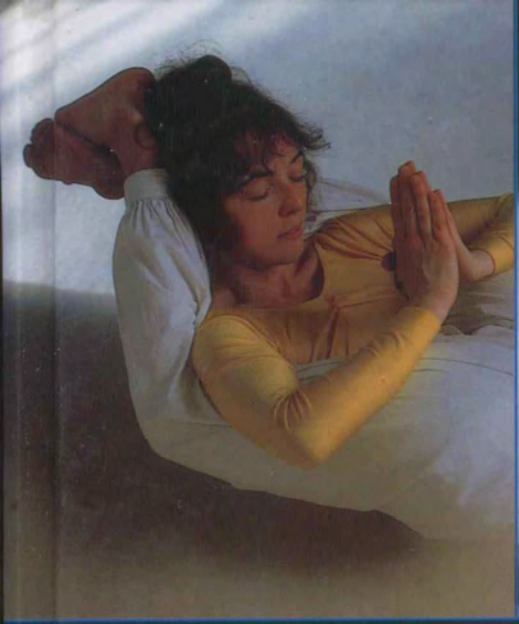
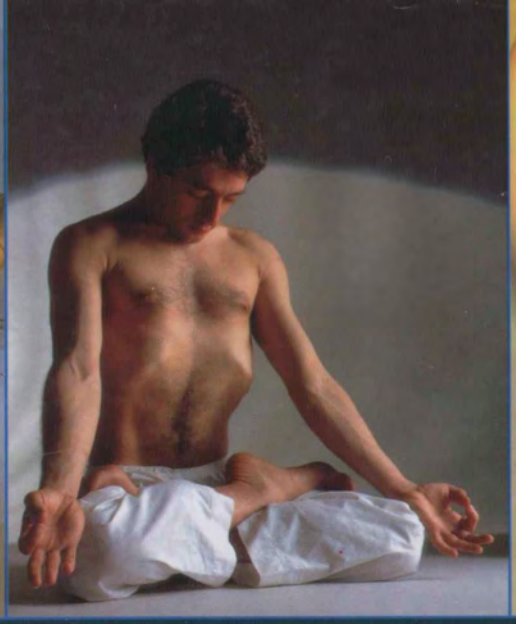
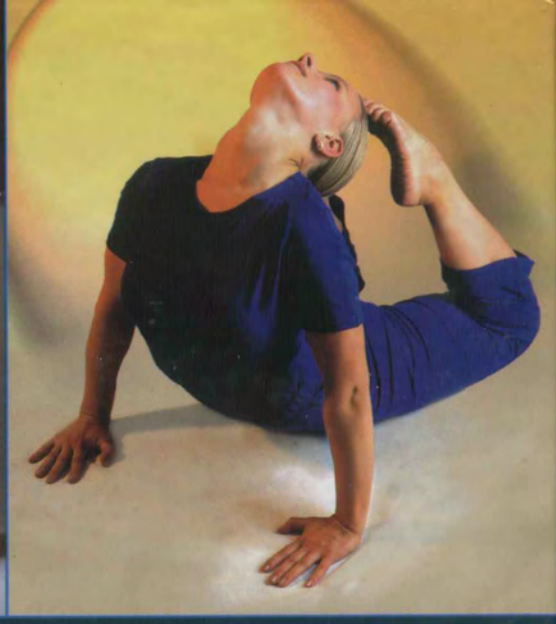
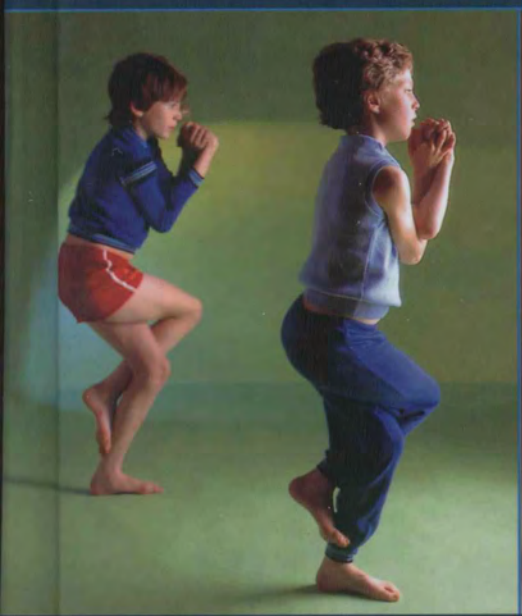
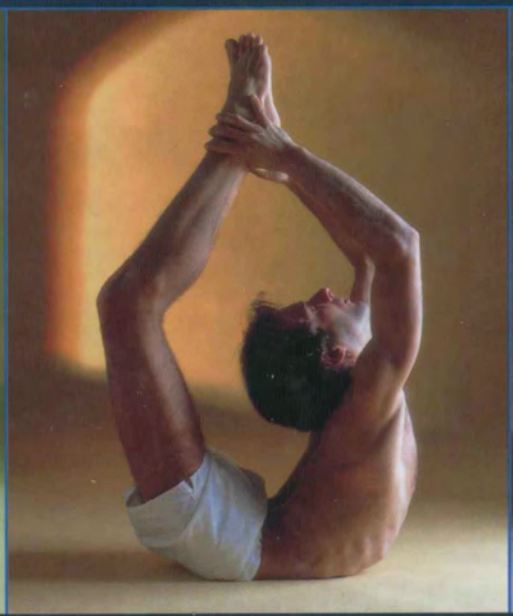




# НОВАЯ КНИГА по ЙОГЕ

## ПОЭТАПНОЕ РУКОВОДСТВО

Люси Лайделл, Нарайяни Рабинович, Гирис Рабинович

# The New Book of

# YOGA

Foreword by Swami Vishnu-devananda

THE SIVANANDA YOGA CENTRE

Written by Lucy Lidell
with Narayani and Giris Rabinovitch
Photography by Fausto Dorelli

EBURY PRESS
LONDON

ЛЮСИ ЛАЙДЕЛЛ, НАРАЙЯНИ РАБИНОВИЧ, ГИРИС РАБИНОВИЧ

# НОВАЯ КНИГА ПО ЙОГЕ

*Поэтапное руководство*

Москва
2004

ИЗДАТЕЛЬСКО ТОРГОВЫЙ ДОМ ГРАНД
Фаир пресс

УДК 615.89
ББК 75.6 (4Вел)
Л19

**Лайделл Л., Рабинович Н., Рабинович Г.**

Л19 Новая книга по йоге: Поэтапное руководство/Люси Лайделл, Нарайяни Рабинович, Гирис Рабинович. — Пер. с англ. Н. Григорьевой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 192 с: ил.

ISBN 5-8183-0724-7 (рус.)
ISBN 0-09-187461-0 (англ.)

Книга представляет собой полное руководство для самостоятельных занятий йогой. Освоив основной комплекс, простые упражнения на дыхание и несложную медитацию, вы сможете постепенно добавлять более трудные асаны (позы), проводить дыхательную гимнастику и медитацию, требующую больших усилий и напряжения. Заниматься йогой может каждый, независимо от возраста и состояния здоровья. В книге приводятся позы, адаптированные к периодам детства, материнства и пожилого возраста. Применяйте йогу на практике, и вы увидите, какую пользу она вам принесет.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.89
ББК 75.6 (4Вел)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0724-7 (рус.)
ISBN 0-09-187461-0 (англ.)

Copyright © 1983, 2000 Gaia Books Ltd.
Text copyright © 1983, 2000 The Sivananda Yoga Vedanta Centre
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2003

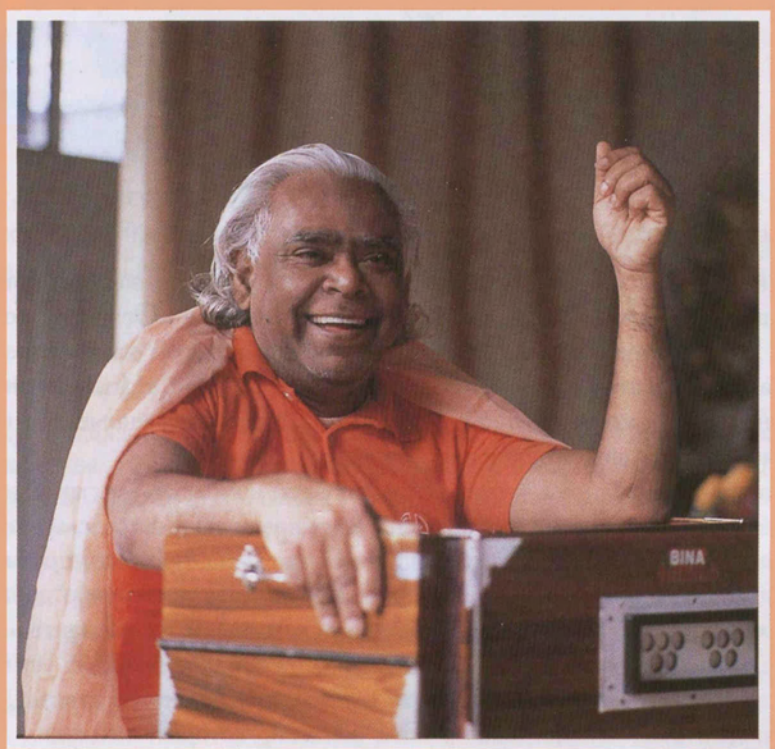
# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Эта книга предоставляет вам полную информацию для занятий йогой в домашних условиях. Суть занятий изложена в разделе «Основной комплекс». На его страницах вы найдете таблицу, в которой начинающему показана последовательность занятий йогой, а в разделе «Цикл жизни» приведены несколько измененные упражнения, предназначенные для беременных, детей и людей пожилого возраста.

Постоянно обращайтесь к разделу «Основной комплекс», по мере того как вы будете добавлять к своему комплексу упражнения на расслабление и дыхательную гимнастику. Освоив основной комплекс, простые упражнения на дыхание и несложную медитацию, вы сможете постепенно добавлять более трудные упражнения из раздела «Асаны и их варианты», а также дыхательную гимнастику и медитацию, требующие больших усилий и напряжения. Работая таким образом, вы должны будете составить для себя определенный ежедневный режим занятий, который подходил бы вашему образу жизни. Посещайте также коллективные занятия йогой: это усилит эффект от ваших собственных тренировок.

**Примечание**

Важно выполнять упражнения в непрерывной последовательности, в удобном для вас темпе, систематически, в соответствии с указаниями, касающимися порядка асан, периодов расслабления и продолжительности упражнений. Соблюдайте меры предосторожности и не перенапрягайтесь. Не следует спешить или делать упражнения через силу — организмы людей разные, и вы найдете свой темп естественным образом.


BINA

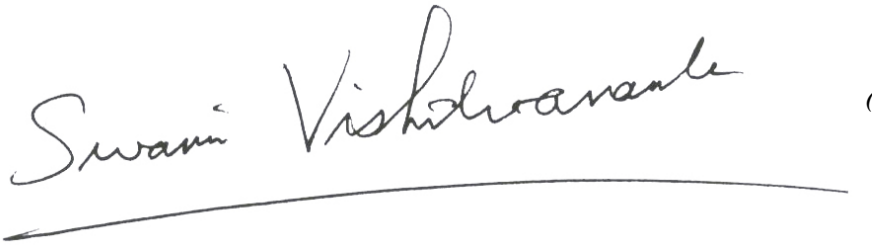
# ПРЕДИСЛОВИЕ

В наши дни, более чем когда-либо в истории человечества, люди на Западе подвергаются стрессам и испытывают напряжение, не имея возможности их контролировать. Тщетно пытаясь справиться со своим состоянием, тысячи и тысячи людей принимают транквилизаторы, снотворное, прибегают к алкоголю и так далее. В 1957 г. я прибыл в Америку по направлению своего Учителя, Свами Шивананды. Мой Учитель сказал мне: «Иди, люди ждут. Многие души с Востока сейчас проходят реинкарнацию на Западе. Иди и пробуди сознание, сокрытое в их памяти, и верни их на путь йоги».

Йога, древнейшая наука о жизни, может научить вас контролировать стрессовое состояние не только на физическом, но и на психическом и духовном уровнях. Человеческий организм можно сравнить с автомобилем. Существует пять вещей, необходимых автомашине, чтобы она нормально ездила, будь то «роллс-ройс» или ржавая развалина, — смазка, система охлаждения, электрический ток, топливо и здравомыслящий водитель за рулем. В йоге асаны, или позы, являются смазкой для организма. Они обеспечивают нормальную работу мышц и суставов, тонизируют внутренние органы и усиливают кровообращение, не вызывая усталости. Охлаждение организма происходит при полном расслаблении, в то время как пранаяма, или йоговские дыхательные упражнения, усиливает прану — электрический ток. Топливо — это пища, вода и воздух, которым мы дышим. И наконец, медитация успокаивает психику — водителя нашего организма. Медитируя, вы учитесь контролировать и в конечном итоге переступать пределы своего тела — вашего физического транспортного средства.

Заниматься йогой может каждый, независимо от возраста, состояния здоровья или религии. Молодой и старый, больной и здоровый — все могут извлечь пользу из этой науки. В конце концов, каждый должен дышать, чем бы он в жизни ни занимался. Если мы неправильно питаемся, у нас развивается артрит. Мы можем научиться медитировать, например, на цветке, звезде Давида, символах христианства или индуизма. Объект концентрации может быть разный, но приемы остаются одними и теми же. Первые йоги искали ответы на два основных вопроса: «Как избавиться от боли?» и «Как победить смерть?». Они обнаружили, что с помощью асан можно контролировать физическую боль, с помощью пранаямы — эмоциональную боль, а с помощью медитации можно прийти к истинному пониманию того, кто вы на самом деле. Освободившись от ложного отождествления с именем и формой, вы можете переступить пределы своего тела и обрести себя бессмертного. Итак, вы видите, что, хотя йога начинается с тела, заканчивается она тем, что вы покидаете его.

В заключение я хотел бы сказать, что йога — это не теория, а образ жизни. Если вы никогда не пробовали мед, то, независимо от того, как часто я буду повторять вам, что мед вкусен, вы так и не поймете этого, пока сами не попробуете его. Применяйте йогу на практике, и вы увидите, какую пользу она вам принесет. Эта книга поможет вам начать занятия йогой и будет служить надежным спутником и источником вдохновения на всем пути освоения йоги.



*(Свами Вишну-девананда)*

# ВВЕДЕНИЕ В ЙОГУ

Заниматься йогой может каждый. Для этого не требуется ни специального оборудования, ни специальной одежды — нужно только небольшое пространство и сильное желание вести здоровый и полноценный образ жизни. Позы йоги, или асаны, воздействуют на каждую часть тела, растягивая и тонизируя мышцы и суставы, позвоночник и всю костную систему. Асаны оказывают влияние не только на внешние части тела, но и на внутренние органы, железы и нервы, сохраняя все системы в прекрасном состоянии. Устраняя физическое и психическое напряжение, они освобождают огромные запасы энергии. Дыхательная гимнастика йоги, известная как пранаяма, вызывает в организме прилив новых сил и помогает управлять психикой, вселяя в вас ощущение покоя и обновления, а тренировка позитивного мышления и медитация усиливают ясность мысли, психическую энергию и концентрацию внимания.

Йога — это наука о жизни, зародившаяся в Индии много тысяч лет назад. Это старейшая в мире система развития личности, включая тело, психику и дух. Древние йоги глубоко понимали сущность природы человека и того, что ему нужно, чтобы жить в гармонии с собой и с окружающей средой. Они воспринимали физическое тело как транспортное средство, психику — как водителя, душу — как истинную суть человека, а деятельность, эмоции и умственные способности — как три силы, которые двигают тело-машину. Чтобы развитие было целостным, эти три силы должны быть сбалансированы. Учитывая взаимодействие между телом и психикой, йоги создали уникальный метод сохранения этого равновесия — метод, сочетающий все движения, необходимые для физического здоровья, с дыханием и медитацией, обеспечивающей спокойствие.

## Йога в вашей жизни

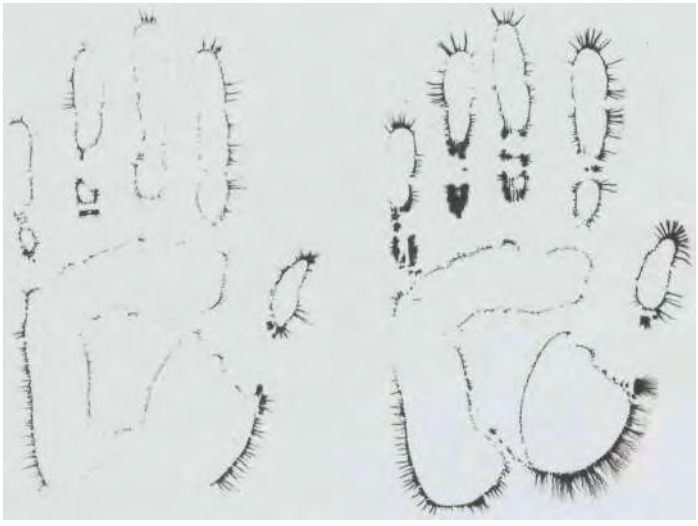
Многие люди сначала обращаются к йоге как к способу сохранить свое тело крепким и здоровым, на которое приятно смотреть и с которым легко жить. Другие ищут в йоге помощи и облегчения, если у них есть какие-то проблемы типа нервного напряжения или боли в пояснице. Некоторые же просто склонны думать, что они получают от жизни значительно меньше, чем могли бы. Какова ни была бы причина, йога может быть инструментом, дающим человеку возможность достичь своей цели, и даже больше.

Для того чтобы понять, что такое йога, необходимо испытать ее воздействие на себе. На первый взгляд она кажется не более чем серией странных физических поз, способствующих тому, чтобы тело оставалось стройным и гибким. Однако со временем каждый, кто продолжает регулярно заниматься, начинает осознавать, что подспудно происходят изменения в его отношении к жизни, потому что, непрерывно тонизируя и расслабляя тело и успокаивая психику, вы начинаете пробуждать в себе состояние внутреннего покоя, что на самом деле и есть ваша истинная сущность. Именно в этом и заключается суть йоги — в реализации того, к чему мы все стремимся — сознательно или бессознательно — и к чему постепенно все мы идем в нашем развитии.

Если вы можете управлять своей психикой и мыслями, значит, нет предела тому, что вы можете делать, ибо сдерживают нас и мешают полностью проявить себя только наши собственные иллюзии и предубеждения.

## ФИЗИОЛОГИЯ ЙОГИ

Мы готовы к тому, что с течением времени наши автомобили изнашиваются и теряют свою ценность; мы смиряемся и с тем, что с возрастом наш организм будет функционировать менее эффективно, не переставая при этом задаваться вопросами, действительно ли это так и почему животные почти всю жизнь остаются в хорошей форме, в то время как мы ее теряем. На самом деле старение в большой степени является искусственным состоянием, вызванным тем, что мы сами себя отравляем.



***Отпечатки энергии***
Энергетический эффект поз йоги, или асан, ясно виден на фотографиях эффекта Кирлиана. Фотоснимок слева был сделан до 15-минутных занятий асанами. Когда руку того же человека сфотографировали после занятий, обнаружили более полную ауру. Интересно, что после 15-минутных занятий гимнастикой у того же человека изменений в ауре замечено не было.

Содержа свои органы чистыми и хорошо смазанными, мы можем значительно затормозить катаболический процесс старения клетки.

В последние годы в медицинских исследованиях стали обращать внимание на воздействие йоги. Так, в результате изучения йоги было обнаружено, что расслабление, достигаемое в *мертвой позе,* эффективно влияет на снижение высокого кровяного давления и что регулярная тренировка асан и пранаямы может помочь при таких разных заболеваниях, как артрит, атеросклероз, синдром хронической усталости, астма, варикозное расширение вен и болезни сердца. Лабораторные анализы подтвердили способность йоги влиять на независимые или рефлективные функции, такие, как температура, сердцебиение и кровяное давление.

Исследование воздействия хатха-йоги, проводившееся в течение полугода, показало, что значительно увеличилась жизненная емкость легких и улучшилось дыхание; уменьшились объем и вес тела; усилилась способность сопротивления стрессам; снизились уровни содержания холестерина и сахара в крови — в результате стабилизировались и восстановились все системы организма. В наши дни уже никто не сомневается в лечебном и профилактическом значении занятий йогой.

## История йоги

Происхождение йоги скрыто от нас завесой времени, ибо йога считается божественной наукой о жизни, открывающейся лишь просвещенным мудрецам во время медитации. Древнейшей археологической находкой, подтверждающей ее существование, были каменные печати, изображающие фигурки в позах йоги, обнаруженные в долине реки Инд и относящиеся приблизительно к 3000 г. до н. э. Йога впервые упоминается в Ведах, памятниках древнеиндийской литературы, часть которых датируется, по крайней мере, 2500 г. до н. э., но основная часть учения йоги и ее философии, известной как веданта, содержится в заключительной части Вед — Упанишадах. Главенствующей идеей в веданте является идея абсолютной реальности или сознания, известной как брахман, лежащий в основе всего существующего.

Кришна

Примерно в VI веке до н. э. появились две эпические поэмы — «Рамаяна», написанная Вальмики, и «Махабхарата», написанная Вьясой и содержащая «Бхагавадгиту», представляющую собой, наверное, самое известное из произведений, имеющих отношение к йоге.

В «Гите» Бог, или Брахман, воплощенный в образе Кришны, обучает йоге воина Арджуну — в частности тому, как достичь освобождения путем выполнения своих обязанностей в жизни. Сущность раджа-йоги подкреплена сутрами йоги Патанджали, которые, как считают, были написаны в III веке до н. э. Классическим текстом по хатха-йоге является Хатха-йога-прадипика, в которой описываются различные асаны и дыхательные упражнения, образующие основу современной практики йоги.

## Значение йоги

Основная цель различных аспектов йоги заключается в том, чтобы объединить себя с Абсолютом, или чистым сознанием (Брахманом). Фактически слово «йога» буквально означает «соединение». Единение с этой неизменяющейся реальностью освобождает дух от ощущения разобщения, от иллюзии времени, пространства и причинной обусловленности. Только наше невежество, наша неспособность отличать реальное от нереального мешают нам понять собственную сущность.

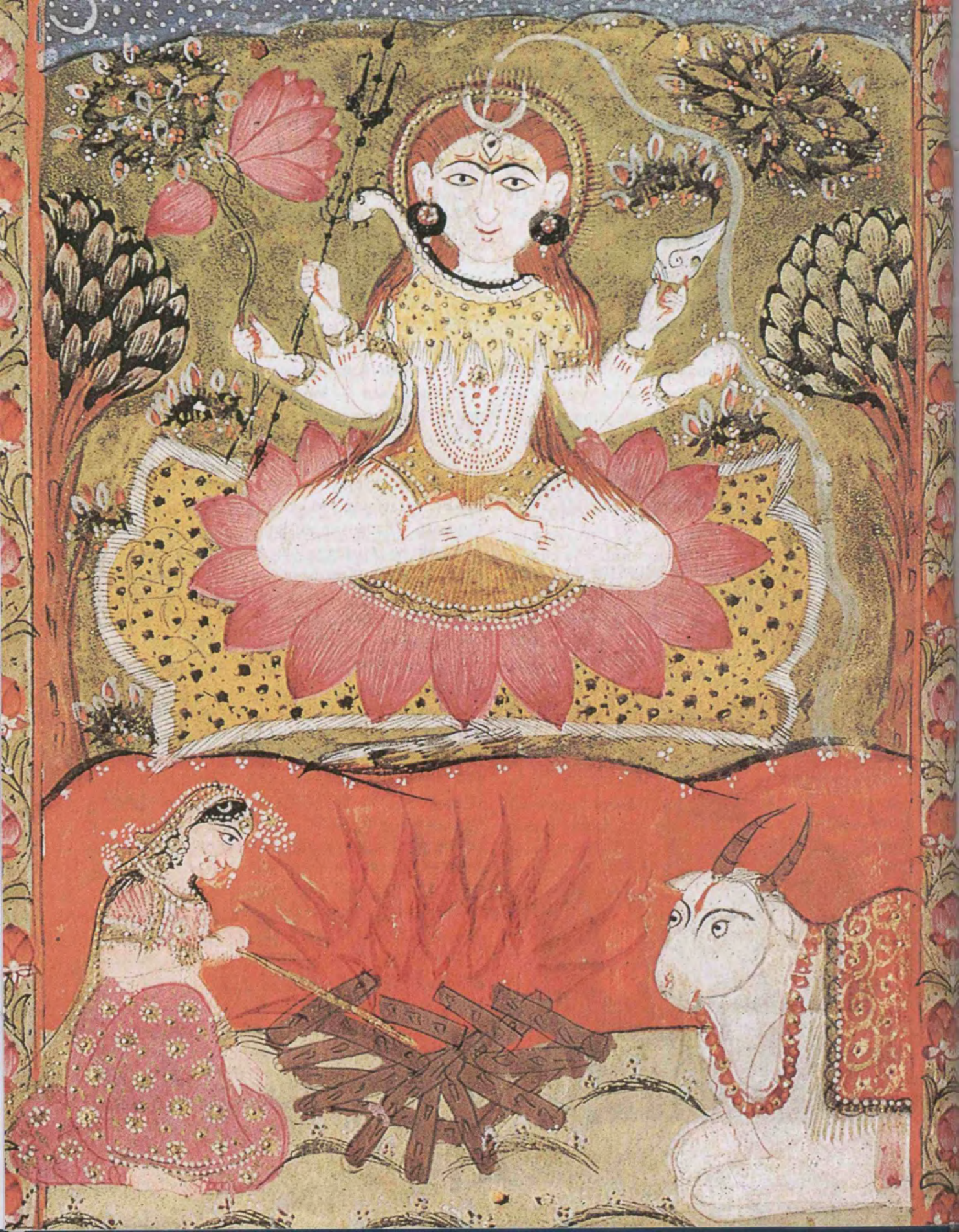
Даже при всем этом невежестве человеческий дух часто осознает, что в жизни не хватает чего-то такого, что невозможно обрести ни путем достижения цели, ни путем удовлетворения желания. В каждой отдельной жизни неустанные поиски любви, успеха, перемен, счастья свидетельствуют об этом скрытом понимании реальности, которую мы ощущаем, но не можем достичь.

В учении йоги реальность — неменяющаяся и неподвижная — это мир, вселенная, находящаяся в состоянии непрерывного изменения, следовательно, иллюзия, или майя. Это символизируется образом Шивы, царя танцоров, изображаемого с поднятой ступней — когда он опустит ногу на землю, вселенная, как мы знаем, перестанет существовать. Явная вселенная — это только напластование на реальном, она проецируется на экран реальности подобно тому, как на экран проецируется кинофильм. Например, гуляя в темноте, мы можем ошибиться, приняв кусок веревки за змею; так без света мы принимаем нереальное за реальное — мы проецируем собственные иллюзии на реальный мир.

Иллюзорная сущность мирской реальности отражается в поисках современной наукой конечной, неделимой частицы вещества. Это привело к пониманию того, что вещество и энергия взаимозаменяемы, что видимость твердости, воспринимаемой нами в веществе, создается движением или вибрацией — мы видим работающий вентилятор как круг. Большая часть того, что мы воспринимаем как твердое вещество, на самом деле — пустое пространство; если бы мы изъяли все пространство из всех атомов в нашем организме, сохраняя только не-пространство, мы даже не смогли бы увидеть, что осталось.

***Медитирующий йог***

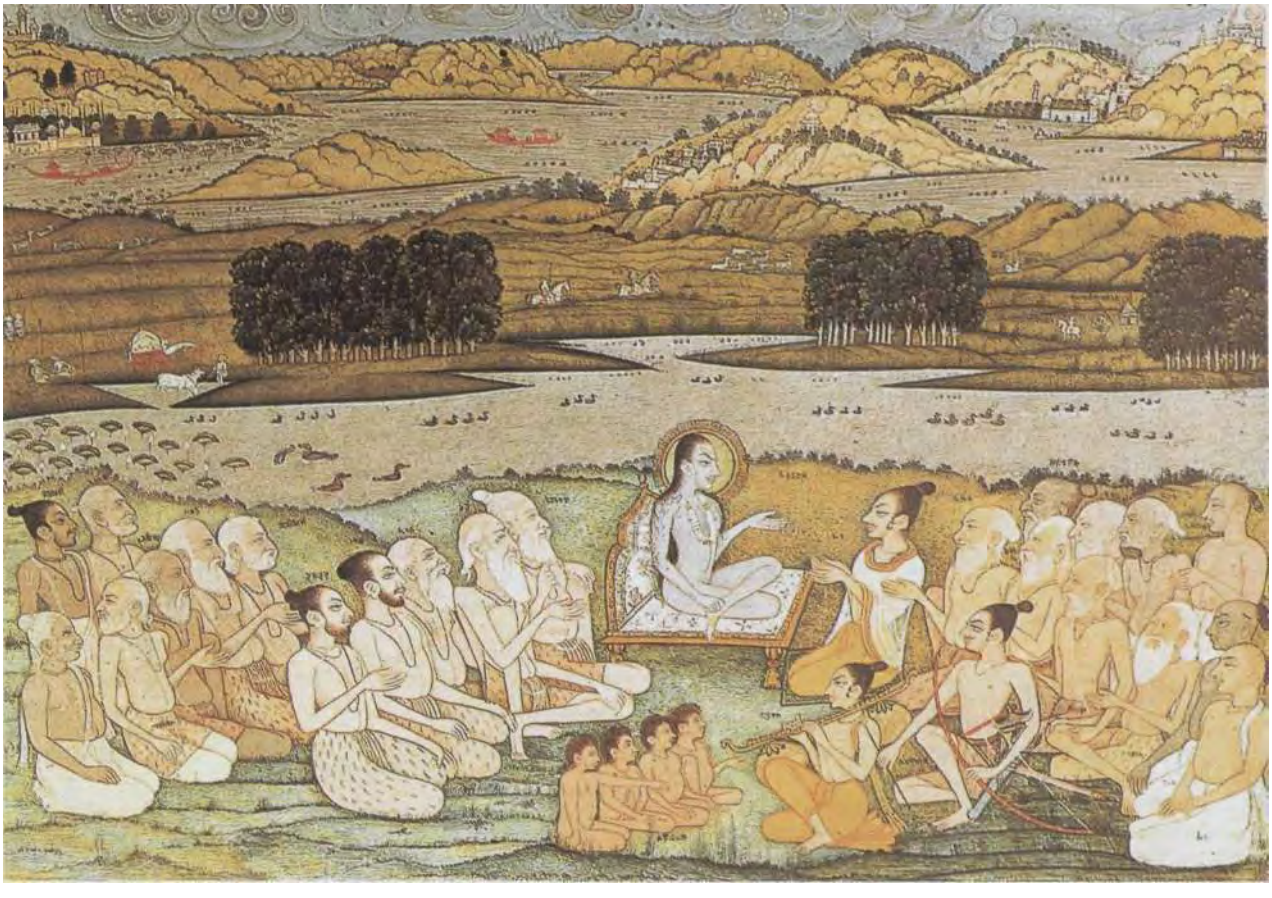
Древнее происхождение йоги подтверждается многочисленными живописными и резными изображениями. Эта маленькая средневековая каменная фигурка изображает йога в позе лотоса.



*Лук — это священный ОМ,*
*а стрела — наша собственная душа.*
*Брахман — это цель стрелы, цель души.*
*Как стрела становится единым целым*
*с целью, так и бодрствующая душа*
*пусть соединится с ним.*
*Мундака-упанишада*

## Создание майи

В философии йоги первоначальная сущность — недифференцированная энергия, неопределенная, неменяющаяся и бесформенная. Процесс дифференциации, который привел к образованию видимой вселенной, известного нам физического мира, описывается по-разному. Сначала был Дух, пуруша; затем возник сильный звук (теория Большого взрыва), вызвавший развитие объективной вселенной, пракрита, видимого мира, воспринимаемого нами. Как только начала развиваться пракрита, были дифференцированы три качества, известные как гуны, в то время как в пуруше они находились



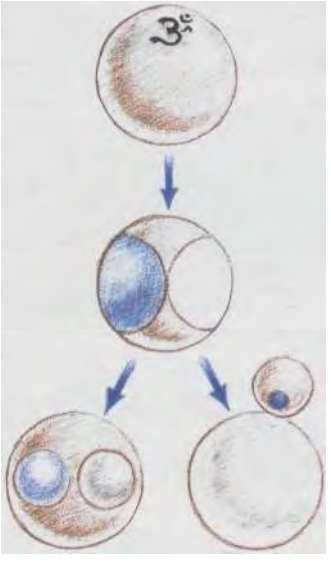
Светские правители Индии всегда обращались к йогам в поисках духовной мудрости.

Традиционно бог Шива считается основателем йоги.

в гармонии. Тот же процесс иногда описывается как разграничение «я» и «это», субъекта и объекта, и мифологически — как Шакти, отделившаяся от Шивы, — в пробуждении кундалини (см. с. 66), когда достигается состояние сверхсознания, два принципа соединяются, и иллюзия исчезает.

## Карма и реинкарнация

Для йоги тело и психика представляют часть иллюзорного мира, вещества с ограниченным сроком жизни, а дух вечен и переходит, когда одно тело умирает, в другое. Как говорится в «Бхагавадгите»: «Так же как человек сбрасывает изношенную одежду и надевает новую, воплощенная сущность сбрасывает изношенное тело и переходит в другое, новое».



***Три стадии развития***
В диаграмме верхний круг «я» представляет собой единство и вещество «это». До развития все является единым, прана находится в потенциальном состоянии. В промежуточной стадии прана становится активной, создавая вещество, но все еще воспринимается как часть единого целого. В последней стадии — видимой вселенной — существует две ступени: первая — вещество воспринимается отдельным от единого целого (слева); вторая — и психика, и вещество воспринимаются совершенно отдельно от единого целого (справа).

Через цикл реинкарнации мы приближаемся к сущности внутри нас, поскольку покров невежества становится тоньше.

Основой философии йоги служит закон кармы — причины и следствия, действия и противодействия. Каждый поступок и мысль имеют последствия — в этой жизни или в позднейших. Мы пожинаем то, что сеем, формируя свое будущее тем, что мы делаем и о чем думаем в настоящем.

## Пути йоги

Существуют четыре основных пути йоги — карма-йога, бхакти-йога, джняна-йога и раджа-йога. Каждый отвечает определенному темпераменту или подходу к жизни.

Все пути ведут к одной цели — к соединению с Брахманом, или Богом, — и уроки каждого из них должны быть объединены, если нужно достичь истинной мудрости.

Карма-йога — йога действия — это путь, выбранный главным образом теми, кто отличается легким характером. Она очищает сердце, обучая вас действовать бескорыстно, не помышляя о выгоде или вознаграждении! Отстраняясь от результатов своих поступков и предлагая их Богу, вы учитесь сублимировать свое эго. Чтобы достичь этого, полезно концентрировать внимание, повторять мантру (см. с. 95) во время занятий любой деятельностью.

