

ГИТА С. АЙЕНГАР

ЙОГА В ДЕЙСТВИИ

НАЧАЛЬНЫЙ КУРС

НАЧАЛЬНЫЙ КУРС
АСАН И ПРАНАЯМЫ
ПО ПРОГРАММЕ
МЕМОРИАЛЬНОГО
ИНСТИТУТА ЙОГИ
ИМ. РАМАМАНИ
АЙЕНГАР (RIMYI)

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
ГЛАВА I. Асаны в положении стоя — Уттиштха стхити	12
Часть 1	
1. Самастхити	12
2. Урдхва хастасана	13
3. Урдхва баддхангулиасана	13
4. Намаскарасана	14
5. Урдхва намаскарасана	15
6. Гомукхасана	15
7. Пасчима намаскарасана	16
8. Врикшасана	16
9. Уткатасана	18
Часть 2	
10. Уттхита хаста падасана	21
11. Паршва хаста падасана	21
12. Уттхита триконадасана	22
13. Виравхадрасана II	22
Часть 3	
14. Уттхита паршваконадасана	25
15. Виравхадрасана I	26
16. Виманасана	26
Часть 4	
17. Врикшасана	28
18. Ардха чандрасана	28
19. Виравхадрасана III	29
Часть 5	
20. Паривритта триконадасана	31
21. Паривритта паршваконадасана — Виманасана	32
22. Паригхасана	33
Часть 6	
23. Паршвоттанасана	35
24. Празарита падоттанасана	37
25. Утттанасана	38

26. Падангуштхасана	40
27. Адхо мукха шванасана	40
ГЛАВА II. Асаны в положении сидя — Упавиштха стхити.....	43
Часть 7	
28. Дандасана	43
29. Урахва хаста дандасана	44
30. Падангуштха дандасана	44
31. Баддха конасана	44
32. Упавиштха конасана	45
33. Падангуштха упавиштха конасана	45
34. Свастикасана	46
35. Парватасана в Свастикасане	46
36. Вирасана	47
37. Парватасана в Вирасане	47
38. Гомукхасана	47
ГЛАВА III. Вытяжения вперед — Пасчима пратана стхити.....	51
Часть 8	
39. Пасчимоттанасана	51
40. Джану ширшасана	52
41. Трианга мукхаикапада пасчимоттанасана	53
42. Маричиасана I	54
43. Упавиштха конасана	55
ГЛАВА IV. Вытяжения вбок — Паривритта стхити	58
Часть 9	
44. Бхарадваджасана I	58
45. Бхарадваджасана II	59
46. Бхарадваджасана на стуле	60
ГЛАВА V. Перевернутые асаны — Випарита стхити.....	62
Часть 10	
47. Саламба ширшасана	63
48. Саламба сарвангасана	65
49. Экапада сарвангасана	65
50. Паршваикапада сарвангасана	66
51. Ардха халасана	67
52. Халасана	68
53. Карнапидасана	68
54. Супта конасана	69
55. Паршва халасана	69

ГЛАВА VI. <i>Абдоминальные асаны</i> — Удара акунчана стхити	71
Часть 11	72
56. Урдхва празарита падасана	72
57. Парипурна навасана	73
58. Супта падангуштхасана I и II	73
ГЛАВА VII. <i>Вытяжения назад</i> — Пурва пратана стхити	75
Часть 12	75
59. Чатуранга дандасана	77
60. Урдхва мукха шванасана	77
61. Дханурасана	77
62. Шалабхасана	78
63. Уштрасана	78
ГЛАВА VIII. <i>Приветствие Солнца</i> — Сурья намаскара	81
(непрерывная последовательность асан)	
Часть 13	83
1) Самастхити	
2) Намаскарасана	
3) Урдхва хастасана	
4) Уттанасана	
5) Адхо мукха шванасана	
6) Урдхва мукха шванасана	
7) Чатуранга дандасана	
8) Урдхва мукха шванасана	
9) Адхо мукха шванасана	
10) Уттанасана	
11) Урдхва хастасана	
12) Намаскарасана	
13) Самастхити	
ГЛАВА IX. <i>Восстанавливающие асаны</i> — Вишранта карака асана	86
Часть 14	87
65. Супта вирасана — Супта стхити	87
66. Супта баддха конасана — Супта стхити	87
67. Саламба пурвоттанасана — Пурва пратана стхити	88
68. Саламба сарвангасана (со стулом) — Випарита стхити	88
69. Сетубандха сарвангасана — Випарита стхити	89
70. Випарита карани — Випарита стхити	90
71. Шавасана — Супта стхити	90
ГЛАВА X. <i>Последовательность для изучения и практики</i>	93

Вступление

Задача этой книги — познакомить вас с программой практики начального курса. Книга была впервые представлена автором как серия лекций-демонстраций под общим названием «Йога в действии» в Мемориальном институте йоги им. Рамама-ни Айенгар (RIMYI) в сентябре 1994 года.*

Начальный курс нашего института предназначен для новичков, для тех, кто только открывает для себя путь йоги. Те, кто хочет развиваться дальше, могут посещать классы нашего института, разделенные по уровню сложности на первичные, средние и старшие. Настоящая книга — иллюстрированное пособие и руководство для учеников самых начальных классов. Она даст ученикам правильную ориентацию в домашней работе, в практике асан и пранаямы.

Предмет йоги обширен, как небо, его нельзя связать рамками времени. Тем не менее, начальный курс будет для ученика точкой отсчета, с которой он сможет начать свои занятия и двигаться вперед.

Программа начального курса рассчитана на восемь месяцев. Для полного освоения программы, при котором ученики более осознанно погружаются в процесс практики асан, может потребоваться год. Учителя не должны ускорять программу до тех пор, пока ученики не продемонстрируют определенную устойчивость и прогресс в практике. Данный курс также даст новичку, только что пришедшему в класс йоги, представление о том, какая программа должна быть пройдена в течение года. Ученики старших уровней смогут освежить свою память и проверить, нет ли в их практике каких-то пропусков.

Программа курса состоит из сорока девяти базовых асан и одной базовой пранаямы, *уджайи*. Часто внимание уделяется промежуточным вариантам практики не-

* серия «Йога в действии» в формате видео и CD продается в институте RIMYI.

которых асан, поскольку ученики не могут сразу же выполнить конечную ступень асаны. Все промежуточные ступени не менее важны, чем конечные асаны. Мы включили их в программу для блага учеников.

Чтобы улучшить строение тела и смазку суставов, а также создать свободу в движениях суставов, мы включили в программу самые разнообразные асаны. Асаны укрепляют и удлиняют связки и мышцы. Наш выбор также исходил из того, чтобы асаны тонизировали внутренние органы и укрепляли нервы. Чтобы, в конечном итоге, улучшалась деятельность внутренних органов.

Разрабатывая данную программу, Гуруджи принимал во внимание все системы жизнедеятельности нашего организма: пищеварительную, дыхательную, мышечную, скелетную, выделительную, репродуктивную, лимфатическую и нервную. Для хорошего здоровья, все эти системы должны функционировать правильно, в сотрудничестве и координации друг с другом. Структура нашей программы как раз и направлена на гармоничную работу всего организма в целом**, что, в свою очередь, подготовит ученика на физическом, физиологическом и ментальном уровнях к практике пранаямы, несущей чувствительность, терпимость, свободу и открытость ума, дисциплину и нравственную силу.

Вы можете спросить, почему мы включили в программу столько асан? Психология человека заключается в том, чтобы «делать меньше» и при этом «ожидать большего». Помните, что слабое усилие порождает слабый результат. Правильные усилия дают правильные эффекты. Наименьшим результатом, которого ученики могут ожидать от практики, является достижение физического и ментального здоровья, а также гармонии в теле и спокойствия ума. В основе нашего выбора разновидностей асан и их количества лежит принцип минимального ожидания, которое принесет избавление от ежедневного стресса.

Гуруджи разработал программу таким образом, чтобы ученики развивали в себе интерес к йоге и желание приобретать новые знания на ее пути. Если кто-то решит перестать приходить в классы, то набранного знания, опыта и практики будет достаточно, чтобы продолжать практику йоги для поддержания здоровья. В этом смысле, программа начального курса сама по себе является целостной и законченной.

Древняя индийская культура, представленная нашими мудрецами, базируется на сущностных нуждах человечества, и речь идет не только о физическом здоровье, но и о достижении высших целей в жизни. Человеку понадобится для этого нравственная сила, конструктивная вера и развитие уровня сознания.

Асаны возникли не в одно мгновение. Их можно считать методическим подходом к самой жизни, и поэтому для их классификации необходима система. Асаны, кажущиеся внешне физическими, наделены огромным потенциалом, который способен изменить поведенческие шаблоны, что, в свою очередь, изменит ментальное состояние человека, позволяя ему двигаться дальше и оставаться на духовном пути. Систематическая классификация асан основана на анатомической структуре и де-

** Для ознакомления с более широким списком благоприятных эффектов от практики асан, прочитайте книги «Прояснение йоги» Б.К.С. Айенгара и «Йога для женщин» Гиты С. Айенгар. Вы найдете в них описание различных областей тела, которые получают пользу от практики асан, а также целебные эффекты при заболеваниях. В нашей книге эти эффекты не приводятся.

ятельности тела, на последовательном развитии движения. Она последовательно активизирует внутреннее тело, так, что человек проникает через свое внешнее тело к внутреннему, и пробуждая с помощью тела и ума скрытую силу своего бытия, приходит к источнику бытия, Душе.

В нашу программу включены асаны в положении стоя и сидя, скручивания, вытяжения вперед, назад и в положении лежа, а также позы с сокращением мышц живота и перевернутые асаны. Классификация асан позволяет нам анализировать движения собственного тела, измерять силу воли и проникать в сознание, позволяя ему в течение практики сохранять внутреннее присутствие, обогащать нашу жизнь, делая ее более позитивной и наполненной смыслом.

Эта книга не дает объяснений на техническом уровне. Скорее ее можно считать практическим руководством к движению по наиболее благоприятной последовательности ступеней в практике йоги. Краткие, четкие указания служат лишь индикаторами. Для более полных объяснений и изучения детальных техник следует обратиться к книгам «Прояснение йоги», «Йога для женщин» и «Арогья йога» (на языке маратхи).

Часто ученики не помнят асаны по названиям. В процессе изучения асаны, для того, чтобы находиться в правильной позе, недостаточно того, чтобы просто поместить тело в правильное положение — нужно запомнить название и образ асаны. Это поможет вам осознать взаимосвязь движения, действия и внутренней корректировки не только в данной конкретной асане, но и в той, что за ней последует. Понимание названия и образа асаны перед ее выполнением является подготовкой не только на физическом, но и на ментальном уровне. Перед входом в асану ум должен быть свежим, похожим на ум ребенка, который смотрит на свои игрушки. Хотя вы и делаете то, что уже знаете, что уже понято умом, ум должен воспринимать каждую асану, как в первый раз. Знакомство с каждой группой и последовательностью асан, а также их изучение позволит вам выполнять асаны без всяких сомнений.

Теперь несколько советов по мерам предосторожности и правилам практики.

Практиковать асаны можно либо утром, перед уходом на работу, либо вечером, после возвращения домой в зависимости от того, какие у вас есть возможности. Домашние хозяйки могут выбрать для себя время после того, как дети уйдут в школу, а мужа — на работу. Не пренебрегайте даже послеполуденными часами, если прошло достаточно времени между обедом и практикой.

После еды должно пройти четыре часа. Если не соблюсти достаточный промежуток времени, вы можете ощутить приступ тошноты и даже рвоты, почувствовать слабость, головную боль, тяжесть и боль в теле. За полчаса до практики можно выпить что-нибудь легкое, если это необходимо. Через час после занятия можно поесть.

Из одежды выберите что-то достаточно свободное, не стесняющее свободы движений.

Не следует приступать к занятиям, если вы полностью истощены, чувствуете одышку или побывали на сильном солнце. Также не следует заниматься сразу после других физических упражнений, таких, как гимнастика, атлетика, плавание, и т. д. Для восстановления сил должно пройти время. Либо вы можете выбрать только те асаны, которые дают отдых.

Выполняя асаны, не задерживайте дыхание. Дыхание должно быть естественным. Всегда вдыхайте и выдыхайте через нос. Делайте вдох и выдох там, где это указано. Сосредотачивайте внимание скорее на выполнении правильных поз, а не на дыхании. Особенности дыхания станут понятными только тогда, когда укрепится практика асан. Если асана выполняется правильно, то и дыхание течет правильно.

Часть 1

1. Самастхити
2. Урдхва хастасана
3. Урдхва баддхангулиасана
4. Намаскарасана
5. Урдхва намаскарасана
6. Гомукхасана
7. Пасчима намаскарасана
8. Врикшасана
9. Уткатасана



Самастхити

Мы начинаем с асан в положении стоя, или *Уттиштанга стхити*. Большую часть бодрствования мы стоим на ногах, но при этом не обращаем внимание на то, как правильно стоять. Позы стоя направляют наше внимание на то, как мы стоим, исправляют осанку, учат правильно распределять вес тела и стоять устойчиво при различных движениях руками.

Часть 1

1. Самастхити

- встаньте прямо;
- стопы вместе, большие пальцы стоп, лодыжки и пятки соприкасаются;
- вес тела распределите равномерно по стопам;
- натяните коленные чашечки и приподнимите колени вверх;
- держите кость голени и кость бедра на одной линии;
- передние поверхности бедер направьте назад;
- выпрямите позвоночник, поднимите грудную клетку;
- вытяните руки вниз вдоль боков на одной линии с боковой частью таза;
- разверните плечевые кости назад, втяните лопатки;
- шею и голову держите прямо;
- смотрите прямо перед собой.

УЧИТЕСЬ видеть внутренним взглядом все тело, ощущать его присутствие и близость. Учитесь равномерно распределять вес тела на стопах, подошвах стоп и пятках.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не думайте, что эта асана не считается важной из-за ее простоты. Чем больше вы будете к ней возвращаться, тем лучше будете осознавать дефекты своей осанки.

В *Самастхити* руки вытянуты вниз от плеч до пальцевых суставов. Выровняйте плечи так, чтобы стоять ровно и уравновешенно.

Расправьте и вытяните подошвы стоп, уравняйте и уравновесьте голени и кости бедер. Растяните подколенные сухожилия. Сформируйте свод стопы. Правильно расположите в пространстве грудную клетку и голову. Вытяните боковые стороны грудной клетки, немного отводя руки назад.

2. Урдхва хастасана

- а) ладони развернуты друг к другу
 б) ладони развернуты вперед

а) ладони развернуты друг к другу

- встаньте в *Самастхити*, руки вытянуты вниз вдоль туловища, ладони развернуты к бедрам, плечи расправьте назад и вниз;
- выдохните, вытяните руки прямо перед собой и затем вверх, над головой; верхнюю часть рук (плечи) держите на одной линии с ушами, ладони развернуты друг к другу;
- вытяните запястья и пальцы рук;
- посмотрите вверх и убедитесь, что ладони развернуты друг к другу и полностью параллельны, после этого направьте взгляд прямо вперед.

УЧИТЕСЬ раскрывать боковые поверхности грудной клетки.

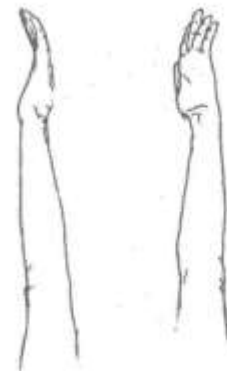
б) ладони развернуты вперед

- из предыдущего положения разверните плечи так, чтобы ладони смотрели вперед;
- выпрямите и натяните локти и запястья;
- раскройте ладони, вытяните пальцы рук;
- лопатки и трапециевидные мышцы направьте вниз;
- смотрите прямо перед собой;
- выдохните, медленно опустите руки вниз вдоль боков.

УЧИТЕСЬ вытягивать руки в противоположном направлении от стабильных и устойчивых ног, активизируя лопатки и заднюю поверхность грудной клетки.

3. Урдхва баддхангулиасана

Переплетение пальцев рук в *Самастхити* развивает суставы пальцев. Раскрываются все суставы на каждом из пальцев. Расширяется и удлиняется грудная клетка. Переплетая пальцы, нужно запоминать их положение, чтобы затем поменять его. Обратите внимание, мизинец какой руки находится с краю. Смену положения переплетенных пальцев часто понимают неправильно. Переплетенные пальцы должны находиться на тыльной стороне кистей, а не на ладонях. Чтобы изменить переплетение, поместите с краю мизинец другой руки. Выполните остальные технические указания — плотно сомкните пальцы до самого основания (или перепонки между пальцами) и выверните запястья. Прежде, чем вы приступите к разучиванию *Саламба ширшасаны*, следует хорошо освоить действие переплетения пальцев рук.



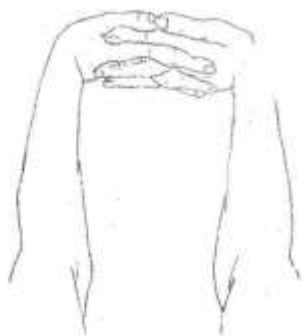
Урдхва хастасана
ладони развернуты
друг к другу



Урдхва хастасана
ладони развернуты
вперед



Баддхангулиасана



Урдхва баддхангулиасана

- переплетите пальцы прямо перед собой (см. рисунок);
- обратите внимание, мизинец какой руки расположен с краю;
- разверните ладони и запястья от себя (большие пальцы направлены к полу), выпрямите локти;
- вытяните руки в направлении потолка, верхняя часть рук (плечи) находятся на линии ушей;
- полностью раскройте ладони;
- разверните к потолку всю поверхность обеих ладоней;
- освободите замок переплетения пальцев, опустите руки вниз;
- теперь поменяйте переплетение пальцев.

УЧИТЕСЬ переплетать пальцы рук и вытягиваться всем телом вертикально вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ: В положении 2 и 3, когда руки вытянуты вверх над головой, не позволяйте тазу уходить вперед. Для этого передние поверхности бедер крепко направляйте назад, втягивайте копчик внутрь, поднимайте грудную клетку. Не теряйте положения ног *Самастхити*.

4. Намаскарасана

Существуют три варианта исполнения этой асаны, а именно: *Намаскарасана* — руки перед грудью; *Урдхва намаскарасана* — руки над головой; *Пасчима Намаскарасана* — руки позади грудной клетки. Однако, прежде чем приступить к изучению *Пасчима намаскарасаны*, необходимо освоить работу рук в *Гомукхасане*.

Жест ладоней *Намаскарасаны* известен также под названием *Атмаанджали мудры* или *Намаскара мудры* и применяется во время *дхьяны* (медитации) и при исполнении комплекса *Сурья намаскара* (см. Часть 13). В Индии это жест приветствия.

Намаскарасана

- встаньте в *Самастхити*;
- согнув локти, соедините ладони перед грудью. Со стороны больших пальцев ладони направлены к груди. Не укорачивайте бицепсы;
- создайте равномерный контакт в основании ладоней, средней части ладоней и по длине всех пальцев рук;
- удлиняя и вытягивая бицепсы, опустите руки вниз.

УЧИТЕСЬ сохранять равномерное давление ладоней друг на друга без излишнего напряжения в мышцах рук.



Намаскарасана

ПРИМЕЧАНИЕ: Пальцы рук держите слегка под углом от грудной клетки. Это позволит вам отводить плечевые кости назад, а бока грудной клетки направлять вперед. Отпустите локти вниз. Положение рук не должно стеснять естественного расширения грудной клетки во время дыхания.

5. Урдхва намаскарасана — руки над головой

Эта асана — один из элементов *Сурья намаскара*.

- вытяните руки над головой как в *Урдхва хастасане*; локти выпрямлены, запястья и ладони раскрыты;
- не сгибая локтей, расправляя грудную клетку и ключицы, соедините ладони;
- вытягивайте руки вверх, замкните локти;
- крепко надавите ладонями друг на друга;
- не смотрите вниз;
- выдохните, опустите руки по сторонам туловища.

УЧИТЕСЬ вытягивать боковые поверхности туловища вертикально вверх, раскрывая грудную клетку в области подмышек.

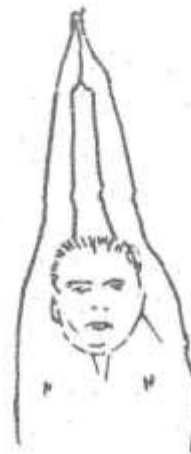
ПРИМЕЧАНИЕ: В этой асане руки можно поднимать из положения *Намаскарасаны* — или через перед, или разводя руки в стороны.

6. Гомукхасана (работа рук, или Хаста мудра)

- a) фиксация руки сверху
- b) фиксация руки снизу
- c) захват пальцами/ладонями

- a) фиксация руки сверху
 - встаньте в *Самастхити*;
 - вдохните, поднимите правую руку вверх;
 - согните локоть так, чтобы кисть руки оказалась между лопатками, пальцы направлены вниз;
 - выдохните, вытяните кисть вверх и опустите руку вниз в исходное положение;
 - повторите то же самое с левой рукой.

- b) фиксация руки снизу
 - встаньте в *Самастхити*;
 - согните правую руку и отведите ее назад так, чтобы тыльная часть ладони оказалась между ягодицами, затем скользящим движением поднимите кисть вверх до уровня между лопатками;
 - выдохните, опустите руку вниз;
 - повторите то же самое с левой рукой.



Урдхва намаскарасана



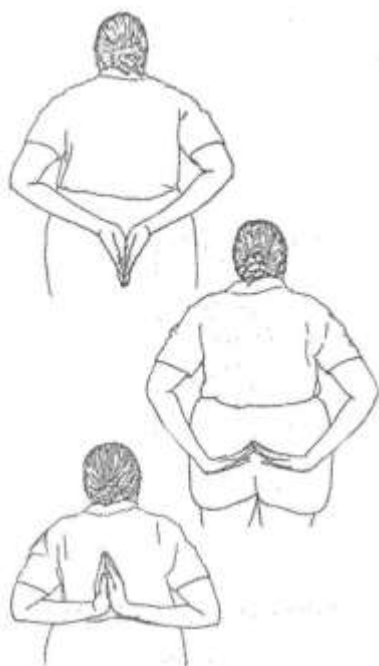
Гомукхасана
фиксация руки сверху



Гомукхасана
фиксация руки снизу



Гомукхасана
фиксация руки снизу



Гомукхасана
фиксация руки снизу

- с) захват пальцами/ладонями
- правую руку зафиксируйте за спиной снизу;
 - поднимите левую руку вверх; сцепите левую ладонь с правой;
 - обе ладони как бы пожимают друг друга;
 - отпустите руки, повторите еще раз, поместив левую руку снизу, а правую руку — сверху.

УЧИТЕСЬ раскрывать подмышки. Обратите внимание на то, как сцепление ладоней за спиной раскрывает грудную клетку.

7. Пасчима намаскарасана

Эта асана разучивается после освоения работы рук в *Гомукхасане*. Здесь работа рук наиболее сложная в своем классе.

- отведите руки за спину и соедините кончики пальцев рук на обеих ладонях, пальцы рук смотрят вниз;
- вращайте руки и запястья так, чтобы пальцы рук развернулись сначала к спине, а потом вверх;
- скользящим движением по спине поднимите кисти рук на одну линию с лопатками;
- сохраняйте равномерное давление по всей ладони, пальцы вытянуты;
- вращайте плечевые кости назад, а лопатки направьте внутрь спины;
- направляйте локти к полу, продвигая кисти рук выше, по направлению к затылку;
- для выхода из асаны скользящим движением опустите кисти вниз и перейдите в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ вращательному движению плечей, рук и запястий, не допуская вогнутости грудной клетки.

8. Врикшасана

- а) без опоры
 - б) спиной к стене
 - с) возле стены
- а) без опоры
 - встаньте в *Самастхити*;
 - согните правое колено, захватите правую стопу, отведите колено вправо;
 - поставьте подошву правой стопы на внутреннюю поверхность левого бедра, пальцы стопы направлены вниз;
 - левую ногу держите прямой и устойчивой;
 - вытяните руки прямо над головой, ладони соедините вместе, как в *Урдхва намаскарасане*;

- удерживая голову прямо, смотрите вперед;
- выдохните, опустите правую стопу на пол, опустите руки; повторите асану в другую сторону.

УЧИТЕСЬ балансировать на одной ноге. Учитесь сохранять осознанность.

ПРИМЕЧАНИЕ: Тем, кому трудно балансировать, полезно сначала освоить нижеследующие вариации.

в) спиной к стене

- встаньте так, чтобы спина слегка касалась стены и выполните асану, как описано выше.

с) возле стены

- встаньте левым бедром параллельно к стене на расстоянии около 15 см от нее;
- поставьте кончики пальцев левой руки на стену;
- расположите стопу, как описано выше;
- медленно вытяните правую руку вверх в *Урдхва хастасане*, выдержите паузу;
- осторожно скользьте левой рукой вверх по стене, по 15 см за один раз, пока левая рука не окажется параллельной правой;
- соедините ладони, глядя прямо перед собой;
- разъедините руки, кончиками пальцев левой кисти коснитесь стены, освободите правую согнутую ногу и поставьте стопу на пол;
- перейдите в *Самастхити*;
- развернитесь так, чтобы правое бедро было параллельно стене.

УЧИТЕСЬ прижимать подошву стопы к внутренней поверхности бедра противоположной ноги. Вытяжение рук вверх можно освоить позднее.

