

स्मृतस्म- प्रज्ञा.

Чудеса
без
чудес





ХАТХА- ЙОГА

Чудеса
без
чудес

Москва
«Советский спорт»
1992

СОДЕРЖАНИЕ

X59 **Хатха-йога. Чудеса без чудес** /Авт.-сост.
С. Н. Лебедев. — М.: Советский спорт, 1992.—
56 с. — ил.
ISBN 5--85009--284--6

В ожидании чуда (от автора)	3
О прохождении йоги (вместо введения)	4
Практика хатха-йоги	5
Пранаяма (система дыхательных упражнений)	6
Позы тела (асаны) -- основная часть хатха-йоги	28

Что дает человеку овладение комплексом упражнений по системе хатха-йоге? Как утверждает автор, не только физическое совершенство, но и отменное здоровье, подъем творческих сил, укрепление нервной системы, продление жизни.

Но йога не только закаляет -- она и лечит. Из книги вы узнаете, какие из упражнений сулят надежный терапевтический эффект, позволяют управлять своим настроением и самочувствием, быстрее обычного восстанавливать силы и умственную работоспособность.

Для широкого круга читателей.

Научно-популярное издание
Автор-составитель **Лебедев Сергей Николаевич**

ХАТХА-ЙОГА
Чудеса без чудес

Зав. редакцией *А. А. Красновский*
Редактор *А. И. Лебедев, Ю. И. Уварова*
Художественный редактор *Г. А. Шипов*
Технический редактор *И. П. Гаврилина*
Корректор *Ю. Л. Макотренко*

Сдано в набор 30.07.91. Подписано к печати 28.01.92. Формат 90x64^{1/16}. Бумага офсетная № 2. Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,75. Усл. кр.-отт. 4,29. Уч.-изд. л. 4,05. Тираж 200 000 экз. Изд. № 1301. Заказ № 3369. С-002.

Издательство «Советский спорт» Госспорта СССР,
101913, ГСП, Москва, ул. Казакова, 18.
Типография издательства «Чувашия»,
Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13.

X 4202000000 — 1301
099(02)—92 информписьмо

ББК 75.1

© С. Н. Лебедев, 1992
© Издательство «Советский спорт», 1992, оформление, иллюстрации

ISBN 5 85009 284 --6



В ОЖИДАНИИ ЧУДА

(от автора)

Как правило, все новое, необычное вызывает не только живой интерес, но и необъяснимое, захватывающее ощущение, которое точнее всего можно определить как ожидание чуда. Именно с желанием ощутить нечто подобное связано ныне чрезвычайно популярное увлечение культурно-психологическим опытом и традициями народов Востока. (В нашей книге речь пойдет о культурном наследии Индии — хатха-йоге.)

К сожалению, знакомство многих из нас с этими порой прогрессивными и полезными знаниями завершается прочтением одной-двух брошюр, теперь в изобилии появившихся на прилавках книжных киосков. Но беда еще и в том, что качество многих из них, большей частью плохо «скроенных» литературных поделок, желает быть намного лучшим. А если дать справедливую оценку того, чем наполнено их содержание, то, за редким исключением, прав окажется современный индийский писатель Мулк Радж Аманд, который писал, что «в Европе глубоко укоренилась традиционная легенда об Индии, основанная на некоторых фантастиче-

ских представлениях о сказочно богатых магах-баядерах, о столь же сказочно прекрасных баядерках, об охотах на тигров и слонов, о заклинателях змей, фокусниках, йогах и факирах, спящих на гвоздях, и, наконец, о мистических таинственных обрядах и обычаях, о глубокой, как бездна, не поддающейся исследованию душе народа, не доступной пониманию простого смертного»*.

Действительно, любое упоминание, например о йогах, вызывает неизменное любопытство, которое поддерживается у нас целым комплексом слухов и легенд. Вот именно поэтому автор этой книги попытался рассмотреть реально существующий феномен йоги не с позиции чересчур экзальтированного «фаната», а только с практической точки зрения, попутно дав читателям ряд советов, которые действительно помогут укрепить здоровье и поддерживать равновесие духа. Так что же собой представляет хатха-йога?

* См.: Захровский Г. Индия без покрывала. М., 1957. С. 9.



О ПРОИСХОЖДЕНИИ ЙОГИ

(ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ)

Пионерами индийской йоги были мистики и ученые, которые пытались решить древнейший, как и само человечество, вопрос о соотношении бренности тела и бессмертия души. (Йога на санскрите буквально означает — **связь, единение, сосредоточение, усилие.**) Они пытались найти пути и средства, чтобы проложить желанный мостик к бессмертию. В результате многовековых усилий кроме религиозной и философской систем сложилась и уникальная система психофизиологического тренинга. Все было использовано творцами йоги: многочисленные опыты с различными способами расслабления, сосредоточения и дыхания, упражнения физические и умственные, принятие различных положений тела (поз, или асан) и эксперименты с режимами питания и очищения организма от шлаков, даже соответствующие правила поведения... И все это с одной целью: соединить индивидуальную ду-

шу человека с абсолютной душой (атман, брахман), под которой в разные времена подразумевали, кто что желал — **бога, истину, космос, свет...**

Хотя отцом этой религиозно-идеалистической системы принято считать Патанджали (II в. до н. э.), истоки практики йогов восходят к магии и изотеризму ведического периода в жизни племен, населявших Древнюю Индию. Они верили в таинственную жизненную энергию (кундалини), которая подобно свернутой в клубок змее дремлет в нижней части позвоночника человека, где, согласно традиционной индийской медицине, расположен один из самых важных нервных центров. При выполнении определенного комплекса упражнений жизненная сила может пробудиться, подняться в верхние части человеческого тела и соединиться с тем, каждым подразумеваемым по-своему, абсолютном, о котором упоминалось выше.



ПРАКТИКА ХАТХА-ЙОГИ

Хатха-йога, или физиологическая йога, по своей сути представляет собой метод очищения и укрепления организма с помощью особой системы физической культуры. Основными элементами, которые ее составляют, являются **ásаны (позы)** и **пранаяма** (дыхательные упражнения), которые помогают осуществлять контроль за жизнедеятельностью человеческого организма и положительно воздействовать на все функции внутренних органов.

Кроме вышеназванных выделяют еще один элемент — методы контроля и воздействия на эмоциональное состояние человека.

Основная цель упражнений йогов — долгие годы сохранять молодость, крепкое здоровье, укрепить нервную систему. Чтобы реализовать ее, каждый занимающийся йогой должен хорошо знать строение и функции своего организма. Ведь настоящие йоги прекрасно знают анатомию и физиологию, что и помогает им с таким успехом управлять всеми процессами своей жизнедеятельности.

Изучая основы хатха-йоги, руководствуйтесь следующими правилами:

— не начинайте занятий, не проконсультировавшись с врачом (при заболеваниях сердца, легких, печени они могут быть противопоказаны);

— постарайтесь сразу же начать избавляться от вредных привычек, ведь йоги непримиримые враги пьянства, курения, наркомании и сексуальных излишеств;

— занятия должны иметь строго систематический характер: начинайте с самого простого, а постепенно усложняя программу, переходите от менее сложного к более сложному без напряжения;

— учтите, что упражнения йогов, их ритм не приспособлены для коллективных занятий (чтобы успешно концентрировать внимание, настраивать свое эмоциональное состояние на гармоничный лад, подберите для занятий уединенный уголок);

— встретившись с трудностями, не падайте духом.



ПРАНАСА

(система дыхательных упражнений)

НАУКА ДЫШАТЬ

Перед тем как начать осваивать систему дыхания, практикуемую йогами, стоит тщательно изучить все элементы этого, столь необходимого для жизнедеятельности любого человека, физиологического процесса, а также устройство органов дыхания. В этом вам поможет предлагаемый автором небольшой экскурс в область физиологии и самостоятельное изучение специальной литературы...

Дыхание и дыхательный акт. На протяжении всей жизни люди постоянно вдыхают и выдыхают воздух, но при этом мало кто задумывается, правильно ли он это делает. Йоги же утверждают, что большинство из нас дышит нерационально и что именно это отрицательно влияет на продолжительность человеческой жизни.

Они считают, что чем чаще человек дышит, тем меньше он живет. Дышать же следует реже, но

вдыхать глубже: частота дыхания должна быть в пределах 10 вдохов и 10 выдохов в минуту в спокойном состоянии или не должна превышать 40 полных дыхательных актов за то же время в процессе напряженной физической работы. И в этом, по их мнению, заключается одна из составных частей рецепта долголетия. Правоту же своих доводов йоги доказали многовековой практикой.

Принципы контроля за дыханием. Утверждая, что от способа дыхания в большей мере зависит состояние здоровья и продолжительность жизни людей, йоги разработали целую науку как дышать, которая требует неукоснительного соблюдения многих правил и норм.

Действительно, большую часть жизни мы проводим на рабочем месте, кто сидя, а кто и стоя на ногах весь день. При этом ритм нашего дыхания, как и поза, часами мало изменяется. Дыхание осуществляется, как правило, неглубоким и частым и при-

водит со временем к плачевным результатам (к одышке, нарушениям кровообращения, атеросклерозу, диабету и т. д.).

В результате наблюдений физиологов выяснилось, что работник, который сидит за столом и занимается ритмичной и спокойной работой, не совершает более 15 дыхательных актов в минуту, причем за короткий вдох набирает в легкие лишь около 500 см³ воздуха. И это при том, что легкие взрослого человека в среднем имеют объем не менее 3000 см³.

Людей, ведущих пассивный образ жизни и плохо вентилирующих свои легкие, может убедить изменить свои вредные привычки старая индийская поговорка, которую часто приводят в пример йоги. Она переводится на русский язык примерно так: «Не одно и то же вымести мусор из всей комнаты, не забыв заглянуть в самые укромные уголки, или успокоиться, очистив от него только середину помещения». Действительно, при неглубоком дыхании вентилируется (очищается) только верхняя часть (отделы) легких, а в их глубине воздух застаивается.

Впрочем, йоги считают, что, привыкнув глубоко вдыхать, необходимо также научиться регулировать ритм дыхательных актов. Ориентироваться при этом следует на ритм ударов своего сердца, который совпадает с пульсацией кровеносных сосудов на запястье левой руки. Интервал времени от одного удара пульса до другого принимают за единицу. В таких единицах измеряют (контролируют) время вдоха, удержания воздуха в легких и его

выдоха, т. е. все составляющие дыхательного акта. Научившись таким образом контролировать свое дыхание, вы сделаете первый практический шаг в область хатха-йоги.

Кроме вышеуказанных особенностей дыхания йогов необходимо знать еще одну—следует дышать только через нос. Йоги считают, что при дыхании через рот многие из нас неблагоприятно воздействуют на свое здоровье. В детском возрасте это затормаживает не только развитие щитовидной железы, но и умственное развитие ребенка, а затем приводит к хроническим заболеваниям миндалин. Давайте же воспользуемся советами йогов: станем дышать глубоко, ритмично и только через нос, к тому же дыхательный акт будем завершать энергичным выдохом, но перед этим пройдем небольшой этап подготовки.

Подготовительный этап. Ритмичное дыхание — это необходимый этап для того, чтобы овладеть полным дыханием йогов, но и первое невозможно освоить без минимальной подготовки. А она заключается в следующем...

Представьте себе, что вы глубоко вдыхаете и интенсивно выдыхаете. Выдохнув, вы на какое-то время ощущаете прилив бодрости, а затем успокоение. Новый вдох приносит новый прилив бодрости, а последующий выдох — ощущение сброшенной с плеч тяжести. Как вдох, так и выдох — явления непостоянные. Они происходят произвольно, независимо от нашей воли, но все же характер их можно изменять волевым усилием. Действительно, управлять дыхательными актами можно научиться.

В период подготовки важно с самого начала стремиться дышать правильно, что дается не совсем просто. А начните со следующего упражнения.

Встаньте перед открытым окном. Желательно, чтобы оно выходило в сад, в парк, но ни в коем случае не на улицу с оживленным движением. Затем медленно разведите руки в стороны до горизонтального, по отношению к полу, положения и прогните корпус назад. После чего сомкните кисти рук на затылке, выпятите грудь вперед и отклоните голову несколько назад. Все эти действия производите без особого напряжения мышц. Не отвлекайте своего внимания, а старайтесь сосредоточиться на поставленной задаче. Итак, приняв вышеописанную позу, энергично выдохните таким образом, чтобы максимально освободить свои легкие от воздуха. После чего энергично вдохните полной грудью.

На первых занятиях подготовительным дыханием можно дышать произвольно, т. е. так, как вам удобнее, а в дальнейшем дыхание следует систематизировать следующим образом: вдох через нос должен продолжаться около 7 секунд. Наполняйте воздухом вначале нижние, а затем и верхние отделы легких. В такой же последовательности освобождайте их от воздуха и при выдохе. Перед упражнениями постарайтесь себя особо психологически настроить.

Подготовительное дыхание значительно отличается от обычного, ведь каждый полный акт обычного занимает всего лишь 2—3 секунды, хотя на первых занятиях каждый из вас может индивиду-

ально регулировать его продолжительность. Упражнения подготовительного этапа занимают от 5 до 15 минут два-три раза в день. Овладев ими в совершенстве, переходите к освоению ритмичного дыхания.

Ритмичное дыхание. Осваивая ритмичное дыхание, стремитесь к тому, чтобы каждое дыхательное действие соответствовало определенному количеству ударов пульса. А для занятий вначале поудобнее сядьте в кресло, на стул или на подстилку на пол. После чего как следует расслабьтесь. Затем энергично выдохните и глубоко вдыхайте в течение шести ударов пульса. Потом выдыхайте на протяжении такого же числа ударов пульса. Точнее, один удар сердца (пульса) должен совпадать с одним дыхательным усилием.

Со временем ваше дыхание станет пульсирующим и непрерывным, правда, с небольшими промежутками (паузами между ударами сердца).

Ритмичным дыханием можно овладеть, лишь только научившись контролировать его по ударам сердца. Если же вы их не ощущаете стоя или сидя, попробуйте лечь. Если и это вам не поможет, то приложите для контроля руку к сердцу или палец правой к сосудам на запястье левой руки.

Научившись контролировать и соизмерять дыхание с ударами сердца (пульса), знайте, что следующим шагом в овладении ритмичным дыханием должно стать обучение синхронизировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной деятельности вашего организма. Упражнения по ритмичному дыханию выполняйте один-два раза еже-

дневно, увеличивая раз за разом продолжительность каждого дыхательного акта от 6 до 14 ударов пульса. Убедившись, что вы достигли совершенства в этой примудрости, приступайте к овладению полным дыханием йогов.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ ЙОГОВ

Полное дыхание является основой всех пранаям (дыхательных упражнений). Оно включает в себя несколько составляющих: диафрагмальное (брюшное), среднее, или грудное (т. е. боковыми долями легких) и верхнее, или ключичное (верхними долями легких), дыхание. Рассмотрим каждую составляющую в отдельности, т. е. как фрагменты единого дыхательного акта, ведь при полном йоговском дыхании они не отделимы друг от друга.

Диафрагмальное дыхание. Оно отличается от других глубоким вдохом и производится в состоянии полного мышечного расслабления. С точки зрения йогов, это всего лишь один из этапов полного дыхания. Выполняется такое дыхание за счет действий диафрагмой, которая отделяет грудную полость от брюшной. В состоянии покоя диафрагма имеет куполообразную форму и обращена выпуклой частью в сторону грудины. При выдохе она надавливает на органы брюшной полости и вытесняет их вниз, а при вдохе она возвращается в обратное положение.

Брюшное дыхание можно выполнять стоя или лежа. Сидя так дышать невозможно. Внимание при

этом надо фиксировать на центральной части живота. (Подробнее о концентрациях внимания см. ниже.) Вначале упражнения выполните выдох, а потом вдохните всей грудью. Диафрагма при этом прогнется, и нижняя часть ваших легких наполнится свежим воздухом. Во время выдоха диафрагма изгибается в сторону брюшины, а воздух вытесняется через ноздри. Еще раз обратите внимание на то, что при этом вентилируются только нижние отделы легких, в дыхательном акте участвует только диафрагма, а грудная клетка остается в состоянии покоя. Хотя диафрагмальное дыхание не вентилирует легкие полностью, оно благотворно сказывается на работе сердца, обеспечивает прилив венозной крови, снижая тем самым артериальное давление, регулирует деятельность органов пищеварения. Это прекрасный способ массажа органов брюшной полости.

Среднее, или грудное, дыхание. (Его часто называют еще реберным или боковым.) Оно также частично включает в себя и элементы брюшного (диафрагмального) дыхания и служит для вентилиции срединных отделов легких.

Упражняться в этой разновидности дыхания можно стоя, сидя или лежа. Внимание следует сконцентрировать на средней части грудной клетки.

Итак, после энергичного выдоха глубоко вдохните через нос, увеличив объем грудной клетки. (Она расширяется главным образом в стороны и немного в области, расположенной ближе к позвоночнику, именно поэтому такое дыхание называют боковым.)

Во время выдоха межреберные промежутки сжимаются и воздух вытесняется из легких через нос. Учтите, что при таком виде дыхания вентилируются только срединные отделы легких (живот и ключицы при этом остаются недвижимыми).

Йоги считают, что грудное дыхание может дать большой терапевтический эффект. Оно снимает сердечные спазмы, усиливает кровообращение в печени, стабилизирует функции желчного пузыря, селезенки и других внутренних органов.

Верхнее, или ключичное, дыхание. Как уже упоминалось выше, многие из нас дышат поверхностно, неглубоко и вентилируют только верхние отделы своих легких. Поэтому овладеть верхним дыханием вам будет сравнительно просто.

