



Школа Йоги «Крылья Совершенства»
под руководством Георгия Богословского



Базовый курс йоги для начинающих

Алина Кузнецова, Грегор Хмара

Йога - древнейшее учение о всестороннем гармоническом развитии человека. Она открывает человеку путь к совершенству физическому, психическому и духовному. Наше тело, при этом, должно стать удобным и послушным инструментом для духовного развития.

Данное пособие не предназначено для самостоятельного изучения йоги начинающими. Все предлагаемое в нем необходимо осваивать под наблюдением Учителя. Это важно, потому что регулярные занятия приводят к значительным изменениям в теле и в сознании, которые не всегда могут быть правильно интерпретированы начинающими практиковать йогу.

При разумном подходе наше пособие может стать хорошим помощником и проводником в мир Йоги.

Редакция Медиа-центра выражает огромную благодарность Георгию Богословскому, авторам и всем, кто принял участие в подготовке и выпуске данного пособия.



Все вопросы, предложения, замечания и рекомендации, связанные с данным пособием, вы можете направить в Медиа-центр на e-mail: spbwings@mail.ru

Общая редакция курса Г.Л. Богословский

Оглавление

Введение	6
О законах этого мира	8
Очистительные техники	10
Промывание носа водой	10
Очищение носа шнуром	10
Промывание пищевода и желудка водой	11
Очищение бинтом	11
Шанк Пракшалана	12
Рисовая терапия	15
Йодотерапия	15
Основы здорового питания	16
Очистительное голодание	17
Трехдневное голодание	17
Семидневное голодание	20
Энергия	22
Энергетические центры - чакры	22
Энергетические каналы	23
Энергетический двойник	23
Энергетические прокачки	24
Дыхание	29
Диафрагмальное дыхание	29
Три бандхи, или замка	31
Полное йоговское дыхание	31
Очистительное дыхание	32
Очистительное дыхание "ХА" стоя	33
Попеременное дыхание	33
Анулома Вилома	34
Акпалабхати	34
Капалабхати	35
Бег на месте с дыханием Капалабхати	35
Солнечный комплекс «Сурья Намаскар»	36

Асаны	42
Пять удобных поз	42
Техника асан	44
Перевернутые позы	51
Правила составления комплексов	53
Шавасана (поза трупа). Формула расслабления	54
Сознание	57
Созерцание	57

Введение

Человечество в разных частях света на протяжении своей истории, насчитывающей десятки тысяч лет, изобретало различные психофизические практики, позволяющие их последователям приобрести умения и навыки, не свойственные обычным людям.

Перечень практик достаточно обширен: это шаманистские действия древних индейцев, аборигенов Африки, Австралии, Полинезии и народов Сибири, это различные системы, получившие развитие из буддистских и даосских практик, и, наконец, древнейшая и наиболее разработанная на сегодня система - это Йога. О происхождении этих практик не утихают споры, но мало кто будет отрицать действенность этих систем.

При всем кажущемся различии в описании мироздания и места человека в нем все эти системы обладают определенным набором общих черт. Во-первых, все они относятся к человеку, не как к венцу Природы, а как к существу, сочетающему в себе элементы высшей природы. Во-вторых - человек рассматривается не только как биологическое существо, но как сложная система, в которой определенным образом взаимодействуют физическое тело, сознание и жизненная энергия. В-третьих - каждая из систем предполагает передачу традиции от освоившего ее Учителя к ученику, при этом каждая традиция несет на себе отпечаток личности Учителя, что делает ее не застывшей, а живой, развивающейся во времени.

Итак, **Йога** - это гибкая система, которая подходит практически любому человеку независимо от возраста, происхождения, физического состояния и талантов.

Йога - это единство всех элементов организма между собой и гармоничное взаимодействие с внешним миром.

Йога - это стройность и гибкость.

Йога - это глубокая уверенность в своих силах и внутренняя дисциплина.

Йога - это умение хорошо и много трудиться, а также полноценно отдыхать.

Йога - это не средство ухода от реальности, а пропуск в самое сердце действительности, где мы начинаем видеть себя такими, какие мы есть на самом деле.

Эта книга для начинающих работать над собой, для всех, кто хочет расширить свои представления о себе и окружающем мире, о своих возможностях, о своей жизни. Первый шаг, который мы предлагаем сделать - это познакомиться со своим телом и сделать его своим помощником.

На данный момент, когда вы только раскрыли эту книгу, ваше тело, скорее всего, вам не помощник, а наоборот: здесь болит, там не гнется. Даже представить страшно, что оно будет выполнять какие-то асаны.

Оставьте свои беспокойства - программа для начинающих рассчитана на всех. А потом, вы ведь пока не знаете, на что способно ваше тело, если им начать заниматься.

В основу этой книги положен личный опыт занятий йоговскими практиками её авторов.

Что такое йоговские практики? Как ориентироваться среди таких понятий, как хатха-, раджа-, аштанга-, крийя- и другая йога?

Очень просто! Предлагаем на время отложить все знания и ассоциации, связанные со словом йога, и заняться практическим очищением своего тела и приведением его в относительный порядок.

Только в ежедневной упорной работе достигается овладение своим телом, душевным состоянием и ходом своей жизни.

Вы освоите комплексы классических асан и пранаям, очистительные терапии и голодание. Однако чистить придется не только тело, но и мысли. Этот процесс начинается со знакомства с тремя фундаментальными законами: *мысль материальна, все вокруг живое, мы отвечаем за все*. Вы ощутите реальность воздействия вашей собственной мысли, как все вокруг отзывается на все ваши помыслы и действия. И, наконец, станет понятно, что все, что с нами происходит, зависит только от нас. Это означает, что мы несем ответственность за все наши мысли и действия.

Мы желаем вам удачи на этом нелегком, но очень интересном пути!

О законах этого мира

Это очень важный раздел нашей книги. Вы встали на путь изменения себя, расширения границ познания окружающего мира. Поэтому ежедневные занятия телом должны быть неразрывно связаны с духовным очищением. Современный человек эмоционально не сдержан: часто раздражается, завидует, вмешивается в дела своих близких и окружающих его людей, много критикует и т.п. Кроме того, люди активно вмешиваются в жизнь животных, растений, всей нашей планеты: вырубаются леса, реки поворачиваются вспять, запускаются космические ракеты. Человек перестал ощущать себя частью этого мира, перестал следовать законам, по которым этот мир живет. На первый план вышли законы общества.

Трудно открыть для себя что-то новое, оставаясь в рамках привычных жизненных установок, придуманных обществом. Мир, окружающий нас, значительно разнообразней и богаче того, который люди создали в своем представлении. Жизнь в нем протекает согласно законам, отличным от социальных законов. Эти законы просты:

мысль материальна

все вокруг живое

мы отвечаем за все.

Каждому нашему действию предшествует мысль. Сначала мы мысленно представляем, как мы это будем делать, а затем делаем. Скорость мысли велика, поэтому многие действия, которые выполняются автоматически, не сопровождаются заметным для нас процессом мышления, хотя он на самом деле есть (например, поднятие руки, поворот головы, передвижение ног при ходьбе и т.д.).

Все, что мы думаем или делаем, откликается в окружающем нас мире. Например, наши высказывания или поступки вызовут реакцию со стороны других людей. Разводя костер в лесу, мы невольно вмешиваемся в жизнь всех его обитателей и также вызываем реакцию с их стороны. Поэтому необходимо прислушаться к месту, в котором вы находитесь, оно подскажет, можно ли здесь, разводить огонь или нет. Жаль, что мы делаем это очень, редко.

И, наконец, за каждое свое действие и мысль нам придется отвечать. Поскольку мы тесно связаны со всем миром вокруг нас, обратная реакция, как результат всех наших мыслей и поступков, непременно отразится на нас. Например, если вы привыкли осуждать людей, то рано или поздно осудят вас; за причиненную людям боль душевную или физическую придется расплачиваться своей болью.

Вся наша жизнь проходит в соответствии с фундаментальными законами. Именно они ответят вам на вопросы: почему люди часто чувствуют какое-то неудовлетворение в жизни и почему иногда не везет или, наоборот, удача идет к нам, почему люди болеют и, зачастую, страшными мучительными болезнями, почему в муках умирают, и что их ждет после смерти.

Следствием фундаментальных законов являются более частные каноны и правила жизни в нашем мире, их называют моральными нормами:

*никому не мешать
ничего не бояться
не обманывать
не жалеть
не завидовать
не осуждать
не обижаться
не ставить жёсткой цели и быть готовым к изменениям
не оглядываться назад и не пребывать в сомнениях
с уважением относиться к своему телу:
- не перегружать тело пищей;
- научиться обходиться без лекарств;
- давать ему необходимую нагрузку в виде занятий;
- содержать в чистоте.*

Это не просто перечень законов или норм жизни, это состояние, в котором надо жить. Моральные нормы - лишь способ подойти людям к общему состоянию морали не противоречащему фундаментальным законам. Это новый образ жизни, который открывается, когда человек серьезно начинает отслеживать свое поведение, свои мысли, свои намерения. Мораль - это способ взаимодействия человека с миром. Фундаментальные законы и моральные нормы составляют единое целое. Их нельзя рассматривать отдельно друг от друга. Лишь на начальной стадии знакомства с ними можно обсуждать, изучать их по отдельности и учиться следовать им в жизни. В дальнейшем они должны слиться в одно единое состояние - гармонию жизни.

Очистительные техники

Промывание носа водой

Приготовить раствор: на 0,5 литра теплой воды (температура примерно 30° С) 0,5 чайной ложки соли и 0,5 чайной ложки соды. Раствор залить в заварочный чайник. Носик чайника вставить в правую ноздрю, голову наклонить влево, вода будет вытекать через левую ноздрю. Если вода не вытекает, остановиться, нос прочистить и снова ввести носик чайника в ноздрю. Делать аккуратно, дышать ртом не очень сильно, чтобы воздух не мешал вытеканию воды. Когда вся вода из чайника выльется, залить новую порцию раствора, ввести носик чайника в левую ноздрю, голову наклонить вправо и аналогично промыть другую ноздрю. После промывания необходимо несколько раз нагнуться вниз, чтобы вода вытекла из носовых пазух. Сделать серию резких выдохов через нос.

Не следует пугаться, если в течение дня вода время от времени будет выливаться небольшими порциями самопроизвольно. На начальных стадиях освоения этой процедуры это нормально.

Очищение носа шнуром

Прежде чем промывать нос, необходимо произвести механическую его очистку. Для этой цели удобно использовать стандартный уретральный катетер № 14-15, который продается в аптеках. Это резиновая трубочка длиной 15 см и диаметром 4-5 мм. Перед использованием такого шнура для чистки носа его необходимо прокипятить, свернув колечками диаметром приблизительно 5 см. Катетер в результате очистится и примет изогнутую форму, которая позволит проходить естественные изгибы носовых ходов. В дальнейшем ваш инструмент нужно периодически дезинфицировать.

Катетер смочить в воде и слегка смазать детским мылом или растительным маслом. Ввести сначала в одну ноздрю. Когда кончик катетера покажется в горле, вытащить его пальцами через рот. Таким образом, одной рукой вы будете держать кончик катетера, который выходит из ноздри, а другой рукой - конец, выходящий изо рта.



Необходимо проделать катетером массирующие возвратно-поступательные движения в течение пяти минут. Затем вынуть через рот, повторить с другой ноздрей. Отсморгаться.

Противопоказания: могут быть осложнения при переломе переносицы.

Рис. 1

Хранить катетер лучше скрученным кольцами в баночке. Он принимает изогнутую форму и в таком виде легче проходит через нос в горло.

Промывание пищевода и желудка водой

Очищение проводится утром натощак.

Приготовить раствор: на 2 литра теплой воды 1 чайную ложку соли и 1 чайную ложку соды.

Техника выполнения:

- встать прямо или сесть на корточки;
- большими глотками быстро выпить всю воду;
- вызвать рвоту, надавив пальцами руки на корень языка;
- вода выливается не сразу, а порциями, поэтому надавливания нужно повторять.

В случае отсутствия рвотного рефлекса извлечение воды из желудка можно делать с помощью желудочного зонда. Выпить 2 литра воды, ввести в желудок зонд, наклониться, расслабиться – вода будет выливаться через зонд. После процедуры зонд промыть водой.