Врикшасану легче делать на той ноге, на которую вы обычно переносите вес своего тела в положении стоя, и труднее — на той ноге, на которую приходится меньше веса. Обычно мы не осознаем, как стоим и как неравномерно распределяем вес тела. Правильное исполнение *Самастхити* позволит вам осознать неравномерное распределение веса тела и исправить этот недостаток.



Врикшасана



фиксация подошвы правой стопы на внутренней поверхности бедра левого бедра



возле стены



Уткатасана
работа руками,
затем
работа ногами



Уткатасана
работа руками,
затем работа ногами



Уткатасана
лицом к стене

9. Уткатасана

- a) работа руками, затем работа ногами
- b) работа ногами, затем работа руками
- c) лицом к стене
- d) спиной к стене

a) работа руками, затем работа ногами

- встаньте в *Самастхити*;
- вытяните руки в *Урдхва хастасане*;
- не теряя полного вытяжения рук, выполните *Урдхва намаскарасану*. При этом не позволяйте локтям сгибаться;
- согните колени, опустите таз вниз так, чтобы бедра стали параллельны полу; пятки должны остаться на полу;
- держите туловище прямо, а грудную клетку — приподнятой;
- вдохните и вернитесь в *Самастхити*.

b) работа ногами, затем работа руками

- встаньте в *Самастхити*, поставьте руки на талию;
- выдохните, согните колени, как описано выше, опустите ягодицы;
- вытяните руки над головой, соедините ладони, не роняя и не сжимая грудину;
- держите туловище приподнятым;
- держите бедра параллельно полу; сохраняйте вытяжение рук вертикально вверх, к потолку;
- выпрямите ноги, чтобы вернуться в *Самастхити*.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вариант a) легче, чем b), но b) в большей степени, чем a) укрепляет мышцы. Следующие варианты c) и d) предназначены для тех, кому трудно держать равновесие и стоять устойчиво.

c) лицом к стене

- встаньте лицом к стене на расстоянии 15—20 см;
- кончиками пальцев рук коснитесь стены на уровне грудной клетки, держите ладони в форме чаши. Локти должны быть немного согнуты. Убедитесь в том, что вы не наклоняетесь вперед, чтобы достать до стены;
- согните колени, опуская бедра параллельно полу;
- вдохните, выпрямите ноги, уберите пальцы со стены.

УЧИТЕСЬ правильно сгибать колени и вытягивать позвоночник вверх.

d) спиной к стене (Этот вариант подходит при полиомиелите, параличе, слабых коленях, вывернутых внутрь коленях, и т. д.)

- встаньте спиной к стене на расстоянии 30—45 см;
- поставьте кончики пальцев рук на стену за спиной, прислонитесь к стене спиной;
- сохраняя спину прижатой к стене, выдохните и согните колени, направляя седалищные кости вниз;
- прижимайте поясницу к стене, и одновременно поднимайте грудную клетку;
- не отрывая спины от стены, поднимите руки точно вверх над головой и затем соедините ладони;
- вдохните, выпрямите ноги и перейдите в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ сгибать коленные и тазобедренные суставы, не сутулясь и не роняя мышцы спины.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время сгибания колен в *Уткатасане* опускайте седалищные кости точно вниз. Не отводите их назад, а грудную клетку не наклоняйте вперед. Старайтесь сохранить длину боковых сторон туловища, как в *Самастхити*.

Уткатасана тонизирует мышцы спины и органы брюшной полости, развивает мышцы грудной клетки и растягивает ягодичные мышцы. Диафрагма в *Уткатасане* поднимается, что способствует мягкому массажу сердца. Укрепляются голени, т. е. кости, несущие на себе вес тела. Практикующий учится сгибать тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Укрепляются внешние мышцы спины.

Кроме уже перечисленных результатов, асаны вызывают некоторые специфические эффекты. За этим следует наблюдать во время практики асан. Наблюдательность нужно осваивать и изучать, как любое другое мастерство. Для исполнения асан не требуется наличия особого таланта, они доступны всем. По мере развития точности и четкости выполнения, асаны начинают эффективно воздействовать на тело и ум.

В результате практики йоги улучшается восприятие и наблюдательность, тело становится прочным, сознание — ясным, что обогащает личность в целом.

Во всех рассмотренных выше асанах в положении стоя центр тела должен быть расположен точно над стопами, а позвоночник необходимо вытягивать вертикально вверх.

Обычно, когда мы стоим, пятки сближаются, а пальцы ног расставлены, бедра развернуты наружу, а икры ног — внутрь. Необходимо научиться заворачивать передние поверхности бедер снаружи внутрь, а икры разворачивать изнутри наружу. В *Самастхити* стопы нужно устанавли-



Уткатасана
лицом к стене

вать на полу параллельно друг другу. Обращайте внимание на равномерное распределение веса тела по обеим ступням, а также по разным частям стоп, например, по внешним и внутренним пяткам, а также по всей окружности пяток. Подъемы стоп приподняты, кости лодыжек точно выравнены по отношению друг к другу так, чтобы кости голени расположились на одной линии друг с другом. В результате уравнивания большеберцовой и бедренной костей в одну линию, в правильное положение устанавливаются крупные мышцы, которые поддерживают эти кости. Это позволяет им поддерживать скелет и все тело с минимальной затратой энергии. Правильно поставленные ноги дают всему тазовому поясу хорошую опору и свободу движений. Уменьшаются искривления тела, о которых вы можете не знать.

Необходимо сохранять одинаковую длину обоих боков туловища (и талии в частности), даже тогда, когда руки и ноги выполняют разнообразные движения. Нужно научиться выполнять движения рук и ног синхронно. Во время движения рук следите за тем, чтобы центральная линия тела не отклонялась в сторону. Обычно, во время ходьбы, мы не осознаем своих пальцев рук и ног. Во время практики мы начинаем ощущать самые дальние части наших конечностей. При выполнении асан этой группы в быстром темпе уже не требуется выполнять разогревающие упражнения, как это принято обычно.

Асаны из рассмотренной группы просты, но для того, чтобы научиться внутреннему выравниванию, необходимо применять разум. Вытягивая руки вверх, не выпячивайте желудок вперед и не прогибайте поясницу чрезмерно. Движения рук во всех этих асанах помогают раскрывать суставы плеч, локтей, запястий и пальцев рук. При правильном исполнении *Самастхити* ум вовлекается в процесс наблюдения туловища и конечностей, что в результате обращает ум к его собственной сути.

Беременные женщины с нормальной здоровой беременностью без осложнений, могут делать все асаны из части 1, за исключением *Врикшасаны* и *Уткатасаны*.

Часть 2

Эта группа асан учит держать тело ровно, разворачивая и стабилизируя ноги, т. е. регулировать положение тела одновременно с движениями ног.

10. Уттхита хаста падасана

- из *Самастхити*
- вдохните, прыжком расставьте ноги в стороны на расстояние около 120 см;
- стопы параллельны друг другу и направлены вперед;
- колени приподняты, бедра направлены назад;
- туловище и грудная клетка приподняты;
- вытяните руки в стороны на уровне плеч, плечи направьте вниз, а лопатки - внутрь;
- держите локти выпрямленными, ладони раскрыты и смотрят вниз, пальцы рук вытянуты;
- шею и голову держите ровно, смотрите прямо перед собой;
- вернитесь в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ во время прыжка расставлять ноги на требуемое расстояние и аккуратно устанавливать стопы. Учитесь вытягивать руки на одну линию с плечами и выравнивать стопы.

11. Паршва хаста падасана

- выполните *Уттхита хаста падасану*;
- поверните правую ногу, бедро и стопу на 90° вправо;
- поверните левую ногу слегка внутрь;
- убедитесь, что середина бедра, колена и лодыжки находятся на одной линии;
- во время разворота ноги вправо не позволяйте всему туловищу разворачиваться вправо, для этого разворачивайте живот в противоположную сторону;
- держите голову, середину горла, центр грудной клетки и пупок на одной вертикальной линии;
- держите обе стороны талии на одном уровне и приподнятыми;
- вернитесь в *Уттхита хаста падасану* и выполните *Паршва хаста падасану* в другую сторону;
- вернитесь в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ поворачивать ноги и стопы, сохраняя стабильность остальных частей тела.

Часть 2

10. *Уттхита хаста падасана*
11. *Паршва хаста падасана*
12. *Уттхита триконасана*
13. *Виравхадрасана II*



Уттхита хаста падасана



Паршва хаста падасана



Уттхита триконасана
рука на талии



Уттхита триконасана
рука вверх



Виравхадрасана II
работа ног,
руки на талии

12. Уттхита триконасана

- a) рука на талии
- b) рука вверх

a) рука на талии

- из *Уттхита хаста падасаны*
- выполните *Париива хаста падасану* вправо;
- выдохните, вытяните туловище вправо, поместите правую ладонь на правую голень, ближе к лодыжке;
- поместите левую ладонь на талию, держите локоть согнутым;
- разверните грудную клетку и талию к потолку, поверните голову и смотрите вверх.

b) рука вверх

- следуйте предыдущим указаниям, после вытяжения вправо и постановки ладони на правую голень, вытяните левую руку точно вверх в одну линию с левым плечом;
- вытяните руки и ноги;
- поверните голову и смотрите вверх на большой палец левой руки;
- вдохните, вернитесь в *Париива хаста падасану* и потом – в *Уттхита хаста падасану*. Выполните асану в другую сторону.

УЧИТЕСЬ правильно вытягивать туловище в сторону и разворачивать туловище и шею. Учитесь уравнивать ноги и руки.

13. Виравхадрасана II

- a) движение ног, руки на талии
- b) руки в стороны

a) работа ног, руки на талии

- из *Самастхити* выполните *Уттхита хаста падасану*, поставьте ладони на талию и сделайте *Париива хаста падасану*;
- держите центр туловища вертикально, равномерно поднимите бока туловища;
- выдохните, согните правую ногу до прямого угла, держите колено и лодыжку на одной линии;
- держите бедро параллельно полу, а голень — перпендикулярно;
- левая нога остается прямой, а левая стопа — прижатой к полу;
- вдохните, выпрямите правую ногу, разверните стопы вперед, выполните все пункты в другую сторону.

b) руки в стороны

- из *Самастхити* следуйте указаниям пункта а) для движения ног;
- держите центр туловища вертикально, грудную клетку — приподнятой;
- вытяните руки в стороны на уровне плеч, держите локти прямыми, вытяните запястья и пальцы рук;
- выдохните, согните правую ногу до прямого угла, уравняйте колено с лодыжкой;
- бедро параллельно полу, а голень - перпендикулярна;
- поверните голову и смотрите вдоль правой руки;
- вернитесь в *Паршва-*, затем в *Уттхита хаста падасану*, выполните асану влево, вернитесь в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ сгибать ногу под прямым углом, одновременно вытягивая другую ногу и не давая туловищу наклоняться в сторону согнутой ноги. Учитесь координировать эти противоположно направленные действия.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Во время практики трудно одновременно следить и за ногами, и за руками. Поэтому сначала выполните движения ног в обе стороны, держа руки на талии. Потом повторите асану, вытягивая руки в стороны.

2) Можно выполнять все эти асаны у стены (спиной к стене), если вы чувствуете слабость, немолоды или не можете контролировать выравнивание тела в асане.

Для выполнения асан стоя научитесь прыжком расставлять ноги в стороны. Эффект прыжка позволяет телу пружинить и дает ученику ощущение легкости.

Техника прыжка

- встаньте в *Самастхити*;
- поместите ладони перед грудной клеткой, ладони обращены к полу;
- держите ладони и локти на одной линии, параллельно полу;
- согните колени, как в *Уткатасане*;
- вдохните, прыгните, вытяните руки и ноги в стороны в *Уттхита хаста падасане*;
- для возврата в исходное положение, слегка согните колени, немного взмахните руками вверх и прыжком вернитесь в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ прыгать, одновременно разводя в стороны ноги и руки. Учитесь быть быстрыми и проворными.



Виравхадрасана II
руки в стороны



техника прыжка

Не будет преувеличением сказать, что люди просто боятся расставить ноги в стороны. Им кажется, что они делают что-то необычное. Разводить ноги так же трудно, как удерживать стопы вместе. Расставляя ноги в стороны, вы впервые почувствуете в них вытяжение. Вы начнете осознавать свои ноги, особенно их поверхности — внутренние, внешние, передние и задние. Часто подошвы стоп бьются сжатыми из-за страха упасть на скользком полу. Как только вы это поймете, то станете вытягивать подошвы и раскрывать своды стоп. В обычной жизни вы не будете вытягивать руки, раскрывать тазовый пояс или грудную клетку. Энергия в ногах обычно течет вниз, тогда как на первом же занятии вы почувствуете, что энергия ног стремится вверх. Вы также разведете в стороны руки, что раскроет межреберные мышцы грудной клетки, расположенные между всеми ребрами.

Переходя к выполнению каждой следующей асаны, вы заметите, как улучшаются движения добавочного скелета. Добавочный скелет включает в себя тазовый пояс, грудной пояс, плечевые кости, кости предплечий, локтей, запястий, пальцев рук, бедер, коленей, лодыжек, стоп и пальцев ног. Через механизмы различных движений вы научитесь изнутри работать с позвоночником и телом внутренних органов. Например, исправляя в *Уттхита триконасане* положение плечей, лопаток, рук, подмышек и т. д., вы тем самым начинаете выравнивать грудной отдел позвоночника и грудную клетку. Это дает возможность развивать грудную клетку. Аналогично, выстраивая работу ног, вы воздействуете на поясничную, крестцовую и брюшную области.

Асаны этой группы исправляют деформации в ногах и тонизируют мышцы ног. Они облегчают боли в спине, помогают при растяжении связок шеи, уменьшают жировые отложения на талии, боковых поверхностях таза и бедрах, нормализуют кислотность, высвобождают газы, снимают ощущение тяжести и вздутия в желудке; излечивают ослабленную функцию жизненно важных органов тела, стимулируя и активизируя их.

Асаны в положении стоя не только благоприятно воздействуют на структуру тела и внутренние органы, они особенно полезны для женщин, улучшая деятельность репродуктивной системы, предупреждая нарушения функционирования яичников и укрепляя матку. Даже беременные женщины могут делать эти позы без опасений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Все рассмотренные выше асаны, кроме *Уткатасаны* и прыжков, могут выполняться во время нормально протекающей менструации.

Часть 3

Эта группа асан включает боковые наклоны и боковые развороты. Изменяя положение рук, вы получаете возможность ясно осознать ошибки в положении ног и туловища, и сможете скорректировать их.

14. Уттхита паршваконасана

- а) рука вверх
- б) рука над головой

а) рука вверх

- прыжком войдите в *Уттхита хаста падасану*;
- следуйте инструкциям для *Виравхадрасаны II*;
- выдохните, поставьте правую кисть на пол, удерживая грудную клетку развернутой вперед;
- вытяните левую руку точно вверх в одну линию с плечом, закройте локти, вытяните ладони и пальцы рук к потолку; поверните голову так, чтобы смотреть вверх вдоль большого пальца левой руки;
- вдохните, вернитесь в *Парива-*, а потом в *Уттхита хаста падасану* и выполните асану в другую сторону.

УЧИТЕСЬ держать грудную клетку широко раскрытой. Не переносите вес тела на согнутую ногу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Поскольку грудная клетка и живот должны разворачиваться к потолку, держите верхнюю руку на талии и разворачивайте туловище.

б) рука над головой

- из предыдущего положения
- поверните голову и смотрите вверх вдоль большого пальца руки;
- выдохните, вытяните левую руку над головой на одну линию с левым ухом;
- вдохните, вернитесь в *Парива-*, затем в *Уттхита хаста падасану* и выполните асану в другую сторону.

Выполняя асану вправо, учитесь одновременно вытягивать всю левую сторону тела, от левой стопы до левой кисти, и наоборот.

Часть 3

- 14. *Уттхита париваконасана*
- 15. *Виравхадрасана I*
- 16. *Виманасана*



Уттхита париваконасана
рука вверх



Уттхита париваконасана
рука вытянута над головой



Ви́рабхадрасана I
разворот туловища



Ви́рабхадрасана I
сгибание колена до 90°



Ви́манасана

15. Ви́рабхадрасана I

- a) разворот туловища
- b) сгибание колена до 90°
- c) вытяжение рук в стороны (**16. Ви́манасана**)
- d) финальная поза

- a) разворот туловища
 - встаньте в *Самастхити*;
 - прыжком перейдите в *Уттхита хаста падасану*;
 - поставьте руки на талию;
 - разверните правую стопу наружу и вправо на 90°, левую стопу внутрь и вправо на 60°, вытяните обе ноги;
 - разверните плечи, корпус и таз так, чтобы они смотрели вправо, обе стороны таза должны быть одинаково развернуты вправо;
 - вдохните, развернитесь обратно во фронтальную плоскость, выполните асану в левую сторону и вернитесь в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ разворачиваться в сторону. Выполняя позу вправо, учитесь целиком разворачивать заднюю поверхность левой ноги изнутри наружу, прижимая пятку к полу. Выполняя позу влево, работайте, наоборот, с правой ногой.

- b) сгибание колена до 90°
 - из *Самастхити* следуйте технике пункта a);
 - выдохните, удерживая левую ногу прямой и устойчивой, согните правое колено так, чтобы голень была под прямым углом к полу, а бедро — параллельно полу;
 - вдохните, выпрямите правую ногу, поднимитесь, разверните обе стопы вперед и выполните асану в другую сторону.

УЧИТЕСЬ сгибать колено до угла 90°, не позволяя туловищу наклоняться вперед. Держите туловище, от ягодиц до головы, перпендикулярно полу.

16. Ви́манасана

- c) вытяжение рук в стороны
 - Это дальнейшее развитие *Ви́рабхадрасаны I* с вытяжением рук в стороны называется *Ви́манасана*.
 - следуйте технике пунктов a) и b) для *Ви́рабхадрасаны I*;
 - вдохните, сгибая правую ногу под прямым углом, вытяните руки в стороны на одной линии с плечами;
 - вдохните, поставьте кисти рук на талию, выпрямите ногу, поднимитесь, повернитесь вперед и выполните асану в другую сторону.

Развернув талию, УЧИТЕСЬ расширять грудную клетку.

- d) *Виравхадрасана 1* – финальная поза
- из *Самастхити* перейдите в *Уттхита хаста падасану*;
 - вытяните руки вверх над головой, локти выпрямлены, соедините ладони, как в *Урдхва намаскарасане*;
 - поверните правую стопу наружу и вправо на 90° , поверните левую стопу внутрь и вправо на 60° ;
 - вдохните, разверните плечи и корпус тела вправо;
 - удерживая грудную клетку приподнятой, а руки – вытянутыми, выдохните, согните правое колено до угла 90° ;
 - держите заднюю ногу прямой и устойчивой;
 - вытягивая шею, отведите голову назад и смотрите вверх;
 - вдохните, поднимите голову, выпрямите ногу, чтобы подняться; разверните корпус и обе стопы вперед, выполните асану в другую сторону.

Поднимая руки вверх, УЧИТЕСЬ сохранять правильный разворот в области талии. Обычно после подъема рук таз отклоняется к задней ноге.

ПРИМЕЧАНИЕ: Выполняйте каждое действие по отдельности. Входите в финальную позу (пункт d) двумя способами: 1) вытягивая руки вверх перед тем, как согнуть колено; 2) поднимая руки вверх после того, как колено согнуто (пункты b) и c). Если в *Урдхва намаскарасане* грудная клетка сжимается, держите руки в *Урдхва хастасане*.

Асаны этой группы укрепляют мышцы ног и готовят их к выполнению более сложных асан в положении стоя, особенно поз на равновесие. Ученик развивает движение и подвижность в вытяжении, вращении и расширении мышц спины от позвоночника.

Полный спектр движений рук устраняет жесткость подмышек, плечей, лопаток, грудных ребер и шеи.

Асаны этой группы делают ученика активным, осознанным, внимательным и ментально устойчивым. Они зажигают огонь силы воли.



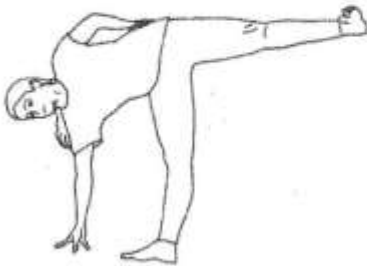
Виравхадрасана 1

Часть 4

17. Врикшасана
18. Ардха чандрасана
19. Вирабхадрасана III



Ардха чандрасана
сгибание колена



Ардха чандрасана
подъем вверх,
рука согнута в локте



Ардха чандрасана
рука вверх

Часть 4

Выполняя асаны этой группы, вы научитесь держать равновесие на одной ноге в вертикальном, боковом и горизонтальном положении.

17. Врикшасана – см. Часть 1, асана № 8

Следующие две асаны в положении стоя работают с чувством равновесия, поэтому, чтобы подготовить тело и ум, будет полезным сначала повторить *Врикшасану*.

Положение колена во *Врикшасане* помогает понять разворот колена в *Ардха чандрасане*. Очень важно понять принципы постановки бедра как ключевой момент асаны.

18. Ардха чандрасана

- а) сгибание колена
б) подъем вверх, рука согнута в локте
с) рука вверх

а) сгибание колена

- сначала следуйте инструкциям к *Уттхита триконасане*;

- согните правое колено, поставьте правую кисть на пол примерно на 30 см впереди правой стопы;

- перенесите вес вперед, на правую стопу и кисть руки;

б) подъем вверх, рука согнута в локте

- выдохните, поместите левую кисть на талию, локоть при этом согнут; вытягивайте туловище дальше в направлении головы;

- слегка приблизьте левую стопу к правой ноге;

- поднимите левую ногу точно вверх так, чтобы она была параллельна полу, а правая нога – перпендикулярна полу;

- вернитесь в *Уттхита триконасану*, потом – в *Уттхита хаста падасану* и повторите пункты а) и б) в левую сторону.

УЧИТЕСЬ перемещать вес тела на правую кисть и правую ногу. Учитесь одновременно поднимать левую ногу и выпрямлять правую. Учитесь синхронизировать эти действия.

с) рука вверх

- из позиции б) вытяните левую руку точно вверх в одну линию с плечом, кончики пальцев направлены в потолок;

- медленно поверните голову и посмотрите на левую кисть;

- выдохните, согните правую ногу, опустите левую стопу на пол, вернитесь в *Уттхита триконасану*;
- перейдите в *Уттхита хаста падасану*;
- повторите все пункты в другую сторону.

УЧИТЕСЬ балансировать, когда голова и шея развернуты вверх, не позволяйте поднятой ноге опускаться. При выходе из асаны контролируйте постановку на пол задней ноги.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для приобретения быстроты движений и чувства равновесия делайте *Ардха чандрасану* прямо из *Паришва хаста падасаны*, балансируя на правой ноге и правой руке. Вы также можете выполнять асану, стоя возле стены (спиной к стене).

19. Виrabхадрасана III

- выполните *Виrabхадрасану I*, выдохните, вытяните туловище и руки вперед над правым бедром;
- продвиньте туловище вслед за руками, натяните правую ногу и поднимите левую ногу так, чтобы она была параллельна полу;
- тяните руки и туловище вперед, а левую ногу — назад. Правая нога выпрямлена и перпендикулярна полу;
- все тело: руки, туловище и левая нога параллельны полу и балансируют на правой ноге, перпендикулярной полу;
- выходите из асаны, сгибая правую ногу и опуская левую стопу на пол, поднимите туловище вверх, вернитесь в *Виrabхадрасану I*;
- выполните асану в другую сторону;
- выпрямите правую ногу и вернитесь в *Самастхити*.

Сохраняя равновесие, **УЧИТЕСЬ** процессу сосредоточения. Если тело неустойчиво, то и ум неустойчив; если ум колеблется, то и тело колеблется.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Если тело тяжелое и поэтому трудно держать равновесие, выполняйте *Виrabхадрасану III*, опираясь кончиками пальцев рук о стену, пока не добьетесь устойчивости в этом положении (так могут делать и беременные женщины). Тогда сделайте позу без опоры. Эту асану можно выполнять, поднимая ноги поочередно в быстрой последовательности.

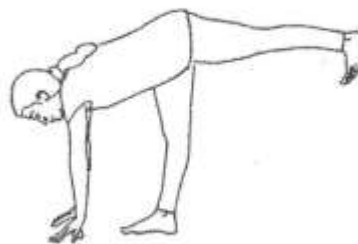
2) Если поднимать ноги трудно, поставьте кончики пальцев рук на пол, держите туловище параллельно полу, направьте голову вверх и вперед. Поднимайте ноги вертикально вверх.



Виrabхадрасана III



Виrabхадрасана III
опираясь кончиками
пальцев рук о стену



Виrabхадрасана III
опираясь кончиками
пальцев рук на пол

Выполняя асаны этой группы, вы понемногу развиваете чувство равновесия. Баланс, а также правильная устойчивость тела, приходят с правильным вытяжением спинных мышц. Основы балансирования уже заложены во *Врикшасане*, которая обычно изучается на второй или третьей неделе курса. *Врикшасана* помогает освоить две следующие асаны.

В *Ардха чандрасане* вы учитесь распределять вес на одной руке и одной ноге, тогда как в *Виравхадрасане III* все тело удерживается горизонтально на одной ноге. Эти асаны вводятся в практику во второй и третий месяц нашей программы.