Специфика такого типа дыхания, на первый взгляд, достаточно примитивна — наполняется воздухом лишь небольшая часть легких, а затем он быстро выдыхается. Двигутся при этом лишь только верхняя часть грудной клетки, плечи и ключицы. В дыхательном процессе участвуют верхние отделы легких. Если обратиться к анатомии, то легко убедиться, что эти части легких (по объему) наименьшие, поэтому и воздуха при вдохе в них поступает немного. Диафрагма же на протяжении всего дыхательного акта остается в приподнятом вверх положении, так как легкие, расширяясь, не надавливают на нее. Но все же при таком дыхании человек затрачивает достаточное количество энергии, а получает минимальный вентилирующий эффект.

Медики утверждают, что верхнее дыхание при-

сущее в большей мере женщинам, так как анатомическое строение их грудной клетки резко отличается от мужской, но дело, оказывается, не только в этом: нельзя не учитывать особенностей женского туалета (корсеты, пояса и т. п.), которые явно не способствуют глубокому дыханию.

Правда, есть и положительные стороны такого поверхностного дыхания. Оно придает слабому полу неповторимые женственность, обаяние, которыми пользуются артистки, чтобы на сцене передать сложные душевные переживания своих героинь. Но все же не следует столь категорично отрицать и пользу верхнего дыхания, считать его неправильным, особенно если оно не вредит здоровью, а сочетается с глубоким диафрагмальным.

Упражняясь в верхнем дыхании, можно получить значительный оздоровительный эффект. Поза, которую вы будете использовать на тренировках, не имеет большого значения — можно стоять, сидеть или лежать. Ваше внимание должно быть сосредоточено на верхней части грудной клетки.

Итак, после выдоха глубоко вдохните, разводя в стороны ключицы и плечи. Воздух через нос вентилирует только верхние отделы легких. Во время выдоха плечи произвольно опускаются, а воздух из легких выходит через нос. При верхнем дыхании живот и средняя часть грудной клетки остаются неподвижными.

Такие дыхательные упражнения способствуют улучшению функциональной деятельности прикорневых лимфатических узлов в легких.

Завершая знакомство со всеми тремя типами

дыхания (диафрагмальным, грудным и верхним), вы, наверное, окончательно постигли главную идею дыхательной системы йогов: «лучше дышать так, чтобы полнее вентилировать весь объем легких».

Действительно, чем больший объем легких наполняется свежим воздухом, чем дольше он там удерживается, тем больше кислорода усваивает ваш организм. Однако при дыхании надо опасаться перегрузки (перерастяжения) легких. Учтите, что наиболее оптимален для вас тот объем воздуха, который не напрягает легкие и гораздо меньше их оптимально возможной емкости. Дыхание же полной грудью можно использовать на тренировках лишь на короткое время.

Полное дыхание йогов. Комплексный характер дыхания — этим принципом руководствуются в своей практике йоги. Добиваются они этого, используя в едином дыхательном акте все преимущества описанных выше трех типов дыхания. При таком дыхании они мобилизуют всю дыхательную систему. Грудная клетка при этом растягивается до предельно допустимой величины, а объем легких значительно увеличивается. Диафрагма же интенсивно и регулярно сокращается, массируя органы брюшной полости. При полном дыхании организм получает максимально возможное количество кислорода. Не остается ни одного органа, который бы не ощущал благотворного влияния такого дыхания, в этом случае полное осуществляется кровообмен, стимулируется секреторная деятельность желез.

Клинические исследования подтвердили, что за-

нятия по дыхательной системе йогов способны стабилизировать артериальное давление, устранить многие сердечные заболевания. С их помощью многие больные самостоятельно проложили себе путь к здоровью. Современная медицина имеет в своем арсенале немало средств для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, но ни одно из них не может служить в целях профилактики и ликвидации самих причин болезни так, как это способно делать полное дыхание йогов. Универсальность практики йогов объясняется тем, что воздействие оказывается не на отдельные органы, а на весь организм в целом.

Для того чтобы освоить полное дыхание, необходимы упорные тренировки, но заниматься надо без напряжения. Учтите при этом, что техника дыхания йогов не так проста, как это кажется на первый взгляд.

Техника полного дыхания йогов. Вначале встаньте прямо и расслабьтесь (рис. 1). Можно дышать и сидя, и лежа. Если занимаетесь сидя, вначале расправьте грудную клетку. Лежать же следует на твердой подстилке.

Дыхательные упражнения по системе йогов начинают с энергичного выдоха, причем диафрагму следует втянуть в полость грудной клетки. После чего начинают вдыхать через нос, считая до пяти. Контролировать продолжительность влоха следует по ударам сердца. Вдыхайте в три этапа:

— энергичным движением диафрагмы выпятите живот и набирайте воздух в легкие, сосредоточив внимание на этом же участке своего тела. Воз-

дух медленно заполняет нижние отделы легких. Чтобы проконтролировать, как происходит наполнение, слегка помните рукой живот в области диафрагмы. Таким образом легко убедиться, есть ли резерв для продолжения вдоха. (По мере овладения дыханием йогов такой контроль станет излишним.);

— затем переместите внимание на нижнюю часть грудной клетки и расширяйте ее и среднюю часть груди, вдыхайте так, как если бы вы выполняли грудное дыхание, описанное выше;

— последняя фаза (верхнее дыхание) связана с выпячиванием грудной клетки вперед. Вдыхайте столько воздуха, сколько могут безболезненно принять ваши легкие (но не прерываясь). Во время этой фазы вдоха грудную клетку следует приподнять, а живот (до того расслабленный и выпяченный) втянуть. На первый взгляд, дыхание йогов представляет собой волнообразное движение по направлению от живота—вверх, и это естественно, потому что все три фазы вдоха происходят именно в этом направлении.

Выдох выполняют через нос — ритмично, свободно, поступательно.

Выдыхают, двигаясь в той же последовательности, что и при вдохе: вначале втягивают среднюю часть живота, затем стесняют нижнюю часть грудной клетки, а затем опускают плечи.

В первый день занятий, овладевая азами полного дыхания йогов, упражняйтесь не менее минуты за полчаса перед каждым приемом пищи. В каждый из последующих пяти дней постепенно увели-

чивайте время занятий на одну минуту в день. После чего приступайте к изучению методов контроля за дыханием, но только если вы ежедневно тренировались.

Ежедневные дыхательные упражнения вырабатывают выносливость и иммунитет от различных заболеваний, особенно легочных. Ведь при недостаточном и неполноценном дыхании прежде всего страдают не только легкие, но и желудок, а также и другие органы пищеварения. При этом процесс переваривания пищи происходит неполноценно, организм не оживляется, его отправления и физическая сила сокращаются. От неправильного дыхания страдает и нервная система. Во время же йоговского дыхания диафрагма, сокращаясь, массирует органы, расположенные в брюшной полости, усиливает кровообращение, стимулирует процессы обновления организма.

ОСНОВЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ЙОГОВ

УЧЕНИЕ ШРИ-ЙОГЕНДРЫ О ПРАНАЙАМЕ

Основатель (1918) и директор Научно-исследовательского института йогии в Бомбее Шри-Йогендра всегда рассматривал дыхательный акт как некое слагаемое, включающее в себя четыре следующие фазы: 1) дыхательное «затишье», или пауза после выдоха; 2) вдох; 3) пауза (удержание) дыхания после вдоха, или «затишье» после вдоха; 4) выдох.

Действия органов дыхания по системе йогов зависят как от количества вдыхаемого воздуха, так и от протяженности по времени вышеуказанных фаз дыхательного акта (по Шри-Йогендре).

На санскрите три основные дыхательные фазы называют следующими терминами: **пурака** (вдох); **кумбхака** (задержка дыхания); **речака** (выдох).

Четвертая фаза, упомянутая выше как дыхательное «затишье» после вдоха, или удержание дыхания после вдоха, — **суньяка**.

Пурака. Ее суть заключается в глубоком вдохе. Воздух, заполняя легкие, проникает во все альвеолы, как бы накапливаясь (аккумулируясь) там, поэтому этот процесс также называют и фазой накопления.

Осваивать пураку можно сидя, стоя или лежа. Начните с того, что после повторного выдоха, который связан со следующим дыхательным актом, полной грудью и непрерывно вдыхайте воздух до тех пор, пока не почувствуете, что ваша грудная клетка полностью расширилась. Если вы ранее не упражнялись в полном дыхании йогов, то после вдоха свободно и постепенно выдыхайте воздух без паузы.

Выполняя пураку, особое внимание обратите на продолжительность вдоха: он в начале тренировок должен занимать не более 5 секунд, а затем постепенно должен увеличиваться до десяти и более секунд (ударов сердца). Учтите, что по мере нарастания продолжительности вдоха становится все опаснее для здоровья вдыхать слишком большие порции воздуха, ведь можно и повредить легкие.

Правда, глубокое, но в меру, дыхание полезно тем, у кого от природы небольшой объем легких. Глубокое дыхание может сыграть позитивную роль и в момент нарушений сердечно-сосудистой деятельности (аритмия, декомпенсация и т. п.). Положительно то, что при выполнении пураки включаются в работу даже те альвеолы, которые либо совсем не функционировали из-за заболевания, либо участвовали в дыхательном процессе незначительно, глубокое же дыхание стимулирует их к жизнедеятельности.

Кумбхака. Эта фаза дыхательного акта представляет собой процесс удержания втянутого в легкие воздуха. Напоминаем, что последователи школы Йогендры называют его и дыхательным «затишьем».

Разучивая кумбхаку, начните с глубокого вдоха, методика которого изложена выше, а затем следует на какое-то время задержать дыхание. Учиться удерживать воздух надо постепенно — продолжительность паузы должна нарастать (от двух—пяти ударов сердца) и дойти до пятнадцати—двадцати. Упражняясь, не забывайте основной принцип дыхания йогов — **время удержания воздуха должно быть вдвое продолжительнее, чем время, потраченное на вдох**. Например, если вдох следует на протяжении пяти ударов сердца (пульса), задержка дыхания должна занимать десять — все равно — ударов сердца или секунд. Во время паузы нельзя ни вдыхать и ни выдыхать до намеченного срока выдоха. Начинающие изучать систему йогов обязаны выполнять такие упражнения по три раза в

день, а по мере накопления опыта увеличивать их количество до десяти.

Специальная задержка дыхания после глубокого вдоха имеет большое гигиеническое значение. В результате нее достигается максимальная вентиляция альвеол. Несколько полных и глубоких вдохов с паузами в дыхательном акте увеличивают количество выдыхаемого углекислого газа, стимулируют работу дыхательных центров головного мозга и активизируют газообмен в организме.

Правда, упражнения йогов с задержкой дыхания имеют и своих противников, которые утверждают, что они вредны для здоровья и могут привести к заболеванию эмфиземой легких, нарушают кровообращение. Йоги же утверждают обратное. По нашему мнению, важно лишь всего-навсего не переутомляться, тогда можно будет получить полный оздоровительный эффект и избежать неблагоприятных последствий. А для этого надо научиться контролировать дыхательную деятельность.

Речака. Это фаза полного выдоха. После кумбхаки попробуйте выдыхать так, чтобы горлом и через нос свободно и непрерывно шла струя воздуха. Задача, которую ставят перед собой йоги, — как можно дольше продолжать выдох и таким способом вытеснить как можно больше отработанного воздуха, который застолся в легких. Вытесняйте его небольшой, но непрерывной струей. Таким образом вы добьетесь главной цели упражнений. При этом не забывайте, что продолжительность выдоха не должна быть менее пяти секунд.

Исследования физиологов показали, что при небольшом усилии во время глубокого и продолжительного выдоха вытесняется дополнительно около 200 см³ отработанного организмом воздуха. Такое своеобразное «выдавливание» воздуха позволяет полностью удалить его из альвеол, а также освободиться от такого количества углекислого газа, от которого невозможно избавиться при обычном способе дыхания.

Техника дыхания по системе Шри-Йогендры. Этот способ дыхания почти не отличается от иных, пропагандируемых другими школами йогов. Пранаяму Йогендры выполняют без усилий и напряжения: каждая отдельная фаза дыхательного акта вливается в единый цикл точно так же, как и при полном дыхании йогов. Ценность же полного дыхания заключается в возможности развивать органы дыхания и улучшать кровообращение. Это достигается сокращением грудной клетки и диафрагмы во время вдоха, в результате чего увеличивается вакуум в грудной полости. Такой вакуум увеличивает поступление свежего воздуха в легкие и прилив обогащенной кислородом крови к сердцу.

Альтернативное дыхание. Этот способ дыхания заключается в чередовании дыхания: то через одну ноздрю, то через другую. Такое специфическое дыхание йоги с большим эффектом практикуют столетиями.

Техника выполнения. Вначале не забудьте принять удобное положение, лучше позу «лотос» (подмáсану). (Описание поз (асан) см.

ниже.) Затем вдохните так же глубоко, как при полном дыхании йогов, только через правую ноздрию, зажав пальцем левую. После полного вдоха удерживайте дыхание на протяжении трех—пяти, а затем и десяти секунд. Выдыхайте свободно через левую ноздрию. Затем снова вдохните через левую ноздрию и выдыхайте через правую, а после задержки дыхания вдыхайте через правую и выдыхайте через левую (не забывайте каждый раз затыкать одну из неиспользуемых ноздрей). Упражнение выполняйте легко и ритмично.

Полный цикл альтернативного дыхания предусматривает следующие действия: 1) освобождение легких от воздуха путем резких выдохов и периодических задержек дыхания на несколько секунд перед каждым следующим вдохом; 2) вдох через правую ноздрию; 3) задержка дыхания согласно установленному ритму; 4) выдох через левую ноздрию; 5) вдох через левую ноздрию; 6) задержка; 7) выдох через правую ноздрию; 8) задержка дыхания после выдоха перед началом нового цикла.

Учтите, что, выполняя цикл таких упражнений, не следует забывать о продолжительности отдельных фаз дыхательного акта — пураки, кумбхаки и речаки. Наилучшее их соотношение по времени таково: пурака (вдох) — на шесть ударов пульса (или сердца), кумбхака (задержка дыхания) — на восемь, речака (выдох) — на пять—шесть ударов. (Это соотношение можно выразить в пропорции 6:8:5—6.)

Запомните, что речака (выдох) может быть гораздо продолжительнее, чем пурака (вдох), тогда

возможно применить такие соотношения фаз — 6:8:10, 8:10:12 и т. д. Увеличивая соотношение фаз, избегайте перенапряжения легких. Пропорция 10:12:14—16 пригодна лишь для тех, кому природой дан очень большой объем легких. Ну а тем, у кого больные легкие или астма, необходимо ограничить время занятий гимнастикой йогов. Им подойдет такой сокращенный вариант упражнений: 1) заминка после выдоха — две секунды; 2) вдох через правую ноздрию — две секунды; 3) задержка дыхания — три секунды; 4) выдох через левую ноздрию — две секунды; 5) вдох через левую ноздрию — две секунды; 6) задержка дыхания — три секунды; 7) выдох через правую ноздрию — две секунды; 8) задержка дыхания при входе — две секунды. Полный же цикл альтернативного дыхания йогов занимает 20—30 секунд (или 2—3 дыхательных акта в минуту).

Альтернативное дыхание необычайно благотворно сказывается на организме занимающихся. Действительно, оно укрепляет нервную систему, стимулирует деятельность головного мозга.

Вначале такой гимнастикой следует заниматься не более двух минут в день, а затем и по пять—шесть раз ежедневно. Во время первых занятий многие начинающие обучение по системе йогов испытывают затруднения, поскольку, как правило, одна из ноздрей у каждого из нас отличается меньшей проходимостью для воздуха, чем другая. Именно поэтому советуем дышать, чередуя ноздри.

Учтите, что вам будет гораздо легче дышать, если перед занятием вы разогреете носоглотку, про-

мыв ее слегка подсолненной теплой водой. С такой процедуры йоги непременно начинают каждый новый день. Может, поэтому у них никогда не бывает насморка.

Ритмы Йогендры. Известно, что в стародавние времена йоги, выполняя пранаямы, старались не отступать ни на йоту от догматичного, сложившегося веками уклада. В наше время практика йогов стала опираться на научную основу. Так, исследования, проводимые бомбейским институтом йоги, дали возможность научно обосновать оптимальный ритм дыхания, который получил название його им'ям (1918). Специалисты считают, что техника пранаямы, разработанная в этом институте, доступна и пригодна практически для любого желающего заниматься хатха-йогой. Секрет благотворного влияния такого вида дыхания заключается в так называемой ритмичной гармонии, которая позволяет каждому занимающемуся положительно воздействовать на тонус своего организма. Клинические и лабораторные исследования показали, что увеличение емкости легких зависит от усердия каждого отдельного занимающегося и может в результате упражнений в ритмах Йогендры повышаться в пределах от 51,5 до 128%. Именно поэтому, отдавая должное классическим методам дыхания и дыхательным комплексам, подробно описанным в специальной литературе, нельзя не отметить, что дыхание по системе Йогендры имеет и свои преимущества. Советуем вам, познакомявшись с содержанием книги, испробовать их на себе. Но учтите, что даже те, кто имеет практический опыт занятий уп-

ражнениями йогов, не в состоянии выполнять их все подряд. Требуется особый индивидуальный подбор. Вель особое значение имеет последовательность их выполнения. А чтобы не повредить своему здоровью, надо непременно соблюдать все указанные правила и нормы.

Характерной особенностью пранаям Йогендры является то, что в дыхательном ритме его системы есть фаза задержки («затишье») — суньяка. Она заключается в том, что после выдоха следует пауза в дыхательном акте, после которой диафрагму вытягивают вверх к позвоночнику. Такой вид дыхания еще называют вакуумным. Йоги утверждают, что оно особо полезно страдающим заболеваниями печени, желудка, поскольку таким образом они массируют сокращающейся диафрагмой органы брюшной полости.