Бхакти-йога — это путь преданности, который особенно привлекает людей, обладающих эмоциональной натурой. Бхакти-йогом руководит в основном сила любви; он видит в Боге воплощение любви. Через молитву, обряды и ритуалы он отдает себя Богу, направляя и превращая свои эмоции в безусловную любовь или преданность. Воздаяние хвалы Богу составляет существенную часть бхакти-йоги.

***Йог и павлин***
Этот рисунок XVIII века изображает йога, кормящего павлина, олицетворяя преданность — в индийской мифологии павлин представляет Кришну.

Джняна-йога — йога знания или мудрости — самый трудный путь, требующий огромной силы воли и интеллекта. Принимая философию Веданты, джняна-йог использует сознание, чтобы познать собственную сущность. Мы воспринимаем пространство внутри и за стеклом как разное, так же как мы видим себя отдельно от Бога. Джняна-йога ведет приверженца к опыту его единения с Богом, разбивая это стекло, растворяя покровы невежества. Прежде чем вступить на путь джняна-йоги, претенденту нужно усвоить уроки других путей йоги, потому что без бескорыстия и любви Бога, силы тела и ума поиски самоосознания могут стать просто праздными размышлениями.

В этой книге мы имеем дело в основном с раджа-йогой — наукой об управлении физическим и психическим состоянием. Часто называемая царственной дорогой, она предлагает всеобъемлющий метод управления волнами мысли, превращая нашу психическую и физическую энергию в духовную.

***Колесо жизни и смерти***
Колесо символизирует цикл существования — постоянный цикл рождения, смерти и возрождения, от которого человек может освободиться, только когда он достигает самоосознания.

## Восемь ступеней раджа-йоги

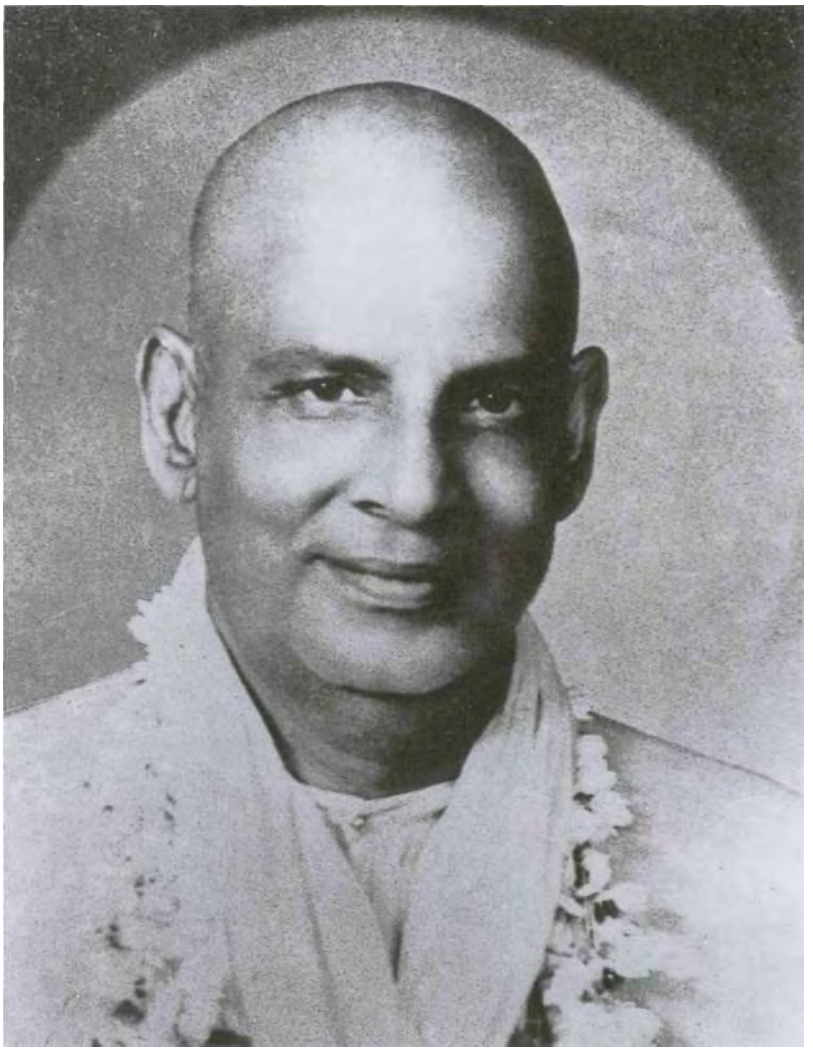
Систематизированные мудрецом Патанджали в книге «Иога-сутра» восемь ступеней являются серией из восьми наук о том, как очищать тело и ум, в конечном итоге приводящих йога к озарению. Это яма, нияма, асаны, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Яма, или ограничение, включает пять нравственных предписаний, направленных на разрушение пороков: непричинение окружающим вреда; правдивость в мыслях, словах и делах; неприсвоение чужого; умеренность во всем; свобода от накопительства. Нияма, или соблюдение, также состоит из пяти разделов: очищения, развития довольства, самообуздания, изучения священных текстов и постоянного пребывания в ощущении присутствия Бога. Асаны — это позы, а пранаяма — регулирование дыхания. Пратьяхара — это отвлечение чувств от их объектов, для того чтобы успокоить психику и подготовить к дхаране, или сосредоточению. Дхарана ведет к дхьяне, или медитации, достигая высшей точки в самадхи, или сверхсознании.

## Йога в современном мире

Йога — живая наука, которая развивалась на протяжении тысяч лет и продолжает развиваться в соответствии с потребностями человечества. Одной из самых замечательных фигур в йоге за последнее время был Свами Шивананда. Этот великий индийский философ учил и работал врачом до того, как отказался от мирской жизни ради духовного пути. Будучи человеком, обладающим огромной энергией и силой, он опубликовал более 300 книг, памфлетов и журналов, оказывая влияние, связанное с его врачебной практикой, на учение йоги и объясняя самые сложные философские вопросы простым, доступным языком.

Помимо учреждения ашрама и Академии йоги, Свами Шивананда в 1935 г. основал Общество божественной жизни во имя идеалов истины, чистоты, ненасилия и самоосознания. В своем ашраме в Ришикеше он учил многих своих выдающихся последователей йоге и веданте. Среди его учеников был и Свами Вишну-девананда,

*Восемь ступеней раджа-йоги*



***Шри Свами Шивананда***
Родился в 1887 г. Был великим йогом и мудрецом, посвятившим свою жизнь служению человечеству и изучению веданты. Его рекомендации относительно духовной жизни сводятся к шести простым заповедям: «Служи, люби, давай, очищайся, медитируй, осознавай».

которого он послал на Запад распространять учение йоги. Свами Вишну-девананда прибыл в Сан-Франциско в 1957 г. и в течение нескольких лет путешествовал по Соединенным Штатам, читая лекции и демонстрируя асаны. Впоследствии он организовал международную сеть Центров йоги Шивананды и ашрамов. Будучи одним из главных популяризаторов раджа- и хатха-йоги в мире, Свами Вишну-девананда являлся активным борцом за дело мира и всеобщего братства.

В 1971 г., выполняя одну из своих мирных миссий, он, управляя маленьким самолетом, летал в самые горячие точки планеты — в Белфаст, на Суэцкий канал и в Лахор, Западный Пакистан, — «бомбардируя» их листовками, призывающими покончить с насилием. Обладая огромным личным динамизмом, Свами Вишну-девананда вдохновлял тысячи учеников в своих ашрамах и менял жизнь еще большего числа людей с помощью своих произведений. Близко наблюдая образ жизни и потребности людей на Западе, на основе древней мудрости йоги он составил пять главных принципов, которые легко можно включить в свою привычную жизнь, чтобы обеспечить себе долголетие и здоровье. Именно на основе этих пяти принципов и построена данная книга.

## Пять принципов здоровья

**1. Правильное расслабление** устраняет напряжение в мышцах и обеспечивает отдых всей системе организма, давая ощущение восстановления сил, как после хорошего ночного сна. Оно распространяется на всю вашу деятельность и учит вас запасать энергию и преодолевать неприятности и страхи.

**2. Правильное упражнение** обеспечивается позами йоги, или асанами, которые систематически воздействуют на все части тела, растягивая и тонизируя мышцы и связки, способствуют сохранению гибкости позвоночника и суставов и улучшают кровообращение.

**3. Правильное дыхание** означает дыхание полное и ритмичное, при котором используется не часть легких, а легкие целиком, для того чтобы увеличить потребление кислорода. Дыхательная гимнастика йоги, или пранаяма, учит вас, как восстанавливать свой организм и контролировать психическое состояние, регулируя поток праны, или жизненной энергии.

**4. Правильная диета** — это питательная, хорошо сбалансированная диета, основанная на потреблении натуральных продуктов. Она делает тело легким и гибким, а психику спокойной, в то же время обеспечивая хорошую сопротивляемость организма заболеваниям.

**5. Положительное мышление и медитация** помогают вам устранить негативные мысли, успокоить психику и в конечном итоге выйти за пределы всех мыслей.

# РАССЛАБЛЕНИЕ

Жизнь без психического и физического напряжения — наше естественное состояние, наше неотъемлемое право, и только ритм нашей жизни заставил нас забыть об этом. Люди, обладающие этим искусством, владеют секретом хорошего здоровья, энергии и спокойствия, потому что расслабление тонизирует и укрепляет весь организм, освобождая огромные запасы энергии.

*Душа, которая движется в мире ощущений и тем не менее сохраняет их гармонию... обретает отдых в покое.*

*Бхагавадгита*

Состояния нашей психики и нашего тела внутренне тесно связаны. Если расслаблены ваши мышцы, то психика тоже не будет напряжена. Если вы испытываете состояние тревоги, то страдает и весь организм. Все начинается с психики. Когда психика получает стимул, побуждающий ее к действию, она посылает сигнал по нервам к мышцам, вызывая их сокращение. В сутолоке современного мира психика постоянно находится под воздействием раздражителей, что может вызвать у нас реакцию «борись или беги». В результате многие люди проводят большую часть жизни в состоянии физического и психического напряжения, которое выражается по-разному: сжатые челюсти, нахмуренные брови или ригидная шея. Это ненужное напряжение не только вызывает массу неудобств, но и влечет за собой огромную трату запасов энергии и является причиной усталости и плохого здоровья, потому что энергия используется для того, чтобы заставить мышцы сокращаться и сохранять это состояние.

В данном разделе книги мы представляем технику расслабления, являющуюся важной частью ваших занятий йогой. Существует три составных правильной релаксации: физическое, психическое и духовное расслабление. Для расслабления тела лягте и примите *мертвую позу, или позу трупа* (см. с. 22) и сначала напрягайте, а потом расслабляйте каждую часть тела по очереди, начиная от ступней и кончая головой. Это чередование напряжения и расслабления необходимо, потому что, только ощутив напряжение, можно почувствовать, что вы добились расслабления. Потом, так же как в обычной жизни, ваша психика посылает сигнал в мышцы, чтобы они напряглись и сократились; теперь вы используете самовнушение, посылая мышцам сигнал расслабиться. При надлежащей тренировке вы постепенно научитесь использовать свое подсознание для распространения этого контроля над мышцами сердца, пищеварительной системы и других органов. Чтобы расслабиться и сосредоточиться, вы должны дышать устойчиво и ритмично и сконцентрировать внимание на своем дыхании. Однако физическое и психическое расслабление никогда не может быть полным, пока вы не достигнете душевного покоя, потому что, пока вы идентифицируете себя со своим телом и психикой, вы будете страдать от страхов, беспокойства, гнева и печали.

Духовное расслабление означает отстраненность от своего тела и психики, для того чтобы идентифицировать себя с чистым сознанием — источником истины и покоя, который находится в нас самих.

Когда вы расслабитесь, у вас будет такое ощущение, как будто вы таете и расширяетесь, вы почувствуете легкость и тепло. Когда исчезнет мышечное напряжение, весь организм как бы наполнится радостью.

Расслабление — это не столько состояние, сколько процесс, ряд уровней глубины. Это процесс отпускания, а не удержания; бездействия, а не действия. Когда вы расслабляете все тело и дышите медленно и глубоко, происходят определенные физиологические изменения: поглощается меньше кислорода и меньше выделяется углекислого газа; сокращается мышечное напряжение, наблюдается уменьшение активности симпатической нервной системы и усиление парасимпатической деятельности. Даже несколько минут глубокого расслабления более эффективно ослабят ощущение беспокойства и усталости, чем несколько часов тревожного сна.

## МЕРТВАЯ ПОЗА

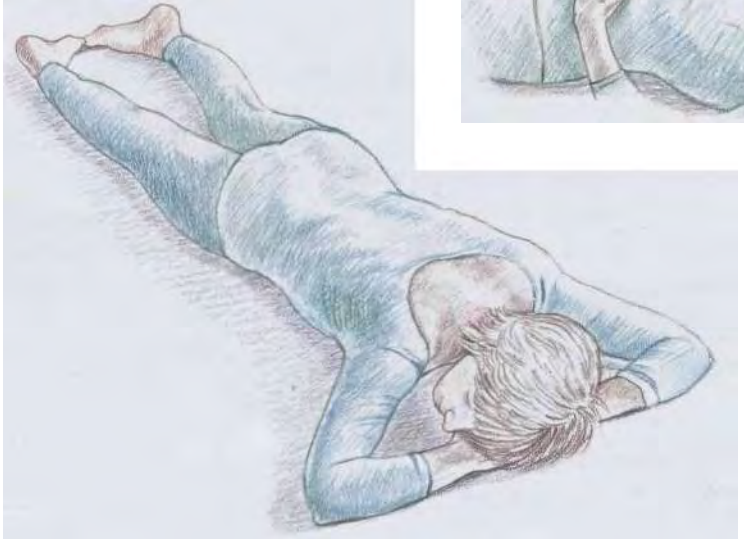
*Мертвая поза,* или *савасана,* — это классическая поза расслабления, которую принимают перед началом каждого комплекса упражнений, между асанами и при завершающем расслаблении (см. с. 24). Она кажется обманчиво простой, но тактически это одна из самых трудных для правильного выполнения асан, которая изменяется и развивается по мере занятий.

В конце комплекса асан ваша *мертвая поза* будет более полной, чем вначале, потому что благодаря другим асанам мышцы будут постепенно растягиваться и расслабляться. Когда вы впервые ляжете, проследите, чтобы все было симметрично, потому что симметрия обеспечивает правильное пространство для расслабления всех частей тела.

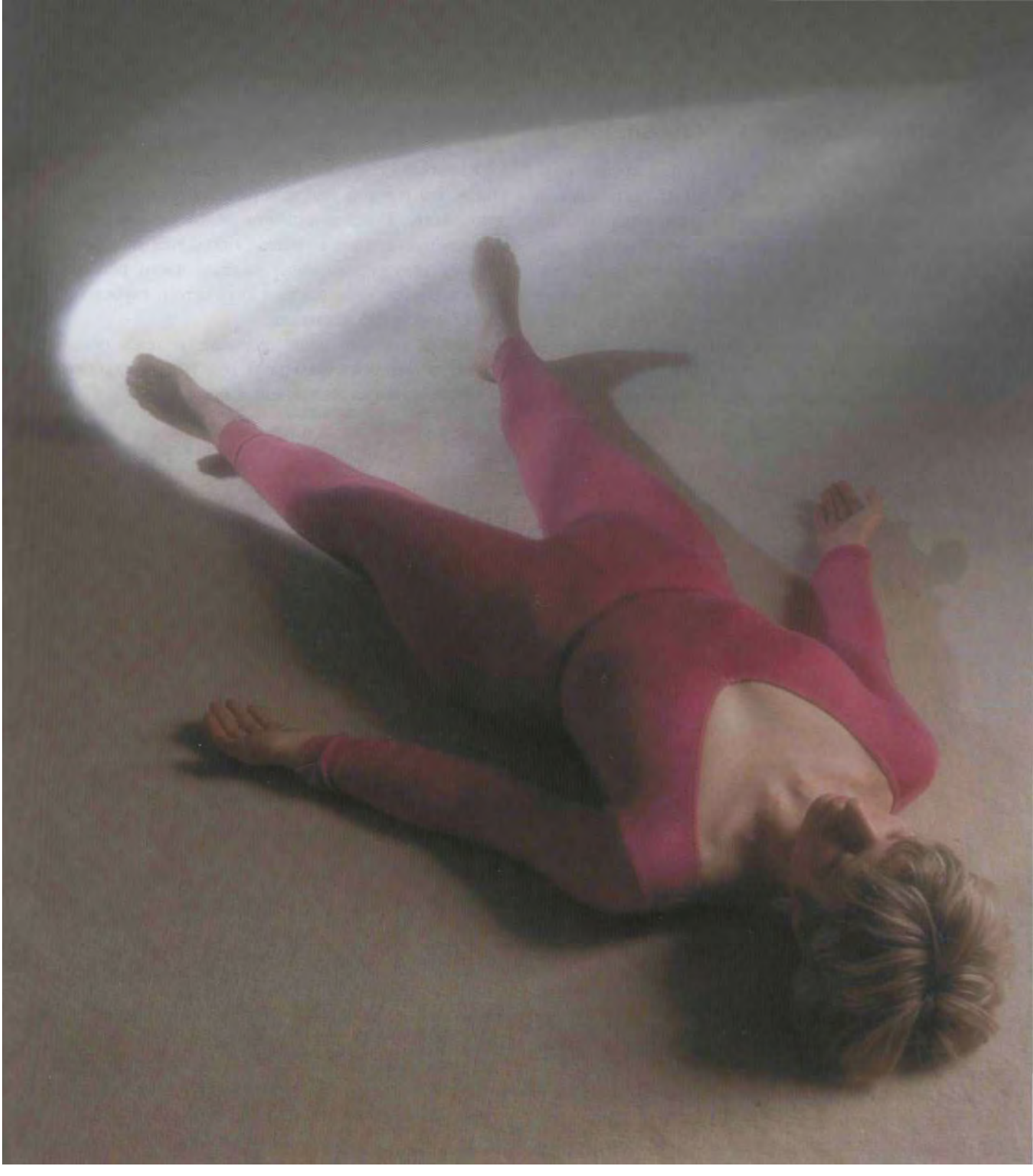
Теперь начинайте работать в этой позе. Вращайте ногами по направлению внутрь и наружу, затем мягко уроните их, раскинув в стороны. То же самое проделайте с руками. Вращайте позвоночником, поворачивая голову из стороны в сторону к центру. Потом начинайте вытягиваться, как будто кто-то хочет оттянуть вашу голову, причем плечи тяните вниз от шеи, ноги оттягивайте от бедер. Сила притяжения будет как бы обволакивать вас. Ваш вес будет глубже втягивать вас в расслабление, как будто растворяя ваше тело.

Дышите глубоко и медленно, выпячивая и втягивая живот, погружаясь в расслабление все глубже с каждым вдохом. Ощущайте, как ваш живот раздувается и опадает. В это время происходит много важных физиологических изменений, уменьшая потерю энергии тела, устраняя стресс, уменьшая потоотделение и частоту пульса и успокаивая всю систему организма. Когда вы войдете в состояние глубокой релаксации, вы почувствуете, что ваше сознание проясняется и становится отстраненным.

***Брюшное дыхание***
Чтобы проверить, что вы дышите правильно, сделайте выдох и положите на живот слегка сцепленные пальцы. Когда вы сделаете вдох, живот поднимется и пальцы разойдутся.



***Мертвая поза лежа на животе***
Лягте на живот, ноги слегка в стороны, пальцы стоп соприкасаются, пятки вывернуты наружу. Голову положите на руки, как на подушку. Вытяните тело, напрягитесь и расслабьте мышцы. Ощутите, как ваше тело погружается в пол при выдохе. Используйте эту позу после любой асаны, выполняемой на животе (например, асаны *змеи* или *лука),* каждый раз чередуя сторону положения головы.



***Мертвая поза***

Лягте на спину, ступни на ширине около 0,5 м; руки ладонями кверху находятся от тела на расстоянии около 15 см. Почувствуйте себя удобно в этой позе; убедитесь, что части тела расположены симметрично. Бедра, колени и пальцы ног должны быть повернуты наружу. Закройте глаза и глубоко дышите.

## ЗАВЕРШАЮЩЕЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Ваши занятия йогой помогут вам лучше ощущать связь с собственным телом, распознавать напряжение и расслабление и таким образом их сознательно контролировать.

В конце выполнения комплекса асан вы должны провести по крайней мере десять минут в завершающем расслаблении. В течение этого времени вы расслабляете каждую часть тела поочередно. Но для того, чтобы испытать расслабление, вы сначала должны испытать напряжение.

Начиная со ступней, как показано на рисунке внизу, вы сначала напрягаете и поднимаете каждую часть, а затем роняете ее (а не кладете). Теперь пусть ваше сознание пройдется по всему вашему телу, приказывая каждой части расслабиться. Дайте себе волю. Погрузитесь глубоко в спокойное озеро сознания.

Чтобы вернуть ваше сознание в тело, осторожно пошевелите пальцами рук и ног, глубоко вдохните и, когда выдохнете, сядьте.

***1. Ступни и ноги***
Поднимите правую ступню на 2,5 см от пола. Напрягите ногу, держите, затем уроните. Повторите то же с другой ногой.

***2. Руки***
Поднимите кисть правой руки на 2,5 см от пола. Сожмите руку в кулак, напрягите руку, потом уроните ее. Повторите то же самое с другой рукой. Расслабьтесь.

**3.** ***Ягодицы***
Сожмите ягодицы, оторвите бедра от пола и держите. Расслабьтесь и уроните их.

***4. Грудь***
Напрягите и поднимите спину и грудь (бедра и голова должны оставаться на полу). Расслабьтесь и уроните их.

**5. *Плечи***
Поднимите плечи и втяните в них шею. Дайте плечам упасть и расслабиться. Теперь вытяните по очереди руки вдоль туловища и расслабьтесь.

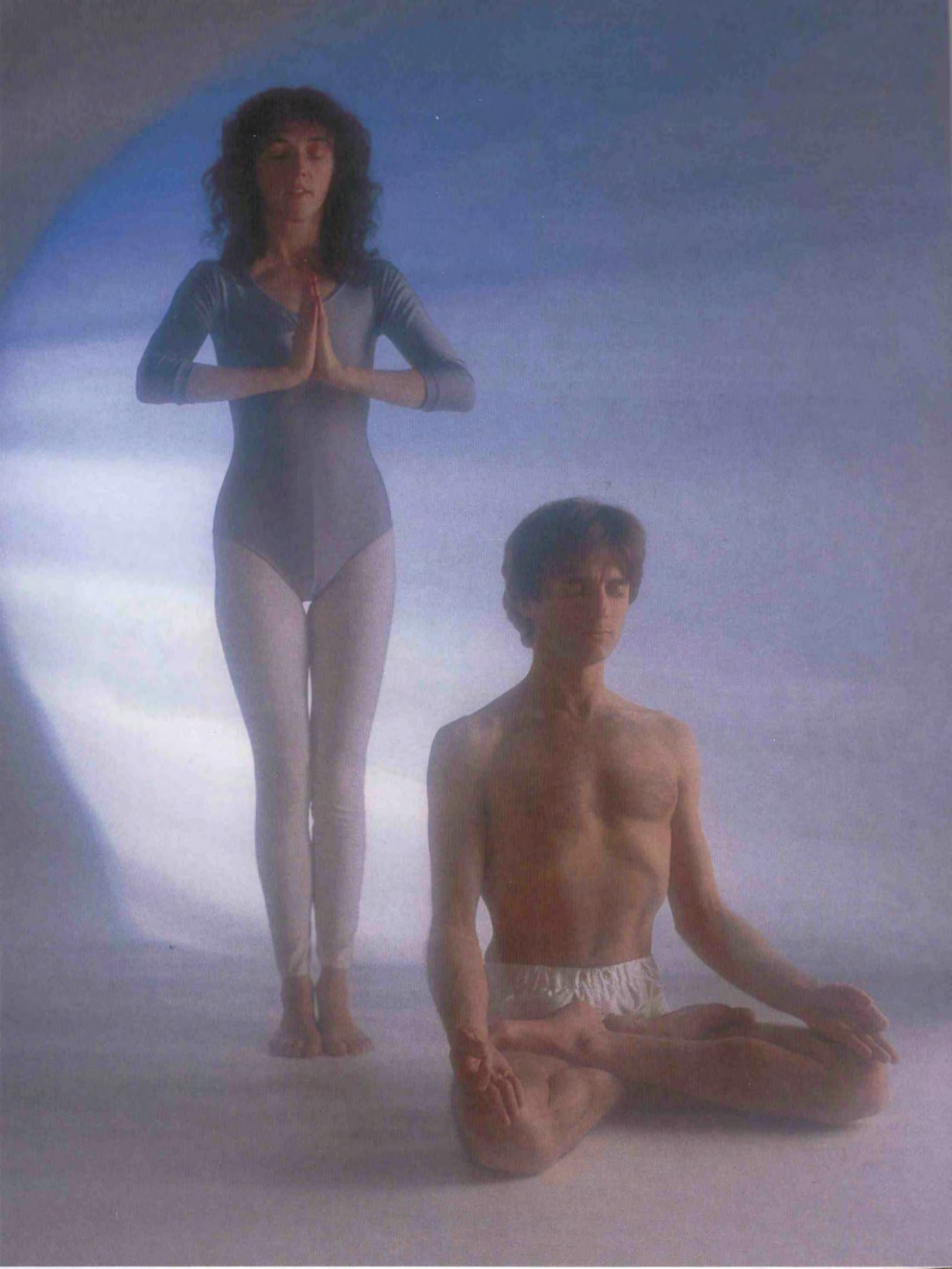
**6. *Голова***
Немного опустите подбородок и слегка поворачивайте головой из стороны в сторону. Найдите для головы удобное положение и расслабьтесь.

## Самовнушение

После выполнения описанных упражнений мысленно представьте свое тело и повторяйте про себя такую фразу: «Я расслабляю пальцы ног, я расслабляю пальцы ног. Пальцы ног расслаблены. Я расслабляю икры, я расслабляю икры. Икры расслаблены».

Продолжайте продвигаться вверх, применяя эту формулировку к каждой части тела — животу, легким, сердцу, челюстям, коже головы, мозгу и так далее. Ощутите волну расслабления, поднимающуюся вверх по телу, когда вы проводите свое сознание через каждую часть тела.

Всякий раз, когда вы делаете вдох, ощущайте волну кислорода, плывущую вниз, к вашим ступням; всякий раз, когда вы делаете выдох, ощущайте, как напряжение выходит из вашего тела, оставляя ваше сознание спокойным и глубоким, словно озеро. Теперь глубоко ныряйте в центр этого озера внутри себя и узнайте свою истинную сущность.



# ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС

В этой главе представлен основной комплекс асан йоги, или поз, составляющий главную часть ваших повседневных занятий. Чтобы понять суть асан, вам нужно на себе испытать их воздействие. Асаны — это не столько упражнения, сколько положение тела, принятое для сохранения неподвижного состояния, и их следует выполнять медленно и созерцательно, в сочетании с глубоким брюшным дыханием. Эти мягкие движения не только пробуждают ваше сознание и управляют телом, но и оказывают сильное духовное влияние, освобождая вас от страхов и вселяя уверенность и спокойствие. После выполнения комплекса йоги вы обнаружите, что полностью расслабились и получили приток энергии — в отличие от других видов физических упражнений, которые из-за перенапряжения вызывают усталость.

*Асаны укрепляют организм человека, исцеляют от болезней и придают подвижность.*

*Хатха-йога-прадипика*

Каждая асана состоит из трех стадий — принятие позы, сохранение ее и выход из позы. Для ясности мы научили вас, как входить в позу правильно, показав ряд положений. Ни одно из этих предварительных положений не предназначено для того, чтобы его сохранять, если об этом не говорится специально; вы должны выполнять их как непрерывное движение в завершающей позе. Настоящая работа асаны происходит, когда вы сохраняете позу — приверженцы йоги остаются неподвижными на протяжении нескольких часов. Старайтесь сохранять спокойствие, пока вы держите позу, и дышите глубоко и медленно, концентрируя свое сознание.

Научившись расслабляться в позе, вы сможете адаптироваться к своему положению и пребывать в нем намного дольше. Всегда расслабляйте свое тело также мягко, как вы это делали при вхождении в позу.

Асаны оказывают воздействие на различные системы организма, делая гибкими позвоночник и суставы и тонизируя мышцы, железы и внутренние органы. Хотя сначала вы будете принимать позы, которые станут оказывать на вас сильное физическое воздействие, по мере продолжения занятий вы будете все больше ощущать поток праны, жизненной энергии, и ценить значение правильного дыхания — пранаямы. Конечная цель тех и других асан и пранаямы — это очищение нади, или нервных каналов, с тем чтобы прана могла свободно по ним течь и чтобы подготовить организм для поднятия кундалини, высшей космической энергии, которая приводит йога в состояние божественного сознания.

Основной комплекс подходит для людей всех возрастов и уровней подготовки — от начинающих до тех, кто занимается уже несколько лет. Если вы только начинаете заниматься, тогда изучите основной курс, описание которого приводится на с. 62-63, и тренируйтесь по нему в течение первых нескольких недель. Пусть вас не смущает то, что вы медленно продвигаетесь и что ваши асаны мало похожи на то, что вы видите на иллюстрациях этой книги. Постоянные занятия постепенно приблизят вас к ним.

Мысленно представляйте, как безупречно вы выполняете асаны, даже если это и не так. Подходя позитивно к выполнению каждой асаны и используя свои способности к мысленному представлению, вы можете значительно ускорить процесс. Кроме этого, никогда не подвергайте себя риску получения травмы, заставляя себя принимать такие положения, к которым вы еще не готовы. Только когда мышцы расслаблены и растянуты, они позволят вам перейти к принятию позы.

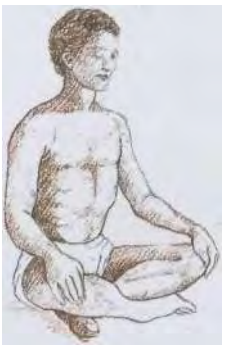
И наконец, хотя мы представили наш материал как можно яснее, никакая книга не заменит вам живого учителя, поэтому постарайтесь посещать занятия с учителем, если у вас есть возможность, чтобы убедиться в правильности выполнения асаны и чтобы узнать, с каким темпом делать их и дыхательные упражнения. Вас также вдохновит общение с другими занимающимися, более продвинутыми, чем вы.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ АСАН

Когда вы занимаетесь выполнением асан, очень важно работать в соответствии с определенной последовательностью. Последовательность, представленная здесь, разработана Свами Вишну-деванандой и является тщательной подборкой разминок и асан, в основе которой лежат научные данные. Она составлена таким образом, чтобы поддерживать правильное положение позвоночника и сохранять здоровыми все системы организма (см. с. 177—188). Во время этих последовательных упражнений все тело изгибается, растягивается и тонизируется. Каждая асана дополняет предыдущую или уравновешивает ее. За каждой серией асан следует серия асан с противоположным растяжением. Так, три наклона назад — *позы змеи, кузнечика* и *лука* — следуют за наклонами вперед. Таким же образом за асанами, воздействующими на одну сторону, следуют асаны, воздействующие на другую сторону. Независимо от того, начинаете вы заниматься йогой или уже достаточно продвинулись в этом, рассматривайте предлагаемую последовательность как основу для дальнейших занятий — когда вы пройдете начальные этапы, вы можете включить новые асаны из раздела «Асаны и их варианты» (см. с. 97—153). Не беспокойтесь, если у вас не хватает времени выполнять все эти асаны, — на с. 62—63 помещена таблица, содержащая комплекс под названием «Получасовое занятие». Теперь посмотрим, что входит в последовательность асан.

Комплекс начинается с 2—3-минутного расслабления в *мертвой позе* (см. с. 22). Вы должны использовать это время для того, чтобы расслабиться, глубоко дыша и сосредоточивая свое внимание на дыхании. Не забывайте расслабляться в этой позе после каждой асаны до тех пор, пока ваше дыхание и сердечные сокращения не войдут в норму. (После асан *змеи, кузнечика* и *лука* отдыхайте лежа на животе.)

Теперь сядьте и примите *удобную позу* (одну из поз для медитации) для пранаямы, или дыхательной гимнастики (см. с. 65—73), которая восстановит вашу энергию. Оставаясь в этой позе, вы



устраните ригидность в верхней части тела, делая *упражнения для шеи и плеч,* а затем *упражнения для глаз,* чтобы укрепить эти мало используемые мышцы.

Для выполнения упражнения *«Здравствуй, солнце!»* вам нужно подняться на ноги; движения с наклонами и вытягиванием обеспечат разминку всего тела и повысят его тонус, способствуя гибкости позвоночника и облегчая выполнение других асан.

Теперь ложитесь, чтобы выполнить *позу с поднятыми ногами.* Это упражнение укрепляет мышцы живота и нижней части спины и подготавливает тело для стойки на голове.

В *стойке на голове,* одной из самых важных асан, только голова и руки касаются пола, а тело перевернуто на 180". Сохранение этого положения приносит огромную пользу.

Дальше следует серия из трех поз — *стойки на плечах, плуга* и *мостика.* Все они выполняются из одной позы шеи и плеч. В *стойке на плечах* тело снова перевернуто, а туловище и ноги подняты прямо, вверх, так же как в *стойке на голове,* но теперь вес тела принимают на себя плечи, верхняя часть рук, голова и шея, а верхняя часть позвоночника и шея вытягиваются.

*Поза плуга* помогает вытягивать шею и верхнюю часть позвоночника и наклоняет позвоночник вперед, в то время как ступни находятся за головой. В позе *мостика* ноги переносятся вперед, а позвоночник выгибается в направлении, противоположном положению в *позе плуга*.

Поскольку вы еще начинающий, вам необходимо будет расслабляться в *мертвой позе* между этими тремя асанами. Но при надлежащей практике вы обретете достаточный контроль и гибкость, чтобы иметь возможность переходить из *стойки на плечах* в *позу плуга,* затем снова возвращаться в *стойку на плечах* и затем в *позу мостика,* после чего нужно лечь и расслабиться.

*Поза рыбы* действует как противовес трем предыдущим асанам, вместо растягивания сжимая шею и верхнюю часть позвоночника и облегчая местную ригидность.

Далее идет *наклон вперед.* Эта поза дополняет *позу плуга,* но здесь скорее внизу позвоночника, чем в его верхней части, происходит растягивание. После этого следует серия из трех асан, выполняемых лежа на животе, — *змеи, кузнечика* и *лука,* которые обеспечивают гибкость всей спине.