Ардха чандрасана тонизирует нижние отделы позвоночника: поясницу, крестец и нервы, связанные с нижними конечностями. Эта асана очень полезна для женщин, особенно при гинекологических проблемах. Женщины, страдающие дисменореей и меноррагией, во время менструации могут делать эту асану с опорой на стену.

Асаны этой группы помогают избавиться от седалищных, артритных и ревматических болей; расправляют сутулые плечи и сгорбленную спину, расширяют грудную клетку и повышают выносливость. Для продвинутых учеников эти асаны являются упражнениями на улучшение чувства равновесия; для людей, которым нужно восстановить здоровье, они улучшат дыхание и повысят запас жизненных сил. Необходимость удерживать баланс оттачивает внимательность. Во всех позах на равновесие мозг вынужден быть внимательным, а ум — бдительным.

Патанджали говорит в сутре 3.1: «Деша бандха читтасья дхарана». Это значит: «Удержание сознания в одной точке или области является сосредоточением (дхараной)*». Для концентрации на определенной области нужна дисциплинированная тренировка. В асанах на баланс тело, ум и дыхание работают в унисон. Чтобы хорошо держать равновесие, необходимо глубокое внимание, бдительность и осознанность.

Вы учитесь искусству сосредоточения с полной вовлеченностью. В асанах на баланс ментальная вовлеченность сильнее по сравнению с теми асанами, которые мы изучали раньше. Их невозможно выполнить небрежно. Вам понадобится вся острота внимания.

Практикующий йогу нуждается в гармонии, балансе, устойчивости и силе. *Ардха чандрасана* и *Виравхадрасана III* развивают эти качества и приносят ощущение равновесия.

* Для углубления в тему обратитесь к книге Б.К.С. Айенгара «Прояснение Йога-сутр Патанджали».

Часть 5

Освоив направление действия *Ардха паривритты*, которое впервые дается в *Виманасане* и *Виравхадрасане*, ученик продолжает изучение действия *Паривритты* в следующих двух асанах. Разворот или скручивание позвоночника, включая область живота, в любой асане называется *Паривритта крия*.

Париакхасана является вспомогательной асаной этого класса. Она улучшает вытяжение боков туловища, что помогает усовершенствовать действие *Паривритты*. Это подготовительная асана для *Паривритта триконасаны* и *Паривритта париваконасаны*, критерий для оценки движения и исправления ошибок, которые могут появиться при выполнении *Паривритта триконасаны* и *Паривритта париваконасаны*.

В данном случае очень важна последовательность асан, так как в программе начального курса ученик переходит от простого уровня практики к более сложному.

20. Паривритта триконасана

- а) левая рука с внешней стороны правой стопы
- б) левая рука с внутренней стороны правой стопы, рядом с ее сводом
- с) левая рука на лодыжке

- а) левая рука с внешней стороны правой стопы
 - прыжком войдите в *Уттхита хаста надасану*;
 - развернитесь вправо и выполните *Парива хаста надасану*;
 - выдохните, поверните все туловище, таз, живот, грудную клетку и голову вправо так, чтобы левая рука была вытянута вверх правой ноги;
 - выдохните, поставьте левую кисть кончиками пальцев на пол с внешней стороны правой стопы;
 - разверните туловище и вытяните правую руку вверх в одну линию с плечом;
 - вдохните и вернитесь в *Парива хаста надасану*, а потом в *Уттхита хаста надасану*;
 - повторите то же самое в левую сторону.

УЧИТЕСЬ держать равновесие, сохраняя полное вытяжение мышц спины и расширяя грудную клетку.

Часть 520. *Паривритта триконасана*21. *Паривритта париваконасана*22. *Париакхасана*

Паривритта триконасана



левая рука с внешней стороны правой стопы



левая рука
с внутренней стороны
правой стопы,
рядом с ее сводом



левая рука на
лодыжке



правое колено под углом 90°,
как в *Виравхадрасане II*



разверните
все туловище,
как в *Виманасане*



левый локоть
закреплен
с внешней
стороны
правого
бедре

b) левая рука с внутренней стороны правой стопы, рядом с ее сводом

- если описанная выше техника слишком трудна, то в качестве альтернативы поставьте левую руку с внутренней стороны стопы, рядом с ее сводом.

УЧИТЕСЬ сохранять равновесие и вращать позвоночник, удерживая туловище и ноги в одной плоскости.

c) левая рука на лодыжке

- следующий вариант — постановка левой руки на правую лодыжку, предназначен для тех, кто не может достать ладонью до пола.

УЧИТЕСЬ в вариантах b) и c) удерживать ягодицы и голову на одной линии. Не позволяйте голове уходить за линию ноги. Для того чтобы научиться этому выравниванию, делайте асану около стены. Встаньте спиной к стене. Следуйте технике, описанной выше. После того, как повернетесь, положите верхнюю руку на стену, а нижнюю — как указано выше.

21. Паривритта паршваконасана

- из *Самастхити* прыгните в *Уттхита хаста падасану*;

- войдите в *Паришва хаста падасану*;

- согните правое колено до угла 90° так, чтобы бедро было параллельно полу, как в *Виравхадрасане II*;

- выдохните, разверните все туловище, таз, живот и грудную клетку вправо; войдите в *Виманасану*;

- поместите левую сторону живота над правым бедром;

- согните левый локоть и заведите его за внешнюю сторону правого бедра, потом поставьте левую кисть кончиками пальцев на пол с внешней стороны правой стопы;

- вытяните правую руку вверх к потолку, посмотрите вверх, потом вытяните руку над головой на одну линию с ухом;

- для выхода из асаны оторвите нижнюю руку от пола, поднимите туловище и вернитесь в *Виманасану*, *Паришва хаста падасану* и потом в *Уттхита хаста падасану*. Теперь сделайте упражнение в другую сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете разучивать асану по следующим этапам —

1) держа верхнюю руку на талии;

2) вытягивая руку к потолку;

3) и, наконец, вытягивая руку над головой, как при выполнении *Уттхита паршваконасаны*. Нужно син-

хронизировать действие разворота и резкого выдоха. Во время выдоха живот держите мягким. При выполнении асаны вправо должна быть подвижной левая сторона туловища. При выполнении асаны влево должна быть подвижной правая сторона туловища. Движения туловища должны быть быстрыми и точными без потери равновесия.

Эти асаны улучшают подвижность позвоночника, создавая боковое вращательное движение, которое мы называем разворотом или скручиванием. «Паривритта» означает «скрученный», «повернутый вокруг».

По существу, эти асаны увеличивают приток крови к нижнему отделу позвоночника, укрепляют, стимулируют и активизируют печень, почки, селезенку, кишечник и поджелудочную железу, улучшают обмен веществ и обязательны для больных диабетом.

22. Паригхасана

- стойка на коленях
- одна нога в сторону (согнута)
- вытяжение рук и ног
- боковое вытяжение туловища

- стойка на коленях

- постелив одеяло, опуститесь на колени, поставьте руки на талию;

- прижмите голени к одеялу, стопы и пальцы ног направлены назад.

УЧИТЕСЬ плотно прижимать к одеялу голени, лодыжки и плюсны.

ПРИМЕЧАНИЕ: нужно хорошо освоить стойку на коленях, т. к. она необходима при исполнении *Уштра-саны* (см. Часть 12) и в дальнейшем, при исполнении некоторых усложненных асан с прогибом назад.

- одна нога — в сторону (согнута)

- поднимите правую ногу, поверните правую стопу в сторону и оставьте ее согнутой под углом в 90°, как в *Виравхадрасане II*;

- держите колено развернутым наружу;

- теперь вернитесь к положению а) и сделайте позу влево.

УЧИТЕСЬ в этом положении втягивать ягодицы и держать туловище прямо.



Паривритта
париваконасана



Паригхасана



стойка на коленях



одна нога в сторону
(согнута)



вытяжение ноги



вытяжение рук

вытяжение туловища
в сторонувытяжение руки
на одной линии с ухом

- с) вытяжение рук и ног
- не меняя положения ягодиц, вытяните правую ногу в сторону на одну линию с правым тазом, держите ногу выпрямленной, подтяните коленную чашечку;
 - разведите руки в стороны на уровне плеч;
 - теперь вернитесь в положение а) и повторите позу влево.

УЧИТЕСЬ в этом промежуточном положении держать голень, лодыжку и плюсну согнутой ноги прижатыми к полу. Учитесь раскрывать грудную клетку с разведенными в сторону руками.

- d) вытяжение туловища в сторону
- войдите в положение с);
 - держите левую руку на талии;
 - выдохните, наклоните туловище в сторону правой ноги, сохраняя грудную клетку и живот направленными вперед;
 - поставьте правую кисть на правую голень;
 - выдохните, вытяните левую руку над головой на одной линии с левым ухом;
 - вытягивайтесь дальше вправо, насколько можете, не теряя раскрытия передней поверхности грудной клетки;
 - для выхода из асаны поставьте левую руку на талию, поднимите туловище и выпрямитесь;
 - теперь сделайте асану в другую сторону.

УЧИТЕСЬ разворачивать туловище к потолку, как в *Уттхита париваконасане*. Выполняя асану вправо, учитесь в равной степени уделять внимание левой стороне тела, и наоборот.

Парихасана является вспомогательной асаной. Она улучшает практику *Уттхита триконасаны* и *Уттхита париваконасаны*, растягивая боковые поверхности туловища. *Парихасана* вводится специально для начинающих, чтобы они могли избежать спазмов в брюшной полости, которые могут возникнуть из-за скручиваний, поворотов и вращательных движений при выполнении других асан, таких как *Паривритта триконасана* и *Паривритта париваконасана*. Часто при скручивании сжимаются плавающие, или ложные ребра. Практика *Парихасаны* разрешает эту проблему.

Сравните эту асану с *Бхарадваджасаной I* (Часть 9) и *Паривритта джану ширшасаной* (см. «Прояснение Йоги»), в которых вы также скручиваете позвоночник и живот, избегая сдавливания. Боковое движение позвоночника помогает улучшить выполнение *Паривритта триконасаны* и

Паривритта париваконасаны, уравнивает вытяжение с боковым скручиванием, наклоном вбок и вытяжением вперед, предотвращает сжатие живота или потерю бокового вытяжения и скручивания при выполнении асан. Раскрытие области между тазом и плавающими ребрами, а также боковых поверхностей всей грудной клетки, улучшает процесс дыхания.

Давайте теперь рассмотрим следующую группу асан.

Часть 6

В этой группе асан ученик осваивает наклон вперед, при котором происходит вытяжение вперед мышц спины. Вытяжения вперед называются *Пасчима пратана стхити*. Чтобы избежать компрессии позвоночника, особенно позвоночных мышц и нервов, а также неправильного вытяжения мышц, нужно научиться держать спину вогнутой.

Кроме прогиба спины, например, в *Паршвоттанасане*, работа рук и плеч улучшает структуру тела.

В каждой асане этой группы нужно сначала прогнуть спину, а потом опускать голову. То особое внимание, которое мы уделяем прогибу спины, поможет вытянуть позвоночник и скорректировать положение мышц спины.

23. Паршвоттанасана

- а) прогиб назад в положении стоя
- б) голова вниз
- с) *Баддха мани бандха паривоттанасана* — захват запястий за спиной, голова вниз
- д) *Баддха хаста паривоттанасана* — захват рук, голова вниз
- е) *Пасчима намазкара* — голова вниз (посмотрите различные методы постановки рук перед изучением финального движения)

- а) прогиб назад в положении стоя
 - из *Самастхити* перейдите в *Уттхита хаста падасану*, расставьте ноги на 90 — 110 см.
 - поместите кисти рук на талию;
 - сохраняя руки на талии, выполните *Парива хаста падасану* вправо, заверните левую стопу больше внутрь;
 - держите ноги прямыми и устойчивыми, вдохните и поднимите позвоночник, живот, грудную клетку, грудину и голову; прогните шею, посмотрите вверх и назад;
 - вдохните, верните голову к центру;
 - выдохните, вытяните все туловище вперед до положения параллельно полу;

Часть 6

- 23. *Паршвоттанасана*
- 24. *Празарита падоттанасана*
- 25. *Уттанасана*
- 26. *Падангуитхасана*
- 27. *Адхо мукха шванасана*



Паршвоттанасана
прогиб назад
в положении стоя



Паривоттанасана
кисти рук с двух сторон
от стопы



Паривоттанасана
голова вниз



Баддха мани бандха
паривоттанасана



Баддха хаста
паривоттанасана

- уберите ладони с талии и поставьте кончики пальцев рук на пол с обеих сторон от правой стопы. Следите, чтобы ноги и руки были выпрямлены, а таз — параллелен полу;
- поднимите голову, прогните спину и посмотрите вверх;
- вдохните, поднимитесь;
- теперь повторите все действия в левую сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ: если кисти рук не достают до пола, поставьте бруски по обе стороны от стопы и поместите на них ладони.

- б) голова вниз
- следуйте технике а), разворачиваясь вправо;
 - выдохните и опустите туловище вниз так, чтобы живот приблизился к правому бедру;
 - опустите голову на голень;
 - вдохните, поднимите голову и туловище, вернитесь в *Уттхита хаста падасану*, руки на талии;
 - теперь выполните асану в другую сторону.

ИЗУЧАЙТЕ эти движения, разбивая действие на 3 этапа и отрабатывая каждое из них поочередно вправо и влево: 1) ладони на талии, разворот туловища, голова назад; 2) кисти на полу, прогиб в спине; 3) голова вниз. Выучите эти движения и выполняйте их последовательно и слитно как вправо, так и влево.

с) *Баддха мани бандха паривоттанасана* — захват запястья за спиной, голова вниз.

Чтобы выполнить *Пасчима намаскарасану*, выполните следующие действия:

- захватите правое запястье левой кистью за спиной и следуйте движениям, описанным выше;
- теперь захватите левое запястье правой кистью и повторите движения еще раз.

д) *Баддха хаста паривоттанасана* — захват рук.

- согните левую руку и захватите верхнюю часть правой руки и локоть, потом согните правую руку и захватите верхнюю часть левой руки и локоть за спиной;
- выполните асану, как описано выше;
- чтобы выполнить конечное положение, правой рукой захватите верхнюю часть левой руки и локоть, а левой рукой захватите правую;

е) *Пасчима намаскара* — голова вниз

- из *Самастхити* выполните *Пасчима намаскарасану* (см. Часть 1)

- прыжком расставьте ноги в стороны на 90 — 110 см;
- разверните правую стопу на 90° вправо;
- поднимите туловище, живот, грудную клетку, отведите голову назад, чтобы посмотреть вверх;
- верните голову в исходное положение;
- выдохните, вытяните туловище и грудную клетку вперед к правому бедру, голову направьте к голени;
- вдохните, поднимите туловище, чтобы выйти из позы, разверните обе стопы вперед, выполните асану в левую сторону и вернитесь в *Самастхити*.

Углубляйте понимание асаны, для этого УЧИТЕСЬ направлять внимание внутрь себя. Выполняя различные движения, продолжайте «тянуть единую нить» внимания.

ПРИМЕЧАНИЕ: все рассмотренные варианты движений руками особенно важны для тех, кто страдает артритом, ревматизмом и т. п.

Паривоттанасана включает в себя разнообразные движения, которые поддерживают подвижность суставов шеи, рук, плеч, запястий, подмышек, лодыжек, пальцев ног, коленей, таза, бедер и позвоночника. Здесь вовлечен в работу каждый сустав, а сама поза насыщена действиями. Несмотря на это, она способна успокаивать мозг и охлаждать нервы так, что ум становится свободным от напряжений.

24. Празарита падоттанасана

- a) прогиб спины
- b) голова вниз

- a) прогиб спины
 - встаньте в *Самастхити*, руки на талии;
 - вдохните, прыгните и расставьте ноги на ширину около 120 см;
 - выдохните, вытяните туловище вперед от таза, вытяните позвоночник;
 - освободите руки, поставьте кончики пальцев рук на пол на ширину плеч и на одной линии с ногами;
 - вдохните, еще больше вытяните позвоночник;
 - поднимите грудную клетку и грудину, удлините шею, поднимите голову и посмотрите вверх.

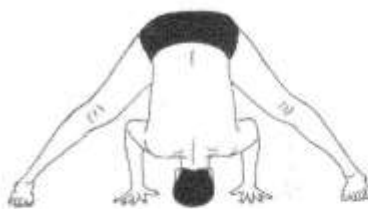
УЧИТЕСЬ расставлять ноги в стороны так, чтобы стопы не разъезжались. Учитесь прижимать к полу внешние края стоп, как будто давите на педаль тормоза. Учитесь прогибать спину, используя руки и ноги.



Паривоттанасана
Пасчима намаскара



Празарита падоттанасана
прогиб спины



Празарита падоттанасана
голова вниз

- б) голова вниз
- удерживая грудную клетку раскрытой, выдохните, согните локти, поставьте голову макушкой на пол;
 - поставьте руки на линию стоп;
 - для выхода из асаны сначала поднимите голову, посмотрите вверх, затем поднимите грудную клетку и поднимитесь от талии;
 - прыжком соедините стопы.

УЧИТЕСЬ вариантам а) и б) по отдельности. Отметьте взглядом то место на полу, куда вы собираетесь поместить макушку головы.

ПРИМЕЧАНИЕ: если трудно наклоняться так, чтобы ладони и голова находились на одной линии со стопами, переместите кисти дальше вперед, и поставьте голову на одну линию с ладонями.

Первый вариант с акцентом на прогиб назад дает большее вытяжение позвоночника. Последовательность, при которой сначала выполняется прогиб для вытяжения, а затем голова опускается вниз, полезна при заболеваниях спины; и особенно она полезна для женщин во время менструации или беременности. Положение головы на полу способствует восстановлению всего организма.

25. Уттанасана

- а) *Баддха хаста тадасана* – ноги врозь, захват рук
 б) *Баддха хаста уттанасана*
 с) *Уттанасана* – ноги врозь, руки вниз
 i) прогиб в спине
 ii) голова вниз
 d) *Уттанасана* – стопы вместе
 i) прогиб в спине
 ii) голова вниз



Баддха хаста тадасана

- а) *Баддха хаста тадасана*
- встаньте в *Самастхити*, расставив стопы на 30—45 см;
 - стопы параллельны и направлены вперед, ноги прямые, колени выпрямлены;
 - сложите руки, сначала захватывая левый локоть правой кистью, а потом правый локоть — левой кистью, вдохните и вытяните сложенные руки над головой на одну линию с ушами, поднимите и вытяните все тело вверх;
 - опустите руки вниз и поменяйте хват рук.

УЧИТЕСЬ удлинять бока туловища, крепко удерживая локти.

б) *Баддха хаста уттманасана*

- выполните *Баддха хаста тадасану*;
- выдохните, вытяните туловище вперед и вниз;
- держите ноги прямыми, вытяните к полу туловище, руки и локти;
- вдохните, поднимите туловище, выйдите из позы, освободите руки, соедините стопы;
- поменяйте положение рук и повторите асану.

УЧИТЕСЬ вытягивать туловище вниз. Отпускайте туловище вниз от боковых сторон грудной клетки и от ягодиц. Не напрягайте диафрагму.

с) *Уттманасана* — ноги врозь, руки вниз

- i) прогиб в спине
 - встаньте в *Самастхити* и расставьте стопы в стороны на 30 — 45 см;
 - выдохните, вытяните туловище вперед и вниз, поставьте кончики пальцев рук на пол на одной линии с косточками лодыжек;
 - держите руки и ноги прямыми, вдохните и прогните спину, поднимите голову и посмотрите вверх.

УЧИТЕСЬ прогибать спину таким образом, чтобы мышцы спины расправлялись в стороны к бокам туловища и втягивались внутрь.

ii) голова вниз

- выдохните, опустите туловище вниз, сгибая локти наружу и в стороны;
- удлиняя шею, опустите голову к голени;
- вдохните, выпрямите руки, прогните спину и вернитесь в *Самастхити*.

ПРИМЕЧАНИЕ: можете захватить лодыжки ладонями и удлинять туловище вниз, добиваясь вытяжения позвоночника вниз.

d) *Уттманасана* — стопы вместе

- i) прогиб в спине
 - встаньте в *Самастхити*;
 - выдохните, вытяните позвоночник вперед, удлиняя талию;
 - поставьте кончики пальцев рук на пол под плечами;
 - держите локти выпрямленными;
 - вдохните, поднимите грудную клетку и голову, прогните спину и посмотрите вверх.



Баддха хаста уттманасана



Уттманасана
ноги врозь, руки вниз,
прогиб в спине



Уттманасана
ноги врозь, руки вниз,
голова вниз



Уттманасана
стопы вместе



Уттана­сана
сто­пы вме­сте, го­ло­ва вниз



Па­дан­гу­шт­ха­са­на
про­гиб в спи­не



за­хват бо­ль­ших
па­ль­цев ног



Ад­хо му­к­ха ш­ва­на­са­на

ii) го­ло­ва вниз

- выдохните, сгибая локти, опустите голову, направьте туловище к бедрам, удлиняйте поясницу;
- вдохните, поднимите грудную клетку и прогните спину;
- вернитесь в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ вытягивать тело вниз одновременно с выдохом.

26. Па­дан­гу­шт­ха­са­на

- a) прогиб в спине
- b) го­ло­ва вниз

- a) прогиб в спине
 - из *Самастхити* расставьте стопы на ширину 30 см;
 - выполните *Уттана­сана*, не меняя положения стоп;
 - захватите большие пальцы ног большим, указательным и средним пальцами обеих рук;
 - держите руки прямыми;
 - вдохните, прогните спину, удлиняя позвоночник, поднимите грудную клетку, вытяните шею и посмотрите вверх.

УЧИТЕСЬ создавать пространство между подмышечными и паховыми впадинами так, чтобы провисающие органы живота поднимались и удерживались позвоночником.

- b) го­ло­ва вниз
 - выдохните, согните локти и отведите их в стороны, опустите голову и туловище, направьте голову к голени;
 - вдохните, прогните спину, отпустите захват больших пальцев ног и вернитесь в *Самастхити*.

УЧИТЕСЬ углублять наклон вперед, используя захват пальцев ног.

27. Ад­хо му­к­ха ш­ва­на­са­на

- из *Уттана­саны* поставьте ладони на пол (см. стр. 41);
- сделайте шаг назад сначала одной ногой, потом другой так, чтобы расстояние между ладонями и стопами было 90 — 120 см (см. стр. 41);
- держите кисти рук на ширине плеч,
- а стопы — на одной линии с ладонями;
- раскройте ладони, расправьте пальцы рук равномерно прижмите их к полу (см. стр. 41);
- выдохните и вытяните руки, сохраняя локти прямыми, удлиняйте позвоночник вверх в направлении таза;

- держите ноги прямыми, раскройте заднюю поверхность коленей, поднимите бедра вверх и направьте их назад, поднимите боковые части таза так, чтобы создать пространство для движения туловища к бедрам;
- вытягивая икроножные мышцы, направьте пятки к полу.

УЧИТЕСЬ вытягиваться от ладоней к ягодицам и от пяток к ягодицам.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если пятки скользят на полу, поставьте задние края пяток к стене. Если скользят ладони, упритесь в стену большим и указательным пальцами рук. Ладони при этом слегка развернуты наружу.

Вытяжение вперед нужно выполнять с прогибом в спине. Ученики постоянно задают одни и те же вопросы: «Почему у меня появляется боль в спине при наклонах вперед?», «Почему врач рекомендует избегать вытяжений вперед?». Причина болей в спине прежде всего возникает из-за неправильного выполнения прогиба. Наклон вперед без прогиба опасен. Сначала необходимо удлинить позвоночник и создать пространство между позвонками. Когда в позвоночнике нет компрессии, вы оберегаете себя от травмы.

Данная группа асан в положении стоя обеспечивает вытяжение позвоночника вперед и устраняет утомление, вызванное другими позами стоя. Во всех асанах этой группы сердце находится под позвоночником и притягивается силой тяжести вниз. Это положение для отдыха сердца. Когда мы стоим в нормальном вертикальном положении, сердце напряженно работает, давление на желудочки возрастает, и они увеличиваются в объеме. Когда сердце находится в перевернутом положении, как, например, при исполнении *Адхо мукха шванасаны*, нагрузка на желудочки уменьшается.

Идола в индийском храме всегда устанавливают на помосте, который называется «*петха*» («приподнятая платформа»). В асанах этой группы мы создаем *петху* для сердца, и нагрузка на сердце ослабевает. Ученик восстанавливает силы после физической и ментальной усталости. Уменьшается нагрузка на сердце, восстанавливается сбившийся ритм дыхания. Усталое тело жаждет этих асан. Более глубокий отдых можно получить, разместив голову на табурете, стуле, валике или используя поддерживающее приспособление из веревок.

Эти асаны тонизируют нервную систему, улучшают и регулируют приток крови к мозгу. В области мозга возникает



постановка ладоней



сделайте шаг назад сначала одной ногой, потом другой



раскройте ладони, вытяните пальцы

ощущение прохлады. Те, кто страдает от высокого кровяного давления, усиленного сердцебиения, депрессии и переменчивого настроения, найдут в них большое облегчение.

Если вы чувствуете тошноту, головокружение или теряли сознание, немедленно приступите к практике этих асан. Они хорошо массируют органы брюшной полости, улучшают процессы пищеварения и выделения, улучшают перистальтику кишечника, а значит, помогают при запорах. Эти асаны тонизируют печень и селезенку. После их выполнения в теле возникает ощущение легкости.