Вакуумное дыхание оказывает положительный терапевтический эффект и при заболеваниях легких. Оно, правда, неблагоприятно может отразиться на тех, кто страдает от болезней сердца. Для них лучше подойдет ритмичное дыхание без активного действия диафрагмой. Но если вакуумное дыхание вам не противопоказано, то, занимаясь им, на последней фазе (вытягивание живота) вы непременно почувствуете необычайный прилив сил.

Техника выполнения. Примите наиболее удобное для вас положение тела. Лучше, если это будет поза «лотос», но можно заниматься дыхательной гимнастикой и стоя. Держите тело прямо (особенно выше пояса); свободно вдохните нормальное количество воздуха, а хорошо наполнив

легкие, сразу же начинайте выдыхать так же легко и свободно и... не прилагая особых усилий. Выдыхая, старайтесь вытеснить весь воздух до конца из легких. Выдох должен быть протяжным и непрерывным. Чтобы осуществить его наиболее полно, используйте такой прием: втяните живот таким образом, чтобы диафрагма максимально подалась вверх и вошла в грудную клетку. Затем перекройте доступ воздуха в дыхательное горло, распрямите грудную клетку и сделайте попытку глубоко вдохнуть. В результате таких действий диафрагма максимально поднимется вверх (до позвоночника), поскольку в грудной клетке образовался вакуум. Научитесь поддерживать такое состояние без вдоха и выдоха по пять—десять секунд. После этого можно переходить к нормальному дыханию.

Вакуумным дыханием рекомендуем заниматься по 5—10 раз в день, правда, новичкам достаточно и одной ежедневной тренировки.

Всем занимающимся хатха-йогой рекомендуем одновременно использовать и плавание. Оно весьма полезно каждому овладевающему азами дыхательной гимнастики. Ведь пловцу в воде необходимо контролировать свое дыхание и периодически задерживать его, чтобы не захлебнуться водой. Два-три месяца занятий плаванием дают тот же эффект, что и продолжительные занятия гимнастикой йогов. Так, например, используя кроль, можно выработать навыки глубокого дыхания с паузами, ведь, плавая таким стилем, приходится ритмично выдыхать воздух через ноздри в воду. Поэтому, особенно на первых порах, сочетайте плавание и

простейшие упражнения йогов, используя любое свободное время.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЕЙШИХ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ АРСЕНАЛА ЙОГИ

Освоив азы дыхательной гимнастики йогов, можно несколько разнообразить содержание ежедневных тренировок, воспользовавшись несколькими дыхательными упражнениями, описание которых будет приведено ниже.

Шипение. Упражнение можно выполнять при любом положении тела: сидя, лежа или стоя. Но лучше стоя на выпрямленных ногах.

Техника выполнения. Плавно (без задержек) вдохните воздух через обе ноздри. Продолжительность вдоха — 8 ударов пульса или 8 секунд. Наполнив легкие, начинайте выдыхать. Выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха (16 ударов пульса или столько же секунд). Выдыхайте не через нос, а через рот, издавая при этом шипение, схожее со змеиным. Шипение производят сквозь стиснутые зубы и как можно продолжительнее. А для этого старайтесь вытолкнуть из легких как можно больше воздуха.

Йоги придают большое оздоровительное значение этому упражнению. По их мнению, оно положительно воздействует на эндокринную систему и быстро нормализует повышенное кровяное давление. Правда, для тех, кто страдает гипертонией, оно противопоказано. Не следует использовать его и лицам с повышенной нервной возбудимостью.

Простейшая пранаяма (сукхпурвак). По нашему мнению, наиболее приемлемо выполнять это упражнение сидя (рис. 2). Правда, у йогов на этот счет другое мнение. Они рекомендуют дышать сидя в позе «лотос» (падмасана). Те, кто еще не овладел ею, могут сидеть поджав ноги по-турецки.

Техника выполнения. Здесь наиболее сложно овладеть особыми приемами выдоха. Чтобы научиться правильно выдыхать, вначале расслабьтесь, приставьте указательный палец правой руки к середине лба (между бровей) и энергично выдохните. После выдоха закройте правую ноздрю большим пальцем и сразу же начинайте вдыхать через левую. Вдыхая, внимательно следите за ударами сердца. Заполнив легкие воздухом (на четыре удара), задержите дыхание (пауза на протяжении около 16 ударов), а затем, открыв правую ноздрю и закрыв левую средним пальцем одноименной руки, выдохните.

Все эти действия выполняются свободно и поступательно. Следует запомнить, что правую ноздрю следует закрывать после выдоха через нее на 8 ударов пульса.

Затем упражнение повторяют, действуя в обратном порядке: вдыхают через правую ноздрю (на 4 удара сердца, пульса); задерживают дыхание (на 16 ударов); закрывают правую и выдыхают через левую ноздрю (на протяжении 8 ударов сердца). Это дыхательное упражнение можно повторить три-четыре раза подряд. Но учтите, что такой комплекс приемлем только для абсолютно здоровых людей. Тем, кто перенес заболевания легких, сле-

дует дышать в щадящем режиме, где приемлемо такое соотношение — 4:4:4 или 4:8:8, вместо 4:16:8. Чтобы привыкнуть к такому дыхательному ритму, на первых порах следует упражняться, отказавшись от удержания (паузы) дыхания (кумбхаки), и выполнять только вдох и выдох в нормальном режиме.

Упражнение сукхпурвак благотворно воздействует на психику и умственную деятельность занимающихся.

Советуем лицам без отклонений в здоровье применять по три-четыре дыхательных цикла в день, а тем, у кого слаборазвитые легкие, только два-три.

Комплекс упражнений для укрепления нервной системы. Если ваша работа или частная жизнь связаны с большим нервно-эмоциональным напряжением, воспользуйтесь предлагаемыми ниже дыхательными упражнениями из арсенала хатха-йоги.

Техника выполнения. Начните с энергичного выдоха и свободного вдоха. Характерной особенностью такого рода упражнений является то, что одновременно с выдохом вы должны поднять руки вперед чуть выше уровня плеч, поворачивая кисти ладонями вниз (рис. 3). Затем пальцы рук следует сжать в кулаки и задержать дыхание на 5—10 секунд. Во время задержки дыхания руки согните в локтях, а сжатые кулаки приблизьте к предплечьям. Затем одновременно с выдохом разжимаем кулаки, руки расслабленно опускаем вниз. При этом, наклонив корпус вперед, делаем небольшую паузу в упражнении (рис. 4).

Когда опускаете руки вниз, не забудьте ладони

повернуть в сторону пола. Выполняя упражнения такого рода, руки сгибайте свободно, но все же с некоторым напряжением, как бы преодолевая сопротивление.

Описанные выше действия повторите два-три раза. Йоги утверждают, что они прекрасно укрепляют нервную систему.

ДЕСЯТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МИНИ-УПРАЖНЕНИЙ

В течение рабочего дня, когда нет времени и места для серьезных занятий дыхательной гимнастикой йогов, но все же есть необходимость стимулировать свою работоспособность, рекомендуем воспользоваться предлагаемым ниже комплексом из десяти дыхательных мини-упражнений.

Упражнение первое. Чтобы его выполнить, встаньте лицом к открытому окну или отправьтесь заниматься дыхательной гимнастикой на свежем воздухе. Свободно вдыхайте, поднимая руки вверх. Вдох продолжается до момента поднятия и соединения рук над головой. В таком положении задержите дыхание на 7—12 секунд (рис. 5). После этого свободно выдохните, одновременно опуская руки вниз. Упражнение выполняют 2—3 раза и завершают очистительным дыханием (**бхастрика**), описание которого приводится в следующем разделе.

Упражнение второе. Встаньте широко расставив ноги лицом к открытому окну или предпочтите заниматься на улице. Вдыхайте, поднимая руки вверх до уровня плеч (ладони обращены вниз) (рис. 6). Во время паузы в дыхании разведите ру-

ки в стороны и свободно наклоните корпус вправо и влево насколько это будет возможно (рис. 7). Ноги должны быть неподвижными. Такие наклоны выполняют вначале по 3—5 раз, постепенно доводя их число до десяти.

Осуществив 2—3 наклона, резко выдохните воздух через рот, а руки опустите вниз. В конце упражнения выполните очистительное дыхание.

Упражнение третье. Исходное положение — встаньте широко расставив ноги. Выполните полное дыхание йогов. Дышите как можно свободнее. Начните вдыхать с одновременным поднятием рук в стороны—вверх (ладони обращены вниз) (рис. 8). Затем задержите дыхание и выполните несколько круговых движений руками. Вращайте руки вначале вперед, а потом назад. Такие круговые движения следует выполнять следующим образом: три вперед и три назад, затем руки опускают вниз. Это упражнение тоже завершают очистительным дыханием. Оно прекрасно снимает отеки в области грудной клетки и плечевых суставов при сидячей работе. Правда, некоторые новички в начале занятий испытывают боль в плечах, которая со временем проходит.

Упражнение четвертое. Ложитесь на пол на живот. Руками (ладонями) обопритесь о поверхность пола (рис. 9). Такое исходное положение напоминает позу «кобра». Выполняйте полное дыхание йогов, а затем задержите его на несколько секунд. Затем приподнимите тело, продолжая опираться о пол руками и пальцами ног (рис. 10), и свободно вернитесь в исходное положение. Повторите также

действия 3—5 раз. Затем, резко выдохнув воздух через рот, завершите упражнение очистительным дыханием.

Это упражнение быстро улучшает тонус организма и дает возможность испытать удивительную бодрость.

Упражнение пятое. Встаньте лицом к стене и обопритесь о нее ладонями вытянутых вперед рук на уровне плеч (рис. 11). Выполняйте полное дыхание йогов, делая паузы на 2—3 секунды и при этом сгибая руки в локтях, пока не коснетесь стены лбом (рис. 12). После чего резко верните свое тело в исходное положение. Такие действия повторите 3—5 раз подряд, выдыхая через рот.

Упражнение шестое. Стоя, слегка расставив ноги, положите руки на пояс (рис. 13). Выполните глубокий вдох и задержите дыхание на одну-две секунды, а затем свободно наклоните корпус вперед, вдыхая воздух через нос (рис. 14). Затем, выпрямляясь, вдохните, снова задержите дыхание, а потом, наклоняя корпус вперед, постепенно выдохните.

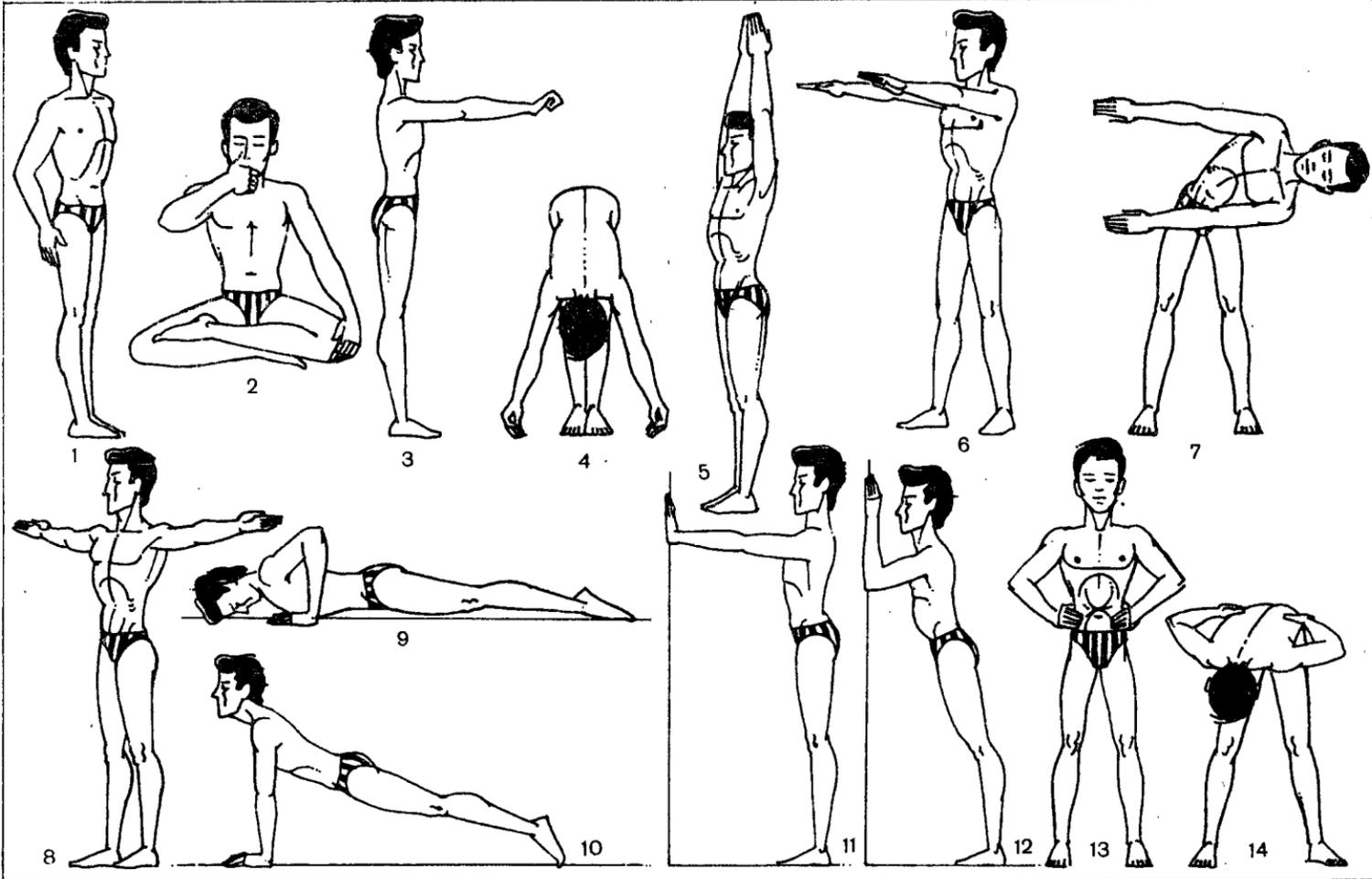
Те же действия повторите, но наклоняясь то влево, то вправо. После короткой паузы в дыхании выдохните спокойно через нос, опуская руки вниз. Завершите упражнение очистительным дыханием. Лучше повторить его еще раз.

Упражнение седьмое. Примите наиболее удобную для вас позу («лотос», «полулотос» или поджав ноги по-турецки). Можно упражняться и стоя, расставив ноги в стороны. Итак, спокойно и глубоко вдохните, но только не обычным способом, а

набирая воздух в легкие короткими прерывистыми глотками. Заполняйте легкие воздухом небольшими порциями до отказа. Затем задержите дыхание на 7—12 секунд и выдохните через нос вольно и спокойно. Завершите упражнение очистительным дыханием.

Упражнение восьмое. Поудобнее усядьтесь на полу на каком-либо возвышении, хорошо распрямив позвоночник. Постарайтесь полностью отключить свое внимание от внешних раздражителей. Упражнение начните с энергичного выдоха. Затем свободно вдохните, контролируя время, потраченное на наполнение легких, по количеству ударов пульса. В начале упражнения вдох должен занимать два удара пульса. Затем задержите дыхание на восемь ударов и выдохните за четыре. Повторяйте упражнение, увеличивая пропорцию (3 : 10 : 6, 4 : 12 : 8 и т. д.), пока не достигнете 8 : 20 : 16. Уве-

Рис. 1—14: 1 — полное дыхание йогов, 2 — простейшая пранаяма (сукхпурвак) — выдох через левую ноздрю, 3 — дыхательное упражнение, укрепляющее нервную систему (на напряжение), 4 — дыхательное упражнение, укрепляющее нервную систему (на расслабление), 5 — первое дыхательное мини-упражнение, 6 — второе дыхательное мини-упражнение (первое положение), 7 — второе мини-упражнение (второе положение), 8 — третье мини-упражнение, 9 — четвертое мини-упражнение (первое положение), 10 — четвертое мини-упражнение (второе положение), 11 — пятое мини-упражнение (первое положение), 12 — пятое мини-упражнение (второе положение), 13 — шестое мини-упражнение (первое положение), 14 — шестое мини-упражнение (второе положение)



личение продолжительности дыхательных фаз (вдох, пауза, выдох) регулируйте самостоятельно. Если сможете, выдерживайте паузу на выдохе такой же продолжительности, как и время, потраченное на вдох. Дышите по 2—3 минуты через обе ноздри.

Девятое упражнение. Удобно разместившись на стуле, вдохните через правую ноздрю (в режиме восьмого упражнения) и выдохните одновременно через обе. Затем вдохните через правую ноздрю и выдохните тоже через обе. Упражнение можно выполнять и таким образом: вдыхайте через левую ноздрю на протяжении двух секунд, затем задержите дыхание на восемь секунд, а выдыхайте через правую ноздрю четыре секунды; затем сделайте паузу на одну секунду. Упражняйтесь, учитывая свои возможности.

Десятое упражнение. Не задерживая дыхания, начните с глубокого вдоха через любую из ноздрей. После чего выдохните. Дышите часто, а после каждого полного выдоха делайте паузу на четыре секунды. Это упражнение следует выполнять в комплексе, т. е. вместе с предшествующими восьмым и девятым.

По мнению специалистов, регулярно выполняя десятое упражнение в сочетании с седьмым и девятым (на протяжении двух месяцев), можно добиться значительных перемен к лучшему в состоянии здоровья. Толстяки при этом начинают худеть без всяких побочных, вредных для здоровья изменений в отправлениях организма. Голос занимающихся по предлагаемой системе становится более звонким, легкие очищаются, кровь начинает ак-

тивно циркулировать в кровеносной системе, аппетит значительно улучшается (но учтите, что при этом он не увеличивается у толстяков, а остается у них в норме).