В *позе змеи* голова и верхняя часть туловища подняты и откинуты назад. В *позе кузнечика* голова и грудь остаются на полу, в то время как ноги и бедра подняты. В *позе лука* сочетаются движения двух других поз с отклонениями назад обеих половин тела одновременно, причем в покое находится только живот. После наклонов вперед и назад сядьте, чтобы выполнить упражнение *полуповорот позвоночника,* в котором вы вращаете тело в каждую сторону поочередно, поворачивая позвоночник.

Далее следует *поза ворона* — хорошее упражнение для равновесия и сосредоточения, в котором только руки остаются на полу, поддерживая вес тела. Асаны заканчиваются двумя позами в положении стоя — *позой для рук и ног,* в которой тело наклоняется вперед и туловище оказывается перевернутым, и *позой треугольника.* В этой позе позвоночник растягивается с каждой стороны. Каждый комплекс заканчивается *завершающим расслаблением.*

Лежа в *мертвой позе* по крайней мере в течение десяти минут, вы поочередно расслабляете каждую часть тела, как описано на с. 22. Важно, чтобы с самого начала вы включили в свой комплекс асан время на расслабление. Иначе вы можете найти причину, чтобы пренебречь этим упражнением, и не получите полного результата от занятий асанами.

## Практические вопросы

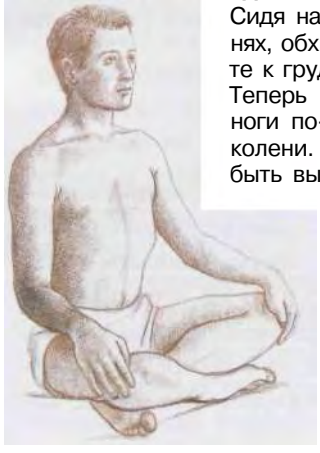
Все, что вам требуется для тренировки асан, — ваше тело, пол и немного самодисциплины. Постарайтесь взять себе за правило заниматься асанами каждый день в одно и то же время; значительно полезнее выполнять меньше упражнений, но ежедневно, чем больше, но с перерывами в несколько дней. Отведите определенное время, ко-

торое вы можете посвятить себе, не отвлекаясь на другие дела. Идеальное время для занятий — вечером, до принятия пищи, или рано утром, хотя утром тело менее гибкое. Какое бы время вы ни выбрали, асаны нужно выполнять на пустой желудок, постарайтесь не есть по крайней мере за час до занятий. Занимайтесь асанами на одеяле, в удобной одежде, потому что тесная одежда стесняет дыхание и кровообращение. Тренируйтесь босиком, сняв часы и украшения. Кроме того, вам должно быть тепло, иначе мышцы в холоде будут твердыми. Занимайтесь в хорошо проветренной комнате или, если погода позволяет, на свежем воздухе.

## НАЧАЛО КОМПЛЕКСА

### Удобная поза

После расслабления в течение нескольких минут в *мертвой позе* сядьте и примите *удобную позу, сукхасану,* для пранаямы (см. с. 65—73) и *упражнений для шеи, плеч* и *глаз,* как показано на иллюстрациях. Эта асана — одна из классических поз для медитации, которая содействует выпрямлению позвоночника, замедлению обмена веществ и успокаиванию психики. Если вы чувствуете, что вам неудобно, подложите под ягодицы свернутое одеяло. Для того чтобы равномерно растягивать мышцы ног, поочередно меняйте положение ног. Когда будете готовы, примите *позу полулотоса* или *лотоса*.



***Удобная поза***
Сидя на полу, согните ноги в коленях, обхватите их руками и прижмите к груди, чтобы выпрямить спину. Теперь опустите руки и скрестите ноги по-турецки. Руки положите на колени. Голова и туловище должны быть выпрямлены.

### Упражнения для шеи и плеч

Многие люди постоянно напрягают шею и плечи, что приводит к их ригидности, плохой осанке и головным болям. Повторение предлагаемых пяти упражнений ослабляет напряжение, повышает гибкость и тонизирует мышцы. Выполняйте их медленно, держите спину прямой. Шея должна быть расслаблена, а плечи сдвинуты вперед. Сначала откиньте голову назад, потом уроните ее вперед. Теперь, держа голову прямо, поверните ее направо, потом к центру, потом налево. Теперь опустите голову и вращайте ею, описывая как можно больший круг. Повторите вращение в обратном направлении. Теперь поднимите правое плечо, затем опустите его. Повторите то же самое с левым плечом. Наконец, оба плеча поднимите одновременно и опустите.

***Повороты шеи***

1. Отклоните голову назад; опустите вперед, подбородок касается груди (5 раз).

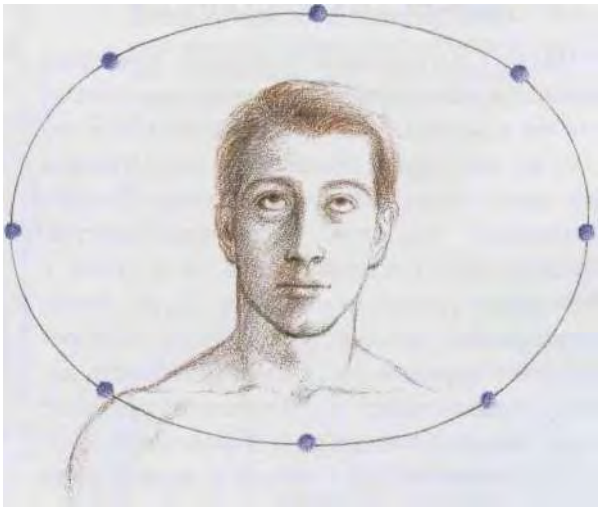
2. Правое ухо наклоните к правому плечу, левое ухо — к левому плечу (5 раз).

3. Вращение шеей: голова опущена, подбородок касается груди; правое ухо наклоните к правому плечу; голову откло-ните назад; левое ухо — к левому плечу (5 раз); то же самое проделать в обратном направлении (5 раз).

***Поднимание плеч***

1. Правое плечо вверх, вниз; левое плечо вверх, вниз (5 раз).

2. Оба плеча вверх; оба плеча вниз (5 раз).



## Упражнения для глаз

Так же как всем мышцам, мышцам глаз требуются упражнения, чтобы они были сильными и здоровыми. В большинстве случаев мы минимально напрягаем мышцы глаз — только когда переводим взгляд из одной стороны в другую, например, когда читаем; если же мы хотим на что-то посмотреть, то обычно поворачиваем голову.

Выполнение предлагаемых здесь пяти упражнений — движение глаз в каждом направлении, не поворачивая головы — укрепит мышцы, поможет предупредить быструю утомляемость глаз и улучшить зрение. При выполнении этих упражнений дышите нормально.

Сначала посмотрите вверх, потом вниз. Затем посмотрите далеко направо, потом далеко налево. Далее посмотрите вверх направо, потом по диагонали вниз налево. Повторите то же самое в противоположном направлении. Теперь представьте себе большие часы. Посмотрите на отметку 18 часов, затем обведите взглядом циферблат по часовой стрелке медленно два раза, потом быстрее три раза. Повторите то же самое против часовой стрелки.

Теперь протяните перед собой руку на расстоянии примерно 30 см от лица и посмотрите на большой палец. Переводите взгляд с пальца на находящуюся за ним стену и обратно. В конце упражнений всегда закрывайте лицо ладонями.

***Упражнения для глаз***

1. Посмотрите вверх; посмотрите вниз (5 раз).
2. Посмотрите далеко направо; посмотрите далеко налево (5 раз).
3. Посмотрите вверх направо; посмотрите вниз налево (5 раз). Посмотрите вверх налево; посмотрите вниз направо (5 раз).
4. Посмотрите вверх, обведите взглядом циферблат по кругу по часовой стрелке (5 раз); против часовой стрелки (5 раз).
5. Посмотрите на большой палец, затем на стену, потом обратно, по прямой линии с дальней точкой (5 раз).

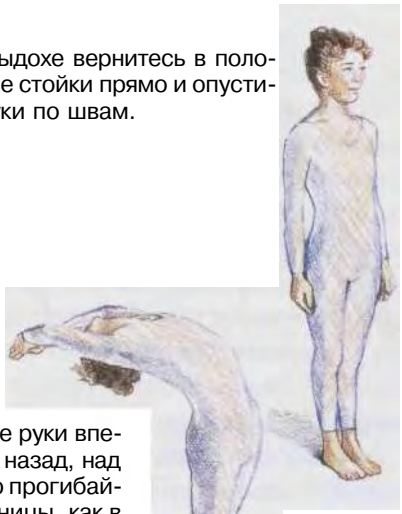
***Закрывание глаз ладонями***

Сильно потрите ладони, пока они не нагреются. Теперь закройте ими глаза, не нажимая на них. Тепло и темнота успокоят и расслабят мышцы глаз.

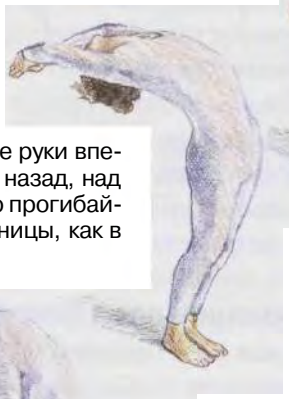
## ЗДРАВСТВУЙ, СОЛНЦЕ!

*Поза «Здравствуй, солнце!»,* или *сурья намаскар,* делает гибким все тело, подготавливая его к асанам. Она представляет собой серию из двенадцати положений, выполняемых как одно непрерывное упражнение. Каждое положение является противоположностью предыдущего, растягивая тело по-другому и поочередно расширяя и сжимая грудь, чтобы регулировать дыхание. Ежедневное повторение этого упражнения обеспечит гибкость вашему позвоночнику и суставам и уменьшит вашу талию. Упражнение *«Здравствуй, солнце!»* состоит из двух частей: в первой части упражнение начинается с правой ноги, во второй — с левой (см. позиции 4 и 9 на рисунках). Руки не меняют места в позициях 3—10. Старайтесь координировать свои движения с дыханием. Начинайте с повторения упражнений четыре раза и постепенно доходите до 12 раз.

12. На выдохе вернитесь в положение стойки прямо и опустите руки по швам.



11. На вдохе протяните руки вперед, затем вверх и назад, над головой. Медленно прогибайтесь назад от поясницы, как в позиции 2.



10. На выдохе подтяните вперед вторую ногу и наклонитесь вперед от поясницы, держа ладони, как в позиции 3.

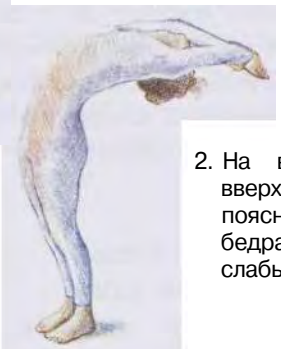
9. На вдохе сделайте шаг вперед и поставьте правую (левую) ступню между руками. Опирайтесь на другое колено, лежащее на полу. Смотрите вверх, как в позиции 4.

8. На выдохе поднимите бедра и образуйте букву «V». Пятки должны стоять на полу; голова опущена. Распрямите плечи.

7. На вдохе опустите бедра, выпрямите пальцы ног и прогнитесь назад. Ноги держите вместе, а плечи опустите. Посмотрите вверх, вернитесь в исходное положение.

В индийской мифологии богу солнца поклоняются как символу здоровья и бессмертия. В Ригведе говорится, что «Сурья — это душа как движущихся, так и неподвижных существ». Упражнение *«Здравствуй, солнце!»* первоначально возникло из ритуала поклонения солнцу. Традиционно оно выполнялось во время восхода солнца, лицом к нему. Каждой из позиций соответствовала своя мантра, прославляющая разные аспекты этого божества.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, ладони сложены у груди, как для молитвы. Убедитесь, что вес вашего тела распределяется равномерно. Сделайте выдох.



2. На вдохе протяните руки вверх и отклонитесь назад в пояснице, выдвинув вперед бедра; ноги прямые. Расслабьте шею.

3. На выдохе наклонитесь вперед; ладони должны лежать на полу на одной линии с пальцами ног — если необходимо, согните ноги.

4. На вдохе вытяните назад правую (левую) ногу; колено должно находиться на полу. Прогнитесь назад и посмотрите вверх, подняв кверху подбородок.

5. Задерживая дыхание, вытяните назад вторую ногу и держите вес на руках и пальцах ног. Голова и туловище должны находиться на одной прямой. Смотрите на пол, в точку между ладонями.

6. На выдохе опустите на пол колени, потом грудь и лоб; бедра держите поднятыми, а пальцы ног подвернутыми.

## ПОЗЫ С ПОДНЯТЫМИ НОГАМИ

Эти простые упражнения подготавливают тело для асан, в частности, укрепляя мышцы живота и нижней части спины, используемые в *стойке на голове,* и делая более стройными талию и бедра. Если у вас слабые мышцы, вы можете обнаружить, что непроизвольно выгибаете нижнюю часть спины или задействуете плечи для более легкого поднимания ног. Чтобы польза от этих упражнений была максимальной, убедитесь, что вся спина покоится на полу, плечи и шея расслаблены. Все эти упражнения начинаются с положения лежа на спине; руки прижаты к туловищу; ноги вместе.

### Поза для отведения газов с подниманием одной ноги

Как понятно из названия, это упражнение, *ватаянасана,* мягко массажирует пищеварительную систему и облегчает состояние при скоплении газов в желудке и кишечнике. Оно также тонизирует и растягивает нижнюю часть спины. Во время выполнения этого упражнения сопротивляйтесь стремлению приподнять нижнюю часть спины или ягодицы от пола. Постарайтесь держать ногу, которая лежит на полу, прямой.

1. На вдохе согните колено правой ноги, обхватите его руками и прижмите к груди. На выдохе освободите его. Повторите то же самое с левой ногой.

2. Сделайте, как описано выше, затем поднимите подбородок к колену. Дышите, освободите ногу. Повторите то же самое с левой ногой.

### Поза с подниманием одной ноги

В серии этих упражнений одна нога поднята, в то время как другая прямая лежит на полу. Сначала вы можете нажать на нее руками, чтобы легче было поднять ногу. Когда ваши мышцы будут сильнее, руки будут прижаты к туловищу по бокам, ладонями вверх.

Колени выпрямлены, нижняя часть спины прижата к полу, чтобы позвоночник был прямым.

1. На вдохе поднимите правую ногу как можно выше; потом на выдохе опустите ее. Повторите то же самое с левой ногой. Выполните упражнение три раза.

2. На вдохе поднимите правую ногу, потом обхватите ее обеими руками и подтяните к себе; голова остается на полу. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

3. Теперь поднимите подбородок к голени и держите на протяжении одного глубокого дыхания; потом на выдохе опустите голову и ногу. Повторите по три раза с каждой ногой.

## Поза для отведения газов с подниманием обеих ног

Так же как и вариант упражнения с поднимание одной ноги, это упражнение массажирует органы брюшной полости и помогает освобождению газов из кишечника. В положении 1 голова и плечи лежат на полу; нижняя часть спины прижата к полу. Когда вы начинаете качаться, постарайтесь сохранить постоянный и контролируемый ритм. Качание позволит вам избавиться от ригидности позвоночника с помощью мягкого массажа позвонков, мышц спины и связок в этой области.

1. На вдохе согните ноги в коленях, обхватите их руками и прижмите к груди. На выдохе отпустите ноги.

2. На вдохе, так же как и в предыдущем упражнении, прижмите ноги к груди, подбородок поднимите и прижмите к коленям. Теперь начните мягко раскачиваться назад и вперед и из стороны в сторону. На выдохе отпустите ноги.

## Поза с подниманием обеих ног

Это самая трудная поза из всех поз с поднимание ног, показанных здесь, особенно если ваши мышцы живота плохо развиты. Возможно, сначала вам не удастся поднимать ноги вертикально или вам придется немного сгибать их в коленях, постепенно выпрямляя. Вам будет легче поднимать их, если вы будете сжимать их ладонями. Если у вас очень слабые мышцы нижней части спины или мышцы живота, постарайтесь сцепить пальцы и положить руки на живот, создав дополнительные «мышцы». Надавливайте пальцами на живот каждый раз, когда вам нужно добиться сокращения мышц живота. Какой способ вы ни использовали бы, убедитесь, что нижняя часть спины и ягодицы прижаты к полу. Когда вы сможете выполнить это упражнение без напряжения, опускайте ноги медленно и не до конца, не достигая пола примерно на 2,5 см, в промежутках между повторами, чтобы ваши мышцы работали интенсивнее.

Лягте на пол. На вдохе поднимите обе ноги; ноги в коленях должны быть выпрямлены, ягодицы прижаты к полу. Выдохните и опустите ноги. Повторите упражнение десять раз.

**Примечание.** Убедитесь, что, когда вы опускаете ноги, нижняя часть спины у вас прижата к полу. Это убережет вас от травмы позвоночника.

## СТОИКА НА ГОЛОВЕ

*Тот, кто стоит на голове ежедневно в течение трех часов, побеждает время.*
*Иога-таттва-упанишада*

Царица асан, *стойка на голове, ИЛИ сиршасана,* — одна из самых полезных поз как для тела, так и для психики. Изменяя нормальное воздействие гравитации, она способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, кровообращения и облегчает давление на нижнюю часть спины. При регулярной тренировке она поможет предупредить возникновение заболеваний спины, улучшит память, концентрацию внимания, сенсорные способности. Положение тела вверх ногами позволит вам глубоко дышать, обеспечивая свежий приток обогащенной кислородом крови к мозгу — небольшое затруднение с дыханием, которое вы можете испытывать вначале, быстро пройдет.

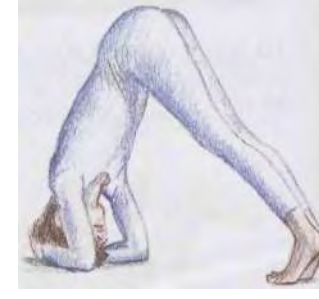
Овладение способностью стоять на голове не требует большой силы. В значительной степени это зависит от того, насколько успешно вы справитесь со своими страхами, и от вашей уверенности в том, что вы сможете это сделать.

Равновесие достигается благодаря треножнику, образуемому локтями и кистями рук. Убедитесь, что локти находятся в правильном положении.

1. Встаньте на колени и перенесите вес на предплечья. Обхватите кистями локти.

2. Освободите кисти рук и положите их перед собой, сцепив пальцы. Локти прижаты к полу.

3. Положите руки на затылок, а теменем прижмитесь к полу. Руки и локти образуют треножник, обеспечивая надежное основание для перевернутого тела.



4. Теперь выпрямите ноги и поднимите вверх таз.

5. Не сгибая коленей, подтяните ступни как можно ближе к голове. Отведите таз назад, так чтобы шея не отклонялась ни назад, ни вперед, а находилась бы на прямой линии с позвоночником.

6. Согните ноги в коленях, подтяните их к груди и поднимите ступни вверх, отводя таз назад. Задержитесь в этом положении — не пытайтесь сразу поднять колени выше.

7. Затем с согнутыми коленями поднимите ноги вверх к потолку, используя мышцы живота.

8. Теперь медленно выпрямите ноги. Вы почувствуете большую часть своего веса на предплечьях. Чтобы выйти из позы, согните ноги в коленях и бедрах и опустите их на пол, то есть примите положения 5, 6 и 7 в обратном порядке. Отдохните в *позе ребенка,* по крайней мере сделав шесть глубоких вдохов и выдохов.

***Поза ребенка***

Эта поза расслабления используется для нормализации кровообращения после *стойки на голове* и чтобы растянуть позвоночник в обратном направлении. Встаньте на колени и сядьте на ноги. Лоб прижмите к полу, руки вытяните вдоль туловища, ладонями кверху.

**Предостережение.** *Стойка на голове* противопоказана людям с повышенным кровяным давлением, глаукомой и отслойкой сетчатки.

## СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ (ПОЗА СВЕЧИ)

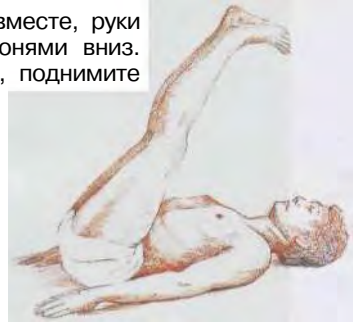
По мнению Свами Шивананды, достаточно выполнять три асаны, чтобы тело было в прекрасном состоянии, — *стойку на голове, стойку на плечах* и *наклон вперед. Стойка на плечах* укрепляет и омолаживает весь организм — на санскрите она называется *сарвангасана,* что означает «поза для всех частей тела». Являясь прекрасным тонизирующим средством, она так же полезна, как *стойка на голове.* Различие состоит в том, что поскольку тело находится под прямым углом к голове, то растягиваются шея и верхний отдел позвоночника и, что еще важнее, стимулируются щитовидная и паращитовидная железы подбородком, который упирается в яремную впадину.

Эта поза стимулирует также глубокое брюшное дыхание, потому что ограничивается использование верхней части легких.

*Йоге нужно следовать, обладая верой и сильным, мужественным сердцем.*
*Бхагавадгита*

Сначала вы можете почувствовать небольшое сжатие, но вскоре адаптируетесь к этому положению.

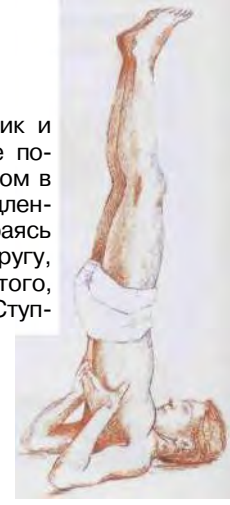
1. Лягте на пол; ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Опираясь на ладони, поднимите ноги вверх.

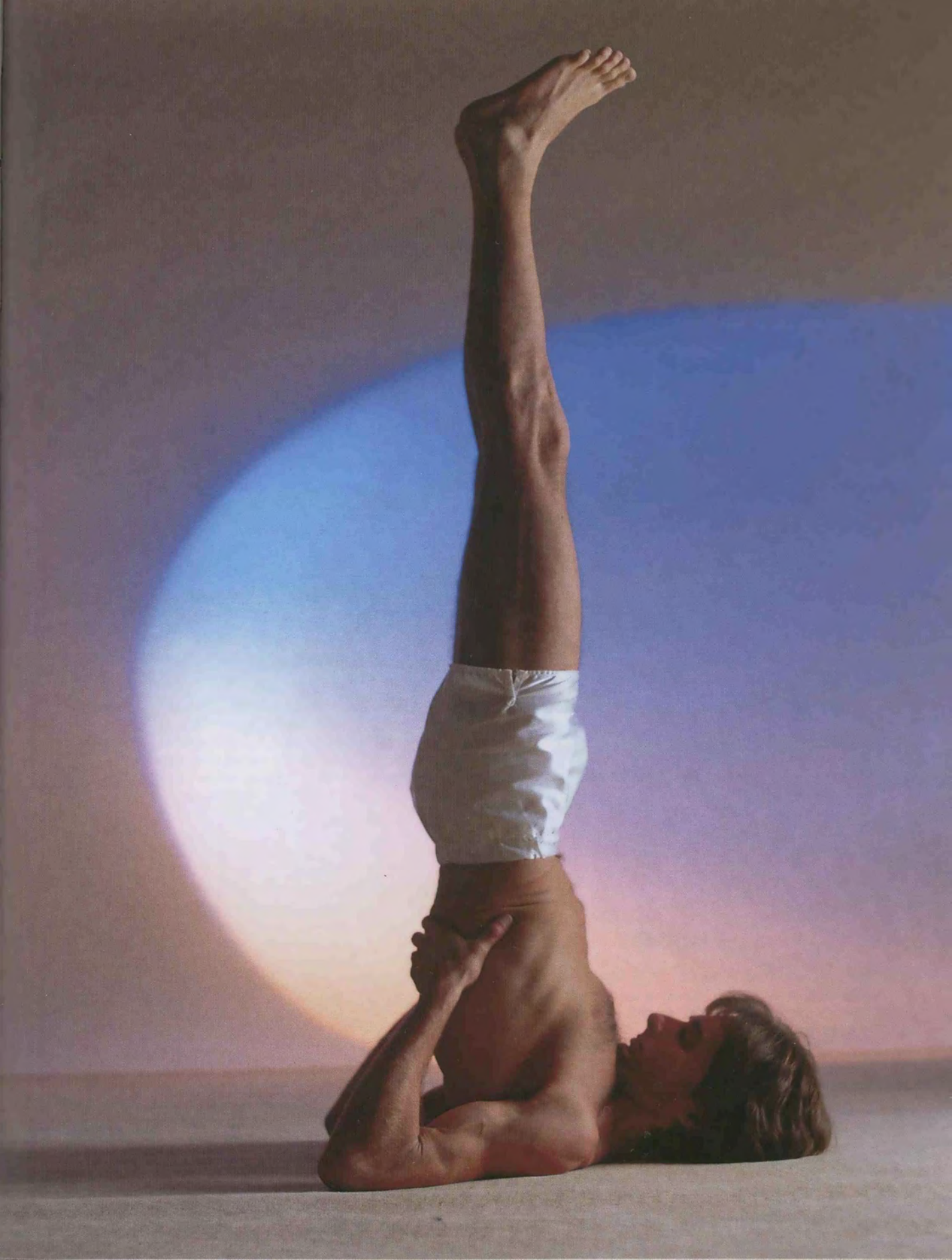


2. Поднимите таз, ноги поднимите над головой под углом около 45°.

3. На выдохе согните руки и поддержите ими туловище, держа их как можно ближе к плечам; большие пальцы направлены к передней части туловища, а остальные обхватывают спину. Поднимите вверх спину и ноги.

4. Теперь выпрямите позвоночник и придайте ногам вертикальное положение. Упритесь подбородком в яремную впадину. Дышите медленно и глубоко, постепенно стараясь сдвинуть локти ближе друг к другу, а руки ниже, к плечам, для того, чтобы выпрямить туловище. Ступни расслаблены.





## ПОЗА ПЛУГА

*Поза плуга,* или *халасана,* завершает движение *стойки на плечах,* опуская на пол ступни и руки, образуя фигуру, напоминающую примитивный плуг. Поза во многом влияет на организм, так же как *стойка на плечах:* она сообщает гибкость позвоночнику и шее, питает нервы позвоночника и укрепляет спину, плечи и руки, в то же время ослабляя напряжение. Поскольку сжимаются мышцы живота, то происходит массаж внутренних органов. Когда вы выполняете *позу плуга,* мышцы спины должны быть растянуты, а ноги выпрямлены. Сначала ступни могут не доставать до пола, но по мере того, как позвоночник становится более гибким, ноги под воздействием своего веса опустятся до пола.

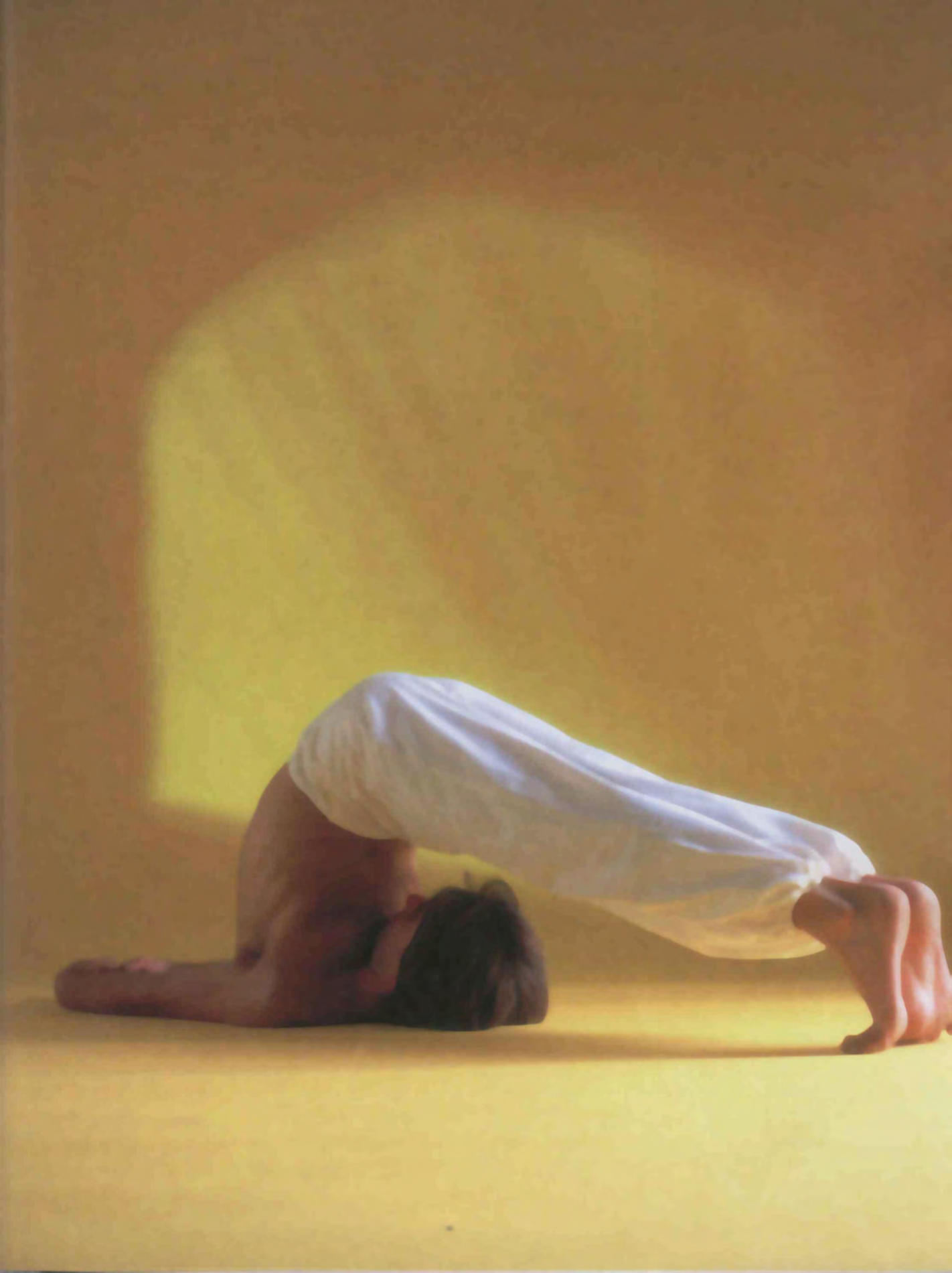
Те, кто занимается давно, могут переходить в *позу плуга* сразу из *стойки на плечах,* а начинающие должны расслабляться в промежутке между этими позами. Для выхода из *позы плуга* используйте тот же способ, что и для выхода из *стойки на плечах.*

*Посеешь любовь, пожнешь мир...*
*Посеешь медитацию, пожнешь мудрость.*
*Свами Шивананда*

2. Поддерживайте руками спину, сдвинув локти, как можно ближе друг к другу. Затем, не сгибая ноги в коленях, сделайте выдох и занесите ноги за голову. Если вы не можете коснуться ступнями пола, продолжайте глубоко дышать, оставаясь в этом положении.

3. Если вам легко удалось коснуться ступнями пола, отведите их как можно дальше от головы. Поднимите туловище; руки протяните за спиной на полу. Дышите медленно и глубоко.

1. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте вдох и поднимите ноги вверх. Сделайте выдох, потом снова вдох и поднимите таз.



## ПОЗА МОСТИКА

Дополняя *позу плуга, поза мостика* в то же время противопоставляется *стойке на плечах,* растягивая позвоночник в другом направлении и облегчая давление на шею. На санскрите эта поза называется *сетху бандхасана,* что означает «поза, образующая мост», указывая на то, что тело создает идеальную арку от головы до пальцев ног.

Эта поза укрепляет мышцы живота и нижней части спины и делает позвоночник и запястья более гибкими. Чтобы войти в *позу мостика* из *стойки на плечах,* необходимо иметь достаточно гибкую спину.

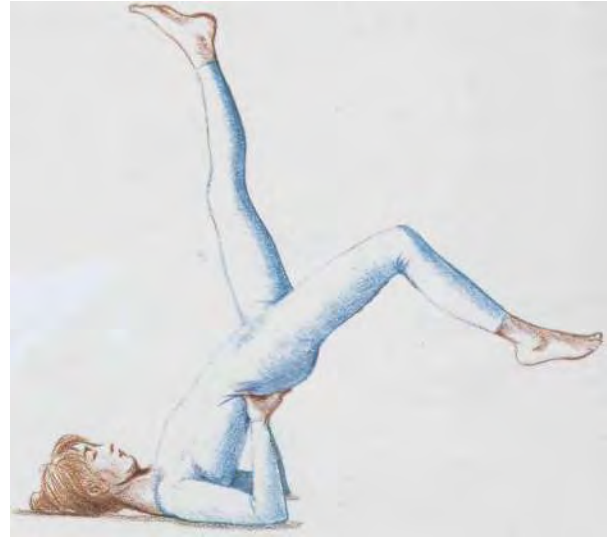
Сначала вам легче будет входить в эту позу из положения лежа, как показано на рисунке. Те же, кто давно занимается, могут выполнять непрерывно сразу три упражнения как одно — *стойку на плечах, позы плуга* и *мостика.*

***Первые шаги начинающего***
Лягте на спину; ноги согнуты в коленях, ступни вместе. Положите руки на нижнюю часть спины, как в *стойке на плечах,* поднимите таз как можно выше. Теперь переходите к шагу 2 (внизу). Медленно в обратном порядке вернитесь в исходное положение.

**Предупреждение.** Важно сохранять то же самое положение кистей рук, как и в *стойке на плечах.* Большие пальцы не должны находиться на спине, чтобы не растянуть их.

*Существует мост между временем и вечностью; и этот мост — Атман, Дух человека.*

*Чхандогья-упанишада*



1. Примите *стойку на плечах,* поддерживая талию руками. Согните одну ногу и опустите ступню на пол.

2. Опустите на пол вторую ногу. Сохраняйте эту позу по крайней мере на протяжении двух-трех глубоких вдохов и выдохов. Сделайте вдох, войдите в *стойку на плечах* и выйдите из нее. Когда вы сможете поддерживать себя руками ближе к плечам в *стойке на плечах,* вы можете перейти в *позу мостика,* опустив сразу обе ноги.

## ПОЗА РЫБЫ

Матсья, рыба, была одной из инкарнаций индийского бога Вишну, принявшего это перевоплощение для того, чтобы спасти мир от потопа. *Поза рыбы, матсьясана,* является противоположной *стойке на голове* и всегда должна выполняться после нее. Растянув шею и верхнюю часть позвоночника, выполняя *стойку на плечах, позы плуга* и *мостика,* теперь вы сжимаете их, когда выгибаетесь назад, устраняя ригидность мышц шеи и плеч и корректируя любую тенденцию к ссутуливанию.

Эта поза развивает грудь, тонизирует нервы шеи и спины и повышает эффект воздействия на щитовидную и паращитовидную железы от *стойки на плечах.* Она также содействует расширению грудной клетки, глубокому дыханию и увеличению объема легких. Вам следует сохранять эту позу по крайней мере в течение половины того времени, которое вы проводите в *стойке на плечах,* для того чтобы сбалансировать растяжение.

