

ПРАКТИЧЕСКИЕ СТАТЬИ

Содержание

10 причин, почему я люблю Майсор-стиль	2
Основные Термины и Асаны Первой Серии.....	3
Гэри Лопедота:”палец Аштанги” и другие проблемы	6
Гэри Лопедота: Аштанга Йога Терапия	9
Ричард Фриман: выстраивание и поток.....	14
Нэнси Гилгофф: Аштанга Йога – как это было.....	20
Утх Плутхи – посадить (в) лотос и вырвать его с корнем	23
Грегор Майеле: пожиная плоды Средней серии	25
Рецепт кебаба без лапши	29
Кино МакГрегор: уроки Третьей Серии	30
Продвинутые Балансы на Руках	32
Грегор Майеле: ширшасана	35
Масляные ванны: облегчаем боли, ломоту	36
3 часа маюрасаны или риши-серии	39
Грегор Майеле: проброс с прямыми ногами	41
Эдди Штерн: варикоз и йога	42
Пол Голд: когда можно взяться за Среднюю Серию?	45
Кто практикует по утрам, поступает мудро?	47
Йогасанагалу Т. Кришнамачарьи	48

10 причин, почему я люблю Майсор-стиль

Креативно и очень прямо о Майсоре от одного простого австралийского парня -_-

1. Там тихо.

Мне не приходится слушать чей-то чужой музыкальный вкус, и, что еще важнее, мне не нужно воспринимать то, как очередной преподаватель говорит мне “дать моим мышцам сползти с костей, подобно хорошо приготовленному ягненку”. Серьезно? Отвалите.

2. Я могу двигаться с моим СОБСТВЕННЫМ дыханием.

Я из тех ребят с длинным дыханием, признаю это. К тому моменту, когда все остальные уже в Собаке Мордой Вниз, я еще отпрыгиваю назад в Чатурангу. Этим все сказано.

3. Это дает определенные права и полномочия.

Студент сам отвечает за свою личную практику. Вы запоминаете последовательность наизусть. Сигналом к переходу к следующей позе служит ваше дыхание. Практика становится частью вас. Вы становитесь своим собственным учителем.

4. Вы можете заниматься своей практикой дома.

Смотрите пункт третий. Никаких больше оправданий для пропуска своей практики из-за того, что вы не сумели попасть в студию.

5. Это противоположно претенциозности.

Я прекратил посещать групповые занятия примерно полгода назад, мне казалось, что мне нужно сделать паузу в практике йоги. Я даже думал, что уже могу навсегда попрощаться с ней. Но затем случилось чудо, и я начал заниматься йогой в своей гостиной. Удивительно, знаю. Именно тогда я понял, что не нужно мне делать никакого перерыва в йоге. Мне требовался перерыв от того, чем стали те занятия, которые я посещал; экстравагантная внешняя показуха.

Теперь же, когда я появляюсь для практики в группе на Майсор-класс, я могу увидеть много практикующих людей, несколько бродящих туда-сюда собак и больше особо ничего. По сути, будто, все просто пришли сюда выполнять свою домашнюю практику вместе, в одной огромной гостиной. ШарманЪ -_-

6. Они содержат в себе традицию.

Йога опять ощущается новой, свежей. Я уходил с моей первой практики Майсора с гораздо большим числом вопросов, чем ответов. Я только начал, действительно ли мне необходимо отдыхать в дни луны? Не ужинать? Правда ли, Паттабхи [Джойс](#) говорил “нет кофе, нет праны”? Йога обладает богатейшей историей, которой мы частенько пренебрегаем из страха задеть или отпугнуть потенциальных студентов. Если вы не желаете подвергаться чему-то большему, чем физические позы, занимайтесь Пилатесом.

7. Комьюнити.

Я практикую в студии в Сиднее всего около трех недель, а место уже кажется родным. Ко мне обращаются по имени, и мой преподаватель знает мою практику вдоль и поперек. Даже ассистирующие преподаватели знают мое имя и данные мне указания. Некоторые из студентов уже познакомились со мной после занятия. Концепция “кулы” (санскр. “семья, община”) наконец-то обретает какие-то очертания.

8. Это неподдельно, аутентично.

Я не имею в виду, что, типа, “именно так надо прожить жизнь”. Я говорю о том, что здесь предельно ясно, что имеет значение, и это не шмотки, известный “звездный” преподаватель или “цыпа” с классной попкой в первом ряду. Что важно, так это Йога. Тчк.

9. Это вдохновляет.

Каждое утро я наблюдаю за тем, как обыкновенные люди добиваются необыкновенных вещей в своей практике. Но самое вдохновляющее то, что я знаю, все они начали с одного места и приложили колоссальные усилия, чтобы добраться до текущего положения. Никаких “хитрых ходов”. Они заработали свою практику своим трудом.

10. Мой учитель – Эйлин Холл.

Эйлин обучает йоге в Сиднее уже больше 30 лет и является одним из самых уважаемых учителей. Когда вы начинаете заниматься под ее руководством, становится понятно, что она строгая, но добрая, и искренне заботится о каждом своем студенте. Она настоящий учитель и студент йоги.

Бонус: Здесь темно. Наконец-то, хоть кто-то догадался, что флуоресцентный свет, шорты из лайкры и наклон с широко расставленными ногами просто не совместимы.

Основные Термины и Асаны Первой Серии



На каждом лед-классе мы слышим традиционный счет виньяс, или “виньяса крама”, а также названия выполняемых асан на санскрите. Полезно иметь представление о значении этих слов, что углубит ваше понимание метода аштанга йоги. В данной статье мы собрали для вас всю необходимую информацию.

СЧЕТ ВИНЬЯС:

эка	дви	трини	чатовари	панча	шат	сапта	аштау	нава	даша	вимшатиhi	тримшатиhi
один	два	три	четыре	пять	шесть	семь	восемь	девять	десять	двадцать	тридцать

ЧАСТИ ТЕЛА:

ПАДА – нога, стопа

ХАСТА – кисть руки
ДЖАНУ – колено
ШИРША – голова
АНГУШТА – большой палец
МУКХА – лицо, морда животного
БХУДЖА – плечо
КАРНА – ухо

АДХО вниз, нижний
АНГА ветвь, часть, конечность (напр. “аштанга” – из восьми частей; чатуранга – 4 части)
АРДХА половина
БАДДХА связанный, сдерживаемый, пойманный, схваченный
БАНДХА замок, препятствие
КОНА угол (напр. Триконасана)
НАМАСТЕ (НАМАСКАР) приветствие
НИРАЛАМБА без опоры («нир» без, вдали; «аламба» опора, поддержка)
ПАДМА лотос
ПАРИВРИТТА перевернутый, скрученный назад
ПАРИПУРНА весь, полный, заверченный
ПАРШВА бок
ПРАСАРИТА расширять, ставить широко
САЛАМБА с опорой (“са” вместе, в сопровождении; «аламба» опора, поддержка)
САРВА весь, целый, полностью
СУПТА лежащий, спящий
СУРЬЯ солнце
ТАНН тянуть, вытягивать, вытянутый (напр. Уттанасана)
УРДХВА вверх, верхний
ЧАНДРА луна

ПРИМЕРЫ:

Асаны, в название которых входят названия животных и пр.:

ШАЛАБХАСАНА – «шалабха» – саранча,
ГАРУДАСАНА – «Гаруда» – мифический орел,
УШТРАСАНА – «уштра» – верблюд,
НАКРАСАНА – «накра» – крокодил,
БХУДЖАНГАСАНА – «бхуджанга» – змея,
СИМХАСАНА – «симха» – лев,
КРАУНЧАСАНА – «краунча» – цапля,
ВРИКШАСАНА – “врикша” – значит дерево.
БАКАСАНА – “бака” – журавль (экапада бакасана – бакасана с опорой на одну ногу)
МАЮРАСАНА – “маюра” – павлин (Экахаста маюрасана – с опорой на одну руку).
ГОМУКХАСАНА – ”Го” – корова, “мукха”- лицо (морда).
КАПОТАСАНА – “капота” – голубь (Раджакапотасана – царский голубь или царь голубей).
БХЕКАСАНА – “бхека” – лягушка (Мандукасана – “мандука” то же лягушка).

АСАНЫ ПЕРВОЙ СЕРИИ АВИ

САМАСТХИТИ – «Тада» – гора, «сама» – прямой, неподвижный, «стхити» – стояние спокойно, неподвижность.
УТТАНАСАНА – «ут» – частицы, обозначающей нарочитую интенсивность, и глагола

«тан» – вытягивать.

ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА – «чатур» – четыре, «анга» – конечность, часть, «данда» – посох.

ШВАНАСАНА – “швана” – собака (урдхва мукха – мордой вверх, адхо мукха – мордой вниз).

УТКАТАСАНА – «утката» – чрезвычайный, сильный, свирепый.

ПАДАНГУШТХАСАНА – «пада» – стопа, «ангуштха» – большой палец ноги.

ПАДАХАСТАСАНА – «пада» – стопа и «хаста» – кисть руки.

УТТХИТА ТРИКОНАСАНА – «уттхита» – вытянутый, «трикона» («три» – три, «кона» – угол) – треугольник.

ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА – «паривритта» – повернутый, скрученный, «трикона» – треугольник.

УТТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА – «паршва» – сторона, бок, «кона» – угол.

ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА – «прасарита» – расширенный, расправленный, «пада» – стопа.

ПАРШВОТТАНАСАНА – «паршва» – сторона или бок, «уттана» («ут» – интенсивный, «тан» – вытягивать, удлинять).

УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУШТАСАНА – «уттхита» – вытянутый, «хаста» – кисть руки, «падангуштха» – большой палец ноги.

АРДХА БАДДХА ПАДМОТТАНАСАНА – «ардха» – половина, «баддха» – связанный, «падма» – лотос и «уттана» – вытяжение.

ВИРАБХАДРАСАНА – «вирабхадра» – воин.

ДАНДАСАНА – «данда» – палка, посох.

ПАШЧИМОТТАНАСАНА – “пашчима» – запад. Также – вся задняя сторона тела от затылка до пяток. «Уттана» – вытяжение.

ПУРВОТТАНАСАНА – «пурва» – восток. Также – вся передняя сторона тела от лба до носков. «Уттана» – вытяжение.

АРДХА БАДДХА ПАДМА ПАШЧИМОТТАНАСАНА – «ардха» – половина, «баддха» – схваченный и «падма» – лотос.

ТРИАНГМУКХАЙКАПАДА ПАШЧИМОТТАНАСАНА – «три» – три, «анг» – части, «мукха» – лицо, «эка» – один, «пада» – нога.

ДЖАНУ ШИРШАСАНА – «джану» – колено, «ширша» – голова.

МАРИЧИАСАНА – мудрец Маричи.

НАВАСАНА – «нава» – лодка или судно.

БХУДЖАПИДАСАНА – «бхуджа» – плечо, «пида» – сжатие, давление.

КУРМАСАНА – “курма” – черепаха.

СУПТА КУРМАСАНА – «супта» – спящий, лежащий, «курма» – черепаха.

ГАРБХА ПИНДАСАНА – «гарбха пинда» – зародыш в утробе.

БАДДХА КОНАСАНА – «баддха» – схваченный, удерживаемый, и «кона» – угол.

КУККУТАСАНА – «куккута» – петух.

БАДДХА КОНАСАНА – «баддха» – схваченный, удерживаемый, «кона» – угол.

УПАВИШТА КОНАСАНА – «упавишта» – сидячий, «кона» – угол.

СУПТА КОНАСАНА – «супта» – спящий, лежащий, «кона» – угол.

СУПТА ПАДАНГУШТАСАНА – «супта» – спящий, «падангушта» – большой палец ноги.

УБХАЙЯ ПАДАНГУШТАСАНА – «убхайя» – оба, «падангушта» – большой палец ноги.

УРДХВА МУКХА ПАШЧИМОТТАНАСАНА – «урдхва» – направленный вверх, «мукха» – лицо.

СЕТУБАНДХАСАНА – «сету» – мост.

УРДХВА ДХАНУРАСАНА – «урдхва» – направленный вверх, «дханур» – лук.

САЛАМБА САРВАНГАСАНА – «са» – с, вместе, «аламба» – опора, поддержка, «сарва» – все, «анга» – части (тела).

ХАЛАСАНА – «хала» – плуг.

КАРНАПИДАСАНА – «карна» – ухо, «пида» – сжатие, давление.

УРДХВА ПАДМАСАНА – «урдхва» – вверх,

ПИНДАСАНА – «пинда» – шарик, ком.

МАТСЬЯСАНА – «матсья» – рыба.

УТТАНА ПАДАСАНА – «уттана» – раскрытый, распахнутый, «пада» – нога, стопа.

ЧАКРАСАНА – «чакра» – колесо.

САЛАМБА ШИРШАСАНА – «саламба» – с опорой, «ширша» – голова.

УРДХВА ДАНДАСАНА – «урдхва» – направленный вверх, «данда» – палка, посох.

БАДДХА ПАДМАСАНА – «баддха» – схваченный, удерживаемый, «падма» – лотос.

ПАДМАСАНА – «падма» – лотос.

“Палец Аштанги” и другие проблемы

Этой статьей про питание мы хотим познакомить вас с одним из первых учеников [Паттабхи Джойсы](#), [Гэри Лопедотой](#), который много лет исследует терапевтическое воздействие аштанга йоги.



“Палец ноги от аштанги” – это сдирание кожи на большом пальце ноги, которое может происходить из-за выполнения виньясы, известной как отброс назад. Когда от удара и трения от повторяющихся приземлений в Чатуранга Дандасану или просто от продвижения себя вперед при хождении босиком сдирается кожа на большом пальце ноги, то обычно это следствие дисбаланса pH тела. Когда тело слишком закисляется, кожа может стать ослабленной и разрываться легче, чем когда тело находится в более щелочном состоянии. На самом деле могут ослабевать все мягкие ткани, которые включают в себя кровь, кости, сухожилия, связки, мышцы, кожу и внутренние органы. В случае, если это происходит с костями, это зовется остеопорозом. А если это кожа, то она может обвисать и образовывать морщины или же появиться “аштанга-палец”. В случае связок или сухожилий, суставы могут стать нестабильными. Если это касается кишечника, вы можете страдать от протекания внутренностей желудка,

дивертикулита, колита или болезни Крона. Это гораздо опаснее “аштанга-пальца”, так как серьезно подрывает пищеварение, экскрецию и всасывание питательных веществ, и вызывает проблемы со здоровьем от умеренных до тяжелых. Важной корреляцией, о которой стоит помнить, является следующая – снаружи тела – отражение того, что внутри.

Временным решением может быть пластырь, но, как и всегда, пластыри любого вида являются лишь краткосрочной мерой. Настоящим решением будет смена режима питания на более щелочной. В сети о щелочных диетах имеется масса информации, но в основе лежит употребление большего количества фруктов и овощей и меньше зерновых, бобовых, молочных и животных белков. Рекомендуются соотношение – 80% сырой пищи к 20% приготовленной. Вдобавок к потребности в щелочной пище с высоким содержанием энзимов, также необходимы высококачественные жиры. Вероятно, именно поэтому их называют НЕЗАМЕНИМЫМИ жирными кислотами. Стандартная американская диета (SAD) слишком насыщена транс-жирами и омега-6 и 9, так что показано потребление

большого количества омега-3-содержащих продуктов, типа конопли и льна. Насыщенное витаминами масло печени трески отлично подходит для не-вегетарианцев, как и гхи от коров, которых кормили травой, для не-веганов. Кришна не мог ошибаться. Важно упомянуть, что омега-3 вегетарианского происхождения не идентичен тому, что поступает от животных. В то время как омега-3 животного происхождения поступает уже в форме необходимых жирных кислот (ЕРА и ДНА докозагексаеновая и эйкозапентеновая кислоты), вегетарианский омега-3 должен быть преобразован с помощью эндогенных энзимов (т.е. энзимов, выделяемых телом), но не все люди обладают такой способностью. Я рукоплещу всем, кто помогает исцелять планету благодаря отказу поддерживать коммерческое производство мяса. Мое предложение состоит в том, чтобы не доводить это до крайности, когда страдает ваше здоровье. Мы можем быть ответственными опекунами Матери Земли, но при этом прислушиваться к нуждам своего тела. Фундаментализм любого вида есть дисбаланс. Не важно, что вы думаете об индийской готовке или любой другой готовке с маслом, если вы взглянете на историю сердечно-сосудистых и артериосклеротических заболеваний, то сумеете провести параллели с ростом использования растительных масел, типа подсолнечного, сафлорового, кукурузного и канолового. Производная подсолнечного масла используется в качестве иммунодепрессанта, чтобы помочь телу не отторгать органы-трансплантаты. Почитайте некоторые из исследований Вестона А.Прайса, этот знаменитый врач, на самом деле дантист, представал у постели умирающего с маслом печени трески богатым витаминами и сливочным маслом от коров, которых кормили травой. Он также был сторонником употребления мяса жвачных животных, вскормленных травой. Я верю, что человек может быть здоровым на вегетарианской диете, но это однозначно требует еще некоторого изучения и исследования. Многие вегетарианцы менее здоровые, чем едящие мясо. Мое мнение таково, что хорошо сбалансированная вегетарианская диета, состоящая большей частью из сырой пищи, не только самая здоровая для вашего тела, но также и для Матери Земли. Вероятно, это не составляло проблемы до появления промышленных методов ведения сельского хозяйства и всех экологически нерациональных приемов животноводства, которые сейчас стали огромной проблемой. Коренное население чтит любое живое существо не только как источник витаминов и калорий, но как аспект самого Источника, Бога. Они не оставляли разрушительных следов на своем пути через жизнь.

Вы, возможно, спросите, сколько белка вам необходимо. Доктор Голдхаммер, широко известный санитарный врач в роду доктора Герберта Шелдона, выяснил, что в нашем теле ежедневно регенерируется до 200 граммов белка. Этот белок поступает от переработки вышедших из строя внутренних тканей, использованных энзимов, денатурированных бактерий, крови и лимфатических жидкостей. Многие авторитетные специалисты из области питания не согласятся с минимальной суточной потребностью в белке, полагая ее существенно большей. Пока я отмечу, что это очень индивидуально, и не имеет ничего общего с йогой, в смысле познания Бога, соединения с Ним. Если то, чем вы занимаетесь, реально работает для вас, как говорится, если оно не сломано, не чините его. Существуют способы, выяснить действительно ли ваш образ жизни работает без того, чтобы ждать появления реальных проблем со здоровьем. Я имел дело со многими людьми, которые считали себя находящимися в хорошей форме, приходя ко мне лишь из-за того, что полагали поврежденной мышцей или чем-то, что они бы никогда не связали с диетой. Чаще всего их предположение имело мало общего с реальностью.