Когда вся вода выйдет, через 30 минут надо съесть горсть недоваренного риса с добавлением небольшого количества молока. Рис впитает в себя оставшуюся в желудке воду.

Выполнять процедуру в течение сорока дней подряд. После сорокадневного курса рекомендуется выполнять такое очищение один раз в неделю.

Эта процедура способствует не только очищению стенок желудка от слизи, но и является хорошей чисткой печени и желчного пузыря. Рекомендуется при застойных явлениях в протоках печени и в желчном пузыре.

Противопоказания: прободная язва желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенное артериальное давление, сердечные заболевания.

Очищение бинтом

Для освоения этого очищения необходим бинт, длиной 5-7 м и шириной 10 см.

Смочить бинт в воде. Запрокинуть голову назад, широко открыть рот и смоченный кончик бинта опустить прямо в пищевод, не касаясь корня языка. Далее голову можно опустить, быстрыми глотательными движениями продвигать бинт по пищеводу. Дышать спокойно, ровно. На стадии освоения можно проглотить 20 - 30 см бинта в первом подходе и каждый день увеличивать длину проглатываемой части на 20 - 30 см. И, наконец, проглотить весь бинт, оставив во рту небольшой его кончик. Желательно, чтобы заглатывание бинта продолжалось не более 20 минут. После этого бинт аккуратно извлечь.

Если при извлечении бинт где-то застрял, то не нужно тянуть его силой, а успокоиться, расслабиться и спокойно вынимать дальше. Если и после расслабления не удастся извлечь бинт, то его можно обрезать и остаток проглотить. Он выйдет через прямую кишку.

Противопоказания: язвы в период обострения.

Шанк Пракшалана

Шанк Пракшалана очищает все отделы желудочно-кишечного тракта. Выполняется натощак, утром. Она занимает 1-3 часа.

Промывание проводится соленой водой (1 полная столовая ложка соли на 1л. воды). Потребуется 3 литра такого раствора. Метод заключается в проталкивании воды по пищевому каналу (от желудка к тонкому кишечнику и далее по толстой кишке) с помощью специальных упражнений.

Выпить стакан воды и проделать серию из четырех упражнений.

1. Наклоны в стороны

Исходное положение (и.п.) стоя ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки над головой.

Выполнить поочередно наклоны вправо и влево по 4 раза в каждую сторону.

Вода внутри желудка перемещается слева направо в сторону привратника и открывает его.



Рис. 2



Рис. 3

2. Повороты в стороны

И.п. стоя ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки на уровне плечевого пояса.

Повернуть корпус вправо, отводя прямую правую руку назад, левую руку с захлестом поднести ладонью к правой ключице, голова также поворачивается вправо. Смотреть на кончики пальцев правой

руки. Не задерживаясь в крайней правой позиции, повернуть корпус влево.

Быстро без задержек движения повторить повороты в обе стороны по 4 раза.

Вода перемещается в двенадцати перстной кишке вправо и назад.



Рис. 4



Рис. 5

3. Повороты в упоре руках

И.п. вывеситься на прямых руках в положении отжима от пола. Таз при этом пола не касается.

Повернуть плечевой пояс и голову вправо так, чтобы увидеть левую пятку. Не задерживаясь, вернуться в исходное положение и повернуть плечевой пояс, голову в другую сторону. Повторить повороты вправо и влево по 4 раза в каждую сторону.

Вода перемещается в петлях тонкого кишечника (тощей и подвздошной кишках).



Рис. 6



Рис. 7

4. Надавливание на живот

И.п. стоя, ноги шире плеч, носки повернуть немного внутрь. Повернуть корпус вправо с наклоном вперед, правая рука с замахом уходит за спину, одновременно колено левой ноги опускается к правой

ступне, левую руку занести за правое колено. Правое бедро в конечной фазе движения надавливает на правую половину живота. Выпрямившись вернуться в и. п. и без задержки выполнить поворот влево.

Повторить упражнение 4 раза в каждую сторону.

Вода перемещается в толстом кишечнике (восходящая, поперечная, нисходящая ободочные кишки).



Рис. 8



Рис. 9

Техника выполнения очищений

Выпить стакан соленой воды (горячей 40 градусов) и сразу проделать серию упражнений.

Выпить второй стакан и повторить все упражнения. Таким образом выпить подряд 6 стаканов, после каждого проделывая всю серию из четырех упражнений.

Опорожнить кишечник. Если нет позывов, то подождать 10 минут и вновь выполнить упражнения.

Далее пить очередной стакан, и после серии упражнений опорожнять кишечник.

Последовательно выпить все 3 литра приготовленной воды, выполняя после каждого стакана серию упражнений и опорожняя кишечник. В конце процедуры вода из кишечника будет выходить чистой.

После этого вызвать рвоту, надавив двумя пальцами на корень языка, чтобы закрылся желудочный сфинктер.

Через 30 минут съесть сваренную на воде кашу (геркулес, рис, гречку) без масла.

Примечания

Если опорожнения кишечника не произошло, то необходимо сделать клизму, после чего процесс наладится. Если вода не покидает желудок, то вызвать рвоту или подождать, пока она выйдет естественным путем через почки.

В этот день необходима диета, исключая из рациона мясо, рыбу, птицу, кондитерские изделия, шоколад, кофе, какао. Кроме того, нельзя употреблять соленую, острую, жирную и жареную пищу.

Шанк Пракшалана дает большую нагрузку на мышцы. На следующий день могут быть мышечные боли.

Повторить чистку через 7 дней. Рекомендуются делать один раз в два - три месяца.

Противопоказания: язва желудка, дизентерия, колиты, гастриты, панкреатит, аппендицит в острых формах и другие острые заболевания органов пищеварения, а также рак кишечника, менструация, повышенная температура и повышенное артериальное давление, сердечные приступы.

Рисовая терапия

Рисовая терапия – это длительное употребление вымоченного риса с исключением соли из рациона питания. Нормализует деятельность печени, почек, устраняет отложение солей, улучшает подвижность суставов, гибкость, уменьшает отеки.

В течение сорока дней на завтрак необходимо есть специально приготовленный рис. Две столовые ложки риса (желательно второго сорта, неочищенного) залить кипящей водой, довести до кипения, промыть, опять залить кипящей водой, довести до кипения и так повторить 5 раз. Сваренный рис надо съесть без соли и масла вместо завтрака.

После четыре часа не пить и не есть, а далее дневное питание в обычном режиме. Рис обезвоживает организм, поэтому после четырех часов воздержания в течение дня необходимо обильное питье. На время рисовой терапии исключить из питания соль, все соленые, кислые и острые продукты.

Противопоказаний нет.

Йодотерапия

Проблемой больших городов является нехватке йода.

В течение 20 дней утром натощак принимать йодный раствор с постепенно увеличивающейся концентрацией йода. Начать, с одной капли йода на 0,5 стакана воды и прибавляя каждый день по одной капле, довести к 10-му дню до концентрации 10 капель на 0,5 стакана воды. Далее постепенно снижать концентрацию, уменьшая количество капель на одну каждый день, и к 20-ому дню вернуться к концентрации 1 капля на 0,5 стакана воды.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость йода.

Основы здорового питания

Принципы питания основаны на уважительном отношении к своему телу. Конечно, можно условно разделить продукты на вредные и полезные, сочетаемые и не сочетаемые, белки и углеводы. Однако все это вторично и может широко варьироваться в зависимости от количества, способа приготовления и индивидуальных особенностей человека.

Если прислушаться к разным видам пищи, можно почувствовать влияние отдельных продуктов на наши эмоции. Можно попробовать, ощутить те продукты, которые мы едим и, в идеале, научиться чувствовать, какая именно еда необходима нашему телу в каждом отдельном случае.

Большинство из нас привыкли питаться в определенном режиме: завтрак, обед и ужин. Кто-то ест только тогда, когда чувствует, что проголодался. Есть привычки и традиции семьи, знания, полученные из литературы о полезности отдельных продуктов.

Итак, сформулируем несколько общих принципов рекомендуемого нами способа питания:

- человеку для жизни много еды не нужно;
- еда тесно связана с эмоциональной сферой человека, не стоит утолять эмоциональный голод поеданием пищи;
- ужин не позднее, чем за 2-3 часа до сна;
- заниматься асанами и дыханием следует так же спустя 2-3 часа после приема пищи.

Основу полноценного питания составляют крупы (особенно выделим гречку, рис, овес, пшено), фрукты, овощи, орехи, кисломолочные продукты.

Из напитков мы рекомендуем зеленый чай или очищенную сырую воду. Черный чай и кофе во многом дестабилизируют работу нашей сосудистой системы.

Масло сливочное и растительное одинаково необходимы человеку, все дело лишь в количестве.

Хлеб и мучные изделия способствуют образованию в теле избытка слизи.

Есть также ряд продуктов, которые перевариваются с большим трудом, либо не перевариваются вообще. Это кондитерские жиры, маргарин, мясные и рыбные продукты и некоторые кондитерские изделия, состоящие из веществ, несъедобных в принципе.

Мясо и рыба также требуют много времени и энергии для переваривания. Доставленные к нам с бойни, возможно, многократно замороженные, они могут содержать в себе продукты, распада тканей. К тому же они несут информацию об эмоциональном состоянии животного перед смертью. Об этом также следует помнить.

Лучше обойтись 1-2 приемами пищи в сутки. Начинать есть лучше во второй половине дня примерно с 14 часов. Завтрак лучше исключить совсем или заменить стаканом сока.

Теперь о количестве съедаемой пищи за один прием. Лучше, чтобы оно не превышало объема вашего кулака.

Следует также избегать скачкообразных нагрузок на желудок, то есть обильной трапезы после длительного перерыва. Для этого в течение дня можно съесть яблоко, апельсин или выпить стакан сока.

Во многом формированию такого режима способствует очищение организма через голодание и другие чистки. Главное здесь отойти от выработанного стереотипа питания о времени, количестве и качестве пищи. Голодание во многом способствует выработке, у человека новых вкусовых ощущений. То есть человек начинает чувствовать то, что он ест. Во многом снижается влечение к "неживой" пище. Когда тело очищено, нет желания его снова засорять.

Очистительное голодание

О том, что голодание может быть лечебным, слышал, так или иначе, каждый человек. Кто-то даже имеет знакомых, практикующих этот метод оздоровления организма. Но вот испытать его на себе не хватало решимости или отсутствовали побуждающие мотивы к подобного рода экспериментам. Желание создать свое тело по собственному плану - серьезный стимул к тому, чтобы проверить действенность этого метода на личном опыте.

Мы не будем здесь разбирать сложные формы длительного лечебного голодания, доступные опытным людям. Для начала мы освоим циклы с очистительным трех- и семидневным голоданием. Останавливаться на первичных формах однодневного еженедельного голодания тоже не станем, поскольку нам они кажутся менее эффективными.

Основное правило голодания: продолжительность голодания равна продолжительности выхода из голода.

Итак, что дает голодание организму человека? Какие физиологические реакции может вызвать этот процесс? Как правильно проводить голодание?

Трехдневное голодание

Накануне вечером после легкого ужина, перед самым сном необходимо сделать очищающую клизму. Утром первого голодного дня у вас все как обычно, только за столом вы задержитесь совсем не долго, выпьете чашку кипятка, да приготовите флягу с водой на день, если ваша работа связана с разъездами. Весь день вы стараетесь о еде не думать, на аппетитные витрины продуктовых магазинов внимания не обращать. Вы просто на время забыли о том, что есть еда. Правда, вам

будут постоянно напоминать о том, что еда все-таки есть. Даже, если вам придется приготовить что-то для других, делайте эту работу отстраненно, не допуская ни раздражения, ни пробудившегося желания съестть что-нибудь вкусненькое.