*Тот, кто плывет через океан времени, осознает Божью милость.*
*Свами Вишну-девананда*

**Примечание.** В *позе рыбы* руки должны лежать ладонями вниз, рядом, а локти должны быть сдвинуты как можно ближе друг к другу под спиной.

1. Лягте на спину, ноги вместе, выпрямлены. Руки ладонями вниз подложены под бедра.

2. Нажимая на локти, сделайте вдох и выгните спину, очень незначительно воздействуя своим весом на темя головы, прижатое к полу. Сделайте выдох. Находясь в этом положении, дышите глубоко, причем ноги и нижняя часть туловища должны быть расслаблены. Для того чтобы выйти из этой позы, сначала поднимите голову и мягко опустите ее, потом освободите руки.

## НАКЛОН ВПЕРЕД

*Наклон вперед, или пашимоттанасана,* выглядит обманчиво простой. Однако на самом деле это очень важная и трудная поза. На санскрите «пасчима» означает «запад», соотнося название с задней стороной тела, которое буквально растягивается от пяток до верхнего отдела позвоночника. Занятия этой асаной укрепляют внутренние органы, уменьшают количество жира и стимулируют всю нервную систему. Перед входом в позу расслабьте тело, делая вдох и возвращаясь из позиции, затем сделав выдох и входя в нее снова трижды. Не старайтесь прижимать голову к коленям, потому что тогда изогнется позвоночник. Вместо этого постарайтесь протянуть туловище вперед как можно дальше, держа прямыми колени и позвоночник.

*Эта самая лучшая из асан... заставляет дыхание проходить через сушумну, стимулирует работу желудка, делает стройными чресла и изгоняет из людей все болезни.*

*Хатха-йога - прадипика*

1.Из положения лежа с руками, вытянутыми назад, делая вдох, займите положение сидя. Ступни поставьте вертикально. Расправьте ягодицы так, чтобы вы сидели прямо на тазовых костях. Протяните руки вверх над головой, удлиняя позвоночник.

2. Втягивая живот, сделайте выдох, нагнитесь вперед, держа спину прямой. Подтяните подбородок к голеням, а грудь к верхней части ног. Не сгибайтесь с середины вашего позвоночника.

3. Продолжайте сохранять позу, стараясь держаться за ту часть ног или ступней, до которой вы можете дотянуться без особых усилий, не сгибая коленей. Попрактиковавшись, вы сможете обхватить указательными пальцами большие пальцы ног и опустить локти на пол или вытянуть руки поверх ступней, как показано справа.

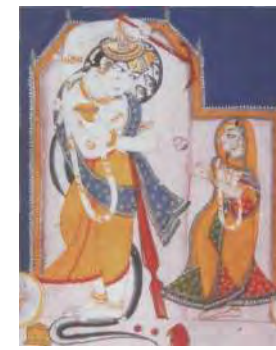
В этом положении глубоко дышите, чувствуя, как с каждым выдохом вы немного продвигаетесь вперед. Сначала держите позу в течение трех-четырех глубоких вдохов и выдохов, постепенно увеличивая это количество, по мере того как вы расслабляетесь в этой позе. Когда вы будете выходить из позы, плавно вернитесь в исходное положение.

## ПОЗА ЗМЕИ, ИЛИ КОБРЫ

В *позе змеи, бхуджангасана,* голова и туловище грациозно выгибаются вверх, как кобра с надувшимся капюшоном. Позвоночник растягивается, а внутренние органы в брюшной полости тонизируются и массажируются.

Эта поза особенно эффективна при нерегулярных менструациях и боли, а также при запоре. Выполняйте эту асану по стадиям, как показано ниже, мысленно представляя себе плавное гибкое движение змеи, когда вы медленно растягиваете свой позвоночник вверх и вниз, позвонок за позвонком. Плечи должны быть опущены, локти прижаты к телу, а мышцы лица расслаблены.

Сначала вы можете обнаружить, что положения змеи трудно достичь, но со временем ваш позвоночник станет достаточно гибким для того, чтобы достать голову ступнями.

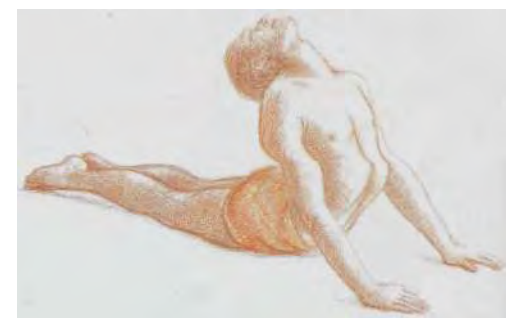


*Осуществление этой позы пробуждает богиню-змею (энергию кундалини).*
*Геранда-самхита*

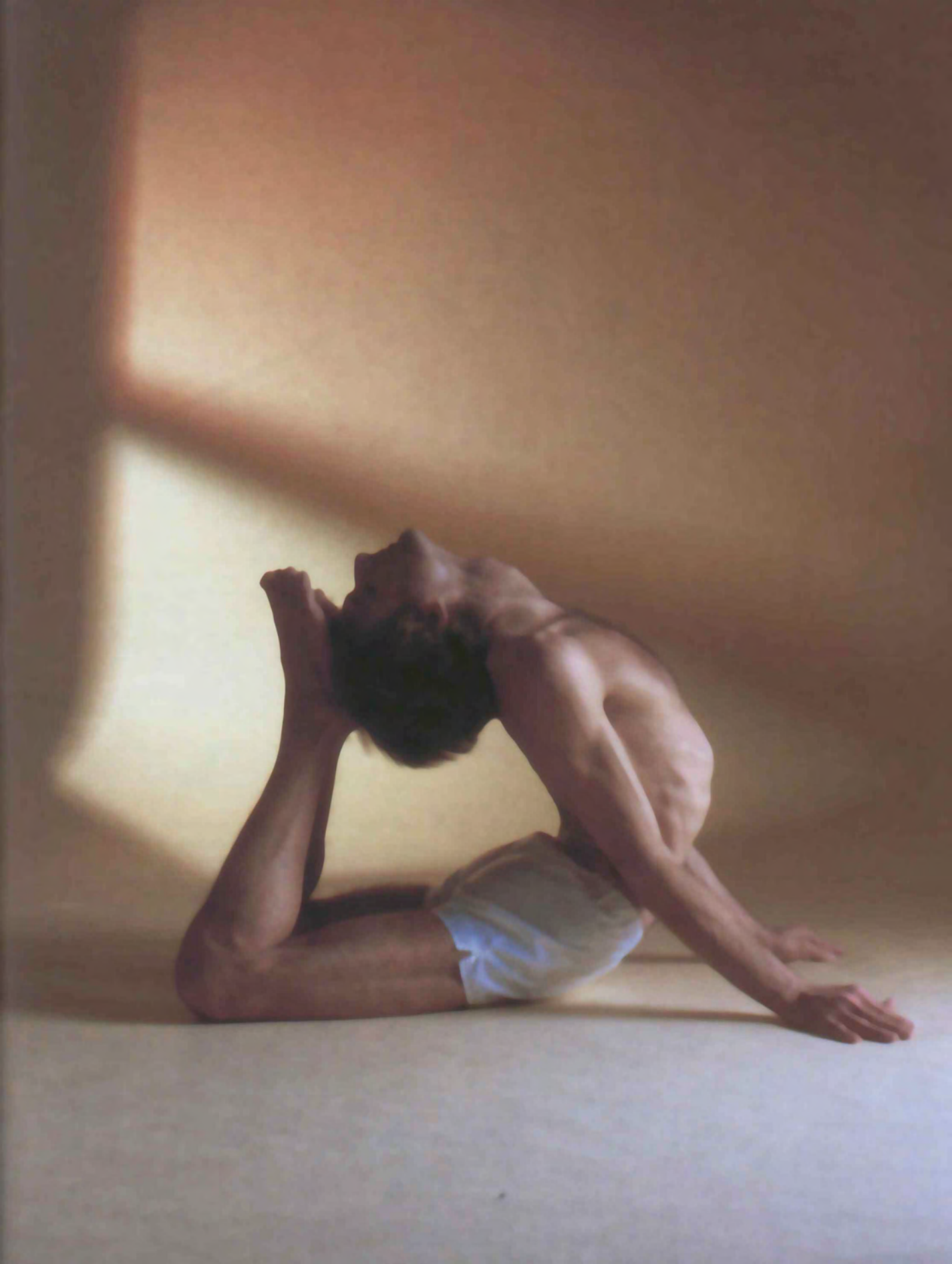
1. Лягте на живот, ноги вместе, кисти рук на уровне плеч ладонями вниз. Лоб упирается в пол.

2. Делая вдох, поднимите голову, проведя по полу сначала носом, потом подбородком. Теперь поднимите кисти рук и с помощью мышц спины поднимите грудь как можно выше. Держите эту позу, делая несколько глубоких вдохов и выдохов, затем на выдохе вернитесь в исходное положение, до последнего момента сохраняя положение с поднятым подбородком.

3. Делая вдох, примите прежнюю позу, но на этот раз для поднятия туловища используйте кисти рук. Продолжайте поднимать туловище, пока не прогнетесь от середины позвоночника. Задержите дыхание на два-три глубоких вдоха и выдоха, затем сделайте выдох и медленно опуститесь.



4. Делая вдох, поднимите туловище, как в предыдущей позиции, но на этот раз вы продолжаете прогибаться вверх и назад до тех пор, пока не почувствуете, что ваша спина прогибается от шеи до копчика. Дышите нормально. Сохраняйте это положение, пока не устанете. Потом медленно опуститесь и расслабьтесь.



## ПОЗА КУЗНЕЧИКА

В отличие от большинства асан *поза кузнечика,* или *салабхасана,* для вхождения в позу требует внезапного движения. Ее воздействие дополняет воздействие *позы змеи,* но если в *позе змеи* основное внимание сосредоточено на верхней части туловища, то в *позе кузнечика* оно сосредоточено на нижней части; укрепляются мышцы живота, нижней части спины и ног. Как и при других прогибаниях назад, происходит массаж внутренних органов, обеспечивающий эффективное функционирование пищеварительной системы и предупреждающий запор.

Для начала вы можете попробовать поднять ноги на несколько сантиметров от пола. Именно в этом положении поза больше всего напоминает кузнечика с поднятым хвостом.

При регулярной тренировке вы научитесь сокращать мышцы нижней части спины, чтобы выбрасывать ноги вверх, в то же время развивая необходимую силу. Со временем вы сможете заводить ноги за голову, как показано на с. 51.

*По-настоящему гибкая спина обеспечивает долгую жизнь.*
*Китайская пословица*

**Примечание.** Вы можете обнаружить, что разное положение рук дает вам больше свободы действий: руки можно сложить в пригоршню, с ладонями, прижатыми к полу, или сцепить руки вместе, как нарисовано вверху.

1. Лежа лицом вниз, сделайте вдох и повернитесь на бок. Сожмите руки в кулаки и положите их рядом друг с другом, причем большие пальцы упираются в верхнюю часть ног. Локти сведите по возможности ближе друг к другу.

2. Делая выдох, перевернитесь на живот, причем руки должны лежать под вами, а подбородок упираться в пол. Дышите нормально.

*Поза полукузнечика*

3. Сделайте вдох и поднимите правую ногу; используйте руки как рычаг. Сделайте два глубоких вдоха, затем сделайте выдох и опустите ногу. То же самое проделайте с левой ногой. Обе ноги держите прямыми и не вращайте бедрами.

4. Теперь сделайте три глубоких вдоха и на третьем вдохе задержите дыхание и — быстро поднимите ноги. Сохраняйте эту позу, нормально дыша, затем сделайте выдох и опустите ноги. Повторите упражнение при замедленном дыхании.

## ПОЗА ЛУКА

В *позе лука,* или *дханурасана,* поднимаются одновременно обе половины тела, сочетая движения *поз змеи* и *кузнечика,* и в то же время они противоположны *позе плуга* и *наклону вперед.* Так же как лучник натягивает тетиву, так и вы своими кистями рук притягиваете туловище к ногам, чтобы образовать изгиб.

Эта поза тонизирует мышцы спины и сохраняет гибкость позвоночника, улучшая осанку и повышая жизнеспособность. Перенос веса тела на живот уменьшает жировые отложения на нем и обеспечивает хорошее состояние пищеварительной и репродуктивной систем. *Поза качающегося лука* особенно способствует массажу внутренних органов.

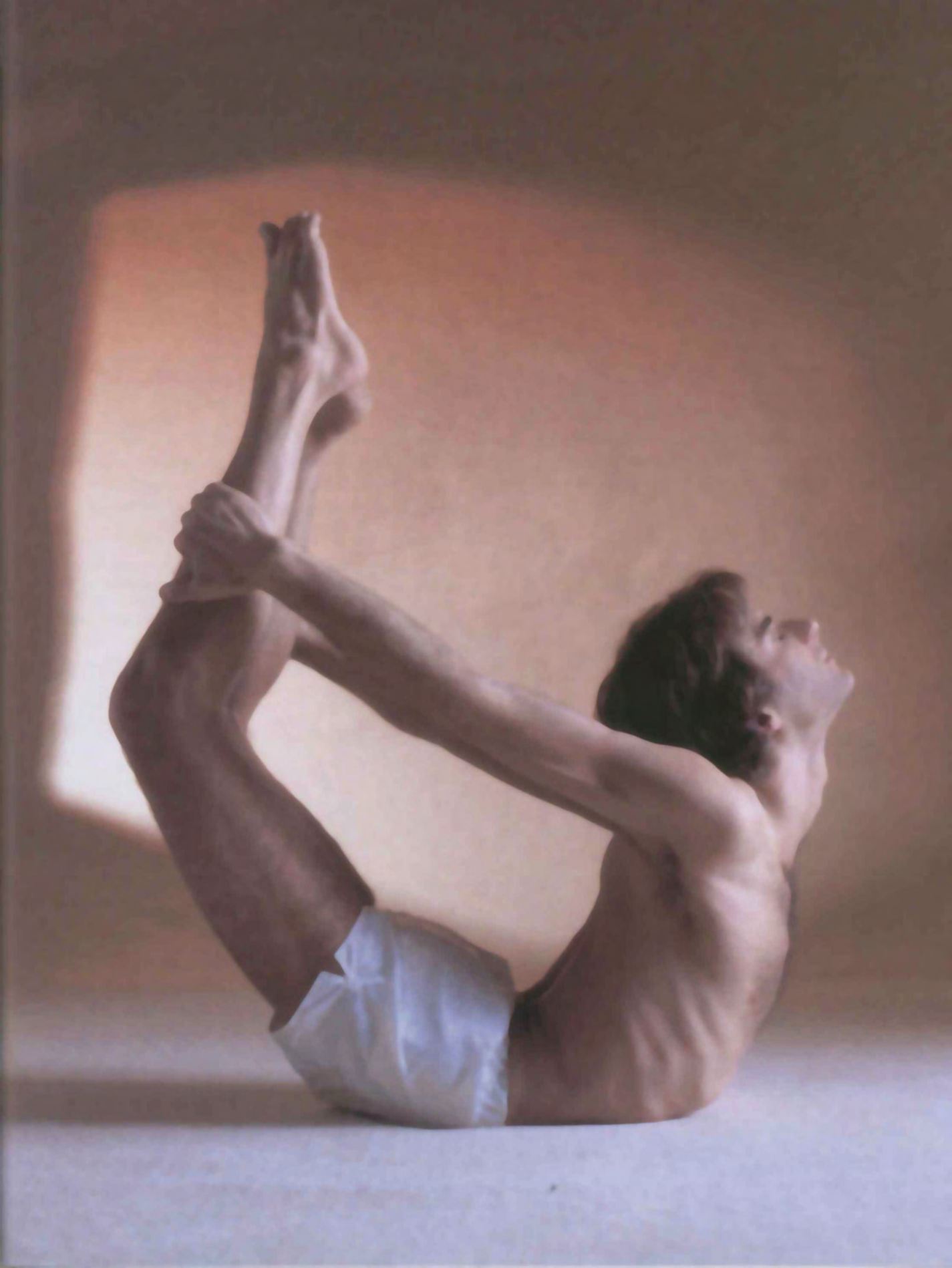
Сначала вам будет легче поднимать колени, когда ноги раздвинуты; те, кто занимается уже достаточное время, должны стремиться к тому, чтобы поднимать их сомкнутыми.

*ОМ — это лук, стрела — Душа,*
*Брахман — цель стрелы.*
*Свами Вишну-девананда*

1. Лягте на пол лицом вниз. Сделайте вдох и согните ноги в коленях. Возьмитесь руками за лодыжки ног. Сделайте выдох.

2. Сделайте вдох, поднимите голову и грудь и одновременно тяните лодыжки вверх, отрывая бедра от пола. Отогнитесь назад и посмотрите вверх. Задержите дыхание в этом положении на три глубоких вдоха, затем сделайте выдох и вернитесь в исходное положение.

***Поза качающегося лука***
Примите *позу лука* и раскачивайтесь — на выдохе вперед, на вдохе — назад. (При покачивании голова остается неподвижной.) Сделайте до десяти покачиваний, затем расслабьтесь.



## ПОЛУПОВОРОТ ПОЗВОНОЧНИКА

*Поворот позвоночника,* который получил название на санскрите от имени великого мудреца, йога Матсьендры, — *поза Матсъендры* — является одной из немногих поз *основного комплекса,* в которой вращается позвоночник. В большинстве поз позвоночник прогибается назад или наклоняется вперед, но для его настоящей гибкости нужно, чтобы он поворачивался в стороны. Это движение также тонизирует спинномозговые нервы и связки и улучшает пищеварение.

*Полуповорот позвоночника,* или *ардха матсьендрасана,* которому мы учим здесь, оказывает подобное благотворное воздействие и подготавливает тело к выполнению полной позы (см. с. 130).

*Тот, кто слышит музыку Души, хорошо играет свою роль в жизни.*
*Свами Шивананда*

Сидите прямо, плечи в горизонтальном положении, дышите спокойно, поворачиваясь немного больше при выдохе. Повернитесь сначала влево, затем повторите упражнение с поворотом вправо.

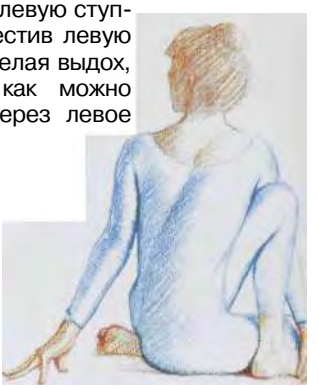
1. Сядьте на колени, ноги вместе.

2. Переместитесь направо от ваших ступней, как на рисунке.

3. Поднимите левую ногу над правой, ставя ступню с внешней стороны правого колена. Правую пятку подложите под левое бедро. Спина выпрямлена.

4. Протяните руки в стороны на уровне плеч и разверните тесь влево.

5. Теперь опустите правую руку за левое колено и обхватите левую ступню правой рукой. Поместив левую руку за спину на пол и делая выдох, развернитесь налево как можно дальше. Посмотрите через левое плечо.



## ПОЗА ВОРОНА

Эта поза поразительно похожа на позу каркающего ворона, когда вес тела переносится на локти и руки, а голова выдвинута вперед.

*Поза ворона,* или *какасана,* на самом деле относительно легкая, хотя кажется трудной. Секрет заключается в том, чтобы наклониться вперед достаточно далеко и отбросить все мысли, сосредоточившись только на том, как сохранить равновесие.

*Поза ворона* при соответствующей тренировке значительно укрепит ваши запястья и увеличит объем легких путем расширения грудной клетки. (Вы найдете много поз на равновесие в разделе «Асаны и их варианты» на с. 97—153).

*Йог видит себя в сердце всех существ и всех существ в своем сердце.*

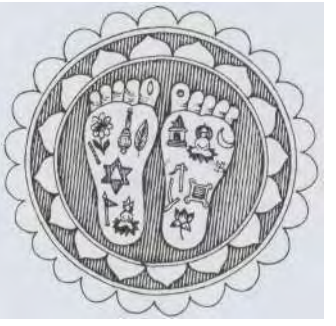
*Бхагавадгита*

1. Присядьте на корточки и поставьте руки между коленями. Упритесь ладонями в пол перед собой на ширине плеч, пальцы слегка повернуты внутрь. Затем согните руки в локтях, повернув их в стороны так, чтобы они служили опорой для коленей.

2. Выберите перед собой на полу точку, на которой вы могли бы сосредоточить внимание. Сделайте вдох, затем задержите дыхание, вытянитесь по направлению к этой точке, перенося вес на кисти рук и поднимая вверх пальцы ног. Сделайте выдох и держите позу на протяжении трех-четырех глубоких вдохов.

## ПОЗА ДЛЯ РУК И НОГ

*Поза для рук и ног,* или *пада хастасана,* воздействует на организм так же благоприятно, как *наклон вперед* — уменьшая талию, восстанавливая гибкость позвоночника и растягивая связки ног, особенно сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку. Она также способствует притоку крови к мозгу. Так же как и при *наклоне вперед,* цель этой асаны — наклониться в позвоночнике как можно дальше, не сгибая ноги в коленях. Обхватив пальцы ног и прижав голову к голеням, вы воспримете эту позу как естественную, когда ваша спина станет более гибкой. Дышите глубоко в этой позе и опускайтесь ниже с каждым выдохом. Чтобы подтянуть грудь ближе к ногам, поставьте руки позади ног на пол, как на с. 59.

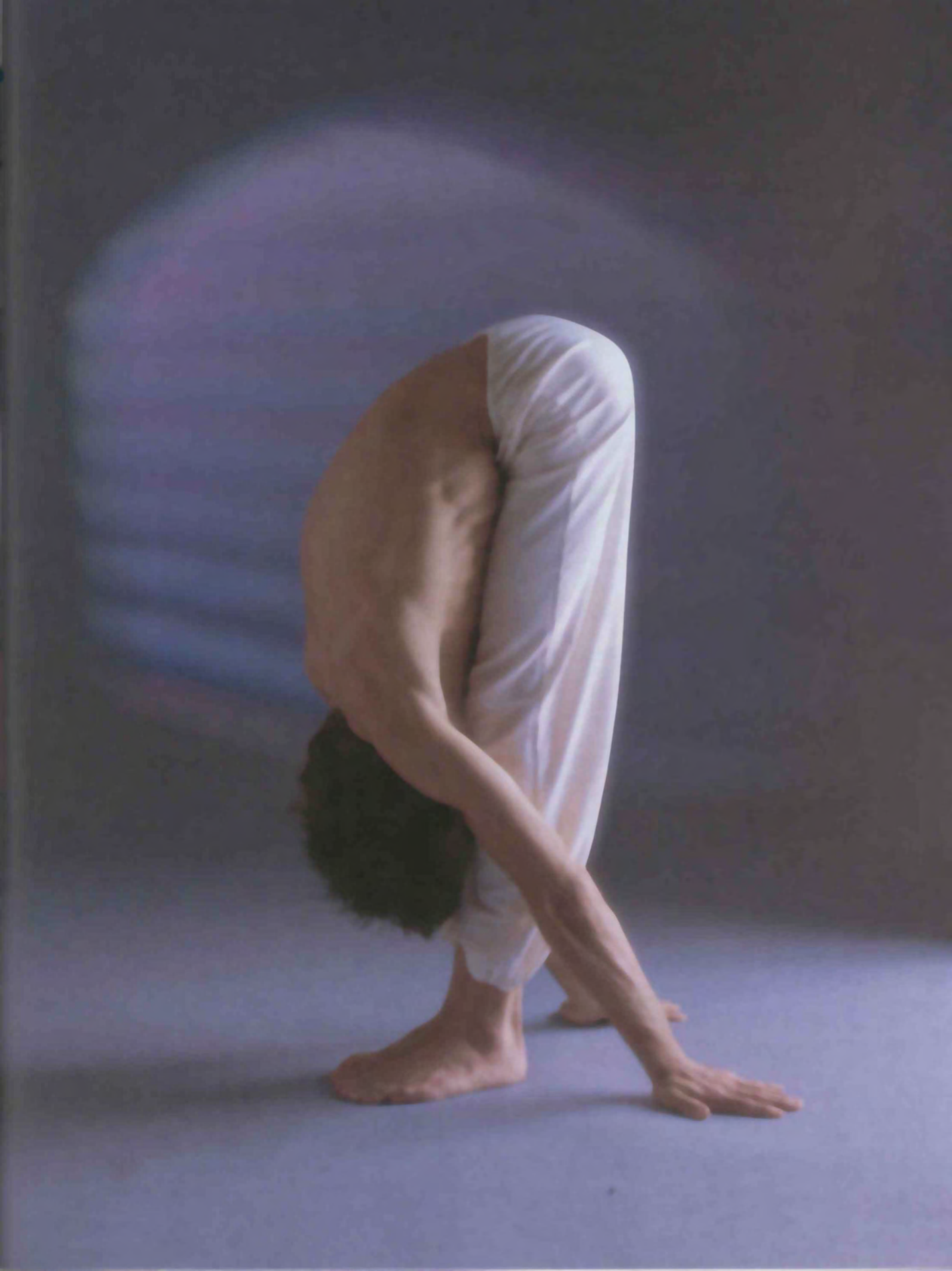


*Природа постоянно формирует нас по образу Бога.*

*Свами Шивананда*

1. Поставьте ноги вместе, сделайте выдох, затем вдох и поднимите руки вверх. Поднимите голову и старайтесь стать как можно выше, чтобы вытянуть позвоночник. С выдохом наклонитесь вниз от таза. Ноги в коленях и позвоночник должны быть прямыми.

2. Наклонитесь как можно ниже и обхватите лодыжки или большие пальцы ног большими и указательными пальцами, как показано внизу. Прижмите голову к голеням и глубоко дышите. Выходите из этого положения медленно, делая вдох. Вытяните руки над головой, затем опустите их вдоль туловища.



## ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

*Радость вечна, она никогда не умрет; печаль иллюзорна, она никогда не будет жить.*

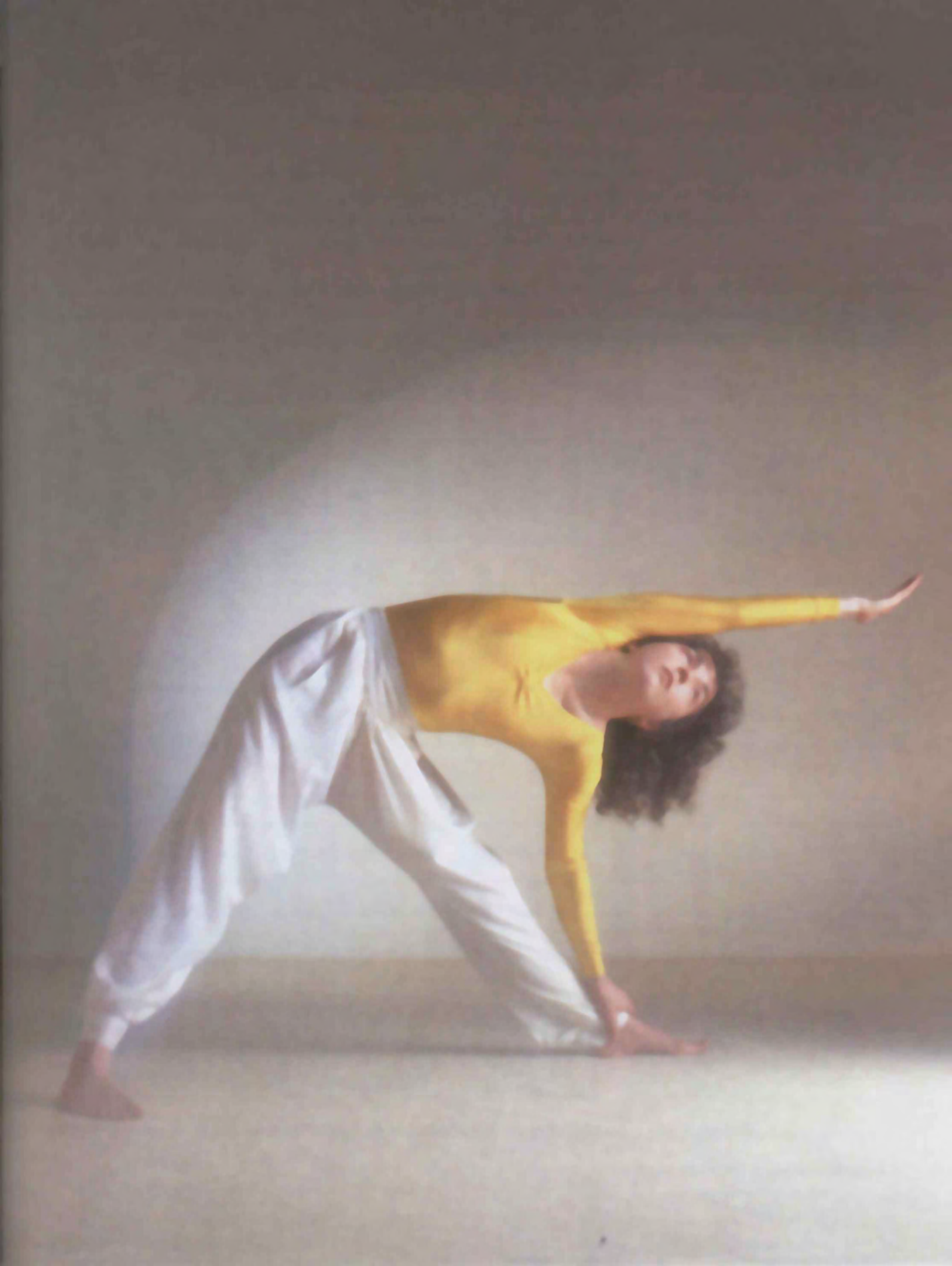
*Свами Шивананда*

В индийском искусстве треугольник символизирует божественный принцип и часто встречается в янтрах и мандалах, используемых для медитации. Направление вниз символизирует Шакти, динамичное женское проявление божества; направление вверх представляет Шиву, пассивную, мужскую силу. *Триконасана, поза треугольника,* завершает раздел «Основной комплекс». Эта поза дополняет движение *полуповорота позвоночника* и прекрасно растягивает позвоночник по бокам, тонизируя спинномозговые нервы и содействуя правильному функционированию пищеварительной системы. Тело становится легче, и другие асаны совершенствуются.

При выполнении *позы треугольника* позаботьтесь о том, чтобы ноги в коленях были прямыми, а бедра не поворачивались. Сначала наклонитесь вправо, потом влево, как показано на рисунке внизу. Ставьте целью этих основных поз достижение идеального равновесия, и тогда вы добьетесь контроля и концентрации внимания, необходимых для более сложных вариантов.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине около метра. Левую ступню немного отведите влево, правую — тоже влево. Вытяните левую руку в сторону на уровне плеч, а правую вверх, прижав к правому уху. Теперь сделайте вдох.

2. Делая выдох, наклонитесь влево и немного вперед. Скользите левой рукой по левой ноге как можно ниже. Сделайте несколько глубоких вдохов. Повторите с наклоном вправо.

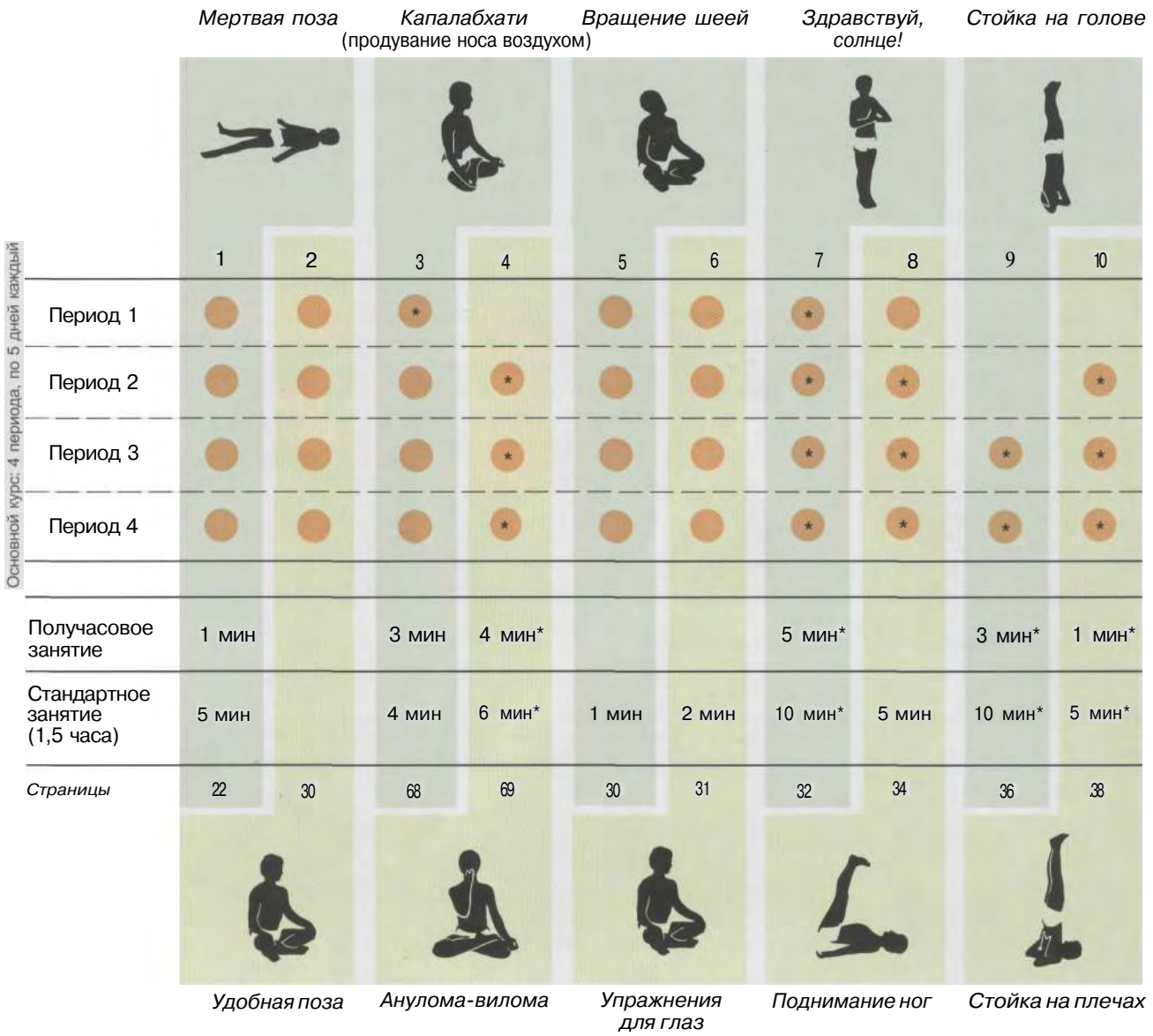


# ТАБЛИЦА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНЫМ КОМПЛЕКСОМ

Эта таблица предназначена для удобства пользования, чтобы помочь вам овладеть *основным комплексом,* независимо от вашей подготовленности.