Практика различных вариантов *Паршвоттанасаны* устраняет жесткость таза, ног, тазобедренных суставов, шеи, запястий, плеч и локтей.

Асаны этой группы закладывают хороший фундамент для эффективного выполнения *Ширшасаны*. Ученик знакомится с перевернутым положением тела и с новым «перевернутым» восприятием, которое возникает при практике этих поз. Уменьшается комплекс страха, ученик обретает готовность к практике перевернутых поз и на физическом, и на психологическом уровне. Это особенно важно для новичков, которые при первом знакомстве с перевернутыми позами теряют ориентацию в пространстве.

Эти асаны помогают улучшить практику вытяжений вперед из положения сидя.

На этом мы завершаем рассмотрение асан стоя.

ГЛАВА 2. Асаны в положении сидя

Теперь мы перейдем к рассмотрению асан в положении *сидя*. Они называются *Упавиштха стхити*.

Часто людям трудно сесть на корточки и сидеть на полу, потому что в наши дни все сидят на стульях. Если вам начинают причинять беспокойство колени или лодыжки, тазобедренные суставы или позвоночник — настало время учиться сидеть на полу.

Сейчас мы рассмотрим асаны *сидя*, в которых нужно научиться разным способам правильного расположения ног для развития подвижности и гибкости.

Часть 7

28. Дандасана

- положите одеяло на пол;
- сядьте на одеяло, держите корпус прямо, вытяните ноги вперед;
- соедините бедра и стопы, пальцы ног направьте прямо к потолку;
- сидите точно на седалищных костях, распределяя вес тела равномерно на обеих ягодицах;
- прижмите заднюю поверхность коленей к полу;
- поставьте кисти рук по бокам таза, выпрямите руки, отведите плечевые кости назад;
- поднимите позвоночник, живот и туловище;
- поднимите грудину к голове;
- выровняйте шею и голову, смотрите вперед на уровне глаз.

УЧИТЕСЬ поднимать позвоночник вверх и продвигать крестец и дорсальный отдел позвоночника внутрь тела. Для удержания этого прогиба и активизации позвоночника используйте кисти рук. Учитесь находить правильное положение седалищных костей.

Часть 7

- 28. Дандасана
- 29. Урдхва хаста дандасана
- 30. Падангуштха дандасана
- 31. Баддха конасана
- 32. Упавиштха конасана
- 33. Падангуштха упавиштха конасана
- 34. Свастикасана
- 35. Парватасана в Свастикасане
- 36. Вирасана
- 37. Парватасана в Вирасане
- 38. Гомукхасана



Дандасана



Урдхва хаста дандасана



Падангуштха дандасана



Баддха конасана

Баддха конасана
кисти по сторонам таза

- 29. Урдхва хаста дандасана** — руки вверх
- сядьте в *Дандасану*, как описано выше;
 - вдохните, поднимите руки вверх так, чтобы верхняя часть рук (плечи) находилась на одной линии с ушами;
 - локти выпрямлены, ладони раскрыты и смотрят друг на друга, пальцы рук вытянуты точно вверх;

УЧИТЕСЬ поднимать руки вверх, не теряя прогиба крестца. Учитель раскрыть диафрагму и прогибать область почек, не сокращая мышцы грудной клетки.

- 30. Падангуштха дандасана** — захват за пальцы ног с прогибом спины

- выдохните, вытяните руки вперед и захватите большие пальцы ног большим, указательным и средним пальцами рук;
- держите локти прямыми;
- прогните спину, продвигая дорсальный отдел позвоночника внутрь тела, поднимите грудину, расширьте ключицы, вытяните шею, поднимите голову и посмотрите назад;
- освободите захват рук и вернитесь в *Дандасану*.

УЧИТЕСЬ прогибать нижнюю часть спины. Давя задней поверхностью ног вниз, поднимайте туловище вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта промежуточная стадия очень важна для всех вытяжений вперед. Перед наклоном вперед необходимо прогнуть позвоночник. Вытяжения вперед нужно выполнять с прогнутым и вытянутым позвоночником. Ниже мы будем называть эту промежуточную ступень (*мадхья-стхити*) «Урдхва мукха ...». Точное название необходимо для легкости понимания инструкций.

- 31. Баддха конасана**
- сядьте в *Дандасану*;
 - согните ноги поочередно, приближая пятки к промежности и удаляя колени от нее, прижмите подошвы стоп друг к другу. Позднее, с практикой, вы сможете сгибать обе ноги одновременно;
 - придвиньте пятки как можно ближе к промежности;
 - расширяйте колени в стороны от таза и опускайте к полу;
 - переплетите пальцы рук и обхватите ими стопы;
 - сидите прямо, позвоночник вытянут, поднимите грудную клетку и отведите плечевые кости назад;

- находясь в асане, наблюдайте за расширением ног и подъемом туловища;
- освободите руки и выпрямите ноги в *Дандасану*.

УЧИТЕСЬ раскрывать пах и расслаблять тазобедренные суставы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если область паха тугоподвижна, поставьте кисти рук с двух сторон от ягодиц/таза и давите ими в пол для раскрытия паха. Или поместите ладони на бедра около колен и давите руками на бедра, опуская их к полу.

32. Упавиштха конасана

- сядьте в *Дандасану*, разведите ноги в стороны по одной, увеличьте расстояние между ногами. По мере практики разводите обе ноги в стороны одновременно;
- убедитесь, что середина бедра, середина колена и центр стопы смотрят точно к потолку;
- прижмите к полу заднюю поверхность бедер, коленей и икроножных мышц;
- поставьте кисти рук по обеим сторонам от таза;
- поднимите позвоночник, поднимите грудную клетку, направьте лопатки внутрь спины.

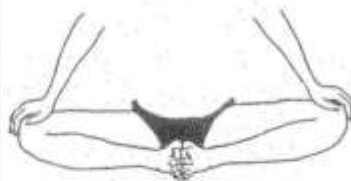
УЧИТЕСЬ широко раздвигать ноги, удерживая центр задней поверхности бедер, икр и пяток на полу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Разводя ноги в стороны, убедитесь, что вы сидите точно на седалищных костях. Это поможет избежать ощущения «спазма» в области тазобедренных суставов.

33. Падангуштха упавиштха конасана — прогиб назад

- из предыдущего положения,
- выдохните, наклонитесь вперед, захватите большие пальцы стоп большими и указательными пальцами рук;
- прижимайте бедра вниз к полу и вытягивайте внутренние стороны пяток;
- поднимите бока туловища вверх;
- продвиньте дорсальный отдел позвоночника внутрь тела между лопатками и еще больше поднимите грудную клетку, вдохните, поднимите грудину и посмотрите вверх;
- выдохните, освободите кисти рук, сядьте прямо и вернитесь в *Дандасану*.

УЧИТЕСЬ поднимать и прогибать позвоночник.



Баддха конасана
ладони на бедрах
около колен



Упавиштха конасана



*Падангуштха упавиштха
конасана*
прогиб назад



Упаншиятха конасана
ремень на каждой стопе



Свастикасана



Парватасана
в Свастикасане

ПРИМЕЧАНИЕ: Те, кто не может дотянуться до стоп, могут делать вариант с использованием ремней для каждой стопы.

34. Свастикасана

- сядьте в *Дандасану*, согните правое колено и поместите правую стопу под левое бедро;
- затем согните левое колено и поместите левую стопу под правое бедро;
- это положение с простым перекрестом ног, в котором кости голени перекрещиваются друг с другом на уровне центральной линии тела, и стопы размещаются под разноименными бедрами;
- сядьте прямо, приподнимите туловище и грудную клетку, выровняйте голову;
- теперь разъедините ноги, вернитесь в *Дандасану* и поменяйте перекрест ног, размещая левую стопу под правым бедром, а правую стопу — под левым;
- освободите перекрест ног и вернитесь в *Дандасану*.

УЧИТЕСЬ перекрещивать ноги и расплетать их, попеременно меняя положение ног. Ученики часто забывают, какую ногу они только что сгибали первой.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это очень важная асана для занятий *пранаямой*.

35. Парватасана в Свастикасане

- сядьте в *Свастикасану*;
- переплетите пальцы рук (см. Часть 1), выверните ладони наружу, выпрямите руки и поднимите их над головой так, чтобы верхняя часть рук (плечи) была на одной линии с ушами;
- удерживая локти прямыми, тяните руки вверх к потолку;
- опустите руки вниз, смените переплетение пальцев рук, снова вытяните руки вверх;
- измените перекрест ног и повторите позу с обоими вариантами переплетения пальцев рук;
- освободите руки, освободите ноги и вернитесь в *Дандасану*.

УЧИТЕСЬ поднимать туловище, опираясь на перекрест ног.

ПРИМЕЧАНИЕ: Работая с перекрестом ног, сначала согните правую ногу, а левую ногу разместите под правой. Потом согните левую ногу, а правую разместите под левой.

36. Вирасана

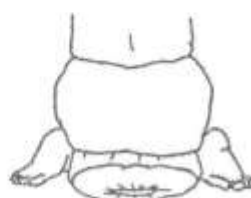
- сядьте на колени на одеяло, бедра параллельны, колени вместе;
- разведите голени в стороны, пальцы ног смотрят точно назад;
- опустите ягодицы и сядьте между стопами (если ягодицы не касаются пола, сядьте на одеяло);
- выпрямите туловище, поднимите грудную клетку, выровняйте голову;
- вытяните руки вперед так, чтобы ладони лежали на коленях.



Вирасана

УЧИТЕСЬ поднимать крестцовый отдел позвоночника и область копчика, которая часто бывает тугоподвижной.

ПРИМЕЧАНИЕ: Многим людям трудно сидеть в *Вирасане* из-за проблем в суставах ног. Поэтому можно сидеть по-разному — с помощью одеял, подушек, валиков и т. д.



сидя с опорой на валик

37. Парватасана в Вирасане

- сядьте в *Вирасану*, как указано выше;
- переплетите пальцы рук перед собой и разверните кисти так, чтобы ладони смотрели в сторону от вас (см. Часть 1);
- сохраняя локти прямыми, поднимите руки над головой, верхняя часть рук (плечи) на одной линии с ушами, ладони смотрят в потолок;
- опустите руки вниз, смените переплетение пальцев и повторите позу;
- освободите ноги и вернитесь в *Дандасану*.



Парватасана в Вирасане

УЧИТЕСЬ раскрывать подмышки в области грудной клетки и втягивать лопатки внутрь без чрезмерного прогиба поясницы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если переплетение пальцев рук сужает грудную клетку, то держите руки в *Урдхва хастасане*.

38. Гомукхасана

- сядьте в *Дандасану*, поднимите таз и согните левое колено, положите левую стопу под правую ягодицу, пальцы стопы направлены назад, сядьте на эту стопу;
- согните правое колено и поместите правое бедро на левое, отведите правую стопу назад так, чтобы она оказалась рядом с левой, пальцы правой ноги направлены назад;



Гомукхасана



Гомукхасана

- туловище выпрямлено вертикально вверх;
- отведите правую руку назад, согните локоть, зафиксируйте кисть между лопатками;
- поднимите левую руку над головой, согните левый локоть так, чтобы левая кисть прошла по задней стороне шеи и захватила правую кисть;
- держите голову и шею ровно;
- освободите руки, освободите ноги, сядьте в *Дандасану* и повторите позу, сгибая первой правую ногу и поднимая правую руку вверх.

УЧИТЕСЬ правильно скрещивать ноги и сближать их, добиваясь компактности в положении ног.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Ключ для запоминания: если левая нога снизу, то левая рука сверху, и если правая нога снизу, то правая рука сверху.

2) Упрощенный вариант этой асаны заключается в том, чтобы скрестить бедра друг над другом, помещая одно колено поверх другого, и расположить стопы с двух сторон от таза.

После освоения искусства того, как правильно стоять, необходимо овладеть положением сидя. *Дандасана* — основа для асан сидя, также как *Самастхити* — основа для асан стоя. В этой асане ноги не несут на себе никакой нагрузки и в ней можно научиться правильно их вытягивать. Она полезна при проблемах с коленями или лодыжками. Когда ноги вытянуты точно вперед, можно хорошо рассмотреть колени. Можно ясно увидеть, какое из колен втянуто, а какое не выпрямляется, какое повернуто наружу, а какое — внутрь. Наблюдая за этими недостатками, вы научитесь находить правильное положение для всей ноги, работая над выравниванием.

Ученик обучается тому, как поднимать обе стороны позвоночника. *Дандасана* дает симметричное вытяжение обеим сторонам позвоночника, удерживая его ровным. Она делает позвоночник устойчивым и прямым за счет того, что дает правильные точки опоры, позволяя сидеть точно на седалищных костях. Она помогает осознать различные области позвоночника, которые проседают вниз, будь то копчик, крестцовый, поясничный, грудной или шейный отделы. Пока вы сидите кое-как, вы не обращаете внимание на то, что позвоночник продолжает падать. Однако Патанджали и Господь Кришна не разрешают во время медитации сидеть с проседающим туловищем. Господь Кришна говорит в Бхагавад-Гите:

«Самам каяширогривам дхараянначалам стхирах»,

то есть, «Держи туловище, голову и шею прямо, неподвижно и твердо».

Поэтому занимающемуся йогой очень важно осознавать и исправлять недостатки. Обычно люди сидят на плоти ягодиц. Тело проваливается в плоть. В *Дандасане* мы находим внутри себя кости седалища, и тело размещается на них ровно и аккуратно. Положение позвоночника утверждается на этой основе, и последующая работа тела в асанах осуществляется вокруг его центральной оси.

Выравнивание в ногах достигается правильным расположением лодыжек, икр, бедер, раскрытием основания стоп, прижатием к полу костей голеней и бедер, подтягиванием коленей.

Для тренировки связок мы по-разному сгибаем колени в *Вирасане*, *Баддха конасане*, *Гомукхасане* и *Свастикасане*. Колени постоянно несут на себе вес тела как в положении стоя, так и при ходьбе, поэтому они быстрее изнашиваются и травмируются. Даже сидя на стуле, когда вес тела не приходится на ноги, ограниченная циркуляция крови и гравитационное притяжение вызывают их оседание и провисание. Асаны сидя поддерживают подвижность в суставах, а также выводят из них застоявшуюся молочную кислоту и снимают напряжение.

Работа над коленями в *Вирасане*, *Упавиштха конасане* и *Баддха конасане* облегчает боль при таких заболеваниях, как подагра, ревматизм, плоскостопие, известковые шпоры и варикозное расширение вен. Разнообразные движения ног снимают боль и развивают гибкость. У людей среднего возраста часто бывают судороги в ногах. Лекарством от этого можно считать практику *Гомукхасаны* и *Вирасаны*. *Баддха конасана* — дар для тех, кто страдает от расстройств мочеполовой системы, инфекционных заболеваний почек, простатита, пониженной функции яичек, ишиаса. *Баддха конасана* и *Упавиштха конасана* поддерживают здоровье органов таза, приводят в норму нерегулярные и чрезмерные кровотечения во время менструаций и стимулируют яичники. Все асаны, за исключением *Гомукхасаны*, подходят беременным женщинам, способствуя здоровой беременности и легким родам. Каждый, кто страдает рвотой, тошнотой и тяжестью, особенно после еды, получит пользу, делая эти асаны сразу же после приема пищи.

Работа рук в *Парватасане* и *Гомукхасане* не только улучшает смазку суставов рук и плечей, но и развивает мышцы грудной клетки. Поэтому она особенно важна для тех, кто страдает от астмы, артрита и ревматизма. В *Парватасане* вы учитесь поднимать позвоночник вертикально вверх, против силы тяжести. Это замедляет старение поз-

воночника. В большинстве асан сидя происходит вытяжение грудной и тазовой областей.

Вирасана, Баддха конасана и Свастикасана помогут вам в практике *пранаямы*. Все асаны сидя компенсируют напряжение от асан стоя.

После асан в положении сидя мы переходим к позам с вытяжением позвоночника вперед — к *Пасчима пратана стхити*.

ГЛАВА 3. Вытяжения вперед

Вытяжения вперед получаются легче, если вы понимаете, как правильно сидеть, и освоили разнообразные движения коленей. *Дандасана* является базовой позой для положений сидя и вытяжений вперед. Все вытяжения вперед в программе начального курса начинаются и заканчиваются *Дандасаной*. Различные положения ног и движения коленей позволяют спинным мускулам удлиняться вперед, создавая естественное вытяжение. При выполнении каждого из вытяжений вперед нужно прогнуть позвоночник и мягко вращать мышцы живота. Это скорее вытяжение живота, а не сжатие. Чтобы обеспечить равномерность вытяжения позвоночника, следует начинать наклоны с *Пасчимоттанасаны*.

Часть 8

39. Пасчимоттанасана

- следуйте инструкциям для *Дандасаны*, *Урдхва хаста дандасаны* и *Падангуштха дандасаны* (см. Часть 7, №№ 28, 29 и 30);

- поднимите грудную клетку и прогните спину (так же, как для *Дандасаны*);

- выдохните, вытяните туловище вперед, разводя локти в стороны и вверх, что позволяет лучше удлинить бока туловища;

- тяните подбородок к голени;

- оставайтесь в этом положении;

- чтобы выйти из позы, поднимите грудную клетку, вернитесь в *Падангуштха дандасану* и затем в *Дандасану*.

УЧИТЕСЬ во всех вытяжениях вперед держать мышцы шеи мягкими, а голову — пассивной. Не опускайте грудную клетку. Вытяните бока туловища, чтобы наклониться дальше вперед.

Часть 8

39. *Пасчимоттанасана*

40. *Джану Ширшасана*

41. *Трианга мукхаikapada пасчимоттанасана*

42. *Маричиасана*

43. *Унавиштха конасана*



Дандасана



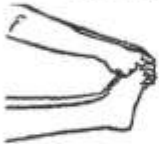
Урдхва хаста дандасана



Падангуштха дандасана



Пасчимоттанасана



захват
за большие
пальцы ног



захват
за внешние
края стоп
под пальцами



захват
за пятки



захват кистей
рук за стопами



Уттхита джану ширшасана

Урдхва хаста
джану ширшасана

ПРИМЕЧАНИЕ: Сначала достаньте до больших пальцев ног, затем захватите внешние края стоп под пальцами, затем пятки. Далее обхватите кистью одной руки другую руку позади стоп, после поменяйте захват рук.

40. Джану ширшасана

- Уттхита джану ширшасана
- Урдхва хаста джану ширшасана
- Урдхва мукха джану ширшасана — прогиб спины
- Джану ширшасана

- Уттхита джану ширшасана
 - из Дандасаны согните правое колено, отводя его наружу и назад вправо;
 - положите правую стопу так, чтобы большой палец ноги касался внутренней части левого бедра;
 - держите левую ногу прямой, пальцы стопы направлены к потолку.

УЧИТЕСЬ равномерно распределять вес на обе ягодицы, хотя ноги находятся в разном положении.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтобы прийти к конечному положению любой асаны, надо исходить из ее начальной стадии. Например, начальной стадией Джану ширшасаны и Бхарадваджасаны является базовая поза сидя с соответствующим положением ног. В Уштрасане это стойка на коленях. В Саламба сарвангасане — расположение кистей рук и т. д. Эти первые базовые положения обычно называют Стхити.

При практике вытяжений вперед мы для ясности называем положение сидя «Уттхита ...», а промежуточную ступень — «Урдхва мукха ...»

- Урдхва хаста джану ширшасана
 - вдохните, вытяните руки вверх на одну линию с ушами, втяните лопатки;
 - держите обе стороны таза на одной линии.

УЧИТЕСЬ вытягивать боковые поверхности туловища равномерно с обеих сторон. Поднимайте боковую поверхность туловища со стороны согнутой ноги с дополнительным усилием.

- Урдхва мукха джану ширшасана — прогиб спины
 - выдохните, вытяните бока туловища вперед, захватите большой палец левой стопы. (Практикуясь в дальнейшем, вы сможете захватить запястье за стопой вытянутой ноги);

- поднимите голову и позвоночник, прогните спину.

УЧИТЕСЬ удлинять поясничную область туловища, прогибая дорсальный отдел позвоночника.

d) *Джану ширшасана*

- из последнего положения с), выдохните, расширьте локти в стороны, вытяните туловище дальше вперед;
- поместите лоб на левую голень;
- вдохните, отпустите руки, поднимите грудную клетку и перейдите в *Уттхита джану ширшасану* (положение сидя); освободите правую ногу и сядьте в *Дандасану*;
- повторите в другую сторону.

УЧИТЕСЬ прогибать спину и наклоняться вперед, сохраняя вытяжение, чтобы спина не выступала наружу, как купол.

ПРИМЕЧАНИЕ: Опуская голову на вытянутую ногу, нужно больше вытягивать противоположную сторону туловища.

41. Трианга мукхаикапада пасчимоттанасана

a) *Уттхита трианга мукхаикапада пасчимоттанасана*

b) *Урдхва хаста трианга мукхаикапада пасчимоттанасана*

c) *Урдхва мукха трианга мукхаикапада пасчимоттанасана* — прогиб

d) *Трианга мукхаикапада пасчимоттанасана*

a) *Уттхита трианга мукхаикапада пасчимоттанасана*

- из *Дандасаны* согните правую ногу и поместите ее рядом с боковой поверхностью правого таза, подошва стопы направлена вверх; положение бедра, голени и стопы сходно с *Вирасаной* (не садитесь на стопу);
- удостоверьтесь, что оба бедра параллельны друг другу;
- держите левую ногу вытянутой прямо по всей линии на полу;
- держите ладони с двух сторон от таза.

УЧИТЕСЬ смещать вес тела в направлении согнутой ноги, поскольку в обычном положении он приходится больше на сторону вытянутой ноги.

b) *Урдхва хаста трианга мукхаикапада пасчимоттанасана*

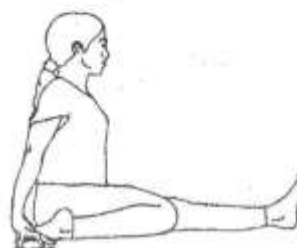
- вдохните, вытяните руки вверх к потолку.



*Урдхва мукха
джану ширшасана
прогиб спины*



Джану ширшасана



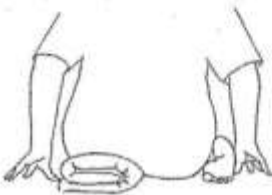
*Уттхита трианга
мукхаикапада
пасчимоттанасана*



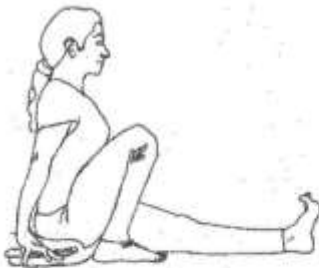
Урдхва хаста



Трианга мукхаикапада
пасчимоттанасана



сложенное одеяло
под ягодичей



Уттхита маричиасана



Урдхва хаста маричиасана

с) *Урдхва мукха трианга мукхаикапада пасчимоттанасана*

- выдохните, вытяните туловище вперед, захватите стопу левой ноги обеими руками или захватите одной рукой запястье другой руки позади стопы;

- вдохните, поднимите боковые поверхности грудной клетки, удлините талию и посмотрите вверх.

УЧИТЕСЬ равномерно выравнивать оба бока.

d) *Трианга мукхаикапада пасчимоттанасана*

- выдохните, вытяните туловище вперед, помещая живот, грудь и подбородок на левую ногу;

- вдохните, поднимите голову и грудную клетку, чтобы подняться из позы;

- выпрямите правую ногу и сядьте в *Дандасану*;

- повторите в другую сторону.

УЧИТЕСЬ держать туловище по центру, избегайте перекосов.

ПРИМЕЧАНИЕ: если не удастся расположить ягодичи на одном уровне, положите сложенное одеяло под ягодицу вытянутой ноги. Это позволит уравнять ягодичи на одной высоте от пола.

42. Маричиасана I

a) *Уттхита маричиасана*

b) *Урдхва хаста маричиасана*

c) *Урдхва мукха маричиасана*

d) *Адхо мукха маричиасана*

e) *Маричиасана*

a) *Уттхита маричиасана*

- из *Дандасаны* согните правое колено, чтобы оно было направлено вверх к потолку, правая пятка на одной линии с правой ягодичей, пальцы правой стопы направлены вперед;

- держите руки, как в *Дандасане*.

УЧИТЕСЬ выравнивать мышцы с двух сторон от позвоночника, равномерно расширяя их в горизонтальной плоскости.

ПРИМЕЧАНИЕ: название *Уттхита маричиасана* относится и к позе стоя со скручиванием.

b) *Урдхва хаста маричиасана*

- вдохните, вытяните руки точно вверх к потолку.

УЧИТЕСЬ опускать вниз паховую впадину со стороны согнутой ноги.

с) *Урдхва мукха маричиасана*

- выдохните, наклоните туловище вперед вдоль внутренней стороны правого бедра;
- внутренняя часть правого бедра и правый бок должны касаться друг друга;
- захватите левую стопу обеими руками;
- вдохните, поднимите голову вверх и прогните спину.