Перед эмоцией всегда идет мысль, с мыслью же бороться не надо - бесполезное занятие, сейчас она сильнее вас. Но есть способ ее перехитрить: не обращать на нее внимания. Мысль побродит, побродит в голове и удалится, обиженная вашим невниманием. Вы бы точно ушли из любого места, где вас так не замечают. И мысль тоже ждет вашего внимания, чтобы разбудить эмоцию. Не поддавайтесь, не обращайтесь внимания на любую самую приятную мысль о еде. Это все расход энергии, а поскольку организм только начинает перестраиваться на иные источники энергии, то каждый "грамм" сэкономленной энергии будет ему полезен.

Целый день вы регулярно прикладываетесь к своей фляге с сырой водой. Можно пить кипяченую, но только горячую воду. Кстати, горячая вода согревает, а во время голодания часто начинает знобить и вам никак не согреться. Не прилипайте к отопительным приборам, больше двигайтесь.

Может появиться сонливость. Ни в коем случае не спите днем, а опять, же активно двигайтесь. Ваш организм, не получающий пищу извне, активно займется шлаками и отходами, залежавшимися в потаенных уголках вашего тела. Он будет их извлекать, разлагать, перераспределять, выводить через кожу, с мочой, с дыханием.

Концентрация вредных веществ в крови повышается, поэтому общее самочувствие может ухудшиться. Головокружение, легкая тошнота, головная боль могут появиться у вас к концу первого дня голодания. Движение в виде каких-либо гимнастик (но без перегрузок), прогулки на свежем воздухе, контрастный душ - вот ваши лекарства от этих недомоганий. Надо помогать организму освободиться от грязи, поэтому вечером вы опять сделаете очистительную клизму. Постепенно вам будет становиться легче.

Организм очищается, перестраивается на извлечение питательных веществ из воды, которую вы регулярно ему даете, из вдыхаемого воздуха, из космоса, наконец.

В первые дни голода происходит интенсивная потеря веса до двух килограммов в сутки. Запасы гликогена в печени истощаются, и организм приступает к утилизации собственных жиров - вот радость-то! Язык покрывается беловатым налетом, иногда серовато-желтовато-коричневым, все зависит от того, насколько организм зашлакован и "наполнен" болезнями. Шлаки идут отовсюду, поэтому и запахи могут быть неприятные, и моча мутнеет.

На второй день вам нужно прекратить чистить зубы привычными щетками и пастами, чтобы не разрушать эмаль. Чистите только собственными пальцами и водой. С этого дня лучше не поднимать

тяжести более 2-3 килограммов. В противном случае вы можете почувствовать, как кровь прилила к ушам, участилось сердцебиение. Поднятие тяжестей может вызвать чрезмерные нагрузки на сердце, помните об этом.

К концу третьих суток болезненные проявления становятся легче и чувство голода не так сильно угнетает. Кажется, что уже и более длительное голодание вам по плечу. Да, действительно, голодать бы еще да голодать. До криза, когда организм полностью перестраивается на иные формы энергетического обмена, а общее состояние заметно улучшается, еще далеко. Но вы и так этим трехдневным голоданием совершили большой перерыв в приемах пищи, нанеся хороший удар шлакам и залежам запасных жиров. Не будем спешить. Когда-нибудь вы освоите и более глубокие формы голодания, если в них будет потребность. А пока хорошо бы ввести в практику регулярное трехдневное голодание. Раз в месяц, например.

Итак, конец третьих суток. Вечером вы получаете свою последнюю очищающую клизму. А на утро четвертых суток начинаете выход из голода. Это - очень важная часть всей процедуры голодания и, чтобы не навредить себе, необходимо выполнить ее тщательно. Слизистые оболочки кишечника, желудка на голоде сделались чистыми, нежными, поэтому приучать их к обычному питанию надо постепенно.

Первый день выхода питаетесь разбавленным соком в пропорции 50% сока на 50% воды. Вам хватит 2,5 л этой соковой смеси. Подходят томатный, сливовый, яблочный. Не рекомендуются соки цитрусовых, морковный, а также очень сладкие соки и соки, приготовленные из концентратов.

Внимание! Сок не должен содержать никаких добавок, соли, и что особенно важно - сахара! Лучше всего томатный. Но, если есть индивидуальная непереносимость, соков, тогда используйте отвар из овсянки.

Прием этого разбавленного сока в течение дня распределяется следующим образом:

- 1-й прием - 50 г,
- 2-й прием - 100 г,
- 3-й прием - 150 г,
- 4-й прием - 150 г,
- 5-й прием - 200 г,
- 6-й прием - 200 г,
- 7-й прием - 250 г,
- 8-й прием - 200 г,
- 9-й прием - 150 г.

И далее по 150 г соковой смеси через каждый час до самого сна.

Во *второй день* стол у вас будет в два раза богаче: вы пьете уже неразбавленный сок. Только в первые два приема разбавляете: сначала 50 г сока с 50 г воды и второй раз - 100 г сока и 50 г воды. Далее вы

пьете, то есть едите, неразбавленный сок по схеме первого дня, то есть каждый час увеличиваете объем сока на 50 г, доведя до 250 г (вот он вожделенный момент!), и снова опускаетесь до 150 г. На день вам также хватит 2,5 литров.

Третий день. Первую половину дня вы питаетесь по схеме второго дня, дойдя до 250 г сока. Через час после этого вас ждет жидкая овсяная каша на воде без соли и масла (любого). Между обедом и ужином вы, не спеша, допиваете свой сок. А вечером - праздничный ужин: овсяная каша без соли и масла.

В этот день вам надо еще почистить зубы специальным образом.

Наберите в рот немного подсолнечного масла и в течение 30 минут жуйте его без перерыва. Потом сплюньте и прополощите рот.

Четвертый день. На завтрак у вас сырые тертые овощи или фрукты. На обед - жидкая каша с маслом или овощное рагу. Полдник - яблоко или овощи с кефиром. Ужинаете вы кашей с маслом.

Пятый день. Завтрак - фрукты; обед - овощи; полдник - фрукты (овощи) с кисломолочными продуктами; ужин - каша.

Семидневное голодание

Подготовка и проведение семидневного голодания аналогична трехдневному за исключением выхода.

Выход. Количество сока и промежутки между приемами аналогичны трехдневному голоданию.

1 день - пить сок, разбавленный водой в соотношении 1 часть сока на 3 части воды.

2 день - пить 50% сок.

3 день - первую половину дня пить 50% сок, вторую половину дня - 100% сок.

4 день - 100% сок.

5 день - утром стакан сока, днем сырые протертые овощи, ужин жидкие каши.

6 день - утром протертые фрукты (лучше яблоки), обед - каша размазня с растительным маслом, на ужин каши, либо овощи, либо фрукты.

7 день - утром фрукты, на обед овощной суп и каша, ужин - каша (густая) с растительным маслом.

Главный принцип выхода из голода - постепенный возврат к обычному питанию. Спешка может очень навредить. В течение выхода из голода не ешьте продукты, содержащие каротин. Обычно это фрукты и овощи красного или оранжевого цвета, например, апельсины, морковь и т.п. Каротин может вызвать раздражение тонкого кишечника, который в этот период обладает повышенной чувствительностью.

А также после выхода из голода еще на 3-7 дней (в зависимости от того, сколько дней вы голодали) из рациона питания исключите

яйца, мясо, птицу, рыбу, морковь, оранжевые фрукты, кофе, торты, конфеты.

Голод помог почиститься вашему организму. Очистились, обновились внутренние органы и поверхность кожи. Теперь задача не утратить достигнутого. Такая встряска голодом дает вам шанс перейти на новое питание. То есть попросту не возвращаться к привычным продуктам.

Энергия

Энергетические центры - чакры

С понятием энергии мы сталкиваемся часто. Со школы нам известны такие ее разновидности, как электрическая, тепловая, атомная и др. Все живые существа - человек, животные, минералы, растения имеют энергетические поля. Характеристики этих полей описать довольно сложно. По научным наблюдениям в них обнаружены почти все известные физике формы энергии. Но мир значительно многообразнее и сложнее, чем мы его себе представляем и понятие энергии расширяется. Все есть энергия на различных уровнях ее проявления. Энергия едина, и то многообразие жизни, которое нас окружает, есть лишь ее проявления в различных формах.

Каждый отдельно взятый объект обладает определенной энергией и имеет энергетическое поле. Эти поля объединяются, складываясь в общее энергетическое поле земли и энергетическое поле вселенной. В мире все тесно взаимосвязано - между живыми объектами постоянно происходит интенсивный энергообмен. Управление энергией в теле человека осуществляется через узловые энергетические центры - чакры. Узловой центр - это место пересечения нескольких достаточно крупных каналов. Чакры являются местами с наиболее высоким энергетическим потенциалом поля. Человек может влиять на потенциалы поля в своих чакрах и, тем самым, перераспределять энергию в теле.

Сложно подробно описать каждую чакру и характер ее воздействия на всю систему в целом. Обычно для описания чакр используется язык символов. Йоги представляют чакры в виде распустившихся цветков лотоса. Каждый лотос имеет определенное количество лепестков и доминирующий цвет. В зависимости от уровня подготовленности человек, концентрируя свое внимание на каком-либо символе, может достигать того уровня результатов, который ему доступен на данном этапе.

Создание картинки-образа служит концентрации внимания и поддерживает жизнедеятельность самой чакры. Ведь представляя себе цветок, мы не только представляем себе картинку, а видим, как дышат лепестки, как сок питает стебель.

Мы рассмотрим семь чакр: *муладхара* чакра, *свадхистхана* чакра, *манипура* чакра, *анахата* чакра, *вишудха* чакра, *аджна* чакра, *сахасра* чакра. Они имеют вид цветка с разным количеством лепестков. Устройство их сложное. Чакры - центры энергообмена и накопления энергии.

Чакры, как уже отмечено выше, - места пересечения нескольких каналов. Они не имеют точного анатомического адреса в физическом теле человека. Можно указать лишь область на теле, куда они

спроецированы. Чакры не являются принадлежностью только физического тела. Существует понятие раскрытия чакры, что соответствует более интенсивной ее деятельности, которая ведет к усилению циркуляции энергии в теле. Раскрытие чакр ведет к необычным и ярким состояниям.

Кратко чакры можно описать следующим образом.

Муладхара чакра находится в области промежности между половыми органами и анусом. Янтра чакры изображается в виде лотоса с четырьмя лепестками.

Свадхистхана чакра находится на уровне лобковой кости. Янтра чакры изображается в виде лотоса с шестью лепестками.

Манипура чакра расположена в области солнечного сплетения. Янтра чакры изображается в виде лотоса с десятью лепестками.

Анахата чакра расположена в области сердца. Янтра чакры изображается в виде лотоса с двенадцатью лепестками.

Вишудха чакра расположена в области горла. Янтра изображается в виде лотоса с шестнадцатью лепестками.

Аджна чакра расположена в центре лба, на уровне чуть выше свода надбровных дуг. Янтра изображается в виде лотоса с двумя лепестками.

Сахасрара чакра расположена в верхней части черепа, в области макушки. Янтра чакры представляет собой тысячу лепестковый лотос.

Энергетические каналы

Человек представляет собой сложную энергетическую структуру. В ней также можно выделить канальную систему или систему меридианов, снабжающих энергией различные органы. Система эта не замкнута, а сообщается со всем окружающим миром. Отметим несколько главных каналов.

Переднесрединный канал начинается в аджна чакре, спускается вниз по передней поверхности тела и входит в муладхара чакру.

Заднесрединный канал начинается в муладхара чакре и поднимается сзади по поверхности тела, проходит через сахасрара чакру и заканчивается в аджна чакре.

Сушумна проходит в области спинномозгового канала позвоночника от муладхара-чакры вверх к сахасрара чакре. На этот канал проецируются все остальные чакры.

Ида и *пингала* идут по обе стороны от сушумны. У женщин ида справа, пингала слева, а у мужчин справа пингала, ида слева.

Энергетический двойник

У каждого из нас есть энергетический двойник. Это следует из закона о материальности мысли. Человек каждую секунду себя осознает. Мы знаем, например, что в данный момент мы сидим, идем или лежим и

т.д. Иными словами, постоянно присутствует мысль о себе. В связи с этим в нашем поле есть энергетическая структура, которая повторяет по форме наше физическое тело, повторяет все его движения и расположена у нас над головой ногами вверх, голова к голове, лицом вперед, имеет все описанные выше каналы. Он взаимодействует с физическим телом, включаясь в энергообмен человека. Расположен двойник прямо над головой физического тела на расстоянии в ширину кулака. Вот так голова к голове мы и ходим в обыденной жизни. И смотрим в одну и ту же сторону. А ноги его где-то там высоко в точном соответствии с нашим ростом.