ГИГИЕНА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ПО СИСТЕМЕ ЙОГОВ

Дыхательная гимнастика йогов может оказать благотворное влияние на ваше здоровье только в том случае, если, занимаясь, вы не забудете регулярно отдавать должное гигиеническим мерам ухода за своими органами дыхания. Особой заботы требуют грудная клетка, дыхательная мускулатура, легкие и органы верхних дыхательных путей. Поэтому, прежде чем приступать к непосредственным занятиям дыхательными упражнениями, приобретите необходимые гигиенические навыки.

Вам, наверное, известно, что легкие состоят в основном из губчатой и очень эластичной ткани, к тому же она пронизана огромным количеством микроскопических сосудов, которые называются альвеолами. Главная их задача — насыщение кислородом красных кровяных телец и выделение углекислого газа.

Правда, многие из нас часто беспечно относятся к состоянию своих органов дыхания, которые постоянно подвергаются атакам патогенных микробов, проникающих в организм. Кстати, один из секретов здоровья и долголетия жизни йогов заключается в том, что они отдают должное профи-

лактике совсем вроде бы незначительных на наш взгляд недугам, считая, что любой из них может быть причиной более серьезной болезни. Действительно, любое недомогание может привести к серьезному заболеванию верхних дыхательных путей: к воспалению миндалин, ларингиту, бронхиту или даже к пневмонии легких. Йоги настаивают на том, чтобы последователи их оздоровительной системы непременно уделяли должное гигиене, и не только органов дыхания.

Вначале следует познакомиться с различными разновидностями очистительного дыхания. Их необходимо знать каждому решившему изучить и освоить на практике дыхательную гимнастику йогов.

Итак, существует несколько поз (асан), которые йоги считают наиболее приемлемыми для дыхательных упражнений. Ведь от позы в значительной мере зависит тот терапевтический эффект, который вы намерены получить.

Одной из самых популярных считается поза «лотос» (падмасана), правда, сразу овладеть ею новичкам часто бывает очень трудно. Но не советуем им отчаиваться, она не единственная пригодная для оздоровительного дыхания.

Ее можно заменить позой «полулотос» — сидхасана (см. рис. 19). При этом не забывайте о правиле, которое распространяется на все позы без исключения: ваш позвоночник при любой позе необходимо распрямить и держать вертикально к поверхности пола, а не задействованные в упражнении мышцы следует максимально расслабить.

Каждый, приступивший к занятиям дыхательной гимнастикой йогов, должен руководствоваться и целым рядом других правил:

1. Не приступать к занятиям, не очистив дыхательные пути. Регулярно применяйте гигиенические меры ухода за полостью рта, зубами, носоглоткой и ушными раковинами. А для этого полощите носоглотку теплой солоноватой водой (так называемой концентрации «соленой слезы»); промывайте и очищайте дыхательные пути от слизистых выделений.

2. При хорошей погоде обязательно держите окна открытыми. Старайтесь заниматься оздоровительным дыханием только на свежем воздухе.

3. В процессе занятий дыхательной гимнастикой старайтесь держать рот закрытым. Никогда понапрасну его не открывайте. Правда, если вы склонны к заболеванию гайморитом, можно позволить вдыхать воздух через рот и по возможности выдыхать через нос, хотя бы через одну ноздрю. Помните, что дыхание через рот приводит к простудным заболеваниям горла.

4. Старайтесь не носить слишком тесную одежду. Она должна свободно облегалась тело. Для занятий дыхательной гимнастикой одевайтесь значительно легче, чем обычно.

5. Перед началом дыхательной гимнастики немного разогрейтесь, а для этого сделайте несколько быстрых движений руками и разведите их в стороны. Эти движения должны быть плавными и ритмичными. Их можно выполнить и лежа.

6. Выполняя движения руками (потягивания),

предварительно вдохнув, удержите воздух в легких на некоторое время.

7. Выдыхайте энергично, свободно и ритмично, вдыхая, старайтесь максимально заполнить легкие воздухом. Помните, что наиболее полный оздоровительный эффект можно получить при максимальном возможном наполнении легких.

8. Остерегайтесь быстро и прерывисто дышать. Таким дыханием можно перенапрячь ткани легких, что особенно опасно для лиц со слабым физическим развитием.

9. Лицам, страдающим от сердечных недугов или не совсем здоровым, советуем дышать как можно более легко и без напряжения.

10. Детям до 10—12 лет не следует выполнять сложных дыхательных упражнений, поскольку это неблагоприятно может сказаться на развитии всей сердечно-сосудистой системы.

11. Выполняя полное дыхание йогов, не напрягайте ноздри и мышцы лица — это может вызвать произвольное сжатие дыхательных путей, лучше будет держать эти мышцы расслабленными.

12. Советуем заниматься дыхательной гимнастикой йогов не реже двух раз в день.

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выше уже неоднократно упоминалось о необходимости применять такие упражнения, предваряя или завершая ими тот или иной дыхательный ком-

плекс. Автор выделил их в особый раздел книги, так как придает им не только вспомогательное гигиеническое значение, но и считает их одним из самых важных элементов науки дышать.

Капалябхати — первое очистительное упражнение, которое выполняют перед пранаямой, чтобы очистить носоглотку и бронхи. Этим упражнением легко овладеть тем, кто уже в совершенстве владеет упомянутым выше альтернативным дыханием. Освоить же его можно, лишь позанимавшись не менее двух месяцев. Столько же времени требуется и на то, чтобы освоить диафрагмальное дыхание. Ведь без достаточно подвижной и тренированной диафрагмы выполнить капалябхати просто невозможно.

Техника выполнения. Вначале поудобнее усядьтесь, ведь капалябхати нельзя выполнять лежа. Хорошо распрямив позвоночник, начинайте выдыхать. Почувствовав, что уже выдохнули весь воздух из легких, начинайте вдыхать. Ключевой момент в этом упражнении — выдох. Выдыхайте быстро и только через ноздри. (Не забывайте о том, что нельзя делать паузы в дыхании.)

Учтите, что при вдохе воздух должен достигать фронтальных легочных пазух. Вдыхайте в среднем темпе: вдох более продолжительный, чем выдох. Такое редко встречается в других упражнениях йогов. Здесь же вдох и выдох следуют один за другим беспрерывно. Выдох усиливают напряжением мышц брюшного пресса, которое действует на диафрагму. Она, в свою очередь, перемещается вверх в грудную полость и, резко надавливая на легкие,

вытесняет из них воздух. После выхода, быстро расслабив мышцы живота, диафрагму перемещают в брюшную полость, а она, в свою очередь, втягивает за собой и легкие. В результате чего представляется возможность воздуху буквально ринуться в них.

Занимаясь капалябхати, вы должны использовать диафрагму и мышцы живота, которые то напрягаются, то расслабляются. Все же остальные мышцы тела остаются постоянно расслабленными. Продолжительность выдоха в этом упражнении составляет 1/4 продолжительности вдоха. Удары же пульса здесь не следует контролировать. Выдох выполняют резко, а вдох как можно свободнее. Весь процесс дыхания напоминает работу кузнечного меха. Итак, в подражании ему начните...

Выдохните быстро, сильно, активно, а затем вдохните свободно, продолжительно, плавно. За один цикл занятий выполните по 15—20 полных дыхательных актов. (Новички должны выполнять по три цикла капалябхати (каждый по 15 дыхательных актов) и заниматься пранаямой дважды в день утром и вечером.) Важно в совершенстве овладеть этим упражнением и регулярно выполнять его. Пропуск в занятиях может неблагоприятно отразиться на легочной ткани. Кроме того, учтите, что после 15—20 дыхательных актов необходимо сделать паузу с задержкой дыхания, чтобы снять перенапряжение.

Поступательно, на протяжении нескольких месяцев, можно увеличивать число дыхательных ак-

тов до 120, но это возможно делать, только посоветовавшись со специалистом.

Итак, после паузы можно сделать несколько нормальных выдохов. Упражняясь, внимание сосредотачивайте на животе в области солнечного сплетения.

Капалябхати может принести значительный оздоровительный эффект. Это подтверждают исследования индийских специалистов. Занятия этой разновидностью дыхательной гимнастики помогли многим больным избавиться от гастрита, катара и бронхиальной астмы. Упражняясь, можно за короткое время основательно очистить дыхательные пути.

Учтите, что, не овладев в совершенстве приемами капалябхати, нельзя переходить к следующему очистительному упражнению (бхастрика).

Кстати, следует отметить, что существует два варианта капалябхати:

— дыхание через одну из ноздрей (воздух выдыхают то через правую, то через левую, а вдыхают всегда через обе). Упражнение благотворно воздействует на состояние пазух, носоглотки;

— дыхание через обе ноздри (свободный вдох через обе ноздри, а затем резкий выдох, производимый таким же образом). По мнению йогов, это упражнение прекрасно очищает организм от вредных шлаков.

Бхастрика (кузнечный мех). Это самое популярное среди йогов очистительное упражнение, характерной особенностью которого является быстрое чередование вдохов и выдохов. Работа легких при этом напоминает действие кузнечного меха.

Техника выполнения. Примите исходную позу («лотос», «полулотос» или поджав ноги по-турецки). Вначале энергично вдохните и выдохните несколько раз подряд, а затем глубоко вдохните и задержите дыхание на 7—14 секунд.

Бхастрика в основном имеет много общего с капалбхати, хотя первая использует работу всей дыхательной системы, а вторая только диафрагму. Правда, несмотря на некоторую схожесть, каждое из этих упражнений преследует свою определенную цель.

Вдох в бхастрике более свободный, чем выдох. Все действия этого упражнения необходимо повторить трижды, а если почувствуете хотя бы малейшее утомление, немедленно прекратить. Ключевым моментом в бхастрике является ускоренный выдох. При этом диафрагма и все задействованные в дыхательном акте мышцы действуют как единый своеобразный механизм. Итак, сделайте несколько быстрых выдохов — один за одним — десять раз подряд. Завершив десятый выдох, осуществите глубокий вдох и задержите дыхание на сколько хватит сил. А после этого свободно выдохните. Сдерживая дыхание, подбородком упритесь в грудь, надавливая на шейный узел (замок) (джаляндхара бандха). Одновременно усилием воли сожмите мышцы в области анального отверстия, сосредоточив внимание на нижней части позвоночного столба (муляндхара чакра). Все ваши действия должны сложиться в единый цикл. В паузах между циклами выполните несколько нормальных дыхательных актов. Количество выдохов можно постепенно увели-

чивать — от десяти до тридцати — в каждом цикле упражнения.

Начав с трех циклов, постепенно включайте в упражнение все большее их количество (можно довести до восьми). Выполняя бхастрику, избегайте переутомления.

Йоги утверждают, что это упражнение может пробудить кундалини (скрытую, латентную силу организма) и обновить его силы. Поэтому рекомендуется использовать бхастрику лицам, занятым преимущественно напряженным умственным трудом, ведь она не только очищает организм, но и способствует увеличению работоспособности. Йоги также отмечают ее целительное воздействие при заболеваниях носоглотки и гастритах.

Очистительное дыхание («пыхтение»). В специальной литературе, когда упоминают о пранаяме, приводят такую фразу: «Человек живет, пока дышит!» Действительно, пранаяма позволяет не только эффективно дышать, но и найти путь к долголетию и здоровью. Поэтому любому из нас будет полезно овладеть оздоровительным дыханием и регулярно применять его в жизни. Особенно это касается группы очистительных упражнений, к которым относится и «пыхтение».

Техника выполнения. Упражняться следует стоя и широко расставив ноги. Находясь в такой позе, необходимо резко вдыхать и выдыхать через нос как и при полном дыхании йогов. Начните с того, что, почувствовав, как легкие наполнились до предела воздухом, начинайте выдыхать. В отличие от других очистительных упражнений,

здесь выдох сопровождается пыхтением. Для этого сожмите губы так, как будто вы собираетесь свистнуть, и сделайте прерывистый выдох, напрягая межреберные мышцы грудной клетки, мышцы живота и диафрагму. Воздух меж сжатых губ должен выходить струей.

По мнению йогов, это упражнение помогает очистить кровь от токсичных веществ, избавиться от многих хронических заболеваний, от головной боли, ускорить выздоровление при простудных заболеваниях. Упражнение в таких случаях следует выполнять не менее пяти раз в день. Во время эпидемий гриппа пыхтение может играть и профилактическую роль. Оно незаменимое средство при отравлениях, например газом. Его используют, чтобы значительно улучшить общее состояние организма, и применяют как финальное в конце любого цикла упражнений по системе йогов.

Ха-дыхание. Техника выполнения этого очистительного упражнения удивительно проста. Вначале следует встать прямо и расставить ноги в стороны. Вдохните так же глубоко, как и при полном дыхании йогов. Во время вдоха поднимайте руки вперед—вверх до вертикального положения по отношению к полу. Затем задержите дыхание на несколько секунд, а потом резко наклонитесь вперед, одновременно опуская руки вниз и выдыхая через рот, издавая при этом звук «ха». Этот звук произ-

носится без участия голосовых связок, а только за счет воздуха, выходящего из горла сильной струей. Вдыхайте свободно через нос, снова выпрямляясь и поднимая руки над головой. Окончив поднимать руки, выдохните через нос и опустите руки вниз.

Йоги считают, что это упражнение способствует очищению крови и дыхательных путей, действует согревающе при ощущении озноба. Они утверждают, что его можно использовать и в психотерапевтических целях.

Как и другие упражнения йогов, ха-дыхание является плодом тысячелетней практики многих поколений йогов. Его можно выполнять и лежа. Глубокий вдох в такой позе продолжают до тех пор, пока руки не коснутся поверхности пола за головой. Затем следует задержать дыхание на несколько секунд и быстро поднять ноги вверх, сразу же согнув их в коленях. После того колени ног надо обхватить руками, стараясь подтянуть их к животу, при этом одновременно выдыхая и издавая звук «ха-а-а». После короткой паузы начинайте свободно вдыхать, поднимая руки над головой, одновременно опуская ноги на пол. А через две-три секунды следует свободно выдохнуть через нос, а руки положить на пол вдоль туловища, затем полностью расслабиться. Терапевтический эффект при занятиях лежа равнозначен тому, который можно получить, упражняясь стоя.



ПОЗЫ ТЕЛА (асаны)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ХАТХА-ЙОГИ

В предыдущем разделе книги вы познакомились с оригинальной дыхательной системой йогов (пранаямой). Почти всегда, открывая для себя что-то новое, оригинальное, каждый из нас старается найти ему привычное объяснение, опираясь на уже существующие знания и устоявшиеся понятия. Так и первый же экскурс в область йоги у многих читателей, как правило, завершается вопросом: «А можно ли упражнения йогов сочетать с обычными занятиями физкультурой?»

Прежде чем найти ответ на этот вопрос, важно более детально ознакомиться с феноменом йоги, оценить ее методы. Хотя сразу же следует отметить, что йога абсолютно не эквивалентна практикуемому у нас европейским системам физического воспитания, не является она и экзотическим видом спорта. Кстати, нельзя отрицать и того, что эти обе системы (индийская и европейская) могут допол-

нять друг друга. Ведь разумное и целенаправленное их сочетание может принести значительный оздоровительный эффект.

Это мнение поддерживают и многие специалисты современной йоги. Правда, некоторые из них считают, что, если посвящать занятиям хатха-йогой около часа в сутки, уделяя значительное время каждой позе, все же следует избегать занятий обычной физкультурой или прибегать к ней лишь изредка.

— Что значит изредка? — в очередной раз спросите вы.

Это значит, что к занятиям йогой можно добавить немного бега, плавания, гребли или туризма. Но учтите, если вы больше внимания будете уделять физкультуре, придется значительно сократить занятия йогой. Целесообразнее будет, если вы предпочтете упражняться в таком режиме: асаны вы-

полнять утром, а физические упражнения вечером или днем (после двухчасового перерыва, подобрав самые необременительные).

Если же вы предпочтете выполнять асаны сразу же после физических упражнений, то используйте самые пассивные позы, которые помогают накопить некоторый энергетический резерв. Он пригодится вам для последующих занятий физкультурой.

Характерные отличия системы йогов от обычных физических упражнений. Известно, что почти все физические упражнения связаны с быстрыми и энергичными движениями, а хатха-йога включает в себя в основном плавные, грациозные действия, которые сопровождаются полным расслаблением мышц и нервной системы. Известно также, что после занятий физкультурой человек всегда испытывает некоторое утомление или даже переутомление, а упражнения йогов, если их выполнять правильно, абсолютно не связаны ни с какими неприятными ощущениями. И это естественно, ведь резкое сокращение мышц физкультурника значительно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую систему его организма, а плавные движения упражнений йогов, гармонично соединяемые с ритмичным дыханием и периодами расслабления, не перегружают сердце.

Кстати, динамичные упражнения могут выполнять преимущественно молодые люди, а асаны — пожилые и в самом преклонном возрасте. Это, однако, не означает, что пожилые люди должны совсем отказаться от физкультуры, а молодые — от хатха-йоги.

Специалисты современной йоги считают, что йога, как говорится, всем возрастам покорна. (**Исключением является только период младенчества.**) Необходимо, правда, соответственно своему возрасту выбрать из ее арсенала те средства, которые будут полезны для вашего возраста и состояния здоровья. Старайтесь не перегружать сердце и избегать слишком большой нагрузки.

Что же касается занятий йогой в детском возрасте, у знатоков этой оздоровительной системы мнение такого рода: **детям до 5-летнего возраста заниматься йогой вообще не следует.** Для нормального развития ребенка во младенчестве достаточно динамичных и разнообразных движений, которыми насыщена почти любая детская игра; в возрасте между 5—10 годами, для нормального развития тела и психики, можно выполнять самые простые асаны; а в интервале между 10—16 годами, в период бурного развития и значительных изменений в физиологии организма, можно рекомендовать ежедневные занятия, но под контролем опытного наставника. В этот период следует опасаться перегружать дыхательную систему ребенка, а наставникам — сознательно и разумно формировать базу для гармоничного духовного и физического развития. В более зрелом возрасте базовое развитие, полученное в детстве, принесет свои плоды.