Если вы только начинаете заниматься, приступите к выполнению 20-дневного курса. Эта программа, состоящая из четырех 5-дневных периодов, постепенно вводит вас в овладение йогой. На протяжении первых пяти дней вы концентрируете внимание исключительно на упражнениях и асанах, указанных в первой колонке, взяв это за основу занятий в каждый из 5-дневных периодов.

Мы не определяли время для освоения *основного комплекса,* поскольку у тех, кто занимается, потребности меняются.



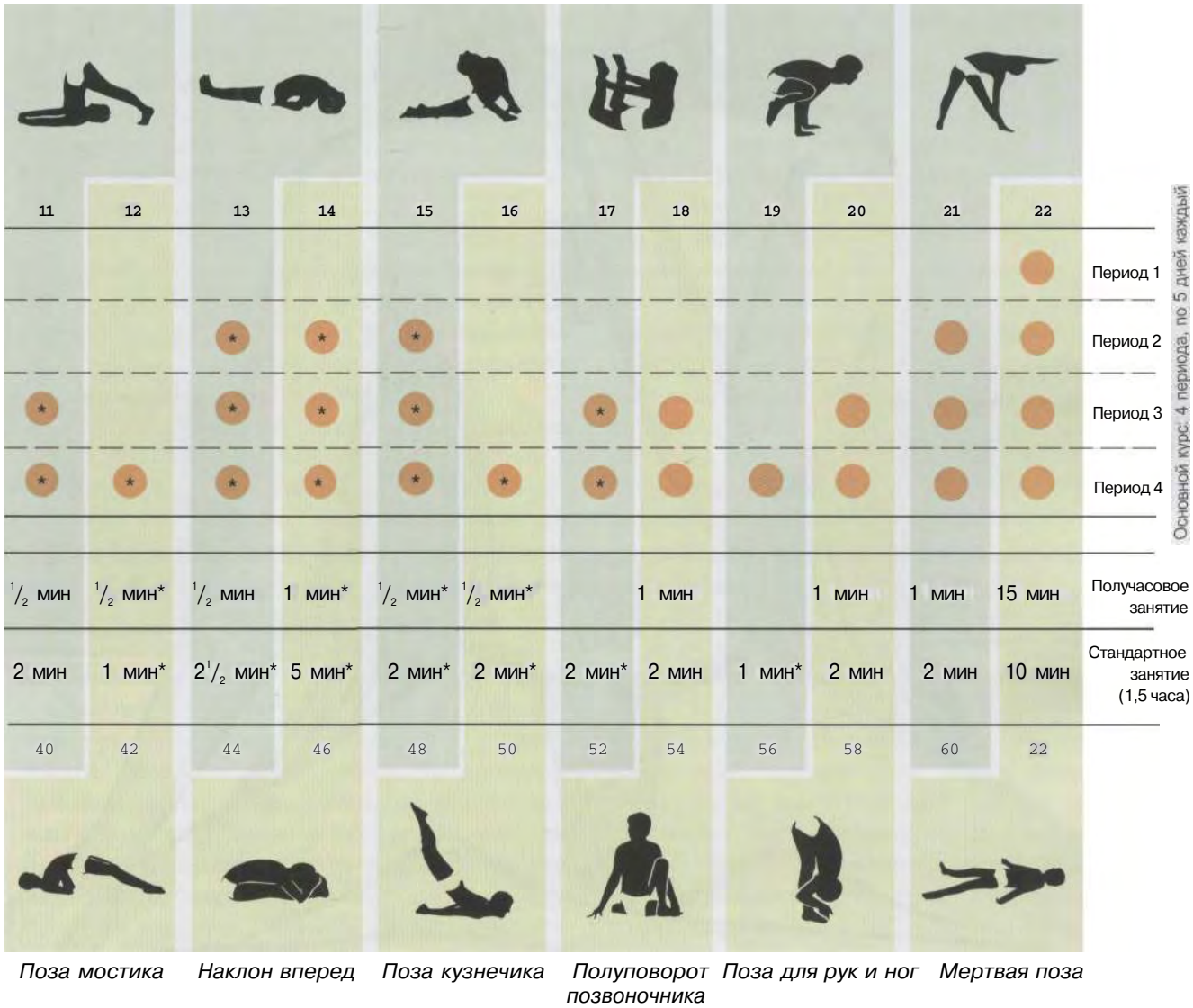

* Расслабляйтесь в *мертвой позе.*

Когда вы ознакомитесь со всем комплексом поз, вы можете заниматься по программе «Стандартное занятие», которое рассчитано примерно на полтора часа.

Пожалуйста, учтите, что время, которое здесь указано, показывает, сколько времени вы должны работать над позой, а не сколько времени вы должны находиться в завершающем положении. В каждой асане расслабляйтесь по крайней мере в течение шести глубоких вдохов.

В те дни, когда у вас не хватает времени для выполнения всего комплекса, мы предлагаем «Получасовое занятие». Это комплекс асан, который поможет вам держать свой организм в хорошем тонусе до тех пор, пока у вас не появится время для занятий по полной программе.

Какой бы таблицей вы ни пользовались, занимайтесь систематически, чтобы йога стала частью вашей жизни. Как говорил Свами Шивананда: «Без практики нет теории».



# ДЫХАНИЕ

Дыхание — это жизнь. Мы можем прожить день без пищи и воды, но лишите нас дыхания — и мы умрем через несколько минут. В связи с этим удивительно, как мало внимания мы обращаем в нашей обычной жизни на правильное дыхание. Для йога существуют две основные функции правильного дыхания: насыщать кислородом кровь и, таким образом, мозг; и контролировать прану, или жизненную энергию (см. с. 66), что ведет к управлению психикой.

*Когда дыхание неправильное, психика тоже неустойчивая, а когда дыхание ровное, то и психика уравновешенная.*

*Хатха-йога-прадипика*

Пранаяма — наука об управлении дыханием — состоит из ряда упражнений, специально предназначенных для того, чтобы удовлетворять эти потребности и обеспечивать прекрасное здоровье.

Существует три основных типа дыхания — поверхностное (ключичное), среднее (межреберное) и глубокое (брюшное, или диафрагмальное). Полное дыхание йога сочетает все три типа, начиная с глубокого дыхания и продолжая вдыхание через межреберную и ключичную зоны.

Большинство людей забыли, как правильно дышать. Они дышат поверхностно, через рот, и мало используют или совсем не используют диафрагму, поднимая плечи или сжимая живот при вдохе. Таким образом вдыхается только небольшое количество кислорода и используется только верхняя часть легких, что ведет к недостаточной жизнеспособности и низкой сопротивляемости заболеваниям.

Занятия йогой требуют, чтобы вы изменили свои привычки. Дышать правильно — значит дышать через нос; рот должен быть закрыт. Дыхание состоит из вдоха и выдоха, причем должны быть задействованы все легкие целиком. Когда вы выдыхаете, живот сжимается и диафрагма поднимается вверх, массажируя сердце. Когда вы вдыхаете, живот расширяется и диафрагма опускается, массажируя органы брюшной полости.

Как существуют три стадии асаны (см. с. 27), так и пранаяма состоит из трех частей: вдоха, задержки дыхания и выдоха. Люди часто считают вдох самой существенной частью дыхания, но фактически главным является выдох, потому что чем больше воздуха, насыщенного углекислым газом, вы выдыхаете, тем больше свежего воздуха вы можете вдохнуть (см. с. 184). В дыхательных упражнениях йоги особое внимание уделяется продолжительной задержке дыхания и выдоху. На самом деле в некоторых упражнениях выдох длится в два раза дольше, чем вдох, а задержка дыхания в четыре раза продолжительнее.

При дыхании через нос воздух нагревается и фильтруется. Но с точки зрения йоги главная причина дыхания через нос — прана. Так же как для того, чтобы извлекать запахи из воздуха, вам необходимо дышать через нос для того, чтобы максимально увеличивать количество потребляемой праны — потому что в задней части носа находятся органы обоняния, через которые проходит прана, чтобы попасть в центральную нервную систему и в мозг.

Дыхательные упражнения йоги учат вас контролировать прану и тем самым контролировать психику, потому что они взаимосвязаны. Когда вы сердиты или испуганы, ваше дыхание поверхностное, быстрое и нерегулярное; и наоборот — когда вы расслаблены или задумчивы, ваше дыхание замедляется. Вы можете легко проверить это сами. На секунду прислушайтесь к самому тихому звуку в комнате. Вы обнаружите, что бессознательно замедлите или даже затаите дыхание.

Поскольку ваше состояние психики сказывается на том, как вы дышите, то, следовательно, вы можете научиться контролировать психику, управляя дыханием. Регулируя дыхание, вы не только повышаете потребление кислорода и праны, но и подготавливаете себя для концентрации внимания и медитации.

## ПРАНА И ТОНКОЕ ТЕЛО

Главным во всех занятиях йогой является движение праны, жизненной силы или жизненной энергии. Прана находится в веществе, но это не вещество; она находится в воздухе, но это не кислород.

Это тонкая форма энергии, содержащаяся в воздухе, пище, воде и в солнечном свете, одушевляющая все формы вещества. Благодаря занятиям асанами и пранаямой потребляется больше праны и больше ее накапливается в организме, сообщая ему энергию и силу. Помимо физического тела, по мнению йогов, человек обладает еще двумя телами — астральным и каузальным.

Прана — это жизненная связь между астральным и физическим телами, но в основном она находится в нади астрального тела, в котором она течет, как показано справа внизу. Она существует в виде положительной и отрицательной энергии, известной под названием «апана». Сама прана является центростремительным импульсом; она движется вверх; апана — центробежная сила, движущаяся вниз. Когда эти оба вида энергии объединяются в чакре муладхаре, пробуждается энергия кундалини.

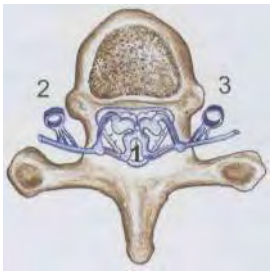
### Кундалини и нади

Нади — это нервные каналы или трубочки, находящиеся в астральном теле, по которым течет прана. Асаны и пранаяма предназначены для того, чтобы очищать нади, потому что, когда они заблокированы, прана не может свободно течь, в результате чего страдает здоровье.

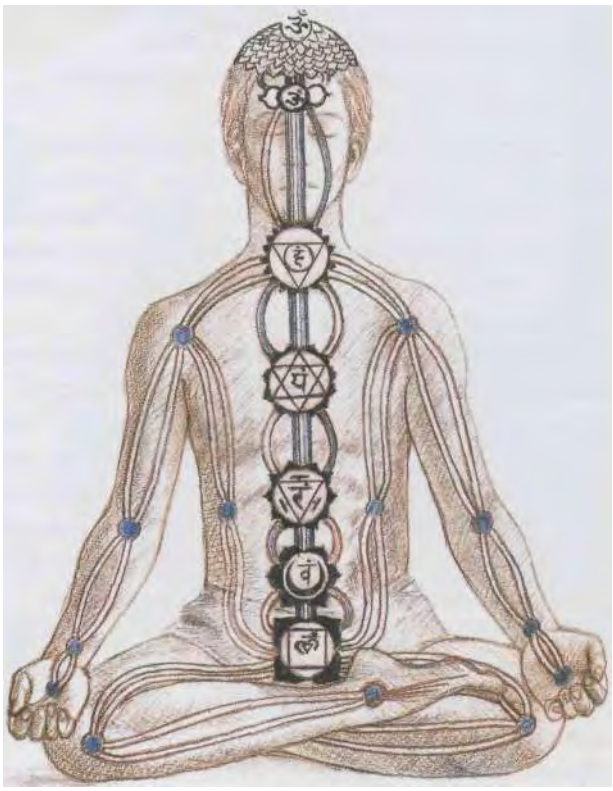
Как считали древние йоги, существуют семьдесят две тысячи нади. Из всех видов нади важнее всех — сушумна, которой в физическом теле соответствует спинной мозг.

По обе стороны сушумны расположены два других нади — ида и пингала, соответствующие спинномозговым ганглиям, как изображено на рисунке справа вверху, представляющем поперечный разрез позвонка.

Кундалини — это латентная или статичная космическая энергия, часто описываемая в виде свернувшейся змеи. Она находится в основании сушумны в чакре маладхаре и пробуждается или активизируется пранаямой или другими упражнениями йоги.




1 — сушумна-нади (спинной мозг);
2 — пингала-нади (симпатический ганглий);
3 — ида-нади (симпатический ганглий).



***Путь космической энергии***
Ида и пингала проходят спиралью вокруг сушумны, основного нади астрального тела. Когда пробуждается латентная энергия кундалини, она начинает продвигаться вверх по сушумне через семь чакр.

## Семь чакр

Чакры — это центры энергии в астральном теле. Шесть из них расположены вдоль сушумны; седьмая — сахасрара — на темени. Все они изображаются с определенным количеством лепестков, соответствующим количеству нади, исходящих от них.

Каждый лепесток представляет собой вибрацию звука, возникающую при прохождении энергии кундалини через чакру. Кроме того, все чакры, за исключением Сахасрары, имеют свой цвет, элемент и биджа-мантру, как показано справа, и все шесть соответствуют в физическом теле нервным сплетениям вдоль позвоночника. В основании сушумны лежит Муладхара, соответствующая сакральному сплетению. Именно здесь дремлет кундалини. Следующая называется Свадхистхана, соответствующая сплетению простаты. Третья чакра, Манипура, соответствует солнечному сплетению; это главный центр скопления праны. Анахата расположена в области сердца и соответствует сердечному сплетению. Вишуддха, находящаяся в области горла, соответствует сплетению гортани; и Аджна, расположенная между бровями, соответствует полостному сплетению.

Сахасрара, седьмая и наивысшая чакра, соответствует в физическом теле шишковидному телу. Когда кундалини проходит через каждую чакру, человек испытывает различные состояния сознания. Когда кундалини достигает Сахасрары, йог обретает состояние самадхи. Действуя еще на материальной плоскости, он достигает уровня существования за пределами времени, пространства и причинной обусловленности.

***Чакра Сахасрара***
Лежащая в головном мозгу, тысячелепестковая чакра соответствует Абсолюту. Когда кундалини достигает этой точки, йог обретает самадхи, или сверхсознание.

***Чакра Аджна***
У этой белоснежной чакры два лепестка. Центр психики. Ее мантра — ОМ.

***Чакра Вишуддха***
У этой чакры цвета морской воды шестнадцать лепестков. Ее стихия — Эфир, мантра — Хам.

***Чакра Анахата***
У этой дымчатой чакры двенадцать лепестков. Ее стихия — Воздух; мантра — Ям.

***Чакра Манипура***
У этой красной чакры десять лепестков. Ее стихия — Огонь, а мантра — Рам.

***Чакра Свадхистхана***
У этой белой чакры шесть лепестков. Ее стихия — Вода, а мантра — Вам.

***Чакра Муладхара***
У этой желтой чакры четыре лепестка. Ее стихия — Земля, а мантра — Лам.

## ОСНОВНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхание йоги, или пранаяма, восстанавливает организм, стабилизирует эмоции и проясняет ум. Прежде чем заняться, убедитесь, что вы понимаете, как нужно правильно дышать, полностью используя диафрагму, как объясняется на с. 65. Чтобы облегчить поток праны и убедиться, что есть пространство для расширения легких, дыхательные упражнения йоги выполняются сидя, причем позвоночник, шея и голова должны находиться на прямой линии — в *удобной позе* (см. с. 30), в *позе лотоса* (см. с. 132) или, если обе позы неудобны для вас, сидя в кресле (см. с. 171). Основной дыхательный комплекс состоит из пяти упражнений. *Капалабхати* и *анулома-вилома* по значению равны *основному комплексу* асан и должны составлять основу вашей пранаямы. Используйте их исключительно в начале занятий, до вашего ежедневного комплекса асан. *Анулома-вилома* — самое лучшее упражнение для очищения нади — таким образом подготавливает организм для продвинутой пранаямы. *Брахмари, ситкари и ситхали* — менее важные пранаямы, которые вы можете включить в свой комплекс, когда у вас есть время для более продолжительных занятий.

### Капалабхати

*Капалабхати* — это один из шести аспектов крия-йоги, или практика очищения (см. с. 152), помимо того, что *капалабхати* относится к пранаяме. Сильный выдох освобождает нижнюю часть легких от испорченного воздуха, позволяя наполнить их свежим воздухом, насыщенным кислородом, и очищая всю систему дыхания. Для начала занятий пранаямой это удивительно воодушевляющее упражнение. В буквальном переводе *капалабхати* означает «упражнение для просветления головы», и действительно, поскольку в организме увеличивается количество потребляемого кислорода, в результате проясняется сознание и усиливается концентрация внимания. Это упражнение состоит из серии выдохов и вдохов, за которыми следует задержка дыхания. Для выдоха вы резко сжимаете мышцы живота, поднимая диафрагму и с силой выпуская воздух из легких; при вдохе вы расслабляете мышцы, позволяя легким наполняться воздухом. Выдох должен быть коротким, активным и шумным; вдох — более продолжительным, пассивным и тихим. Повторные движения подъема и опускания диафрагмы тонизируют желудок, сердце и печень. Начинайте выполнять эту процедуру с трех циклов по двадцать вдохов—выдохов и постепенно доводите ее до шестидесяти циклов.

***Один цикл капалабхати***
Подышите два раза нормально. Сделайте вдох. Теперь сделайте выдох, втягивая живот. Сделайте вдох, расслабляя живот. Повторите двадцать раз, сохраняя устойчивый ритм и каждый раз делая акцент на выдохе. Затем сделайте вдох, после этого — полный выдох, полный вдох и задержите дыхание, насколько сможете; сделайте медленный выдох.

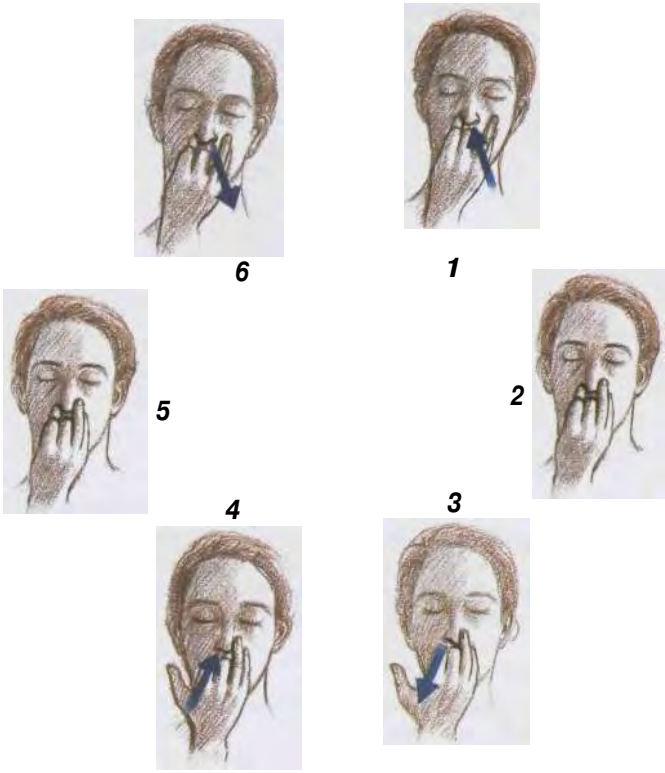
*Пранаяма — это связующее звено между знанием психики и знанием физического тела. В то время как действие — это физический процесс, результат должен заключаться в том, чтобы психика была спокойной, здоровой и устойчивой.*
*Свами Вишну-девананда*

## Анулома-вилома

ВЫПОЛНЯЯ ЭТО упражнение с чередованием ноздрей, вы делаете вдох одной ноздрей, задерживаете дыхание, затем делаете выдох через другую ноздрю в ритме 2:8:4.

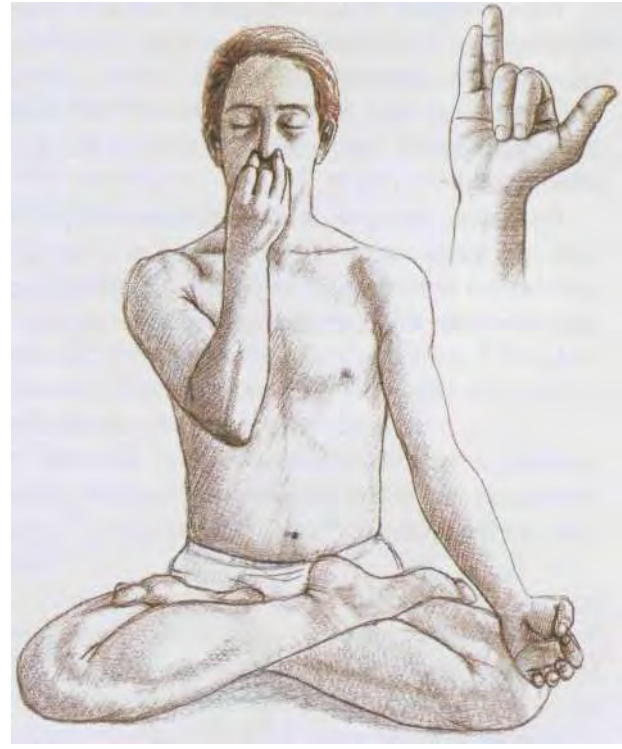
Аевая ноздря — это канал нади, называемый ида, а правая ноздря — это канал нади, называемый пингала. Если вы здоровы, вы будете дышать через ноздрю с каналом ида в течение одного часа и пятидесяти минут, затем через ноздрю пингала. Но у многих людей этот естественный ритм нарушен.

*Анулома-вилома* выравнивает поток, уравновешивая поток праны в организме. Это важно, если вы должны добиться подъема праны вверх по сушумне, центральному каналу нади (см. с. 66). Один цикл *ануломы-виломы* состоит из шести стадий, как показано ниже. Начните с выполнения трех циклов и дойдите постепенно до двадцати, увеличивая счет в пределах данного ритма.




***Вишну-мудра***

Выполняя упражнение *анулома-вилома,* вы принимаете позу *вишну-мудра,* правой рукой закрывая ноздри. Согните к ладони указательный и средний пальцы, как показано на рисунке, и поднимите руку к носу. Большой палец поместите у правой ноздри, а безымянный и мизинец — у левой. Теперь делайте, как показано внизу.



***Один цикл ануломы-виломы***

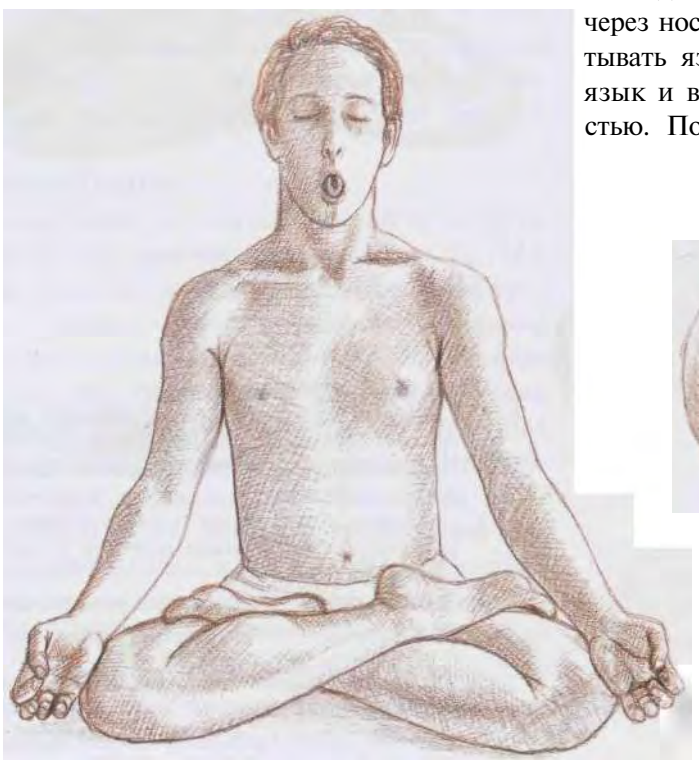
1. Сделайте вдох через левую ноздрю, закрывая правую большим пальцем, считая до четырех.
2. Задержите дыхание, закрыв обе ноздри, считая до шестнадцати.
3. Сделайте выдох через правую ноздрю, закрывая левую безымянным пальцем и мизинцем, считая до восьми.
4. Сделайте вдох через правую ноздрю, оставляя левую ноздрю закрытой безымянным пальцем и мизинцем, считая до четырех.
5. Задержите дыхание, закрывая обе ноздри и считая до шестнадцати.
6. Сделайте выдох через левую ноздрю, закрыв правую большим пальцем, считая до четырех.

## Брахмари

Для выполнения упражнения *брахмари* нужно частично закрыть голосовую щель при вдохе через обе ноздри, производя звук, как при храпе, затем сделать медленный выдох, жужжа, как пчела.

Вдох очищает область горла и создает в нем колебание. Жужжание при выдохе позволяет сделать продолжительный выдох. Этот длительный выдох делает упражнение очень полезным для беременных женщин в приготовлении к схваткам.

*Брахмари,* которое иногда называют жужжащим дыханием, делает голос приятным и чистым, поэтому его рекомендуют выполнять певцам. *Брахмари* необходимо повторять пять—десять раз.



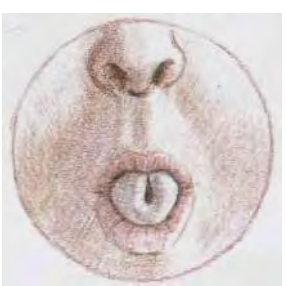
## Ситкари

*Ситкари* и *ситхали* (внизу) — упражнения, не характерные для йоги, потому что дыхание осуществляется не через нос, а через рот.

При выполнении *ситкари* вы прижимаете кончик языка к верхнему нёбу, делая медленный вдох через рот и издавая при этом шипящий звук. Задерживая дыхание как можно дольше, делайте медленный выдох через нос. Повторите упражнение пять—десять раз. Считается, что *ситкари* улучшает лицо. Хатха-йога-прадипика предписывает: «Занимаясь этими упражнениями, каждый по красоте приближается к богу любви». *Ситкари* и *ситхали* охлаждают тело и облегчают голод и жажду, поэтому они особенно полезны в жаркую погоду или во время поста.

## Ситхали

Выполняя это упражнение, вы должны немного высунуть язык, подняв края языка, как показано на рисунке, делая из языка «соломинку», чтобы вдыхать воздух. Закройте рот, пока вы задерживаете дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Если сначала у вас не получается свертывать язык в трубочку, тогда просто высуньте язык и всасывайте воздух его верхней поверхностью. Повторите упражнение пять—десять раз.



## СЛОЖНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Когда вы занимаетесь упражнениями *капалабхати* и *анулома-вияома* в течение нескольких месяцев и можете выполнять их без усилий или неудобств, вы можете подумать о расширении комплекса пранаямы, добавив более сложные упражнения. Но сначала вы должны убедиться, что готовы к этому. К более сложным упражнениям пранаямы нужно относиться серьезно — это мощный инструмент управления потоком праны и пробуждения латентной энергии кундалини. Прежде чем заняться ими, вы должны укрепить себя и очиститься физически и духовно, в течение нескольких месяцев выполняя ежедневно асаны, пранаяму и медитацию, а также соблюдая здоровую вегетарианскую диету. Продолжайте каждый день выполнять по крайней мере по двадцать циклов упражнения *анулома-вилома* в дополнение к этим сложным упражнениям.

### Три бандхи

*Бандхи, или замки,* — это специальные позы, предназначенные для сохранения и использования огромных ресурсов праны, возникающей под воздействием сложных дыхательных упражнений. Они не только предупреждают рассеивание праны, но и позволяют вам регулировать ее поток и превращать в духовную энергию. Вы должны в течение нескольких дней делать эти упражнения отдельно, до применения их в пранаяме.

*Джалондхара-* и *мула-бандха* используются одновременно, во время задержки дыхания, для объединения праны и апаны (см. с. 66). *Уддияна-бандха* используется после выдоха, для того чтобы протолкнуть прану вверх, в сушумна-нади, пробуждая кундалини.

***Джаландхара-бандха***
Во время задержки дыхания прижмите подбородок к груди (как в стойке на плечах). Это предупреждает исчезновение праны из верхней части тела. При выдохе обязательно отпустите *бандху* и поднимите голову.

***Мула-бандха***
Во время задержки дыхания сожмите мышцу анального сфинктера, затем брюшные мышцы. Это предупреждает исчезновение апаны из нижней части тела и тянет ее вверх для соединения с праной.

### Уджайи

*Уджайи* укрепляет нервную и пищеварительную системы и освобождает от слизи. Исходя из древних текстов йогов, заболевание вызывается избытком слизи, газов или желчи.

*Уджайи* и *сурья бхеда* являются разогревающими тело пранаямами, и поэтому выдох связан с охлаждающей левой ноздрей путем ида-нади.

Для выполнения *уджайи* сделайте полный вдох через обе ноздри, немного закрывая голосовую щель — меньше, чем в *брахмари* (см. с. 70). При этом слышен слабый рыдающий звук, поскольку воздух проходит через заднюю часть носа.

***Уддияна-бандха***
После выдоха втяните живот, это заставляет прану подняться по сушумна-нади.

Применяя *джаландхара-* и *мула-бандху,* задерживайте дыхание, затем освободите два замка, закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и выдохните через левую ноздрю. Начните с пяти циклов за одно занятие и увеличивайте постепенно до двадцати циклов.

### Саману

*Саману* — это сложное упражнение для очищения нади, которое сочетает пранаяму с визуализацией чакры и джапой (см. с. 94) биджа-мантр Воздуха, Огня, Луны и Земли.

### Сурья бхеда

Выполняя *сурья бхеду,* вы медленно вдыхаете через правую ноздрю, закрывая левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки; задержите дыхание, закрывая обе ноздри и прижимая подбородок к груди, как в *джаландхара-бандхе;* затем, закрыв правую ноздрю большим пальцем, сделайте выдох через левую ноздрю. Вы должны постепенно увеличивать время задержки. Сурья означает «солнце», что относится к правой ноздре, пути пингала-нади. Когда вы делаете вдох только через эту ноздрю, в теле создается тепло, а загрязнения, попавшие в поток праны, исчезают.

Сначала повторяйте упражнение *сурья бхеда* десять раз и медленно доходите до сорока.

### Бхастрика

Это самое эффективное из всех упражнений для поднятия кундалини. *Бхастрика* (что означает «кузнечные мехи») состоит из серии ритмических накачек с последующей задержкой дыхания наподобие *капалабхати.* Но между ними есть большие различия: здесь вы накачиваете легкие быстрее и сильнее, используя все мышцы дыхательной системы; вы закрываете обе ноздри и применяете *джаландхара-* и *мула-бандху* — во время задержки дыхания; выдох делаете только через правую ноздрю. Поэтому в течение выполнения этого упражнения тело нагревается, а потом охлаждается за счет потения. Потом выполните упражнение *уддияна-бандха.*

*Бхастрика* — это самая лучшая пранаяма для нервной системы и системы кровообращения, которая очищает сознание и концентрирует внимание. Начните с трех циклов из десяти накачек и медленно доводите число накачек до ста и максимальное количество циклов — до восьми.

1. Сосредоточивая внимание на чакре Анахата, мысленно повторите восемь раз «ям» во время вдоха через левую ноздрю, тридцать два раза во время задержки дыхания и шестнадцать раз во время выдоха через правую ноздрю.
2. Сосредоточивая внимание на чакре Манипура, мысленно повторите «рам», применяя тот же ритм, но вдыхая через правую ноздрю, а выдыхая через левую.
3. Делайте то же самое, что и в пункте 1, но концентрируйте внимание на лунном центре, на кончике носа, и повторяйте мысленно «там». Пока вы задерживаете дыхание, вообразите, как нектар луны наполняет все ваше тело. Сделайте медленный выдох, сосредоточивая внимание на чакре Муладхара и повторяя «лам».

***Применение упражнений бандха (слева)***
Выполняя *бхастрику,* описанную выше, вы используете все *бандхи* для того, чтобы объединить прану и апану и пробудить дремлющую кундалини.

# ДИЕТА

Мы есть то, что мы едим. Это утверждение справедливо во многих отношениях. Конечно, пища необходима для нашего физического благосостояния. Но верно и то, что она незаметно влияет на наше сознание, поскольку ее сущность формирует нашу психику. Натуральная диета — чистая, или саттвическая, — основана на потреблении свежей, легкой, питательной пищи, такой, как фрукты, зерновые и овощи. Такая пища сохраняет тело стройным и гибким, а сознание ясным и обостренным, что делает его подготовленным для занятий йогой. Полная праны, натуральная и умеренная диета служит самой лучшей гарантией физического и психического здоровья, привнося в тело и сознание гармонию и жизнестойкость. В данном разделе книги мы рассматриваем причины применения диеты йогов и даем рекомендации по изменению вашей обычной диеты и переходу на более сбалансированное и здоровое питание.

*Пусть йог ест умеренно и скудно; иначе, как бы умен он ни был, он не сможет достичь успеха.*
*Шива-самхита*

Питание йогов очень простое и абсолютно натуральное. Сочетание солнца, воздуха, почвы и воды позволяет расти плодам земли — овощам, фруктам, орехам и семенам. Ценные вещества, получаемые из этих продуктов, приходят к нам напрямую, в то время как вещества, получаемые из мяса, рыбы или птицы, попадают к нам в организм не прямым путем — мы потребляем плоть существ, которые сами произвели естественную энергию, полученную ими из различных растений. (Интересно, что мы питаемся только травоядными животными, такими, как коровы, козы и бараны, и лишь в исключительных случаях мы едим хищников, таких, как собаки.)

Мясо животных содержит высокий процент токсинов (80% пищевых отравлений приходится на мясо и мясные продукты) и часто является причиной заболеваний. В нем также недостает жизненно необходимых витаминов и минералов, и оно содержит больше протеина, чем нам нужно. Потребляя мясо, мы вынуждаем свой организм приспосабливаться к ненатуральной пище, для усвоения которой он не предназначен. Наши зубы и кишечник отличаются от зубов и пищеварительной системы хищников; на самом деле к нам ближе всех по анатомии и физиологии питающиеся фруктами приматы. Но, помимо важных соображений, касающихся здоровья и естественной ценности продуктов, следует заметить, что потребление мяса не эффективно и не экономично. Чтобы получить полкилограмма мяса, скоту нужно скормить огромное количество зерновых; эти «напрасно расходуемые» продукты используются для того, чтобы обеспечить животное энергией. Поскольку протеин преобразуется, эффективность мяса скота невелика. На половине гектара зерновых производится в пять раз больше протеина, чем на половине гектара, отведенного для выращивания скота на убой. Цифры по бобовым в десять раз больше, по листовым овощам — в пятнадцать раз, что еще более удивительно. Некоторые отдельные овощи еще более продуктивны.