Похоже, наши предки догадывались о существовании энергетического двойника у человека, если строили многоэтажные дома с высокими потолком в квартирах. Зачем же цепляться своими энергетическими ногами за диваны и ноги соседей, живущих выше этажом? Двойник - это функциональное отражение физического тела, а не зеркальное. То есть правая рука у него располагается справа, а не как в зеркале - слева.

Он также является нашим помощником в критических ситуациях. Каждый может вспомнить в своей жизни случаи, когда приходилось попадать в сложные ситуации. В эти моменты откуда-то прибавлялись силы, обострялся слух, зрение, кажется, что на затылке появлялись глаза. Уровень контроля над ситуацией повышался. Так получается потому, что двойник встает сзади спина к спине, лицом назад, обострив и усилив все наши ощущения и способности.

Энергетические прокачки

Уровень собственной энергии и энергообмен с окружающим нас миром можно осознанно усилить, научиться слышать и пользоваться многообразием энергий вокруг нас. Прокачка - это заполнение энергией нашего тела, работая с двойником и центральными энергетическими каналами. Всякая энергетическая работа выполняется с помощью мысли, благодаря закону о материальности мысли. И это непросто, потому что мало кто из людей может долго удерживать в своем сознании только одну мысль о движении энергии по своему физическому телу и двойнику. Многим сложно будет даже детально воспроизвести образ своего физического тела и удерживать его перед мысленным взором во время прокачки. Еще труднее выстроить образ двойника, который к тому же перевернут относительно физического тела. Сознательная работа с мыслью действительно трудна, но достижима. Упорство и труд всегда побеждали.

Прокачка по открытому контуру

Энергии вокруг много - самой разной, в том числе и той, что необходима лично вам именно сейчас. Задача в том, чтобы почувствовать, как энергия входит в тело, и помочь ей распределиться по каналам.

Представьте, как поток чистой энергии входит в ваше тело через аджна чакру. Просто сформулируйте эту мысль и наблюдайте, как поток растекается по вашему телу. Дыхание ритмичное, спокойное, сердце бьется ровно. Сделайте несколько вдохов - выдохов.

Начинайте вести мыслью поток энергии из аджна чакры по переднесрединному каналу до точки соединения переднесрединного и заднесрединного каналов. Точка соединения переднесрединного и заднесрединного каналов находится в промежности между анальным отверстием и половыми органами.

Здесь единый поток разделяется на два ручейка энергии, стекающих по передней поверхности бедер вниз к стопам. По тыльной поверхности стоп к пальцам и далее, огибая их, два малых потока выходят на подошвы, заднюю поверхность ног и поднимаются вверх до точки соединения переднесрединного и заднесрединного каналов. Здесь оба потока сливаются в единый, и далее он поднимается по заднесрединному каналу вплоть до седьмого шейного позвонка. Отсюда общий поток энергии снова распадается на два ручейка, стекающих по внешней поверхности рук, огибает пальцы, выходя на ладони, и по внутренней поверхности рук поднимаются к плечевым суставам и к подключичным впадинам. Далее по боковым поверхностям шеи к ушам, обходят их спереди, наверх, назад и вниз к седьмому шейному позвонку, снова сливаясь в единый поток. Теперь поток энергии поднимается по задней поверхности шеи, затылку, макушке, лбу к аджна чакре, где и завершает свой круг.

Снова выполнить вдох-выдох и начать новый круг прокачки. Таких кругов необходимо сделать девять за один цикл. Прокачка энергией каналов физического тела может быть лечебно-профилактической процедурой, выполнять ее можно два раза в сутки, утром и вечером.

Круговая прокачка

В этом способе прокачки поток энергии на вдохе поднимается от муладхара чакры по заднесрединному каналу по средней линии спины вдоль позвоночника, до сахасрара чакры. С выдохом энергия ведется по переднесрединному каналу вниз по средней линии груди, живота до муладхара чакры.

Две описанные выше прокачки акцентированы на физическом теле человека. Попадает ли энергия при такой работе в энергетического

двойника? Да, попадает, ведь физическое тело и его энергетический двойник соединены прямыми связями. Энергетический двойник – это наша мысль о себе и, если в физическом теле провести процедуру сознательного упорядочивания потоков энергии, повышая их плотность (что и достигается прокачкой), то аналогичные процессы проходят и в двойнике. Однако более эффективна работа с полной системой «физическое тело - двойник».

Прокачка по восьмерке



Подъем энергии на вдохе начинается, как и в круговой прокачке, снизу. После прохождения сахасрара чакры энергия поднимается дальше по переднесрединному каналу двойника до его промежности и с выдохом возвращается вниз по заднесрединному каналу двойника. Далее энергия выходит через сахасрара чакру на переднесрединный канал физического тела. Далее вниз к муладхара чакре и, таким образом, движение энергии по восьмерке завершается.

Если трудно пройти всю траекторию на одном дыхательном цикле (вдох - выдох), можно провести энергию по восьмерке за два дыхательных цикла. Вдох - вверх по физическому телу, выдох - вверх по двойнику к промежности, вдох - вниз по двойнику к сахасрара чакре, выдох - вниз по физическому телу к муладхара чакре.

Рис. 4

Энергетическая прокачка в комплексе «Сурья Намаскар»

Данная прокачка делится на три фазы.

Первая фаза.

Разделим вертикальной плоскостью, проходящей через среднюю линию нашего тела и тела двойника, на правую и левую половины. Выполнение прокачки для мужчин и женщин различается.

Начнем с описания прокачки для женщин. Закройте глаза и представьте поток энергии, идущий в сердечный центр. Через сердечный центр энергия заполняет правую половину тела от головы до стопы правой ноги и руку от плеча к кисти. Потом заполняет левую половину тела от стопы левой ноги до головы и левую руку от плеча к кисти.

Далее энергией заполняется двойник. Аналогично, через его сердечный центр сначала заполняется правая половина от головы до правой стопы и правая рука, затем левую половину от левой стопы до головы и левая рука.

Вторая фаза.

Прокачка сушумны

Из точки, находящейся посередине между макушками физического тела и двойника, направить энергию одновременно вверх по сушумне двойника и вниз по сушумне физического тела. За пределами физического тела и двойника энергия уходит в бесконечность и замыкается условными силовыми линиями поля, как поле магнита.

Третья фаза

Прокачка энергетических каналов ида и пингала.

Поток энергии из точки, находящейся посередине между макушками физического тела и двойника, направляется одновременно по своим энергетическим каналам ида и пингала. Дойдя до точки соединения переднесрединного и заднесрединного каналов, потоки энергии разделяются на две части внизу и вверху. Далее, перейдя на внутреннюю поверхность ног на расстоянии примерно 1,5 - 3 см от поверхности тела, они доходят до стоп. Четыре потока энергии, выходящие из ног физического тела и двойника, попарно соединяются, замыкаясь в дуги со стороны спины. Детально процесс соединения представлять не стоит, нужно просто об этом знать.

Прокачка для мужчин производится через пупочную область и сначала заполняется левая половина тела, а затем правая. Вторая и третья фазы прокачки выполняются аналогично.

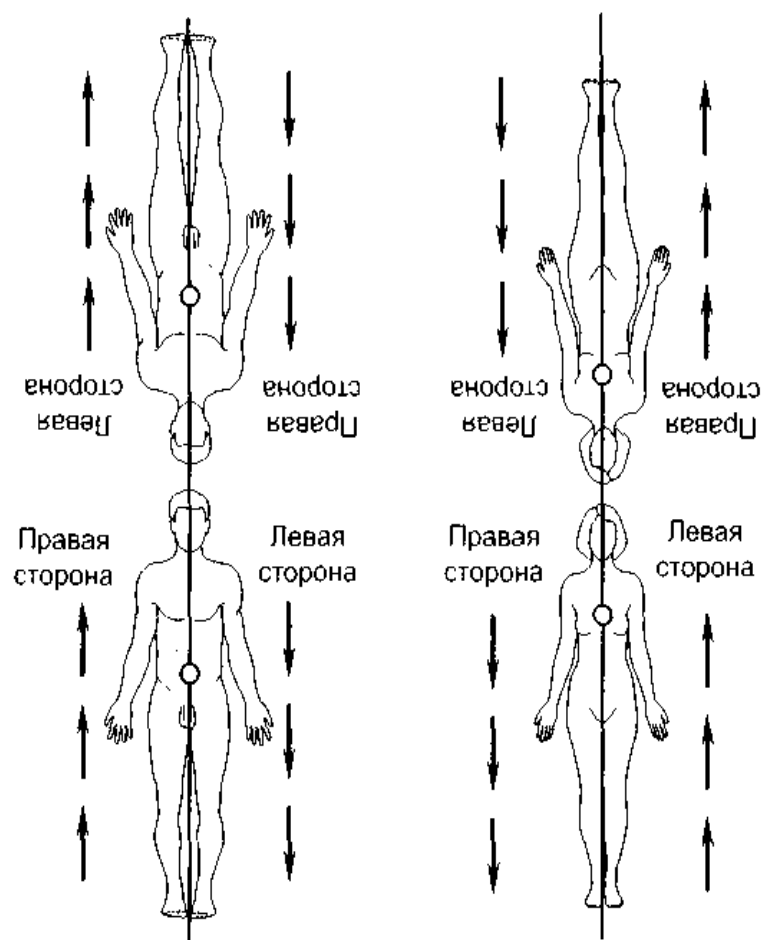


Рис. 5

Дыхание

Люди дышат, как умеют, не задумываясь о механизме этого процесса. Им удивительно слышать, что дыхание может быть сознательно организовано и управляемо, и что такое вмешательство способствует благотворным изменениям в организме.

Дыхание, действительно, процесс интересный именно своим заметным влиянием на работу всех органов и систем организма. Большинство людей дышат неглубоко, поверхностно. Мужчины непроизвольно делают акцент на нижних отделах легких, совершая нижнее дыхание, женщины чаще дышат верхнегрудным дыханием. В легких при этом образуются застойные зоны, которые плохо вентилируются. Это неприятно еще и в силу большой загрязненности воздуха в городах, а некоторые люди к тому же злоупотребляют курением. Грязь из легких можно удалять специальными очистительными видами дыхания. При этом удаляется грязь, накопления не только в альвеолах легких, но и в других органах и даже внутри клеток.

Сознательно изменяя характер дыхания, человек в состоянии изменить энергетику всего организма. Таким образом, специально подобранная дыхательная гимнастика становится дыхательной терапией.

С помощью дыхательной гимнастики можно глубоко расслабить человека, снизить частоту сердечных сокращений, снять спазм мышечных волокон, в том числе и гладкой мускулатуры внутри сосудов. Это актуально, например, для астматиков. Уходят напряжение вокруг нервных волокон, успокаивается центральная нервная система. И наоборот, можно увеличить динамику внутренних процессов, ускорить все виды обменов в организме, повысить жизненный тонус. Такое дыхание стимулирует систему кровообращения, способствует рассасыванию застойных зон во внутренних полостях: область малого таза, грудная и брюшная полости.

При выполнении всех дыхательных упражнений на стадии отработки сознание концентрируется на мышцах и наблюдает движения тела. Когда тело запомнит характер движений, концентрация сознания - на чакре, определенной для каждого вида дыхания.

Диафрагмальное дыхание

Это дыхание еще называют нижним или дыханием животом. Легче всего его выполнять в положении лежа на спине. Для этого необходимо лечь на коврик, максимально расслабить тело, окинув его мысленным взглядом от макушки головы до кончиков пальцев ног и дать всем группам мышц установку на расслабление. Особое внимание надо обратить на лицо, живот, поясницу и другие участки тела, которые часто расслабляются хуже всего. В процессе дыхания какие-то мышцы

вновь могут оказаться в напряжении, поэтому необходимо сознательно возвращаться к ним и напоминать о расслаблении.