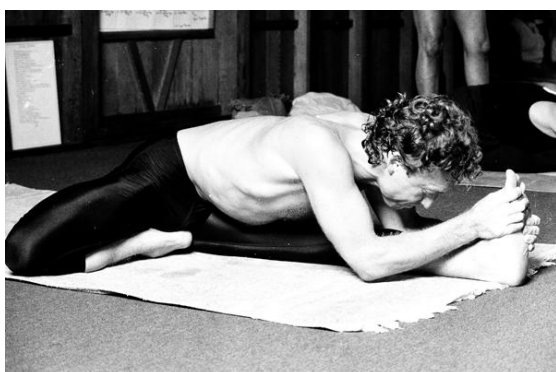
Нерафинированные масла общепризнанные лидеры в пользе для здоровья. Кокос – один из лучших продуктов для всех. Кокосовое дерево было известно йогам древности, как древо жизни. Масло спелого кокоса обладает множеством целительных свойств. Если вы тут же вспомнили о той пропаганде, которую могли слышать все эти годы о риске использования кокосового масла и его вкладе в сердечно-сосудистые заболевания, то

просто знайте, что все это было оплачено производителями растительного масла и есть полный обман. У нас в США выращивают не так много кокосов, и так как жадность не позволяет рекомендовать что-либо, не приносящее личной выгоды, лоббисты крупных продовольственных корпораций дезинформируют широкую общественность с целью направить свой бизнес в нужное им русло. Кокосовое масло и жир от коров, вскормленных травой, никогда не вызывал артериальных заболеваний. Опять же, я сторонник вегетарианства, но все-таки предпочту древние познания в питании тому, что стало настоящей эпидемией в дефиците питательных веществ, проблемах пищеварения, раке и пр. А ведь США даже не входит в первые 40-50 позиций в списке самых здоровых наций. Великобритания, Германия и США уверенно лидируют в ожирении.

Сок молодого или зеленого кокоса настолько хорошо сбалансирован в отношении электролита, что его использовали вместо плазмы крови в случае ее нехватки. Читайте статью на этом сайте (www.ashtangayogatherapy.com), чтобы узнать больше о минеральных веществах и восстановлении минерализации тела после обильного потоотделения. После многих лет интенсивной практики аштанги, когда я терял от 2 до 4 кг пота на каждом занятии, мои кости начали слабеть, а любой зуб во рту можно было пошатать. После изучения и экспериментирования с “алхимией” минеральных веществ с добавлением небольшого количества натурального витамина С (не аскорбиновая кислота) это было полностью исправлено. Взгляните на мои личные формулы.

Если вы едите в основном вегетарианскую пищу и продолжаете наблюдать симптомы повышенной кислотности типа “аштанга-пальца”, рассмотрите вариант употребления одного бокала пива или вина на ночь, постарайтесь забыть про свой хлебный тост с фруктовым салатом, или откажитесь от молочных продуктов в пользу соевого молока или от масел для жарки в пользу нерафинированных. Арахисовое масло, особенно неорганическое, для многих людей может быть проблемой, частенько просто-таки набитое плесенью (афлатоксин). Хороший метод для выяснения того, что закисляет ваше тело, состоит в том, чтобы отказаться от всего молочного, мяса и зерновых, и сильно насыщенных крахмалом продуктов; на какое-то время перейти в основном на сыроедение, есть овощи и фрукты. Позже можно есть в меньших количествах зерновые, типа лебеды, амаранта, проса, ячменя, риса и немного бобовых, особенно мунг и бобы адзуки, а также обратно включать более крахмалосодержащие овощи. Употребляете вы сырое или обработанное, лучшим решением будет проращивание зерновых и бобовых. Готовьте овощные супы, смузи из съедобной зелени или овощные соки. Боль в суставах и негибкость, расстройства желудка, бессонница, спазмы или колики, кровоточащие десны и весь остальной букет проблем может быть излечен. В дальнейшем вы можете добавлять продукты по одному обратно в свой рацион, чтобы выяснить, на что ваше тело реагирует закислением, а на что нет. Вы также можете отслеживать свой pH с помощью лакмусовой бумажки. Первым делом по утру плюньте и попишите на кусочек бумажки, сразу же сравнив цвет с прилагающейся таблицей. Если ваш pH все еще кислотный, меньше 6,5 для слюны и меньше 7 для мочи, продолжайте рекомендованные изменения в диете с добавлением жидких ионосодержащих минеральных веществ и микроэлементов, кальция, магния и калия. Многие производители выпускают ошелачивающие капли или порошки. Одна из моих любимых формул – смесь Бион Воды (высококачественные гуминовая кислота, которую древние индийские и тибетские йоги называли шиладжит) с уже упомянутыми ионосодержащими минеральными веществами. Когда я теряю много пота, то добавляю несколько дополнительных капель жидких ионосодержащих микроэлементов, которые содержат натрий, хлор, калий, магний, сульфат, литий и бор (взгляните на мои любимые пищевые добавки и личные формулы). Всегда используйте натуральную соль, которая растворяется в воде, как “серая” или Кельтская морская соль и Галит или каменная соль (еще известная под брендом “Гималайская соль”). Соль нам

полезна, несмотря на все отрицательные отзывы в прессе. Если ничто из перечисленного не работает, сделайте дополнительное очищение. Почистите толстый кишечник. Соковое голодание на соках из свежих овощей или смузи (смотрите в разделе об используемых мной рецептах). В эти напитки я добавляю немного фруктов, чтобы они стали приятнее на вкус. Доктор Норман Волкер, известный диетолог, врач-специалист по промыванию кишечника, и приверженец сыроедения и свежих соков, говорил, что единственным правилом сочетания продуктов, которого он придерживался, было сочетать то, что работало для него. Опытным путем узнайте, что работает для вашего тела, но не стесняйтесь взяться за изучение массы книг и Интернет-сайтов по этому вопросу. Хорошо развивать свою собственную интуицию, но немного исследования может ускорить этот процесс. Доктор Норман Волкер прожил до 107 лет. Помните, что любовь, радость и удовлетворенность больше, чем что-либо еще придает ощелачивающее содержание всем продуктам. Обеспокоенность и все негативные формы мыслей определенно относятся к кислотообразующим. Ах, да! Если уж говорить о кислотообразующих продуктах, то цитрусовые, особенно лимоны, лаймы и грейпфруты при употреблении их отдельно или с щелочными овощами являются формирователями щелочи. Yerba mate или просто чай мате – самый щелочной чай из всех возможных, если, конечно, вы кайфуете от кофеинового перевозбуждения. Кроме всего прочего, используйте лайм или лимон вместо уксуса. Если же вы все-таки используете уксус, следите, чтобы он был необработанным.



Аштанга Йога Терапия

За многие годы я наслушался разных порочащих аштанга йогу историй, возникающих из-за интенсивности практики, и множества рассказов о травмах. Частично проблема заключается в том, что физически одаренные люди быстро становятся учителями, не обязательно обретая истинные знания, которые жизненно необходимы для настоящего грамотного учителя.

Легко не заметить леса за деревьями, когда тело становится впечатляюще развитым. Физически одаренные неофиты менее защищены от попадания под контроль эго, тогда как более зрелых и опытных учителей время и практика сделали более скромными и смиренными. С моей точки зрения, существующее преподавание, доминирующее на международной арене аштанги, не обладает тем вопрошающим любопытством, которое лежит в основе любой развивающейся системы.

На начальном этапе К.П.Джойс был йога терапевтом самого радикального толка. Он применял свою терапию индивидуально. У меня возникает чувство большой потери, произошедшей из-за популярности системы. Так как более крупные классы приходится изменять, чтобы подстроиться под растущее число студентов, интуитивные модификации, бывшие терапевтическим даром Гуру Джи, в большей степени оказались утеряны. Я был свидетелем того, как он ломал неплотные спайки, раскрывал грудину с громоподобными звуками, которые делают хиропрактику схожей с Рейки.

Он мог определить анатомические аномалии и подкорректировать акценты в асане или виньясе в сторону специфических нужд человека. И он делал это с любовью, даже когда он кричал “bad man”. В его голосе всегда слышалось сострадание и обычно немного юмора.

Так как все студенты обладают телами разных конституций, разным отношением и

предшествующими обстоятельствами, трудно иметь систему или учителя, который способен безупречно учесть нужды каждого.

Мне бы хотелось поделиться ортопедическими, диетологическими и духовными аспектами йога терапии, которые я обнаружил и применял в своей практике. Практике, наполненной многими из вышеперечисленных трудностей.

Больше других с этими проблемами рискуют столкнуться студенты с самой агрессивной практикой, ориентированные на цель, желающие завершить различные серии аштанги, не до конца понимающие опасности слишком быстрого выполнения этого. Верю, что серии аштанги прекрасны и захватывающи, но личности типа “go for it”, “no fear”, “just do it” (держай, без страха, давай-давай) оказываются в зоне риска по полной. Когда такой тип студента совпадает с учителем такого же типа, взаимоотношение становится еще опаснее.

На занятиях йогой физически одаренные студенты естественно быстро добиваются результатов, так как их тела развиваются и адаптируются гораздо быстрее других. Опасность здесь таится в том, что глубина понимания практики студентом может и не развиваться с той же скоростью. Учитель, знающий, когда остудить пыл ретивого студента, оказывает ему огромную услугу. Практикующий неофит такого типа легко может казаться многим достаточно продвинутым для учительства, фактически настолько внушительным, что то, чему он учит, может даже не ставиться под сомнение. Это почти не представляет опасности для учителей из относительно простых систем йоги, но в случае с продвинутой, ускоренной природой аштанги, разница в ответственности примерно такая же, как между толканием детских ходунков и посадкой пассажирского лайнера.

Я был неофитом, завершившим все продвинутые серии, по ошибке принимавшим способности моего тела за то, что мое эго принимало за продвинутого йогина, и все это привело меня туда, где я нахожусь сегодня. Я пишу это после 42 лет практики йоги, 33 из которых – аштанга. Я прекрасно понял и осознал, что существует вероятность значительных психологических и физических рисков, сопряженных с практикой йоги.

Йога по своей природе является терапевтической. Постоянное непрерывное дыхание само по себе приносит наибольшую пользу телу/уму. Паттабхи Джойс постоянно напоминал нам “free breathing, you” (свободное дыхание, ты). Идея заключалась в непрерывном дыхании без затруднений, что очень трудно во время практики продвинутых силовых поз.

Моя подруга Кэти Купер, аштангист-ветеран, всегда придавала особое значение мягкой практике. Она была моим сторонником в смягчении моей практики, в то время как я помогал ей увидеть, где ей требовалось нарастить силу вместо того, чтобы полагаться на свою гибкость.

Еще одним аспектом йога терапии являются тонкие, неврологические и glandularные связи, которые образуются во время асаны. Гуруджи рекомендовал определенные позы для стимулирования поджелудочной железы или детоксикации печени.

Я делаю упор на физических терапевтических аспектах практики. Похоже, что любая завершенная система исцеления кроме всего прочего учитывает влияние ума на тело, и психологические/духовные составляющие. Я также, насколько смогу, буду обращать внимание на этот аспект йоги.

Приведение мозга в равновесие в аштанга йоге не упоминается. Я помню Гэри Крафтсоу,

одного из самых продвинутых преподавателей вини-йоги, говорящего об аштангистах, которые не скоординировали свое левое и правое полушария мозга. Этому придается особое значение в вини-йоге. Я честно просмотрел материалы, о которых он говорил, и позже изучил “Познавательную кинезиологию” и “Гимнастику Мозга”. Я был хорошим подопытным, так как я никогда не ползал, будучи ребенком. Я родился слепым по калифорнийским стандартам: я сидел до тех пор, пока не научился ходить, пропустив неврологический организационный эффект ползания. В свои 30 лет упражнение крестоползание (cross-crawl http://www.ehow.com/video_4398851_cross-crawl-exercise-good-posture.html) стало частью моей практики. Похоже, что проблемы с глазами и нарушение равновесия мозговых полушарий внесло свой вклад в очень плохой баланс в положении стоя. Гуруджи постоянно называл меня на занятии “dancing man” (танцующий человек). Для меня стойка на руках была гораздо легче, чем стояние на одной ноге. В своей терапевтической практике я проверяю на наличие такого дисбаланса. Даже если человек не рождается с этой проблемой, часто она возникает от умственного переутомления. Я заметил, что она наиболее распространена среди тех, кто связан с колоссальными объемами исследований, с подготовкой к тестам или принимал много лекарств (наркотиков?). В большинстве случаев с проблемой легко справиться с помощью простых упражнений и диеты. Для работы с этим я включил в свою практику простые, короткие упражнения.



Аштанга йога терапия стала для меня естественной, так как руки мастера касались меня часами за раз; один на один я “теребил” его мозг месяц за месяцем; изучал альтернативные терапии; и когда Благодать Богоматери, самого творения, вела меня дальше по пути. Также стоит отдать должное боли и болезням, так как они являются мощными мотиваторами для практиканов.

Этот метод лечения в случае тяжелых травм не для слабых духом и не для тех, кто видит стакан полупустым. Однажды мне довелось читать об одном известном травнике, который сжег часть своей ладони, тенар (возвышение большого пальца) и большой палец. Когда он отправился к врачам, они сказали, что могут исправить это трансплантацией кожи, и это будет выглядеть нормально, но он не сможет пользоваться своим пальцем. Я так и видел его мысли: “Ага, это вариант, но нет...” Для него это было неприемлемо, он пошел домой и сохранил ткани живыми, увлажняя и очищая их с помощью трав и необработанного, богатого ферментами меда. Ему удалось заново вырастить ткань, кожу, мышцу, сухожилие, кровь, кость и связку! Он сохранил полную работоспособность своей ладони.

Я знаю множество людей с проблемами спины, которые подверглись хирургическому вмешательству и потеряли способность совершать многие действия, часто при этом, продолжая испытывать боли. Мы все имеем право выбирать свой собственный метод лечения и должны быть информированными участниками этого путешествия. Детальный план содержится в нашей ДНК. Вся информация и указания, наряду с поддержкой от употребления нерафинированных продуктов, и сохранение здоровой сбалансированной внутренней среды, позволяет нам исцелять большинство травм и болезней. Как говорят в медицинских книгах: “В первую очередь, не навреди”.

Радикальные методы могут никогда не быть мейнстримом, но всегда будут существовать

благодаря воину внутри некоторых из нас. Врачи выращивают части тела с помощью электрического возбуждения; вводят солевой раствор и тестостерон в связки, чтобы стимулировать возобновление роста и ломают зажившие кости для их выравнивания. Отдельные товарищи голодают с водой для восстановления тела, используют ДМСО (диметилсульфоксид) для предотвращения смерти из-за отека головного мозга; глубокую агрессивную работу с телом для разрушения фасциальных сращений; ортопедическую акупунктуру с длинными иглами по 12-15 см; плюс многие другие системы подобного типа лечения. Аштанга йога терапия подпадает под эту категорию.

Я встречал многих хороших, искренних и вдохновенных учителей аштанги, которые извлекли бы пользу от АЙТ для становления великими учителями/терапевтами. Но не все мотивированы двигаться в этом направлении. Есть и те, кто удовлетворен статус-кво, но К.П.Джойс к ним не относился. Красота жизни в том, что нам всем есть что в нее привнести, и мы все резонируем с разными формами, модальностями, методиками и протоколами.

Use it or lose it, no pain no gain (пользуйся или теряй, без боли нет достижений) – нам всем приходилось слышать одно или оба этих изречения. Когда мы постепенно становимся негибкими и теряем свой диапазон подвижности, мы можем взять электрическое инвалидное кресло и списать все на “годы” или же можем что-нибудь с этим сделать. Многие люди критикуют аштанга йогу за полученные травмы и бросают практику, не обретя полной картины.

Томас Ханн, один из великих телесных терапевтов однажды сказал: “Когда ты молод, ты перелезаешь через заборы или подлезашь под ними, становясь “старым” ты идешь в обход”. Как-то раз мне задал вопрос студент, почему я занимаюсь практикой асан. Моим ответом было: “Потому что мне это нравится, и что я сам смогу одевать трусы, когда мне стукнет 80”. Даже с практической точки зрения нам необходимы какие-нибудь упражнения для поддержания тела здоровым, и многие из нас психологически и эмоционально более уравновешены, когда мы направляем свою энергию на какие-то физические упражнения.

Вызов: Физические системы известны тем, что представляют определенную духовную опасность, так как легко думать, что ты есть свое тело, особенно когда оно столь крепкое и сильное на вид. Рано или поздно мы все поймем, что хотя тело и прекрасный инструмент в 3D, оно не сохранится. Истинная “цель” йоги – Бог, чистое сознание, Тот, который вечен и будет сопровождать нас в следующую сферу существования. Мой очень юморной друг-йогин, Дэвид Свенсон говорил: “Когда придет пора умирать, то для решения этой “проблемы”, ты не будешь торговаться с Ямой (Богом Смерти), говоря ему, что ты умеешь чисто делать проброс”.

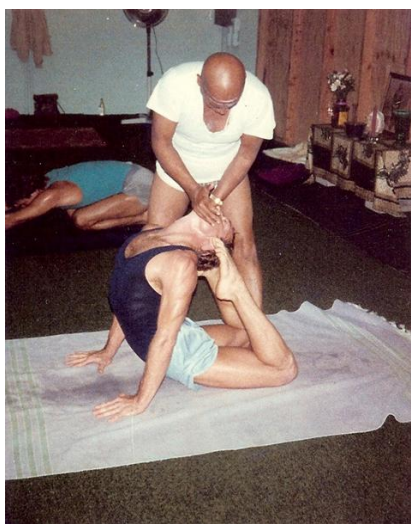
Ранее я упоминал, что по словам Парамаханса Йогананды смысл практики асан в том, чтобы помочь вам относительно удобно расположить свое тело, минимизируя отвращения на него в медитации. Я же замечу здесь, что интенсивная практика йоги может обеспечить нам мистические переживания и позволить уловить отблески чистого сознания. Это естественная часть йогического пути, которая может стать ловушкой, если эго слишком сильно отождествляется с этими переживаниями.

У меня есть личная связь с Богом, как в линии хинду, так и в христианской. Я отдаю себе отчет в том, что это не для всех. Нас всех тянет к различным типам и уровням йоги, некоторых к чисто физической практике и им это идеально подходит. Самое важное следствие йоги, на мой взгляд – это ее потенциальная возможность пробудить истинную

самость и дать более широкую перспективу в ответе на вопросы “Кто я?” и “Почему я здесь?”. Не имеет значения, каким вы себе рисуете Бога или какого Его имя, важно то, что в глубине своего сердца вы знаете, что есть лишь один истинный источник, и эта вездесущая, всемогущая сущность может и проявляется бесконечным числом способов. Это дело вкуса и самскар (условий/соглашений прошлой жизни).

Возвращаясь обратно на физический план: для того чтобы более конкретно обратить внимание на травму, нам потребуется знать первопричину проблемы. Много боли может идти от застарелых неразрешенных эмоций. Со временем я исследую эту жизненно необходимую область лечения. Я полагаю, что термин психонейроиммунология выдумал и ввел доктор философии Кандац Перт. Для большего понимания этого вопроса я предлагаю прочитать одну из ее книг “Молекулы эмоции”.

Далее я сосредоточусь в основном на физическом плане. Боль в спине, к примеру, может быть неврологического характера, как в случае смещения позвонков, защемляющих нерв. Это может быть разорванный диск, который оказывает давление на нерв; мышца может спазмироваться и давить на нерв; или костная стружка может плавать поблизости, иногда причиняя сильную боль. Человек может страдать от боли из-за нестабильных суставов или сниженного диапазона движения в одном или более суставах. Чрезмерное использование или бездействие могут вызывать боль или тугоподвижность. Может оказаться уместным попросить помощи в скручиваниях позвоночника или в прогибах, особым образом поддерживая одну область, одновременно намеренно растягивая другую, так как у человека гипермобильный сустав может оказаться в непосредственной близости к обездвиженному. Во втором сценарии может быть неработающая мышца, которая является главным двигателем часто используемого вами сустава. Синергист (второстепенная мышца), вовлеченная в то же движение, может не быть столь же эффективна и может оказаться источником боли. И эта боль не уйдет, пока вы не прекратите деятельность главного движителя или не восстановите его, тем самым, облегчив натруженную сейчас второстепенную мышцу.