Переходя на натуральное питание, мы должны также задать себе вопрос: можем ли мы потреблять в ясном сознании мясо живого существа, другого создания, которое нередко убивают самым варварским способом? В так называемом цивилизованном обществе мы дистанцируемся от ужасов мясной индустрии. При виде красивой упаковки порций мяса или рыбы мы больше не ощущаем связи между этими продуктами и животным, убитым напрасно для нас.

Ахимса — святыня для всех живых существ — один из высших законов в философии йогов, и его нельзя игнорировать, если мы стремимся расти духовно. Для йога священна всякая жизнь: каждое создание — это живое существо с сердцем и эмоциями, дыханием и чувствами, так что даже думать о том, чтобы есть мясо или рыбу совершенно невозможно. Как только вы начнете осознавать, откуда происходит ваша пища и как она влияет на вас, ваше сознание постепенно

откроется и вы придете к пониманию того, что все живые существа — божьи создания, такие же, как вы сами.

## ТРИ ГУНЫ

В невидимой вселенной энергия обладает тремя качествами, называемыми гунами, которые существуют вместе в равновесии: саттва (чистота), раджас (деятельность, страсть, процесс изменений) и тамас (темнота, инерция). Когда энергия принимает форму, превалирует одно из трех качеств (см. с. 14). Таким образом, на яблоне некоторые плоды созрели (саттва), некоторые созревают (раджас) и некоторые перезрели (тамас).

Независимо от того, какое качество преобладает, элементы каждого из двух других всегда также будут присутствовать. Большая часть отдельного яблока будет зрелой, но частично оно может быть гнилым, даже если невооруженным глазом это незаметно, и какая-то часть может находиться в процессе изменения из одного состояния в другое.

Эти три гуны заключают в себе все существование, все действия. Если человек совершает ограбление, действие в основном относится к раджасу, но решение ограбить и мотив могут относиться к тамасу, раджасу или саттве в зависимости от ситуации. У всех людей преобладающую силу составляет одна из трех гун, и она отражается во всем, что они делают и думают. Только в озарении можно выйти за пределы трех гун.

### Пища с преобладанием саттвы

Это самая чистая диета, самая подходящая для того, кто серьезно занимается йогой. Такая пища питает тело и сохраняет его в состоянии покоя. Она очищает и умиротворяет сознание, позволяя ему функционировать, используя максимально свой потенциал.

Таким образом, диета с преобладанием саттвы ведет к истинному здоровью: спокойное сознание, контролирующее тренированное тело со сбалансированным потоком энергии между ними. К продуктам саттвы относятся перцовые, хлеб из цельного зерна, свежие фрукты и овощи, натуральные фруктовые соки, молоко, сливочное масло и сыр, бобовые, орехи, семена, проросшие семена, мед и травяные чаи.

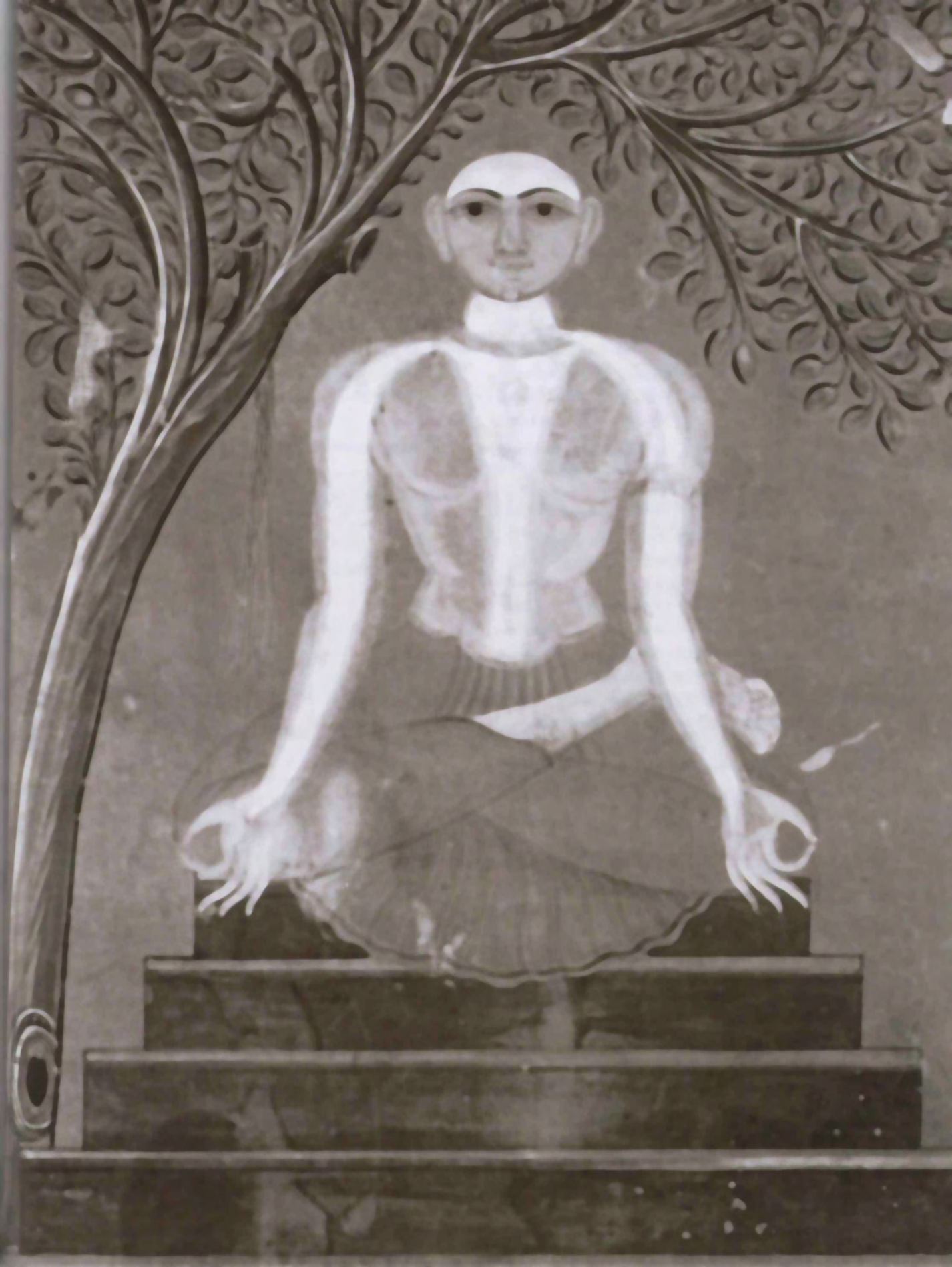
### Пища с преобладанием раджаса

В пище очень острой, горькой, кислой, сухой или соленой преобладает раджас. Такая пища нарушает равновесие, питая тело за счет сознания. Чересчур большое количество пищи, характеризуемой перевесом раджаса, слишком стимулирует организм и возбуждает страсти, делая сознание беспокойным и неуправляемым. Такая пища включает острые пряности или приправы, стимуляторы, такие, как кофе и чай, рыба, яйца, соль и шоколад. Сюда относится также и еда в спешке.

### Пища с преобладанием тамаса

Такая пища не приносит пользы ни сознанию, ни телу. Прана, или энергия, отсутствует, способность становится нечеткой, и укореняется ощущение инерции. Сопротивление организма заболеваниям нарушено, а сознание наполнено отрицательными эмоциями, такими, как, например, гнев и жадность. К этой пище относятся мясо, лук, чеснок, а также алкоголь, табак, ферментированные продукты, такие, как уксус и несвежие, перезрелые плоды. Сюда относится и переедание.

***За пределами трех гун (справа)*** ТОЛЬКО В СОСТОЯНИИ озарения, в состоянии сознания, известном как самадхи, можно выйти за пределы трех гун. На рисунке все другие элементы — тело и сознание человека, дерево и ступеньки — подчинены гунам.



## НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

До недавнего времени большинство людей, употребляющих в пищу мясо, относились к вегетарианцам с определенной долей скептицизма, считая их чудаками, сидящими на диете из коричневого риса и котлет из орехов.

В наше время люди более информированы, но вегетарианская диета все еще иногда отвергается, как скучная и неинтересная, в которой к тому же не хватает жизненно важных питательных веществ. Факты говорят совершенно об обратном — на самом деле, если кому-нибудь и нужно защищаться от этого обвинения, так это тем, кто предпочитает есть мясо.

Медициной доказано, что сбалансированная вегетарианская диета исключительно полезна для здоровья и обеспечивает организм всеми необходимыми белками, минеральными солями и т. п.

По статистике, вегетарианцы реже страдают сердечными приступами, параличом, заболеваниями печени и раком; их сопротивляемость болезням выше; они менее подвержены ожирению, чем люди, потребляющие мясо. Выбор фруктов, овощей, бобовых, орехов, семян и зерновых очень велик. И эти продукты можно готовить разнообразно, учитывая их разный вкус и структуру.

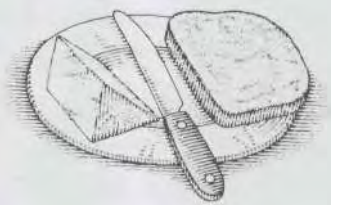
Чтобы сохранить здоровье, в вашей диете должны содержаться все элементы, указанные в таблице, приведенной на с. 79, и вода. Углеводы и жиры вырабатывают в организме энергию, белки, витамины и минеральные вещества, необходимые для питания.

У каждого человека свои потребности в этих веществах. Например, людям, ведущим активный образ жизни, нужно потреблять больше жиров и углеводов, детям и беременным женщинам — больше белков и кальция.

### Вопрос о белках

Основным доводом людей, потребляющих мясо, служит нехватка в вегетарианской диете белков. Однако, по иронии судьбы, любители мяса получают наихудший вид белков из их пищи — мертвые или умирающие белки.

Мы сами являемся животными и можем получать протеин из растительной пищи, как и другие травоядные. В животном белке содержится слишком много мочевой кислоты, чтобы она могла расщепляться в печени полностью; какая-то ее часть выводится, но остальное количество откладывается в суставах, делая их малоподвижными, и в конечном итоге это приводит к таким заболеваниям, как артрит. Орехи, молочные продукты, водоросли и бобовые — и особенно соя и продукты из нее, такие, как тофу (соевый творог) и соевое молоко, — содержат белки очень высокого качества.



***Блюда, содержащие белок***
Простые вегетарианские блюда с хорошо сбалансированным содержанием белков включают: хлеб из цельного зерна и сыр или бобы — в виде тушеных бобов или салата — и злаковые с молоком.

Люди, живущие в западном мире, придают слишком большое значение потреблению белков, считая, что им нужно намного больше белковой пищи, чем они получают. Шактически данные относительно необходимого количества белка, предоставляемые различными научными организациями, расходятся.

В настоящее время Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневное потребление белка в количестве 25—50 г, что достаточно для поддержания и восстановления тканей в организме.

## Жиры и клетчатка

В вегетарианской диете содержится также большое количество клетчатки и полиненасыщенных жиров. Недостаток пищевой клетчатки, содержащейся в нерафинированной растительной пище, приводит к ряду заболеваний кишечника. Вегетарианцы потребляют почти в два раза больше клетчатки, чем те, кто предпочитает мясо. Они также потребляют меньше жиров, а используемые ими жиры обычно являются полиненасыщенными, в отличие от насыщенных животных жиров, которые поднимают уровень холестерина в крови.

### *Таблица ценности пищевых продуктов*

| Продукты (100 г) | Белки (г) | Углеводы (г) | Жиры (г) | Минеральные вещества (свыше 10 мг) | Витамины (свыше 10 мг) |
|---|---|---|---|---|---|
| Яблоки | 0,3 | 11,91 | | K | A |
| Бананы | 0,7 | 11,4 | 0,2 | K Mg P Cl | B |
| Апельсины | 0,6 | 6,2 | | K Ca Mg P | A, C |
| Капуста, свежая | 1,9 | 3,8 | | K Ca Mg P | B, C |
| Картофель, запеченный | 2,6 | 25,0 | 0,1 | K Mg P S Cl | B, C |
| Помидоры | 0,9 | 2,8 | | K Mg P S Cl | A, B, C |
| Чечевица | 7,6 | 17,0 | 0,5 | Na K Ca Mg P S | B |
| Горох | 5,8 | 10,6 | 0,4 | K Ca Mg P S Cl | A, B, C |
| Хлеб из цельного зерна | 0,7 | 41,8 | 2,7 | Na K Ca Mg P S Cl | B |
| Макаронные изделия | 4,2 | 26,0 | 0,3 | K Mg P S Cl | |
| Рис | 2,2 | 29,6 | 0,3 | K P S | B |
| Сливочное масло | 0,4 | | 82,0 | Na K Ca P Cl | A |
| Сыр чеддер | 26,0 | | 33,5 | Na K Ca Mg P S Cl | A |
| Молоко цельное | 3,3 | 4,7 | 3,8 | Na K Ca Mg P S Cl | A |
| Йогурт без добавок | 5,0 | 6,2 | 1,0 | Na K Ca Mg P Cl | |
| Орехи (миндаль) | 16,9 | 4,3 | 53,5 | K Ca Mg P S | A, B |
| Маргарин растительный | 0,1 | 0,1 | 81,0 | Na P S Cl | — |
| Мед | 0,4 | 76,4 | — | Na K P Cl | — |

Анализ некоторых видов пищевых продуктов показывает удивительно разную их ценность. Например, в орехах и сыре отмечается очень высокое содержание белков, в хлебе — минеральных веществ.

## ИЗМЕНЕНИЕ ВАШЕЙ ДИЕТЫ

Стать вегетарианцем — значит сделать позитивный шаг. Вы не просто решаете перестать есть мясо, вы меняете свой образ жизни. Для некоторых такая перемена не представляется сложной, для других — на это потребуется какое-то время. Лучше всего переходить на диету йогов постепенно, а не резко, понемногу исключая мясо и рыбу и заменяя их хорошо сбалансированной вегетарианской диетой. Вскоре вы обнаружите, что вам уже не очень хочется есть мясо. Вам будет очень полезно вообще начать интересоваться вопросами питания. Читайте о том, как сбалансировать вашу диету, и о недостатках и вреде потребления мяса. Если вы мысленно подготовите себя к идее вегетарианства, вам будет намного легче на него переключиться. Кроме отказа от мяса и рыбы, тот, кто серьезно интересуется йогой, должен исключить также яйца, алкоголь, сигареты, кофе, чай и другие напитки.

Иногда люди беспокоятся, что если они станут вегетарианцами, то для них станет проблемой еда вне дома. За последние 25 лет появилось много вегетарианских ресторанов, но даже и в обычных ресторанах всегда можно выбрать то, что вам подойдет. Чем чище будет ваше питание, тем легче вам будет выполнять асаны, потому что чем меньше мяса вы будете есть, тем более гибким будет ваше тело. И если ваше питание будет с преобладанием саттвы, то это поможет вам в занятиях йогой, потому что с помощью асан, пранаямы и медитации ваше сознание изменится и пища, характеризуемая перевесом раджаса и тамаса, перестанет вас привлекать.

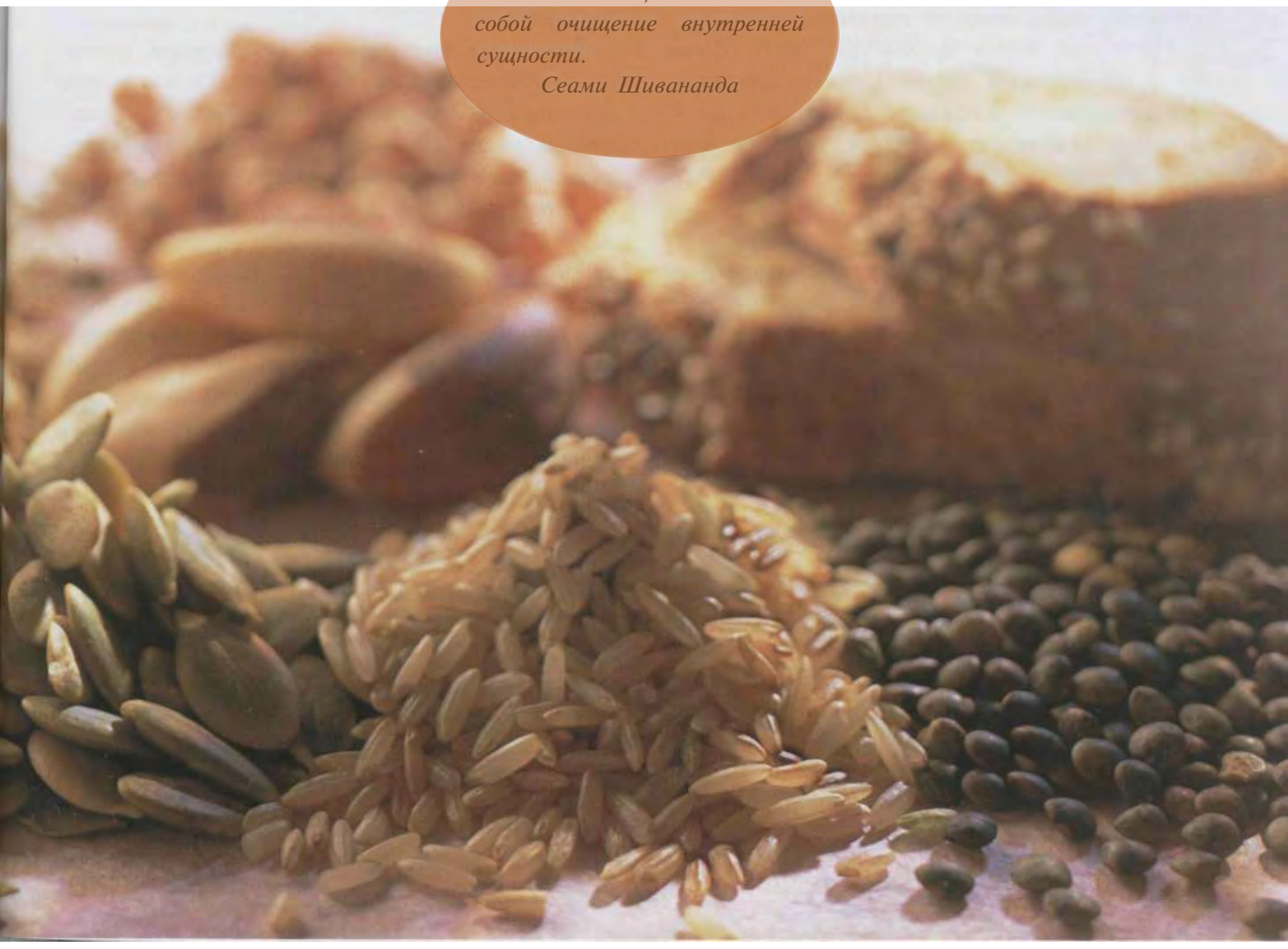
*Я дал вам всякую траву, сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; — вам сие будет в пищу.*

*Бытие 1:29*

Предлагаем несколько рекомендаций для облегчения перехода на вегетарианскую диету.

1. Позаботьтесь о том, чтобы регулярно потреблять полезные белковые продукты, такие, как орехи, бобы, цельное зерно и сыр.
2. Ежедневно ешьте салат из свежих овощей — одни режьте и трите на терке, другие ешьте целыми, чтобы потребляемая текстура была разной.
3. Включайте в рацион побольше зеленых, листовых овощей.
4. Если вы подвергаете овощи тепловой обработке, делайте это непродолжительное время, чтобы сохранить их полезные свойства. Лучшие способы приготовления овощей — на пару и быстрое поджаривание.
5. Каждый день ешьте свежие фрукты. Если вы подвергаете фрукты тепловой обработке, делайте это по возможности быстро — долгое приготовление разрушает витамины.
6. Следите за тем, чтобы продукты, которые вы едите, были свежими — залежавшиеся орехи, сморщенные, подгнившие фрукты и вялая зелень приобретают качества тамаса и теряют многие из своих полезных свойств.
7. Избегайте потребления денатурированных продуктов, таких, как белая мука, белый хлеб, пирожные, шелушенное зерно, консервированные фрукты и овощи, напитки и насыщенные жиры, такие, как гидрогенизированное растительное масло.
8. Готовьте только такое количество пищи, которое вы может съесть, и не больше. Подогревание пищи снижает ее ценность.
9. Будьте изобретательны: вводите новые ингредиенты и разнообразьте свой рацион.
10. Учитесь заменять пищу, имеющую свойства раджаса и тамаса, продуктами с преобладанием саттвы — используйте, например, тофу вместо яиц, мед вместо сахара, травяные чаи вместо черного чая.

*Чистота пищи влечет за собой очищение внутренней сущности.*
*Сеами Шивананда*



## ГОЛОДАНИЕ

Как средство очищения и самодисциплины голодание берет начало в глубине веков. В древности американские индейцы голодали, чтобы увидеть Великого Духа. Иисус Христос провел сорок дней и ночей в пустыне, а Моисей голодал на горе Синай. Йоги голодают главным образом для того, чтобы управлять своим сознанием и ощущениями, а также чтобы очистить и омолодить организм.

Фактически голодание — это естественный способ организма справляться с болезнью или болью — животные в природных условиях прекращают есть, когда они ранены или больны. Мы тоже, когда заболеваем, теряем аппетит. В обычной жизни мы тратим большую часть энергии на переваривание пищи. При отдыхе пищеварительной системы эта энергия освобождается для духовного развития и для самоисцеления, позволяя организму избавляться от токсинов.

Ни в коем случае нельзя смешивать голодание с соблюдением диеты. Цель голодания — очистить организм и сознание, а не снизить вес — на самом деле некоторые люди после голодания набирают вес.

### Как голодать

Сначала вы должны решить, когда и как долго вы собираетесь голодать. Выберите время, когда вы не слишком заняты и не принимаете никаких лекарств — голодание само по себе является видом лечения. Голодание один раз в неделю — хорошее упражнение для воспитания силы воли, но если вам нужно очистить свой организм, голодать нужно дольше. Без наблюдения врача голодать можно четыре дня, но не больше.

Решите, какую форму голодания вы изберете — потребляя воду, фруктовый или овощной сок — и строго придерживайтесь этого. При голодании на воде выпивайте ежедневно пять—семь стаканов чистой воды из бутылки или из источника, пейте медленно, чтобы поглощать прану. Если вы голодаете на соке, пейте то же количество, но «жуйте» сок, а не просто глотайте.

Клизмы и крии ускорят процесс очищения, особенно в начале голодания. Клизмы, или басти, (см. с. 153) убирают шлаки из кишечника, а кунджар-крия полезна в первый день голодания, чтобы вывести токсины из желудка. Выпейте четыре стакана теплой воды, добавив в стакан чайную ложку соли. Затем сожмите желудок и положите два пальца в рот, достав горло, чтобы вся вода вышла обратно.

Первые три дня — самые трудные. Поскольку организм пытается освободиться от отходов, вы можете испытывать головные боли, у вас может быть обложенный язык, плохой запах изо рта и рвота. Если вы почувствуете сильное сердцебиение, выпейте фруктовый сок, если вы голодаете на воде. Если вы голодаете на соке, выпейте воды. Иногда встречаются затруднения с дыханием, но обычно это можно преодолеть с помощью пранаямы. Если сердцебиение или затруднения с дыханием не прекращаются, постепенно выходите из голодания.

Голодание замедляет кровообращение, поэтому одевайтесь теплее. Кроме того, у вас может появиться головокружение при быстром и резком движении. Во время голодания шлаки выделяются через кожу, поэтому не используйте косметику или антиперспиранты, которые блокируют поры.

Вы должны научиться сохранять энергию во время голодания — каждый день совершайте спокойные прогулки, но избегайте упражнений, требующих затраты сил, таких, как бег трусцой. Выполняйте, по крайней мере, один цикл асан и дыхательные упражнения ежедневно, чтобы разрушить накопленные токсины и ускорить их удаление из организма. И уделите некоторое время медитации — ваша психика будет намного устойчивее во время голодания. Через несколько дней ваш желудок больше не будет мечтать о пище и вы станете замечать некоторые положительные сдвиги — обострившееся обоняние, например, повышение умственной энергии и концентрации внимания.

Воздержание от пищи даст вам возможность больше времени уделить духовному развитию и

осознать, до какой степени вы можете управлять своим сознанием, поведением, желанием есть и так далее.

Для того чтобы не терять напрасно то, чему вы научились, важно, чтобы вы правильно выходили из голодания — так, как рекомендуется ниже.

## Золотая середина

Шакаямуни много лет провел как бродячий аскет, обходясь без пищи или воды, пока не довел себя до такого состояния, что у него остались только кожа да кости. Наконец, изнемогая от таких лишений, он принял пищу и сел под священный фикус, дав обет не двигаться до тех пор, пока он не обретет озарения. Всю ночь его одолевали демоны, но с рассветом он достиг своей цели и обрел нирвану.

Как Будда, он продолжал молиться о том, чтобы ему обрести мудрость золотой середины между крайностями предавания излишествам и умерщвления плоти.

***Постящийся Будда во время медитации***
Скульптура XIX в. из Северной Индии.

## Выход из голодания

Возможно, самое трудное в голодании — это выход из него. Как только вы попробуете пищу, ваша психика будет требовать, чтобы вы ели еще и еще. Но так же, как после сна вам не хочется просыпаться, чтобы снова решать свои проблемы, так и после голодания вы должны постепенно приучать свой организм к еде, тщательно подбирая продукты. Чтобы быть уверенным, что вы не переедите, заканчивайте голодать вечером и не ешьте до тех пор, пока пища не пройдет через пищеварительную систему. Вегетарианцам нужно будет съесть примерно полкилограмма свежих фруктов — винограда (без косточек), вишни или других сочных фруктов, но не бананов и не цитрусовых. Те же, у кого повседневный рацион тяжелее, кто ел мясо, должны съесть такое же количество приготовленного на пару шпината или тушеных помидоров. Потом, если вы голодали в течение двух дней, питайтесь следующим образом:

**1-й день** — свежие фрукты, как было описано выше, плюс одна чайная ложка натурального йогурта, чтобы помочь пищеварению.

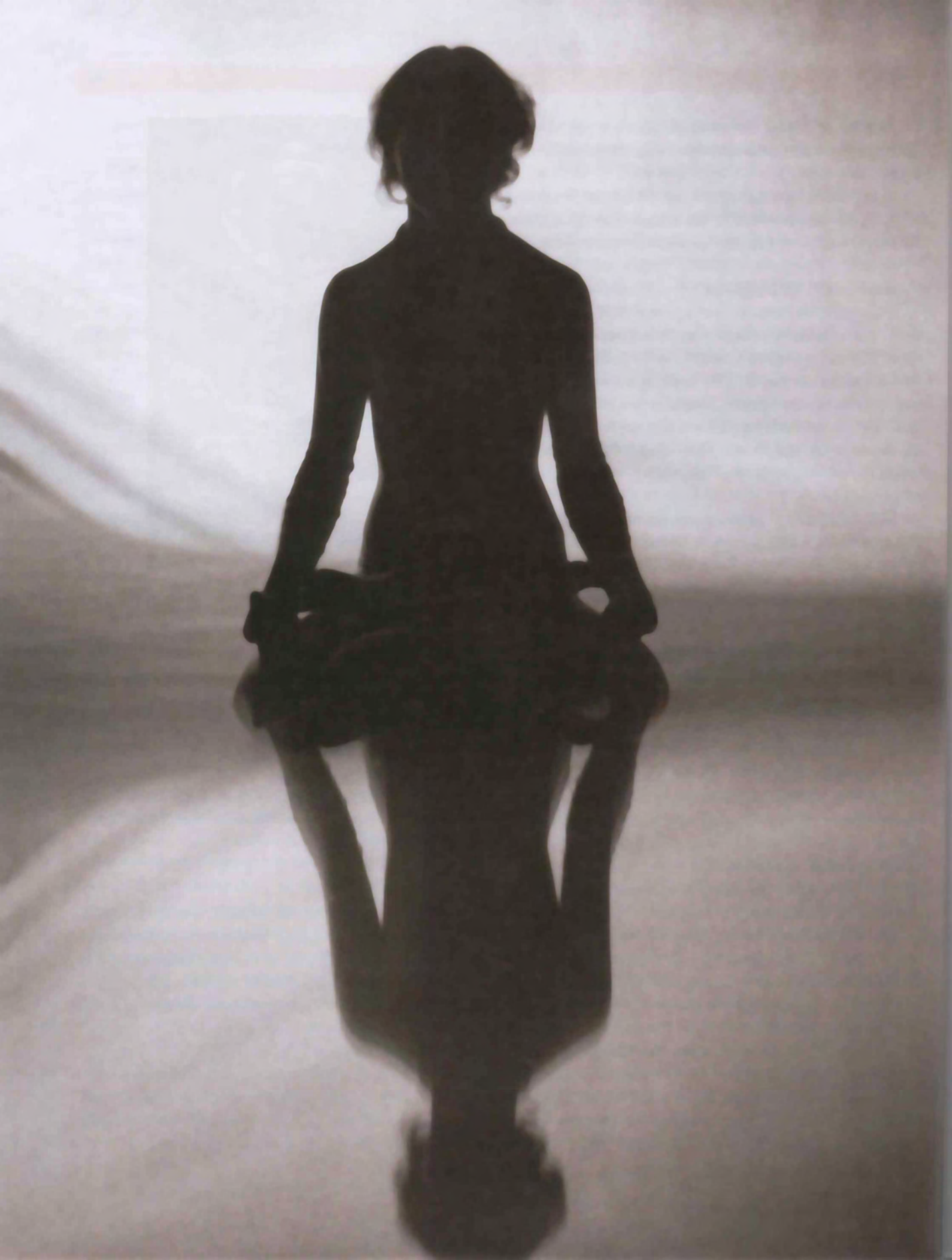
**2-й день** — только салаты.

3-й **день** — овощи, сваренные на пару с гречневой или пшенной кашей.

4-й **день** — постепенно возвращайтесь к нормальному питанию.

Если вы голодали в течение четырех дней, просто удвойте эту схему питания — вместо одного дня сидите два дня на свежих фруктах и так далее. В период выхода из голодания нельзя пить чай, кофе, алкоголь и употреблять специи; в 1-й и 3-й дни нужно делать клизму.

Старайтесь строго придерживаться этого режима, чтобы не перегружать организм. Как сказал Джордж Бернард Шоу: «Каждый дурак может сидеть на голодной диете, но нужно быть очень умным, чтобы правильно прервать ее».



# МЕДИТАЦИЯ

Сознательно или бессознательно мы стремимся к спокойствию, которое приносит медитация. Все мы по-своему обретаем это спокойствие и привычку к созерцанию — от старушки со спицами в руках, сидящей у печки, до рыболова, проводящего на реке летний вечер, позабыв о времени. Когда наше внимание полностью чем-нибудь поглощено, психика молчит; когда нам удается сосредоточиться на одном предмете, смолкает нескончаемая внутренняя болтовня. На самом деле чувство удовлетворения, которое мы испытываем, когда наше внимание чем-то занято, происходит не от самой деятельности, а оттого, что забываются наши тревоги и проблемы. Но эти занятия могут дать нам только короткую передышку на то время, пока мы ими поглощены. Как только мы отвлекаемся, наше сознание возвращается к обычной рутине бесцельного блуждания — теряя свою энергию на размышления о прошлом или мечты о будущем, постоянно отступая от решения неотложных проблем. Чтобы обрести состояние более длительного удовлетворения, нужно тренировать сознание в медитации.

*Медитация — это нескончаемый поток восприятия или мысли, подобный потоку воды в реке.*
*Свами Вишну-деванада*

Медитация — это умственное действие, посредством которого осуществляется непрерывное наблюдение сознания. Это означает, что сознание сосредоточивается на одном объекте, умиротворяя психику для того, чтобы воспринимать Себя. Останавливая волны мыслей, вы приходите к пониманию своей истинной природы и обнаруживаете мудрость и спокойствие в себе самом.

Сосредоточивая внимание на пламени свечи или, скажем, на мантре (см. с. 94—95), вы многократно возвращаете свое внимание к объекту концентрации, сужая движение сознания до маленького круга. Сначала будет трудно удерживать мысли от блуждания, но путем постоянных тренировок вы сможете продлевать время концентрации сознания. Вначале, пока ваше внимание еще колеблется, медитацию более правильно называть концентрацией. Разница здесь состоит в степени, но не в технике. Свами Вишну-деванада объясняет это так: «Во время концентрации вы крепко держите поводья сознания, во время медитации поводья сознанию больше не нужны, потому что сознание добровольно находится на одной-единственной волне мысли». В восьмиступенчатой системе Патанджали концентрация внимания и медитация занимают шестую и седьмую позиции раджа-йоги (см. с. 17). Восьмая позиция — самадхи, или сверхсознание, состояние, находящееся за пределами времени, пространства и причинной обусловленности, когда тело и сознание находятся за пределами и существует полное единение. В состоянии самадхи медитирующий и объект концентрации внимания составляют одно целое, потому что именно эго создает ощущение разделенности или двойственности. В соответствии с древними Ведами концентрация, или дхарана, сосредоточивает сознание на одной мысли в течение двенадцати секунд; медитация, или дхьяна, равна двенадцати дхаранам — около двух с половиной минут, — а самадхи — двенадцати дхьянам — немного менее получаса.

Так же как концентрация солнечных лучей с помощью увеличительного стекла делает их достаточно горячими для того, чтобы они могли жечь, концентрация разбросанных лучей мысли делает сознание проникающим и могущественным. При постоянной тренировке в медитации вы можете обнаружить больший смысл в цели и силу воли; ваше мышление станет яснее и сосредоточеннее, оказывая влияние на все, что вы делаете.

Как писал Свами Вишну-деванда: «Медитация дается нелегко. Прекрасное дерево растет медленно. Нужно дожидаться его цветения, зрелости его плодов и их вкуса. Цветение в медитации — это спокойствие, которое пронизывает все существо. Ее плод... описанию не поддается».

## ОВЛАДЕНИЕ СОЗНАНИЕМ

Сознание подобно озеру, поверхность которого испещрена рябью мыслей. Для того чтобы увидеть Себя, находящегося внизу, вы должны сначала научиться устранять эту рябь, чтобы стать властелином своего сознания, а не слугой. Большую часть бодрствования сознание перескакивает с одной мысли на другую под влиянием желаний, недовольства, эмоций и воспоминаний, как приятных, так и неприятных. Из всех сил, возбуждающих сознание, наиболее часто мешают концентрации внимания ощущения, вызывающие фантазии и желания. Любимая мелодия, услышанная по радио, заставляет сознание возвращаться к тому времени, когда вы впервые ее услышали, а соблазнительный запах или внезапный сквозняк могут нарушить ход ваших мыслей.