Дыхание - это процесс, управляемый мышцами. В теле человека есть ряд мышц, выполняющих дыхательные функции, и наиболее заметная среди них - грудобрюшная преграда, или диафрагма. Она разделяет грудную и брюшную полости организма. Когда эта мышца расслаблена, она куполом поднимается вверх, поджимая легкие снизу, и выталкивает воздух - выдох. При этом мышцы передней стенки живота воздействуют на брюшную полость, подтягиваясь как можно ближе к позвоночнику. Во время вдоха диафрагма напрягается, опуская свой купол. Мышцы живота напротив расслабляются, позволяя ему стать большим и круглым. За счет этих движений легкие получают возможность расшириться, и свежий воздух заполняет их объем. Передняя стенка живота в течение всего дыхательного цикла перемещается из одного крайнего положения в другое, а внутренние органы получают легкий массаж.

На начальных этапах освоения этого типа дыхания можно положить одну руку на живот, другую - на грудь, чтобы контролировать движения живота и неподвижность груди. Дыхание выполняется плавно, спокойно в ритме среднего пульса, без задержек и с равной продолжительностью вдохов и выдохов. Сознание во время дыхательной работы сконцентрировано на движениях живота и диафрагмы, не отвлекается на внешние объекты. Мысль только изредка переключается на другие мышцы, чтобы проверить: не напряглись ли они? Глаза для удобства закрыты.

Диафрагмальное дыхание помогает достичь глубокого расслабления. Успокаивается нервная система, сокращается частота сердцебиений, снимается спазм гладкой мускулатуры, ослабевают острые боли в брюшной полости, предупреждается астматический криз. Это дыхательное упражнение полезно выполнять утром и вечером в течение 10 - 15 минут.

После освоения дыхания животом в положении лежа можно переходить к дыханию в положении сидя, при этом нужно сесть в одну из удобных для медитации поз (стр. 42). Голова, шея, спина находятся на одной вертикальной линии, голову не опускаем, а смотрим прямо перед собой. В этой позе работающих мышц уже больше, так как необходимо поддерживать равновесие тела. Поэтому больше внимания требуется для контроля над состоянием расслабленности. Но главным объектом, на котором удерживается сознание, остается живот и его движения. Амплитуда движений передней стенки живота должна быть максимальной. Наконец, можно выполнить это дыхание в положении стоя. Ноги находятся на ширине плеч, колени слегка согнуты, таз чуть-чуть отведен назад, спина прямая, голова поднята, руки опущены вдоль корпуса - таково положение тела для достижения наибольшей расслабленности.

Для выполнения более сложных пранаям необходимо познакомиться с тремя важными *бандхами* или *замками*.

Три бандхи, или замка

1. *Мула бандха* (нижний замок): сильно сжать мышцы промежности и подтянуть их кверху, стараясь втянуть анальное отверстие и половые органы.

2. *Уддияна бандха* (средний замок): втянуть живот, подтягивая переднюю его стенку к позвоночнику и вверх под ребра. Эта бандха может выполняться отдельно (стр. 45) или при выполнении пранаям.

3. *Джаваладхара бандха* (верхний замок): наклонить голову вперед, опустив подбородок на грудь в ярёмную выемку, и отодвинуть голову горизонтально затылком назад. Этот замок выполняется только под наблюдением инструктора.

Полное йоговское дыхание

Это самое сложное и глубокое дыхание. Активное дыхание, при котором прорабатывается весь объем легких, а значит, в процесс дыхания вовлечены все дыхательные мышцы. Для выполнения полного йоговского дыхания необходимо умение сознательно управлять работой этих мышц.

Вначале научитесь выполнять это упражнение стоя. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову не опускать - держать лицом вперед, тело максимально расслаблено, глаза закрыты.

Полное дыхание условно можно разбить на три фазы. Первая фаза - нижнее, диафрагмальное дыхание; вторая - среднее, грудное дыхание; третья фаза - верхнее, ключичное дыхание. Вес три фазы равноправны, неакцентированы и имеют одинаковую длительность, как на вдохе, так и на выдохе. Нижнее дыхание вам уже знакомо. На вдохе купол диафрагмы опускается вниз, заставляя живот выдвинуться вперед, при этом заполняются воздухом нижние отделы легких. На этой фазе процесс дыхания не заканчивается, а плавно переходит во вторую - грудную. Здесь главную роль играют межреберные мышцы, которые расширяют грудную клетку, давая возможность заполниться средним отделам легких. Живот на этой фазе немного подтягивается. И, наконец, вступают в действие подключичные мышцы, мышцы шеи, которые поднимают верхние ребра. Плечи расправляются, но не поднимаются вверх. Ключичная фаза завершает вдох. Полный йоговский вдох дает человеку ощущение комфорта, поэтому не следует с усилием распирает себя воздухом, превращая грудную клетку в туго натянутый барабан. Вначале полного вдоха необходимо также взять

мула бандху - «нижний замок» и удерживать его на протяжении всего вдоха.

Далее без задержки дыхания на вдохе сразу же приступить к выполнению полного выдоха, который своей первой фазой начинается также с нижних отделов легких. С началом выдоха легко отпустить «нижний замок», расслабляя мышцы промежности. Живот подтянуть, купол диафрагмы при этом поднимается кверху, выталкивая воздух активным движением. Здесь автоматически «включается» «средний замок» (см. уддияна бандха), так как втягивается живот. На второй фазе опускаются ребра, сжимая грудную клетку. В завершающей фазе опускаются верхние ребра, ключицы и весь плечевой пояс, а расслабленный живот слегка выходит вперед, ставя своеобразную точку в конце дыхательного цикла.

Длительность каждой из трех фаз вдоха и выдоха контролируется мысленным счетом в ритме среднего пульса. Перед началом дыхательных упражнений необходимо уточнить свой пульс, наложив три пальца на ладонную поверхность запястья с лучевой стороны. В процессе дыхательной работы пульс, конечно, будет меняться, но выбранный вначале ритм счета остается постоянным в течение всего упражнения. Сначала общая длительность вдоха и выдоха будет у вас невелика, но по мере отработки дыхания ее необходимо увеличивать, доведя счет до 27.

Полное йоговское дыхание - процесс активный, который дает глубокую интенсивную чистку всего организма. Специально форсировать его не нужно. Ведь, если годами копившуюся грязь поднять на поверхность очень быстро, то можно просто не выдержать этого отравления организма и обострения хронических болезней. Поэтому достаточно выполнять полное йоговское дыхание не более четырнадцати раз за один подход.

Очистительное дыхание

Это специальное дыхательное упражнение, позволяющее произвести быструю очистку дыхательных путей. Оно выполняется всегда, когда нужно восстановить дыхание. После длительных задержек и напряженных асан, когда дыхание сбилось, либо слишком участилось.

Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполняется полный йоговский вдох, и без задержки дыхания начинается интенсивный выдох мелкими порциями через плотно сжатые губы, которые растягиваются в подобие улыбки. Щеки при этом надувать не нужно. Тело на выдохе максимально напряжено: кисти сжаты в кулаки, руки вытянуты вниз вдоль корпуса, ноги выпрямлены, ягодицы подтянуты и плотно сжаты. Выдыхать надо до тех пор, пока есть что выдохнуть, до самой последней капли воздуха. Затем снова выполнить полный йоговский вдох.

Повторить до полного восстановления дыхания.

Очистительное дыхание "ХА" стоя

Этот вид очистительного дыхания полезен при завершении интенсивной мышечной работы для глубокого очищения и снятия внутренних напряжений в теле.

Исходное положение стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Выполнить полный йоговский вдох, руки поднять наверх. Затем резкий выдох через широко открытый рот. С выдохом бросить тело вниз, согнувшись в пояснице. Воздух будет выходить из легких с шумом и голосовые связки издадут звук, похожий на слог "ХА". Но специально кричать не нужно. Далее плавный полный вдох, руки так же поднимаются вверх. И далее плавный полный выдох носом. Руки опускаются вниз через стороны.

Выполнять до полного восстановления дыхания.

Попеременное дыхание

Сесть в удобную позу. Голова, шея, спина - на прямой линии. Пальцы правой руки у мужчин (у женщин левой) складывают в *йони мудру* – указательный и средний пальцы - на венеринном бугре в основании большого пальца, безымянный и мизинец выпрямлены и плотно соединены вместе, большой палец отведен в сторону (рис. 10). Пальцы левой руки (у женщин правой) соединены в *мудру силы* - большой, средний и безымянным пальцы соединить подушечками, указательный и мизинец выпрямить (рис. 9), кисть располагается на колене.

С помощью большого и соединённых вместе безымянного и мизинца пальцев правой руки мужчины поочередно закрывают правую и левую ноздри. Женщины, соответственно, левой руки - левую и правую ноздри. Дыхание плавное бесшумное, без задержек выполняется попеременно правой и левой ноздрями, счет ведется в среднем ритме ударов сердца, постепенно наращивая длительности вдохов и выдохов. Мужчины начинают вдох левой ноздрей, женщины - правой. Смена ноздрей происходит перед выдохом.

Рис. 9

Рис. 10

ВДОХ левой ноздрей.

ВЫДОХ правой ноздрей.

ВДОХ правой ноздрей.

ВЫДОХ левой ноздрей.

После четвертого шага цикл попеременного дыхания закончен, и работа продолжается с первой позиции. Всего надо выполнить 21 цикл. На стадиях отработки дыхания можно ограничиться меньшим

количеством циклов, но необходимо выполнить целое число циклов, не заканчивая дыхание в середине цикла.

Сознание удерживать в Аджна чакре.

Анулома Вилома

Сесть в одну из пяти удобных поз. Положение рук такое же как при выполнении попеременного дыхания. Далее выполняются полные йоговские вдохи и выдохи, с задержками дыхания на входе.

ВДОХ через левую ноздрю (мужчины), перекрывая большим пальцем правой руки правую ноздрю. Взять мула бандху и джаваладхара бандху.

ЗАДЕРЖКА дыхания, перекрыв дополнительно безымянным пальцем левую ноздрю, не открывая правую ноздрю, таким образом обе - ноздри оказываются перекрытыми.

ВЫДОХ через правую ноздрю, убрать бандхи.

ВДОХ через правую ноздрю (левая закрыта).

ЗАДЕРЖКА дыхания, перекрыв обе ноздри и удерживая две бандхи.

ВЫДОХ через левую ноздрю, убрать бандхи.

Это один полный цикл дыхания анулома вилома.

Ритм дыхания может быть различный: 1-1-1 (т.е. продолжительность вдохов, выдохов и задержек равны между собой), 1-2-2 (продолжительность задержек и выдохов в два раза превосходит вдох), 1-4-2 и т.д.

Сознание в аджна чакре.

Выполнить необходимое количество циклов (указанное инструктором).

Акпалабхати

Сесть в одну из пяти удобных поз. Спину держать прямо и неподвижно. Голова, шея, спина - на одной прямой.

Мужчины правую руку сгибают в локте, заключив пальцы кисти в йони мудру и выпрямляют левую руку, сложив пальцы в мудру силы и положив тыльную поверхность запястья (утром - ладонями вверх, а вечером - вниз) на левое колено. Женщины левую руку сгибают в локте, сложив пальцы в йони мудру, выпрямляют правую руку - пальцы сложены в мудру силы.

Делать серию энергичных быстрых диафрагмальных дыханий. Вдох через две ноздри, выдох поочередно то через левую, то через правую ноздри, перекрывая большим пальцем правой руки правую ноздрю, а безымянным левую ноздрю. Женщины выполняют переключение ноздрей левой рукой, перекрывая соответственно левую и правую ноздри.

ВДОХ диафрагмальный через обе ноздри на три счета.

ВЫДОХ резкий на один счет (диафрагма также активна) через левую ноздрю (женщины - правую).

ВДОХ диафрагмальный через обе ноздри на три счета.

ВЫДОХ резкий на один счет через правую ноздрю (женщины - левую).

Дыхательный цикл завершен.

Выполнить 108 дыхательных циклов, соблюдая ритм дыхания 3:1, т.е. продолжительность вдоха в 3 раза длиннее продолжительности выдоха. Максимальная частота 120 дыханий в минуту.

Сознание сконцентрировано в аджна чакре.