Мне довелось иметь дело с клиенткой аштангисткой, которая жаловалась на проблемы с запястьями, локтями и плечами. Она была вдохновлена на практику, но виньасы становились болезненнее день ото дня, так как суставы продолжали воспаляться. Когда я ее осмотрел, выяснилось, что у нее была перегружена поджелудочная железа. На мой взгляд, это подпадает под категорию ниямы – личной дисциплины. Может и с натяжкой, но я соотношу именно с этим. Ей нужно было есть пищу, которая бы меньше нагружала ее поджелудочную, и увеличить количество белка и минералов. Лимфатическая система поджелудочной железы совместно используется локтевой мышцей, трицепсом и широчайшей мышцей спины. Когда ее поджелудочная стала функционировать лучше, она стала откладывать меньше отходов метаболизма, позволяя очиститься совместно используемым с мышцами лимфатическим узлам и сосудам и обеспечивая лучший лимфо-дренаж мышцам, используемым в ее интенсивной практике. Мышцы ее рук окрепли, суставы стали стабильнее, а воспаление спало. Наряду с мышечной активацией и техниками промывки лимфатической системы, также присутствовал эмоциональный компонент, который был замечен и исследован с помощью очищающего энергию метода. Я чувствовал, что направление усилий, как на диетический, так и на эмоциональный аспект, было важным для дальнейшего процесса выздоровления.

Практика аштанга йоги усиливает циркуляцию крови и лимфы, насыщение кислородом и поток праны, которые очень способствуют процессу лечения. Проблема может возникать от повторяющихся движений практики, и может потребоваться модифицировать ее для содействия заживлению определенной травмы или проблемы со здоровьем. Очевидным случаем, иллюстрирующим это, являются наклоны. Многие практикующие изнашивают соединительную ткань спины, постоянно горбя или перепрогибая спину во время виньясы и асаны. Я видел фотографии студентов Кришнамачарьи, ассистирующих ему, и они скругляли спину гораздо больше, чем рекомендовали бы современные учителя. Среди людей с гибким телом такая ошибка гораздо более распространена, чем у обладателей более ограниченного тела. Эта проблема подкрепляется мнением, что чем человек гибче, тем более он продвинут. Учитель со знанием и цепким взглядом принесет громадную пользу в оценке различных типов тел и направлении людей в сторону того метода, который будет терапевтическим для их тела. По старому методу вторую серию изучали сразу же, как только вы разобрались в первой, и чередовали их. Получалась качественная и здоровая практика, так как она предоставляла полный диапазон движений, а не только повторяющиеся наклоны. Но и это не всегда будет терапевтическим ответом на травму или повторяющуюся боль.

Взять еще один пример – находящийся в хорошей физической форме студент, который практиковал первую серию достаточно долго для того, чтобы выполнять ее первую половину, до лодки. Он прекрасно выстроил все формы и развил гибкость. Этот человек жалуется на боль в спине, и не столько во время практики, сколько в течение рабочего дня. Выясняется, что большую часть дня студент сидит на работе, а затем по вечерам берет уроки игры на пианино. По мне, так это тело в своего рода наклоне почти весь день напролет, а затем делает еще больше наклонов в практике йоги. Без изменения серий, вы можете сделать так же, как Гуруджи поступал с нами, старыми учениками. Он добавлял прогибы и вытяжения бедер между лодкой и завершающими позами. Мы всегда называли эту часть “трюки”. Для того, кто желал сохранить систему неприкосновенной, это был способ ее модифицировать. Если вы не аштангист, то никакого противоречия нет. Гуруджи говорил мне, что с какого-то момента в моей практике я смогу выполнять всего одну асану. Далее он пояснил, что “йога для познания Бога, лишь одна асана, один момент для того, чтобы это случилось”. В другой раз он сказал, что с возрастом важно сохранить свою силу. Для достижения этого он рекомендовал выполнять практику десяти продвинутых поз. Когда Паттабхи Джойсу было 64, он раскрыл, что его теперешняя практика состоит из стойки на голове (Ширшасаны) и пранаямы (Падмасана).

Я прочитал рекламное объявление семинара Дэвида Вильямса, который известен тем, что привез К.П.Джойса и его сына К.П. [Манджу](#) в США. Название семинара было “Аштанга Йога на всю вашу жизнь”. Это изумительное название для семинара, который проводил преданный и вдохновленный практик и учитель. А как это видится вам?

Выстраивание и поток



Вдаемся в тонкости, которые заставят асаны работать

Если вы еще не знакомы с Ричардом Фриманом, то, вероятно, ждете, что его семинар окажется демонстрацией виртуозности йоги, во время которого под его руководством гутаперчивые адепты исполнят

продвинутые асаны, после которых большинство из нас выстроились бы в очередь на прием к артроскопическому хирургу. В конце концов, Ричард – один из самых искусных йогов в Штатах, истинный мастер, который, подобно летнему бризу, легко входит в такие сложные позы, как кандасана (изображена в его исполнении на флайере к данному семинару). Если бы он только пожелал, он мог бы сосредоточиться на обучении продвинутых серий системы Аштанга Виньясы и привлечь толпы учеников, жаждущих стремительного прогресса в своей практике.

Но вместо этого семинар Ричарда предполагает захватывающее изучение основ йоги – намеренный отказ от самого понятия продвинутой в плане исполнения чрезвычайно сложных поз. По его мнению, базовая работа также является самой продвинутой, поскольку в йоге прогресс достигается с помощью способности “понизить свою статусность”, т.е. посредством контроля над своим эго и его ненасытным желанием больших сложностей.

Этому базовому курсу обучения было уделено основное внимание на семинаре, проведенном Фриманом 17-19 октября 2003 г. в Первой конгрегационалистской церкви в Эванстоне, при поддержке Суддхи Вейкслера и Чикагского центра йоги (the N.U. Yoga Center of Chicago). Семинар назывался “Йога с Ричардом Фриманом. Отстройка и поток в Аштанга йоге” и был заявлен как “тренинг для начинающих и практикующих со стажем”. Около сотни участников, разного возраста, разной степени физической подготовки и с разными уровнями знания о системе Аштанга, были более чем довольны семинаром.

Цель Ричарда, как он объяснил во время открытия вечером в пятницу, заключалась в том, чтобы “раскрыть физиологию состояний созерцательного ума” и познакомить нас с “внутренними практиками, благодаря которым асаны работают и к которым асаны ведут”. Изучаемые движения “малозаметны и трудноуловимы”, поэтому требуют от нас абсолютно 100% внимания. Но, полностью сконцентрировавшись на них и всем спектре дыхания, мы сможем превратить свою практику в практику осознанности или медитации, которая ведет к йоге.

Сводим концы с концами

Сутью учения Ричарда выступает связь между двумя концами позвоночника: нёбом (верхней стенкой рта) и тазовым дном. Осознанное выравнивание соединения этих областей являются ключевыми на пути к йоге, которую он определяет как “полное высвобождение всей энергии во время совершенного бодрствования”. Процесс йоги начинается с чувства доброжелательности или сострадания, “внутренней улыбки”, которая раскрывает верхнюю стенку рта. Это раскрытие высвобождает апану (нисходящую энергию), направляющую лобковую кость вниз и вовнутрь и расширяющую нижнюю часть таза. Такое расширение запускает реакцию, вследствие которой копчик направляется к тазу и точка между ними (центр промежности) поднимается вверх, позволяя пране (восходящей энергии) достичь макушки головы, благодаря чему мы можем пробудиться и стать “просветленными”.



“Улыбка предшествует йоге,” – говорит Ричард. “Если наше счастье зависит от нашей практики йоги, возможно, у нас не получится много улыбаться. Основное становление йоги происходит в отрыве от техники. Нам приходится избавляться от наших предубеждений в йоге посредством доброты и сострадания, что способствует развитию йоги,” – отмечая это, Ричард понимает, что

хорошая техника помогает нам добиваться успехов в йоге и избегать травм. Поэтому, по большей части, он разъяснял, каким образом построить связи, запускающие энергетические потоки и медитативные состояния, благодаря которым мы можем практиковать йогу.

Вероятно, самые важные из подобных техник включают бандхи (энергетические замки) и дришти (взгляд) – понятия, знакомые тем, кто практикует Аштанга Виньяса йогу. Чтобы выполнить уддияна бандху (“взлетающий вверх” брюшной замок), Ричард советует слегка втянуть вовнутрь, а затем вверх мышцы нижней части брюшной полости, расположенные снизу от живота (кумбы – с санскрита “горшка”), находящиеся на 5-8 см ниже пупка. Благодаря этому приподнимается задняя стенка диафрагмы и появляется пространство, в котором живот и внутренние органы могут “плавать”. Это плавание способствует мула бандхе, подтягиванию и поддержанию в тонусе тазового дна, которое позволяет “кундалини шакти распрямиться, когда она посчитает нужным”, подобно пламени, рванувшему к макушке головы. Дришти же помогает нам сохранять небо мягким и открытым, чтобы тонкие энергетические потоки, имеющие результатом йогу, могли происходить.

Остаемся спокойными и восприимчивыми

Ричард показывает, как вытягивать поясницу в позе моста. Спокойный взгляд и касание кончиком языка неба также влияют на то, что рот остается мягким и открытым. Но еще более важно удерживать “в спокойствии” ум – в полной осознанности и присутствии, не отягощенный мыслями о том, что такое бандхи, что такое йога, как нужно отстроить позу или что нужно чувствовать во время практики йоги. Рассказывая о мула бандхе, Ричард часто добавлял фразу “что бы то ни было”, тем самым, демонстрируя, что это необязательно именно то, о чем он говорит или то, что он думает. И, показывая асану, он настоятельно советовал освободить ротовую полость и не закрывать глаза, словно нам нужно было прислушаться к позе и не принимать никаких решений относительно нее заранее – оставаться открытыми ко всему, что происходит в настоящий момент, не поддаваясь суждениям и воздействию своих представлений о том, что должно происходить в позе.



Ричард также рассказывал о том, как держать пупок “глубоко” – ощущая, как будто из его центра вовнутрь идет нить, подобная уцелевшей пуповине и являющаяся связующим звеном с нашим центром или сердцевинной. Если сохранять живот “Ганеша”, или йогина, который “плавает” над бандхами, и практиковать “пуповинное дыхание”, то мы можем создать мудру или объединение противоположностей – праны и апаны в данном случае. Такое “дыхание” позволяет глубинным эмоциям подниматься и исходить вовне, при условии, что мы лишь наблюдаем за ними и не оцениваем их или манипулируем ими. Ричард отмечал, что даосисты имели похожую концепцию таких внутренних энергетических потоков и считали нижнюю часть живота местом, где мы создаем зародыш духа, который получает рождение через макушку.

Помимо прочего, Ричард обращал внимание на то, что практика бандх требует сходной тонкости и отсутствия усилий. Вместо того, чтобы выполнить мула бандху усилиями мышц, мы расслабляемся и даем возможность потокам энергии отстроить ее. Также и уддияна бандха – скорее освобождение пространства, чем трудное упражнение на пресс. Ричард показывает, как вращать плечи наружу в стойке на плечах



Конечно, все эти принципы и техники выстраивания, в действительности, значат немного, если не применять их на практике. Поэтому, как вы, должно быть, и ожидали, большая часть семинара была посвящена практике асан и пранаямы.

Мы начали в пятницу вечером с основных движений, составляющих Сурья Намаскар А, первое Приветствие Солнцу в системе Аштанги. Стоя в Самастхити (позе горы), мы учились выравнивать лопатки: сначала мы подняли одну руку над головой и повернули ее вовнутрь, словно пытаюсь залезть в находящуюся на верхней полке банку с печеньем (Ричард использует большое количество образов, чтобы его объяснения были понятны). Благодаря этому действию лопатки уходят в спину. Затем мы вращали плечо наружу, словно выполняя движение из большого балета, чтобы направить лопатки на спине друг к другу.

Затем, лежа на полу, мы выполняли подобное упражнение, соединяя движения с дыханием так же, как в Приветствии Солнцу. На вдохе мы подтягивали и удерживали одно колено, одновременно поднимая противоположную руку, отводя ее за голову и вращая ее вовнутрь, а затем – наружу, чтобы почувствовать лопатки на спине и отстроить позвоночник. При выдохе мы возвращали руку и ногу на пол, после чего повторяли упражнение на другую сторону. Потом, сохраняя естественный прогиб в спине, мы подтягивали оба колена и держали верхние части голеней, выполняя действия, которые позволяют нам ощутить связь между небом и тазовым дном.

В экам, первом движении в Приветствии Солнцу А Аштанги, Ричард попросил нас вытянуть лобковую кость, пятками основательно упереться в пол и выполнять вдох, направляя грудь вверх, до тех пор пока мышцы гортани не почувствуют жар, что способствует направлению тазового дна к голове. С выдохом (дви, или второе движение) нам нужно было вытянуться вдоль и вокруг ног, катаясь на дыхании, словно мы стали “одержимы” им. Он использовал образ Вама Шакти, изрыгающей вселенную, чтобы проиллюстрировать подобное рвоте качество действия в тазу. В трини, третьем движении, мы должны были позволить лобковой кости и пахам уйти назад через ноги и расширить дно таза, вытягиваясь при этом через макушку головы, сохраняя небо мягким и пустым, так чтобы мы могли почувствовать, как копчик уходит внутрь, создавая мула бандху (“что бы это ни было”). Вероятно, чтобы отогнать от нас мысль о том, что следующие серии Аштанги, действительно, более продвинутые, Ричард называл эти три простые и все же комплексные движения “первой серией, второй серией, третьей серией”.

Затем мы работали над позой сфинкса, лежа на животе, с локтями под плечами и предплечьями, вытянутыми перед собой. Здесь главной темой было выравнивание плеч, что особенно важно для предотвращения травм в позе собаки мордой вверх, часто повторяющейся в виньясах. Он высказал свое неодобрение относительно “демонического” выстраивания (зажимая плечами уши), которое закрывает сердце и может внести свой вклад в боль в спине при выполнении Собаки Мордой Вверх. Затем мы поработали над коброй, с немного согнутыми локтями, следя за тем, чтобы основания указательных пальцев были плотно прижаты к полу – что мы также должны были делать в Чатвари (четвертой позиции, также известной под названием “Чатуранга Дандасана”) и Собаке Мордой Вверх (Панча, или пятой позиции). В Собаке Мордой Вверх Ричард советовал нам держать локти немного согнутыми (только в этом упражнении) и направить копчик к полу, затем тянуться сердцем вверх, через “ворота” рук, продолжая подъем через

подбородок и сохраняя нижнюю часть горла открытой.

Отсюда мы перешли к Собаке Мордой Вниз, сосредоточившись на работе в тазовом дне, где лобковая кость уходит назад, тазовое дно расширяется и копчик втягивается вовнутрь. Ричард рекомендовал направить вес таким образом, чтобы 60 процентов веса в руках приходилось на основания пальцев, а оставшиеся 40 процентов были равномерно распределены между двумя основаниями (“пятками”) ладони. Он также советовал отводить плечи вверх и назад и уводить верхние части ног назад, так словно ноги уносило назад сильным ветром.

В позе треугольника Ричард представил принцип “микросгиба” коленей, который активизирует подколенные сухожилия и позволяет нам почувствовать их связь с тазовым дном. Я заметил, что это действие сделало все позы стоя гораздо сильнее и энергичнее. В Треугольнике мы также должны были раскрыть передний тазобедренный сустав подобно рту, когда мы вытягивались вверх и вперед, сначала вращая заднюю ногу наружу и переднюю ногу немного вовнутрь, а затем включали противодействие, направляя переднюю седалищную кость вперед, чтобы выстроить ее на одной линии под задней седалищной костью. Ричард также отмечал, что отведение плеч назад помогает освободить шею.

Чтобы правильно выстроить позу скрученного треугольника, сначала мы сделали таз симметричным, а затем тянулись вверх, делая вдох под “шариком” живота, чтобы “включить” позу, и ощущая словно копчик закручивается на конце во время движения лобковой кости назад. В позе воина I мы должны были направить дыхание в заднюю ногу и седалищную кость и позволить краям тазовых костей заворачиваться вовнутрь. Во всех позах стоя пятки нам следовало “отяжелять”, а пальцы – вытягивать и раскрывать.

Иногда Ричард делил нас на пары, чтобы мы, работая в паре, могли лучше понять действия, необходимые для правильного выстраивания и образования энергетического потока через центр. Например, чтобы научиться вращать плечи наружу в стойке на плечах, мы вставали, сцепив руки за спиной с чуть присогнутыми локтями. Партнер просовывал свою голову в круг, образованный нашими сцепленными руками, а затем своими руками вращала плечи партнера наружу, чтобы мы поймали нужные ощущения. Ричард Фриман

Совершенствуем практику



Постепенно проходя по всей первой серии, Ричард давал много советов по более качественному выстраиванию, чтобы глубже прочувствовать позы – и практиковать более безопасно. Далее приведены некоторые из его советов, которые мне особенно помогли.

В Уттхита Хаста Падангуштхасане (баланс с захватом большого пальца ноги) активизируйте мышцы задней поверхности бедра поднятой ноги, чтобы обеспечить поддержку сгибателям тазобедренного, и

больше направляйтесь к средней линии, когда тянетесь подбородком к голени.

Во всех наклонах вводите позвоночник глубже в тело; в Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасане, Джану Ширшасане, Маричасане I и других наклонах, включающих скручивание, направляйте противоположную почку вниз и в сторону прямой ноги.

В отбросах назад все время смотрите вперед, словно прямо перед вами кобра, за

- которой вам приходится пристально наблюдать, чтобы она вас не укусила.
- В позах с лотосом и Маричасанах, в первую очередь, необходимо закрывать коленные суставы; сидение на корточках хорошо помогает в работе с закрытием суставов. Выполняя обхватывания руками в Маричасанах и других позах сначала откатите плечи вперед, затем поднимите их вверх и направьте назад, вновь включив плечевой пояс.
- В позе сфинкса и Собаке Мордой Вверх когда вы тянитесь сердцем вперед и вверх направляйте нижние ребра к лобковой кости.
- При подъеме в положение стоя из уттанасаны (наклон вперед стоя) дышите через пятки.
- В Самастхити представляйте, словно удав обвился вокруг ваших ног и его кольца все сильнее и сильнее сжимают их, благодаря чему “кобра” задней части тела открывает капюшоны на своих многочисленных головах, начиная с почек.
- В прогибах назад сохраняйте внутренние пахи пустыми и мягкими, не выпячивайте их, чтобы лобковая кость оставалась позади, а выбрасывалась словно диск из компьютера, так как мы хотим, чтобы наш копчик “прочитал диск”.
- В стойке на голове “сжимайтесь” к средней линии так же, как вы сжимаете середину тюбика с зубной пастой, выдавливая зубную пасту из макушки головы, а в кистях поддерживайте мягкий “дзюдоистский удар ребром ладони” дополненный “ударом локтем”, который помогает направить лопатки к тазу.

Когда мы дошли до медитации, Ричард указал на то, что сначала нам нужно выбрать определенную область, на которой мы будем концентрироваться, чтобы все остальное ушло из сознания. Затем эта область отходит на задний план, и вы видите всё. Во время выполнения Сукхасаны (скрещенные ноги) он советовал направлять локти немного назад, чтобы втянуть позвоночник вовнутрь и “спровоцировать” легкий прогиб назад. Затем, вдыхая через свернутый в трубочку язык и выдыхая через нос, мы некоторое время практиковались в Ситали Пранаяме, и затем перешли к глубокой Шавасане в сопровождении мягкого и благозвучного голоса Ричарда.