УЧИТЕСЬ равномерно вытягивать бока туловища.

d) *Адхо мукха маричиасана*

- выдохните, вытягивая живот над левым бедром, направьте голову к голени и опустите лоб;
- удостоверьтесь, что правое колено не уходит наружу;
- вдохните, освободите стопу, поднимите грудную клетку и поднимитесь;
- теперь последовательно повторите в другую сторону стадии a), b), c) и d).

e) *Маричиасана I*

Классический вариант выполнения асаны:

- выполните пункты, описанные выше;
- вместо захвата за левую стопу, обхватите правой рукой правую голень и бедро, заводя руку назад;
- поворачивая плечо слегка влево, заведите левую руку за спину, чтобы захватить правую кисть руки;
- разверните все туловище вперед;
- выдохните, прогните спину, направьте подбородок к левой голени и опустите на нее лоб;
- повторите в другую сторону.

УЧИТЕСЬ крепко держать захват рук при наклоне вперед. Не ослабляйте захват и не позволяйте согнутой ноге отклоняться наружу.

43. Упавиштха конасана

a) *Упавиштха конасана*

- из *Дандасаны* перейдите в *Упавиштха конасану*.

b) *Урдхва хаста упавиштха конасана*

- держа ноги вытянутыми, выпрямите позвоночник вверх, поднимите руки над головой так, чтобы верхняя часть рук (плечи) была на одной линии с ушами.

УЧИТЕСЬ сидеть точно на седалищных костях.



Адхо мукха маричиасана



захват за спиной



Маричиасана I

Упавиштха конасана



из *Дандасаны* перейдите
в *Упавиштха конасану*



*Падангуиттха упавишттха
конасана*



*Адхо мукха упавишттха
конасана*

с) *Падангуиттха упавишттха конасана*

- см. технику исполнения в Части 7, страница 43.

д) *Адхо мукха упавишттха конасана*

- выдохните, удлините туловище вперед, опустите голову вниз;

- вдохните, поднимите голову, грудную клетку и туловище, поднимитесь, соедините ноги и вернитесь в *Дандасану*.

ПРИМЕЧАНИЕ: по мере практики вы сможете увеличивать расстояние между стопами. Если вам трудно наклоняться вперед, держась руками за пальцы ног, выполняйте позу, вытягивая руки вперед.

Чтобы повысить гибкость коленей и улучшить их смазку, можно сгибать колени в разные положения отдельно, как самостоятельную практику.

Когда с помощью практики асан сидя увеличивается подвижность коленей, наступает время перейти к вытяжениям позвоночника вперед. Наклоны можно улучшить, более подробно работая с *Паривоттанасаной*, *Уттманасаной*, *Празарита надоттанасаной*, *Падангуиттхасаной* и *Адхо мукха шванасаной*. Дальнейшего улучшения практики наклонов вперед можно достичь, если чередовать каждую асану с наклоном вперед и *Пасчимоттанасану*.

Такие стадии асан с вытяжением вперед, как *Уттхита*, *Урдхва хаста* и *Урдхва мукха*, можно выполнять отдельно, чтобы правильно проанализировать и скоординировать их действия и движения. Эти стадии помогают ученикам почувствовать обе боковые поверхности тела; позволяют понять, какой бок является активным, а какой - пассивным; какой бок более жесткий, а какой — более гибкий; с какой стороны мышцы укорочены и сжаты, какая из сторон, напротив, вытянута и удлиняется. Чтобы сделать эти сравнения, нужно развить в себе чувствительность и осознанность.

Асаны с вытяжением вперед по своей природе успокаивают мозг и сердце. Они останавливают внутреннее возбуждение, успокаивая нервы и ум. Они дают отдых мозгу, создавая в нем ощущение прохлады, и в то же самое время стимулируют пищеварительную систему, тонизируют и укрепляют органы живота. Регулярная практика этих асан необходима тем, кто страдает от кислотности, метеоризма, рвоты и прочих заболеваний органов пищеварения. В этих случаях пользу принесет конечное положение каждого из вытяжений вперед.

Движение прогиба спины удлиняет и активизирует позвоночник. Это принесет облегчение тем, кто страдает от

боли в спине при наклоне вперед. Прогиб спины помогает при судорогах, болях в нижней части живота и сильных кровотечениях во время менструации.

Асаны с вытяжением вперед улучшают кровообращение в тазовой области, помогают правильной здоровой работе надпочечников, половых желез и яичников.

Женщины могут делать все эти асаны в период менструации, чтобы избавиться от осложнений и отрегулировать менструальный цикл.

Заключительная ступень с наклоном вперед помогает при гипертонии, перенапряжении, тревожности, вспыльчивости, непоседливости, бессоннице, головной боли, мигрени, близорукости и глаукоме, анемии, усталости, слабости и субфебрильной температуре.

Чтобы получить необходимый эффект от асан с вытяжением вперед, нужно придерживаться нескольких правил. Если пальцы рук или ладони не достают до стоп, нужно накинуть ремень за ступни (или за одну ступню, в зависимости от позы) и держаться за ремень. Если голова не достает до ноги, нужно поместить сверху сложенное одеяло, валик или подушку, и опустить голову на опору. При наличии вышеупомянутых проблем, даже если ученик гибкий, ему необходимо класть голову на приподнятую опору.

Вытяжения вперед тонизируют печень, селезенку и поджелудочную железу, активизируют почки. *Джану ширшасана* и *Упавиштха конасана* сдерживают увеличение простаты. *Трианга мукхаикапада пасчимоттанасана* помогает при плоскостопии, падающем своде стопы, растяжении связок и жесткости лодыжек, заблокированных коленях и опухающих ногах. *Маричшасана* работает с областью плеча и подмышки, так как в ней мы захватываем руки за спиной. *Пасчимоттанасана* массирует сердце, успокаивает и освежает ум, снимает перенапряжение и увеличивает выносливость.

В соответствии с нашим курсом *Пасчимоттанасану* необходимо освоить до всех остальных вытяжений вперед, чтобы обеспечить симметричное растяжение мышц вдоль позвоночника с обеих сторон спины. *Пасчимоттанасана* — интенсивное и сложное вытяжение вперед, поэтому ее также выполняют в программе вытяжений вперед самой последней, чтобы после практики «односторонних» вытяжений, например, *Джану ширшасаны*, позвоночник стал ровным. Отдыхают и мозг, и сердце; успокаиваются нервы.

ГЛАВА 4. Вытяжения вбок

Часть 9

44. Бхарадваджасана I

45. Бхарадваджасана II

46. Бхарадваджасана на стуле



Бхарадваджасана I
без захвата



Бхарадваджасана I
с захватом

В этой части курса рассматриваются боковые вытяжения позвоночника, или, проще говоря, — скручивания. Этот вид вращения позвоночника называют действием *Паривритты*, а сами асаны этого класса называются *Паривритта стхити*. Базовое действие *Паривритты* (вращение) нужно сначала освоить в *Паривритта триконасане* и *Паривритта париваконсане*. Скручивания этого раздела подобраны таким образом, чтобы облегчить начинающим изучение боковых вытяжений.

Часть 9

44. Бхарадваджасана I

а) без захвата

б) с захватом

а) без захвата

- сядьте в *Дандисану*, согните ноги и положите стопы слева от себя, левую лодыжку поместите на правую стопу;

- поставьте левую ладонь с внешней стороны правого бедра, а кончики пальцев правой руки поставьте на пол за левой ягодицей;

- вдохните, поднимите вверх туловище и грудную клетку, выдохните и развернитесь вправо;

- держите грудину поднятой, направьте левую лопатку внутрь спины и поднимайте область под левой грудью;

- выдохните, развернитесь к центру, освободите ноги и повторите те же действия в левую сторону.

б) с захватом

- снова согните колени, поместите ноги слева (см. описание выше) и поставьте левую ладонь с внешней стороны правого бедра, рядом с коленом;

- выдохните, согните правую руку в локте, заведите ее за спину и захватите левую руку над локтем сзади;

- поднимите туловище вверх, поверните голову вправо;
- выдохните, освободите руки, вернитесь к центру, вытяните ноги в *Дандасану*;
- повторите в другую сторону.

НАУЧИТЕСЬ разворачивать позвоночник в сторону прежде, чем захватывать руки. Обратите внимание на тот факт, что разворот всегда совершается в противоположную от ног сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ: Есть еще один способ освоения этой асаны. После того, как вы захватите правой ладонью левую руку выше локтя, поставьте левую ладонь с внешней стороны правого бедра. Поменяйте хват рук, выполняя позу в другую сторону. Если вы видите, что ягодицы находятся не на одном уровне, то во время скручивания вправо подложите сложенное одеяло под правую ягодицу. А во время скручивания влево подложите то же одеяло под левую ягодицу.

45. Бхарадваджасана II

- a) без захвата
- b) с захватом

ПРИМЕЧАНИЕ: в этой асане положение ног является комбинацией *Вирасаны* и *Падмасаны*.

- a) без захвата
 - из *Дандасаны* согните левую ногу в положение *Вирасаны*;
 - теперь захватите руками правую стопу снизу, согните правое колено, отведите его наружу и вправо, поместите ногу в положение *Падмасаны*, продвигая правую стопу до верхней части левого бедра так, чтобы пятка оказалась рядом с животом;
 - поставьте кисть левой руки с внешней стороны правого бедра, поместите кисть правой руки на пол за левой ягодицей, выдохните, развернитесь вправо;
 - развернитесь к центру, освободите ноги и руки, вытяните ноги в *Дандасану*;
 - повторите в другую сторону.

НАУЧИТЕСЬ удерживать ноги в соответствующем положении прежде, чем приступать к боковому вращению позвоночника. Стопа *Падмасаны* не должна соскальзывать вниз.



Бхарадваджасана II
без захвата



положение
стопы

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
ГЛАВА I. Асаны в положении стоя — Уттиштха стхити	12
Часть 1	
1. Самастхити	12
2. Урдхва хастасана	13
3. Урдхва баддхангулиасана	13
4. Намаскарасана	14
5. Урдхва намаскарасана	15
6. Гомукхасана	15
7. Пасчима намаскарасана	16
8. Врикшасана	16
9. Уткатасана	18
Часть 2	
10. Уттхита хаста падасана	21
11. Паршва хаста падасана	21
12. Уттхита триконадасана	22
13. Виравхадрасана II	22
Часть 3	
14. Уттхита паршваконадасана	25
15. Виравхадрасана I	26
16. Виманасана	26
Часть 4	
17. Врикшасана	28
18. Ардха чандрасана	28
19. Виравхадрасана III	29
Часть 5	
20. Паривритта триконадасана	31
21. Паривритта паршваконадасана — Виманасана	32
22. Паригхасана	33
Часть 6	
23. Паршвоттанасана	35
24. Празарита падоттанасана	37
25. Утттанасана	38



Бхарадваджасана II
с захватом



ремень на стопе
для захвата



Бхарадваджасана
на стуле

б) с захватом

- следуйте указаниям пункта а), но на этот раз заведите правую руку за спину, чтобы захватить пальцы правой стопы из-за спины;
- поместите кисть левой руки с внешней стороны правого бедра;
- поднимая вверх туловище, выдохните, развернитесь вправо;
- втяните лопатки, обе стороны грудной клетки равномерно разверните вправо;
- выдохните, вернитесь к центру, освободите ноги и сядьте в Дандасану;
- повторите в другую сторону.

УЧИТЕСЬ выравнивать суставы позвоночника, не позволяя позвоночнику отклоняться назад. Рука за спиной должна способствовать осознанию вертикального прямого положения туловища.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время выполнения боковых разворотов, нужно прежде всего поднять позвоночник вверх, потом развернуть живот и грудную клетку, и, наконец, повернуть голову. Положение рук конечной ступени асаны продвигает лопатки внутрь спины и помогает развороту. Если пальцы рук не дотягиваются до пальцев ног, наденьте на стопу спереди ремень (или платок), держитесь рукой за ремень.

46. Бхарадваджасана на стуле

- сядьте на стул правым боком и плечом к спинке стула;
- немного разведите бедра и стопы, держите их параллельно;
- сидите прямо, смотрите прямо перед собой;
- вдохните, поднимая туловище вверх, разверните грудную клетку вправо;
- захватите руками спинку стула;
- держите туловище вытянутым вверх, лопатки втягивайте в спину, плечевые кости отводите назад;
- выдохните, поверните голову и посмотрите вверх правого плеча;
- выдохните, освободите руки и развернитесь к центру;
- теперь сядьте на стул в противоположном направлении, левым плечом к спинке стула.

УЧИТЕСЬ делать подвижной область крестца и выравнивать грудную клетку параллельно спинке стула.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Если вы заняты сидячей работой, страдаете от болей в спине и не можете сидеть на полу, последняя вариация асаны принесет вам огромную пользу.

2) Для облегчения боли от защемления в спине или шее нужно следовать объяснениям пунктов 44а) и 46).

После изучения вытяжений позвоночника вперед (см. Часть 8) мы перешли к рассмотрению его бокового вытяжения. Чтобы получить в позвоночнике свободу для вращения, нужно уделять особое внимание практике *Паривритта триконасаны* и *Паривритта париваконасаны*, которые могут рассматриваться как фундамент всех асан с боковым разворотом. По мере того, как позвоночник становится все более и более гибким, в позах постепенно углубляется анатомическое движение.

Бхарадваджасана I — базовая асана с боковым вытяжением. Это простая асана, в которой позвоночник вытягивается и разворачивается, не создавая компрессии в области живота. Поэтому женщины во время менструаций и даже беременные женщины могут делать эту асану, в особенности *Бхарадваджасану I а)* как средство для избавления от боли и тяжести в нижнем отделе позвоночника. На поздних стадиях беременности женщины могут с той же целью выполнять вариант со стулом. *Бхарадваджасана I и II* дают боковое вытяжение позвоночнику, особенно в его дорсальном и поясничном отделах.

Если боль в спине обусловлена слабостью мышц или смещением диска, выполнение асан с боковым разворотом принесет огромное облегчение. Работа руки и плеча предупреждает и лечит артрит и ревматизм в соответствующих им областях. В *Бхарадваджасане I* мы захватываем за спиной руку, в *Бхарадваджасане II* — ступню, это интегрирует действие захвата рук и разворот.

Выполнение асан принесет пользу при болях и спазмах в спине, шее и плечах после работы и во время путешествия. Боковые вытяжения, которые мы называем «движениями с разворотом и скручиванием», важны для всех нас, так как мышечные волокна позвоночника и спины начинают становиться твердыми и сухими с процессом старения.

ГЛАВА 5. Перевернутые асаны

Часть 10

- 47. Саламба ширшасана
- 48. Саламба сарвангасана
- 49. Экапада сарвангасана
- 50. Париваикапада сарвангасана
- 51. Ардха халасана
- 52. Халасана
- 53. Карнатидасана
- 54. Супта конасана
- 55. Парива халасана



Саламба ширшасана



установите переплетенные пальцы рук...

Асаны в перевернутом положении тела называются *Ви-парита стхити*.

Асаны стоя и с боковым вытяжением готовят скелетно-мышечную структуру тела к изучению перевернутых асан — *Саламба ширшасаны* и *Саламба сарвангасаны*. Вытяжения вперед в позах стоя и сидя готовят к перевернутому положению и физически, и ментально. Это позволяет избежать таких неблагоприятных побочных эффектов, как повышение артериального давления, головной боли, боли в шее, напряжения в глазах, тошноты, тяжести в голове, внезапного прилива крови к голове и психологического страха, вызванного неправильным выполнением позы.

Подготовка к *Саламба сарвангасане* и *Халасане* важна для того, чтобы научиться поднимать позвоночник и внутренние органы без напряжения в мышцах шеи или нервах.

Настоящий раздел подробно рассматривает перевернутые асаны. Практику перевернутых поз нужно начинать с *Ардха халасаны* (полу-*Халасаны*), чтобы научиться держать вес тела на плечах и шее. Потом можно перейти к изучению входа в *Халасану*. *Халасана* развивает чувство равновесия, необходимое для выполнения *Саламба сарвангасаны*. Необходимо запомнить следующую последовательность изучения поз:

1) *Ардха халасана*, 2) *Халасана*, 3) *Экапада сарвангасана*, 4) *Саламба сарвангасана*. Когда *Саламба сарвангасана* и *Халасана* вместе с вариациями будут хорошо освоены, можно переходить к изучению *Саламба ширшасаны* (5).

В процессе обучения мы сначала изучаем *Саламба сарвангасану*, и только потом — *Саламба ширшасану*. Но во время практики последовательность меняется. В течение одного урока нужно всегда выполнять *Саламба ширшасану* до *Саламба сарвангасаны*. *Саламба сарвангасану* и ее вариации можно практиковать самостоятельно.

Новичкам стоит выполнять их в варианте «*ардха*» с расположением стоп на опоре, например, на стуле или стене.

Часть 10

47. Саламба ширшасана

- а) Ардха ширшасана
 б) Урдхва празарита экапада ширшасана
 с) Саламба ширшасана

а) Ардха ширшасана

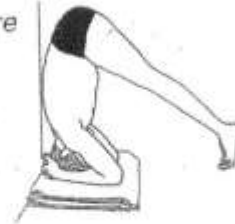
- положите сложенное одеяло на пол, вплотную к стене;
- опуститесь на колени перед одеялом, переплетите пальцы рук, не напрягая ладони;
- поместите переплетенные пальцы рук к стене так, чтобы большие пальцы были направлены вверх, а мизинцы — вниз;
- прижмите предплечья к полу, выровняйте локти по ширине плеч;
- поставьте темя головы в центр «чаши», образованной ладонями (*Стхити*);
- надавите запястьями вниз, поднимите плечи, поднимите колени так, чтобы вытянуть ноги;
- продолжайте поднимать плечи, не опираясь дорсальным отделом позвоночника на стену;
- согните колени, опуститесь в *Адхо мукха вирасану* для отдыха.

УЧИТЕСЬ твердо удерживать эту позу, поднимая плечи и позвоночник вверх, к ягодицам, а также вытягивать ноги от пяток до бедер. Ноги должны быть легкими, а позвоночник — устойчивым.

- б) Урдхва празарита экапада ширшасана
- выполните *Ардха ширшасану*;
 - прижмите пальцы правой стопы к полу;
 - выдохните, поднимите левую ногу прямо вверх к потолку;
 - не опускайте плечи;
 - не разводите локти в стороны;
 - держите оба колена прямыми;
 - не позволяйте весу тела падать на пальцы правой стопы;
 - выдохните, опустите левую стопу на пол;
 - прижмите пальцы левой стопы к полу, поднимите правую стопу;
 - вернитесь в *Ардха ширшасану*;
 - оставайтесь в *Адхо мукха вирасане* в течение нескольких секунд для отдыха.



установите
темя...



Ардха ширшасана
поднимите плечи,
поднимите колени



Урдхва празарита экапада ширшасана

маховым движением поднимите ноги вверх одну за другой.

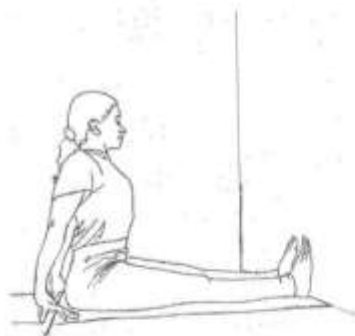


коснитесь ими стены...





...и выпрямите
ноги.



подготовка



Урдхва дандасана

УЧИТЕСЬ не бояться и быстро переходить к заключительной позиции. Учитесь переносить вес тела от ног к туловищу.

с) *Саламба ширшасана*

- выполните предложенные выше инструкции;
- теперь маховым движением поднимите ноги вверх одну за другой, коснитесь ими стены и выпрямите ноги;
- все тело сейчас перпендикулярно полу;
- держите позвоночник прямым, а плечи — поднятыми вверх;
- вначале оставайтесь в асане минимальное время — лишь 1 минуту, дышите ровно, смотрите прямо перед собой;
- постепенно увеличивайте продолжительность пребывания в асане от трех до пяти минут;
- согните колени и опустите их на пол. Не ударяйте коленями о пол;
- отдохните в *Адхо мукха вирасане* в течение нескольких секунд прежде, чем встать.

УЧИТЕСЬ держать ноги вместе, касаясь стены задними краями пяток, удаляйте от стены ягодицы, не выпячивая живот.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Подготовка к *Саламба ширшасане* — сядьте в *Дандасану*, касаясь стопами стены. Отметьте, где ягодицы касаются пола. Положите на эту линию одеяло. Сделайте *Ардха ширшасану* так, чтобы лицо было обращено в сторону стены. Стопами взбейтесь по стене, пока ноги не станут параллельными полу. Хотя стопы опираются на стену, учитесь поднимать позвоночник, не падая. Это положение называется *Урдхва дандасана*.

2) В случае, если вы не можете войти в асану маховым движением ног, выполните у стены *Урдхва празарита экапада ширшасану*. Попросите кого-нибудь поднять к стене уже приподнятую ногу, одновременно самостоятельно поднимите на стену другую ногу. Когда вы коснетесь стены обеими ногами, помощь больше не понадобится. Чтобы опустить ноги вниз, попросите помощника поддержать одну ногу у стены, пока вы будете самостоятельно опускать другую ногу на пол. Повторите подъем ног, поменяв их очередность.

3) Периодически уделяйте время тренировке маховых движений ног. Если амплитуда маха ногами будет маленькой, ноги упадут вниз. Поэтому, учитесь поднимать ноги махом высоко вверх. В любом случае, не

роняйте позвоночник и плечи — это может повредить шею.

48. Саламба сарвангасана

- лягте на спину так, чтобы плечи лежали на одеяле, а голова — на полу;
- вытяните руки вдоль боков туловища, выпрямите локти, пальцы рук направлены к ступням;
- отведите плечевые кости назад и вниз, удалите плечи от головы;
- согните колени в направлении грудной клетки;
- теперь надавите ладонями вниз и маховым движением поднимите ноги над головой;
- поднимите таз и туловище перпендикулярно вверх так, чтобы грудь приблизилась к подбородку;
- поддерживайте спину ладонями, прижимая к опоре верхнюю часть рук (плечи);
- поднимите бедра вверх;
- выпрямите ноги;
- на начальном этапе практики оставайтесь в этом положении одну минуту, дыхание ровное. В дальнейшем увеличьте время пребывания в позе от трех до пяти минут;
- выдохните, освободите руки и постепенно опуститесь.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Страх и недостаток правильного вытяжения вверх в *Саламба сарвангасане* могут вызывать боль в шее или удушье — ученики часто жалуются на это. В таком случае положите под плечи дополнительные одеяла, чтобы голова оказалась ниже плеч. Плечи, верхние части рук и локти должны оставаться на одном уровне, на сложенных одеялах.

2) Чтобы выполнить подготовку к *Саламба сарвангасане* с опорой на стену, лягте на спину очень близко к стене, согните ноги. Поставьте стопы на стену. Прижмите подошвы стоп к стене. Поднимите вверх ягодицы и спину. Придвиньтесь ближе к стене. Поддерживайте спину ладонями и учитесь поднимать туловище как можно выше.

49. Экапада сарвангасана

- а) из *Халасаны*
- б) из *Саламба сарвангасаны*

а) из *Халасаны*

- выполните *Халасану* или *Ардха халасану*;
- выдохните, поднимите правую ногу прямо вверх к потолку;

Саламба сарвангасана



лягте на спину



согните колени и приблизьте их к груди

маховым движением поднимите ноги над головой



поддерживайте спину ладонями; локти на полу

поднимите бедра вверх

Экапада сарвангасана





из Халасаны или
Ардха халасаны



из Саламба
сарвангасаны



Экапада
сарвангасана



Париваикапада
сарвангасана

- направьте спину к передней поверхности туловища и не позволяйте грудной клетке опускаться;
- выдохните, опустите правую ногу в Халасану или Ардха халасану;
- теперь поднимите вверх левую ногу.

УЧИТЕСЬ поднимать вверх позвоночник и туловище, особенно со стороны той ноги, которая находится внизу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Точно так же, как изучение перевернутых асан начинается с Ардха халасаны, перед освоением Саламба сарвангасаны нужно освоить пункт а).

- б) из Саламба сарвангасаны
- находясь в Саламба сарвангасане, поддерживайте ладонями спину, выпрямляйте ноги;
 - удерживая левую ногу вытянутой вертикально вверх, выдохните и опустите правую ногу к полу; обе ноги должны оставаться прямыми;
 - выдохните, опустите правую ногу настолько низко, насколько вы можете, удерживая ее прямой;
 - держите левую ногу прямой и вытянутой вертикально вверх;
 - на начальном этапе практики вы можете не достать пальцами ног до пола; в этом случае, опустите ногу до положения параллельно полу;
 - вдохните, поднимите правую ногу обратно в положение Саламба сарвангасаны, затем опустите левую ногу.

УЧИТЕСЬ быть внимательными к телу и расслаблять мозг. Вы должны быть способны держать позу без напряжения в голове.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не спешите коснуться стопами пола. Лучше направьте свое внимание на то, чтобы держать позвоночник и ноги прямыми. Не позволяйте грудной клетке оседать.

50. Паршваикапада сарвангасана

- сохраняя прямой левую ногу, разверните правую ногу наружу так, чтобы пальцы правой стопы были направлены вправо;
- выдохните и опустите правую ногу наружу и вниз по направлению к полу (или поставьте стопу на стул), держите ногу на одной линии с туловищем;
- левая нога должна оставаться перпендикулярной, обе ноги — прямыми;

- вдохните, поднимите правую ногу вверх в *Саламба сарвангасану* и повторите в другую сторону.