Капалабхати

Сесть в одну из пяти удобных поз. Спину держать прямо и неподвижно. Голова, шея, спина - на одной линии. Обе руки запястьями положить на колени (утром - ладонями вверх, а вечером - вниз), пальцы заключить в мудру силы.

Выполнить непрерывную серию энергичных диафрагмальных вдохов и выдохов через обе ноздри, при этом необходимо соблюдать ритм 3:1, то есть продолжительность вдоха в 3 раза длиннее продолжительности выдоха, приблизительная частота 120 дыханий в минуту. Выполнить 108 дыханий.

Сознание сконцентрировано в аджна чакре.

Бег на месте с дыханием Капалабхати

Соединим движение тела со специальной дыхательной работой. Этот бег необычный. На каждом шаге необходимо хлопнуть пяткой по ягодице. Руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу. Подушечки большого безымянного и среднего пальцев соединены в мудру силы.

Дышать нужно через нос, делая на каждые три шага вдох и на один шаг - выдох. Довести время такого бега до 20 минут.

Сознание сконцентрировано в аджна чакре.

Солнечный комплекс «Сурья Намаскар»

Иногда этот комплекс называют «Приветствие солнцу» («Сурья намаскар»). Он выполняется в едином потоке движений – цепочкой упражнений, перетекающих одно в другое – как молитва солнцу, выраженная движениями тела.

Мы помним, что человек – существо энергетическое. В своей обыденной жизни каждый из нас подсознательно стремится повысить свою энергетику, то есть улучшить качество и количество энергии, поступающей извне и вырабатываемой внутри. Комплексы специальных упражнений могут стать способом повышения энергетики человека, но при условии правильного их выполнения.

Обычно люди, занимаясь физкультурой для поддержания здоровья, не концентрируют свое сознание ни на самих движениях, ни на ощущениях в теле. Мысль мечется в привычном круге злободневных переживаний и рассеивает выработанную энергию. Поэтому «энергетическая ценность» такой работы низка.

Мы добиваемся сознательного повышения уровня энергии в нашем теле, используя закон материальности мысли. Первые две недели, когда идет разучивание упражнений комплекса, все внимание необходимо концентрировать на движениях тела.

Надо стараться точно выполнять эти движения, сразу выходя в нужную позу, без долгих поисков удобного положения тела в пространстве. Эти упражнения – молитва солнцу, сотворенная телом. Солнцу, как источнику радости, силы, творческого энтузиазма. Если при этом сбиваться с темпа и ритма движений, перестраиваться, переступать с ноги на ногу, делать лишние движения, это будет то же самое, как обращаться к солнцу словами и при этом запинаться, повторяться, наполнять свою речь лишними фразами.

Впоследствии, когда тело выучит «текст» солнечного комплекса, каждый раз перед началом работы с ним необходимо мысленно выстроить образ восходящего или закатного светила. Оно здесь, перед нашими глазами, со всей своей энергией и силой. Солнце заполняет все пространство вокруг нас, и мы нуждаемся в его нежных лучах, питающих нашу жизненность. В этом состоянии, с этими ощущениями солнца и его энергии необходимо выполнять весь комплекс упражнений.

Сознание при этом либо целиком направлено на общение с солнцем, либо сконцентрировано на прокачивании себя энергией на вдохе, на задержке и на выдохе, по одной прокачке из описанных на стр. 26. Энергию набираем от Солнца.

Сознательно повышая концентрацию солнечной энергии вокруг и внутри себя, мы добиваемся того, что эта энергия действительно входит в нас и питает наше тело.

Полное йоговское дыхание является основным типом дыхания в этом комплексе и во всех других, которые составляются из асан. Движения солнечного комплекса четко ложатся на фазы дыхательного

цикла: вдох – задержка дыхания – выдох – задержка дыхания. Дыхание равномерное, ритмичное (счет в ритме среднего пульса), и все вдохи, выдохи и задержки равны друг другу. Комплекс сурья намаскар выполняются лицом к солнцу или на восток. Комплекс не выполняют, когда солнце скрывается за горизонтом.

1. Полный йоговский вдох - выдох

Исходное положение стоя, ноги вместе, руки сложены перед грудью, ладонь к ладони, так, что самые длинные средние пальцы располагаются на уровне яремной впадины; локти разведены в стороны, предплечья образуют равнобедренный треугольник. Эта позиция называется намастэ.

ВДОХ.

ВЫДОХ.



Рис. 11

2. Дерево



ВДОХ – руки поднимаются над головой до полного их выпрямления, бицепсы прижимаются к ушам, одновременно надо привстать на носки.

ЗАДЕРЖКА – удерживать позу, вытягиваясь всем телом к солнцу.

Рис. 12

3. Падахастанасана

ВЫДОХ – наклониться вперед и вниз, сгибая корпус в поясничном отделе позвоночника. Прямые руки остаются над головой и при наклоне не обгоняют корпус. Конечное положение тела: глубокий наклон корпуса, ладони касаются пола с внешней стороны ступней, пальцы рук направлены вперед, ноги в коленях не сгибаются, лицо приближается к ногам, подбородок устремлен в область ниже колен.

ЗАДЕРЖКА – удерживать позу, максимально расслабившись.



Рис. 13

4. Выпад ногой вперед

ВДОХ – не отрывая ладоней от пола, левую ногу вытянуть назад (женщины вытягивают правую), сгибая правую ногу в колене и пропуская это колено под мышкой так, чтобы оно оказалось с внешней стороны плеча.

Голову поднять вверх, таз опустить, коленом левой ноги пола не касаться.

ЗАДЕРЖКА – удержать позу.



Рис. 14

5. Зигзаг

Заканчивая задержку дыхания на выдохе, вытянуть правую ногу назад (женщинам левую), согнуть колени, поднять таз, грудь подать вниз так, чтобы тело приняло форму зигзага.

ВЫДОХ – не меняя формы тела, опуститься вниз до касания пола коленями, грудью, лбом.

ЗАДЕРЖКА – удержать позу.



Рис. 15

6. Шалвасана (собака)

В конце задержки выдоха не меняя зигзагообразной формы тела, быстро отжаться от пола.

ВДОХ – опустить таз, запрокинуть голову назад, выпрямляя корпус прогибаясь в позвоночнике. Вывеситься на руках и пальцах ног, не касаясь бедрами пола.

ЗАДЕРЖКА – удержать позу с максимальным прогибом в позвоночнике.



Рис. 16

7. Кошка

ВЫДОХ – поднять таз вверх, не сгибая ног в коленях, опустить пятки на пол, голову опустить вниз до касания подбородком яремной впадины. Кисти рук остаются на том месте, где их зафиксировали в упражнении 6, руки выпрямляются и плечевой пояс вытягивается.



Рис. 17

ЗАДЕРЖКА – удержать позу, не сгибая коленей и не приближая кисти к корпусу. Втянуть промежность, подтянуть живот.

8. Выпад ногой вперед

ВДОХ - левую ногу согнуть в колене и, не отрывая ладоней от пола, шагнуть этой ногой вперед, приставляя стопу к внутренней стороне левой ладони, пропустив колено под мышкой левой руки так, чтобы колено оказалось с внешней стороны плеча.

Правая нога остается на месте. Женщины делают шаг правой ногой, оставляя на месте левую. Опустить таз, поднять голову, расправить плечи.

ЗАДЕРЖКА – удержать позу.



Рис. 18



Рис. 19

9. Падахастанасана

ВДОХ – выпрямляя левую ногу, поднять таз, подтянуть правую ногу и приставить ее к левой.

Ноги в коленях выпрямлены, ладони касаются пола, подбородок стремится достать ноги ниже коленей. Женщины подтягивают левую ногу.

ЗАДЕРЖКА – удержать позу.

10. Прогиб назад

ВДОХ – разогнуться в поясничном отделе позвоночника, ладони соединить и при полном выпрямлении туловища сложить руки в намастэ.

Продолжая движение, руки поднимаются вверх до полного выпрямления, корпус наклоняется назад с прогибом позвоночника во всех отделах.

Рис. 20



11. Замки



ВЫДОХ – выпрямиться, опуская руки в намастэ. Опустить голову до касания подбородком яремной впадины.

ЗАДЕРЖКА – сжать промежность, втянуть живот, голову слегка отвести назад, лицо при этом приподнимается, но подбородок от яремной впадины не отрывать.

Таким образом, в теле устанавливается три замка (бандхи, стр. 31): нижний, средний и верхний, которые ограничивают движение жидкостей и воздуха в тело, а главное, перекрывают энергетические каналы, способствуя перераспределению энергии.

Рис. 21

12. Полный йоговский вдох – выдох

Стоя, ноги на ширине плеч, руки – НАМАСТЭ.
ВДОХ.
ВЫДОХ.



Рис. 22

Двенадцать упражнений составляют полный круг солнечного комплекса. Ежедневно необходимо выполнять несколько кругов комплекса сурья намаскар, а в выходной день все 12 кругов.

Выходить на этот уровень надо постепенно, отрабатывая согласованность движений с полным йоговским дыханием. Последовательность проработки комплекса следующая:

- а) в виде отдельных упражнений;
- б) в виде полного круга с мантрами;
- в) в виде полного круга с прокачками и мантрами.

Универсальный принцип разумной достаточности и внимательное отношение к своему телу позволят человеку самому регулировать темп, в котором он будет двигаться, осваивая солнечный

комплекс. Не надо только потакать своим слабостям и обманывать себя, если обыкновенная лень мешает заниматься.

Если дыхание сбилось после первого круга, можно остановиться, восстановить ритм дыхания и продолжить работу. Длительность фаз дыхания в упражнениях подстраивается под самую короткую на сегодняшний день задержку дыхания.

По мере отработки комплекса длительность вдохов, выдохов и задержек будет увеличиваться.

При работе с сознанием вначале будут преобладать телесные проблемы, но постепенно надо подходить к удержанию сознания в необходимом месте, не отвлекаясь на движения тела.

Каждая мантра мысленно произносится в течение каждого круга. Если выполняется менее 12 кругов, каждая мантра произносится в течение каждой асаны.

Солнечные мантры

1. Ом митрайя намах
2. Ом равайя намах
3. Ом сурьяйя намах
4. Ом бханавэ намах
5. Ом кхагайя намах
6. Ом пушнэ намах
7. Ом хиранья гарбхайя намах
8. Ом маричайя намах
9. Ом аддидьяйя намах
10. Ом савитрэ намах
11. Ом аркайя намах
12. Ом бхаскарайя намах

Асаны

Человек - существо энергетическое и наше тело представляет собой удобный инструмент для работы с энергией. Изменив форму тела, приняв определенную асану, мы изменяем конфигурацию энергетического поля в себе и вокруг. Но эти состояния еще надо удержать. Пройдя стадию физической отработки техники асан, мы подходим к собственно энергетической работе и работе с сознанием. Для того чтобы удержать состояние в асанах необходимо наработать умение в концентрации сознания, сосредоточенности и отрешенности. Именно в этой работе начинается настоящая йоговская практика. То есть асаны не самоцель, но удобный инструмент для сложной работы с сознанием. Медитативное состояние - это то, к чему мы должны стремиться практикуя асаны. Выполняя асаны и, работая с сознанием, мы постепенно придем к гармонии тела и духа в бесконечной вселенной.

Асаны следует выполнять под руководством опытного преподавателя. Он объяснит технику исполнения асан, их особенности и предупредит о безопасных приемах работы. Укажет также продолжительность пребывания в асанах и место концентрации сознания.

Все асаны выполняются лицом на север или на восток.

Пять удобных поз

Эти позы позволяют сохранять устойчивость тела и свободное растекание энергии в нем в длительных медитативных практиках. В удобных позах отвлечения нашего сознания сведены к минимуму.

1. Падмасана (поза лотоса)

Сидя на полу, стопу правой ноги положить па бедро левой, а стопу левой ноги на бедро правой.

Колени при этом должны лежать на полу, шея, спина, голова находиться на одной прямой.

Кисти рук лежат чуть выше коленных суставов ладонями вверх в первой половине дня, ладонями вниз - во второй, пальцы сложены в мудру силы.

Голова, шея, спина - на одной прямой.