В воскресенье Ричард еще раз провел нас по первой серии, повторяя и дополняя свои инструкции, он также давал нам время, чтобы мы пробовали ощутить тонкости связи между небом и тазовым дном. Например, в упражнении с партнером мы садились, скрестив ноги, и наш партнер стопой толкал наш крестец внутрь и вверх, позволяя нашему позвоночнику выстроиться и удлиниться. Затем, положив большие пальцы нам на нижнюю часть живота, мы пробовали давать лобковой кости и пахам уходить вниз, чтобы почувствовать, какие действия вовлечены в мула бандху. Ричард просил нас обращать особое внимание на наши чувства и ощущения, после того как мы выходим из позы, так как в эти моменты мы иногда лучше всего можем испытать йогу. Также он всегда наказывал нас практиковать с дришти, мягким небом и открытым сердцем, потому что “если вы держите свое небо открытым, вы открываете свое сердце, а когда открыто сердце, язык безмолвен”.

Концентрируем внимание внутри

Для меня, как и для других участников, с которыми я разговаривал, детальный анализ поз первой серии, толковые советы по практике и четкое объяснение связи между небом и тазовым дном, которые давал Ричард, сделали этот семинар очень насыщенным и полезным. Но что мне понравилось больше всего – это его мягкий, тонкий и открытый подход к Аштанга Йоге, которая при иных обстоятельствах может быть очень тяжелой, напряженной, а иногда и разочаровывающей практикой.

Эта мягкость ясно прослеживалась в комментариях типа: “многие великие святые не делали Падмасану [позу лотоса]“, “не имеет значения, как высоко находятся колени в Баддха Конасане [позе сапожника], если лобковая кость направлена вниз”, и “не имеет значения, достаете ли вы головой до пола [в позе широкого угла], если форма наличествует”. Еще одним очевидным свидетельством мягкого подхода Ричарда явилось отсутствие на семинарах жестких правок. Вместо этого его зоркие и опытные ассистенты Кейт и Ребекка Белл, преподающие Аштангу в городе в школах “Priya Yoga” and “Yoga View”, помогали участникам понимать и применять инструкции Ричарда, и осознавать пути улучшения своего выстраивания.

Но это совсем не означало, что семинар был легким. Ни в коем случае. В действительности, я и другие почувствовали, что практика во время семинара была более интенсивная, чем наша регулярная практика Аштанги, частично из-за того что Ричард держал нас в некоторых позах гораздо дольше, чем мы бы в них находились сами, и частично из-за того, что его инструкции часто усиливали нашу работу в позах.

Однако Ричарда меньше беспокоила та глубина, которую мы достигали в позе, чем то, на чем мы были сосредоточены и что мы чувствовали, находясь в ней. Его основной задачей было помочь нам сосредоточить наше внимание внутри – преодолев ум и наши суждения о том, что такое практика йоги, и оставив их снаружи, потому что, по его словам, именно там находится “истинное место практики”. Рассказывая о своем окольном пути к йоге, Ричард предостерегал нас от собственной ошибки. “Подлинное место паломничества расположено внутри вашего тела. Центр вашего собственного сердца в 100 раз священней, чем Мекка, Иерусалим, Индия или любое другое место, куда вы можете отправиться”.

Нэнси Гилгофф: Аштанга Йога – как это было

Совсем немного было написано о раннем периоде развития аштанга йоги, когда первое поколение американских практиков аштанга йоги, таких как Нэнси Гилгофф и [Дэвид Уильямс](#), учились у Гуруджи Шри К.Паттабхи Джойса.

Нэнси делилась своими воспоминаниями в частной переписке со своим другом, но, так как эта информация не личного характера и очень интересна всем практикующим аштанга йогу, Конн выложил ее в интернете для всеобщего ознакомления. Всем адептам аштанга



йоги будет весьма интересно узнать, как и чему Нэнси обучалась в те времена. А точнее, как и каким образом учил аштанга йоге в то далекое время, отстоящее от нас практически на сорок лет, молодой еще Гуруджи Шри К. Паттабхи Джойс.

Меня зовут Нэнси Гилгофф. Я хочу рассказать, как Гуруджи обучал меня первой и второй серии аштанга йоги во время моей первой поездки в Майсор в 1973 году. В ту поездку, когда мы с Дэвидом Уильямсом оставались в Майсоре четыре месяца, у нас было по два занятия в день (каждый день, кроме субботы и лунных дней).

Во время моего первого класса Гуруджи учил меня делать Сурья Намаскар А, которое я повторила пять раз, а затем он сразу дал три завершающие позы – йога мудрасана, падмасана и толасана (сейчас эта поза в аштанге называется утплутихи – примечание ред.). Во время второго класса, который проходил в тот же день вечером, я выполняла пять Сурья Намаскар А, пять Сурья Намаскар В, плюс все те же три завершающих позы.

В следующий раз Гуруджи сказал мне делать по три подхода каждого варианта Сурья Намаскар, и в дальнейшем практиковать именно так, а затем он стал добавлять как минимум по две новые позы на каждом классе, но всегда в конце оставались те же три завершающие асаны.

Сначала, обучая меня позам стоя, Гуруджи не давал мне паривритта триконасану и паривритта паршваконасану, а также сразу после паршвоттанасаны выполнялась дандасана.

В позах сидя было минимальное количество виньяс, между сторонами виньяс вообще не было. Более того, виньяс не было между вариациями одной асаны, так, например, все варианты джану ширшасаны – А, В и С выполнялись вместе, один за другим (правая и левая сторона варианта А, правая и левая сторона варианта В и т.д.) только потом уже шла виньяса перед маричасаной. Тогда все вариации маричиасаны, А, В, С и D, выполнялись тоже вместе, без виньяс между сторонами или самими вариациями. Следующая виньяса появлялась только перед наवासаной.

Баддха конасана, упавиштха конасана и супта конасана также были сгруппированы вместе и виньяс между ними не было.

Следующим цельным блоком шли убхайя падангуштхасана и урдхва мукха пашчимоттанасана – они составляли группу, без каких-либо виньяс между ними. Нас просто учили менять положение рук после убхайя падангуштхасаны, захватываясь глубже в урдхва мукха пашчимоттанасане.

После того, как в выполнении основного блока асан мы добрались до сетубандхасаны, Гуруджи добавил нам после них утхита хаста падангуштхасану и ардха баддха падмоттанасану – но позже он поместил их в последовательность поз стоя после паршвоттанасаны (в те времена уткатасана и вирабхадрасана еще не входили в первую серию, так же как и не было, о чем я уже говорила раньше, паривритта триконасаны и паривритта паршваконасаны, все эти асаны были добавлены в блок поз стоя первой серии позднее).

После того, как утхита хаста падангуштхасана и ардха баддха падмоттанасана заняли свое постоянное место в последовательности поз стоя, сетубандхасана стала последней позой первой серии, после нее сразу шла пашасана – первая асана из второй серии.

На самом деле, мы с Дэвидом понятия не имели, что существуют две отдельные серии до самого конца нашего четырехмесячного пребывания в шале у Гуруджи. Лишь когда мы уже уезжали, он дал нам лист бумаги со списком поз, которые были сгруппированы в четыре последовательности – Primary, Intermediate, Advanced A и Advanced B. Он сказал нам практиковать одну серию в день и только один раз в день. Пока мы находились в Майсоре, за первые два месяца мы изучили две первых серии – Primary и Intermediate, так как Гуруджи давал их нам в совокупности, как единую последовательность, дважды в день.

В те дни Intermediate серия, также содержала меньше виньяс, чем это принято сегодня. Виньясы не выполнялись между сторонами в таких позах как краунчасана, бхарадвджасана, ардха матсьендрасана, экапада ширшасана, паригхасана и гомукхасана. Начиная с шалабхасаны и до паршва дханурасаны, асаны составляли цельную группу, с виньясой, выполняемой только в конце.

Далее асаны от уштрасаны до капотасаны также также шли вместе, виньяса выполнялась уже только после. Все обстояло таким же образом и с позами, начиная от экапада ширшасаны до йоганидрасаны. Следующая виньяса шла только после чакрасаны,

которая завершала йога нидрасану.

Intermediate серия в том виде, в котором учил нас Гуруджи во время нашей первой поездки, включала также вришчикасану после выполнения карандавасаны. Этот сложный блок нас учили выполнять следующим образом: сначала шла пинча майюрасана в течение пяти циклов дыхания, затем заплетали ноги в лотос и опускались в карандавасану, удерживая положение в течение пяти циклов дыхания, со вдохом ноги с лотосом поднимались в верхнее положение, и с выдохом мы переходили прямо во вришчикасану тоже на пять циклов дыхания.

Серия заканчивалась гомукхасаной, но Дэвид попросил еще добавить асан, и по его просьбе, Гуруджи добавил сначала супта урдхва пада ваджрасану, а потом семь вариантов стойки на голове баддха хаста ширшасану А, В, С, D, их осваивали первыми, а затем следующие за ними мукта хаста ширшасаны А, В и С.

Гуруджи сказал, что вообще-то эти асаны были из четвертой серии 😊



Обучение прогибам из положения лежа в урдхва дханурасане и из положения стоя (drop-backs) начиналось только после окончания intermediate серии, так же, как и выполнение всех остальных завершающих асан так называемого заключительного блока (пашчимоттанасана, саламба сарвангасана, халасана, карнападасана, урдхва падмасана, пиндасана, матсьясана, уттана падасана и саламба ширшасана). До того момента, пока мы не выучили и не выполняли полностью весь слитный блок 1-2 серии, в конце практики мы выполняли только йога мудрасану, падмасану и толасану.

Гуруджи начал учить нас пранаяме только после того, как мы полностью изучили и более-менее освоили Intermediate серию (это было в конце третьего месяца нашего

пребывания в Майсоре, примерно через месяц после первого выполнения полностью блока первой-второй серии).

Я помню, когда Гуруджи приехал обучать аштанга йоге на Мауи (Гавайи) в 1980 году, он добавил в практику очень много виньяс во время проводимых лэд-классов. Когда я спросила его, нужно ли мне добавить все эти новшества в мою практику, ибо как до этого я занималась по схеме, которую мы с Гуруджи изучали ранее, он сказал, что надо добавить все виньясы, это поможет мне нарастить силу, которой мне не хватало.

В то же время, тогда в 1980 году Гуруджи еще не обучал в первой серии паривритта триконасане, паривритта паршваконасане, уткатасане и варабхадрасане.

В следующий раз, когда он вернулся на Мауи, он заметил, что мы все делаем паривритта паршваконасану, и спросил, почему мы делаем эту асану, назвав ее «сумасшедшей позой», и сказал, что ее нужно убрать из последовательности первой серии. Но мы все уже настолько ее полюбили на Мауи, что упрашивали оставить ее на этом месте, и он разрешил нам это сделать.

Позднее, во время дальнейших своих приездов в Штаты, Гуруджи уже добавил первые две скручивающие асаны в последовательность первой серии.

Когда были добавлены уткатасана и вирабхадрасана, я точно не помню, но, по-моему, это было уже ближе к концу 80-х.

Как говорил Шри К. Паттабхи Джойс, изначально существовало пять серий аштанга йоги: Primary, Intermediate, Advanced A, Advanced B, Пятой серией была «Риши-серия».

Послесловие переводчика: из многочисленных англоязычных источников и по свидетельству старейших учеников Джойса, риши-серия представляла из себя следующую “штуку”. Продвинутому ученику составлялся персональный комплекс, в который включались всего десять асан, подобранные индивидуально из всех четырех серий (по-видимому, не считая Сурья Намаскар и завершающего блока, которые выполнялись всегда - прим. ред.) Но было одно маленькое отличие... все десять асан должны были удерживаться по 50 (пятьдесят, это не ошибка) циклов дыхания...

Послесловие редактора: этот интереснейший материал с воспоминаниями одной из первых учениц Шри К. Паттабхи Джойса, безусловно, заслуживает пристального внимания и размышления и наталкивает на очень интересные выводы. Однако хочется предостеречь новоиспеченных адептов аштанга йоги, что начинать свое знакомство с практикой не следует ни с двух занятий в день, ни с попыток выполнения самопально составленных риши-серий, ибо прерогатива видоизменений и нововведений всегда принадлежала родоначальнику или хранителю стиля, понимающему структуру его построения и основной смысл всех его составляющих. (Тем более это касается самопровозглашенных инструкторов аштанга йоги, которые начинают делиться своим несуществующим опытом и «наработками» с новичками, которые мнят их за учителей...) В настоящее время хранителем стиля является [Шарат Р. Джойс](#), и именно он может вносить какие-либо изменения, как в последовательности асан и виньяс, так и в порядок и набор выполнения асан в сериях.

(из интернет блога Кристофера Конна)
Перевод: Яна Макбрайд

Утх Плутхи – посадить (в) лотос и вырвать его с корнем

Моника, авторизованный преподаватель из Флориды, США, делится своими мыслями касательно завершающей троицы поз любой серии аштанга.



[Лино Миеле](#), и подумала, что он просто выпендривается. Ан нет! Это в “Йога Мале”! Еще в Супта Конасане вам нужно втягивать живот, но не держать Мула или Уддияна Бандхи, каково? Мне казалось, мы должны держать бандхи до Шавасаны? Я в курсе, что так больше не обучают, и кроме того со времен написания “Йога Малы” в практике было

Слышали ли вы, что Утх Плутхи – на самом деле, не асана? В действительности это завершение или последняя виньяса Падмасаны. Я об этом не подозревала, пока в очередной бесчисленный раз не взяла в руки [“Йога Малу”](#). Я даже сверилась с некоторыми другими известными текстами по Аштанге, и да, это правда! Я заранее прошу прощения за столь быструю смену темы, но я всегда узнаю что-то новое и любопытное каждый раз, когда перелистываю “Йога Малу”. Знали ли вы, что в Куккутасане вы обязаны выполнять Наули? Я видела на одном видео, [как это делает](#)

добавлено или слегка изменено множество вещей, но все равно это так интересно, и я считаю важным знать и понимать эволюцию традиции.

Итак, обратно к нашим... Утх Плутхи...

Перевод “Утх Плутхи” – “uprooting, вырывание с корнем, искоренение, выкорчевывание”. Так что, судя по всему, это весьма хороший показатель того, что эта поза выведет на поверхность некие паттерны ума, которые ведут к страданию (самсары). В моем случае это символизирует осознание силы, встречу страха лицом к лицу и избавление от него, и отыскание покоя и легкости в сложных ситуациях. Из-за символизма и психологических аспектов я считаю ее одной из самых важных поз в практике.

Утх Плутхи – одна из тех психологических поз, где вам кажется, что “это просто невозможно”. Вы можете искать оправдания в том, что ваши руки слишком короткие, [вы слишком тяжелый](#), слишком старый, недостаточно сильный и никогда им не станете, или пока еще недостаточно долго занимаетесь. Она из тех внушающих ужас поз, в которых учителя обожают держать вас подольше на лэд-классе, говоря “breathing one”, а ты уже на седьмом дыхании! Некоторым это напоминает пытку, я же смотрю на это, как на возможность глубже взглянуть на паттерны ума, с тем, чтобы суметь изменить и возвращать позитивные паттерны в своей повседневной жизни.

Наблюдайте за тем, что происходит на физическом уровне, когда вы поднимаетесь в Утх Плутхи. Обычно вы начинаете дышать немного быстрее, так как желаете, чтобы это поскорее закончилось, а также от того, что это кажется вам требующим массы усилий. Старайтесь это четко осознавать. Всегда возвращайте внимание обратно на удержание ровного дыхания. Важно сохранять Уджджайи Пранаяму спокойной и контролируемой. Помните (ЙС 2.46), асана – устойчивая и удобная, так что дайте ей вырастать постепенно. Никакого интенсивного сопения через нос, только медленные глубокие дыхания, идущие от задней стороны горла. Это первый, главнейший и самый важный аспект этой позы, который нужно развивать. Даже если вы не можете подняться, а только крепко давите ладонями в пол, все равно установите ровное дыхание. И также, как если бы вы были на лэд-классе, следите за тем, чтобы ваше дыхание было медленным и глубоким. Если уж на то пошло, попытайтесь сделать эти дыхания самыми длинными, даже если вам кажется, что вы исстрадались. Это сделает вас не только сильнее в плане тела, но еще поможет с достоинством и легкостью проходить через трудные ситуации в жизни.

Я всегда задавалась вопросом, почему Утх Плутхи находится в конце практики. Зачем он идет последним из трех закрывающих поз? Во всяком случае, кажется, что должно быть так: Утх Плутхи, Йога Мудра, а затем Падмасана. Я много думала об этом прошлой ночью. Сидя в Падмасане, мы работаем над очищением и успокоением ума. В “Йога Мале” Джойс говорит просто концентрироваться на своем избранном божестве, Ишта Девата, или божественном, и смотреть меж бровей. Я убедилась в благотворности удержания Падмасаны не меньше 25 дыханий и увода дришти полностью внутрь. Экспериментируйте с тем, как можно замедлить свое дыхание в этой позе. Возвращайте свое внимание на дыхание и дришти всякий раз, когда ваш ум блуждает. Когда вы делаете так постоянно, ваш ум становится полностью чист, собран, и движется в сторону медитации.

И теперь, когда ум стал “чистым листом”, это готовит его к Утх Плутхи. Поднявшись, вы должны не только удерживать длину и ровность дыхания, но и некоторые из своих самых темных мыслей, которые “искореняются”. Именно здесь вы проходите тест, оставляя эти мысли без внимания или привязанности, и смотря глубоко внутрь. Практикуя ежедневно,

в конце концов, вы разглядите постоянство и типичность в этих паттернах. А меж тем, как ваше дыхание станет выравниваться, вы не только начнете крепнуть физически, но также создавать стабильность в своем уме, чтобы заместить эти негативные самсары позитивными. Еще вы сможете так глубоко концентрироваться на своем дыхании, что промежутки между мыслями станут протяженнее, а когда мысли будут-таки появляться, ракурс постепенно начнет меняться от “я не могу” к “я могу”. В свою очередь вы сумеете вынести это за пределы коврика, изящно проходя через трудные ситуации, и еще на шагок приближаясь к внутреннему покою.

Не опускайте руки, если этого не случилось за день или даже за 6 месяцев. Йога произрастает медленно, а это означает лишь столько времени, сколько надо, может быть многие жизни! Просто наблюдайте, как ум бывает невнимательным, включайте осознание и дышите!

Очень толковые видео по лотосу с еще одним авторизованным преподавателем специалистом по анатомии Дэвидом Кайлом (David Keil):

От себя хочу добавить следующие мысли и замечания. Утх Плутхи – не только вышеописанный подъем в лотосе, а любой подъем скрещенных ног для проброса вперед или назад. Его озвучивают в Майсоре, как “Up!”, что метко расшифровали, как “Uth Pluthi” (случайности – не случайны --) На это можно смотреть, как на вырывание очередной позы с корнем, стирание ее, и переход к следующей с чистого листа. Кроме того, говорят, что все позы должны произрастать из корня Мула Бандхи (корневой замок), т.е. такой вот мы корень вырываем и вновь сажаем.

Пожиная плоды Средней серии

Уже знакомый нам по статьям [Ширшасана](#), [Проброс с прямыми ногами](#), [Виньяса](#), Грегор Майеле теперь излагает свое видение второй серии Аштанга йоги, Средней Серии или Нади Шодханы.