УЧИТЕСЬ сохранять таз ровным, не укорачивая боковые поверхности туловища.

51. Ардха халасана

- а) вход маховым движением с пола
 б) из *Саламба сарвангасаны*

- а) вход маховым движением с пола
- постелите одеяла, как для *Саламба сарвангасаны*;
 - лягте на спину;
 - согните колени, сделайте маховое движение, поднимая ноги и ягодицы вверх;
 - поставьте стопы на стену или на сиденье стула;
 - поместите ладони на спину, поддерживайте спину, поднимайте позвоночник вверх, удерживайте грудную клетку приподнятой;
 - держите обе ноги прямыми, втяните колени;
 - выдохните, согните колени и опуститесь вниз.

УЧИТЕСЬ маховым движением с пола входить в *Ардха халасану* или *Халасану*, не отклоняя тело в сторону и не утяжеляя один из боков.

- б) из *Саламба сарвангасаны*
- войдите в *Саламба сарвангасану* так, чтобы ваши плечи находились на расстоянии примерно 90 см (на длину ног) от стены или от сиденья стула;
 - выдохните, опустите по очереди ноги вниз так, чтобы стопы оказались на стене или на сиденье стула, сохраняйте ноги на одной линии с ягодицами. По мере практики вы научитесь опускать обе ноги одновременно;
 - держите подколенные сухожилия прямыми, поднимая бедра вверх и раскрывая заднюю поверхность коленей;
 - поднимайте бедра, чтобы удерживать длину позвоночника;
 - вернитесь в *Саламба сарвангасану* и опуститесь вниз; полежите на спине.

УЧИТЕСЬ держать позвоночник вертикально. Сохраняйте опору на плечи. Не позволяйте грудной клетке проседать.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Если вы не можете точно определить расстояние до стены в *Ардха халасане*, сядьте в *Дандасану*, касаясь стены подошвами стоп, отметьте



маховое
движение
с пола



Ардха халасана



из *Саламба сарвангасаны*



ноги на стене



Ардха халасана



Халасана

валики или подушки
под ягодицами

Карнапидасана

линию, на которой находятся ягодицы. Расположите плечи по этой линии и выполните *Ардха халасану*.

2) Если вы ощущаете удушье, разведите ноги в стороны примерно на 30 см, чтобы не сжимать диафрагму.

52. Халасана

а) вход маховым движением с пола

б) из *Саламба сарвангасаны*

а) вход маховым движением с пола

- следуйте последовательности для *Ардха халасаны*, пункт а), поставьте пальцы ног на пол;

- выдохните, опуститесь вниз.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вам не удастся поднять ноги маховым движением или оторвать ягодицы от пола, положите под ягодицы одеяла или подушки, чтобы приподнять таз. Это облегчит вход и в *Халасану*, и в *Саламба сарвангасану*.

б) из *Саламба сарвангасаны*

- войдите в *Саламба сарвангасану*;

- удерживая ноги прямыми, выдохните и опустите обе ноги на пол, коснитесь пальцами ног пола. Выполняя это движение, слегка отведите грудную клетку и таз назад.

- держите ладони на спине, помогая сохранять спину приподнятой и перпендикулярной полу;

- держите голени и бедра приподнятыми;

- если вам не удастся одновременно управлять движением обеих ног, опускайте их вниз по одной;

- для выхода из позы вы можете сделать вдох и поднять ноги в *Саламба сарвангасану*;

- затем вернуться на спину или выполнить следующие вариации.

Касаясь пола пальцами ног, УЧИТЕСЬ держать позвоночник поднятым вверх, как в *Ардха халасане*.

53. Карнапидасана

- из *Халасаны* (см. выше) согните колени и опустите их вниз к полу с обеих сторон от головы, пальцы стоп направьте за голову, подошвы стоп — вверх;

- выдохните, поднимите колени вверх и вернитесь в *Халасану*.

УЧИТЕСЬ поднимать спину вверх, сопротивляясь давлению бедер на туловище. Для этого нужно не только сгибать колени, но и поднимать туловище.

54. Супта конасана

- из *Халасаны* отведите правую ногу вправо, а левую ногу – влево;
- держите обе ноги прямыми, поднимайте колени;
- разведите ноги в стороны, увеличивая расстояние между ними, насколько можете;
- переставляя стопы к центру, вернитесь в *Халасану*.

НАУЧИТЕСЬ соотносить эту асану с *Упавиштха конасаной* и расставлять ноги шире.

55. Паршва халасана

- из *Супта конасаны* шагните левой ногой к правой. Отведите обе ноги вправо как можно дальше на одну линию с правым плечом;
- оставайтесь в этой позиции, поднимая бедра от пола;
- верните левую ногу в положение *Супта конасаны*;
- теперь шагните правой ногой влево, чтобы дойти до левой ноги;
- отведите обе ноги влево как можно дальше, оставайтесь в этой позиции, поднимайте оба бедра;
- верните правую ногу назад в положение *Супта конасаны*;
- верните обе ноги к центру и выполните *Халасану*;
- согните колени и опуститесь на спину.

УЧИТЕСЬ сохранять уравнивание седалищных костей, не перекашиваясь вперед или назад.

ПРИМЕЧАНИЯ: Часто бывает легче выполнить *Саламба сарвангасану* после практики *Халасаны*, *Карнатидасаны* и *Супта конасаны*. Это связано с тем, что при выполнении этих асан на плечи приходится больше веса.

2) *Паршва халасана* устраняет тяжесть и боль в спине, если эти ощущения появляются во время практики *Сарвангасаны* из-за неравномерного вытяжения мышц спины.

Для того, чтобы получить более исчерпывающую информацию о важности и эффектах воздействия на организм человека перевернутых асан, я рекомендую вам обратиться к книге «Прояснение йоги».

Перевернутые позы воздействуют на дыхательную, кровеносную, нервную системы и эндокринные железы. Они изменяют индивидуальность и склад ума человека в лучшую сторону так, что ум устремляется к чистоте. Перевернутые асаны помогают укреплять силу воли, улучшают



Супта конасана



Паршва халасана

26. Падангуштхасана	40
27. Адхо мукха шванасана	40
ГЛАВА II. Асаны в положении сидя — Упавиштха стхити.....	43
Часть 7	
28. Дандасана	43
29. Урахва хаста дандасана	44
30. Падангуштха дандасана	44
31. Баддха конасана	44
32. Упавиштха конасана	45
33. Падангуштха упавиштха конасана	45
34. Свастикасана	46
35. Парватасана в Свастикасане	46
36. Вирасана	47
37. Парватасана в Вирасане	47
38. Гомукхасана	47
ГЛАВА III. Вытяжения вперед — Пасчима пратана стхити.....	51
Часть 8	
39. Пасчимоттанасана	51
40. Джану ширшасана	52
41. Трианга мукхаикапада пасчимоттанасана	53
42. Маричиасана I	54
43. Упавиштха конасана	55
ГЛАВА IV. Вытяжения вбок — Паривритта стхити	58
Часть 9	
44. Бхарадваджасана I	58
45. Бхарадваджасана II	59
46. Бхарадваджасана на стуле	60
ГЛАВА V. Перевернутые асаны — Випарита стхити.....	62
Часть 10	
47. Саламба ширшасана	63
48. Саламба сарвангасана	65
49. Экапада сарвангасана	65
50. Паршваикапада сарвангасана	66
51. Ардха халасана	67
52. Халасана	68
53. Карнапидасана	68
54. Супта конасана	69
55. Паршва халасана	69

память, увеличивают интеллектуальные способности и приносят эмоциональную стабильность, но только при условии регулярной практики. Они помогают выстроить характер и улучшают модель поведения.

Выполнение перевернутых поз принесет пользу тем, кто страдает от простуды, кашля, астмы, тонзилита, дурного запаха изо рта, учащенного сердцебиения, бессонницы, нервных расстройств, комплекса страха, комплекса превосходства или неполноценности, лени, апатии, утомляемости, анемии, плохой циркуляции крови, запоров, слабого пульса, недостаточной концентрации внимания, общей слабости, нехватки жизненных сил, гормонального дисбаланса, нарушений менструации, импотенции, и так далее.

Вариации *Саламба сарвангасаны* помогают улучшить ощущение баланса в *Саламба ширшасане*. Овладев *Саламба сарвангасаной*, вы сможете улучшить и практику *Ширшасаны*. Поэтому так важно хорошо освоить *Саламба сарвангасану*.

Вариации *Саламба сарвангасаны*, *Халасана*, *Карнатидасана* и *Супта конасана* удаляют из организма токсины и отходы. Они омолаживают органы живота, высвобождают газ в желудке и кишечнике. Они улучшают циркуляцию крови в области талии, спины и живота. Они помогают сокращаться органам живота, очищая вагинальную область и матку. Они тренируют толстую кишку, защищают предстательную железу от увеличения и улучшают функцию выделительной системы.

Женская практика перевернутых асан должна всегда начинаться сразу после окончания месячных. Другими словами, с окончанием менструации каждый месяц начинайте регулярную практику с перевернутых асан, которые регулируют дальнейшие кровотечения и восстанавливают гормональный баланс.

Избегайте полностью всех перевернутых асан во время менструации с первого дня и до полного окончания кровотечения.

Кроме дней менструации, необходимо регулярно выполнять перевернутые асаны совместно с другими асанами для регулирования кровотечений и поддержания женского здоровья.

ГЛАВА 6. АБДОМИНАЛЬНЫЕ АСАНЫ

Люди очень хотят уменьшить жировые отложения вокруг талии и укрепить внутренние органы живота. Новички, впервые пришедшие в класс, чаще всего спрашивают об упражнениях для живота. Группа абдоминальных асан называется *Удара акунчана стхити*.

Однако неправильно начинать практику с абдоминальных поз. Асаны в положении стоя готовят ученика к тому, как правильно тонизировать мышцы живота, предохраняют от перегрузок и ошибочных действий, которым может способствовать практика абдоминальных поз.

Перевернутые асаны также защищают внутренние органы живота от вреда при выполнении абдоминальных асан. Тот, кто делает только абдоминальные асаны и избегает перевернутые позы, может нанести себе травмы и заработать хиатус, пупочную и паховую грыжи, гидроцеле, лейкоорею, нарушения менструации, увеличение простаты и т. д. Перевернутые асаны также защищают от вредных воздействий, вызванных неправильной и необдуманной практикой. Работу над брюшной полостью нужно начинать после подготовительной работы в асанах стоя и перевернутых позах. Если живот слаб и перенапряжен, у вас неизбежно возникнут проблемы со здоровьем.

После изучения *Саламба сарвангасаны*, *Халасаны* и их вариаций нужно приступать к освоению «созидательных» абдоминальных асан, так чтобы здоровье внутренних органов ученика оставалось в безопасности. Любое противопоказание или неправильное выполнение этих поз может быть сбалансировано перевернутыми позами. Это еще

Часть 11

- 56. *Урдхва празарита пада-сана*
- 57. *Парипурна навасана*
- 58. *Сутта падангуитхасана*
I и II

Урдхва празарита падасана

лягте на спину



согните обе ноги,
приблизьте пятки к ягодицам



приблизьте бедра
к животу



выпрямите ноги

Парипурна навасана

слегка
отклоните
туловище назад,
поднимите ноги
к животу



одна веская причина, по которой необходимо освоить практику перевернутых асан.

Часть 11

56. Урдхва празарита падасана

- сядьте в *Дандасану*;
- лягте на спину, вытяните ноги вперед, вытяните руки вдоль туловища, разверните ладони к полу;
- согните обе ноги, приблизьте пятки к ягодицам;
- согните ноги в тазобедренных суставах и приблизьте бедра к животу;
- выдохните, поднимите ноги перпендикулярно полу, выпрямите ноги, удерживая таз на полу;
- выдохните, согните ноги, приблизьте бедра к животу и медленно опустите стопы и ноги на пол.

УЧИТЕСЬ держать грудную клетку хорошо раскрытой, а лицо — расслабленным. Учитесь вытягивать нижнюю часть спины в направлении копчика и оставлять ее на полу во время всех движений ногами.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Эту асану можно повторить 3 — 5 раз, не опуская ноги на пол.

2) Тучным людям нужно лечь к стене и поднимать ноги вверх по стене, прижимая к стене ягодицы. Сначала нужно поставить на стену стопы, затем поочередно отводить стопы от стены на 2 — 3 см, продолжая опираться на стену.

3) Можно вытянуть руки прямо за головой так, чтобы ладони смотрели к потолку. Это положение помогает сохранить вытяжение боковых поверхностей туловища после подъема ног.

57. Парипурна навасана

- сядьте на пол в *Дандасану*, поставьте кисти с двух сторон от туловища;
- отклоните туловище немного назад, поднимите ноги от пола и держите их прочно, как палку;
- поднимите руки и вытяните их точно вперед, параллельно полу, разверните ладони друг к другу;
- энергично направляйте весь позвоночник внутрь тела так, чтобы вы не оседали назад;
- удерживайте баланс всего тела на ягодицах;
- выдохните, опустите руки и ноги, вернитесь в *Дандасану*.

УЧИТЕСЬ удерживать равновесие, не роняя позвоночник и грудную клетку.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Те, кто не может держать равновесие, должны оставлять ладони на полу, когда ноги подняты.

2) Если ноги и живот не достаточно сильны, чтобы удерживать асану в равновесии, обопритесь пятками на стену или стул, кисти рук держите по сторонам от ягодиц, т. е. выполняйте позу с опорой.

3) Не делайте эти две асаны во время месячных и беременности. Тем, кто страдает диареей, дизентерией, лейкореей, мено- и метроррагией, а также дисменореей не должны даже пытаться выполнить эти асаны.

58. Супта падангуштхасана

а) Супта падангуштхасана I

б) Супта падангуштхасана II

а) Супта Падангуштхасана I

- лягте на пол, выпрямите ноги, вытяните руки вдоль туловища;

- выдохните, согните правое колено и направьте его вверх, к груди, захватите правой рукой большой палец правой стопы;

- вытяните ногу перпендикулярно полу;

- держите большой палец стопы, колено и бедро на одной линии; направляйте бедро назад;

- убедитесь в том, что бедро левой ноги не отрывается от пола;

- выдохните, согните колено, освободите руку, опустите ногу и вытяните ее на полу;

- теперь поднимите левую ногу и следуйте инструкциям для левой ноги.

УЧИТЕСЬ растягивать мышцы задней поверхности колена и привносить свободу движений в ягодичные мышцы.

б) Супта падангуштхасана II

- из Супта падангуштхасаны I,

- выдохните, опустите правую ногу наружу вправо;

- держите ногу прямой, отведите правую стопу как можно ближе к линии плеч, не отрывая левую сторону таза от пола;

- вдохните, поднимите правую ногу перпендикулярно полу;

держите ладони на полу,
вытягивая ноги вверх



Паривуртна навасана

Супта падангуштхасана



лягте на пол



согните правое колено,
направьте его вверх
и в сторону груди



захватите
большой палец



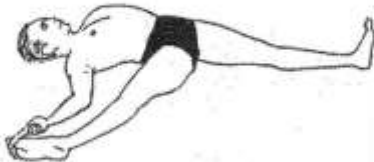
Супта падангуштхасана I



Супта падангуштхасана II



*Супта падангуштхасана I
и Супта падангуштхасана II
с использованием ремня*



- выдохните, опустите ногу на пол;
- теперь выполните позу в другую сторону.

УЧИТЕСЬ приносить свободу в тазобедренные суставы, пах и основания бедер.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Не опускайте ногу в сторону слишком низко — положение опорной ноги на полу не должно меняться. Задняя поверхность туловища, ягодица и вся нога должны оставаться на полу.

2) Если вы не можете дотянуться до пальцев ног, используйте ремень в обоих вариантах асаны, надевая его на стопу поднятой ноги.

Урдхва празарита падасана и *Парипурна навасана* помогают уменьшить жировые отложения на талии и животе. Они укрепляют поясничные и крестцовые мышцы, тонизируют живот и помогают избавиться от таких проблем пищеварения, как вздутие живота и скопление газов. Однако, если эти асаны приводят к перенапряжению мышц живота или болям в спине, в качестве компенсирующей асаны, необходимо выполнить *Супта падангуштхасану II*.

Супта падангуштхасана I и *II* облегчают боли при ишиасе и люмбаго. Они дают ощущение большей свободы в области таза, создавая здесь больше пространства, предохраняют от грыж, простатита и нарушений менструального цикла. Во время менструации делать *Супта падангуштхасану I* не следует.

ГЛАВА 7. Вытяжения назад

Теперь мы рассмотрим позы с вытяжением позвоночника назад. Этот класс асан называется *Пурва пратана стхити*.

Перед выполнением этих поз вводятся подготовительные асаны. Кроме гибкого позвоночника ученику необходимы сильные мышцы спины. Иначе гибкость может привести к слабости и боли, за которые новичок будет вынужден тяжело заплатить. В категории вытяжений назад мы разучим четыре асаны. Однако первая из поз нашего списка призвана укрепить мышцы спины для выполнения прогибов, она научит поднимать позвоночник и мышцы вокруг позвоночника вверх, против силы земного притяжения.

В *Урдхва мукха шванасане* и *Чатуранга дандасане* существует два вида расположения стоп. В первом пальцы ног подвернуты и направлены в сторону головы. Во втором плюсны вытянуты и пальцы ног направлены в сторону от головы. Первый метод тонизирует мышцы ног, второй – мышцы спины. Новичкам больше подойдет первый вид, т. к. он позволяет держать крепкими мышцы ног. Если мышцы ног недостаточно сильны для удержания позы, мышцы спины могут получить травму. Поэтому необходимо укреплять ноги и лишь затем учиться выстраивать работу позвоночника сильными мышцами ног.

Часть 12

59. Чатуранга Дандасана

- a) пальцы ног подвернуты
- b) пальцы ног вытянуты назад

Часть 12

- 59. Чатуранга дандасана
- 60. Урдхва мукха шванасана
- 61. Дханурасана
- 62. Шалабхасана
- 63. Уштрасана



Чатуранга дандасана
пальцы ног подвернуты



Чатуранга дандасана
пальцы ног вытянуты назад

- а) пальцы ног подвернуты
- лягте на пол лицом вниз;
 - согните локти и расположите ладони по бокам туловища на одной линии с плавающими ребрами;
 - расставьте стопы на расстояние около 30 см и подверните пальцы ног так, чтобы они смотрели к голове;
 - выдохните и поднимите все тело от пола на несколько сантиметров;
 - держите грудную клетку, таз, бедра и колени приподнятыми, чтобы все тело держалось только на кистях рук и пальцах ног;
 - держите лицо и грудную клетку повернутыми в сторону пола;
 - выдохните, опустите туловище на пол.

УЧИТЕСЬ держать колени и бедра над полом устойчиво, не выпячивая копчик вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вам не удастся поднять тело от пола, выполните *Адхо мукха шванасану* и, сгибая локти, войдите в *Чатуранга дандасану*.

- б) пальцы ног вытянуты назад
- лягте лицом вниз (положение лежа на животе), вытяните пальцы ног назад;
 - соедините стопы, вытяните ноги;
 - расширьте ладони и пальцы рук, сохраняя их на одной линии с плавающими ребрами;
 - прижимая ладони к полу, приподнимая таз и бедра, поднимите все туловище на несколько сантиметров от пола (или выполните позу, как описано выше);
 - теперь перераспределите вес тела и рук так, чтобы пальцы ног вытягивались назад и вы оставались на плюснах;
 - держите весь корпус и ноги, как палку (*данда*), в противном случае вы упадете на пол;
 - выдохните, опустите тело на пол, контролируя движение.

УЧИТЕСЬ поднимать грудную клетку, чтобы все тело было параллельно полу.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Эта асана, конечно, не является прогибом назад. Но она тонизирует мышцы спины и готовит к следующим трем асанам — *Урдхва мукха шванасане*, *Дханурасане* и *Шалабхасане*. *Чатуранга дандасана* — критерий для определения прочности мышц спины.

2) Не делайте эту асану во время менструации.

60. Урдхва мукха шванасана

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта асана может выполняться с теми же вариантами положения стоп, что и Чатуранга дандасана. Ниже приведены инструкции для варианта с вытяжением пальцев ног назад.

- лягте на живот, поместите ладони по бокам грудной клетки;
- расправьте ладони и пальцы рук;
- вдохните, поднимите голову и грудную клетку вверх, выпрямите руки и закройте локти;
- поднимите таз, бедра и колени от пола;
- вес тела остается на ладонях и на подъемах стоп;
- удерживая локти прямыми, разверните плечевые кости назад и поднимите грудную клетку еще выше;
- удлиняя шею, отведите голову назад и смотрите вверх;
- после пребывания в этом положении в течение некоторого времени, согните локти и опустите туловище обратно к полу.

УЧИТЕСЬ поднимать туловище выше, используя руки как опору.

ПРИМЕЧАНИЕ: Те, кто не может удержать вес непосредственно на запястьях из-за слабости запястий, локтей и плеч, а также те, кто страдает спондилезом, могут для выполнения асаны развернуть ладони наружу, в стороны от туловища. Позднее, когда руки и шея станут сильнее, можно вернуться к классическому методу.

61. Дханурасана

- из положения лежа на животе согните колени, приблизьте стопы к ягодицам;
- отведите руки назад и захватите лодыжки, правую лодыжку — правой рукой, левую лодыжку — левой рукой;
- выдохните, крепко удерживая лодыжки руками, поднимите грудную клетку, колени и бедра вверх от пола;
- немного разведите стопы и колени;
- крепко держитесь руками за лодыжки и используйте сопротивление между ногами и руками, чтобы поднять ноги и грудную клетку еще выше;
- поднимите голову и смотрите вверх;
- тело опирается на нижнюю часть живота;



Урдхва мукха шванасана

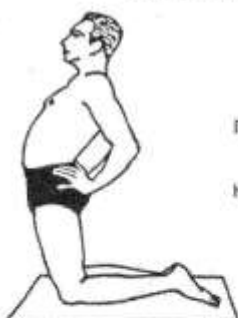


Дханурасана



Шалабхасана

Уштрасана



поставьте
колени
на одеяло



удерживая грудную клетку
хорошо поднятой, прогните
туловище назад



отведите руки назад, чтобы
ладони коснулись пяток

- выдохните, освободите лодыжки, опустите туловище и ноги на пол.

УЧИТЕСЬ поднимать арку туловища вверх, вытягивая руки назад. Одновременно балансируйте на животе.

62. Шалабхасана

- из положения лежа на животе, выдохните и одновременно поднимите вверх от пола голову, грудную клетку и бедра;

- только живот остается на полу;
- опускайте ягодицы к полу, чтобы давить копчиком вниз;
- тяните руки точно назад по направлению к стопам;
- поднимите грудную клетку и бедра еще выше и посмотрите вверх;
- выдохните, опустите туловище и ноги на пол.

УЧИТЕСЬ одновременно работать бедрами и грудной клеткой, удерживая их над полом с одинаковой амплитудой движения вверх.

63. Уштрасана

Уштрасана — единственная асана с прогибом назад в начальном курсе, которая создает антигравитационный подъем позвоночника и мышц спины. Это подготовительная асана, дающая базовое знание для перехода к изучению остальных асан с прогибом назад.

- встаньте коленями на одеяло, колени и стопы расставьте на ширину бедер (колени и стопы можно соединить только на зрелом уровне практики);
- проверьте, чтобы голени были параллельны друг другу, а пальцы ног смотрели точно назад;
- поставьте ладони на боковые части таза;
- держа бедра перпендикулярно полу, вытяните, удлините и поднимите всю переднюю поверхность туловища;
- втяните ягодицы;
- направьте внутрь позвоночник между лопатками;
- выдохните, удерживая грудную клетку хорошо поднятой, прогните туловище назад;
- отведите руки назад так, чтобы ладони коснулись пяток;
- используйте кисти рук для подъема грудной клетки еще выше, втягивайте лопатки внутрь;
- сохраняя шею длинной, отведите голову назад и посмотрите назад;
- поднимите голову, поднимите туловище в вертикальное положение, переставляя ладони на талию;

- сядьте в *Вирасану*.

УЧИТЕСЬ прогибаться назад, сохраняя контроль над положением ног. Учитесь давить голеньями вниз, чтобы поднимать бедра и позвоночник. Не нарушайте положение ног, чтобы увеличить прогиб в спине.

Для новичков прогибы даются в положении лежа на животе, поскольку в таком случае прогибы выполняются от внешних мышц спины. Эта спокойная стадия должна осваиваться первой. Для дальнейшей практики прогибов назад нужен сильный позвоночник. Если спина болит при выполнении прогибов, особенно в положении лежа на животе, это говорит о наличии дефектов в позвоночнике или в мышцах спины, и ученик должен научиться исправлять их с помощью других асан.

Одновременно с укреплением рук и созданием тонуса в почках, *Чатуранга дандасана* готовит мышцы спины к поддержке позвоночника, что, в свою очередь, приводит к улучшению практики прогибов назад. Хотя эта асана фактически не является прогибом назад, она готовит спину к практике прогибов.

Урдхва мукха шванасана удаляет жесткость и боль в спине. Последовательное давление в области живота в этой асане улучшает пищеварение, даже когда спина вытягивается назад в форме арки. Давление на живот тонизирует органы живота. Позвоночник получает больше пространства, развивается грудная клетка, увеличивается объем легких. *Дханурасана* и *Шалабхасана* укрепляют спину и внешние позвоночные мышцы.