Единственное правило, которого не следует забывать: в среднем и пожилом возрасте, занимаясь по системе йогов, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие и сразу же отказываться от тех упражнений, которые причинят боль мыш-

цам или связаны даже с незначительным их напряжением.

Для лиц пожилого возраста существуют свои комплексы простейших и наилегчайших упражнений, известные среди специалистов под названием «праяамы Йогендры». Судя по названию, вы можете сами убедиться, что они разработаны в знаменитом бомбейском институте йоги.

Выше, описывая комплексы упражнений по системе йогов, мы неоднократно упоминали о необходимости концентрировать внимание на тех или иных участках своего тела, на том или ином моменте действий. Как это осуществлять на практике, вы узнаете, познакомившись со следующим разделом нашей книги.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Нет сомнений, что в повседневной жизни и на работе, сосредотачивая внимание на какой-либо цели, мы можем получать, соответственно, и более весомый результат. В нашем же случае при достаточной мере сосредоточения, во-первых, увеличивается воздействие, оказываемое упражнением на организм человека, а во-вторых, появляется возможность направлять свои мысли в нужное русло, воспитывать силу воли и дисциплинировать себя, а также отключаться от внешних раздражителей в любой обстановке.

Чтобы добиться полной концентрации внимания при занятиях хатха-йогой, необходимо подобрать

соответствующее помещение. Иначе просто невозможно будет при выполнении упражнения получить ожидаемый оздоровительный эффект, управляя работой внутренних органов, а ваши действия будут иметь чисто внешний, механистический характер. Именно поэтому йоги предпочитают упражняться, уединившись в полной тишине. Для начинающих лучше будет подыскать для этого небольшой, но тихий уголок. Можно выбрать для занятий хатха-йогой укромное место на природе. Это не должно быть слишком освещенное и открытое место, так как прямые лучи солнца и порывы ветра отвлекают внимание.

Итак, подобрав подходящее место, расстелив подстилку или циновку, примите одну из трех, уже упомянутых выше поз, подогнув колени («лотос», «полулотос» или сидя «по-турецки»). Последняя поза наиболее приемлема для начинающих. Учтите, что, не освоив позу, невозможно успешно концентрировать внимание. Концентрация внимания должна сопровождаться только приятными ощущениями. Тело при этом должно быть максимально расслаблено. Лучшее время для занятий — утро и вечер (на восходе солнца или на закате). Правда, опытные йоги могут упражняться и в полночь.

Кроме всех уже перечисленных требований не забывайте о гигиене: ваше тело должно быть чистым. Водные процедуры весьма положительно способствуют повышению общего тонуса организма. Не забывайте строго соблюдать режим питания и расписание занятий.

Объектом концентрации может быть любой из-

бренный вами предмет. Он может находиться в поле вашего зрения или существовать лишь в вашем воображении. Профессиональные йоги часто используют для этого зажженную свечу, помещенную на уровне глаз, на расстоянии 60—70 сантиметров.

Техника выполнения. Вначале займите наиболее удобную, хорошо вами освоенную позу. Корпус держите прямо. Если вы сидите «по-турецки», руки положите на колени или опустите по сторонам вдоль корпуса. Затем полностью расслабьтесь и смотрите на пламя свечи (предмет) не моргая. Через некоторое время закройте глаза и попытайтесь воспроизвести увиденное в своем сознании. Повторите этот прием несколько раз. Изображение фиксируемого объекта не должно визуально восприниматься вами как разделенное на полосы. Избранный вами предмет фиксируйте до появления слез.

Упражняясь, не забывайте, что предмет должен находиться на уровне глаз, а точнее (если провести от него прямую линию) — посреди переносицы. Расстояние до него можно проверить вытянутой рукой: пальцы руки не должны касаться его. Фиксировать предмет (пламя свечи) надо не только визуально, но и мысленно. Завершив этап фиксации, закройте глаза, а чтобы поступало в них как можно меньше света, прикройте их еще и ладонью руки. На начальном этапе, овладевая концентрацией внимания (медитацией), упражняйтесь в темном помещении.

Научившись концентрировать свое внимание

(медитировать), начните сочетать эти действия с выполнением асан и дыхательными упражнениями. При появлении слез промойте глаза чистой или дистиллированной водой, добавив в нее каплю розовой воды или меда. А затем после 1—2-минутного перерыва продолжайте медитировать. Постепенно старайтесь, но без чрезмерного усилия, увеличивать время концентрации внимания. Упражняясь, можно заменить свечу на лист бумаги светло-желтого цвета, нарисовав в его центре черный или темно-синий круг (Ø 1 см).

ГИГИЕНА, ПИТАНИЕ, СОН

Гигиенические требования, режим питания и сна — составные части общей оздоровительной системы йогов. Поэтому, хотя в нашей книге невозможно подробно изложить все элементы этого сложного уклада жизни, строго соблюдаемого йогами, в предоставленных нам пределах мы стараемся познакомить читателя с наиболее необходимым минимумом знаний и дать отдельные практические советы.

Гигиенические правила йогов. Это наиболее сложная часть хатха-йоги. Многие процедуры, с помощью которых йоги очищают организм от вредных шлаков, очень своеобразны. Овладеть ими можно, только проконсультировавшись с опытным наставником. Мы же ограничимся наиболее простыми. Одна из очищающих процедур носит название «садхана» и состоит из шести основных про-

цедур. Они, в свою очередь, подразделяются на две основные группы: для очищения органов пищеварения (первая) и для гигиены органов дыхания (вторая).

Гигиенические процедуры принято начинать с очищения полости рта. Особое внимание следует уделить зубам, небу, языку. Очищать зубы йоги предпочитают, используя не традиционный зубной порошок или пасту, а палочки из особых сортов дерева или коры, которые не только очищают, но и укрепляют десны.

Язык йоги очищают от слизи пальцем или специальными скребками, изготовленными из серебра, латуни или пластмассы. При этом стараются добраться и до его основания.

Нос очищают подсоленной водой, втягивая ее внутрь носоглотки или используя продаваемый через ноздри особый шнур. Эти действия они называют «нети».

«Профессиональные» йоги очищают органы пищеварения весьма своеобразным способом, узнав подробности которого, многим станет не по себе: пищевод обрабатывают гибким прутиком, желудок — водой, заглатывая ее внутрь и возвращая (выплюывая) обратно. Йоги утверждают, что любой человек может проглотить и пропустить через пищевод узкую полоску ткани, а затем, приняв ее через анальное отверстие, протернуть через весь кишечник, а освободив, полностью удалить остатки пищи. С этой же целью они используют своеобразную клизму: усаживаются в емкость с водой и... втягивают последнюю в живот.

Все вышеуказанные процедуры йоги считают необходимыми, чтобы достичь долголетия и сохранить здоровье. Таким образом, они борются с процессами гниения, которому подвержены непереваренные остатки пищи. Европейские последователи учения йогов предпочитают очищать желудок и кишечник раствором английской соли. Причем обычные люди производят такую процедуру раз в неделю, а страдающие запорами — 2—3 раза, пока пищеварение не нормализуется.

Режим питания. Йоги считают, что даже если правильно и своевременно выполнять дыхательные упражнения и асаны и не уделять особого внимания разумно сбалансированному питанию, нельзя достичь положительных результатов в оздоровительной практике. Современная медицина также отдает должное режиму питания, считая его необходимым элементом здорового образа жизни и долголетия.

Современные последователи учения и практики йогов хотя и не догматически относятся к режиму питания, но предпочитают в основном употреблять растительную пищу, а чаще всего в сыром виде. Европейские последователи хатха-йоги позволяют себе делать некоторые отступления от многовековых правил, учитывая местную специфику и традиции своих народов. Профессиональные йоги не считают большим грехом такие отступления, ведь главное, чтобы еда не отягощала желудок и не нарушала общего гармоничного течения физиологических и психических процессов. А для этого йоги советуют употреблять продукты в чистом виде, от-

давая предпочтение сладковатым и приятным на вкус.

Ниже мы познакомим вас с основными группами продуктов и блюд, которые составляют систему питания йогов.

Группа молочных и сладких продуктов. В нее входят молоко и вся «богатейшая кладовая» молочных и кисломолочных продуктов, традиционно употребляемых многими народами нашей планеты. Она включает также сладкие продукты и фрукты (мед, цитрусовые, виноград и другие).

Группа зерновых блюд. Эта группа включает зерна или крупы многих злаковых (рожь, рис, пшеница, в малых количествах — ячмень), бобовых (немного фасоли) и масличных (подсолнечника) культур.

Группа овощных блюд. Йоги предпочитают включать в свой рацион такие овощи, как помидоры, баклажаны (синие), огурцы, листья шпината, цветную капусту, салат, сельдерей и другие. Не избегают они употреблять и корнеплоды — морковь, свеклу и некоторые другие.

Кроме всех перечисленных выше продуктов в меню поклонников хатха-йоги должны входить и дикорастущие ягоды (черника, земляника) и орехи (грецкие, лесные). Особую роль йоги отводят ананасам, инжиру, финикам. Если проще охарактеризовать принципы, которыми они руководствуются в питании, — это отдавать предпочтение витаминизированным продуктам, имеющим определенный лечебный и оздоровительный потенциал.

Йоги непримиримо относятся к применению ка-

ких-либо приправ к пище. В их числе и поваренная соль. Ведь растительная пища, по их мнению, не нуждается в каких-то добавках, она и так содержит достаточное для организма человека количество минеральных веществ. Последователи хатха-йоги считают, что обычно люди употребляют вдвое больше, чем им необходимо, поваренной соли, а этим намного сокращают отпущенный им природой срок жизни. Быстрому старению организма способствует и потребление различных острых приправ (уксус, перец, горчица) и горячих блюд.

Последователи хатха-йоги строго регламентируют и количество принимаемой пищи. Для того чтобы определить нормативы приема пищи для каждого отдельного человека, надо взять за основу емкость нормального, а не растянутого от излишеств желудка. Эти параметры настолько индивидуальны, что не поддаются никакой систематизации. Необходимо лишь руководствоваться таким правилом: человек должен принимать пищу только тогда, когда ощущает истинный голод, а утоляя его, никогда не переедать. Особенно старайтесь не переедать перед сном.

Йоги же предпочитают употреблять на ужин стакан свежего молока без хлеба или ложку меда с небольшим количеством воды, можно съесть и немного фруктов.

Пищу (в течение дня) следует принимать трижды: легкий завтрак — между 7—8 часами утра, обед — после 12 часов дня и легкий ужин — около 19 часов (вечером). В промежутках между завтраком, обедом и ужином йоги не употребляют ни-

какой другой переде; одноразовое питание в течение суток, как и передание, они тоже считают чрезвычайно вредным.

Особое отношение у йогов к питью. Они всегда отдают предпочтение обычной чистой (колодезной, родниковой) воде, но считают, что пить во время еды — вредно. У них есть своя особая традиция: рано утром, прежде чем освободить кишечник, они выпивают натошак один-два стакана воды. Это следует делать до начала рабочего дня (в 5—6 часов утра). Таким способом можно очистить желудок от остатков вчерашней непереваренной пищи, активизировать перистальтику кишечника. На всякого рода очистительные процедуры йоги тратят ежедневно по 2,5 литра воды.

Режим сна. «Сон не утешение, а природой данный отдых», — говорят йоги. Они также считают, что после пяти утра сон беспокойный и неполноценный. По их мнению, каждый, кто по-настоящему ценит свое здоровье, должен весьма вдумчиво и рационально относиться к режиму своего сна, ведь сон укрепляет нервную систему и дает возможность отдохнуть мышцам. Наиболее полезным в этом отношении является промежуток сна между 22—24 часами ночи.

АСАНА — ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ ЙОГИ

Мудрец Патанджали, живший во II веке до н. э., по крупицам собрал и обобщил многовековый опыт своих предшественников. Это ценное на-

следие дошло до нас в виде сборников афоризмов (185) под общим названием «Драгоценные четки». Именно в такой своеобразной форме изложены основные постулаты хатха-йоги, цели которой определяются следующими восемью ступенями совершенства, а ведь ими непременно должен овладеть каждый истинный последователь древнего учения:

1) строго соблюдать всеобщие моральные заповеди — яма;

2) заниматься (путем самодисциплины) внешним и внутренним очищением — нияма;

3) посредством физических упражнений (принятие поз-асан) стремиться достичь физического здоровья;

4) научиться контролировать свое дыхание и таким образом управлять потоками праны (общее универсальной энергии) как в своем теле, так и за его пределами — пранаяма;

5) уметь управлять своими чувствами (эмоциями) — пратьяхара;

6) научиться в нужный момент сосредотачивать (концентрировать) свое внимание на поставленной цели (задаче) — дхарана;

7) овладеть всеми премудростями созерцания (медитации), направляя свое мышление в необходимое русло, — дхьяна;

8) достичь состояния самадхи, т. е. слияния с тем по-своему каждым понимаемым абсолют, о котором уже упоминал автор в самом начале книги.

Хотя в наше время уже невозможно игнорировать культурную и оздоровительную ценность приведенных выше правил, современному человеку до-

вольно сложно понять своеобразной философии йогов, а тем более соблюдать столь жесткие требования, предъявляемые к образу жизни. Но теперь, после небольшого отступления, продолжим наш краткий экскурс в области практической хатха-йоги. А поскольку мы уже немного знакомы с пранаямой, обратимся к еще одной важнейшей ступени йоги — асане.

Асана — в переводе с санскрита — **«поза», «положение», «поток»** — это не просто гимнастические упражнения. Практикуясь в принятии асан, вы сможете не только укрепить свое здоровье, но и значительно улучшить свою осанку и телосложение, а также приобрести силу и уверенность в себе. Правда, тренируясь, не забывайте о следующем правиле: **если вы увлечетесь только культурой своего тела и забудете о поддержании гармоничного ей состояния духа, все ваши усилия будут напрасны.** Кстати, учтите, что осваивать асаны, как и все остальные составляющие хатха-йоги, можно, только посоветовавшись с врачом.

Общие правила выполнения асан. Прежде чем заняться асанами, необходимо усвоить целый ряд навыков:

— выполняя любую позу, не забывайте контролировать свое дыхание способами, описанными в предыдущем разделе книги. (Его ритм должен четко соответствовать каждому отдельному моменту при любом изменении положения тела.) Так, например, наклон корпуса всегда соединяют с выдохом, а тело выпрямляют вместе с вдохом. Правда, эти правила имеют и свои исключения. О них

вы узнаете ниже, прочитав описания отдельных упражнений йогов и связанных с ними поз (асан). Находясь длительное время в одной и той же позе, не забывайте переходить на полное дыхание йогов:

— каждую тренировку (занятие) по системе йогов необходимо предварять несколькими обычными, согревающими тело движениями. А затем, уже непосредственно в ходе тренировки, старайтесь чередовать упражнения, связанные с растяжением мышц, с упражнениями, предусматривающими их сокращение. Позы, в которых используются наклоны или повороты тела в одну сторону, обычно дублируют, повторяя их и в обратную сторону. Например, после позы «пашимоттанасана» (см. рис. 42, 44) необходимо выполнить позу «матсьяасана» (см. рис. 33, 36), а после этого желательно обратиться к первому варианту позы «приветствие Солнцу» (сурьянамаскар) (см. рис. 23). Занимаясь таким образом, не забывайте еще об одном правиле: желательно после каждой позы, связанной со значительной нагрузкой, выполнять менее обременительную. Так, после длительного нахождения в позе «лотос» хорошо перейти к позе «полного расслабления» (савасана);

— занятия асанами не забывайте предварять необходимыми гигиеническими процедурами: например, промыть носоглотку соленой водой, втягивая ее через нос, а выпуская через рот, или наоборот.

— к выполнению асан можно приступать, только полностью опорожнив кишечник и мочевой пузырь. Тогда упражнения будут вам не в тягость, а на радость.

Итак, после вышеприведенных советов пора обратиться и к первой позе (асане) хатха-йоги — «лотосу».

Поза «лотос» (падмасана). Кстати, если придерживаться принципа «от простого к сложному», а не наоборот, то знакомство с асанами не следовало бы начинать со столь сложной позы. (Особенно для новичков.) Но нам сознательно придется сделать исключение из правил, ведь падмасана известна как основная поза хатха-йоги. Кроме того, «лотос» (па́дма) служит исходным положением для большинства асан и дыхательных упражнений (пранаям).

Эта поза не напрасно носит столь поэтическое название экзотического цветка, который на Востоке (и не только в Индии) символизирует чистоту и совершенство, а йоги выдвинули эту асану на первое место среди всех прочих поз. К тому же позу «лотос» связывают с именем Будды.

Успешное ее выполнение в значительной мере зависит от гибкости и подвижности ваших суставов. Естественно, что чем старше человек, тем ему будет сложнее выполнить такое упражнение. Хотя, если посмотреть на изображение падмасаны на рис. 15, на первый взгляд может показаться, что чего проще сидеть скрестив ноги. Но попробуйте так усесться... и вы убедитесь, насколько сложно это сделать.

«Лотос», как и его облегченный вариант «полулотос» (сидхасана), а также совсем простая так называемая удобная поза (сукхасана) — наиболее подходят для концентрации внимания (медитации)

и выполнения различных вариантов дыханий йогов.

Техника выполнения. Поудобнее усядьтесь на коврик или на подстилку. Вначале ноги вытяните вперед. Затем обеими руками подтяните стопу правой ноги к себе и, удерживая ее за пятку, согните ногу в колене и положите стопу на правое бедро. (Советуем перед занятиями распарить суставы в горячей ванне.) Попробуйте предпринять такие же действия и с левой ногой. Приняв же позу, корпус держите прямо, ноги можно положить на колени. Первые попытки осуществить позу «лотос», как правило, связаны со значительными болевыми ощущениями в еще не разработанных суставах и мышцах. Поэтому, чтобы снять неприятные ощущения, промассируйте все больные места на своем теле. Если боль не пройдет, перенесите занятия на следующий день.