В этой книге представлен большой объем информации, чтобы помочь создать у практикующего более широкий контекст, в котором займет свое место его практика поз Средней Серии. Я верю, что все многообразие элементов этого контекста, начиная с признания древних корней Аштанга Виньяса Йоги и заканчивая особенностями анатомии подвздошно-крестцового сочленения, важно и необходимо – не только для улучшения своей практики, но также и для получения как можно большего из того, что может предложить Средняя Серия. Так как эти элементы одновременно многочисленны и разнообразны, в этой главе я предлагаю легкоусвояемый конспект того, какие, на мой взгляд, самые важные моменты представлены в последующих главах, выраженные в виде практических указаний.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Помните о Высшей Цели Йоги

Занимаясь практикой поз, не забывайте о том факте, что йога была создана для помощи вам в процессе осознания того, что вы – бесконечное сознание (иногда называемое душой или духом), а не тело. Несмотря на то, что вы практикуете методы одной из многих школ Карма Йоги, вы движетесь к достижению тех же целей, что и древняя Джняна Йога. Придерживайтесь методов “мгновенного или текущего просветления”, если вы тяготеете к ним. Если они не окажутся успешными, вы всегда можете вернуться к структурированной практике Карма/Аштанга Йоги. Выполняйте позы с почтительным и сердечным отношением. Не смотрите на Среднюю Серию, как на причудливую комбинацию растяжек. Видьте в ней священный танец, который существовал в своем вечном совершенстве задолго до того, как древний провидец Вамана узрел его в *самадхи*. Практикуйте ее, как называл это Патанджали, с “добрым отношением”, отношением преданности. Это означает выражение благодарности Высшей Сущности за то, что она обучила йоге; это означает практику с отношением дарования и служения, а не ради личной выгоды. Двигайте свое тело так, чтобы это возносило хвалу аспекту Божественного, которому вы поклоняетесь. Практиковать Аштанга Виньяса Йогу значит молиться в движении.

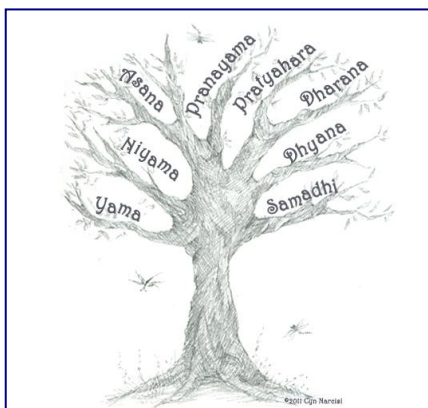
Если у вас нет объекта поклонения, но вы открыты мысленному образу, идее, тогда используйте мифологические описания названий поз совместно с дальнейшим изучением *Шастр* (писаний), чтобы отыскать своего *иштадевата*, свою собственную частоту для связи с Высшей Сущностью. Помните, что индийские писания сходятся во взглядах на такой момент: “Есть только один Бог”. Разные культуры и индивидуумы описывали Единого по-разному из-за различного устройства. Все пути к Божественному равно пригодны.

Чтобы отыскать своего *иштадевата* и углубить свою практику, изучайте *шастры*. Если вы человек мистического устройства, изучайте Упанишады. Если вы обладаете интеллектуально-философским складом ума, Сутры будут наиболее подходящим набором писаний. Если вы обладаете набожно-эмоциональной склонностью, изучайте Тантры. Если вы преподаватель йоги, изучайте все эти писания, чтобы вы могли учесть различные предрасположенности своих студентов.

Не чувствуйте себя выше других от того, что вы верите, что практикуемый вами вид Карма Йоги лучше, чем остальные. Каждая форма йоги подходит разным группам практикующих. Более того, различные стадии (*бхумика*) практики согласуются с разными уровнями годности (натренированности) среди практикующих.

Если вы практикуете с преданностью и самоотдачей, будьте открыты и готовы к схождению благодати.

Охватывайте Восемь Ветвей



Всегда знайте, что *асана* – лишь одна ветвь из восьми. Объединяйте свою практику *асаны* с четвертой, пятой и шестой ветвями, и думайте об этом, как о подготовке к седьмой ветви (медитации) и, в конце концов, восьмой (*самадхи*). Интегральная практика ветвей с 3 по 6 начинается с правильного выполнения Уджджайи *пранаямы* (техники четвертой ветви) во время практики *асан*. Это получает продолжение в уводе чувств (*пратьяхара*, пятая ветвь). Увод чувства зрением следованием предписанных дришти (точек

концентрации). Увод чувства слуха слушанием звука своего собственного дыхания. Увод осязательного и кинестетического чувств концентрацией на проприоцепции, своем интуитивном осознании правильного расположения частей тела. Увод чувства обоняния включением *Мула Бандхи* (согласно *Самкхье*, философии, на которой основана йога), обоняние расположено в *муладхара чакре*, чакре земли. Смотрение на кончик носа задействует *Мула Бандху*, и *Мула Бандха* оттягивает чувство обоняния), и увод вкусового ощущения включением *Уддияна Бандхи* (*Уддияна Бандха*, замок нижней части живота, связан с *свадхистхана чакрой*, чакрой нижней части живота. Согласно *Самкхье*, чувство вкуса расположено в *свадхистхане*, чакре воды).

Когда вы намеренно подключаете свой ум ко всему этому, не позволяя ему сбегать в будущее или прошлое, тогда ваш ум становится сконцентрированным, и вы достигаете *дхараны* (шестой ветви). Когда после надлежащей практики все происходит непрерывно и спонтанно, вы достигаете стадии *дхьяны* (медитации, седьмой ветви).

Помните, что *самадхи*, восьмая ветвь, бывает двух видов. Если ум настолько чист, могуч и собран, что объект медитации становится тождественен с представлением ума о нем, состояние называется предметным *самадхи*, или *самадхи* с объектом. Именно в этом состоянии Патанджали дал начало *Йога Сутре*, а Риши Вамана *Йога Корунте*. Когда, посредством всего вышеперечисленного, человек распознает себя в момент благодати как вечно пребывающим в истинном “я”, бесконечном сознании, тогда состояние называется беспредметное *самадхи*, или *самадхи* без объекта.

Откройте для себя Санскрит

वन्दे गुरुणं चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे ।
निः श्रेयसे जङ्गलिकायमाने संसार हालाहल मोहशांत्यै ॥
आबाहु पुरुषकारं शंखचक्रासि धारिणम् ।
सहस्र शिरशं श्वेतं घृणमामि पतञ्जलिम् ॥

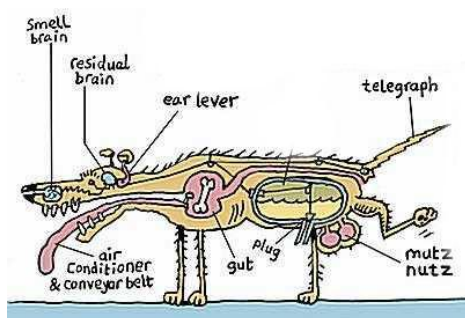
Каким бы ни был ваш родной язык помните, что он относится к *вайкхарик* (основанный на грубой, четвертой стадии развития звука). Отдайте дань уважения санскриту, которую он заслуживает, являясь *мадхьямик* (основанный на тонкой, третьей стадии развития звука) и мантрическим языком. Постарайтесь не оставлять без внимания мысль об изучении санскрита, и постепенно, как бы ни было медленно, собирайте инструментарий санскритских терминов. Медитируйте на священный слог *Ом*, первоисточник всех мантр, единственный *пашьянтик* (проявленный, вторая стадия развития звука) слог, звук, в который возвращаются все звуки.

Учитесь правильно произносить названия поз и все санскритские термины, непосредственно связанные с йогой. Помните, что вся материя, все знание и все звуки по существу – вибрационные паттерны (*шабда*). Правильная интонация при произнесении названия поз и санскритских слов будет изменять ваш мозг и порождать знание.

Изучайте Анатомию

Обстоятельно знайте и понимайте прикладную анатомию йоги и кинезиологию человеческого тела и то, как они связаны с каждой позой, которую вы выполняете. Полезно знать, какая мышца, где заканчивается и что делает. Когда вы собираетесь сделать позу, спросите себя, какие основные действия составляют позу? Какие мышцы

мне нужно использовать концентрически или эксцентрически и изотонически или изометрически при ее выполнении? Какой задействован диапазон движения суставов и связок?



Большинство поз трудны для понимания и даже противоречат здравому смыслу (исходя из того, что осталось от интуиции у современного человека). Это означает, что если вы не пользуетесь чистым (доведенным почти до совершенства) методом и анализом, то вероятнее всего будете выполнять их некорректно. Человеческий ум обладает склонностью упрощать вещи и скорее всего будет говорить вам такие вещи, как сжимать вашу спину во время прогибов, когда в действительности должно выполняться противоположное. Имейте в виду два

существенных и неотъемлемых закона практики поз:

1. Расширяйтесь одновременно во всех противоположных направлениях.
2. После входа в позу аннулируйте или инвертируйте каждое движение, которое привело вас в позу, за счет выполнения ему противоположного.

На следовании этим двум правилам зиждется способ движения через мир, не вызывая дисгармонии.

Дышите Внимательно



Не теряйте осознания того факта, что ваше дыхание ничто иное, как манифестация мантры *Сохам*, означающей “Я истинно ничто иное, как бесконечное сознание”. Создавайте крепкий фундамент для своего дыхания во время практики *асаны*, за счет правильного использования *Уддияна Бандхи*: сжимайте только нижнюю часть брюшной стенки, а выше пупка оставляйте мягкость. Это позволяет диафрагме свободно двигаться вверх и вниз. Ограничение движения диафрагмы может вести к агрессивным, эгоистичным, амбициозным и тревожным чертам характера (первые три обычно результат глубоко скрытой тревожности). Не дышите только в грудную клетку или же наоборот только в живот; используйте корректный метод грудного-диафрагмального (торакодиафрагмального) дыхания.

Применяйте волны дыхания, чтобы глубже уходить в позах; то есть используйте грудное сгибание и поясничное выпрямление на вдохе, и грудное выпрямление и поясничное сгибание на выдохе. Дышите через все свое туловище, как если бы ваше дыхание было жидкостью, заполняя все даже самые скрытые полости и закутки свободной полости. Дайте всем движениям возможность родиться из волн дыхания вместо того, чтобы позволять движению предшествовать, диктовать или задерживать дыхание.

Во время практики продолжайте помнить, что цель применения *Уджджайи пранаямы* вместе позами Средней Серии двояка: чтобы успокоить ум и стать в высокой степени центрированным за счет увода *праны* с поверхности тела к его коре, или ядру; а также, чтобы прийти к равновесию и гармонии за счет равномерного распределения *праны* между лунной (*Ида*) и солнечной (*Пингала*) частями системы *Нади*.

Помните, что конечный замысел всех дыхательных упражнений в том, чтобы направить *прану* в центральный канал (*сушумна*). Если *прану* заставить подниматься через чакры вверх к *сахасраре* (самая верхняя чакра на макушке головы), тогда Глубинная Реальность (*Брахман*) и *Ишвара* (Высшая Сущность) будут автоматически познаны и “увидены”. Если вы не способны достичь мастерства в Средней Серии, тогда имеются альтернативные методы.

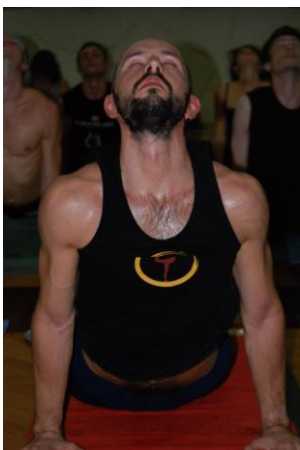
Дайте каждой позе произрастать из корня *Мула Бандхи* (корневого замка). С достижением мастерства в сжатии лобково-копчиковой мышцы во время практики, делайте *Мула Бандху* более тонкой; то есть переходите от мускульного сокращения к энергетическому, а в итоге и к мысленному.

Автор: Грегор Майеле

Рецепт кебаба без лапши

Ко мне не раз подходили занимающиеся с разным опытом практики и задавали примерно один и тот же вопрос: “Когда у меня будет Падмасана?”

Можно понять, почему часто именно так расставляются акценты, когда речь идет о практике асан. Конечно, гораздо эффективнее выложить в социальную сеть себя загадочного в лотосе, чем не впечатляющий и в большинстве случаев недоработанный наклон.



Этой статьей я хочу обратить внимание не только на важность наклонов во всем их многообразии, а также на самые базовые принципы их освоения и выполнения. К слову, речь будет идти об их практике в рамках традиционной системы аштанга йоги, где с самого начала мы работаем с двумя генеральными линиями: наклон и вращение бедра в различных комбинациях.

Любому преподавателю достаточно посмотреть на выполнение учеником комплекса Сурья Намаскар, чтобы понять насколько много тому придется приложить усилий, чтобы развить чисто внешнюю физическую составляющую наклонов.

На семинаре Ричарда Фримана в Стамбуле, на котором мне посчастливилось оказаться, в том числе была ненавязчиво, но предельно ясно разобрана тема наклонов. Преподавание Ричарда славится сочетанием необычных, заставляющих работать воображение метафор и тонкого невозмутимого юмора.

Короткий Сурья Намаскар от Фримана

На семинаре Ричард предложил облегченный вариант Сурья Намаскар (первые три виньясы), который он в шутку назвал Сурья Намаскар “для пожилых”. Мне показалось, что этот вариант позволяет избежать резкой нагрузки на тело в начале практики и больше сконцентрироваться на принципе виньясы (связи дыхания и движения) и технике выполнения наклона. Действительно, особенно по началу выполнение Сурья Намаскара может стать серьезным испытанием для новичка и все его внимание будет сосредоточено не на тонкостях практики, а на том, как скоро все это закончится. Еще Ричард хорошо заметил, что он хочет продолжать практиковать даже в преклонном возрасте, когда сложные позы станут недоступны. Итак, исходя из вышеизложенного, мы можем заключить, что следует подбирать для себя и своих учеников адекватный уровень

физической нагрузки, избегая надрыва ради рискованных “спецэффектов”.

Перед тем, как будет изложен метод выполнения этого комплекса, я бы хотел рассказать о так называемом “принципе кебаба”. Эту нейлогическую метафору Ричард использовал особенно часто, справедливо замечая, что даже кебаб может быть вегетарианским. Я думаю, что на название принципа повлияло то, что семинар проходил в Стамбуле, родине кебабов. Вероятно, придумывая название для принципа в России, Ричард бы вспомнил про “древнерусских йогов”, которых за ересь сажали на кол.

Итак, к сути. Этот принцип касается не только этого Сурья Намаскара, но является одним из ключевых правил выполнения любых наклонов. Собственно, сам принцип формулируется достаточно просто. Представьте, что вы стоите в Самастхити (Тадасане) и через центр вашего тела, подобно шампуру, проходит прямая линия, которая и делает вас настоящим кебабом, не позволяя скруглять спину. Этот шампур проходит от центра тазового дна до самой макушки. Переходя, например, из Самастхити в Уттанасану, мы помним, что у нас просто нет возможности скруглять спину, и мы наклоняемся до тех пор, пока не нарушается этот принцип. К слову, его соблюдение делает тазобедренные суставы гибче. Если же мы вместо этого используем в наклонах “принцип лапши”, искривляя позвоночник, то наши тазобедренные напротив становятся жестче. Важно заметить, что принцип применим к любому наклону стоя или сидя, равно, как в Пашчимоттанасане, так и, например, в Прасарита Падоттанасане, и в Баддха Конасане.

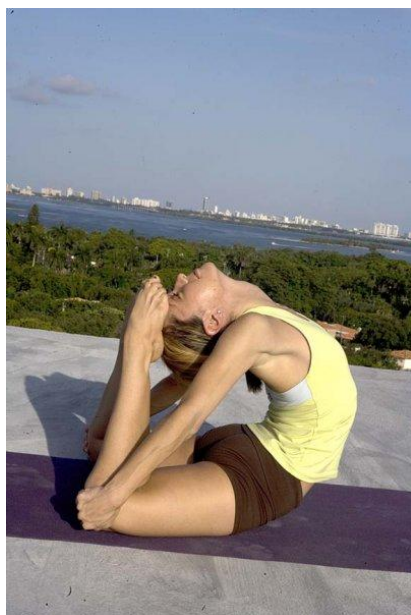
Сам комплекс следует выполнять в следующем порядке:

Самастхити-1-2-3-2-1-Самастхити

Цифрами обозначены соответствующие положения (экам, две, трини) обычного Сурья Намаскар.

Уроки Третьей Серии: пережигая эго

Небольшая заметка о практике третьей Серии от [Кино МакГрегор](#).



В одну из своих последних поездок в Майсор, в которых я продолжаю свой путь студента йоги, я обратила внимание на то, что на воскресном классе Средней Серии людей было больше, чем когда-либо. Нет слов, чтобы передать то необыкновенное ощущение от вида комнаты, где больше 50 человек грациозно продвигаются через сложные позы Второй Серии Аштанга йоги.

Однажды из 20 студентов там оказалось около дюжины тех, кто завершил Среднюю Серию и уже делал некоторые из Продвинутых поз. [Шарат](#) тогда провел эту небольшую группу через 2 первые позы Третьей Серии. Мне не посчастливилось побывать на лэд-классе Третьей Серии с Гуруджи, но я помню, как он частенько повторял, что хотел бы сделать лэд-класс Третьей Серии. Он сказал мне, что я должна готовиться к ней, потому что как только наберется 8 студентов, выполняющих полную Третью Серию, он сделает отдельный лэд-класс.

Мой друг рассказывал о словах [Ричарда Фримана](#), что если вам когда-либо выпадет шанс

выполнить лэд-класс Третьей, откажитесь. Если вы видели какой-нибудь из [видео клипов на Youtube](#), где Гуруджи ведет опытных практикующих, включая Ричарда Фримана, Тима Миллера, Чака Миллера и нескольких других, через практику, вы сможете понять почему.

Практика очень даже трудна сама по себе.

В некоторые дни у меня едва получается пройти через Продвинутую практику под свой счет, так что мне трудно представить, как бы я следовала счету Гуруджи в самых сложных позах!

Так как Аштанга Йога становится популярнее и заинтересовывает все больше людей, становится больше практикующих Среднюю и Продвинутую Серии. В своем преподавании я часто сталкиваюсь с множеством вопросов о Третьей Серии. В чем, например, заключается урок этой Третьей Серии или когда вы готовы ее практиковать. Я сделала свой новый DVD Третьей Серии Аштанга Йоги в ответ на растущее число продвинутых студентов, практикующих сегодня Аштанга Йогу. Мне также хотелось поделиться тем, что является моим самым личным путем, моей самой сокровенной борьбой, а теперь и моей самой постоянной каждодневной практикой.

Когда я только приступала к изучению Третьей Серии, у меня было такое чувство, что я не готова, не подхожу, не достойна и не достаточно сильна. Каждый день я готова была все бросить и чувствовала, будто позы издеваются, унижают и смиряют меня. Но мои учителя, Гуруджи и [Шарат](#), продолжали настаивать, чтобы я стала сильнее, делала больше и буквально поднималась выше, чем я когда-либо могла представить. Лишь только мне казалось, что я достигла каких-то успехов и у меня возникало чувство гордости, они говорили мне идти глубже и приглядывать за своим эго.

Практика Третьей Серии Аштанга Йоги не то, с чем стоит играть или относиться несерьезно.

Это практика близка молитвенной, которая пережигает некоторые из самых глубоких блокировок, существующих в уме и теле человека. Эта практика, которая содержит в себе суть Аштанга Йоги, и ее нельзя просто принимать на веру.

Если вы прикидываете не начать ли Третью Серию, взгляните на несколько ключевых моментов, стоящих внимания, прежде, чем браться за дело:

Во-первых, у вас должна быть крепкая практика полной Средней Серии 6 дней в неделю, и вы должны заниматься около 5 лет. Эта практика должна совершаться гладко и без напряжения так, что по окончании вы ощущаете больше энергии, чем потратили. Ключевые позы Второй Серии, в идеале, должны быть хорошо отточены.