Урдхва мукха шванасана и *Уштрасана* являются подготовительными асанами для прогибов повышенной сложности. Практика этих асан дает много возможностей для осознания искривлений позвоночника и неуравновешенности мышц спины, позволяет пересмотреть, откорректировать и реструктурировать мышцы спины, а также укрепить внутренние органы — легкие, сердце, печень, почки и поджелудочную железу так, чтобы они были способны выдержать напряжение прогибов назад. Часто во время практики прогибов, в добавление к болям в спине, ученики испытывают нехватку воздуха, гипервентиляцию, подступают тошнота и рвота, головокружение, головная боль и слабость. Ученикам кажется, что они вот-вот потеряют сознание. Поэтому некоторые боятся прогибов. Основная причина этих ощущений кроется в жесткости мышц спины и слабости печени. *Урдхва мукха шванасана* и *Уштрасана* готовят нас не только на физическом, но и на ментальном уровне, устраняя препятствия к практике.

ГЛАВА VI. <i>Абдоминальные асаны</i> — Удара акунчана стхити	71
Часть 11	72
56. Урдхва празарита падасана	72
57. Парипурна навасана	73
58. Супта падангуштхасана I и II	73
ГЛАВА VII. <i>Вытяжения назад</i> — Пурва пратана стхити	75
Часть 12	75
59. Чатуранга дандасана	77
60. Урдхва мукха шванасана	77
61. Дханурасана	78
62. Шалабхасана	78
63. Уштрасана	78
ГЛАВА VIII. <i>Приветствие Солнца</i> — Сурья намаскара	81
(непрерывная последовательность асан)	
Часть 13	83
1) Самастхити	
2) Намаскарасана	
3) Урдхва хастасана	
4) Уттанасана	
5) Адхо мукха шванасана	
6) Урдхва мукха шванасана	
7) Чатуранга дандасана	
8) Урдхва мукха шванасана	
9) Адхо мукха шванасана	
10) Уттанасана	
11) Урдхва хастасана	
12) Намаскарасана	
13) Самастхити	
ГЛАВА IX. <i>Восстанавливающие асаны</i> — Вишранта карака асана	86
Часть 14	87
65. Супта вирасана — Супта стхити	87
66. Супта баддха конасана — Супта стхити	87
67. Саламба пурвоттанасана — Пурва пратана стхити	88
68. Саламба сарвангасана (со стулом) — Випарита стхити	88
69. Сетубандха сарвангасана — Випарита стхити	89
70. Випарита карани — Випарита стхити	90
71. Шавасана — Супта стхити	90
ГЛАВА X. <i>Последовательность для изучения и практики</i>	93

Во время менструаций и беременности женщинам следует избегать асан из этой группы (Часть 12).

Если работать с прогибами назад методично, практикуя указанные асаны с должным вниманием, вышеперечисленные проблемы не возникнут. Привлекательность прогибов назад толкает учеников к неосознанной практике. Поэтому так важно полностью освоить подготовительные асаны, прежде чем пытаться выполнять прогибы.

Среди асан начального курса есть такие, которые новичкам нужно осваивать методом «входа и выхода из позы», без долгого в ней нахождения. Если позвоночные мышцы не достаточно натренированы, ученики не смогут оставаться в таких асанах долго. По мере того, как ученики привыкнут к асанам и научатся в них правильно работать, можно увеличивать время нахождения в позе. Например, *Врикшасана*, *Уткатасана*, *Паригхасана*, *Гомукхасана*, *Чатуранга дандасана*, *Дханурасана* и *Шалабхасана* не подходят людям старшего возраста, а также слабым и болезненным людям с нетренированным телом. В других случаях эти асаны безвредны.

ГЛАВА 8. Сурья намаскара

Непрерывный цикл связанных между собой асан

Приветствие солнца — это часть ежедневной молитвы, которая пришла к нам с незапамятных времен. Совершая подношения и вознося молитвы, человек приветствует солнце, ведь Сурья, Бог Солнца, наделен огромной солнечной энергией, которая необходима для жизни человечества.

Далее мы познакомимся с широко известным комплексом упражнений, *Сурья намаскара*, который дает подвижность, бдительность, скорость, остроту внимания и свободу, развивает силу воли и укрепляет тело.

Часть 13

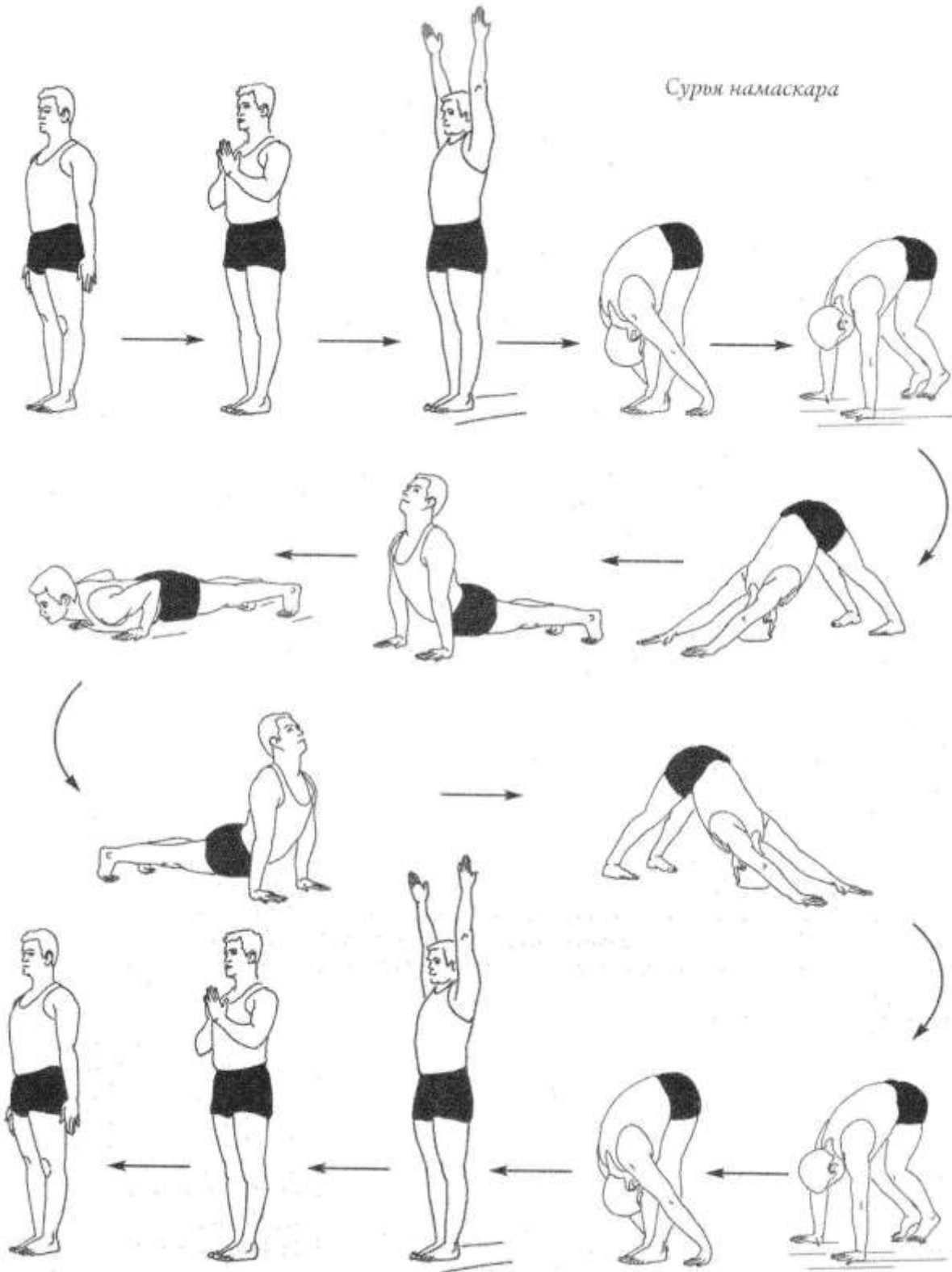
64. Сурья намаскара

ПРИМЕЧАНИЕ: С усложненным вариантом *Сурья намаскара* можно познакомиться в книге «**Прояснение Йоги**».

Часть 13

1. *Самастхити*
2. *Намаскарасана*
3. *Урдхва хастасана* или *Урдхва намаскарасана*
4. *Уттанасана*
5. *Адхо мукха шванасана*
6. *Урдхва мукха шванасана*
7. *Чатуранга дандасана*
8. *Урдхва мукха шванасана*
9. *Адхо мукха шванасана*
10. *Уттанасана*
11. *Урдхва хастасана*
12. *Намаскарасана*
13. *Самастхити*

Сурья намаскара



Сурья намазкара

1. *Самастхити* — встаньте, соедините стопы, подтяните колени, направьте грудную клетку вперед, вытяните руки вниз.
2. *Намазкарасана* — вдохните, сложите ладони в положение *Намазкара* перед грудиной.
3. *Урдхва хастасана* — выдохните, освободите кисти рук, вдохните и вытяните руки вверх, или сделайте *Урдхва намазкарасану*.
4. *Уттанасана* — выдохните, опустите руки и туловище вниз, поставьте ладони на пол с двух сторон от стоп, расправьте пальцы рук.
5. *Адхо мукха шванасана* — вдохните, выдохните, согните колени и прыжком переместите стопы назад в *Адхо мукха швансану*.
6. *Урдхва мукха шванасана* — вдохните, опустите таз к полу, поднимите грудную клетку вверх, направьте взгляд вверх, оставайтесь в *Урдхва мукха швансане*.
7. *Чатуранга дандасана* — выдохните, опустите грудную клетку к полу, удерживая таз, бедра и колени над полом.
8. *Урдхва мукха шванасана* — вдохните, поднимите грудную клетку, выпрямите руки и посмотрите вверх.
9. *Адхо мукха шванасана* — выдохните, вернитесь в *Адхо мукха швансану*.
10. *Уттанасана* — вдохните, согните колени, выдохните и прыжком поставьте стопы между кистями рук, выпрямите ноги, направьте голову к голням.
11. *Урдхва хастасана* или *Урдхва намазкарасана* — вдохните, поднимите туловище и руки вверх.
12. *Намазкарасана* — выдохните, сложите ладони перед грудью, вдохните.
13. *Самастхити* — выдохните, вытяните руки вниз по бокам туловища.

Таков один цикл *Сурья намазкары*. Его можно повторить несколько раз. Обычно *Сурья намазкару* выполняют 12 раз, произнося 12 имен Бога Солнца.

Ниже мы приводим эти двенадцать имен. Сначала нужно произнести имя, а потом выполнить приветствие.

1. Аум Митрая Намах
2. Аум Равайе Намах
3. Аум Сурьяйа Намах
4. Аум Бханаве Намах
5. Аум Кхагая Намах
6. Аум Пушпе Намах
7. Аум Хираньягарбхая Намах
8. Аум Маричайе Намах
9. Аум Адитьяйа Намах
10. Аум Савитре Намах
11. Аум Акрая Намах
12. Аум Бхаскарая Намах

После двенадцатого приветствия нужно сказать:

Аум Шри Савитру Сурья Нараяна Намах

Между прыжками в *Сурья намаскаре* можно вставлять асаны стоя, формируя особую последовательность. Например, после положения № 5 выполните *Уттхита триконасану*, для этого прыгните вперед одной ногой и выполните асану, затем вернитесь в положение № 5; еще раз сделайте прыжок, чтобы выполнить асану в другую сторону, вернитесь в положение № 5, выполните *Сурья намаскар* до конца, начиная с положения № 6.

Быстрота движений и быстрая смена позиций гарантируют двигательную свободу, формируют ловкость и гибкость, улучшают кровообращение. Вялый мозг становится активным, освежается отягощенный ум. Таким образом, *Сурья намаскар* — это своеобразное «промывание мозга», после которого мы начинаем смотреть в лучшее будущее новым взглядом и с обновленной перспективой. Особое удовольствие от такой тренировки получает молодежь.

Современные люди часто много тренируются и считают физические нагрузки методом борьбы со стрессом. В связи с этим мы считаем неверным мнение о том, что *Сурья намаскар* может принести пользу пациентам с сердечными заболеваниями. В данном случае нужно делать больше восстанавливающих, исцеляющих асан, таких, например, как позы лежа на спине и перевернутые позы. Асаны в положении стоя и вытяжения назад, такие, как *Уштрасана*, также помогут преодолеть стресс и перенапряжение, и одновременно укрепят сердечные мышцы. В подобных случаях было бы ошибкой включать в практику *Сурья намаскар*.

Женщины не должны делать *Сурья намазкару* во время менструаций и беременности. Однако все асаны последовательности, за исключением этапов №6 и №7 можно выполнять отдельно, без прыжков, и без быстрых, резких движений.

ГЛАВА 9. Восстанавливающие асаны

Часть 14

- 65. *Супта вирасана*
- 66. *Супта баддха конасана*
- 67. *Саламба пурвоттанасана*
- 68. *Саламба сарвангасана*
- 69. *Сетубандха сарвангасана*
- 70. *Випарита карани*
- 71. *Шавасана*

Группа восстанавливающих асан называется *Виширанта карака* и предназначена для восполнения энергии и отдыха внутренних органов тела. При выполнении этих упражнений, каждый орган как бы отделяется от другого, что способствует его насыщению кислородом и отдыху. Пользуясь скальпелем осознанности и внимания, человек способен разрезать тело изнутри. Однако, чтобы получить целительный эффект от практики, нужно увеличить время пребывания в асанах до 5 — 10 минут.

Мы включили в программу несколько асан для начинающих, чтобы они получили эффект от пассивного вытяжения, необходимого для восстановления сил и выздоровления. Для практики этих асан понадобится некоторое оборудование, которое у большинства есть дома: это могут быть валики, одеяла, подушки, кровать, обеденный стол, и т. д. Беременные женщины также могут выполнять эти асаны. Однако во время менструаций женщины не должны делать *Саламба сарвангасану* и *Випарита карани*, относящиеся к классу перевернутых асан.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Супта вирасана*, *Супта баддха конасана* и *Шавасана* относятся к классу асан *Супта стхити*. *Саламба сарвангасана*, *Сетубандха сарвангасана* и *Випарита карани* относятся к *Випарита стхити*, а *Саламба пурвоттанасана* — к *Пурва пратана стхити*.

Часть 14

65. Супта вирасана

- а) руки в стороны
- б) руки за головой
- с) руки сложены

Супта вирасана

- сядьте в *Вирасану*, поместите ладони на стопы;
 - отклоните туловище назад, обопритесь на согнутые локти, вдохните, поднимите грудную клетку и опустите туловище на пол.

а) руки в стороны

- из этого положения вытяните руки в стороны под углом около 60° к туловищу; верхние части рук разверните наружу, ладони направьте к потолку;

б) руки за головой

- сохраняя руки прямыми, вытяните их к потолку, затем переместите руки за голову, к полу, ладони направлены в сторону потолка.

с) руки сложены

- согните локти и захватите правый локоть кистью левой руки, а левый локоть — кистью правой руки;

- перенесите локти за голову и опустите их к полу за головой. Через какое-то время поменяйте хват локтей, как в *Баддха хаста тадасане*;

- освободите руки, вернитесь в *Вирасану* и *Дандасану*.

ПРИМЕЧАНИЕ: Все вариации *Вирасаны* можно выполнять с опорой на валик. Если вам не удастся сделать позу с помощью одного валика, используйте два валика. Руки можно поместить в любое положение для отдыха.

- сядьте в *Вирасану*, как описано выше;
- положите длинный валик вдоль спины и позади себя;
- убедитесь, что валик лежит ровно;
- теперь выполните все этапы, чтобы лечь на валик, как на пол. Убедитесь, что позвоночник расположен точно вдоль валика.

66. Супта баддха конасана

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта асана может делаться с опорой на валик или без него.

Супта вирасана

сядьте в *Вирасану*, поместите ладони на стопы



отклоните туловище назад, обопритесь на согнутые локти



вытяните руки в стороны



вытяните руки за головой



захватите руки над локтями



с опорой на валик



Супта баддха конасана

- сядьте в *Баддха конасану*. Положите валик вдоль спины, как описано выше, отклонитесь назад и положите спину плоско на валик;
- или упритесь локтями в пол для опоры, положите туловище, плечи и голову на пол;
- в этой позе можно использовать все варианты положений рук из *Супта вирасаны*;
- освободите руки и ноги, сядьте в *Дандасану*.

ПРИМЕЧАНИЯ: 1) Не позволяйте грудной клетке становиться впалой. Дышите ровно за счет расслабления горла и мышц лица. Чтобы пришли отдых и успокоение, закройте глаза. Позвольте дыханию течь ровно и спокойно.

2) Обе асаны, *Супта вирасана* и *Супта баддха конасана*, корректируют обильные кровотечения во время менструации, поэтому их особенно рекомендуют для практики в этот период.

Саламба пурвоттанасана

сядьте
на самый край
нижнего
валика



лягте
спиной
на второй
валик



67. Саламба пурвоттанасана

- поставьте стол на расстоянии 70 — 80 см от стены;
- положите на стол два валика, один поверх другого, с небольшим сдвигом;
- сядьте на самый край нижнего валика, возьмитесь руками за края стола и лягте спиной на второй валик;
- вытяните ноги вперед и упритесь пальцами ног в стену;
- вытяните руки в стороны и расслабьте их, разверните ладони вверх;
- если голова отклоняется назад, положите под нее еще одно одеяло для опоры;
- согните колени, выдохните и сядьте, поднимая туловище вверх.

УЧИТЕСЬ расширять диафрагму и грудную клетку. Расправляйте межреберные мышцы. Во всех этих трех асанах держите живот мягким и ниже уровня грудной клетки. Дышите ровно, делая выдох немного длиннее, чем обычно. Не позволяйте ягодицам и стопам соскальзывать вниз. Вы должны чувствовать, что туловище устойчиво лежит на валике.

Саламба сарвангасана на стуле

сядьте боком
на стул



68. Саламба сарвангасана на стуле

ПРИМЕЧАНИЕ: Мы приводим здесь технику выполнения *Саламба сарвангасаны* с опорой, чтобы сделать эту асану доступной для новичков, пожилых людей и тех, кто страдает от различных заболеваний.

- приготовьте стул, положите на пол валик точно перед стулом;
- положите на сиденье стула сложенное одеяло, чтобы край сиденья не причинял боль спине;
- сядьте на стул боком, как в *Бхарадваджасане* со стулом (Часть 9);
- развернитесь лицом к спинке стула, возьмитесь руками за боковые части спинки стула;
- теперь по очереди зацепитесь ногами за спинку стула;
- выдохните и отклонитесь назад, спиной по направлению к валику;
- постепенно соскальзывайте вниз до тех пор, пока плечи не коснутся валика;
- чтобы вы полностью не сползли со стула, талия должна остаться в опоре на сиденье;
- теперь вытяните ноги, одну за другой, так, чтобы ноги опирались на спинку стула;
- крепко держитесь руками за стул, чтобы вы могли расширить грудную клетку, удлинить туловище и в то же время не тревожить спокойного состояния мозга;
- побыв в асане в течение некоторого времени, согните колени, поставьте подошвы стоп на спинку стула;
- руками отпустите стул и постепенно соскользните на пол;
- побудьте в этом положении некоторое время, повернитесь на бок и сядьте. Не торопитесь садиться.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не роняйте на стул весь вес своего тела. Держите стул руками и вытягивайтесь вверх по стулу.

69. Сетубандха сарвангасана

- a) на перекрещенных валиках
- b) на кирпиче

- a) на перекрещенных валиках
 - положите два валика крест-накрест один поверх другого, нижний валик — поперек спины, а верхний — вдоль;
 - сядьте на край верхнего валика и лягте на него спиной так, чтобы затылок и плечи опустились на пол;
 - вытяните руки в стороны;
 - вытяните ноги, опираясь пятками на пол;
 - убедитесь в том, что грудная клетка раскрыта;
 - если необходимо, подложите дополнительную опору под плечи, шею и голову; если в спине есть напряжение, поднимите стопы на ящик или валик;
 - возьмитесь за валики, согните колени и сползите вниз по направлению головы.



развернитесь к спинке стула, по очереди зацепитесь за нее ногами



отклоняйте спину назад, пока плечи не коснутся валика



по очереди вытяните ноги

Сетубандха сарвангасана



на перекрещенных валиках

Вступление

Задача этой книги — познакомить вас с программой практики начального курса. Книга была впервые представлена автором как серия лекций-демонстраций под общим названием «Йога в действии» в Мемориальном институте йоги им. Рамама-ни Айенгар (RIMYI) в сентябре 1994 года.*

Начальный курс нашего института предназначен для новичков, для тех, кто только открывает для себя путь йоги. Те, кто хочет развиваться дальше, могут посещать классы нашего института, разделенные по уровню сложности на первичные, средние и старшие. Настоящая книга — иллюстрированное пособие и руководство для учеников самых начальных классов. Она даст ученикам правильную ориентацию в домашней работе, в практике асан и пранаямы.

Предмет йоги обширен, как небо, его нельзя связать рамками времени. Тем не менее, начальный курс будет для ученика точкой отсчета, с которой он сможет начать свои занятия и двигаться вперед.

Программа начального курса рассчитана на восемь месяцев. Для полного освоения программы, при котором ученики более осознанно погружаются в процесс практики асан, может потребоваться год. Учителя не должны ускорять программу до тех пор, пока ученики не продемонстрируют определенную устойчивость и прогресс в практике. Данный курс также даст новичку, только что пришедшему в класс йоги, представление о том, какая программа должна быть пройдена в течение года. Ученики старших уровней смогут освежить свою память и проверить, нет ли в их практике каких-то пропусков.

Программа курса состоит из сорока девяти базовых асан и одной базовой пранаямы, *уджайи*. Часто внимание уделяется промежуточным вариантам практики не-

* серия «Йога в действии» в формате видео и CD продается в институте RIMYI.

Сетубандха сарвангасана
на кирпиче



поднимите таз и ягодицы,
поставьте кирпич
вертикально
под крестец в направлении
копчика



выпрямите ноги,
раскройте грудную клетку



Випарита карани

ПРИМЕЧАНИЕ: Следите, чтобы туловище лежало аккуратно и спина прогибалась на валиках. Если вы сместитесь слишком сильно в сторону головы, грудная клетка будет сжиматься, а живот — выпячиваться наружу. Если вы сместитесь слишком сильно в сторону ног, ягодицы провалятся вниз и поясница почувствует напряжение.

- б) на кирпиче
- лягте на пол, согните колени, направьте пальцы ног к стене;
 - удерживая голову, шею и плечи на полу, прижмите стопы к полу, поднимите таз и ягодицы;
 - поставьте кирпич вертикально под крестец, в направлении копчика;
 - по очереди выпрямите ноги, поставьте на пол центр задней поверхности пяток;
 - раскройте грудную клетку;
 - вытяните руки на полу, в направлении стоп;
 - для выхода из асаны согните колени, поднимите таз, уберите кирпич и опустите ягодицы на пол, повернитесь на бок и сядьте.

70. Випарита карани

- сядьте на два валика, уложенных один поверх другого;
- лягте так, чтобы плечи, шея и затылок были на полу;
- разведите руки в стороны под углом около 60° к туловищу;
- согните колени и приведите их к грудной клетке;
- выпрямите ноги вверх к потолку;
- отрегулируйте положение ног так, чтобы они были перпендикулярны полу;
- приподнимите грудную клетку;
- для выхода из асаны согните колени и опустите стопы на пол, затем отползите назад, чтобы таз опустился на пол;
- повернитесь на правый бок и сядьте.

УЧИТЕСЬ раскрывать и расширять грудную клетку, поднимая дорсальный отдел позвоночника мышцами спины и опуская живот.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эта асана может выполняться у стены (с валиками вдоль стены).

71. Шавасана

- сядьте в центре мата или одеяла, согните колени, поставьте стопы на пол;

- отклоните туловище назад, обопритесь на согнутые локти, затем внимательно уложите туловище на пол по прямой линии;

- по очереди выпрямите ноги;

- соедините ноги и стопы;

- отпустите малейшее напряжение в ногах, позвольте стопам разойтись в стороны;

- положите вытянутые руки по сторонам туловища под углом 60° от него;

- разверните верхние части рук, локти и запястья так, чтобы ладони смотрели в потолок, уложите кисти рук на средние суставы пальцев;

- убедитесь, что голова лежит по центру своей задней поверхности. Если голова отклоняется назад, вам может понадобиться сложенное одеяло под голову;

- аккуратно и ровно уложив туловище и конечности, опустите верхние веки к нижним векам, отпустите глазные яблоки внутрь глазниц, расслабьтесь, избавляясь от любого напряжения, которое может возникать в лице вокруг глаз, в щеках или губах;

- расслабьте горло и язык;

- расслабьте каждую мышцу тела. Не позволяйте плоти ни в одной своей части становиться твердой. Отпустите все тело. Почувствуйте, что вы будто бы полностью уронили тело на пол;

- для того, чтобы ум не отвлекался на свою собственную мыслительную активность, наблюдайте за дыханием, позволяя ему постепенно становиться мягким и ровным;

- оставайтесь в асане от 5 до 10 минут;

- медленно завершите *Шавасану*, откройте глаза, согните колени, повернитесь на правый бок и сядьте без резких движений. Не спешите.