«Лотос» легче освоить, если каждую новую попытку предварять несколькими подготовительными упражнениями (см. рис. 16, 17, 18). Выполняйте их регулярно, и вы непременно овладеете этой сложной позой.

Скорее всего, первые успехи придут к вам только к концу второго месяца прилежных занятий. А чтобы в совершенстве овладеть техникой выполнения «лотоса», придется потратить не менее шести месяцев.

Параллельно, но тоже предваряя каждое занятие серией подготовительных упражнений, можно начать осваивать и позу «полулотос» (сидхасану) — рис. 19.

«Полулотос» значительно проще, чем «лотос», и

каждый начинающий может овладеть им довольно быстро, правда, при определенной настойчивости. Таким образом, можно его временно использовать вместо «лотоса». Если и «полулотос» окажется для вас непосильным, тогда попробуйте упражняться в так называемой удобной позе (сукхасана) — рис. 20. Она, по сути, то же самое, что и то, что мы обычно называем «сидеть, поджав ноги по-турецки». Сукхасана удобна и проста, поэтому ею часто пользуются новички. Она обеспечивает надежную опору для тела, надежно стабилизирующую его положение. Важно только, находясь в «удобной» позе, не напрягать мышцы. (Кстати, заметим, что для тех, кто не привык находиться в подобных сидячих позах, и сукхасана может показаться достаточно сложной, но при большом усердии ее можно освоить в несколько дней.)

Выполняя все три вышеупомянутые позы, не забывайте своё внимание концентрировать на области сердца. Эти позы подходят для выполнения не только полного дыхания, но и почти всех других дыхательных упражнений йогов.

В позе «лотос» можно находиться от трех до шести минут, а в других позах время пребывания не регламентировано — сидите до тех пор, пока не появятся неприятные ощущения. Длительное же нахождение в позе «лотос» может вызвать болезненное растяжение сухожилий ног, что весьма нежелательно. Проще всего «лотос» дается после бани или длительной прогулки по холмистой местности.

«Тронная» поза (бадрасана). В практике хатха-йоги ее используют, чтобы оказывать комплексное

воздействие почти на все органы. Но все же главная задача «тронной» позы — воздействовать на нижние части человеческого тела (например, тазобедренную), т. е. включать в работу наименее подвижные и тренированные мышцы. С усилием сгибая коленные суставы, вы способствуете сильному растяжению как поверхностных, так и «глубоких» мышц внутренней стороны бедра, которые одним своим концом связаны с костями таза. Этими действиями вы не только положительно воздействуете на мышцы и связки «тазового» дна, но и нормализуете процесс мочеиспускания, повышаете гибкость и подвижность голеностопных суставов.

Осваивая бадрасану, не забывайте, что настоящий успех может прийти к вам только после длительных тренировок. В этой асане особую трудность представляет процесс сгибания коленных суставов до такой степени, чтобы можно было прижать колени к поверхности пола.

Учтите, что сильное растяжение (но до определенного предела) мышц и связок при выполнении «тронной» позы приводит к интенсивному пропрецептивному раздражению, которое посредством вегетативной нервной системы (через гипоталамус) стимулирует сердечно-сосудистую и дыхательную деятельность человека. Таким образом, несмотря на минимальную динамику движений, затрачиваемых на принятие позы, упражнения йогов эффективно воздействуют на сердце и органы дыхания, а тем самым укрепляют их.

Выполняя любую позу из разряда наиболее сложных (например, «лотос»), вы создаете условия

для необычайно полезной функциональной нагрузки не только на мышцы и суставы, но и на большинство других жизненно важных систем организма (нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и т. д.). Правда, есть исключительные случаи, когда занятия могут причинить и вред: например, «тронная» поза противопоказана при ишиасе.

Техника выполнения. Усядьтесь на подстилке, вытянув вперед и разведя в стороны ноги. Затем плавно и постепенно сгибайте их, а, максимально притянув к себе и соединив вместе подошвы, колени прижмите к полу. После чего необходимо вдохнуть и приподнять ноги к тазу, как изображено на рис. 21. Для окончательного завершения асаны следует сомкнуть вместе пятки, задержав дыхание, положить руки на колени ладонями вниз и, надавив ими вниз, задержаться в этой позе на 10 секунд, а потом, выдохнув, возвратиться в исходное положение с вытянутыми ногами.

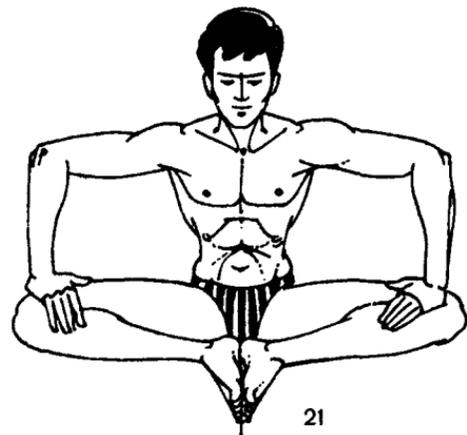
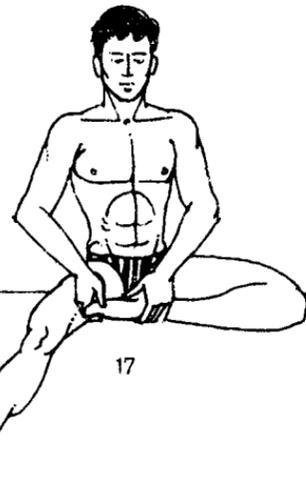
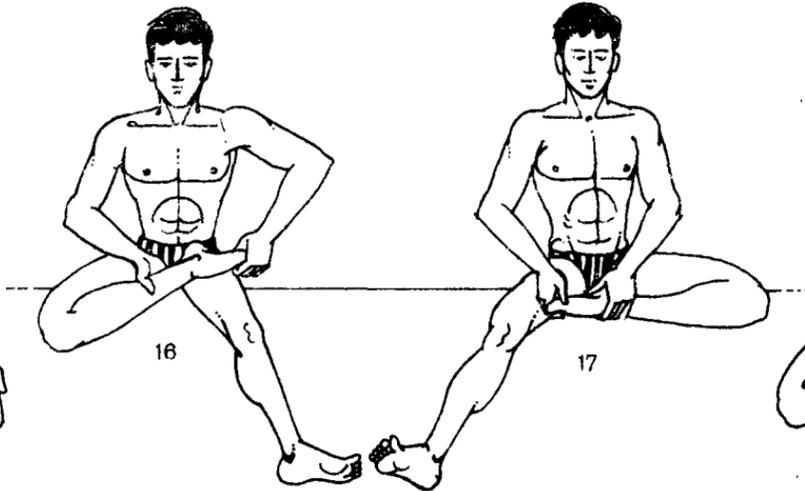
Поза «пальма» (таласана). С ее помощью йоги решают, по их мнению, одну из важнейших проблем — регулируют рост человека. Правда, современная наука до сих пор не нашла должного объяснения этому феномену.

Итак, йоги утверждают: нельзя быть здоровым человеком, не имея нормального роста, который и создает оптимальные условия для нормального функционирования всех внутренних органов. Недоразвитая фигура и низкорослое тело, за исключением редких случаев, обычно связаны с ужасающим нагромождением внутренних органов. Поэтому, чтобы повлиять на физиологию организма,

йоги воздействуют на тело человека с помощью специальных физических упражнений. А самое интересное в том, что, хотя у нас принято считать физическое развитие человека завершенным к 25-летнему возрасту, последователи хатха-йоги придерживаются другого мнения и совершенствуют свое тело на протяжении всей жизни. Кстати, они считают, что можно увеличить рост человека, если применять специальные упражнения, направленные на растяжение всех составляющих частей его тела, соединив такого рода занятия с дыханием в особом ритме. Именно с этой целью они используют и позу «пальма» (таласана). Как утверждают йоги бомбейского института, ее воздействие очень эффективно. С помощью таласаны добиваются полного растяжения тела, от кончиков пальцев вытянутых ног до кончиков пальцев поднятых (в положении стоя) вверх рук. Несколько вариантов этой асаны были в свое время разработаны уже известным вам Йогендрой. Они отличаются лишь разнообразным положением рук.

Если вас не интересуют проблемы роста, попробуйте, вытягивая пальцы высоко поднятых вверх

Рис. 15—21: 15 — поза «лотос» (падмасана), 16 — первое подготовительное действие (поза «лотос»), 17 — второе подготовительное действие («лотос»), 18 — третье подготовительное действие («лотос»), 19 — поза «полулотос» (сидхасана), 20 — «лепкая» поза (сукхасана), 21 — «тронная» поза (бадрасана)



рук и соединяя эти действия с глубоким дыханием, благоприятно воздействовать на свой организм.

Без использования глубокого дыхания это упражнение не принесет вам пользы. Выполняя таласану, старайтесь максимально «вытягивать» свое тело, и особенно его нижнюю часть, при этом совершая ряд последовательных движений вперед-назад, в одну и другую стороны. Эти действия положительно влияют на увеличение объема легких, а глубокое и полное дыхание облегчается поднятием рук вверх. При этом развивается дыхательная мускулатура, увеличивается емкость легких, что в свою очередь позитивно влияет на жизнедеятельность всего организма. Увеличивается и венозный прилив крови, что улучшает общий кровобмен. В результате таких действий напрягаются мышцы живота и тазобедренной области тела, которые пребывают обычно в расслабленном состоянии. Весь этот комплекс, как считают йоги, приводит к увеличению роста человека.

Неплохо с этой целью использовать упражнения, связанные с поднятием по канату или хотя бы имитирующие его. Кстати, что бы вы ни предприняли, тело будет «вытягиваться». (Учтите, что упражнения выполняют только на пустой желудок.)

Техника выполнения. Стоя, расслабьте вначале мышцы ног, а затем и все тело. Расслабив тело, выпрямив шею и поднимая руки вперед, начинайте свободно и спокойно вдыхать. Выполняйте это упражнение так, чтобы время, потраченное на полный выдох, соответствовало времени, необходимому на поднятие рук в вертикальное положение.

Во время вдоха и подъема рук напрягайте тело и старайтесь вытянуть его вверх. Вытягиваясь, старайтесь встать на кончики пальцев ног и в этот момент завершить полный вдох (рис. 22). Находясь в таком положении, задержите воздух в легких на четыре секунды, а выдыхайте его на протяжении двух секунд. Во время выдоха плавно опускайте руки вниз, а ноги с кончиков пальцев — на полную ступню. (Этот процесс длится две секунды.) Завершает все эти действия пауза (две секунды).

В начале тренировок это упражнение следует выполнять, поднимая то одну, то другую руку. Движения должны быть более динамичными и быстрыми, чем это принято в других асанах. Существует еще один вариант такого упражнения, когда руки поднимают вверх через стороны (от боков). А чтобы еще больше увеличивать оздоровительный эффект упражнения, руки поднимают вверх через стороны, но держат их над головой скрещенными. Ритм дыхания и паузы во всех предложенных вам вариантах одной и той же продолжительности.

Поза «приветствие Солнцу» (сурьянамаскар). Если вы решили достичь полного совершенства в выполнении асан, то все же советуем, прежде чем приступать к сложным йоговским позам, ознакомиться со всеми существующими вариантами «приветствия Солнцу». Цель этого упражнения — развить достаточную гибкость позвоночника, а это в дальнейшем даст возможность перейти к более сложным позам.

Кстати, если «лотос» особо трудно дается на-

чинающим, то все другие позы хатха-йоги доставляют много хлопот и достаточно умудренным практикам, так как требуют большой гибкости суставов, эластичности мышц, т. е. так называемого гуттаперчивого тела.

Поза «сурьянамаскар» и ее варианты — это, по сути, подготовительный класс перед выполнением сложных асан, поэтому многие йоговские школы ставят ее на первое место в цикле всех других упражнений. С методической точки зрения, это полностью оправдано. Больше всего эта асана влияет на состояние позвоночника. При овладении всеми вариантами этой позы достигают необходимой гибкости позвоночника. Сурьянамаскар выполняют на рассвете, когда восходит Солнце, именно это и определило ее название.

Ниже мы приводим шесть вариантов этой позы.

Техника выполнения. На рис. 23 изображен **первый вариант** этой позы. Итак, встаньте прямо, ноги держите вместе. Плавно поднимая руки вверх, вдыхайте. Затем прогнитесь назад, туловище выгните дугой. В таком положении задержите воздух в легких на пять-десять секунд, а потом, выпрямляясь и опуская руки, выдохните и вновь повторите упражнение.

Второй вариант упражнения изображен на рис. 24. Для его выполнения необходимо вначале глубоко вдохнуть, находясь в положении стоя с высоко поднятыми вверх руками, а затем плавно наклониться вперед и, выдохнув, одновременно руками опереться о пол, следя за тем, чтобы ноги были прямыми.

В этой позе изогнутое тело и поверхность пола создают как бы равнобедренный треугольник.

Третий вариант изображен на рис. 25. Чтобы его выполнить, встаньте в такое же положение, как показано на рисунке, и вдохните. Затем, задержав воздух в легких на десять секунд, выпрямитесь и выдохните.

Повторите упражнение, поменяв опорную ногу. (Выполните упражнение 4—5 раз.)

Приступая к **четвертому варианту** упражнения (рис. 26), примите позу, изображенную на рисунке, и находитесь в ней как можно дольше, выполняя полное йоговское дыхание.

На рис. 27 — **пятый вариант** упражнения: вначале осуществите упор лежа (руки за спиной), совершая полное дыхание йогов. Этот вариант прекрасно воздействует на позвоночник. Пребывайте в этой же позе пять-десять, а если сможете, то и двадцать секунд.

Шестой вариант (рис. 28) известен среди йогов под названием «восьмерки» (восемь частей тела касаются пола). И чтобы его осуществить, глубоко вдохните, приняв указанную позу. Затем задержите воздух в легких на восемь секунд, а опустившись животом на пол — выдохните. (Повторите упражнение три—пять раз.)

Следует заметить, что сурьянамаскар принесет пользу, даже если выполнять один из предложенных вам вариантов.

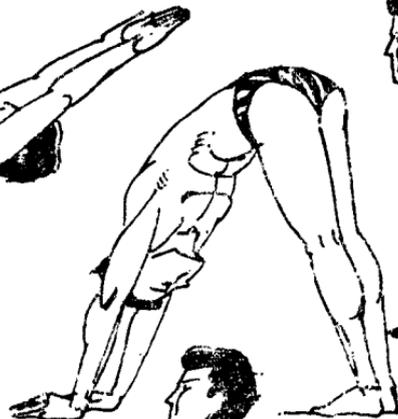
Поза «треугольник» (триконасана). Эта асана (рис. 29—31) — одно из лучших упражнений из арсенала хатха-йоги, она соединяет в себе движе-



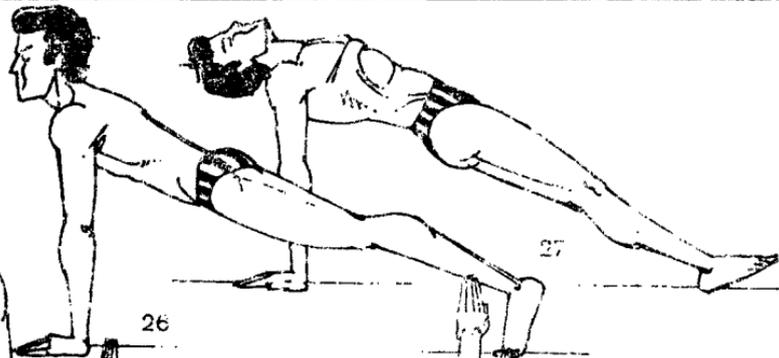
22



23

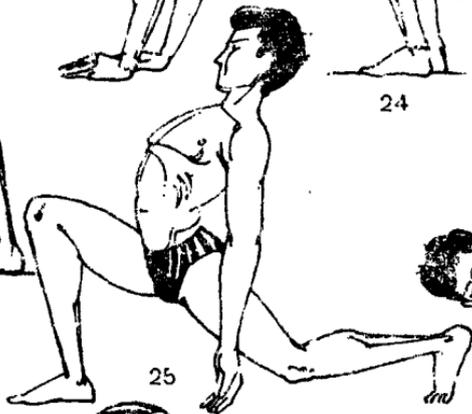


24



26

27



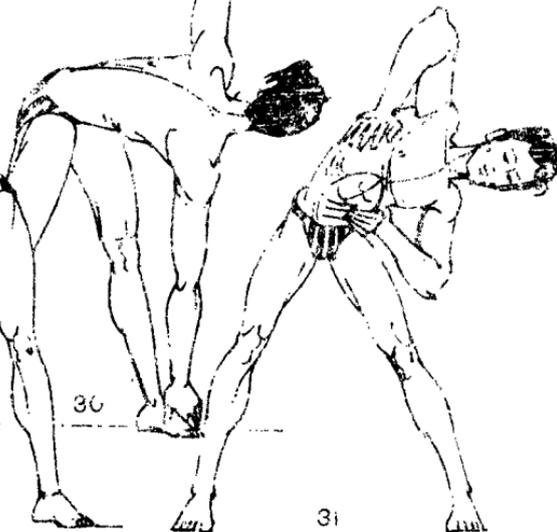
25



28



29



30

31

ния самыми различными частями тела, незадействованными остаются только ноги. Упражнение выполняют одновременно, динамично и плавно. Главный его оздоровительный эффект достигается путем тонизации нервов, пронизывающих позвоночник, а это в свою очередь приводит к усилению перистальтики кишечника и повышению аппетита.