Рис. 23

2. Ардхападмасана (полулотос)

Выполняется аналогично падмасане, только ступни располагаются между голенью и бедром.

Ступне, которая оказывается снизу, можно немного помочь рукой, просунув ее сверху между голенью и бедром согнутой в колене другой ноги. Захватив ступню, надо подтянуть ее вверх так, чтобы большой палец ступни оказался на уровне подколенной складки.



Рис. 24



3. Поза – сидя на пятках

Опуститься на колени (бедра и голени соединить вместе). Сесть на пятки. Кисти рук положить на бедра (в первой половине дня – ладонями вверх, во второй – вниз), пальцы сложить в мудру силы. Голова, шея, спина – на одной прямой.

Рис. 25

4. Поза - сидя между пятками

Опуститься на колени, ступни ног раздвинуть и сесть на пол между пятками.

Кисти рук положить на бедра (в первой половине дня – ладонями вверх, во второй – вниз) пальцы сложить в мудру силы.

Голова, шея, спина – на одной прямой.



Рис. 26

5. Поза сапожника

Сесть на пол, ноги расположить перед собой, стопу прижав к стопе, руками обхватить пальцы стоп, пальцы переплести в замок. Желательно, чтобы колени и бедра лежали на полу. Голова, шея, спина – на одной прямой.



Рис. 27

Техника асан

Тадасана

Первая разновидность

Встать лицом на север, ступни вместе, руки сложить в намастэ.

ВДОХ. Руки идут вверх до полного выпрямления, бицепсы касаются ушей, все тело вытягивается вверх.

ВЫДОХ. Присесть, при этом угол между бедром и голенью должен составить 90 градусов, сохраняя вертикальное положение тела и рук.

Дыхание свободное.

Сознание направить в анахата чакру.

Расслабиться.

Вторая разновидность

Встать лицом на север ступни вместе. Ступню правой ноги расположить на внутренней поверхности бедра левой ноги, пяткой в промежность, носком вниз. Руки сложить в намастэ.

Дыхание свободное.



Рис. 28

Уддияна бандха (средний замок)

Встать лицом на север, ноги на ширине плеч, немного присесть, кисти рук расположить чуть выше колен пальцами внутрь (поза рыбака).

ВДОХ.

ВЫДОХ начать со сжатия промежности и анального сфинктера, подтянуть живот, выдохнуть из грудной клетки и еще сильнее втянуть живот.

Сознание направить в манипура чакру.

ЗАДЕРЖКА дыхания. Подбородок опустить к яремной выемке. Стоять на задержке как можно дольше.

ВЫДОХ – отпустить замки.

Выпрямиться, выполнить очистительное дыхание. Выполняется на пустой желудок.



Рис. 29

Уддияна бандха кирийя

Сделать уддияна бандху. На задержке выдоха выполнить серию выбросов передней стенкой живота, подтягивая и выбрасывая его вперед. Амплитуда колебательных движений живота при этом максимальна. После каждой серии можно выпрямиться и сделать очистительное дыхание. Суммарное количество выбросов должно составить 1500 раз.

Сознание направить в манипура чакру.

Пашимоттанасана

Лечь на спину ногами на север, руки опущены вдоль туловища ладонями вниз.

ВДОХ – поднять прямые руки вперед и вверх, положить на пол за голову.

ВЫДОХ – приподнять туловище, сесть и наклониться к ногам, подбородок поместить за коленями. Средними пальцами рук взяться за большие пальцы ног, соединив указательный и большой пальцы рук. Локти опустить на пол, позвоночник при этом вытянут.

ЗАДЕРЖКА – удерживать позу.

ВДОХ – разогнуться в пояснице и сесть, руки при этом скользят по ногам.

ВЫДОХ – лечь на спину, без помощи рук.

Вдох и выдох по продолжительности равны, задержка максимальна.

Сознание направить в манипура чакру.



Рис.30

Триколасана (поза треугольника)

Первая разновидность.

Встать лицом на север, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, ступни параллельны.

ВДОХ – прыжком поставить ноги на ширину плеч, руки через стороны поднять до уровня плеч ладонями вверх.

ВЫДОХ – произвести наклон в левую сторону, колени не сгибать. Левую руку ладонью поставить на пол с внешней стороны левой стопы пальцами вперед. Правая рука отводится вертикально вверх ладонью вперед, голова разворачивается в сторону правой руки так, чтобы глаза были направлены на кисть.



Рис.31

ЗАДЕРЖКА дыхания.

ВДОХ – выпрямиться, руки поднять до уровня плеч.

ВЫДОХ – наклониться в другую сторону.

ЗАДЕРЖКА дыхания.

ВДОХ – выпрямиться, сохраняя руки на уровне плеч.

ВЫДОХ – прыжком соединить ноги, опустить руки вниз.

Все вдохи и выдохи между собой равны, задержки максимальные и тоже равны между собой, но не обязательно равны вдохам и выдохам.

Сознание направить в манипура чакру.

Вторая разновидность.



Исходное положение то же.

ВДОХ – прыжком поставить ноги на ширину плеч, руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх.

ВЫДОХ – наклоняясь влево развернуть туловище. Правую руку поставить ладонью на пол рядом со ступней левой ноги пальцами назад. Левая рука отводится вертикально вверх, голову повернуть так, чтобы глаза были направлены на ладонь левой руки.

ЗАДЕРЖКА дыхания.

ВДОХ – выпрямиться, подняв руки до уровня плеч ладонями вверх.

Рис. 32

ВЫДОХ – наклон вправо с разворотом туловища. Левую руку поставить ладонью на пол рядом со ступней правой ноги пальцами назад. Правая рука отводится вертикально вверх, голову повернуть так, чтобы глаза были направлены на ладонь правой руки.

ЗАДЕРЖКА дыхания.

ВДОХ – выпрямиться, поднять руки до уровня плеч.

ВЫДОХ – прыжком соединить ноги, руки опустить вниз.

Вдох равен выдоху. Задержки максимальные, равны между собой. Сознание направить в манипура чакру.

Третья разновидность.

Исходное положение то же

ВДОХ – прыжком ноги поставить шире плеч, руки через стороны поднять до уровня плеч ладонями вверх.

ВЫДОХ – наклониться влево, левая нога сгибается в колене, левая рука ставится на пол, на кончики пальцев ладонью вперед с внешней стороны ступни левой ноги, правая рука идет через верх в правую сторону, и располагается над головой параллельно полу. Голову развернуть так, чтобы глаза были направлены на ладонь правой руки.



Рис. 33

ЗАДЕРЖКА дыхания.

ВДОХ – выпрямиться, руки поднять до уровня плеч ладонями вверх.

ВЫДОХ – наклониться вправо.

ЗАДЕРЖКА дыхания.

ВДОХ – выпрямиться.

ВЫДОХ – прыжком соединить ноги, руки опустить вниз.

Вдохи и выдохи равны. Задержки максимальные и равны между собой.

Сознание направить в манипура чакру.

Супта вирасана (поза отдыха)

Встать на колени лицом на юг, голени развести в стороны и сесть между ними на пол. Затем лечь на спину и ладони рук положить под шею. Колени держать вместе.

Дыхание свободное.

Сознание направить в анахата чакру.



Рис. 34

Ардхамандукасана (половинная позы лягушки)

Сесть лицом на север, ноги выпрямить. Приподнять левую ногу. Левую руку подвести под бедро левой ноги с внутренней стороны так, чтобы бедро легло на плечо. Левую руку завести за спину. Правую руку также завести за спину и левой рукой взяться за запястье правой. Лицо смотрит прямо.

Дыхание свободное.

Сознание направить в манипура чакру.

Повторить аналогичные действия с другой ногой.



Рис. 35

Мандукасана (поза лягушки)

Встать лицом на север. Ноги на ширине плеч ступни параллельны. Наклониться, руки опустить между ног, подвести плечи под колени. Ладони рук поставить на пол с внешней стороны ступней пальцами вперед. Руки согнуты в локтях, угол между плечом и предплечьем составляет 90°. Вывеситься на руках. Лицо смотрит вперед. Максимально расслабить все мышцы, кроме участвующих в удержании тела в данной позе.



Рис. 36

Дыхание свободное.
Сознание направить в Манипура чакру.

Дханурасана

Лечь лицом вниз, головой на север. Согнуть ноги в коленях ступнями вверх, прогнуться в позвоночнике назад, обхватить руками лодыжки и поднять ноги как можно выше. Голову запрокинуть назад как можно дальше.



Рис. 37

Дыхание свободное.
Сознание направить на позвоночник.

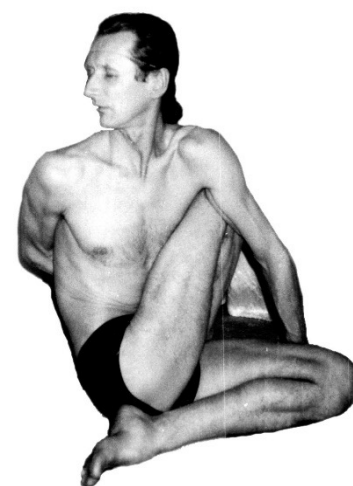
Ардхаматсиендрасана (половина позы царя рыб)

Сесть на пол с прямыми ногами спиной на север. Левую ногу согнуть в колене и положить на пол, подведя пятку под правую ягодицу. Правую ногу согнуть в колене, перенести через бедро левой ноги и поставить стопой на пол, ступня располагается параллельно бедру.



Рис. 38

Туловище повернуть вправо, левую руку занести за бедро правой ноги и, разгибая ее локте, взяться за большой палец правой ноги, правую руку завести за спину и положить на бедро левой ноги. Голову повернуть назад.



Дыхание свободное.
Симметричная поза - разворот в другую сторону выполняется аналогично, но вместо правой ноги начинаем с левой и т.д.

Сознание направить на позвоночник.

Рис. 39

Бхуджангасана (поза кобры)

Первая разновидность.

И.п. лежа лицом вниз, головой на север с опорой на лоб. Руки поднять вверх и, слегка согнув в локтях, расположить над головой ладонями вниз так, чтобы между ними оставалось расстояние в ширину ладони, а плечи и плечевой пояс опустились как можно ниже к полу. Ноги вместе, носки вытянуть.



Рис. 38

ВДОХ – плавно поднимать голову до упора в седьмой шейный позвонок. Затем поднимать корпус до пупочной области, раскручивая позвоночник позвонок за позвонком. Все, что ниже пупочной области должно лежать на полу. Сознание передвигается от седьмого шейного позвонка вниз по позвоночнику до поясницы.

ЗАДЕРЖКА дыхания – удержание позы. На руки опираться не надо, они едва касаются пола. Поза удерживается за счет мышц спины.

ВЫДОХ – вернуться в исходное положение, последовательно отпуская позвонки.

Сознание движется в обратном порядке от поясницы к шейному отделу. Вдох равен выдоху. Задержка дыхания составляет (1,5 – 2) длительности вдоха.

Вторая разновидность.

Делается аналогично первой, только кисти рук устанавливаются рядом с плечевыми суставами, локти опущены на пол. Туловище при этом поднимается дальше - до уровня лобка. На руки не опираться. Поза удерживается за счет мышц спины и поясницы.

Сознание перемещается так же, как и в первой разновидности, и доходит по позвоночнику до копчика.



Урдхва дханурасана

Встать лицом на север, ноги шире плеч. Руки поднять вверх и, прогибаясь назад, опуститься ладонями на пол.

Дыхание – свободное.

Сознание направить на позвоночник.

Рис. 39

Майюрасана (поза павлина)

Встать на колени лицом на север, сесть на пятки, колени развести немного в стороны. Локтевые края рук от локтей до кистей соединить перед грудью и поставить ладонями на пол, направив пальцы книзу. Локти установить в область подреберий немного ниже солнечного сплетения (левый – у поджелудочной железы). Наклониться вперед, опираясь на локти, коснуться лбом пола.



Рис. 40

Перенести вес тела на руки и лоб, ноги выпрямить. Вывеситься на руках (локти упираются в живот), слегка сместив центр тяжести вперед и оторвав ноги и голову от пола. Тело располагается параллельно поверхности пола.

Дыхание свободное.

Сознание направить в манипура чакру.

