасана (120); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йога-нидрасана (391); Дви Пада Ширшасана (393); Шалабхасана (60); Дха-нурасана (63); Майюрасана (354); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Уддияна (201) и Наули (202).

МИГРЕНЬ

Саламба Ширшасана I (184); если возможно, цикл Ширшасаны; Сарвангасана и что возможно из ее цикла (234-271); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Нади Шодхана (205) без задержки дыхания и Шитали Пранаяма (209); Шанмукхи Мудра (106); медитация в Вираса-не (89), Сиддхасане (84), Баддха Конасане (103) или Падмасане (104); Шавасана (592).

МОЧЕИСПУСКАНИЕ (недостаточное или чрезмерное)

Ширшасана и что возможно из ее цикла (184-218); Сарвангасана и что возможно из ее цикла (234-271); Супта Вирасана (96); Матсиасана (114); Симхасана II (110); Маха Мудра (125); Баддха Конасана (101); Уддияна (594); Нади Шодхана Пранаяма (205) с ангара кумбхакой и бахья кумбхакой.

НАСМОРК

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Удджайи Пранаяма (203) с задержкой на вдохе.

НЕРВОЗНОСТЬ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания; Шанмукхи Мудра (106); медитация и Шавасана (592).

НОГИ

Все стоячие позы (1-58); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Бхуд-жангасана I и II (73 и 550); Чатуранга Дандасана (67); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Акарна Дханурасана (173 и 175); Упавиштха Конасана (151); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Краунчасана (141); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Анантасана (290); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Васиштхасана (398); Вишвамита-расана (403); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478).

НОГИ (деформация)

Все стоячие позы (4-48); Джану Ширшасана (127); Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана (135); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Упавиштха Конасана (151); Убхая Падангуштхасана (167); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Халасана (244); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (284-287); Анантасана (290); Адхо Мукха Шванасана (75); Шалабхасана (60); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Три-викрамасана (478).

НОГИ (тромбоз)

Саламба Сарвангасана I (234), если возможно; Халасана (244); Вира-сана (89); Сиддхасана (84); Баддха Конасана (102) и любые сидячие позы без напряжения; Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205); Шавасана (592).

ОДЫШКА

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Адхо Мукха Шванасана (75); Парватасана (107); Урдхва Дханурасана (486); Удджайи (203); Нади Шодхана Пранаяма (205); Уддияна (201); Шавасана (592).

ОЖИРЕНИЕ

Исполнять асаны, указанные в разделах: Кислотность повышенная, Диспепсия и Гастрит.

ПАМЯТИ ПОТЕРЯ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Траака: устремить взор в межбровье или на кончик ноздрей; Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе и Бхастрика Пранаяма (206).

ПАРАЛИЧ

Здесь необходимо руководство опытного учителя. Все стоячие позы (1-36); Падангуштхасана (44); Пада Хастасана (46); Уттанасана (48); Шалабхасана (60 и 61); Макарасана (62); Дханурасана (63); Бхуджангасана-I (73); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Эка Пада Сарвангасана (250); Паршваика Пада Сарвангасана (251); Паршва Халасана (249); Супта Конасана (247); Супта Падангуштхасана (284, 285 и 287); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Шавасана (592); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205).

ПЕЧЕНЬ, СЕЛЕЗЕНКА, ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА И КИШЕЧНИК Выполнять асаны, указанные в разделах *Верхние конечности и Почки*.

ПИЩЕВАРЕНИЯ РАССТРОЙСТВА

Все стоячие позы (4-48); Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Джатхара Паривартанасана (275); Урдхва Прасарита Падасана (276-279); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Маха Мудра (125); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Пашчимоттанасана (160); Йогандрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Парипурна Мат-сиендрасана (336); Супта Вирасана (96); Уддияна (201); Наули (202); Бхастрика Пранаяма (206) и Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой дыхания на вдохе.

ПЛЕВРИТ И ПНЕВМОНИЯ

(После лечения и отдыха перенесший эти болезни может заняться йогой, чтобы быстрее набраться сил и вернуться к нормальной жизни.) Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Вирасана (89); Пар-ватасана (107); Матсиасана (114); Удджайи (203); Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания; медитация; Шавасана (592).

ПЛОСКОСТОПИЕ

Все стоячие позы (1-48); Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Париканасана (97); Бхекасана (100); Супта Бхекасана (458); Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана (139); Краунчасана (141); Баддха Падмасана (118); Баддха Конасана (102); Мулабандхасана (462); Супта Падангуштхасана *Приложение II* 489 (284-287); Гомукхасана (80); Йогандасана (456); Вамадеवासана I и II (465 и 466); Гхерандасана (561).