Из всех ощущений зрение и слух являются самыми сильными, непрерывно уводящими сознание в сторону и заставляющими понапрасну тратить ценную психическую энергию. По этой причине в медитации используются или звуки (мантры), или образы (в тратаке).

Сознание по своей природе постоянно ищет счастье, тщетно надеясь найти удовлетворение, как только оно получает то, что хочет. Получив желаемый объект, сознание на время затихает, но через какое-то время весь образ возникает снова, потому что само сознание остается неизменным, а истинное желание неутоленным. Например, представьте себе, что вы идете и покупаете новую машину. В течение некоторого времени вы чувствуете себя гордым и удовлетворенным — сознание отдыхает. Но вскоре вы начинаете страстно желать более современную модель или модель другого цвета, или беспокоитесь о том, что ее украдут или произойдет столкновение. То, что начиналось как удовольствие, стало еще одним источником недовольства, потому что после удовлетворения одного желания возникает много других.

Йога учит, что мы обладаем источником радости и мудрости внутри нас, запасом спокойствия, которые мы можем воспринимать и которыми можем подпитываться, когда сознание спокойно. Если мы сможем направить это желание для удовлетворения внутрь, вместо того чтобы прикреплять его к внешним объектам, эфемерным по своей природе, мы сможем открыть для себя, как жить спокойно.

*Так же как красота и сладкое благоухание цветка лотоса проявляются только тогда, когда он поднимается из тинистой воды и поворачивается к солнцу, наша жизнь будет развиваться в красоте, когда мы оставим мир майя, или иллюзии, и обратимся к Богу посредством медитации.*

*Свами Вишну-девананда*

### Наблюдение со стороны за игрой мыслей

Во время медитации вы пользуетесь сознанием как инструментом. Концентрируя свое внимание в течение короткого времени, каждый день вы начинаете замечать, как много движения существует в вашем сознании и как мало вы живете в настоящем. В результате этой короткой встречи с другим восприятием вы можете научиться наблюдать и таким путем изменить свой образ мысли.

Один из самых полезных приемов для управления сознанием состоит в том, чтобы перестать ассоциировать себя со своими эмоциями, мыслями и действиями. Вместо того чтобы идентифицировать себя с ними, вы просто должны отступить и

взять на себя роль свидетеля, как будто вы наблюдаете за кем-то другим со стороны. Наблюдая за собой таким бесстрастным образом, не осуждая и не хваля, вы увидите, что ваши мысли и чувства утратили над вами свою власть — вы начали воспринимать как сознание, так и тело как инструменты, которые вы можете контролировать. Отстраняясь от игр эго, вы учитесь брать на себя ответственность за себя самого.

## Медитация в повседневной жизни

Вряд ли вам удастся приручить свое сознание за короткое время занятий медитацией, если вы позволите ему свободно парить в остальное время. Чем дольше вы будете заниматься концентрацией внимания, тем скорее сможете сосредоточиваться, когда приступите к медитации.

Помимо техники медитации, приведенной на последующих страницах, есть многое, что вы можете делать, чтобы сконцентрировать внимание. Например, при ходьбе старайтесь синхронизировать свое дыхание с шагами, вдох на три шага, выдох на три шага. Медленное, контролируемое дыхание успокаивает психику (см. с. 65). Читая книгу, проверьте концентрацию внимания, остановившись в конце страницы, чтобы посмотреть, сколько вы запомнили. Не ограничивайте джапу (повторение мантры, см. с. 94) занятиями медитацией — например, повторяйте мантру по пути на работу, когда выполняете асаны или готовите еду.

Самое главное — сознание должно быть как можно более позитивным. В дни, когда ваше спокойное сознание поколеблено гневом или несчастьем, вы можете успокаивать себя, концентрируя внимание на противоположных эмоциях, противопоставляя ненависти любовь, сомнению — веру или надежду.

Используя эти приемы, вы научитесь концентрации. Вы начнете замечать, что внешние обстоятельства меньше на вас влияют. Независимо от того, была ли у вас трудная рабочая неделя или вы провели счастливый день за городом, ваше настроение остается одинаковым, потому что внутри вы становитесь сильнее. Вы обретаете безопасность, постигая, что среди всех изменений, которые являются сутью жизни, вы можете оставаться постоянным и уверенным в себе.

## Типы медитации

В йоге существует два типа медитации — конкретная, или сагуна (буквально «имеющая качества»), и абстрактная, или ниргуна («не имеющая качеств»). При медитации типа сагуна вы концентрируете внимание на конкретном объекте, на котором сознанию легко сосредоточиться, — на образе, или на визуальном символе, или на мантре, которая приводит вас к единению.

При медитации типа ниргуна объектом концентрации является абстрактная идея, такая, как Абсолют, концепция, не поддающаяся описанию словами. Медитация типа сагуна дуалистична — медитирующий считает себя отдельным от объекта медитации, в то время как в медитации типа ниргуна медитирующий воспринимает себя как единое целое с объектом.

Приемы, приведенные в этом разделе, в основном относятся к медитации типа сагуна, поскольку, хотя ваша концепция Абсолюта может быть абстрактной, к абстрактной концепции труднее привязать сознание. Но для тех из вас, кто может это делать, мы включили две мантры ниргуны (см. с. 95) — Ом и Сохам. Независимо от того, занимаетесь ли вы медитацией сагуна или ниргуна, результат будет один и тот же — выход за

***Медитации сагуна и ниргуна***
Вообразите себя сидящим в центре сферы, представляющей собой Абсолют. В медитации типа сагуна (слева) вы концентрируете внимание на символе, находящемся на поверхности сферы и становитесь с ним единым целым; это может быть ОМ (см. с. 93) или крест. В медитации типа ниргуна (справа) вы не идентифицируете себя с каким-либо символом или аспектом Абсолюта. Ваше сознание расширяется, чтобы слиться с самой сферой.

пределы гун. Как в своем учении утверждает Свами Вишну-девананда: «Цель жизни состоит в том, чтобы присоединить сознание к Абсолюту».

## ПРИНЦИПЫ МЕДИТАЦИИ

Медитации, как и сну, нельзя научить — это приходит само собой в свое время. Но если вы с самого начала действуете правильно, процесс можно ускорить. Чтобы помочь людям понять основные шаги и стадии медитации, Свами Вишну-девананда сформулировал Двенадцать принципов, которые кратко изложены внизу справа. Самое основное — это добиться того, чтобы медитация стала для вас привычным делом, чтобы для занятий было определенное место и время, причем ежедневно. Это натренирует ваше сознание без задержки реагировать, как только вы сядете для того, чтобы медитировать, — подобно тому, как реагирует ваш желудок в ожидании приема пищи.

Через несколько месяцев регулярных занятий ваше сознание начнет требовать этого спокойного времени само по себе. Самое благоприятное время для медитации — во время восхода солнца и в сумерки, когда атмосфера заряжена духовной энергией. Но если ни то, ни другое время для вас неприемлемо, тогда просто выделите время, когда вы одни и никто вам не помешает.

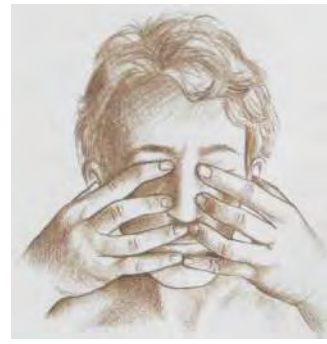
Начните с двадцатиминутных занятий и постепенно увеличивайте время до часа. Сядьте лицом к востоку или к северу, чтобы испытать влияние магнитного поля Земли. Вы можете закутаться в одеяло перед началом медитации, чтобы вам было тепло. Самое важное, чтобы ваше положение было устойчивым и чтобы вы расслабились; если вам будет неудобно, то вы не сможете сосредоточиться. Перед началом занятия скажите своему сознанию, чтобы оно успокоилось и забыло все мысли о прошлом, настоящем и будущем. Теперь отрегулируйте свое дыхание, таким образом будет контролироваться поток праны, что, в свою очередь, поможет успокоить сознание. Вы не должны пытаться бороться с беспокойством вашего сознания, поскольку это только вызовет новые волны мыслей. Просто отключитесь от своих мыслей и наблюдайте за своим сознанием.

*Эго — это не отдельное тело или сознание, а скорее аспект в глубине каждого человека, который знает Истину.*
*Свами Вишну-девананда*

### Двенадцать принципов

1. Отведите для занятий медитацией специальное место. Атмосфера, которую вы создадите, поможет успокоить сознание.
2. Выберите время, когда ваше сознание свободно от повседневных забот. Идеальное время — на рассвете и в сумерки.
3. При использовании каждый день одного и того же места сознание привыкает успокаиваться значительно быстрее.
4. Сядьте так, чтобы спина, шея и голова находились на одной прямой, лицом к северу или к востоку.
5. Скажите своему сознанию, чтобы оно оставалось спокойным во время медитации.
6. Регулируйте свое дыхание — начните с 5-минутного глубокого дыхания, потом постепенно вернитесь к нормальному.
7. Установите режим ритмичного дыхания — три секунды вдох, три секунды — выдох.

8. Сначала пусть мысли блуждают в голове, потому что сознание будет более беспокойным, если вы станете принуждать его сосредоточиться.
9. Теперь пусть ваше сознание сконцентрируется на выбранном вами объекте — на чакре Аджна или на чакре Анахата (см. с. 67).
10. Применяя выбранный вами прием, сконцентрируйте внимание на этой точке на протяжении всего периода медитации.
11. Медитация начинается, когда вы достигаете состояния чистого мышления, но остается сознание двойственности.
12. После продолжительного периода занятий медитацией двойственность исчезает и достигается состояние сверхсознания — самадхи.



***Йони-мудра***
Закройте уши большими пальцами. Глаза закройте указательными пальцами, ноздри — средними, а губы — оставшимися. Во время медитации приоткрывайте ноздри, чтобы делать вдохи и выдохи.

## НАЧАЛО МЕДИТАЦИИ

Поскольку медитация практикуется очень давно, существует множество разных приемов — некоторые используют звук, другие зрительные символы или дыхание. Но цель всех приемов одна: сконцентрировать рассеянные лучи сознания на одной точке, для того чтобы привести медитирующего в состояние самоосознания. Прием, который рекомендуем мы в этой книге, подходящий для продолжительных занятий, это джапа — повторение мантры, как описано на с. 94.

Но если вы только начинаете пользоваться медитацией, сначала можно использовать и другие приемы в дополнение к мантре, для того чтобы дисциплинировать свое сознание.

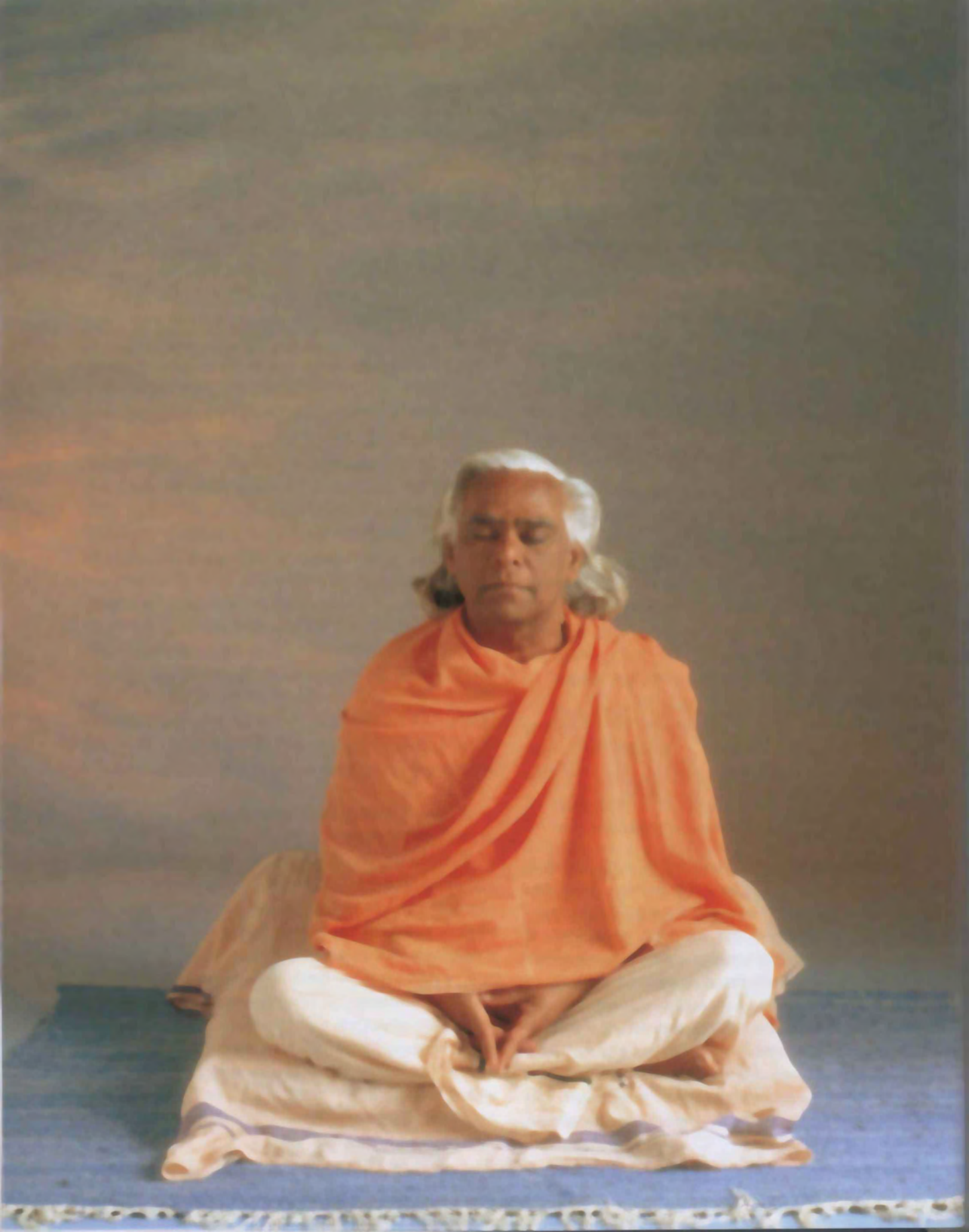
### Йони-мудра

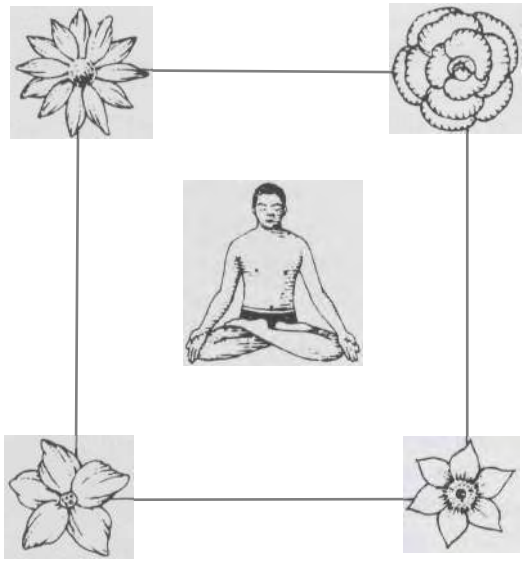
Иони-мудра — это упражнение в пратьяхаре, или отвлечении чувств от их объекта. Закрывая уши, глаза, нос и рот, вы уходите в себя, как черепаха, которая убирает под панцирь свои ноги. В течение дня сознание подвергается постоянному воздействию информации и раздражителей через пять органов чувств. Только когда эти органы чувств находятся под контролем и сознание не находится под непрерывным воздействием раздражителей, вы можете надеяться на то, что вам удастся сконцентрировать свое внимание. Вы уже имеете представление о том, как отключать один из органов чувств, когда вы выполняете асаны на пустой желудок — и даже, может быть, с закрытыми глазами. Позволяя вам спокойно отдыхать внутри вашего сознания, йони-мудра дает вам возможность полностью осознать тиранию ощущений. Это прием, к которому вы можете прибегать, когда чувствуете беспокойство и возбуждение. Когда концентрация внимания усиливается, вы начинаете слышать Анахату или мистические внутренние звуки, подобные, например, звукам флейты, барабанов или колокольчиков, сигналов обостренного сознания. В Шиве-самхите, одном из логических текстов, так говорится о йони-мудре: «Йог, таким образом надежно заперев воздух, созерцает свою душу в виде света».

### Концентрация внимания на категории объектов

Когда вы учитесь медитировать, сначала трудно удерживать сосредоточенное внимание на одном объекте. Чтобы этому научиться, вы можете попытаться сузить зону концентрации внимания на какой-либо категории объектов, где ваше сознание еще имеет немного свободы движения.

В упражнении на концентрацию внимания на категории объектов (рисунок на с. 91) вы выбираете четыре цветка в качестве объектов сосредоточенного внимания. После концентрации внимания на цветках выберите другую категорию объектов, например фрукты или деревья.





***Концентрация внимания на категории объектов***
Закрыв глаза, вообразите сад, в каждом углу которого растут четыре разных цветка. Начните исследовать качества одного цветка. Затем, когда в вашем сознании начнет нарастать беспокойство, сосредоточьтесь на цветке в следующем углу и так далее. Вы должны ясно видеть каждый цветок.

Важно только, чтобы вы ограничили свое сознание категорией объектов и чтобы объекты, которые вы выбрали, были такими, чтобы вы могли воспринимать их отстранение Выполнение этого упражнения обострит ваше сознание так, что вы сможете точнее фокусировать внимание, и научит вас принципу концентрации на одном объекте. Когда у вас не будет затруднений в визуализации и вы сможете концентрировать внимание на категории объектов, вы будете готовы сосредоточиваться на одном-единственном объекте.

## ТРАТАКА

Тратака, или пристальное сосредоточение взгляда на каком-либо объекте, — прекрасное упражнение для концентрации внимания. В него входит чередование пристального немигающего взгляда на объект или точку с закрыванием глаз и визуализацией объекта.

Выполнение этого упражнения стабилизирует блуждающее сознание и концентрирует внимание, помогая вам фокусировать его с большой точностью. Куда бы ни был направлен взгляд, сознание следует за ним, поэтому, когда вы пристально смотрите в одну точку, сознание тоже направлено в одну точку. Хотя в основном вашей целью является усиление способности сосредоточивать внимание и очищать сознание, тратака также улучшает зрение и через зрительный нерв стимулирует мозг. Это один из шести аспектов очищения йоги, называемый крией.

Чаще всего тратака выполняется со свечой (как описано на с. 93), но вы можете использовать и другие объекты. Вы можете нарисовать черную точку на листе бумаги и прикрепить его к стене или использовать чакру (см. с. 67) или янтру (см. с. 93). Янтры — это геометрические диаграммы, служащие для сосредоточения сознания. Так же как и мантра, каждая янтра имеет особое мистическое значение. Вы можете поочередно пристально смотреть на такой символ, как ОМ (см. с. 93) или на образ божества.

***Пристальный взгляд на лоб и нос***
Пристальный взгляд на точку между бровями, место третьего глаза (слева), или на кончик носа (справа) укрепляет глазные мышцы, помимо улучшения концентрации внимания. Для начала достаточно пристально смотреть в течение одной минуты, впоследствии доводя это время до десяти минут. Не напрягайте глаза; если они болят или устали, сразу же закройте их. Пристальный взгляд на лоб пробуждает кундалини, а на нос — воздействует на центральную нервную систему.

Нет необходимости ограничиваться занятиями тратакой в стенах дома — природа предлагает огромное разнообразие точек для концентрации внимания. Днем цветок или раковина могут выполнять роль объекта внимания, а ночью вы можете пристально смотреть на луну или на яркую звезду. Если объект не движется и относительно невелик, сосредоточение внимания на нем принесет желаемый эффект. Йоги часто используют место между бровями или кончик носа для заполнения тратаки.

Техника тратаки остается в основном одной и той же, на какой объект вы ни смотрели бы, хотя, естественно, потребуется некоторая адаптация, если вы будете выполнять упражнение на свежем воздухе. Поместите выбранный вами объект на уровне глаз, примерно на расстоянии метра от вас. Сначала отрегулируйте дыхание, затем начинайте смотреть на объект, не мигая. Не смотрите рассеянно, смотрите сосредоточенно, но без напряжения. Примерно через минуту закройте глаза и продолжайте так же сосредоточенно смотреть мысленно, представляя объект на чакре Аджна или на чакре Анахата (см. с. 67). Когда исчезнет послеобраз, снова откройте глаза и повторите.

Хатха-йога-прадипика советует: «Смотрите на маленький объект очень пристально, сосредоточенно, пока не польются слезы». Если же ваши глаза увлажняются через короткое время, это просто знак того, что вы должны их закрыть — постепенно вы привыкните удлинять период концентрации. По мере того как концентрация внимания становится более глубокой, а взгляд более устойчивым, удлиняйте время, проведенное с открытыми глазами, затем с закрытыми, пока не доведете его до часа. Сначала при занятиях тратакой вы можете обнаружить нежелательные мысли, вторгающиеся в ваше сознание. Просто возвращайтесь к объекту концентрации, и ваше сознание будет более сфокусированным. При надлежащей тренировке вы сможете видеть мысленно выбранный вами объект очень отчетливо, когда закроете глаза.

***Пристальный взгляд на свечу (слева)***
Пламя свечи — самый широко используемый объект для тратаки, поскольку легко держать послеобраз яркого пламени, когда вы закрываете глаза. Вы должны поставить свечу на уровне глаз в затемненной комнате без сквозняков.

***Тратака на ОМ***
Когда используете санскритский ОМ для тратаки, пусть ваш взгляд следует против часовой стрелки. В янтре ОМ XVIII века священный слог представлен в разной форме. Эта янтра создана в Раджастхане, Индия.

## ОМ

Для йога нет более могущественного символа, чем слог ОМ, о чем свидетельствует отрывок из «Мандукья-упанишад»: «ОМ — это вечное слово — означает все: что было, что есть и что будет». В букве санскрита более длинная, нижняя изогнутая линия представляет состояние грез, верхняя изогнутая линия — состояние бодрствования, а изогнутая линия, выходящая из центра, символизирует глубокий сон без сновидений. Полумесяц обозначает «майю» — иллюзию, а точка — трансцендентальное состояние. Когда отдельный дух в человеке проходит через иллюзии и покоится в трансцендентальном мире, он освобождается от этих трех состояний и их качеств.

## МАНТРЫ

Звук — это форма энергии, созданная вибрацией — определенные длины волн обладают целительной силой, некоторые способны разбивать стекло. Мантры и санскритские слоги, слова и фразы, повторяемые во время медитации, приводят человека в высшее состояние сознания. Это звуки или энергии, которые всегда существовали во вселенной и которые нельзя ни создавать, ни разрушать. Есть шесть качеств, общих для всех истинных мантр: первоначально она была открыта и передана мудрецом-отшельником, достигшим благодаря ей самоосознания; у нее есть определенный размер и божество; у нее есть биджа, или семя, наделяющее ее особой силой; она обладает божественной космической энергией, или шакти; и наконец, у нее есть ключ, который должен быть открыт путем постоянного повторения перед тем, как откроется чистое сознание. Джапа, или повторение мантры, не только дает вам реальную точку, на которой может сосредоточиться сознание, она высвобождает энергию, заключенную в звуке. Энергия буквально проявляется сама, создавая особый образ мысли в сознании. Поэтому очень важно правильное произношение.

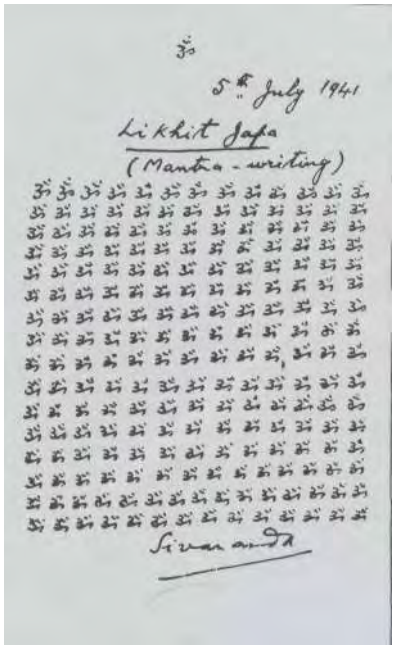
При искреннем выполнении повторение мантры ведет к чистому мышлению, где вибрация звука смешивается с вибрацией мысли и не существует осознания значения. Таким образом мантра приводит вас к истинной медитации, к состоянию единения. Есть три основных типа мантры: мантры типа сагуна обращены к определенным божествам или аспектам Абсолюта, мантры типа ниргуна абстрактны и заявляют об отождествлении медитирующего с Абсолютом, биджа, или «семенные» мантры, являются аспектами ОМ и берут начало из пятидесяти первобытных звуков. Самое лучшее, если в мантры вас посвятит гуру, который вложит в мантру свою собственную энергию праны. Но если такой возможности нет, повторяйте мантры и выберите одну, которая вам больше подходит. Мантры типа биджа сюда не включены, потому что они слишком сильные для начинающих.

### Формы джапы

Вы можете повторять мантры, как угодно: громко, говоря или распевая, шепотом или мысленно. Мысленная джапа — самая эффективная, потому что мантры находятся на длине волны далеко за пределами произнесенного или физического звука. Но вначале, когда сохранение сосредоточенности сознания представляет большую проблему, вам нужно начинать медитацию, проговаривая мантру, затем произносить ее шепотом и только после этого повторять мысленно. Какая бы ни была форма используемой вами джапы, она помогает скоординировать мантру с вашим дыханием. Кроме того, три приема джапы увеличат силу концентрации. Вы можете пользоваться четками, которые называются «мала», когда повторяете мантру, и считать бусины. Можно также использовать большой палец правой руки, чтобы им считать линии сгибов на суставах пальцев, как показано на рисунке внизу. И наконец, вы можете, мысленно повторяя мантры, записывать их.

***Использование малы***
Мала состоит из ста восьми бусин и одной крупной бусины, которая называется «меру». Держа малу в правой руке, начинайте с меру и перекатывайте бусины одну за другой между большим и средним пальцами, когда повторяете мантру. Дойдя до меру, начинайте передвигать малу в обратном направлении. Переходить меру нельзя.

***Счет по линиям суставов пальцев***
Поместите большой палец левой руки на линию верхнего сустава мизинца и после каждого прочтения мантры передвигайте его на следующую линию каждого из четырех пальцев. Если вы пройдете по трем линиям четырех пальцев, это составит число двенадцать. Если вы повторите это девять раз, то получите сто восемь повторений, что составит одну малу.




***Ликхита-джапа***
Если вы хотите сделать ликхиту-джапу, или запись мантры, для этой цели вам нужно завести специальную тетрадь. Перед тем как начнете записывать, решите, сколько раз вы повторите мантру и как долго вы будете ее повторять. Цель состоит не в том, чтобы писать как можно быстрее, а в том, чтобы каждому повторению было оказано должное внимание. Можно использовать санскрит или транслитерированный вариант для записи выбранной вами мантры. Нужно не просто писать слева направо, а писать так, чтобы сложился определенный стереотип. Приведенная выше иллюстрация представляет собой собственноручную ликхиту-джапу Свами Шивананды.

## Мантры сагуна

### राम् *Рам*

Энергия для истины, справедливости и добродетели в их мужском аспекте; эта могущественная мантра составлена из трех семенных звуков.

### सीता *Сита*

Это женский аспект энергии «рам». Она представляет собой наследие пракрита, или природы (см. с. 13). Ее можно повторять вместе с «рам» как «ситарам»: когда эти мантры складываются вместе, они олицетворяют энергию, существующую в идеальном браке или союзе.

### श्याम् *Шьям*

Представляя космическую любовь и сострадание в мужском аспекте, эта мантра преобразует все эмоции в безусловную любовь.

### राधा *Радха*

Радха — это женский аспект «шьям», символизирующий космическую любовь божественной матери.

### ॐ नमः शिवाय *Ом намах шивая*

Это очищающая энергия, которая уничтожает наши негативные качества, выбранные специально аскетами. Танец Шивы — это движение, присущее материи. Когда Шива перестает танцевать, иллюзия материи разрушается.

### ॐ नमो नारायणाय *Ом нам нараяная*

Энергия для гармонии и равновесия в их мужском аспекте; эта мантра особенно используется людьми в беспокойные периоды с надеждой получить силы сохранить гармонию в жизни.

### ॐ ऐं सरस्वै नमः *Ом аим сарасватьяи намах*

Женский аспект творческой энергии и мудрости; эта мантра часто выбирается художниками и музыкантами.

## Мантры ниргуна

### ॐ *Ом*

«Ом» — это изначальная мантра, источник всех звуков и букв и, таким образом, всего языка и мышления. «О» зарождается в глубине тела и медленно поднимается наверх, соединяясь с «м», которая затем резонирует в голове. Повторение «ом» в течение двадцати минут расслабляет каждый атом вашего тела.

### सोऽहम् *Сохам*

Эта мантра бессознательно повторяется каждый раз, когда мы делаем вдох «со» и выдох «хам». Это означает «Я есмь То» за пределами ограничений сознания и тела, соединение с Абсолютом.

# АСАНЫ И ИХ ВАРИАНТЫ

В разделе «Основной комплекс» вы изучили программу для ежедневных занятий. В настоящем разделе представлен широкий выбор вариантов асан и их новые виды, чтобы вы могли включить их в ваш комплекс. Для удобства мы разделили асаны на шесть циклов: цикл стоек на голове, цикл стоек на плечах, цикл наклонов вперед, цикл наклонов назад, цикл упражнений, выполняемых сидя, и цикл упраж- нений на равновесие. Деление на эти циклы не подразумевает того, что между позами существует жесткая градация, а скорее указывает на место каждой асаны в общей схеме.

*Поза становится совершенной, когда исчезает усилие для ее достижения.*

*Иога-бхашья*

В каждом цикле содержатся варианты асан из *основного комплекса* плюс новые асаны, принадлежащие к той же группе. В общем, материал организован таким образом, что сначала идут более легкие асаны, а потом более сложные. Часто эти более сложные варианты являются продолжением более легких асан, и вы будете их выполнять в дальнейшем, когда у вас разовьются сила и гибкость.

Но каким бы искусным йогом вы ни были, вы должны заниматься систематически и продвигаться постепенно, а не время от времени, выполняя упражнения для разминки перед более сложными позами. Не выполняйте весь цикл целиком во время одного занятия. Выберите несколько новых асан или вариантов из каждого цикла и включите их в свой основной комплекс, который к тому времени уже должен стать вашей второй натурой. Постарайтесь отвести одинаковое время для циклов; важно, чтобы вы сохраняли равновесие между асанами и не усиливали один аспект за счет другого.

Также следите за равновесием вариантов асан, например, если вы выполняете вариант наклона вперед, то делайте и вариант наклона назад.

Всегда осторожно подходите к разучиванию новых асан, особенно если у вас еще не хватает гибкости. Это нужно учитывать не только потому, что вы можете растянуть мышцы или суставы, но и для того, чтобы приучить свои внутренние органы двигаться в непривычном режиме. Вначале вам может показаться, что вы движетесь вперед очень быстро, но потом вы достигаете определенного уровня, с которого никак не можете сдвинуться. Не отчаивайтесь — вы в любом случае делаете успехи, даже если и не замечаете этого. Продолжайте, как обычно, свои ежедневные занятия, пробуя разные варианты, чтобы стимулировать свое сознание, и вскоре вы перейдете этот рубеж. Со временем вы осознаете ту роль, которую асаны играют в вашей повседневной жизни, а не только будете гордиться тем, что вы такой продвинутый.

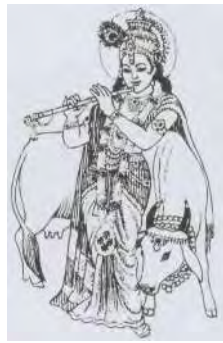
Большинству людей нужно развиваться постепенно, осваивая разнообразные движения. Различные асаны оказывают влияние на разные зоны тела и психики. Когда разные части тела «открываются» и вы можете их контролировать, часто соответствующим образом «открывается» личность, так же как и обостренное сознание. Это может проявляться по-разному — как эмоционально, так и духовно; вы можете обнаружить, что чувствуете себя более свободно в компании и что медитация проходит легче.

Именно когда вы выполняете асану, ваше тело начинает «открываться». Закройте глаза и используйте время для того, чтобы сконцентрировать внимание на вашем дыхании, или повторяйте мантру.

Выполнение вариантов одной из основных асан, такой, как *стойка на плечах,* усиливает ваш контроль над этой асаной и позволяет вам устойчиво держать ее. Чем устойчивее вы держите позу, тем свободнее ваше сознание обращается внутрь во время медитации.

## ЦИКЛ СТОЕК НА ГОЛОВЕ

Когда вы уже овладели основной *стойкой на голове* и привыкли к перевернутому положению, вы можете начать исследовать пространство вокруг вашего тела, чтобы добавить движения и глубины к центральной позе. В действительности все варианты в этом цикле являются естественным продолжением *стойки на голове,* и вы интуитивно найдете их сами. Один из главных уроков, который вы усвоите, стоя на голове, состоит в том, что вы должны рассматривать свои руки и ноги как взаимозаменяемые. При надлежащих тренировках ваши руки будут так же легко принимать на себя ваш вес, как и ноги, позволяя вам делать те же движения, что и в стоячем положении. По своей природе *стойка на голове* очень подходит для медитации. Пользуйтесь этим фактом, когда выполняете варианты, — дайте сознанию успокоиться и сосредоточиться на одном объекте.



### Варианты упражнений с поднятыми ногами

Вы должны уметь выдерживать собственный вес без усилий, если хотите выполнять более сложные асаны и уметь медитировать в это время. Движения с поднятием ног, показанные здесь, — средство для достижения этой более высокой цели. Научившись выдерживать вес своих ног из положения лежа на спине, вы разовьете силу, которая вам нужна, чтобы выдерживать и контролировать вес всего вашего тела в других позах. Со временем вы сможете делать эти упражнения с поднятием ног в положении стоя или стоя на голове.

В варианте 1 вы используете свои ноги как «гири», раскачивая их из стороны в сторону. В варианте 2 вы вытягиваете ноги и сообщае- те повышенную подвижность тазобедренным суставам. Постарайтесь каждое упражнение сделать по крайней мере три раза; причем плечи должны оставаться на полу, а ноги не сгибаться в коленях.

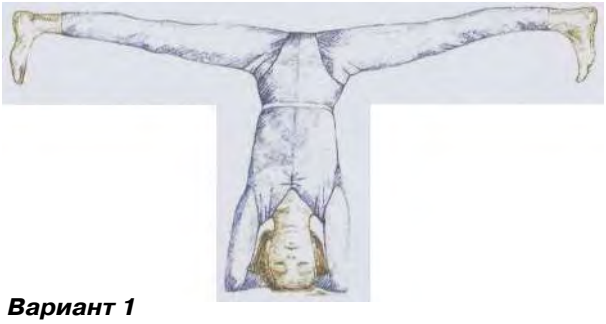
***Вариант 1***
Лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль тела ладонями вниз. Сделайте вдох и качните обеими поднятыми ногами вправо. Теперь сделайте выдох и опустите ноги, проведя ими по полу, потом сделайте вдох и качните обеими поднятыми ногами влево.