Во-вторых, прогибы должны быть глубокими настолько, чтобы вы регулярно захватывались за пятки в Капотасане и за лодыжки в Урдхва Дханурасане.

В третьих, если вы работаете над сложным движением Випарита Чакрасаны, известной как tic-tocs, оно тоже должно быть хорошо освоено.

И последнее и, вероятно, самое важное условие заключается в том, что у вас должны быть прочные отношения с учителем, которому вы доверяете вести себя через весь этот процесс. Имеется масса факторов, идущих корнями в передачу практики Третьей Серии Аштанга Йоги, и это практика, к которой следует подходить смиренно, грациозно и

целостно.

Если вы таки начали практиковать Третью Серию, то вначале почувствуете себя заряженными, особенными, сильными и возбужденными.

Собственно, один из самых распространенных эффектов практики заключается в заметном росте эго во время этапа, когда студент учит Балансы на Руках. Многие студенты вдруг чувствуют, будто они справились с чем-то таким, и теперь они очень продвинутые. Но этот первоначальный чарующий и интригующий период лишь не надолго. Подлинный урок практики приходит, когда от этого первоначального этапа вы переходите к ежедневной преданной связи с практикой.

Сперва позы забавны и увлекательны, но когда вы понимаете, что вам придется поддерживать такой же уровень интенсивности изо дня в день, весь ажиотаж и пафос сходят на нет. Многие студенты Аштанга Йоги обладают физическим потенциалом к выполнению поз Третьей Серии разок или два в неделю, но не выносливостью, требуемой для удержания в практике 4 дня в неделю на протяжении многих лет. Разгадка практики Третьей Серии в том, чтобы заниматься, когда вы чувствуете себя хорошо, когда просто неплохо, а также когда вам плохо.

Эта Продвинутая практика является ежедневной практикой, и берете то тело, что имеете, будь оно забитое, болючее, уставшее, раскрытое или сильное, и кидаете его в практику, просто делая ее, ничего особенного не добавляя. Это урок, который дается не в первые годы поддержания этой практики, а через 5-10 лет непрерывной практики Третьей Серии.

Только тогда эго может быть пережжено в достаточной мере для осознания того, что это всего лишь ваша практики.

Продвинутые Балансы на Руках



Випарита Чакрасана, Экапада Бакасана и Карандавасана – три баланса на руках, представляющие серьезную трудность для практикующих, так как все три требуют столь много напряжения и усилий, времени и упорства, и готовности глубже вникать в основы практики, которые иногда упускают из вида из-за гибкости или силы. У каждого из нас есть область, в которой мы сильнее; для кого-то это может быть гибкость, для кого-то – сила. И мы можем умело этим пользоваться при входе и выходе из поз. Однако в этих асанах основы упускать нельзя – чтобы с ними справиться, мы не можем полагаться на свои сильные стороны – нам следует еще внимательнее обратиться к своему тонкому телу, местонахождению наших корней и основ.

В Випарита Чакрасане (стойка на руках, касаясь стопами головы; многие называют эту позу “скорпион”) имеется множество вещей, которые должны произойти ДО того, как вы сумеете успешно изучить эту позу. Пока я продолжаю учиться этой позе, Дэвид делится со мной “вкусными” подробностями тонкой практики в своих наставлениях. Вчера он говорил мне, что нужно обладать серьезным пониманием основ, прежде чем продвинутые позы будут достигнуты в своей законченной полной форме. Даже правильно войти и выйти из позы – это тоже часть уникального аспекта практики аштанги – есть правильный метод для входа и выхода. Чтобы всецело понять эту позу,

важно увести свои плечи как можно дальше за линию кончиков пальцев рук, то есть уйти носом и грудью далеко-далеко вперед – куда раньше, чем ваши стопы начнут опускаться на голову. И затем, когда ваши стопы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** коснутся головы – тогда вам нужно свести их там и привести ближе ко лбу, а после удерживать их там с легкостью. Ах, такое волшебство случается, если и только если мы можем сперва сделать некоторые вещи.

Бесчисленны глубинные уровни практики йоги, которые столь тонки, что должно иметься негибкое намерение понять, как вы работаете и куда идете. Изучая третью серию, я замечаю, что основы, которые я прорабатывала годами в процессе исследования первой серии, как раз то, к чему я постоянно обращаюсь, чтобы добиться открытия и ясности в более сложных позах.

Я: Я 3-4 раза впрыгивала в стойку на руках, чтобы начать Випарита Чакрасану – только успешно закончив работать с прыжками в мост через стойку на руках и обратно (tic tacs). И вот я на своей 3 или 4ой попытке заставить стопы медленно коснуться моей головы, и наконец они приходят туда и у меня получается удержать позу 5 дыханий! Сегодня был один из немногих утренних успехов, и я думаю, это как-то связано с тем фактом, что я сделала к Карандавасане (позе второй серии) по меньшей мере 8 подходов, опускаясь вниз до половины и затем поднимаясь сама.

Я говорю Дэвиду, одновременно в изнеможении и в маленьком счастье, “Фуф!” (отдуваясь и пытаясь) “Прежде чем я могу хоть как-то подвести свои стопы к голове, я прохожу, как минимум, через 5 этапов действия, как через контрольные точки или отметки в списке”.

Дэвид: “Да”. Долгая пауза. “Скорее, все 20”.

Я: “И что так же и во время всех этих продвинутых поз? Эта постоянная сверка с необходимыми элементами, чтобы оказаться в асане?” Я также подразумеваю такую сложную позу, как Экапада Бакасана...

Дэвид: “Да. Ты хочешь уметь обращаться к основам быстрее, более простым путем – тогда они должны быть настолько отточены и готовы, что тебе не придется сверяться с ними для выполнения позы... они уже там”.

Ах, наступает какая-то ясность. Отброс и проброс, прыжок в позы, используя уддияна бандху и мула бандху правильно, правильно дыша, уча надлежащее дришти. Фундаментальные асаны, типа собаки мордой вверх, собаки мордой вниз... Сурья Намаскар А и В – основательное понимание первой серии. Список можно продолжать дальше. Как насчет того, чтобы просто делать первую серию 1000 раз? Вы можете спросить, правда ли необходимо сделать первую серию 1000 раз? Да, правда. И это может быть тот минимум, чтобы понять тонкости таких основ. Я работала над отдельной первой серией около 4х лет, когда впервые начала заниматься аштангой. Волшебные и целительные аспекты первой серии многочисленны! Мне никогда не становилось скучно и я никогда не пресыщалась погружением всё глубже в понимание первой серии: выгоды понимания своих основ во время практики первой серии дают вам прозрения о том, как подступиться к этим “более крупным” асанам.

(Как заметка на полях, два года назад я спросила Нэнси Гилгофф что-то о мула бандхе. Она ответила: “Спроси меня снова лет через 10”. Четко сказано!)

Возвращаясь к Випарита Чакрасане, на более грубом физическом уровне эта асана требует, чтобы вы практиковались в прогибах ежедневно много-много лет. Затем учились опускаться в мост и подниматься из него. После, может быть, еще с год вы учитесь, как подпрыгивать в стойку на руках, а затем контролируемо падать в мост. Затем начинается обучение того, как подпрыгнуть в стойку на руках из моста (tic tacs)...это всё лишь немногие из тех асан, которые вам потребуется освоить, чтобы подобраться к ней. Добавьте сюда Капотасану из Средней Серии... список можно еще долго продолжать.

Если вы тоже, как и я, работаете над этой асаной, то мы должны дать своей грудной клетке раскрыться во время прогибов. В практике аштанга йоги мы мощно работаем над прогибами. И для этого у нас есть все причины. Доводы “за” прогибы бесконечны: мы укрепляем позвоночник (женщины готовятся к деторождению), они делают сильнее переднюю сторону тела; прогибы раскрывают тазобедренные суставы и верхние части бедер, а также делают наши ноги сильнее и энергичнее.

Давая своей грудной клетке возможность раскрываться и уходить дальше от таза, вы обеспечиваете больший подъем вперед и вверх – необходимые моменты для опускания ваших стоп на голову в Випарита Чакрасане, не говоря уже о меньшем напряжении и нагрузке на вашу поясницу.

Вчера мне удалось мельком заглянуть в то тонкое место понимания и усилия. Насколько же сложно обрести спокойствие и легкость, так как внутри моей головы идет столько много болтовни для того, чтобы проставить все “галочки” в списке! Может быть, лет через 10 мой ум будет чист от внутренней болтовни с собой во время асан и слежения за “галочками”, и я просто буду автоматически делать те необходимые тонкие движения, не думая о них. Если я продолжу практиковать, как я поступаю ежедневно, я уверена, что это произойдет, как утверждает Дэвид. Может быть, я даже постигну мула бандху хоть чуточку больше, как на то побуждает Нэнси. Да, я могу посвятить этому еще 10 лет, без проблем.

Говоря с Марией о практике, мы ломали свои головы над тем, как же так, что необходимо намерение стать мягким и спокойным прежде чем вы даже приступите к такой позе, как Випарита Чакрасана. Вот уравнение, чтобы это все подытожить:

Усилие по направлению к чему-либо должно равняться не-привязанности к его достижению.

Так или иначе, теперь посмотрим, как же это работает с постановкой задач! Используйте подробное указание с точным исполнением, но в то же время продвигайтесь без излишних размышлений и сомнений! Нельзя чересчур обдумывать свои действия на коврике, нам следует работать по направлению к ним так хорошо, как только мы можем, и двигаться вперед. Мы должны “братся за это”, как сказал бы Гуруджи.

Практика с Дэвидом в те первые дни его школы – бесценный, незабываемый и самый уникальный опыт: обращенная лично к вам интимность его наставлений одновременно деликатная и четкая. Энергия наставлений Дэвида была столь мощна, он проводил так много времени с каждым из нас и оказывал существенную помощь. Я знаю, почему пробовала Карандавасану 8 раз, а мою Випарита Чакрасану 4 раза, а затем еще Экапада Бакасану раз 6... он был прямо там, и он был там, когда я в нем нуждалась.

Подобные дни делают большой переезд в Филадельфию из тихих гор Айдахо стоящим любых трудностей. Дни, подобные этому могут напомнить мне о том, что все то время,

которое я практиковала в одиночестве в моей гостиной и снимала себя на видео в учебных целях, стоили всех усилий. Принося что-либо в жертву, чтобы полностью что-то изучить – правильный метод – от правильного учителя, в этом заключается весь смысл этой жизни.

Я собираюсь продолжать работать над этими балансами на руках... и работать над приглушением своей внутренней болтовни! Но пока не настал тот день, когда все сложится воедино, мне нужно обращаться к любому имеющемуся у меня средству!

Это устаревшее фото меня, падающей из Випарита Чакрасаны в феврале этого года.

И снова я в тот же день, работаю над замедлением всего – своего дыхания, ума, чтобы просто “быть”. А затем удерживаю это положение и остаюсь там. Очень сложно остановить свой ум от прохождения по “галочкам” списка требуемых элементов, которые нужны, чтобы только добраться до этой точки.

Ширшасана

Мы продолжаем знакомить вас с книгой [Грегора Майеле](#), которая готовится к выходу на русском языке в издательстве “Ритамбхара”. В этот раз приводим отрывок из описания “царя асан” – Ширшасаны, или стойки на голове. О ней, а также о “царице асан”, или Сарвангасане, и других перевернутых позах в нашей Школе рассказывают на регулярном курсе [“АВЙ-Перевернутые”](#).

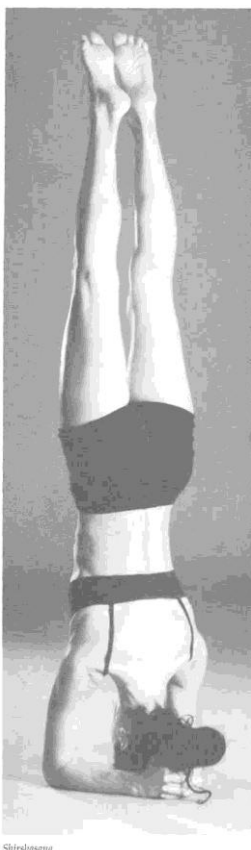


При правильном выполнении Ширшасана представляет собой прекрасную позу для медитации. Откройте для себя тот факт, что ее удерживать даже проще, чем стоять на ногах! Мы позабыли, сколько усилий мы приложили к тому, чтобы научиться ходить. В Ширшасане центр тяжести гораздо ниже, чем когда мы стоим на ногах, и потому держать равновесии легче. Предплечья, локти, голова и ладони покрывают гораздо большую площадь, нежели стопы, что потенциально делает позу более устойчивой, чем стоя вертикально на ногах.

В средневековых текстах по Хатха Йоге много говорилось о способности стойки на голове и на плечах «покорять» смерть и обретать бессмертие. Считалось, что это происходит следующим образом: тонкая луна расположена в теле внутри головы, точно позади верхней части мягкого неба. Также здесь проходит конец сушумны, называемый брахмандхра, врата Брахмана. Анатомически это место близко к соединению черепа и позвоночника. Говорят, что из этой «луны» охлаждающий нектар бессмертия, называемый амрита (мрита = смерть, а-мрита = бессмертность), просачивается вниз. Этот нектар также употребляется в других техниках, типа Набхо и Кечари Мудры.

Тонкое «солнце» в теле расположено в желудке, где находится желудочный огонь (агни). Нектар бессмертия, источаемый луной, стекает вниз на солнце, где и поглощается желудочным огнем. Когда, в конце концов, нектар полностью исчерпывается, смерть неминуема. Если тело перевернуто в пространстве, тогда солнце расположено над луной. Сила тяжести теперь препятствует истечению амриты, и поэтому она может быть подвергнута обратному всасыванию. Считалось, что результатом будет бессмертие или удлинение срока жизни. Однако увлеченность физическим бессмертием явно недавнее событие в истории йоги. Мирче Элиаде показал, что оно набрало силу после 1000 года н.э.

В подлинной традиции йоги бессмертие обреталось через осознание того, что само является бессмертным: пуруши (сознания).



Отождествление с телом зовется эгоизмом. Тело – олицетворение наших прошлых переживаний, включая наши страдания, желания и ограничения. Почему мы все время пытаемся держаться за прутья нашей тюремной камеры, когда можем быть свободны? Почему мы должны тащить огромную наковальню на своих плечах, когда можем расправить свои крылья и лететь? Тело – это заявление, что «я отделен от глубинной реальности (Брахмана)», как это в полной мере продемонстрировал Шанкара. Согласно Самкхья Карике: «Как гончарный круг продолжает свое движение после того, как гончар перестал прилагать усилия, так и тело завершит свой естественный ход. Затем после обретения истинного знания больше не произойдет физического проявления. Происходит отказ от тела, когда мы входим в океан бесконечного сознания. Это йогическое бессмертие. Именно так древней йоге учили Упанишады и великие мастера, такие как Капила, Патанджали, Вьяса и Шанкара. Средневековые попытки отыскать свободу через то, что как раз нас и связывает, представляют собой проявления Кали Юги.

Ширшасана – очень полезная поза для очищения крови, сердца и легких. Она также помогает развить осознание центра тела, что полезно для всех остальных поз. Постепенно увеличивайте время нахождения в Ширшасане, начиная с вполне достаточных двадцати пяти дыханий. После более длительной и интенсивной практики рекомендуется проводить в Ширшасане больше времени.

После выполнения Ширшасаны в Баласане (позе ребенка) мы смиренно простираемся и все отпускаем. Баласана облегчает смену давления в голове после Ширшасаны. В зависимости от продолжительности стойки на голове мы можем пребывать в Баласане от десяти дыханий до двух минут. К. Паттабхи Джойс подчеркивает, что если не держать какое-то время голову на полу для смены давления, это может причинить вред мозгу и нервной системе.

Масляные ванны: облегчаем боли, ломоту



Масляные ванны – традиционное еженедельное лечебное средство Аюрведы для дома все еще широко практикуемое в Южной Индии. Шри К.Паттабхи Джойс, как само собой разумеющееся, рекомендовал масляные ванны своим студентам, особенно для облегчения боли в спине и коленях, а также в случае жесткости и тугоподвижности. Еженедельная масляная ванна уменьшает избыточный внутренний жар (питта в Аюрведе), в частности в суставах, печени и коже. Этот жар порождается неподобающим образом жизни, включающим в себя употребление жирной, обработанной и трудной к усваиванию пищи, алкоголя и табака, дополнительно к стрессу, загрязненному воздуху и недостаточному сну. Такой дисбаланс растет с жаром, производимым практикой йоги и жарким климатом. Если кушать больше достаточного здоровые

продукты, которые в терминах Аюрведы считаются “разогревающими”, то это тоже будет вносить свой вклад в этот дисбаланс.

Избыточный жар может ощущаться в суставах, как боль и негибкость, а в спине, часто в нижней правой ее стороне и в правом тазобедренном, как достаточно сильная изнуряющая боль. Этот жар также вносит вклад во вспыльчивый характер, яростный гнев, покраснение кожи, розоватые угри, и покраснение глаз. Когда человек, практикующий аштанга йогу ежедневно, все еще обладает лишним весом, особенно в районе талии, имеет трудности с похудением или пищеварением, и регулярно инертный кишечник, это все признаки излишнего жара.

В Индии масляные ванны обычно принимаются с касторовым маслом, которое затем удаляют с кожи и волос с помощью специальной травяной пасты, сделанной из равных частей мыльного дерева (soap nut) и зеленых порошков (green powders?) смешанных с водой. С касторовым маслом достигаются наилучшие результаты, но его практически невозможно смыть без этих порошков. Гуруджи предлагал, чтобы покидая Индию, студенты могли заменять касторовое масло на миндальное, которое легко смывается обычным мылом.

Ежедневные ванны в Индии принимают, поливая воду на голову из ведра, стоя в ванне, реке или ином водоеме. Именно в связи с такой ванной была названа и масляная ванна. Другими словами, студент не погружается в ванну с маслом, а сначала наносит масло себе на голову. Масло втирается в кожу головы, что притягивает жар вверх по телу, где он в итоге выходит через макушку.

Паттабхи Джойс рекомендовал, чтобы студенты принимали масляную ванну каждую субботу (на свой день отдыха раз в неделю) в начале утра. После масляной ванны следует отдыхать в течение дня и избегать следующего: сильного солнца, холодной воды, йоги или тяжелой работы любого рода. Мужчинам традиция предписывает принимать масляную ванну по понедельникам, средам и субботам. Женщинам по вторникам и пятницам. Гуруджи предоставлял своим студенткам право принимать их в свой выходной, субботу. Женщине никогда не следует принимать масляную ванну во время менструации, а только на четвертый день (после первых трех дней месячных, во время которых она воздерживалась от практики йоги). Если нет возможности принимать масляную ванну в данную субботу, то можно выбрать для этого один из подходящих вышеперечисленных дней.

Указания для масляной ванны

Замечание: При использовании касторового масла сначала поместите бутылку в теплую воду, чтобы сделать масло пожиже для более удобного применения.

1. Обильно нанесите масло на свою голову, втирая в кожу головы и в волосы до самых кончиков.
2. Оставьте масло на голове предписанное время. В первый прием масляной ванны держите масло на голове не больше 5 минут. Продолжайте увеличивать время еженедельно на 5 минут, пока масло не будет оставаться на голове полных 2 часа (потребуется 6 месяцев); это максимальное рекомендованное время. С данного момента вы должны практиковать два часа еженедельно, не превышая этого времени.