ПОДАГРА

Ширшасана и что возможно из ее цикла (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271), что возможно. Стоячие позы (4-36). Если возможно, Падмасана и ее цикл (104-124); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Паригхасана (39); Гарудасана (56); Гомукхасана (80); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Убхая Падангуштхасана (167); Акарна Дханурасана (173 и 175); Краунчасана (142); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Йогадандасана (456); Бхекаса (100); Супта Бхекаса (458); Мулабандхасана (462); Вамадеवासана I и II (465 и 466); Кандасана (470); Хануманасана (475).

ПОДКОЛЕННЫЕ МЫШЦЫ

Все стоячие позы (4-36); Саламба Ширшасана и что возможно из ее цикла (184-218); Саламба Сарвангасана и что возможно из ее цикла (234-271); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (284-287); Анангасана (290); Пашчимоттанасана (160); Пурвоттанасана (171); Баддха Конасана (101); Упавиштха Конасана (151); Акарна Дханурасана (173 и 175); Курмасана (363 и 364); Уштрасана (41); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана II (322); Пашасана (328); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Супта Тривикрамасана (478).

ПОЗВОНОЧНЫХ ДИСКОВ СМЕЩЕНИЕ

Все стоячие позы (4-19); Падангуштхасана (43); Пада Хастасана (45); Уттанасана (47); Пашчимоттанасана (160); Шалабхасана (60 и 61); Макарасана (62); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Уттана Падасана (292); Сету Бандхасана (296); Саламба Сарвангасана I (234); Сету Бандха Сарвангасана (259); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Парватасана (107); Матсиасана (113); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Паригхасана (39); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203) и Нади Шодхана (205) Пранаяма.

ПОЛИОМИЕЛИТ

Все стоячие позы (1-36); Шалабхасана (60); Дханурасана (63) и так далее. Как показывает мой опыт, упражнения должны выполняться под непосредственным руководством учителя, так что заниматься самостоятельно по книге я не советую. Асаны нужно видоизменять соответственно состоянию и индивидуальным потребностям больного.

ПОНОС

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания.

ПОЧКИ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); все стоячие позы (4-48); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Пашчимоттанасана (160); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Баддха Конасана (103); Упавиштха Конасана (151); Джатхара Паривартанасана (275); Ардха Навасана (79); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I, II и III (311, 330 и 332); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Бхуджангасана I и II (73 и 550); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Хануманасана (475); Йоганидрасана (391); Урдхва Дханурасана (486, 487); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мавдаласана (525-535); Капотасана (512); Раджакапотасана (551); Вришчикасана I или II (537 или 538); Падангуштха Дханурасана (555); Ширша Падасана (570); Ганда Бхерундасана (580 и 581); Випарита Шалабхасана (584); Тирианг Мукхоттанасана (586); Натараджасана (590); Уддияна (201); Нади Шодхана Пранаяма (205).

ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Джатхара Паривартанасана (275); Уттанасана (48); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Адхо Мукха Шванасана (75); Парипурна Навасана (78); Ардха Навасана (79); Джану Ширшасана (127); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Баддха Конасана (102); Падмасана и ее цикл (104-124); Курмасана и Супта Курмасана (363, 363 и 368); Эка Пада Ширшасана и ее цикл (371-384); Йоганидрасана (391)*; Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 320); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Хануманасана (475); Самаконасана (477); Урдхва Дханурасана (486); Випарита Чакрасана (488-499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535); Уддияна (201), Нади Шодхана (205) и Удажайи Пранаяма (203) с задержкой дыхания.

ПРОСТРЕЛ

Все стоячие позы (4-48); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Бхуджангасана I (73); Пурвоттанасана (171); Маласана I и II (321 и 322); Бхарадвджасана I и II (297 и 299); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II (170); Джатхара Паривартанасана (275); Парватасана (107); Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Урдхва Дханурасана (486 и 487); Випарита Чакрасана (488-499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535).

ПРОСТУДА

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Уттанасана (48); Пашчимоттанасана (160); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Урдхва Дханурасана (486); Удджайи (203); Бхастрика (206); Нади Шодхана (205) и Сурья Бхедана Пранаяма (204).

ПЯТКИ (боли, шпоры)

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Адхо Мукха Шванасана (75); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Парианкасана (97); Бхекасана (100); Супта Бхекасана (458); Баддха Конасана (101); Мулабандхасана (462); Ардха Матсиендрасана I (311); Маласана I и II (321 и 322); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Го-мукхасана (80); Пинча Майгорасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Вамадевасана I и II (465 и 466); Йогадандасана (456); Кандасана (470).

РЕВМАТИЧЕСКИЕ БОЛИ

Делать асаны, указанные в разделах *Артрит и Прострел*.

РОДОВЫЕ СХВАТКИ

Вирасана (89); Баддха Конасана (101 и 103); Упавишта Конасана (148) с захватом или без захвата пальцев ног; Удджайи Пранаяма (203) с задержкой на вдохе и Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки; Шавасана (592).