Систематически выполняя эту осану, можно скинуть лишний вес: тело становится легче и подвижнее, при этом еще поддерживается эластичность мышц спины. К тому же наклоны в стороны стимулируют мышцы и органы в области живота. Именно поэтому триконасаи — прекрасное гигиеническое упражнение, используемое йогами при различных заболеваниях желудка. Последователи йоги рекомендуют применять его для исправления дефектов осанки — при впалой грудной клетке, слабом позвоночнике и опущенных плечах. Учтите только, что эта осана противопоказана при заболеваниях нефритом и колитом.

Техника выполнения. Примите основную стойку, чтобы выполнить первый вариант у-

ражнения: ноги расставьте на ширину 50—60 см, а руки поднимите и разведите в стороны на уровне плеч (ладонями вниз). Затем постепенно наклоняйте верхнюю часть туловища и одновременно выдыхайте. Выполняя полный выдох, опустите правую руку вниз и поднимите левую вверх, одновременно изгибая туловище вправо и наклоняясь к полу. Голову поворачивайте в сторону опущенной руки. Одновременно правой рукой коснитесь стопы одноименной ноги. Левая рука при этом выпрямлена и создает прямую линию с правой рукой (рис. 29).

На рис. 30 изображен **второй**, а на рис. 31 — **третий варианты** позы.

Выполняя любой из вариантов триконасы, концентрируйте внимание на основании позвоночника. Дышать следует в таком ритме: в исходном положении — полный вдох за три секунды (живот расслаблен); при подъеме рук в стороны — сильный выдох за три секунды; при сохранении позы — задержка дыхания на шесть секунд; при возвращении в исходное положение — вдох (три-пять секунд).

«Газовая» поза (ватьяна́сана). Эту позу называют газовой, так как она способствует освобождению желудка и кишечника от скопления газов. Ватьяна́сана оказывает эффективное воздействие при плохой пищеварительной деятельности желудочно-кишечного тракта, а также помогает избавиться от излишних жировых отложений на животе. Именно поэтому «газовую» позу можно использовать в любом возрасте.

Рис. 22—31: 22 — поза «пальма» (таласана), 23 — поза «приветствие Солнцу» (сурьяна́маскар) — первый вариант, 24 — поза сурьяна́маскар — второй вариант, 25 — поза сурьяна́маскар — третий вариант, 26 — сурьяна́маскар — четвертый вариант, 27 — сурьяна́маскар — пятый вариант, 28 — сурьяна́маскар — шестой вариант, 29 — поза «треугольник» (трикона́сана) — первый вариант, 30 — поза «треугольник» (трикона́сана) — второй вариант, 31 — трикона́сана — третий вариант

По сути, это так называемая двойная (используют обе ноги) паванмуктасана, или «противогазовая» поза, в лежащем положении. Описание первого варианта этой позы (используют одну ногу), или одинарной «газовой» позы, приводится ниже.

Техника выполнения. Вначале необходимо лечь на спину, вытянуться, а руки положить вдоль тела. Затем плавно поднять ногу и вдохнуть, а после этого согнуть ее в колене и выдохнуть. С помощью рук следует прижать колено к грудной клетке и, находясь в таком положении, задержать дыхание на несколько секунд, потом возвратиться в исходное положение и вдохнуть. Советуем повторить упражнение, используя и другую ногу. Прижимая ногу к грудной клетке, выдыхайте на протяжении двух секунд.

Сохраняя позу, следует задерживать дыхание до четырех секунд, а возвращаясь в исходное положение, вдохнуть.

Йоги обычно повторяют упражнение без перерыва по очереди с каждой ногой по четыре раза.

На рисунке 32 изображена «двойная противогазовая» поза, так называемая ватьянаасана. Техника ее выполнения та же самая, но с той только разницей, что прижимают к груди сразу обе ноги. Эту позу йоги рекомендуют использовать при запорах, заболеваниях печени, опущении внутренних органов и т. п.

Поза «рыба» (матсьясана). После «плечевой» стойки (в книге не рассматривается) и «газовой» позы йоги обычно выполняют позу «рыба» (матсьясану). С помощью этой позы они успешно уст-

раняют потерю подвижности шейного и поясничного отделов позвоночника, а также плечевых мышц. Утрата гибкости позвоночника — частое явление, особенно в пожилом возрасте. Ни одно упражнение не действует так эффективно на эти части человеческого тела, как матсьясана. Кроме того, упражнение стимулирует кровообмен в названных местах, что в свою очередь благотворно действует на щитовидную и паращитовидную железы.

Поза «рыба» тонизирует плечевые мышцы и удачно дополняет действие так называемой плечевой стойки. Именно поэтому, а также благодаря их общему характеру воздействия, эти позы сочетают в едином комплексе упражнений.

Эти позы трудно выполнять, если в кишечнике есть скопление газов. Поэтому сначала нужно выполнить «газовую» или «противогазовую» асану, а затем уже позу «рыба». «Газовая» поза может предшествовать и «плечевой» стойке. Некоторые йоги утверждают, что эта поза улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, укрепляет ключицы, дыхательную систему, позвоночник. При регулярном выполнении матсьясаны легче удерживать равновесие, находясь в позе «свеча» (описание см. ниже).

Техника выполнения. Вначале примите позу «лотос» или «удобную позу» (сукхасану). Начинаящим можно сесть «по-турецки». Затем сделайте несколько вдохов и выдохов. После последнего выдоха начинайте опускаться назад, опираясь локтями об пол (рис. 33). Если вы находитесь в позе «лотос», не меняйте положения ног, а упри-

тесь локтями в пол и выгните туловище, запрокинув голову назад: обопритесь теменем о пол, прогните дугою весь позвоночник. Люди с короткими руками не могут дотянуться до ног, поэтому они выполняют упражнение, положив руки под голову. Те, кто не может освоить позу «лотос», выполняют матсьясану в облегченном варианте (рис. 34 и 35), вытянув ноги вперед и приложив руки к икрам ног или выгнув грудную клетку вверх.

Находясь в позе «рыба», можно хорошо расправить грудную клетку. В таком положении быстро прекращаются спазмы бронхов, которые бывают при бронхиальной астме. Поза может оказывать лечебное воздействие, хотя использование только ее одной для полного излечения астмы недостаточно.

Существуют иные варианты этого упражнения, которые можно выполнять, придерживаясь общих правил. Один из них, когда из позы «лотос» ложатся на живот (рис. 36).

Дышать при выполнении матсьясаны следует таким образом: при отклонении тела назад — свободный вдох; при фиксации позы — задержка дыхания на шесть—двенадцать секунд; а при возвращении в исходное положение — свободный выдох. (Выполняя упражнение, внимание следует сосредоточить на области щитовидной железы.)

Йога-мудра (очень низкий наклон). Если у вас нет лишних жировых отложений на животе и вы хорошо освоили позу «лотос», можете приступать к выполнению йоги-мудры — одной из наиважнейших йогических поз.

Лучше начинать выполнять ее из исходного положения в позе «лотос» (рис. 37). А можно практиковать и более облегченные ее варианты, например, сидя поджав ноги на пятках и наклонившись вперед.

Упражнение особенно эффективно воздействует, если применять его первый вариант, так как при этом в работе принимают участие все мышцы спины и живота, что прекрасно их тонизирует. В этой позе сжатие скрещенных за спиной рук стимулирует деятельность поджелудочной железы, печени и селезенки. При правильном выполнении йогимудры все органы, расположенные в полости живота, нормализуют свои функции. Это происходит за счет повышения внутреннего давления и некоторого раздражения в области солнечного сплетения. Йога-мудра также способствует развитию мышц рук, ног, поясницы, живота. Йоги считают, что эта поза, если ее правильно выполнять, целительно действует при различных заболеваниях позвоночника (остеохондроз, лордоз, сколиоз) и нормализует вес при излишней полноте. Эффект увеличивается, если упражнение выполнять, предварительно опорожнив желудок и кишечник. (Внимание следует сосредотачивать на позвоночнике и на мышцах живота.)

Техника выполнения. Примите позу «лотос», сидхасану или сукхасану. Если эти позы сложны для вас, подожмите ноги и усадьтесь просто на пятки. Выпрямите корпус, руки заложите за спину, ухватив одной рукой кисть другой. Дышать во время упражнения следует так: при наклоне на-

зад — произвольный вдох; при фиксации позы — задержать дыхание на шесть—двенадцать секунд; при возвращении в исходное положение — произвольный выдох. Упражняясь, внимание сосредоточьте на области щитовидной железы.

Итак, сделайте несколько актов ритмичного дыхания, а затем глубоко вдохните и задержите воздух на пять—десять секунд. Затем плавно наклоняйтесь вперед и одновременно сделайте такой же плавный выдох. Наклоняйтесь так, чтобы ваши ягодицы не отрывались от пола и чтобы лбом можно было коснуться его поверхности (рис. 38). Выполнив позу, сделайте максимально возможный выдох, оставайтесь в ней, выдерживая паузу и задержав дыхание (без воздуха) от трех до пяти секунд. Затем следует выпрямиться и одновременно вдохнуть. (Повторите упражнение три—пять раз.)

Облегченный вариант упражнения изображен на рис. 39. Чтобы его выполнить, встаньте на колени, прижав одно к другому. Затем выпрямитесь и сядьте на пятки. Как и в первом варианте, скрестите руки позади себя на поясице, а дальше выполняйте все действия так же, как и в первом варианте.

Упражнение полезно для лиц любого возраста. Выполняется всегда натощак. А если появится ощущение боли в ногах или тяжести в желудке, занятия необходимо прекратить.

«Половинная поза Владыки рыб» (ардхаматсиендрасана). Эту позу можно назвать односторонним поворотом позвоночника. В этом убедится каждый, кто попытается выполнить это упражнение.

Первоначально ардхаматсиендрасану выполнять очень трудно, но тот, кто регулярно и настойчиво упражняется, быстро освоит эту асану.

Поза «Владыки рыб» способствует улучшению осанки, оказывает лечебное воздействие на внутренние органы и суставы ног. Вследствие сильного надавливания и энергичного выдоха значительно усиливается циркуляция венозной крови в брюшной полости. Это упражнение развивает мышцы спины, тонизирует все органы, расположенные в газобедренной области тела. При ритмичном выполнении асаны исправляется сутулая осанка, исчезают последствия суставных вывихов. Тот, кто стремится поддерживать гибкость позвоночника, должен выполнять это упражнение регулярно.

Техника выполнения. Вначале сядьте, вытянув ноги вперед. Затем правую ногу согните в колене и подсуньте ее пятку под левую ягодицу. Левую ногу согните в колене и поставьте правее верхней части правого бедра. Вся стопа должна свободно опираться о поверхность пола (рис. 40). Затем опустите выпрямленную правую руку, загибая левое колено под правое. Голову поверните в сторону, противоположную повороту корпуса.

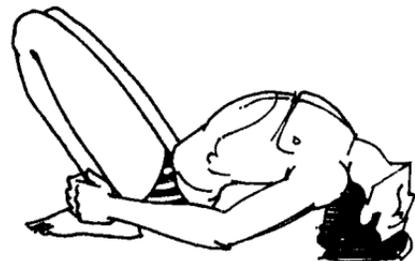
Рис. 32—39: 32 — «газовая» поза (ватьянастана), 33 — поза «рыба» (матсьясана) — первый вариант, 34 — матсьясана — второй вариант, 35 — матсьясана — третий вариант, 36 — матсьясана — четвертый вариант, 37 — йога-мудра (очень низкий наклон) — первый вариант, 38 — йога-мудра (очень низкий наклон) — второй вариант, 39 — йога-мудра (очень низкий наклон) — третий вариант



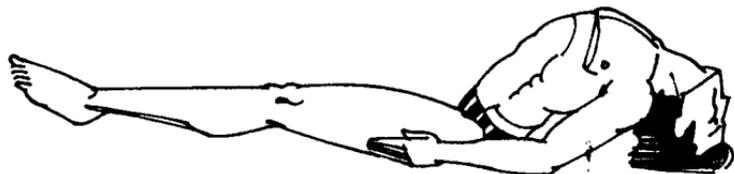
32



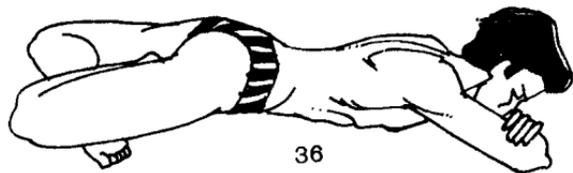
33



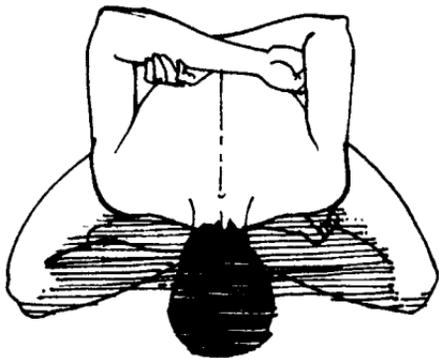
34



35



36



37



38



39

Разворачивайте корпус в сторону как можно больше. Затем повторите позу, но разворачиваясь в другую сторону (зеркально) — рис. 41. Важнейшим моментом принятия позы является идеально выпрямленный позвоночник. Выполняя позу, дышите следующим образом: до начала действий — нормальное дыхание; в начале поворота в одну сторону — выдох за три-четыре секунды; при фиксации позы — альтернативное дыхание на три-четыре секунды, а если поза фиксируется на более длительное время — нормальное или ритмичное.

В период освоения позы время фиксации позы не должно превышать одной секунды. Увеличивать это время могут только достаточно опытные практики. При возвращении в исходное положение — вдох за три секунды. Если сможете, то увеличьте время выдоха и вдоха, иначе упражнение будет слишком динамичным и мало напоминать упражнение йогов. Упражняясь, следует повторить «поворот» шесть раз, если осуществлять движение динамично, или три раза в каждую сторону, если действовать в плавном режиме.

Обычно «поворот» выполняют очень плавно и постепенно. Когда одна рука вытянута вперед, как изображено на рисунке, другую одновременно с головой поворачивают в противоположную сторону, чтобы по возможности достать колено, которое находится за спиной. Например, левая рука, которая повернута назад, должна достать до одноименного колена, а правая — до правого.

Поза «пашимоттанасана» (наклон головы к коленям). Существует несколько вариантов этой клас-

сической асаны. Обычно йоги применяют ее как испытанное средство при запорах, так как она прекрасно стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Пашимоттанасана имеет и большое общеоздоровительное значение, ведь наклоны головы к коленям связаны со значительным напряжением мышц спины. Эта поза также помогает исправлять деформированный позвоночник у лиц, чья подвижность в течение рабочего дня ограничена. Регулярно применяя пашимоттанасану, можно восстанавливать гибкость своего позвоночника на рабочем месте. Правда, те, кто уже пытался ее выполнять, знают, что первая тренировка обычно заканчивается неудачей. Некоторых она разочаровывает, но при должном терпении и систематических занятиях вы обязательно добьетесь успеха, ведь эта асана значительно легче многих других. Ну а те, у кого еще недостаточно гибкий позвоночник, тоже могут выполнять ее, но вначале частично сгибая позвоночник, т. е. не касаясь головой коленей.

Техника выполнения. В специальной литературе описаны разные варианты выполнения этой позы. Ниже мы приводим три варианта пашимоттанасаны, выполняемые сидя и лежа.

Итак, в положении сидя вытяните ноги, а носки стоп разверните в сторону головы. Теперь можно приступать к выполнению **первого варианта** этого упражнения. Начните с того, что вытяните руки вперед и вдохните. Затем наклоняйтесь вперед, пока ваша голова не коснется коленей, а вытянутые руки — пальцев ног (можно вытянуть руки и гораздо дальше) (рис. 42). Если, выполняя упраж-

нение, вы будете свободно и ритмично выдыхать и еще при этом хорошо вытягивать живот, вам легче будет изгибать позвоночник. Кстати, фиксировать свое тело в позе следует в течение нескольких секунд, но не сдвигая с места коленей (ног).

Чтобы выполнить **второй вариант** пашимоттанасаны, руки вытяните вперед (сидя), ноги держите выпрямленными и вдохните. При вдохе руки с напряжением потяните вперед, тело подайте немного назад (рис. 43), а затем подавайте грудную клетку до тех пор вперед (корпус держите прямо), пока не вернетесь в исходное положение. Выполняя эту асану, дышать следует в таком ритме: наклоняясь вперед — выдох за три секунды; при фиксации позы — пауза (четыре секунды); при возвращении в исходное положение — вдох за три секунды. Советуем выполнить цикл из шести упражнений за одну минуту.

Выполнять эту асану в положении лежа гораздо сложнее, чем сидя, но оздоровительный эффект будет гораздо более значительным. Итак, начните с того, что лежа на спине хорошо потянитесь и заложите руки за голову. Одновременно, поднимая тело и руки от поверхности пола вверх, глубоко вдохните. Вдыхайте, пока не окажетесь в положении сидя. (Туловище с поднятыми вертикально вверх руками и вытянутые вперед ноги должны находиться по отношению друг к другу под прямым углом.) Затем задержитесь в таком положении на две секунды, а после этого наклоняйте тело вперед и выдыхайте.

Поза считается достаточно хорошо отработан-

ной, если в результате всех этих действий ваша голова уперлась в колени, локти опустились на пол, а пальцы рук ухватились за носки стоп. Ноги должны быть выпрямлены (рис. 44). Если с первой попытки упражнение выполнить не удалось, совершите несколько наклонов (лучше — сколько сможете). Затем возвратитесь в исходное положение и сделайте новую попытку, стараясь меньше сгибать ноги в коленях. Учтите, что препятствием для выполнения пашимоттанасаны может быть и излишняя жировая прослойка на животе. Тогда придется от нее избавиться с помощью иных средств: например, ежедневно выполняйте серию наклонов, а день ото дня следует наклоняться все ниже и ниже к полу и все большее число раз.