Важно: Чтобы безопасно освободиться от скопившегося за годы жара нужно делать это

поэтапно. Поэтому важно тщательно следовать рекомендации по времени. Некорректное увеличение предписанных минут может привести к простуде, рвоте, ознобу или диарее, которые являются симптомами слишком большого количества жара, возросшего слишком рано.

3. Когда закончилось ваше назначенное время для масла на голове, обильно нанесите масло на все тело. Когда вы растираете масло по телу, уделите время растиранию и массажу локтей, коленных и плечевых суставов, вдоль позвоночника и в зоны, которые хронически болезненны и раздражены. Вам не нужно наносить масло на лицо. Этот этап займет дополнительные 5-10 минут.

4. Примите очень горячий душ или ванну с ведром. Позвольте горячей воде стекать по коже головы, пока вы массируете и втираете нанесенное масло глубже в макушку. Продолжайте растирать масляную кожу, обращая основное внимание на суставы и позвоночник. Это важный этап, так как горячая вода открывает поры и уводит внутренний жар от кожи и суставов. Такой душ может занять 5-15 минут.

5. Нанесите мыло и шампунь, или мыльное дерево и смесь зеленого порошка (green powder), чтобы удалить масло. Выключив душ, намыльте кожу мылом, а голову шампунем, чтобы удалить миндальное масло. Если используется касторовое масло, тогда применяйте мыльное дерево и смесь зеленого порошка, растирая пасту по всему телу и в волосы и кожу головы. Будьте аккуратны и избегайте попадания порошка мыльного дерева, в сухом или мокром виде, в глаза или нос, иначе это вызовет жжение. В процессе втирания пасты в кожу она из темной будет становится светло-зеленой, что свидетельствует о том, что масло впитывается.

Для изготовления пасты в большой чаше смешайте в равных пропорциях порошок мыльного дерева и зеленый порошок с достаточным количеством воды, чтобы сделать пасту с консистенцией типа меда. Мыльное дерево участвует в абсорбировании касторового масла и способно дать ощущение очень сухой кожи. Зеленый порошок оставляет ощущение мягкой, гладкой кожи и волос.

6. Примите второй душ или ванну с ведром, чтобы удалить масло и мыльную пену или специальную пасту. Выберите температуру этого душа теплой и комфортной, и используйте достаточно мыла и шампуня для удаления миндального масла. Если вы смываете пасту мыльного дерева и касторовое масло, следите, чтобы ваши глаза были закрыты, когда вы ополаскиваете волосы; вы, вероятно, захотите закончить все шампунем. Этот душ занимает до 10 минут.

Вы успешно завершили прием масляной ванны.

7. Помойте душевую зону. Пол душевой будет очень скользким, а слив может немного забиться. Хорошо ототрите душевую зону, убрав скольжение, и полейте кипящей водой из чайника в слив, чтобы прочистить его. Если вы использовали пасту мыльного дерева, то можете столкнуться с грязевой мутью. Очистите все поверхности и обязательно полейте кипящей водой в слив.

8. Отдыхайте следующие несколько часов, избегая тяжелой работы, сильного солнца и купания в холодной воде или ее питья. Для практикующих аштангу ежедневно важно устраивать себе полностью выходной день, позволяя телу и уму отдохнуть и восстановить силы для грядущей недели практики, учебы, работы и семейной жизни.

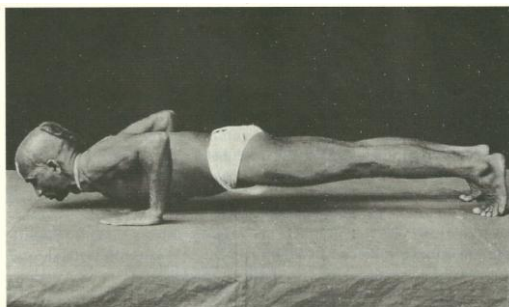
Если желаемые от масляной ванны результаты сначала не ощущаются, не сдавайтесь. Продолжайте включать это проверенное временем лечение в свой еженедельный график и будьте уверены в блистательных выгодах для здоровья, которые оно дарует.

С 1995 года Кимберли Флинн Вильямс путешествовала ежегодно в Майсор в Индии для обучения аштанга йоге с Шри К.Паттабхи Джойсом и его семьей в Институте Исследования Аштанга Йоги. Она начала свое обучение с Паттабхи Джойсом в 1993 во время его семинара в Нью-Йорке. Вдохновленная богатейшими познаниями Паттабхи Джойса в Йога Шастре, с 1998 года она была студентом д-ра М.А.Джаяшири, изучая рецитацию санскрита, Йога Сутры и философию. Кимберли стала содиректором и сооснователем Аштанга Йога Шалы в Лос Анджелесе, где она обучала в течение 10 лет и дважды принимала в гости Паттабхи Джойса. Кимберли, авторизованный преподаватель, обучает аштанга йоге и рецитации Сутр на Гавайи, на территории США и по всему миру. Она начала практиковать йогу в 1982 году.

3 часа маюрасаны или риши-серии

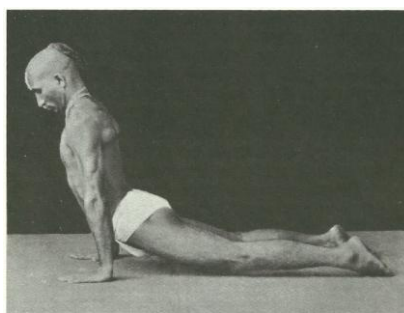
“Изначально было 5 серий: Primary, Intermediate, Advanced A, Advanced B, а пятой были “rishi” серии.”

Нэнси Гилгофф ‘Yoga as it was’



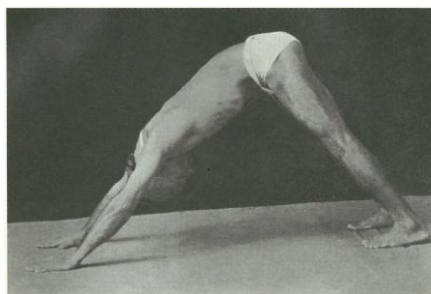
Picture 019 Caturanga-dandāsana - Version 1

“(caturanga Dandasana) ...пребывайте в этом стхити по крайней мере 10 минут...”



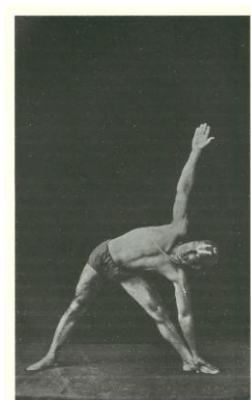
Picture 021 Urdhva-mukha-svānāsana

“(Urdhvamukhasvanasana)...прилагайте усилия в практике до тех пор, пока не станет возможным оставаться в этой асане 15 минут.”



Picture 022 Adho-mukha-svānāsana

“(Ardhomukhasvanasana)... В результате силы практики человек учится удерживать эту позу 15 минут.”



Picture 052 Trikonāsana

“(Trikonasana)... Эта асана должна практиковаться минимум 10 минут.”

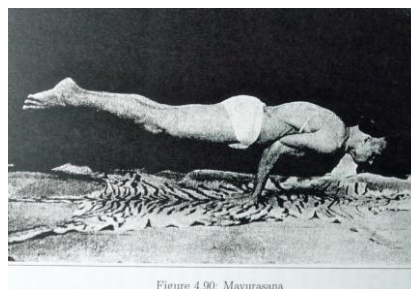


Figure 4.90: Mayurasana

“(Mayurasana)... Это стхити асаны следует удерживать от 1 минуты до 3х часов в соответствии со способностями практикующего.... Если эта асана практикуется ежедневно по меньшей мере 15 минут, это приносит много разной пользы”.



Figure 4.88: Tadasana

” (Tadasana)... Стойте с руками поднятыми над головой 15 минут ежедневно. Включите это в свой распорядок дня”.

Выполнение практики из 10 поз, каждую до 50 дыханий, это метод подготовки к “продвинутой серии” (advanced series) после того, как человек освоил первую и вторую. Ее можно делать раз или два в неделю. Нужно выполнять сурья намаскары, и затем приступить к серии, удерживая каждую позу настолько долго, насколько еще комфортно. Отмечайте, какие позы получается удерживать 50 дыханий. Занимаясь так в следующий раз, пропускайте те позы, которые вы можете удерживать 50 дыханий, и добавляйте в конце новые. Постепенно проходя через серии, исключая и добавляя асаны, продолжайте в той же манере, выполняя по 10 асан за практику. Таким методом за годы я прошел через всю первую и вторую серии несколько раз и нахожу это благотворным.

Далее, когда достигнуто мастерство во всех асанах, можно браться за практику “риши серий” (the rishi series), самой продвинутой практики. Человек выполняет 10 поз, которые он интуитивно полагает наиболее полезными и подходящими в этот день, удерживая каждую позу до 50 комфортных дыханий.

-Дэвид Вильямс

Проброс с прямыми ногами



Если ваши мышцы задней поверхности ног стали очень длинными и ваши ноги не длинные по сравнению с длиной вашего туловища, тогда вы можете учиться начинать проброс с прямой левой ногой. Чтобы оценить достаточно ли у вас гибкости и подходяще ли ваше телосложение, примите Пашчимоттанасану и вытяните свои ладони за стопы. Если вы можете увести свои ладони по крайней мере на 5см за стопы, вы удовлетворяете предварительному условию для проброса с прямыми ногами.

Теперь перейдите в Падангуштхасану, чтобы ваша спина была всего в 5-10см от стены. Слегка облокотитесь своей спиной на стену, поставьте ладони плоско на пол, и выдохните. Полностью задействуйте бандхи, и с вдохом давите ладонями в пол и поднимайте стопы с пола (делайте это, лишь полностью разогревшись; мы никогда не выполняем сложных напряженных упражнений без

разогрева). Если ваши согнутые стопы приподнялись над полом на 5-10см, вы сумеете делать проброс с прямыми ногами. Вы находитесь как раз в том положении, через которое вам нужно будет проходить в самой верхней точке проброса. Давайте будем называть это положение “Пашчимоттанасана Мордой Вниз”.

Теперь перейдите в Собаку Мордой Вниз. Согните ноги и с вдохом подбросьте прыжком свои седалищные кости по широкой дуге вверх в Пашчимоттанасану Мордой Вниз. Когда ваши седалищные кости достигнут высшей точки своей траектории, закрывайте свой наклон подобно складному ножу, пока ваши колени не коснутся груди. Держите руки прямыми, а стопы согнутыми, и, если необходимо, поднимайте свой плечевой пояс (включая верхнюю часть трапециевидной мышцы и поднимающую лопатку мышцу), чтобы пройти последние 3 или 5 см. Позвольте вашим стопам махом пройти между рук медленно, и когда ваши пятки прошли, опускайте свои седалищные кости медленно позади себя. Когда ваши седалищные кости начинают опускаться, махом, как качели,

пронесите свои ноги вперед, чтобы погасить инерцию. Завершите вдох, когда вы придете в положение Дандасаны, но оставайтесь парить над полом. С началом выдоха опускайтесь вниз как вертолет и мягко приземляйтесь без какого-либо удара.

Если вы не можете оторваться от земли в Пашчимоттанасане Мордой Вниз из-за нехватки силы, вы все равно можете суметь выполнить движение, пользуясь одной инерцией. Проброс с одной прямой ногой несколько легче, чем с двумя, так как вы можете немного компенсировать за счет подъема стороны таза прямой ноги.

Грегор Майеле из книги “Ashtanga Yoga: The Intermediate Series”

Варикоз и йога

Многие слышали, что йога помогает при варикозе. В частности лечебное воздействие приписывают перевернутым позам (хотя отнюдь [не только им](#)), которые рекомендуют удерживать достаточно долго – от 10-15 минут и выше. Но в реальности все может быть не так радужно. Своим опытом в этом вопросе делится Эдди Штерн, один из первых учеников Паттабхи Джойсы много лет ведущий Майсор-классы в своем храме-школе в Нью-Йорке. Спасибо ему за отклик!



Йога помогает только до определенной степени. Вам придется держать свои ноги поднятыми весьма подолгу! Если клапаны все же ослаблены, то вы ничего с этим поделать не сможете – они такими и останутся. И если вам приходится долгое время проводить на ногах по работе, все то же самое – удержание ног перевернутыми в йоге помогает лишь пока они перевернуты.

Вот, какая информация у меня есть по варикозным венам от врача, с которым я работаю. Надеюсь, это поможет!

Всего наилучшего,

Эдди Штерн.

Мне уже неоднократно задавали вопросы о варикозе и варикозных звездочках. Задача этого письма помочь вам понять суть проблемы, а также то, как способствовать предотвращению этого иногда болезненного опыта.

Варикоз и варикозные звездочки могут проявляться у мужчин и женщин любого возраста, но чаще всего поражает женщин в детородном возрасте и пожилых людей. Варикозные вены очень распространенное явление. Некоторые оценки говорят о приблизительно 10-15% мужчин и 20-25% женщин страдающих от варикозных вен.

Если в вашей семье есть история варикозных вен, то это увеличивает вашу расположенность к развитию варикоза и варикозных звездочек. Другие факторы риска включают сидячий образ жизни, увеличение веса, продолжительное стояние или сидение, и беременность.

Причины варикоза и варикозных звездочек не до конца ясны. В некоторых случаях отсутствие или слабость клапанов в венах может вызывать плохую венозную кровообращение (кровоток в венах) и вести к варикозным венам. Клапаны внутри вен в норме работают для того, чтобы кровь в венах не уходила в неправильном направлении (или назад) от больших (глубоких) вен и сердца. Варикозные вены главным образом расположены в прободающих (соединяют поверхностную и глубокую венозные сети между собой) и некоторых глубоких венах.



В других случаях слабость стенок вен может стать причиной скопления крови. Стенки кровяных сосудов могут ослабевать и становиться менее дееспособными, чем нормальные, вызывая рост объема крови в венах, что ведет к варикозным венам.

Гораздо реже варикозные вены могут быть вызваны такими заболеваниями, как флебит (воспаление вен), сгустками крови или иными препятствиями кровотоку в венах, или пороками развития вен.

Множество людей с варикозными венами не имеют каких-либо симптомов, но имеют беспокойства по поводу косметического вида варикозных вен. Некоторые из общих симптомов варикозных вен включают боли, спазмы или судороги, зуд, опухание, горячие стопы или ноги, и тяжелые стопы или ноги. Некоторые люди могут жаловаться на ноющую боль и ощущения сжатия от варикозных вен. Другие менее частые, но более серьезные симптомы варикозных вен могут включать кровотечение, тромбофлебит (образование сгустков крови внутри варикозных вен) и изъязвление кожи, лежащей поверх вен. Эти осложнения варикозных вен нужно обследовать.

Во всех случаях тщательно построенная пищевая база, основанная на режиме питания вашей группы крови, сбалансированное обеспечение витаминами и минералами, здоровая пищеварительная система, управление стрессом и подбор образа жизни, несомненно, поможет предупредить эту проблему, также как и помочь сохранить здоровую сердечно-сосудистую систему. Если ваша семья имеет историю этого заболевания, помните, что вы можете “закрыть крышку” эти гены благодаря режиму питания (диете) вашей группы крови! Если вы принадлежите к группе крови А или АВ или несекретор в любой группе крови, вы подвержены большому риску вязкости крови и проблем с кровообращением. По отрицательному резус-фактору, однако, информации пока нет, но, похоже, что по совокупности параметров он очень близок к несекретору.

В прикрепленной брошюре рассказывается об использовании эфирных масел для лечения варикоза и варикозных звездочек, а также геморроя (*да, геморрой – варикозные вены!*)

“Небольшое знание, которое работает, бесконечно ценнее, чем знание, которое бесполезно”. [Халиль Джебран](#)

ВАРИКОЗНЫЕ ВЕНЫ, ВАРИКОЗНЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ И ГЕМОРРОЙ

Варикозные вены, варикозные звездочки и геморрой происходят, когда кровообращение замедляется на своем пути назад к сердцу. Кровь полагается на мышцы в ваших ногах и тазу для своего проталкивания назад к сердцу – непростая задача, если вы проводите свой день сидя или стоя продолжительные периоды времени. Если ваш вес сильно превышает норму, вы беременны или страдаете запорами, или если вы носите сильно облегающее

нижнее белье или пояс, кровоток через вашу тазовую область также ограничен. Со временем этот дополнительный груз крови заставляет вены слабеть и растягиваться, приводя в итоге к расширенным венам на ногах, которые проявляются, как голубые прожилки, проходящие вверх и вниз по ногам или как геморрой, то есть расширенные и выступающие вены в анусе или вокруг него.

Обычно врачи мало что могут предложить кроме хирургического вмешательства любому, у кого имеются варикозные вены или геморрой. Однако доступно множество альтернативных оздоровительных решений, включая диету по группе крови, добавки, управление стрессом, изменение образа жизни (в частности употребление табака и алкоголя), структурное регулирование\выстраивание, акупунктура и эфирные масла. Проконсультируйтесь со своим практикующим врачом для более полного подхода к лечению. Ваша диета, добавки и структурное выстраивание являются биохимически уникальными подходами, тогда как акупунктура и эфирные масла представляются помогающими всем. Большинство из вас имеют информацию по акупрессуре, а если нет, то дайте мне знать, и брошюра и схема для выполнения акупрессуры самому себе будут вам отправлены, иначе занимайтесь акупунктурой с квалифицированным специалистом. Эта брошюра в основном касается пользы эфирных масел.

Рекомендуемые эфирные масла: морковное семя, ромашка, кипарис, фенхель (сладкий), ладан, герань, бессмертник (*Helichrysum italicum*), ягоды можжевельника, лаванда, лимон, мандарин, душица, мирра, мирт, пальмароза и розмарин. Все они помогают уменьшить увеличенные вены, снизить воспаление, и смягчить боль. Кипарисное эфирное масло веками ценится за свои полезные эффекты в улучшении кровообращения, повышении эластичности, укреплении кровяных капилляров и препятствовании задержке жидкости. Герань усиливает кровообращение и воздействует на тонус кровяных сосудов. Бессмертник хорошо известен за свою способность исцелять клетки, за пользу при нарушениях кровообращения, восстановление нервов, и помощь при кожных состояниях подобных рубцовой ткани при экземе, псориазе и варикозных венах. Эфирное масло морковного семени особенно помогает в тех состояниях, где к воспалению присоединяется увеличенные вены. Ромашка, мирра и кипарис уменьшают воспаление и боль при варикозных венах, флебите и геморрое. Ладан стягивает разбухшие вены.

Смесь массажных масел, содержащую эти эфирные масла можно мягко применять к венам. При массаже ног используйте легкие направленные вверх поглаживания, которые идут в одну сторону с кровотоком. Помните, что эти вены уже слабые и хрупкие! Вот одна простая формула для тех, кто предпочитает полностью натуральные решения.

- 10 капель 100% терапевтического эфирного масла кипариса

- 10 капель 100% терапевтического эфирного масла бессмертника

Разведите эфирные масла в одной унции (30г) органического и чистого масла-основы, типа миндального, плодов шиповника, таману (*Calophyllum inophyllum* или *александрийский лавр*), *жожобы* (*Simmondsia chinensis* или Симмондсия китайская) или даже чистого светлого кокосового масла, и мягко промассируйте пораженные области 3-4 раза, как указано выше.