СЕРДЦА БОЛЕЗНИ

Удджайи (203) или Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания и без напряжения; медитация; Шавасана (592).

СЕРДЦА РАСШИРЕНИЕ

Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания.

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Уттанасана (48); Адхо Мукха Шванасана (75); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Вирасана (89); Супта Вирасана (96); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205), сначала без задержки дыхания, спустя 2-3 месяца начать с пятисекундной задержки на вдохе и постепенно увеличивать ее длительность; Шавасана (592).

СПЕРМАТОРЕЯ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Пашчимоттанасана (160); Баддха Конасана (103); Мулабандхасана (462); Кандасана (470); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205) в течение 2-3 месяцев без задержки дыхания, потом исполнять их с задержкой на вдохе.

СПИНА (боли)

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); все стоячие позы (4-36); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Па-дангуштхасана (285-287); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Паривритта Джану Ширшасана (132); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана I и II (168 и 170); Паривритта Пашчимоттанасана (165); Маричиасана I и III (144 и 303); Ардха Мат-сиендрасана I и II (311 и 330); Пашасана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Маласана I и II (321 и 322); Адхо Мукха Шванасана (75); Уштрасана (41); Шалабхасана (60); Дханурасана (63); Паршва Дхану-расана (64 и 65); Урдхва Дханурасана (486); Випарита Чакрасана (488-499); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Мандаласана (525-535).

СУТУЛОСТЬ

Все стоячие позы (1-36); Чатуранга Дандасана (67); Шалабхасана (60); Макарасана (62); Дханурасана (63); Уштрасана (41); Падангуштхасана (43); Пада Хастасана (45); Уттанасана (47); Бхуджангасана I (73); Урдхва Мукха Шванасана (74); Адхо Мукха Шванасана (75); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Упавишта Конасана (151); Гомукха-сана (80); Парватасана (107); Бхарадваджасана I и II (297 и 299); Маричиасана I, II, III и IV (144, 146, 303 и 305); Баддха Падмасана (118); Парианкасана (97); Ардха Матсиендрасана I и II (311 и 330); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Урдхва Дханурасана (486); Пинча Майгорасана (357); Адхо Мукха Врикшасана (359); Дви Пада Випарита Дандасана (516).

ТОНЗИЛЛИТ

Ширшасана и те асаны из ее цикла (184-218), которые возможны; Сарвангасана и те асаны из ее цикла (234-271), которые возможны; Вирасана (89); Парианкасана (97); Падмасана и ее цикл (104-124); стоячие позы (1-36);

Уштрасана (41); Дханурасана (63); Урдхва Мукха Шванасана (74); Маричиасана 3 (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Паша-сана (328); Парипурна Матсиендрасана (336); Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Урдхва Дханурасана (486); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205); Бхастрика (206) и Уддияна (201).

ТУБЕРКУЛЕЗ

После медицинского лечения рекомендуется заручиться руководством опытного учителя.

УСТАЛОСТЬ

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Пашчимоттанасана (160); Урдхва Мукха Пашчимоттанасана II (170); Адхо Мукха Шванасана (75); Уттанасана (48); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Маласана II (322); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки дыхания; Шавасана (592).

ЭПИЛЕПСИЯ

Саламба Ширшасана I (184); Саламба Сарвангасана I (234); Халасана (244); Маха Мудра (125); Пашчимоттанасана (160); Удджайи Пранаяма (203) с задержкой на вдохе и Нади Шодхана Пранаяма (205) без задержки; Шанмукхи Мудра (106) 5 минут; Шавасана (592) сколько возможно; Шитали Пранаяма (601); Дхьяна (медитация).

ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Маха Мудра (125); Джану Ширшасана (127); Пашчимоттанасана (160); Курмасана и Супта Курмасана (363, 364 и 368); Йоганидрасана (391); Маричиасана III (303); Ардха Матсиендрасана I (311); Пашасана (328); Дви Пада Випарита Дандасана (516); Уддияна (201); Удджайи (203) и Нади Шодхана Пранаяма (205) с задержкой на вдохе.

ЯИЧКА ВОДЯНКА

Ширшасана и ее цикл (184-218); Сарвангасана и ее цикл (234-271); Падмасана и ее цикл (104-124); Адхо Мукха Врикшасана (359); Пинча Майюрасана (357); Адхо Мукха Шванасана (75); Джатхара Паривартанасана (275); Супта Падангуштхасана (285-287); Баддха Конасана (101); Упавиштха Конасана (151); Пашчимоттанасана (160); Йоганидрасана (391); Йогандасана (456); Мулабандхасана (462); Вамадева-сана I и II (465 и 466); Кандасана (470); Хануманасана (475); Самако-насана (477); Уддияна (201) и Наули (202).

ЯИЧНИКИ (см. асаны в разделе Менструальные расстройства)