Если у вас недостаточно длинные руки, чтобы ухватиться за пальцы ног, то все же постарайтесь осуществить позу, все больше наклоняясь и помогая себе руками.

Упражняясь, старайтесь повторять пашимоттанасану от пяти до восьми раз за тренировку.

Поза «полусвеча» (випаритакарани). Эта асана прекрасное подготовительное упражнение, которое выполняют перед освоением позы «свеча» (сарвангасана), но при этом стараются совершать все движения чрезвычайно осторожно. Учтите, что она, как и стойка на голове, противопоказана гипертоникам. Во всех случаях випаритакарани должна предвдварять такие асаны, как «свеча», «стойка на голове» и «плуг».

Техника выполнения. Начните с того, что, лежа на спине и одновременно вдыхая, плавно

поднимайте вверх хорошо выпрямленные ноги. Чтобы облегчить подъем ног, можно их слегка подерживать руками. Ну а если вы хотите усложнить упражнение, то, не применяя рук, ноги поднимите вверх и опустите их носки за голову (рис. 45).

Хорошо освоив «полусвечу», можно переходить к выполнению и более сложных асан. Учтите, что випаритакарани выполнять приятно и легко. При этом внимание следует сосредотачивать на области живота и на всех задействованных в упражнении мышцах. Позу фиксируйте, пока не ощутите усталость, но упражняйтесь не более пяти—десяти минут. Начинаящим не стоит затрачивать на это более одной—трех минут, а страдающим от чрезмерной полноты — от 30 секунд до одной минуты.

За одно занятие следует повторять упражнение от трех до пяти раз, а завершая позу и возвращая тело в горизонтальное положение, действовать очень осторожно. Затем, полежав несколько минут и расслабив мышцы, можно приступать к выполнению и других асан.

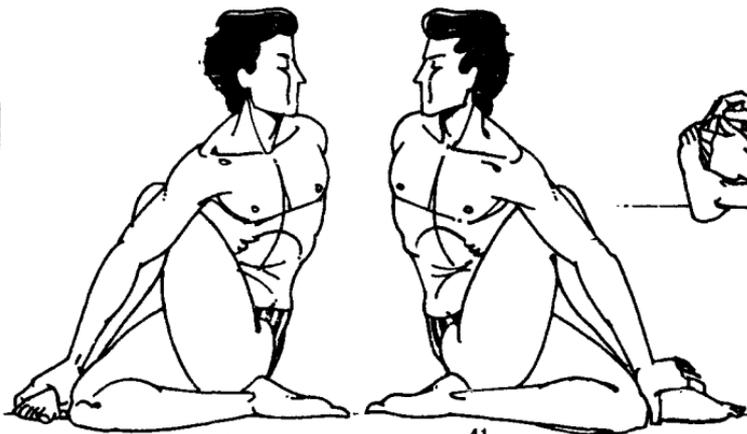
Поза «плуг» (халасана). Эта асана особенно трудно дается всем, страдающим от излишней полноты. Она способна чудодейственно воздействовать на состояние позвоночника, так как не только развивает его гибкость и подвижность, но и обеспечивает прилив свежей крови к нервным узлам, расположенным в межпозвоночных соединениях. Кстати, не важно, каким трудом вы занимаетесь (умственным или физическим), несколько циклов этого упражнения способны снять напряжение и усталость после рабочего дня, улучшить ваше на-

строение. Регулярные же занятия халасаной не только восстанавливают гибкость позвоночника, помогают избавиться от излишней жировой прослойки на животе, но и стимулируют секреторную деятельность многих желез. Йоги еще приписывают этой асане способность облегчать состояние больных сахарным диабетом.

Правда, несмотря на все положительные стороны позы «плуг», следует предостеречь от излишнего рвения при выполнении упражнения всех перешедших 40-летний возрастной рубеж, ведь у большинства лиц в зрелом возрасте образуется так называемый окостенелый позвоночник.

Техника выполнения. Прежде чем приступать к выполнению позы «плуг», необходимо лечь на пол, положить руки с боков и хорошо потянуться. Затем начинайте медленно поднимать вверх выпрямленные ноги, одновременно приподнимайте и нижнюю часть корпуса. Опирайтесь при этом обеими руками о пол. После этого занесите стопы ног как можно дальше за голову и подбородком упритесь в грудь (припомните позу «свеча»).

Рис. 40—46: 40 — поза «Владыки рыб» (ардхаматсендрасана) — первый вариант, 41 — поза «Владыки рыб» — второй вариант, 42 — пашимоттанасана (наклон головы) — первый вариант, 43 — пашимоттанасана — второй вариант, 44 — пашимоттанасана — третий вариант, 45 — поза «полусвеча» (випаритакарани), 46 — поза «плуг» (халасана) — первый вариант

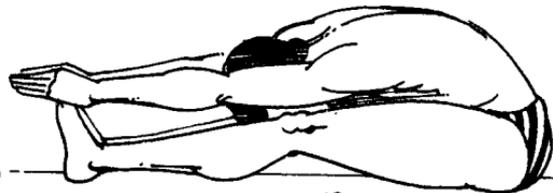


40

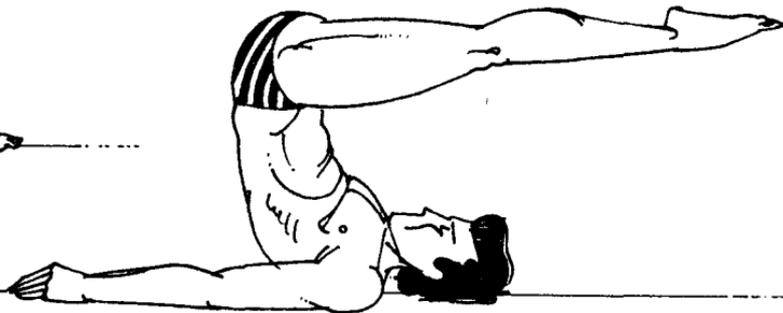
41



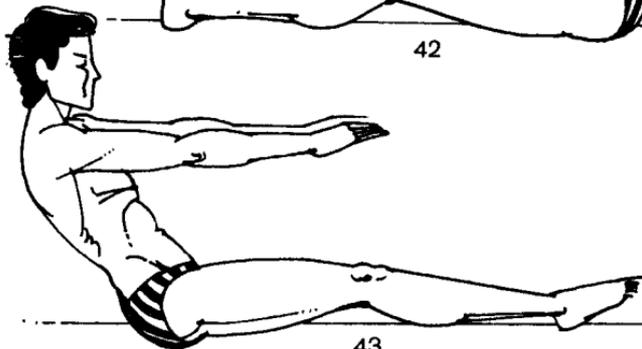
44



42



45



43



46

Все эти действия способствуют усилению кровообращения, стимулируют деятельность щитовидной железы.

Выполняя упражнение, старайтесь дышать как можно свободнее и только через нос: легкие без усилия заполняйте воздухом, позу фиксируйте (в зависимости от самочувствия) на пять—двадцать секунд. Вот и все краткие наставления для выполнения **первого варианта** халасаны (рис. 46).

Выполняя любой из приведенных в книге трех вариантов позы «плуг», дышите так: вдыхайте во время подъема ног, дыхание задерживайте на четыре секунды в момент касания пальцами ног пола, а выдыхайте во время возвращения в исходное положение.

Второй вариант плуга отличается тем, что руки кладут за голову. Продолжительность фиксирования позы та же, что и при выполнении первого варианта упражнения (рис. 47).

Третий вариант халасаны — наиболее сложен для выполнения (рис. 48). Здесь колени приходится подтягивать к лицу так, что голова затем оказывается между ними. Именно поэтому эту позу называют еще «ушной» или «коленной». В таком положении резко изгибается позвоночник, что способствует интенсивному кровообращению в шейно-черепной части тела.

Йоги рекомендуют выполнять эту асану после позы «рыба» и так называемой кривой позы (вакрасана), которая в нашей книге не приводится. Выполняя позу «плуг», внимание следует сосредотачивать на области поясницы и живота.

Поза «журавль» (падахастасана). Ниже приводятся три варианта этой асаны. Они отличаются друг от друга степенью сложности.

Техника выполнения. Приняв основную стойку, энергично выдохните и постепенно наклоняйтесь вниз, как изображено на рис. 49, 50. Поза «журавль» — это почти то же самое, что и пашимоттанасана, но выполняемая стоя. Итак, наклонив корпус, вы головой касаетесь своих коленей, ноги держите прямо, касаясь руками щиколоток. Вначале необходимо колени держать слегка согнутыми, но коснувшись их головой, постепенно выпрямить.

Предупреждаем, что первые попытки овладеть этой асаной могут быть неудачными, не отчаивайтесь — со временем придет успех.

«Журавль» благотворно сказывается на состоянии всего организма любого человека, занимающегося хатха-йогой, а оздоровительный эффект — почти тот же, что и при занятиях пашимоттанасаной, но с той разницей, что в первой позе обеспечивается более интенсивный приток крови в сосуды головного мозга. Именно поэтому специалисты йоги советуют непременно включать падахастасану в цикл ежедневных упражнений лицам, перешедшим 35—40-летний возрастной предел.

Выше мы уже упоминали о существовании трех вариантов этой асаны. Один из них изображен на рис. 51. Это достаточно сложный вариант позы «журавль». Выполняя его, необходимо ноги держать выпрямленными и достаточно сильно изгибать позвоночник, а все действия сопровождать

полным дыханием йогов. Дышать в таком положении, естественно, сложно, но весьма полезно.

Поза «свеча» (сарвангасана). Хатха-йога включает в свою систему оздоровительных асан самые разнообразные упражнения, стимулирующие мышцы головы, шеи и плеч. Сарвангасана — тоже из этого разряда. Кстати, она как бы символизирует всю хатха-йогу. Именно поэтому этой асаной мы и считаем необходимым завершить наше короткое знакомство с миром гимнастики йогов.

Итак, выполняя «свечу», сосредоточьте внимание на области щитовидной железы. Именно в этом месте это упражнение особо способствует усилению кровообращения. Однако воздействие этой асаны этим не ограничивается. «Свеча», как и многие другие классические позы хатха-йоги, оказывает воздействие на весь организм человека комплексно. Орудия этого воздействия — различные мышцы (спины, шеи и т. п.). Например, нажимая подбородком на мышцы грудной клетки, можно стимулировать или нормализовать деятельность желез внутренней секреции. Эта асана является наилучшим средством для улучшения функции и лечения щитовидной железы. Специалисты современной йоги утверждают, что сарвангасана незаменима при лечении гастритов, запоров, диспепсии, различных функциональных заболеваний органов глаз и области ухо-горло-носа, гепатитов, а также для снятия головной боли.

Целительно воздействие этой позы и при расширении вен на ногах. Если ее выполнять регулярно и правильно, расширенные вены возвращаются

в нормальное состояние. (Это особо важно для всех работающих стоя.) Упражняться в сарвангасане лучше после окончания рабочего дня (и всегда перед едой).

Если есть возможность, то «перевернутые» позы, а «свеча» относится к категории именно таких, выполняют и в течение рабочего дня. Если упражняться дважды в день, можно предупредить и легочные заболевания.

Специалисты считают, что фиксировать эту позу можно до 15 минут. Начинаям же достаточно и одной минуты, потом время занятий можно постепенно увеличивать, но проверяя, как это действует на кровяное давление и на работу сердца.

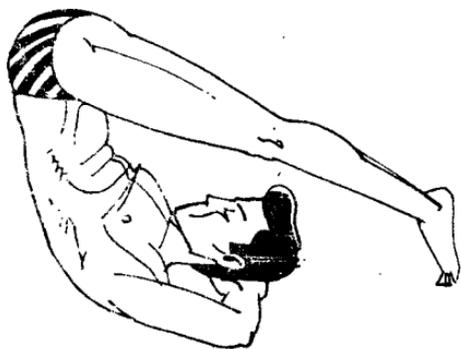
Учитывая благотворное влияние сарвангасаны, практики йоги включают ее во все варианты выполняемых комплексов упражнений.

А чтобы увеличить ее оздоровительный эффект, выполняют «свечу» сразу же после позы «рыба». Есть мнение, что эта асана благотворно воздействует и на мочеполовую систему человека: женщинам йоги ее советуют использовать при различных катаральных заболеваниях матки, у юношей же она предупреждает ночные поллюции.

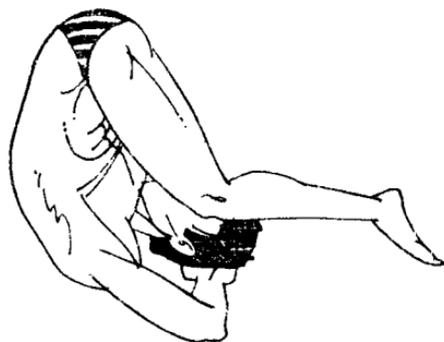
Техника выполнения. Эту асану йоги выполняют обычно в четыре этапа.

Первый этап. Вначале необходимо лечь на спину, руки развести в стороны и расслабиться (ладони лежат на полу). Полежать в таком положении несколько секунд, нормально дыша.

Второй этап. Затем, осуществляя полное дыхание йогов, начать спокойно поднимать ноги вверх,



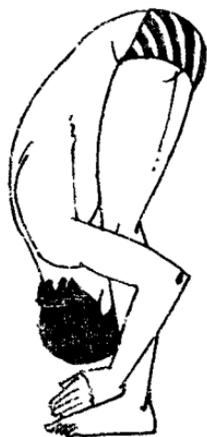
47



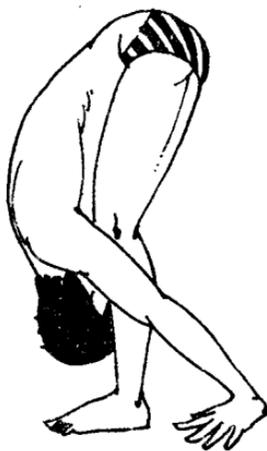
48



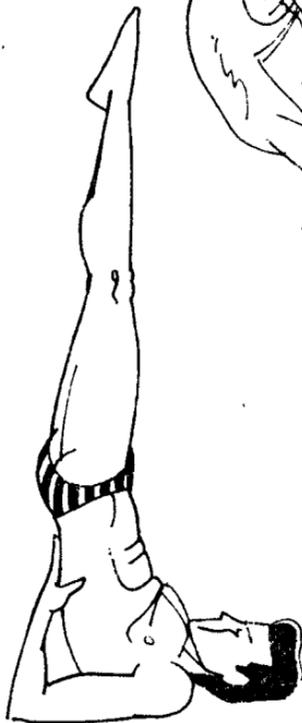
49



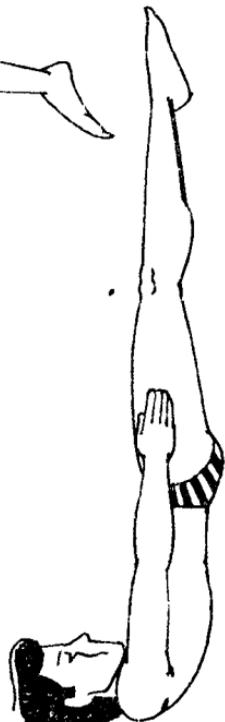
50



51



52



53

пока они и плоскость живота не образуют прямой угол. Во время этих действий колени и все тело выпрямлены. После выдоха (три—пять секунд) согните руки в локтях и подхватите ими таз снизу. Приподнимите туловище как можно выше, чтобы оно вместе с вытянутыми ногами образовало прямую линию (рис. 52). Весь вес тела перенесите на руки, упершись локтями в пол.

Третий этап. Перемещая руки и не меняя их положения, старайтесь выгнуть грудную клетку ближе к подбородку.

Четвертый этап. Опустите подбородок в шейное углубление или упритесь им в верхнюю часть груди. В этом положении переместите центр тяжести тела на плечи, голову, затылок.

Перечисленные четыре этапа обычно применяют, выполняя первый вариант позы «свеча». Приняв позу подобным образом, рекомендуем зафиксировать положение тела на одну-две минуты, плавно и ритмично дыша, а затем вернуться в исходное положение и выполнить несколько актов полного дыхания йогов. Во время стойки следует дышать, используя диафрагму (ритм дыхания размеренный).

Рис. 47—53: 47 — поза «плуг» — второй вариант, 48 — поза «плуг» — третий вариант, 49 — поза «журавль» (падахастасана) — первый вариант, 50 — поза «журавль» (падахастасана) — второй вариант, 51 — поза «журавль» — третий вариант, 52 — поза «свеча» (сарвангасана) — первый вариант, 53 — поза «свеча» — второй вариант

Второй вариант позы «свеча» изображен на рис. 53. Чтобы его выполнить, начните с того, что поднимите ноги и руки вверх, а руки еще плотно прижмите к бокам. В таком положении удерживать тело в стойке довольно сложно, но не беда, если оно немного сместится в сторону головы. Продолжительность стойки в этом варианте упражнения — одна-три минуты. Начинаящим советуем постепенно увеличивать время фиксации позы от 20 секунд до трех минут, прибавляя примерно по 30 секунд ежедневно. Эту асану не следует выполнять сразу после чрезмерно динамичных упражнений, она может причинить вам вред, а не пользу.

Хотя эта поза представлена в нашей книге в двух вариантах, все они одинаково способствуют усилению кровообращения, тренируют мышцы и связки. Выполняя любой из вариантов «свечи», необходимо очень осторожно возвращаться в исходное положение, а ноги опускать очень плавно. После того как тело вернется в исходное положение, выполните несколько глубоких дыхательных актов, а потом несколько секунд дышите свободно, плавно и ритмично, чтобы успокоить и нормализовать дыхание и кровообращение. Завершив эти действия, можно встать.