УЧИТЕСЬ расслаблять тело полностью, часть за частью, делать ум молчаливым и спокойным. Учитесь оставаться молчаливым и бездеятельным наблюдателем.

ПРИМЕЧАНИЕ: За более детальным описанием *Шавасаны* и *Пранаямы* обратитесь к книгам «Прояснение пранаямы» и «Йога для женщин».

Асаны в положении лежа на спине помогают восстановиться после продолжительной болезни. Они полезны для женщин во время менструации, особенно при дисменорее и меноррагии, приносят облегчение при повышенной кислотности и метеоризме, а также улучшают процесс дыхания при астме.

Шавасана



отклоните туловище назад и обопритесь на согнутые локти



по очереди выпрямите ноги



расслабьте все мышцы тела

В *Сутта вирасане* область живота и таза растягивается, а грудная область расширяется. Положение ног *Вирасаны* устраняет боль и усталость в ногах и мышцах спины. Несмотря на то, что позвоночник направлен вниз, он не оседает и не падает. Эта специфическая постанoвка спины, грудной клетки и живота готовит ученика к правильному выполнению *Шавасаны*, позволяет расслабить тело и ум, не давая уму впасть в сонное, неустойчивое и беспокойное состояние.

Уджайи пранаяма I и II

Когда вы научитесь сознательно отдыхать, расслабляться и успокаиваться, ваше дыхание откроется вам в новом качестве, и ощущение движения дыхания станет первой основой подготовки к пранаяме. Вдохи и выдохи пока останутся естественными, мягкими и медленными. Это — *Уджайи I*. Позднее выдохи станут глубже, мягче и ровнее обычных выдохов, а вдохи останутся такими же, как раньше. Это направит органы восприятия и ум внутрь, к их источнику. Этот метод дыхания, с естественным вдохом и глубоким выдохом, называется *Уджайи II*. Так новичок закладывает фундамент для практики *пранаямы* — четвертой части аштанга-йоги.

ГЛАВА 10. Последовательность для изучения и практики

В этой последней главе представлена последовательность, по которой можно изучать и практиковать асаны, описанные в книге «Йога в действии: начальный курс». Ниже даны асаны и последовательность, в которой их нужно практиковать каждую неделю. Если напротив названия асаны есть пустое место в колонке недель, значит эту асану не надо практиковать в указанную неделю. Если в колонке недель стоят два номера напротив одной и той же асаны, это значит, что данная асана должна быть выполнена дважды. Например «17,19» для *Пасчимоттанасаны* в 7-й неделе показывает, что на седьмой неделе *Пасчимоттанасану* надо выполнить в последовательности асан 17-й, а затем 19-й по счету. Важно сохранить указанную последовательность асан, так как мы выполняем не отдельные асаны, а их взаимосвязанную группу, которая дает желаемый эффект для занимающегося.

№	Асаны	недели							
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я
1	Самастхити	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Урдхва хастасана	2	2			2			
3	Урдхва баддха ангулиасана	3	3	2	2	3	2		
4	Намаскарасана	4	4			4			
5	Урдхва намаскарасана из Урдхва хастасаны	5	5				5		
6	Пасчима баддха хастасана					6	3		
7	Гомукхасана					7	4		
8	Пасчима намаскарасана					8	5		
9	Врикшасана			3		9	6		
10	Уттхита хаста падасана	6	6			11	8		
11	Парива хаста падасана	7	7			12	9		
12	Уттхита триконасана	8	8	4	3	13	10	2	2
13	Виравхадрасана-2		9	5	4	14	11	3	
14	Уттхита париваконасана		10	6	5	15	12		3
15	Виманасана				6	16	13	4	
16	Виравхадрасана-1				7	17	14		4
	разворот туловища			7					
	разворот туловища и сгибание колена								
17	Уткатасана			8	9	10	7		
18	Паривритта триконасана							5	
	левая ладонь с внутренней стороны правой стопы								5
	левая ладонь на правой лодыжке								
19	Ардха чандрасана						15	6	6

№	Асаны	недели							
		17-я	18-я	19-я	20-я	21-я	22-я	23-я	24-я
50	<i>Ардха халасана</i>						24		25
51	<i>Халасана</i>	38	39	40	35	26	25	25	26
52	<i>Карнатидасана</i>	39			36		26		27
53	<i>Сутта конасана</i>	40		40			27		28
54	<i>Парива халасана</i>		40		37	27	28	26	29
55	<i>Бхарадваджасана-1</i>					29	29	28	30
56	<i>Бхарадваджасана-2</i> только положение ног					30		29	
57	<i>Випарита карани</i>					36		35	
58	<i>Шавасана</i>	42	42	42	39	37	34	36	35

№	Асаны	недели			
		25-я	26-я	27-я	28-я
	Уттанасана Урдхва хастасана Намаскарасана Самастхити				
25	Урдхва мукха шванасана	24	19	24	19
26	Дханурасана	25	20	25	20
27	Шалабхасана	26	21	26	21
28	Уштрасана	27	22	27	22
29	Адхо мукха шванасана	28	23	28	23
30	Парватасана в Свастикасане	29	24	29	24
31	Парватасана в Вирасане	30	25	30	25
32	Бхарадваджасана-1	31	26	31	26
33	Бхарадваджасана-2	32	27	32	27
34	Сутта падангушитхасана-1,2	33	28	33	28
35	Саламба ширшасана	34	29	34	29
36	Саламба сарвангасана	35	30	35	30
37	Экапада сарвангасана		31		31
38	Париваикапада сарвангасана		32		32
39	Ардха халасана		33		33
40	Халасана	36	34	36	34
41	Карнатидасана		35		35
42	Сутта конасана		36		36
43	Парива халасана		37		37
44	Пасчимоттанасана	37	38	37	38
45	Шавасана	38	39	38	39

На этом завершается программа практики начального курса.

Вы можете спросить: сколько времени нужно заниматься ежедневно? Гуруджи отвечал на этот вопрос много раз. Качество практики важнее, чем количество. В каждой асане все ее составные части должны быть отлажены. Вы должны наблюдать за тем, почему, что и как работает в асане. Для начинающих качество исполнения асаны более важно, чем время пребывания в ней. Асана может занять не более двадцати — тридцати секунд. В *Саламба ширшасане*, *Саламба сарвангасане*, *Халасане*, *Пасчимоттанасане*, асанах в положении сидя и *Шавасане*, а также в асанах Части 14, можно оставаться от трех до пяти минут. Лучше повторять асаны два или три раза (за исключением *Саламба ширшасаны*). Занятие для начинающих не должно превышать 45 — 50 минут. Можно разделить программу практики на два занятия в соответствии с тем, сколько у вас свободного времени. Можно разделить программу на семь дней недели. Те, у кого недостаточно силы воли, могут для начала заниматься один раз в неделю, потом — дважды в неделю, и потом — через день. Когда вы привыкните к практике, можете заниматься регулярно каждый день. Не загружайте свой ум идеей того, что вам надо сделать много асан. Не тревожьте ум мыслями, что практика отнимет слишком много времени. Начинайте практику со свободным умом.

Бывает, что ученики делают все асаны, пропуская перевернутые позы — это абсолютно ошибочно и непростительно. Перевернутые позы — основа в практике асан. Из-за отсутствия времени вы можете пропустить другие асаны, но не прекращайте регулярную практику перевернутых поз (за исключением менструации,

когда речь идет о женщинах). Перевернутые асаны управляют обменом веществ, регулируют кровяное давление, поддерживают уровень глюкозы и химический баланс. Они дают эмоциональное равновесие, стимулируют интеллектуальный центр и освежают ум.

Для новичка точность исполнения асаны не столь важна, т. к. его осознанность на данном этапе ограничена степенью подвижности, гибкости, и ощущением равновесия в теле. Следовательно, технические подробности не должны быть слишком точными и глубокими. Новичок начинает учиться с самого начала, до тех пор, пока не поймет суть асаны. Асана является его целью. В ней для него путь практики. Такую категорию учеников принято называть «новичками». Новичок находится на стадии *Арамбхавастха*. Истинный путь лежит впереди.

Во время входа в асану ум остается свежим. Когда асана выполнена, человек чувствует радость от достигнутого и забывает выйти из асаны с тем же контролем со стороны ума. Поэтому нужно развивать спокойствие ума для возвращения из асаны.

Когда вы выполняете асану, все энергии тела и ума должны течь только в едином русле практики этой асаны. Когда асана разучена и вы можете оставаться в ней достаточно долго, собранная, целевая энергия начинает распространяться. Эта рассеивающаяся энергия, не направленная должным образом в нужное русло, может вызывать ощущение неуравновешенности. Когда распространяющаяся энергия рассеивается вместо того, чтобы течь в русле, ученики начинают говорить «Ой! Почему мне больно здесь, а не там? Почему я чувствую вытяжение в одном месте, а не в другом?» Такое размышление над асаной значит, что вы больше не новичок.

Проще всего сказать в ответ на подобные вопросы, что в практике что-то идет неправильно. Но, чтобы быть точными, нужно отметить, что ощущение боли и отсутствие равновесия возникают не от неправильной практики. Наоборот, это происходит потому, что вы начинаете ощущать поток энергии и осознавать неуравновешенность, которая существует в вашем теле.

Вы вкладываете свою энергию в изучение асаны и производите на выходе энергию, которую необходимо использовать в этой же асане так, чтобы асана принесла лучший эффект и большее понимание. Так начинается настоящее изучение. Точность приходит тогда, когда вы начинаете использовать энергию правильно. Вкладывайте свою энергию в асану, чтобы научиться делать ее лучше, с ощущением равновесия, равномерности и устойчивости.

Второй распространенный вопрос заключается в том, как следует дышать в асане? Теоретически, в ответ можно посоветовать просто дышать нормально. Во-первых, вы должны следить за тем, чтобы не задерживать дыхание, во-вторых, вместо концентрации внимания на дыхании, сосредотачивайтесь на технических особенностях асаны. Сосредоточение на дыхании возможно только после достижения определенной зрелости в практике асаны. Если попросить новичка сосредоточиться на дыхании, это только введет его в заблуждение. Часто вместо того, чтобы концентрироваться на дыхании, новичок играет с дыханием. Только учителя, которые не понимают, как питать энергией каждую клеточку своего тела, могут сказать вам о сосредоточении на дыхании. Это будет ошибкой и собьет вас с правильного пути. Что произойдет, если налить воду в не до конца обожженный сосуд? Сосуд треснет и разобьется.

Подобным образом, если вы нагрузите дыханием неподготовленное или частично подготовленное тело, это повредит нервную систему. По этой причине новичков просят концентрироваться на техническом исполнении асан, а не на процессе дыхания. По этой же причине практика пранаямы для начинающих ограничена только ступенями *Уджайи I и II*.

На этом мы заканчиваем программу книги «Йога в действии: начальный курс». Я надеюсь, что вы уже поняли, как много вам, еще новичкам, предстоит изучить на пути йоги. Благоприятное, хорошее начало ведет человека к Последнему пределу. Терпенье и труд все перетрут. Наша задача, задача новичков, продолжать практику, сохраняя ум устойчивым и крепким.



Обращение к Патанджали

Йогена читтасья падена вачам
 малам шарирасья ча вайдьякена
 йопакароттам праварам мунинам
 патанджалим пранджалиранато'сми
 абаху пурушакарам
 шанкха чакраси дхаринам
 сахасра ширасам шветам
 пранамами патанджалим

- отклоните туловище назад, обопритесь на согнутые локти, затем внимательно уложите туловище на пол по прямой линии;

- по очереди выпрямите ноги;

- соедините ноги и стопы;

- отпустите малейшее напряжение в ногах, позвольте стопам разойтись в стороны;

- положите вытянутые руки по сторонам туловища под углом 60° от него;

- разверните верхние части рук, локти и запястья так, чтобы ладони смотрели в потолок, уложите кисти рук на средние суставы пальцев;

- убедитесь, что голова лежит по центру своей задней поверхности. Если голова отклоняется назад, вам может понадобиться сложенное одеяло под голову;

- аккуратно и ровно уложив туловище и конечности, опустите верхние веки к нижним векам, отпустите глазные яблоки внутрь глазниц, расслабьтесь, избавляясь от любого напряжения, которое может возникать в лице вокруг глаз, в щеках или губах;

- расслабьте горло и язык;

- расслабьте каждую мышцу тела. Не позволяйте плоти ни в одной своей части становиться твердой. Отпустите все тело. Почувствуйте, что вы будто бы полностью уронили тело на пол;

- для того, чтобы ум не отвлекался на свою собственную мыслительную активность, наблюдайте за дыханием, позволяя ему постепенно становиться мягким и ровным;

- оставайтесь в асане от 5 до 10 минут;

- медленно завершите *Шавасану*, откройте глаза, согните колени, повернитесь на правый бок и сядьте без резких движений. Не спешите.

УЧИТЕСЬ расслаблять тело полностью, часть за частью, делать ум молчаливым и спокойным. Учитесь оставаться молчаливым и бездеятельным наблюдателем.

ПРИМЕЧАНИЕ: За более детальным описанием *Шавасаны* и *Пранаямы* обратитесь к книгам «Прояснение пранаямы» и «Йога для женщин».

Асаны в положении лежа на спине помогают восстановиться после продолжительной болезни. Они полезны для женщин во время менструации, особенно при дисменорее и меноррагии, приносят облегчение при повышенной кислотности и метеоризме, а также улучшают процесс дыхания при астме.

Шавасана



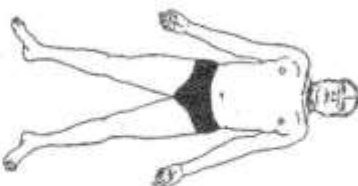
сядьте
в центре
мата



отклоните
туловище назад
и обопритесь
на согнутые локти



по очереди выпрямите ноги



расслабьте все мышцы тела

В *Сутта вирасане* область живота и таза растягивается, а грудная область расширяется. Положение ног *Вирасаны* устраняет боль и усталость в ногах и мышцах спины. Несмотря на то, что позвоночник направлен вниз, он не оседает и не падает. Эта специфическая постановка спины, грудной клетки и живота готовит ученика к правильному выполнению *Шавасаны*, позволяет расслабить тело и ум, не давая уму впасть в сонное, неустойчивое и беспокойное состояние.

Уджайи пранаяма I и II

Когда вы научитесь сознательно отдыхать, расслабляться и успокаиваться, ваше дыхание откроется вам в новом качестве, и ощущение движения дыхания станет первой основой подготовки к пранаяме. Вдохи и выдохи пока останутся естественными, мягкими и медленными. Это — *Уджайи I*. Позднее выдохи станут глубже, мягче и ровнее обычных выдохов, а вдохи останутся такими же, как раньше. Это направит органы восприятия и ум внутрь, к их источнику. Этот метод дыхания, с естественным вдохом и глубоким выдохом, называется *Уджайи II*. Так новичок закладывает фундамент для практики *пранаямы* — четвертой части аштанга-йоги.

ГЛАВА 10. Последовательность для изучения и практики

В этой последней главе представлена последовательность, по которой можно изучать и практиковать асаны, описанные в книге «Йога в действии: начальный курс». Ниже даны асаны и последовательность, в которой их нужно практиковать каждую неделю. Если напротив названия асаны есть пустое место в колонке недель, значит эту асану не надо практиковать в указанную неделю. Если в колонке недель стоят два номера напротив одной и той же асаны, это значит, что данная асана должна быть выполнена дважды. Например «17,19» для *Пасчимоттанасаны* в 7-й неделе показывает, что на седьмой неделе *Пасчимоттанасану* надо выполнить в последовательности асан 17-й, а затем 19-й по счету. Важно сохранить указанную последовательность асан, так как мы выполняем не отдельные асаны, а их взаимосвязанную группу, которая дает желаемый эффект для занимающегося.

№	Асаны	недели							
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я
1	Самастхити	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Урдхва хастасана	2	2			2			
3	Урдхва баддха ангулиасана	3	3	2	2	3	2		
4	Намаскарасана	4	4			4			
5	Урдхва намаскарасана из Урдхва хастасаны	5	5				5		
6	Пасчима баддха хастасана					6	3		
7	Гомукхасана					7	4		
8	Пасчима намаскарасана					8	5		
9	Врикшасана			3		9	6		
10	Уттхита хаста падасана	6	6			11	8		
11	Парива хаста падасана	7	7			12	9		
12	Уттхита триконасана	8	8	4	3	13	10	2	2
13	Виравхадрасана-2		9	5	4	14	11	3	
14	Уттхита париваконасана		10	6	5	15	12		3
15	Виманасана				6	16	13	4	
16	Виравхадрасана-1				7	17	14		4
	разворот туловища			7					
	разворот туловища и сгибание колена								
17	Уткатасана			8	9	10	7		
18	Паривритта триконасана							5	
	левая ладонь с внутренней стороны правой стопы								5
	левая ладонь на правой лодыжке								
19	Ардха чандрасана						15	6	6

№	Асаны	недели							
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я
20	<i>Паривоттанасана</i> стоя с прогнутой спиной, руки на талии	9	11				16		
	опустить руки вниз, опустить голову		12	9	10				
21	<i>Празарита падоттанасана</i> прогиб в спине	10	13			18			
22	<i>Адхо мукха шванасана</i>					19	17	12	12
23	<i>Уттанасана</i> <i>Баддха хаста уттанасана</i>			10					
	прогиб в спине					20	18		
	стопы вместе, прогиб в спине							19	
24	<i>Падангуитхасана</i>					21	20	8	8
25	<i>Вирасана</i>							9	9
26	<i>Парватасана в Вирасане</i>							10	10
27	<i>Адхо мукха вирасана</i>							11	11
28	<i>Урдхва мукха шванасана</i>							13	13
29	<i>Дандасана</i> <i>Урдхва хаста дандасана</i> <i>Падангуитха дандасана</i>	11 12 13	14 15 16					14 15 16	14 15 16
30	<i>Шириасана</i> <i>Ардха шириасана</i>							20	20
31	<i>Ардха халасана</i> вход с пола, ноги на стене		17	11	12	22	21		
32	<i>Экапада сарвангасана</i>				13	23	22	22	22
33	<i>Саламба сарвангасана</i>					24	23	21	21
34	<i>Сутта конасана</i>							23	
35	<i>Халасана</i>					25	24	24	23
36	<i>Карнапидасана</i>					26	25	25	
37	<i>Пасчимоттанасана</i>	14	18	12	14	27	26	17,19, 26	17,19, 24
38	<i>Джану шириасана</i>							18	18
39	<i>Сетубандха сарвангасана</i>			13	15				
40	<i>Шавасана</i>	15	19	14	16	28	27	27	25

№	Асаны	недели							
		9-я	10-я	11-я	12-я	13-я	14-я	15-я	16-я
1	<i>Самастхити</i>	1	1	1	1	1	1	1	1
2	<i>Урдхва хастасана</i>	2		2					
3	<i>Урдхва баддхангулиасана</i>		2		2				
4	<i>Уттхита триконасана</i>	3	3	3	3	2	2	2	2
5	<i>Виравхадрасана-2</i>	4	4	4	4				
6	<i>Уттхита париваконасана</i>	5	5	5	5	3	3	3	3
7	<i>Виравхадрасана-1</i>		6		6	4	4	4	4
8	<i>Виравхадрасана-3</i>		7	6	7		5	5	
9	<i>Ардха чандрасана</i>	6		7	8		6	6	
10	<i>Паривритта триконасана</i>					7	7	7	
11	<i>Виманасана</i>					8	8		
12	<i>Уттманасана</i>	7	8	8	9		11		
13	<i>Паривоттанасана</i>	8	9	9	10	9			
14	<i>Празарита надоттанасана</i>	9	10	10	11	10	10	10	10
15	<i>Упавиштха конасана</i>	10	11	11		17	19	17	19
16	<i>Свастикасана</i>	11	12		12				
17	<i>Парватасана в Свастикасане</i>	12	13	12	13				
18	<i>Вирасана</i>	13	14	13					
19	<i>Парватасана в Вирасане</i>						16		16
20	<i>Супта вирасана</i>						17		17
21	<i>Баддха конасана</i>					15	18	15	18
22	<i>Супта баддха конасана</i>					16		16	
23	<i>Гомукхасана</i>			14					
	только перекрест ног	14	15						
24	<i>Бхарадваджасана-1</i>			15	14	18	20	18	20
	только положение ног	15	16						
25	<i>Саламба ширшасана</i>			16	15	19	21	19	21
	<i>Урдхва празарита экапада ширшасана</i>	16	17						
26	<i>Адхо мукха шванасана</i>	17	18	17	16	11	11	11	11
27	<i>Урдхва мукха шванасана</i>	18	19	18	17	12	12	12	
28	<i>Чатуранга дандасана</i>					13		13	13
29	<i>Дандасана</i>					14	13	14	14
30	<i>Саламба сарвангасана</i>	19	20	19	18	20	22	20	22

№	Асаны	недели							
		9-я	10-я	11-я	12-я	13-я	14-я	15-я	16-я
31	<i>Экатада сарвангасана</i>	20		20	19				
32	<i>Сутта конасана</i>		21	21	20				
33	<i>Халасана</i>	21	22	22	21	21	23	21	23
34	<i>Карнатидасана</i>	22	23		22	22	24	22	24
35	<i>Сутта падангушитхасана</i>					23	25	23	25
36	<i>Урдхва празарита падасана</i>	23	24						
37	<i>Паритурна навасана</i>			23	23		15		15
38	<i>Джану ширшасана</i>	24	25	24	24	25	27	25	27
39	<i>Пасчимоттанасана</i>	25	26	25	25	24,26	26,28	24,26	26,28
40	<i>Шавасана</i>	26	27	26	26	27	29	27	29

№	Асаны	недели							
		17-я	18-я	19-я	20-я	21-я	22-я	23-я	24-я
1	<i>Самастхити</i>	1	1	1	1	1	1	1	1
2	<i>Урдхва хастасана</i>	2		2		2	2	2	2
3	<i>Урдхва баддхангулиасана</i>	3		3		3	3	3	3
4	<i>Гомукхасана</i>	4	4	4	4				
5	<i>Пасчима баддха хастасана</i>	5	5	5	5	5			
6	<i>Пасчима намаскарасана</i>	6		6					
7	<i>Врикшасана</i>	7	13	7	7	4	8		7
8	<i>Утхатасана</i>	8		8	8				
9	<i>Уттхита триконадасана</i>	9	9	9	9	5	4	4	4
10	<i>Виравхадрасана-2</i>	10	10			6	5	5	
11	<i>Уттхита париваконасана</i>	11	11	11		7	6	6	5
12	<i>Виравхадрасана-1</i>	12	12	12	10	8	7	7	6
13	<i>Виманасана</i>	13							
14	<i>Ардха чандрасана</i>		14		11		8		7
15	<i>Виравхадрасана-3</i>		15	13	12		9		8
16	<i>Паривритта триконадасана</i>		16	14		9		8	
17	<i>Паривритта париваконасана - - Виманасана</i>		17	15		10		9	
18	<i>Паривоттанасана</i>	14	18	16	13	11		10	
19	<i>Празарита надоттанасана</i>	15	19	17	14	12		11	
20	<i>Уттанасана</i>	16	20	18	15	13	10	12	9
21	<i>Падангуитхасана</i>	17	21	19	16		11		10
22	<i>Адхо мукха шванасана</i>	18	22	20	17	14		13	
23	<i>Сурья намаскар Самастхити Намаскарасана Урдхва хастасана Уттанасана Адхо мукха шванасана Урдхва мукха шванасана Чатуранга дандасана Урдхва мукха шванасана Адхо мукха шванасана Уттанасана</i>	19	23	21	18				

№	Асаны	недели							
		17-я	18-я	19-я	20-я	21-я	22-я	23-я	24-я
	Урдхва хастасана Намаскарасана Самастхити								
24	Вирасана	20	24	22	19	15	12,17	14	11
25	Парватасана в Вирасане	21		23			18		19
26	Голмухасана		25		20	23	19	22	20
27	Паригхасана	22	26	24		16		15	
28	Саламба ширшасана	23	27	25	21	24	20	23	21
29	Бхарадбаджасана - 1 (на стуле)					28		27	
	без захвата рук	24	28						
	захватывая руку			26	22				
30	Дандасана	25	29	27	23	17	13	16	12
31	Урдхва хаста дандасана					18	14	17	13
32	Падангуштха дандасана					19	15	18	14
33	Упавиштха конасана	26		28		35	17,33	34	16,34
34	Падангуштха упавиштха конасана	27		29		20		19	
35	Баддха конасана	28		30			16		15
36	Свастикасана	29		31		21		20	
37	Парватасана в Свастикасане		30		24	22		21	
38	Пасчимоттанасана	30	31	32	25	31	30	30	30
39	Джану ширшасана	31	32	33	26	32	31	31	31
40	Трианга мукхаикапада пасчимоттанасана	32	33	34	27	33	32	32	32
41	Маричиасана-1			35	28	34		33	33
42	Адхо мукха упавишта конасана	33		36	29				
43	Парипурна навасана		34		30				
44	Пасчимоттанасана	34,41	35,41	37,41	31,38				
45	Супта баддха конасана	35		38					
46	Супта вирасана		36		32				
47	Саламба сарвангасана	36	37	39	33	25	21	24	22
48	Экапада сарвангасана	37					22		23
49	Париваикапада сарвангасана		38		34		23		24