Если варикозные вены и геморрой доходят до того, что кожа надрывается и образуются язвы, прикладывайте компресс из эфирного масла лаванды или морковного семени. Смочите ткань в воде, в которую были добавлены несколько капель масла, отожмите, и затем положите на нужную область. Эфирные масла разнятся по качеству, что

справедливо и для большинства вещей. Вот несколько компаний, которые использовали 100% терапевтические масла

www.OriginalSwissAromatics.com, www.simplers.com, www.essentialoils.co.za

Как обычно эта информация приведена, чтобы дать вам возможность понять шаги, необходимые для восстановления хорошего здоровья, чтобы позволить вам занять более активную позицию в вашем собственном исцелении и принимать обоснованные решения, касательно вашего оздоровления.

Когда можно взяться за Среднюю Серию?



Уже давно я хотел написать заметку касательно того, когда студентов следует обучать асанам Средней Серии Аштанга Йоги. Слишком часто на моих занятиях оказывались студенты, которых другой преподаватель обучил слишком рано.

Когда тем летом мы с Рейчел проходили курс преподавателей в Майсоре с Шаратом, у нас была возможность спросить подробно и определенно об ориентирах и указаниях по этой теме. Итак, вот, что нам было сказано напрямую из первоисточника.

Прежде чем студент может приступить к изучению асан Средней Серии, ему нужно уметь делать все асаны Начальной Серии. Конечно, сразу оговоримся... это все асаны из Начальной, но у каждого человека это ВСЕ, кроме одной-двух, которые он не может сделать.

Бывают обстоятельства, когда студенту может потребоваться некоторая помощь для входа в асану, типа Маричасаны D или Супта Курмасаны. Если студент может сделать асану с помощью, это засчитывается.

Кроме того, вдобавок к умению делать любую асану Начальной Серии, студенту нужно уметь вставать из Урдхва Дханурасаны (т.е. из третьего моста лежа), а затем делать блок drop-back, или работу с мостом из положения стоя и обратно. Проблему именно с этим условием мне чаще всего приходится видеть, когда студенты приходят от других учителей.

Одно из осложнений в слишком раннем обучении студентов более продвинутым асанам состоит в том, что это может вызвать проблемы с эго. Многие студенты поглощены тем, чтобы продвинуться подальше и сделать, как можно больше асан. На количество асан смотрят, как на показатель прогресса и пр. и эго начинает раздуваться. Я наблюдал это не

единожды. Когда студент, не готовый двигаться за пределы Начальной Серии, берется за Среднюю, это становится раздутым без какого-либо надлежащего роста смирения.

Бесспорно то же самое может быть сказано о студентах, которые изучают любую из серий, но которых обучили большему числу асан, чем следует. Слишком часто студент сталкивается с трудностями в одной из поз в блоке Маричасан в Начальной серии, или застревает на Капотасане или Карандавасане в Средней серии. Очень важно быть терпеливым и оставаться на тех асанах, которые не получаются. Преподаватели, которые заваливают асанами, неважно по какой причине, в конце концов, оказывают студенту медвежью услугу.

Столько всего можно узнать за требуемое время, когда асаны трудны. Один из величайших даров практики йоги – развитие добродетелей терпения, скромности, непривязанности и веры. Наряду со всем этим крайне важен момент доверия учителю йоги и веры в то, что он знает, что делает, и думает в первую очередь об интересах студента.

Если студент продвигается чересчур быстро, особенно если он не готов взяться за более продвинутые асаны, тогда теряется возможность для развития вышеперечисленных добродетелей. В самом худшем случае, со временем, если эти качества были проигнорированы, практика переходит в очередную форму потребления, в которой асанами овладевают и обладают подобно любой другой вещи. Проблема, однако, в том, что выполнение большего числа асан никогда не может быть настоящей или удовлетворяющей заменой развития долготерпения, простоты, непривязанности и веры.

Система аштанга йоги организована так, что каждая асана вырастает из предшествующей ей асаны и готовит к следующей. Система обладает внутренней логикой и красотой интеллекта, которые становятся ясны с прилежной и честной практикой. Когда студент продвинулся преждевременно, практика постепенно асана за асаной разваливается после той точки, где студента следовало бы остановить. Много раз я видел, как практика студента становится спутанной и сбивчивой после того момента, когда он начинает делать позы "за гранью". Дыхание и бандхи пропадают напрочь. Студент уже больше не практикует йогу. Это срам, и в этом нет вины студента.

Мне доводилось слышать, как преподаватели оправдывают преждевременно продвинутых студентов, говоря, что асаны Средней Серии, в частности прогибы в ее начале, помогают "раскрыть" студента, чтобы он сумел вставать из Урдхва Дханурасаны. Мой личный опыт показывает, что так никогда не происходит. Именно способность вставать из Урдхва Дханурасаны и выполнять drop-back'и служит признаком того, что студент достаточно окреп и раскрылся, чтобы приступить к Средней Серии, а не наоборот. Один из великих вызовов Аштанга Йоги – завершить свои асаны, а затем собраться с духом и заняться секцией прогибов. У студентов, обученных преждевременно, никогда не получается подняться и сделать drop-back'и. Никогда подобного не видел. Ни разу.

Еще я говорю с позиции личного опыта, как студента. Когда-то Гуруджи и Шарат держали меня на одной асане три года. С одной стороны это приличное время, достаточное, чтобы "закипеть". Я мог бы быть нетерпеливым. Я мог бы жаловаться, наблюдая, как другие продвигаются. Я мог бы поискать учителей, которые продвинули

меня быстрее, но я не стал. Я верил своим учителям. Также я верил, что способен извлечь какой-то урок из того, что упорно продолжаю и позволяю процессу развиваться постепенно.

У меня были студенты, которые бросали или уходили к другим преподавателям, потому что я не позволял им идти дальше, чем их хотелось или думалось, что им нужно идти. Моя позиция всегда была такой: "Если ты не можешь выдержать неделания позы, тогда ты не выдержишь и ее делания". Бросали ли они или искали более уступчивого преподавателя – не мое дело или забота. Это их карма, и я всего лишь стараюсь учить также, как учился сам у Гуруджи и Шарата. Потому, когда студенты становятся нетерпеливыми после одного-двух месяцев, я просто улыбаюсь и говорю им, что все будет хорошо, и я дам им знать, когда они будут готовы двигаться дальше.

Что касается напрашивающегося вопроса, почему некоторые преподаватели обучают студентов преждевременно, то это тема для другого разговора. Хотя, пожалуй, я бы добровольно не отважился братья за решение этой дилеммы. Всегда рискованно и самонадеянно пытаться угадать мотивации других.

Кто практикует по утрам, поступает мудро?

На календаре уже 9 декабря. Вставать утром становится все тяжелее и тяжелее, световой день все короче и короче. Если быть более точным, то Солнце теперь появляется на горизонте не ранее 9-10 утра. И каждый раз, просыпаясь утром, задаешься вопросом, а насколько оправданны такие утренние вставания (страдания?). Есть ли рациональное зерно в утренней практике. А может лучше вечером?

Вообще-то китайцы давно отметили суточные (или как их называют ученые, циркадные) ритмы энергии ци в организме и оформили свои наблюдения в системе Цзы У Лю Джун. Так, согласно этой системе с часу ночи до трех утра максимально активен канал печени, с трех до пяти – легкие, с пяти до семи утра – канал толстой кишки, а с семи до девяти – желудка. Поэтому даосские мастера рекомендовали своим ученикам заниматься цигун в утренние часы, с 3 до 5 утра, так как легкие наиболее эффективно набирают ци из внешней среды (а после этого все нечистоты выведет на свет Божий активизировавшийся канал толстой кишки). Современная наука также не осталась в стороне. Опытным путем было выявлено, что одним из наиболее эффективных внешних сигналов, поддерживающих 24-часовой цикл, является свет. У человека зрительные рецепторы посылают сигнал в область гипоталамуса, и дальнейшее распространение сигнала приводит к выработке [гормонов](#), регулирующих циркадную активность организма. Однако при этом отдельные органы, такие как [сердце](#), [печень](#), [почки](#), имеют свои «внутренние часы» и могут «выбиваться из ритма», устанавливаемого гипоталамусом. Сигнал, поступающий в [шишковидную железу](#), вызывает синтез и выделение в кровоток вызывающего сон нейrogормона [мелатонина](#). Мелатонин тоже весьма интересная штука. В Википедии вот что написано про мелатонин:

Мелатонин нейтрализует разрушительные последствия окислительных процессов, которые являются основной причиной старения и увядания кожи. Важнейшая функция мелатонина — [антиоксидантная](#) активность, проявляющаяся в организме повсеместно, так как мелатонин проникает во все органы и ткани. Механизм антиоксидантного действия проявляется в том, что мелатонин обладает выраженной способностью связывать [свободные радикалы](#), в том числе образующиеся при перекисном окислении

липидов гидроксильных радикалов, и экзогенные канцерогены, также он активирует глутатионпероксидазу — фактор защиты организма от свободнорадикального повреждения. Основные функции антиоксидантного действия мелатонина направлены на защиту [ДНК](#). В меньшей степени на защиту [белков](#) и [липидов](#).

Мелатонин — самый сильный из известных эндогенных поглотителей свободных радикалов. В последние годы появились данные, что мелатонин может локализоваться не только в [плазме](#), но и в ядрах клеток и предохранять макромолекулы ядра от оксидативного повреждения во всех субклеточных структурах.

Уровень мелатонина сильно зависит от уровня освещенности, и поэтому уровень мелатонина у человека заметно выше зимой (света меньше!). Однако это только часть всего сценария. Есть еще один сильный игрок на поле – гормон кортизол. Кортизол является регулятором углеводного обмена организма, а также принимает участие в развитии стрессовых реакций. Для кортизола также характерен суточный ритм секреции: максимальная концентрация отмечается в утренние, а минимальная концентрация в вечерние часы. Выделившийся в кровь кортизол достигает клеток-мишеней (в частности, клеток печени), и в результате цепи сложных химических реакций синтез глюкозы в клетках печени усиливается (китайцы в чем-то были правы!), тогда как в мышцах снижается распад глюкозы. В клетках печени глюкоза запасается в виде [гликогена](#). Гликоген образует энергетический резерв, который может быть быстро мобилизован при необходимости восполнить внезапный недостаток глюкозы. Таким образом, эффект кортизола состоит в сохранении энергетических ресурсов организма. И еще маленький бонус от кортизола: физическая нагрузка повышает уровень эндогенных опиоидных пептидов (β-эндорфина или иначе гормона счастья). Полученные учеными данные, свидетельствующие о повышенном уровне опиоидов, обладающих центральным действием, в организме хорошо подготовленных спортсменов, что может быть обусловлено регулярными физическими тренировками. Активация эндорфинов имеет непосредственное отношение к улучшению настроения, которое наблюдается после занятий физическими упражнениями.

Дабы не запутать(ся) читателя в терминах и хитросплетениях биохимии человека подведем резюме из того, что написано выше. Смысл в утренних практиках есть. И просыпаясь утром, зажигая свет и становясь на коврик, мы включаемся в погоню за долголетием в наиболее комфортных условиях. Как говаривал Конфуций: «Я слышу и забываю. Я вижу и запоминаю. Я делаю и понимаю». Чтобы понять, есть ли во всем этом смысл, надо практиковать!

Об авторе: к.ф.-м.н. Долгоносов Максим
научн. сотрудник ИКИ РАН
[зам.зав.кафедрой МФТИ \(ГУ\)](#)
сертифицированный преподаватель цигун
(Тяньчжушаньская академия цигун и ушу, Китай)
и просто аштангист 😊

Йогасанагалу Т. Кришнамачарьи

Йог со стажем [Anthony Grim Hall](#) в сотрудничестве с переводчиком с Каннада Satya Murthy открывает англоговорящему миру [наследие Кришнамачарьи](#). По мере появления новых глав, мы из первых рук узнаем “как это было”. Так и видится Мастер, пишущий эти строки...



[Кришнамаচারья](#) написал свою книгу [Yoga Makaranda](#) в 1934 на языке Каннада, тамильское издание увидело свет в 1938.

[Yogasanagalu](#) Кришнамаচারья была впервые опубликована на языке Каннада в 1941, третье издание в 1972.

К. Паттабхи Джойс написал свою книгу Йога Мала на Каннада в 1958, и она была опубликована в 1962, но на английском появилась лишь в 1999.

[Yogasanagalu](#) вместе с еще одной книгой Кришнамаচারья [Yoga Makaranda](#) ([ссылка для скачивания](#)) первоначально была написана в Майсоре, когда [Кришнамаচারья](#) преподавал в Майсорском Дворце, а Шри К. Паттабхи Джойс был его студентом.

Замечание от нас. Йогасанагалу в переводе с каннада означает просто “Йогасаны” (-галу – маркер мн. числа).

Если вы владеете английским, крайне рекомендуем прочесть все, что есть в этом проекте и в смежных к нему.

5. Классификация

Эта йоганга садхана была разделена на три серии (последовательности): power (силовая) серия, лечебная (или очистительная) серия и духовная серия.

Силовая серия далее разбивается на следующие группы: ум и тело.

Лечебная серия делится на коша (оболочка) и Нади (пульс).

Духовная серия всего одна.

Основы

Первая серия требует множества йогасан и немного пранаямы.

Второй серии нужно несколько простых асан и 3 пранаямы.

Третья серия требует пранаямы, пратъяхары, дхараны, дхьяны и самадхи.

[Ниже приводится таблица, включающая их.](#)

(пройдя по ссылке, пролистните немного вниз. Вы можете заметить, что эти три серии на 80-90% совпадают с современными Primary, Intermediate и Advanced наборами поз).

6. Йоганги

Яма, нияма, асана, пранаяма, пратъяхара, дхарана, дхьяна и самадхи – 8 шагов в йога садхане.

11. Третья Ветвь и Правомочие

Третий шаг – асана. Люди, максимально прилагающие искренние усилия для практики первого и второго шагов (ветвей), независимо от условий, будут правомочны перейти к третьему шагу, который есть “Асана”.

В зависимости от того, насколько решительно человек практикует всесторонние аспекты второй и третьей ветвей, настолько быстро он испытает соответствующие полезные

результаты. В йоганге никакая практика не пройдет даром. Однако практиковать следует ежедневно в подходящее время, с самоотдачей, искренностью и почтением, и не идти против того, как тому учил гуру.

12. Предупреждение

Особенно те, кто желает начать практиковать две йоганги – “Асана” и “Пранаяма” – без следования вышеупомянутым ниямам, занимаясь по нарисованным схемам и практикуя в одиночку самостоятельно, не обретут пользы, а могут быть ответственны за порочение доброго имени и создание дурной славы. В отличие от других практик йоганга садхана не только наращивает мышцы. Она приносит пользу телу, мускулатуре и уму, и в соответствии с возрастом практикующего улучшает активную энергию, увеличивает продолжительность жизни, устраняет болезни, дает стабильность ума, постижение тонкой реальности и знание себя.

Нияма

1. В йоганга садхане мы не видим этих (вышеописанных) отклонений от нормы, и с регулярной практикой все органы станут сильными. Как же так? При практике асан нам нужно поддерживать глубокий вдох и выдох, чтобы нормализовать неравномерное дыхание через носовые проходы.
2. В позициях йоги, где глаза, голова и лоб подняты, вдох должен совершаться медленно через ноздри, пока легкие не наполнятся. Затем грудь толкается вперед и раздувается, живот плотно втянут, глаза сфокусированы на кончике носа, а позвоночный столб выпрямляется максимально. Такой тип вдоха, где легкие наполняются, обозначается как Пурака.
3. В позициях йоги, где глаза, голова, лоб, грудь и тазобедренные опущены, нам нужно медленно выдыхать забранный воздух. Верхняя часть живота плотно втянута, глаза должны быть закрыты. Такой тип выдоха зовется Речака.
4. Удержание дыхания зовется Кумбхака.
5. Нам следует прекратить громко смеяться и кричать. Причина? Легкие становятся слабыми, и вы начинаете терять прана шакти.
6. Не сдерживайте позывы к мочеиспусканию и дефекации до, во время или после практики. Сдерживание приведет к гниению испражнений внутри, ведя таким образом к болезням.
7. До практики и сразу же после нельзя принимать никакой вид еды.
8. Продукты, которые слишком острые, кислые, соленые, горькие и дурно пахнущие должны быть исключены.
9. Практикующему следует отказаться от спиртного, курева, женщин (вне брака), поедания огня (?)
10. Интимные части тела во время практики должны быть облачены в подходящий туалет.
11. О необходимости следования этим Ниямам говорится практикующими йогангу в йогашастре Патанджали, Хатха Йога Прадипике и многих других текстах, главным образом для нашего благополучия, а не мучений. Практикуя эти Ниямы, наши предки жили без особых тревог и принесли огромную славу и триумф стране Бхараты.

Всякий, кто практикует йогасаны с должной дыхательной техникой не будет обеспокоен болезнями. Йогасаны, которые подходят для тучного тела, худого тела и тела с недовесом, были перечислены в текстах йога шастр ([ниже в таблице](#)). Некоторые говорят “практика йоги приведет к очень тощому телу, а практика пранаямы может вызвать безумие”. Уважаемые люди, высказывающие подобные утверждения, неужели они сошли с ума от

практики, а затем исцелились неким лечением? Наша молодежь должна задаться этим вопросом. Другие заводят разговоры об опасностях, чтобы устроить сенсацию из предмета обсуждения. Без правильного обучения и понимания опасность имеется во всем. Нам следует допустить, что причина, по которой некоторые врачи смотрят на йогу с неодобрением, заключается в том, что практика ныне не в моде. Йогасаны следует практиковать только с виньясами и никогда без них. Виньясы с 1 по 7 одинаковы во всех асанах. Виньясы создают движение в коше (оболочке), нервах, артериях, мышцах и пространствах между костями, и способствует устранению загрязнений в этих областях. Вдобавок мышечная ткань развивается и становится сильной.

Выполнение йогасан без виньясы сделает тело тощим и истощенным. Кое-кто, не обучавшийся йоге через гуру и практиковавший без виньясы, принес дурную славу йоге, что не может не печалить.

Второй Раздел

Асаны - Особые Указания

При практике вышеперечисленных йогасан люди с тяжелыми телами должны делать больше речаку, а люди с худыми телами должны делать больше пураку. Это называется лангханакрия и брахманакрия соответственно.

Самые важные асаны – ширшасана, сарвангасана, маюрасана, пашчимоттанасана и баддха падмасана – нужно практиковать каждодневно и без срывов.

Остальные асаны практикуются в соответствии с их удобностью, когда люди становятся более опытными в них.

Благодаря практике ширшасаны, сарвангасаны и их вариаций самым ранним утром обретается большая польза.

Желающие развить интеллект, сердечную энергию и Джнянендри (органы чувств) должны практиковать эти асаны (ширшасана и сарвангасана) большие промежутки времени.

После практики этого практикуйте 15 минут одной из программ пранаямы, за которой следует 5 минут шавасаны, без нарушения.

Уджджайи

Медленно и глубоко вдохните через обе ноздри (пурака), создавая звук на задней стороне горла, удерживайте (по своим возможностям), а затем выдыхайте (речака) через правую ноздрю. После этого, как и ранее, пурака и кумбхака, а затем выдох через левую ноздрю. Потом Пурака. От этого возрастает аппетит, улучшается пищеварительный огонь и очищаются желчные протоки.

Три Бандхи

1. Мулабандха 2. Уддиянабандха 3. Джаладхарабандха

Бандха означает связывание, сжатие, ограничение или запираание. Когда вы практикуете йогангу, называемую пранаяма, центральная часть тела от основания репродуктивных органов до области шеи должна быть связана (объединена) по нашей собственной воле. Без этих трех бандх, однозначно, нельзя достичь всей пользы пранаямы. Таким образом практикующие должны выполнять это тщательно.