Перевернутые позы

Перевернутые позы изменяют кровоток в нашем теле. Кровь более активно приливает к голове. После их выполнения необходимо восстановить кровообращение. Нельзя сразу вскакивать на ноги - какое-то время, 5-10 секунд, голову от пола не поднимаем. Сознанием также помогаем кровотоку вернуться в привычное русло.

Сарвангасана

Лечь головой на север, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. Поднять ноги вверх под углом 90, затем, подведя руки под поясницу, вытянуть ноги вертикально вверх, подбородок поместить в яремную выемку. В позе расслабиться.

Дыхание свободное.

Сознание направить в вишудха чакру.

После выполнения этой асаны резко не вставать.



Рис. 41

Халасана (поза плуга)

Лечь на спину головой на север, руки лежат вдоль туловища. Поднять ноги и опустить их за голову, пальцами достать пола. Руки расположить на полу за спиной полукольцом, пальцы переплести, ладони развернуть вовне. В позе расслабиться. Ноги в коленях не сгибать.

Дыхание свободное.

Сознание направить в вишудха чакру.

Сиршасана (стойка на голове)

Встать на колени лицом на юг, наклониться и поставить голову на пол на плоский участок головы ближе ко лбу. Кисти рук прилегают к теменной кости черепа, предплечья лежат на полу, образуя угол примерно 90° градусов. Поднять таз, выпрямив колени. Перенести центр тяжести тела ближе к голове, подтянув ступни ног, и осторожно, с легким толчком, оторвать ноги от пола. Выпрямить ноги вертикально вверх. В позе расслабиться, стоять за счет равновесия.

Дыхание свободное.

Сознание направить в вишудха чакру

Рис. 42



Матсиасана (поза рыбы)

Первая разновидность.

Сесть на пятки, прогнуться назад, опираясь на локти поставить голову на пол теменной областью, а в идеале на лоб. Руки поднять за голову на пол, взявшись за локти.



Рис. 43

Дыхание свободное.

Из позы выходить при помощи локтей, спину на пол не опускать.
Сознание направить в вишудха чакру.

Вторая разновидность.

Исходным положением для данной асаны могут быть лотос или полу лотос. Дальнейшее выполнение аналогично первой разновидности.

Сознание направить в вишудха чакру.



Рис. 44

Випарита карани



Лечь головой на север или восток, руки опустить вдоль туловища. Прямые ноги поднять так, чтобы пятки были над носом, таз при этом отрывается от пола. Руки согнуть в локтях, ладони поддерживают ягодицы. Спина, шея, голова лежат на полу. Шея прямая, свободная, лицо расслабленное.

Дыхание свободное.

Сознание направить в вишудха чакру.

Фото 43

Правила составления комплексов

При составлении комплексов из асан необходимо соблюдать несколько простейших правил.

Первое – это чередование активных нагруженных мышц. Так, если выполнялись упражнения, в которых активны мышцы-сгибатели и растягиваются разгибатели, то далее следует выполнить асаны на активизацию мышц-разгибателей и растяжку сгибателей. Такой парой могут быть пашимотанасана и бхуджангасана. В первой происходит растяжение мышц спины, задней поверхности ног (она так и называется "растягивание запада") при активности мышц живота и передней

поверхности бедер, во второй растягиваются как раз мышцы передней поверхности тела, за счет работы мышц, выпрямляющих позвоночник.

Скручивающие позы и позы с боковыми наклонами корпуса выполняются в обе стороны с одинаковым усилием. Например, ардхаматсиендрасана и триконасана.

Перевернутые позы интенсивно воздействуют на систему кровообращения, поэтому после выполнения асан, способствующих уменьшению давления (сиршасана, сарвангасана), необходимо сделать асану противоположного свойства – матсиасану.

Пранаямы выполняются перед асанами. Задержки дыхания в асанах применяют только после того, как отработана физическая суть упражнений на свободном дыхании. Шавасана и созерцание завершают комплексы асан.

Комплекс 1

1. Полное йоговское дыхание.
2. Анулома вилома.
3. Сиршасана.
4. Сарвангасана.
5. Матсиасана.
6. Пашимоттанасана.
7. Бхуджангасана.
8. Шавасана.
9. Созерцание.

Шавасана (поза трупа). Формула расслабления

Шавасана переводится с санскрита как поза трупа. В этой позе человек тих и неподвижен, его тело погружается в состояние глубокого расслабления.

Для выполнения этого упражнения необходимо лечь на коврик. Практиковать шавасану на диване не стоит, поскольку привычка задремывать, вытянувшись на его мягкой поверхности, тут же уведет вас в сон. Наша задача – оставаться сознательным при выполнении всех упражнений, в том числе и упражнений на расслабление.

Поднимите руки вверх, соединив пальцы в замок, потянитесь кистями вверх, а пятками вниз. Сожмите кисти в кулаки и еще раз потянитесь руками и ногами, вытягивая все тело в струнку. С выдохом переведите руки вперед и бросьте их вдоль туловища, резко расслабившись. Ноги при этом тоже развалятся носками стоп в разные стороны, голова свесится набок. Дышите спокойно, ровно в обычной своей манере

Прислушайтесь к своему сердцу, мысленно попросите его биться ровно и ритмично. Теперь переведите внутренний взгляд на пальцы ног и начните поднимать по мышцам волну расслабления, последовательно обращаясь ко всем частям своего тела.

Мысленно проговаривайте формулы:

- расслабляются пальцы ног;
- лодыжки расслаблены;
- расслаблены икры, голени;
- колени расслаблены;
- расслабляются бедра;
- расслаблены все мышцы таза и все органы в области таза.

Проверьте, все ли расслабилось в ногах, скользнув мысленным взглядом от ягодиц до пальцев ступней и обратно. Переведите сознание на пальцы рук: и проговорите мысленно такие же формулы:

- расслабляются пальцы рук;
- кисти, запястья расслаблены;
- расслаблены предплечья, локти;
- плечевой пояс, грудь расслаблены.

Проверьте также, все ли расслабилось в руках, пройдитесь мысленно от груди до кончиков пальцев кистей и обратно. Продолжайте двигаться внутренним взглядом по телу:

- расслабляется живот и все органы в животе расслаблены;
- поясница расслаблена;
- расслабляется спина вдоль позвоночника снизу вверх и к боковым поверхностям туловища;
- расслабляется шея снизу вверх;
- лицо расслабляется;
- расслаблены рот, глаза, лоб;
- вся голова расслаблена.

После того, как вам удалось мысленно пообщаться со всеми частями своего тела и уговорить их расслабиться, ваше внимание уже не отвлекается ни на какие внешние раздражители.

Домочадцы ли ваши захотели в этот момент поговорить с вами или зазвонил телефон, а то назойливая муха устроилась на вашем лице - ничто не отвлекает ваше внимание от внутренней работы.

Тело ваше становится невесомым, легким. Вы представляете перед своим мысленным взором бездонное голубое небо и ощущаете, как ваше тело начинает парить в этом голубом эфире.

Мысленно дайте задание своему телу лететь вперед и вверх ногами под углом 45°. Вы летите, летите, летите. Ваш полет будет продолжаться 10 минут. Для этого перед началом упражнения вы дадите себе такую установку: выполнять шавасану в течение 10 минут. Когда заданное время истечет, вы непременно почувствуете, что пора заканчивать этот полет в голубом эфире.

Вы снова поднимаете руки над головой, сложив пальцы в замок, и, потянувшись, поворачиваетесь всем телом на правый бок, приподнимаете ноги, потом – на левый бок и тоже приподнимаете ноги. Этими движениями упражнение завершается.

При выполнении шавасаны важно оставаться в сознательном состоянии и не засыпать. Тогда вы действительно достигните глубокого

расслабления, которое многим людям недоступно даже во сне. Практиковаться в выполнении шавасаны можно в любое время суток. Особенно это упражнение полезно для снятия усталости после тяжелой физической нагрузки. Эффективно оно снимает и эмоциональные напряжения, страхи и беспокойства.

Приведем еще один образ, способствующий глубокому расслаблению. Представьте себе, что вы - многоэтажный дом, в каждом окне которого горит свет. Проходя по этажам, вы заходите в каждую комнату, и гасите свет. Все жители ложатся спать, постепенно все затихает. Сначала вы погасили свет в ногах, в области таза, затем в руках и во всем теле. Еще раз оглянулись и посмотрели, не зажегся ли где-нибудь свет после вашего ухода, прислушались, все ли тихо в ногах, в области таза, в руках, в туловище. Тихо. Затем, успокоив все в шее, переходим к голове. Погасили свет в глазах, на лице, в голове. Наступила полная тишина. Мыслей в голове нет. Ощущение тела пропало.

Сознание

Каждый человек на протяжении всей жизни осознаёт себя и окружающий его мир. В процессе осознания человек наделяет себя некими качествами. Осознаваемая им картина мира, также наделена множеством качеств и взаимосвязей. Существовая в этой картине окружающего мира, человек стремится выстроить целостную систему всех ощущений и взаимосвязей, которые у него возникают.

Если он фиксирует сознание на руке, то формирует ее образ и понятие, либо действие. Формированием действий мы занимаемся ежедневно и практически этого не замечаем. Более конкретное воздействие возникает, если идет направленность на качество. Например, фиксируя сознание на руке, мы представляем себе ощущение тепла.

От умения концентрировать сознание в нужном месте зависит достижение желаемого результата в работе с энергией при выполнении асан и дыхания.

Созерцание

Созерцание – это состояние сознания, открывающее возможность общения с миром и с собой на другом уровне.

Мы привыкли воспринимать себя отдельно ото всего окружающего, и чаще всего занимаем активную позицию, т.е. изучаем, анализируем то, что происходит вокруг нас с помощью тех знаний, которые накопило общество, которые мы получили в школе, в институте, в общении с людьми. Другими словами, оказываем постоянное воздействие на все своими умозаключениями, логикой, оценками происходящих событий, действиями.

Созерцание не является состоянием пассивности. В созерцании происходит расширение осознания себя, как обособленного объекта, до состояния "Я и все вокруг – одно целое". Достигается это отключением фиксации на потоке мыслей, ежесекундно наполняющем нашу голову.

Созерцание переводит нас из состояния активности - "Я и все вокруг", в состояние общности со всем - "Я во всем и все во мне". Войти в него можно, отключив поток мыслей, постоянно наполняющий наше сознание.

Первым шагом на пути к этому состоянию является освоение техник освобождения от мыслей. Для их выполнения необходимо сесть в одну из удобных поз (их описание дано в разделе Асаны), расслабиться, замедлить успокоить дыхание. Шея, спина и голова должны быть на одной прямой линии. Расслабляется все тело кроме мышц, отвечающих за фиксированное положение спины и головы.

Существует много таких техник, приведем некоторые из них.

1. Положить перед собой предмет наиболее простой формы (например, спичечный коробок, ложку и др.), смотреть на него и мысленно рассказывать о нем все, что вы можете; рассказать (например, какой он формы, из чего сделан и т.д.). Наступит момент, когда уже сказать будет нечего. Это и есть желаемое состояние. В этот момент у вас в голове не будет ни одной мысли, конечно, при условии, что упражнение выполнено с максимальной отдачей. Постарайтесь запомнить и удержать как можно дольше это состояние.

2. Закрывать глаза и ни о чем не думать. Мысли будут приходить одна за другой, старайтесь не включаться в их обдумывание и создание различных логических цепочек. Постоянно держите свое сознание в состоянии отвлечения от мыслей. Если вас зацепила какая-либо мысль, не обращайтесь на нее внимание. Постепенно временной интервал между мыслями будет увеличиваться, и, в конце концов, воцарится тишина.

3. Закрывать глаза и отвлечься от мыслей. Увидеть мысли, проплывающие в сознании как бурный вводный поток. Представить, что этот поток постепенно слабеет, слабеет и окончательно пересыхает. Вместе с последними каплями исчезают и последние мысли.

Вы можете воспользоваться любой из этих техник, либо предложенной вашим ведущим инструктором.

Формат 60x90/16. Объем 3,5 п.л.
Заказ № 344. Тираж 300 экз.
115598, Москва, ул. Ягодная, 12
Типография Россельхозакадемии