***Вариант 2***
Руки в стороны ладонями вверх, сделайте вдох и поднимите правую ногу; затем сделайте выдох и опустите ступню на левую ладонь. Держите позу, затем сделайте вдох и поднимите ногу вверх к центру и на выдохе опустите ее.

## Варианты упражнений для ног

Чтобы выполнять любой вариант, показанный на предыдущей или этой странице, нужно уверенно выполнять *сиршасану*.

Ноги должны оставаться прямыми в коленях и держать их в определенном положении следует до тех пор, пока это удобно. Когда вы будете делать движения ногами без усилий, вы можете обходиться без подъемов ног с пола.



***Вариант 1***

Разведите ноги в стороны, пятки и носки наружу, чтобы увеличить растяжение, потом ступни расслабьте. В этой позе дыхание нормальное. Вес ног постепенно разведет их шире.

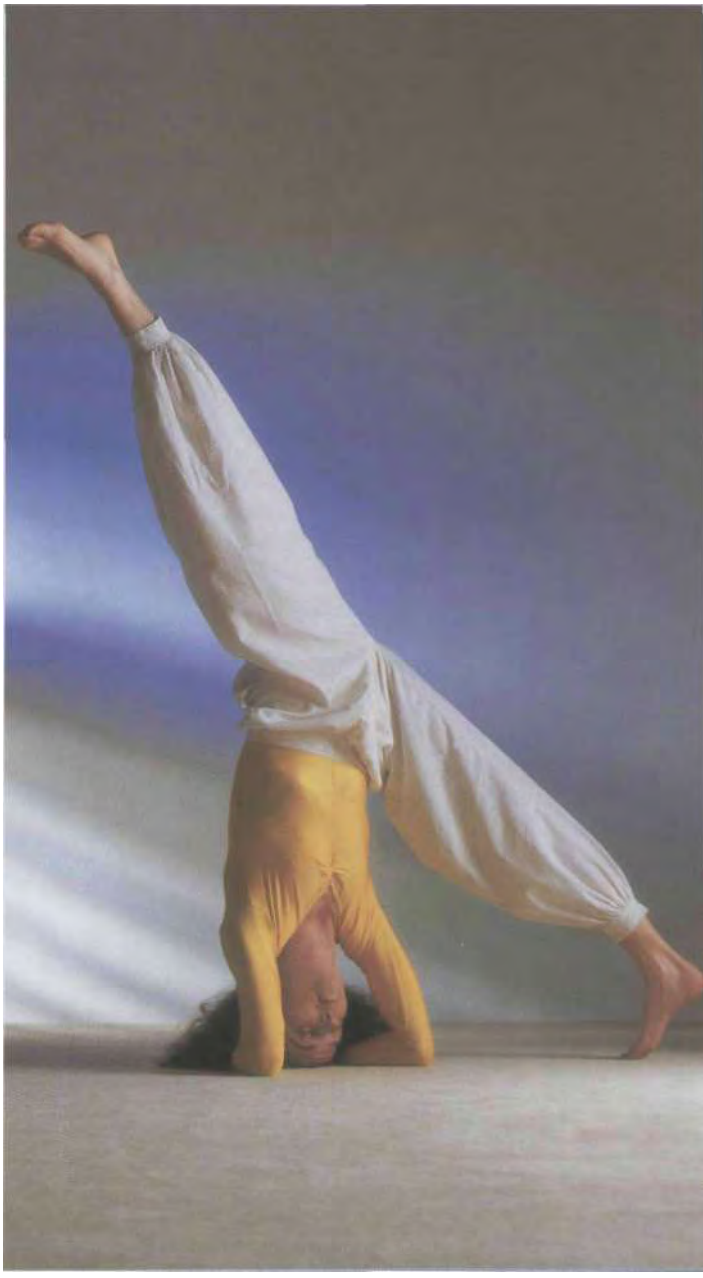
***Варианты 2 и 3***

2. Отводя бедра назад, сделайте выдох и опустите одну ногу на пол, не перенося вес на эту ступню. Сделайте вдох; поднимите ногу.

3 (справа). Из варианта 1 сделайте выдох и опустите одну ногу в сторону. Сделайте вдох, поднимите ее.

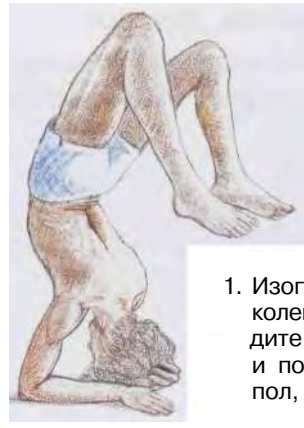
***Вариант 4***

Вытяните правую ногу вперед, а левую — назад. Под действием силы тяжести ноги опустятся ниже. Теперь верните ноги в прежнее положение в *стойке на голове* и повторите упражнение, меняя ноги.



## Поза скорпиона

Овладеть позой *врисчикасана,* или *позой скорпиона,* поможет скорее уверенность в себе и концентрация внимания, чем сила. Представьте свои руки и ладони как гигантские «ступни», и вскоре вы преодолеете страх перед падением. На самом деле, когда вы стоите на руках, вес распределяется по большей поверхности, чем когда вы стоите на ногах. Перед тем как пытаться сделать *позу скорпиона,* освойте выгибание тела назад, разомкнув пальцы и изменив положение кистей рук, затем снова сомкните пальцы и вернитесь в *стойку на голове.* При освоении этой асаны постарайтесь сделать так, чтобы грудь и ноги были ближе к полу, и оттяните бедра назад, от ступней, чтобы положение было более устойчивым. Успех в сохранении этой позы в основном заключается в том, чтобы отвести ноги как можно дальше для компенсирования веса туловища, и в том, чтобы использовать руки для сохранения равновесия. После выполнения *позы скорпиона* растяните позвоночник в обратном направлении, выполнив наклон вперед в *стойке на голове,* перенеся ноги вниз, перед лицом (см. с. 99).



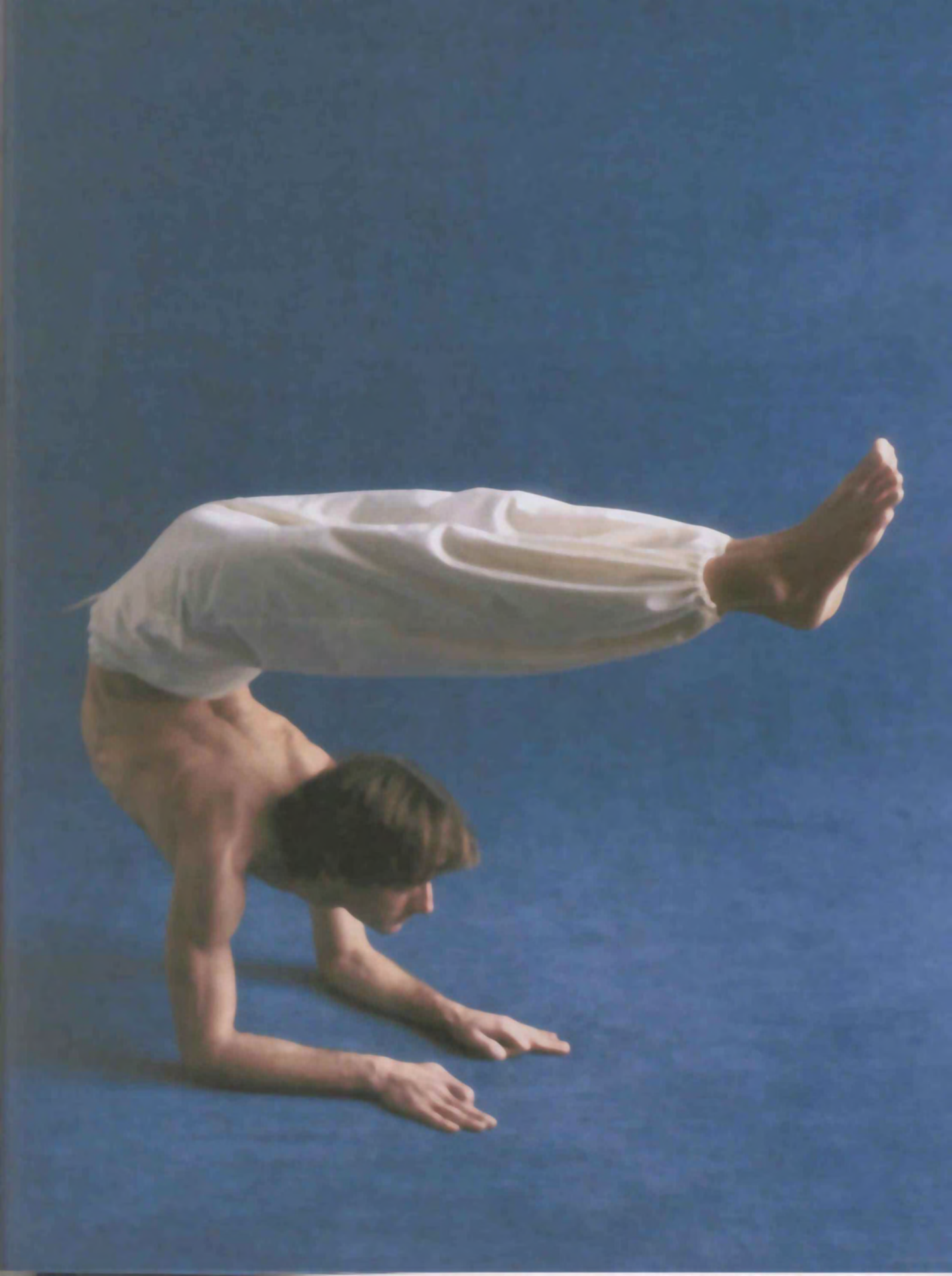
1. Изогните спину и, согнув ноги в коленях, разомкните их и отведите назад. Разомкните пальцы и положите одну кисть руки на пол, у головы.

2. Положите другую руку на пол и немного разверните руки в запястьях так, чтобы руки лежали параллельно. Оттолкните плечи вверх, в направлении к потолку, снимая весь вес тела с головы.

***Вариант 1***
Становясь более искусным, постарайтесь выпрямлять ноги из классической позы. Когда вы овладеете этим приемом, вы можете переходить непосредственно в *позу скорпиона* с прямыми ногами, не сгибая сначала ноги.

3. Теперь поднимите голову и сохраняйте положение. При надлежащей тренировке ваши ноги упадут назад и ступни коснутся головы. Вернитесь в исходное положение и опустите ступни на пол.

***Вариант 2 (справа)***
Это сложный вариант, когда поза больше всего напоминает скорпиона, выгнувшего свой хвост над спиной. Держите ноги как можно ближе к полу. Отведите бедра как можно дальше назад и попытайтесь выпрямить ноги в коленях.



## Варианты упражнений для рук

Как только вы будете уверенно выполнять *стойку на голове,* попытайтесь заменить основание «треноги» альтернативными положениями рук. Выполнение этих вариантов упражнений с руками — хорошая тренировка равновесия. Если вам слишком трудно выполнять движения руками и ногами в классической *сиршасане,* разведите ноги в стороны (см. с. 99) — чем ближе ваше тело будет находиться к полу, тем легче будет сохранять равновесие. Когда вы будете переносить свой вес, чтобы изменить положение рук, сосредоточьте внимание на дыхании. Каждый раз, когда вам придется сталкиваться с препятствиями и преодолевать их при освоении асан, вы будете обретать уверенность в своей способности выходить за пределы собственных ограничений.

1а. Разомкните руки и перенесите большую часть веса на левую сторону. Когда вы почувствуете равновесие, сделайте вдох и, задерживая дыхание, правую руку отведите назад и поставьте туда, где был локоть.

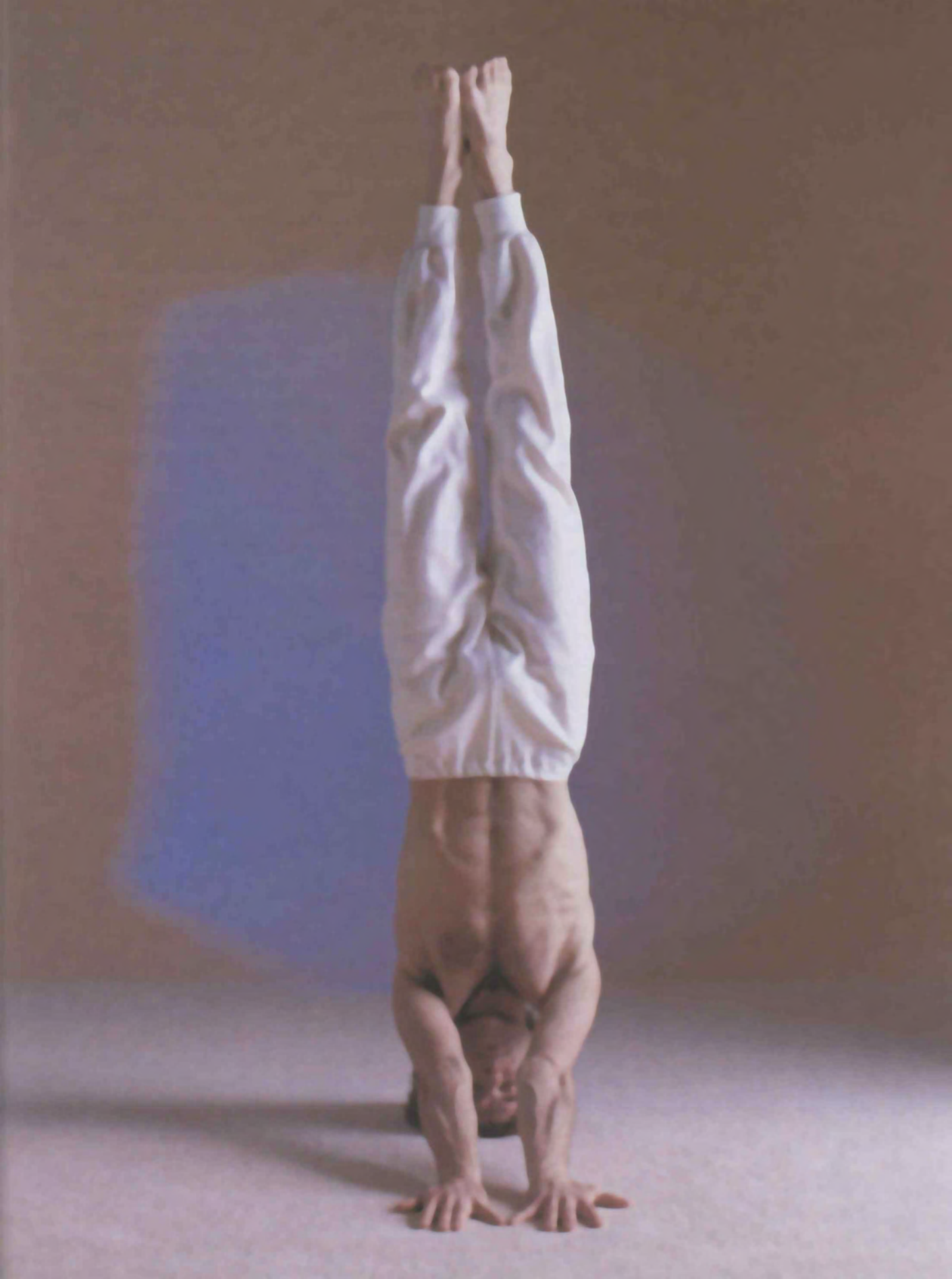
1б. Теперь повторите то же самое с другой стороны, отводя левую руку назад. Сохраняйте это положение, дыша нормально.

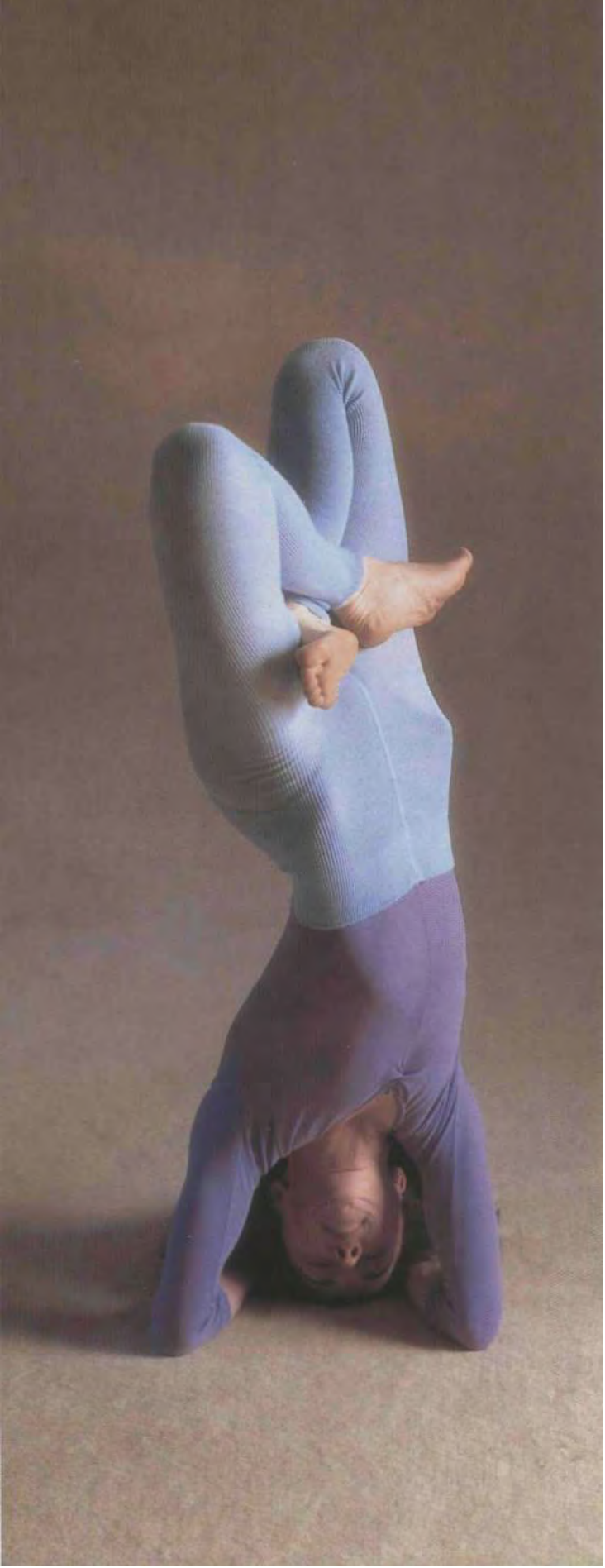
2а. Снова перенесите вес на левую сторону, сделайте вдох и, задержав дыхание, вытяните перед собой правую руку ладонью вниз.

2б. Повторите то же самое с другой стороны, вытянув левую руку. Руки должны находиться на ширине плеч. Держите позу, дыша нормально. В более сложном варианте руки вытянуты вперед, причем локти и предплечья соприкасаются.

3а. И снова перенесите вес на левую сторону. Сделайте вдох, задержите дыхание, согните правую руку, поставьте предплечье перед лицом.

3б. Повторите то же другой рукой.





## Стойка на голове «лотос»

Когда вы выполняете *стойку на голове «лотос» (урдхвападмасана),* вы делаете свое перевернутое тело компактным. Когда ноги сложены, легче выдерживать свой вес и сохранять устойчивость в *стойке на голове*. В такой позе легче сосредоточиться. При *стойке на голове* прана устремляется к мозгу, а в *позе лотоса* она содержится в конечностях. При сочетании двух этих асан вы можете почувствовать энергию праны в центре позвоночника. Эту позу можно выполнять прямым позвоночником, с поворотом и с наклоном; когда ноги находятся в *позе лотоса,* меньше напряжена нижняя часть спины и наклон можно выполнять более тщательно.

***Вариант (слева)***
Разверните бедра вправо, делая упор на левое предплечье для сохранения равновесия. Повторите упражнение, повернувшись влево.

## Стойка на голове с поднятием одной ноги

Это одно из самых трудных упражнений из цикла *стоек на голове,* требующее необыкновенной гибкости и силы. Выгибая позвоночник назад и направо, вы ставите ступни на пол сзади головы, затем поднимаете одну ногу, растягивая тело поочередно в каждую сторону. Эта поза укрепляет ноги и ступни, потому что, помимо того что вес тела переносится на ступню, которая находится на полу, она создает рычаги для рук, чтобы оттянуть верхнюю часть позвоночника и голову назад. При выполнении этой асаны сосредоточьте внимание на том, чтобы поднять голову к стоящей ноге.

1. При выполнении этой *стойки на голове* выгните спину и опустите ноги за голову. Затем крепко прижмите локти к полу, расслабьте спину и поднимите бедра, встав на ноги (внизу). (Если вы не готовы выполнить это упражнение из *стойки на голове,* то можете делать его, поднимаясь с пола, образовав из рук «треногу» *стойки на голове.)*

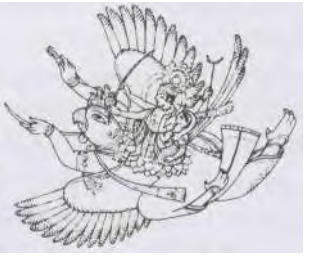
2. Теперь разомкните пальцы рук и приблизьте одну ступню к голове. Обхватив ступню обеими руками, поднимите другую ногу вверх, прямую в колене, как показано справа, и поднимите голову от пола. Повторите упражнение, поднимая другую ногу.

## ЦИКЛ СТОЕК НА ПЛЕЧАХ

Асаны в этом цикле более легкие с психологической точки зрения, чем в цикле *стоек на голове* по той простой причине, что ваша голова, находясь на полу, обращена лицом вверх и вы можете видеть, что вы делаете. Это не только снижает страх перед началом новых поз, но и означает, что вы можете действовать как собственный учитель, проверяя, чтобы тело было прямым или ноги симметричными. В этом цикле прана сосредоточивается в области шеи и верхней части позвоночника, что, в свою очередь, очень благотворно влияет на нижнюю часть спины — поскольку то, что происходит в одной части позвоночника, автоматически отражается на другой. Для того чтобы правильно выполнять эти варианты, оттяните плечи вниз, а шею — вверх, пока вы еще лежите в *мертвой позе* (см. с. 22—23).

***Вариант 1***
Поддерживая спину, сделайте выдох, опуская правую ногу на пол за головой. Сделайте вдох и снова поднимите ногу. Держите ноги прямыми в коленях. Повторите это упражнение по три раза с каждой ногой.

***Вариант 2***
Опустите правую ногу, как в варианте 1. Вытяните левую руку на полу за спиной. Согните ногу в колене и поставьте колено около уха. Обхватите свою ступню правой рукой. Повторите то же самое с левой ногой.



## Варианты упражнений с использованием рук

Чем искуснее вы выполняете асаны, тем меньше пользуетесь руками для поддержки тела — например, вы скоро обнаружите, что можете вставать из положения сидя на полу без помощи рук. Чтобы держать равновесие в *сарвангасане,* стоя на плечах и вытянув руки вдоль туловища (как в варианте 3), необходимо иметь сильные мышцы спины и хорошую концентрацию внимания. Как только вы это освоите, можете переходить к упражнениям с ногами с использованием также и рук.

***Вариант 3***
Встаньте на плечи, поддерживая спину в прямом положении. Затем медленно поднимите вверх и прижмите к туловищу сначала правую, затем левую руку. Оставайтесь в данном положении и дышите нормально.

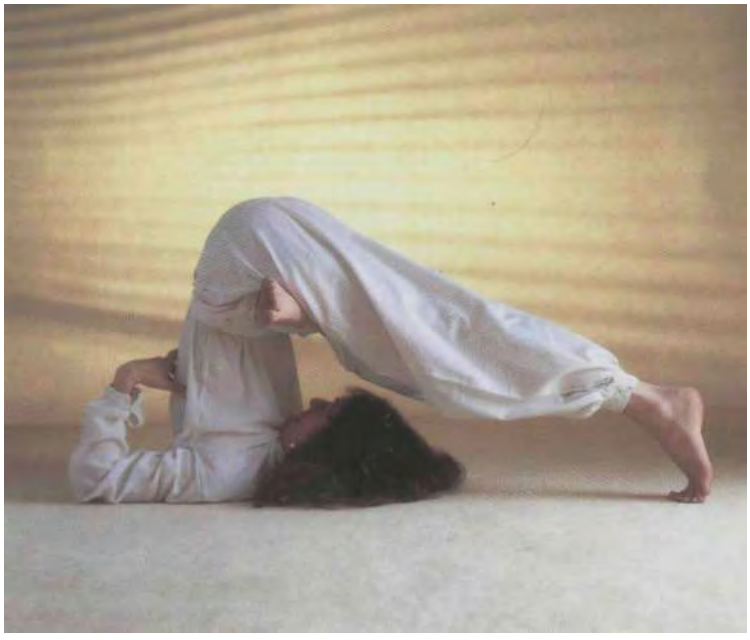
**Примечание.** Вы должны выполнять этот вариант с руками, если вы можете держать спину прямой; если же ваше тело опускается, когда вы поднимаете руки, поддерживайте спину.

## Варианты упражнений с использованием ног

Одна из главных целей упражнений со стойками на голове и на плечах — научить вас рассматривать свои ноги как балансиры, а также как тяжелые объекты. Выполнение *стойки на плечах* и *стойки на голове* с вариантами с использованием ног меняет ваше восприятие равновесия и распределение веса.

***Вариант 4***

Поддерживая спину, слегка согните правую ногу в колене, затем поверх нее положите левую ногу и заверните левую ступню вокруг правой щиколотки. Сожмите ноги вместе. Подержав эту позу, повторите то же самое с правой ногой, завернув ее вокруг левой. Это *стойка на плечах «орел».*



***Вариант 5***

Поддерживая спину в *стойке на плечах,* согните вашу правую ногу в колене и положите ступню на верхнюю часть левой ноги в *позе полулотоса.* Сделайте вдох. Затем сделайте выдох и опустите левую ступню на пол за головой. Сделайте вдох и поднимите ее. Повторите упражнение, меняя ноги.

## Варианты позы плуга

При выполнении вариантов *позы плуга* сгибается и растягивается поочередно каждая часть позвоночника. Вытянув ноги за головой, вы опираетесь на шею и верхнюю часть позвоночника, в то время как подтягивание ступней к голове способствует растяжению нижней части спины. Прежде чем начать заниматься любым из вариантов *позы плуга,* всегда сохраняйте классическую позу с руками, сомкнутыми за спиной.

Если вы сначала будете чувствовать напряженность в этой позе, на некоторое время опустите руки на пол сзади, чтобы ослабить растяжение в верхней части спины. Если в это время вы находитесь на голодной диете, при выполнении этих вариантов дыхание должно быть поверхностным. Вы должны расслабиться в этой позе и сосредоточить внимание на дыхании. Вскоре эта проблема перестанет для вас существовать.

***Вариант 1***
***Колени к ушам***

ВЫПОЛНЯЯ *позу плуга,* сделайте выдох, согните ноги в коленях и опустите колени на пол так, чтобы они касались ушей. Обхватите колени руками и прижмите ладони к ушам.

***Вариант 2***
Разведите прямые ноги как можно шире, вытяните руки вверх между ногами, с ладонями в молитвенной позе. В этой позе вес вашего тела скорее приходится на позвоночник, чем на плечи.

***Вариант 3а***
Сцепите за спиной пальцы рук. Теперь отведите ступни как можно дальше в сторону; ноги в коленях должны быть прямые, как показано на рисунке.

***Вариант 3б***
Сделайте выдох, согните ноги в коленях и опустите их около уха. Повторите эти движения с другой стороны.

***Вариант 4***
Отведите ступни как можно дальше от головы. Сделайте выдох, согните ноги в коленях и опустите их на пол, руки и кисти рук прижав к полу.

***Вариант 5 (слева)***
Примите *стойку на плечах,* а ноги сложите в *позу лотоса.* Медленно опустите колени на пол за головой.

## Варианты позы мостика

Выполнение позы *сетху бандхасана* и ее вариантов развивает необыкновенную силу мышц нижней части спины и живота. Поднимая бедра так высоко, вы сопротивляетесь силе притяжения. В варианте 1 сохранять эту позу немного легче, поскольку поднятая нога помогает удерживать тело в вертикальном положении. Когда вы не испытываете затруднений при переходе из *стойки на плечах* в *позу мостика,* опуская сразу обе ноги, двигайте кисти рук вниз, к лопаткам. Проследите, чтобы локти не были вывернуты наружу, когда вы принимаете позу. Если вы, выполняя асану или ее вариант, не испытываете никаких затруднений, тогда вам нужно ее усовершенствовать. Не останавливайтесь на достигнутом. Независимо от ваших успехов всегда есть то, в чем можно совершенствоваться. Например, в упражнении с мостиком вы могли бы выходить из *стойки на плечах* одной ногой в *полулотосе* и одной прямой ногой.

***Вариант 1***
Примите *позу мостика,* поставьте ступни как можно дальше — пока ноги не выпрямятся. Сделайте вдох и поднимите одну ногу, выпрямив ее в колене. Пока держите ногу в этом положении, дышите нормально. Затем сделайте выдох и опустите ее.

***Вариант 2***
В *позе мостика* поставьте ступни ближе к бедрам. Обхватите руками щиколотки и поднимите бедра.

## Варианты позы рыбы

Йоги используют *позу лотоса-рыбы,* чтобы долгое время находиться в воде, сочетая эту позу с особой техникой дыхания. Когда ваш позвоночник выгибается назад в этих вариантах позы *матсьясана,* прана направляется вверх, к груди и голове, положение ног в *позе лотоса* препятствует потере праны через нижние конечности. Чтобы спина лучше прогнулась, а грудная клетка позволила расширить легкие, потяните на себя ступни, а локти прижмите к полу. Постарайтесь прижаться к полу теменем так, чтобы вы могли ощущать изгиб начиная с верхней части позвоночника.

***Вариант 3 (справа вверху)***
Примите *позу лотоса* в *стойке на плечах.* Поддерживая руками спину, сделайте выдох и опустите колени. Голова и плечи прижаты к полу, локти тоже.

***Вариант 2 (связанная рыба, справа внизу)***
В *позе лотоса-рыбы* перенесите свой вес на левый локоть, держа спину выгнутой. Правую руку подложите под спину. Сделайте вдох и обхватите правую ступню. Сделайте выдох. То же самое повторите с другой рукой.

***Вариант 1 (лотос-рыба)***
Положение лежа, ноги в *позе лотоса.* Опираясь на локти, спину выгибайте вверх, пока ваша голова не будет прижата к полу теменем. Держите ладони вверх и старайтесь прижать локти к полу; колени опущены.

## ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД

Этот цикл включает в себя не только асаны с наклонами вперед и их варианты, но и противоположную им позу — *наклонившегося самолета*. *Наклоны вперед* растягивают и удлиняют естественный изгиб вашего позвоночника, создавая пространство между позвонками. Со временем и при надлежащей тренировке это упражнение на растяжение приучает мышцы спины сохранять положение позвонков на одной линии.

Оно позволяет позвоночнику отклоняться дальше назад в противоположном направлении — таким образом, по мере того как вы делаете успехи в выполнении асан в этом цикле, ваши наклоны назад будут совершенствоваться. Если вы сожмете какую-нибудь часть своего тела, например руку, она покраснеет, потому что к этому месту приливает кровь. *Наклоны вперед* сжимают органы брюшной полости, питая их свежей кровью и таким образом сохраняя здоровой всю пищеварительную систему. Этот цикл в целом также благотворно влияет на сознание.

***Вариант 1***
Обхватите ладонями подошвы, держа пальцами пятки. Этот вариант упражнения увеличивает растяжение сухожилий, ограничивающих с боков подколенную ямку.

***Вариант 2***
Положив локти на пол, сомкните пальцы на сводах стоп.

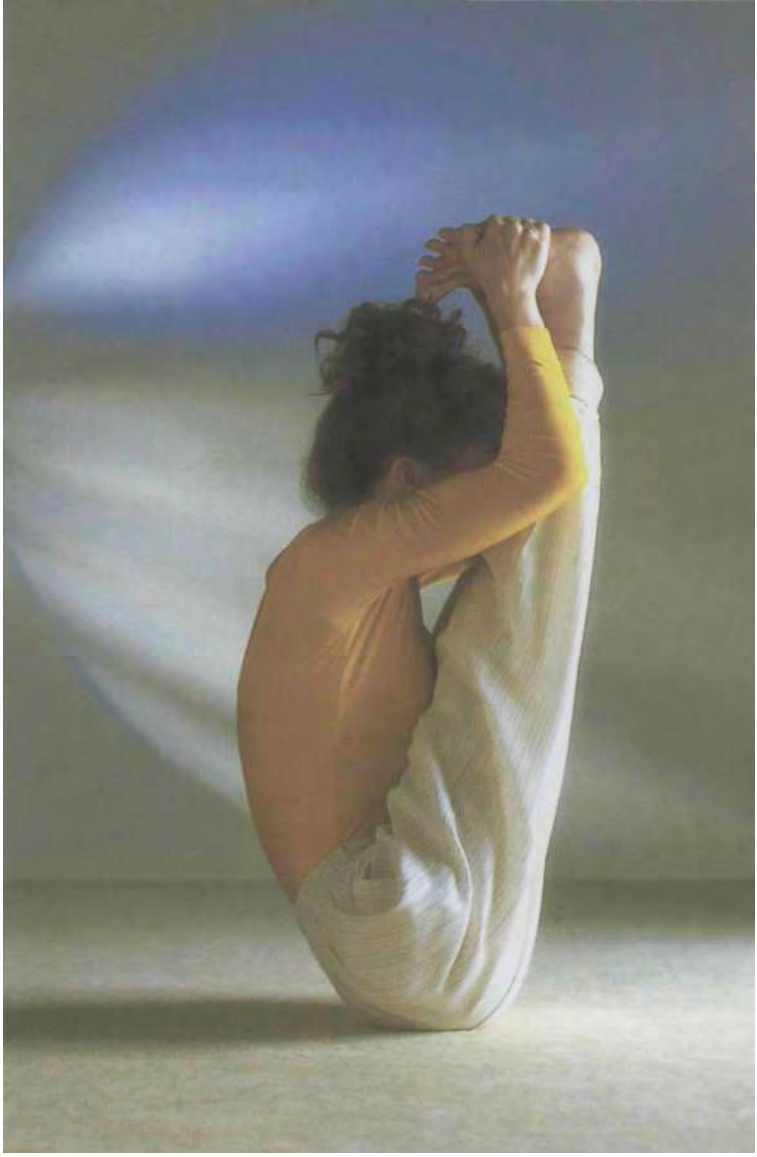
### Варианты упражнений с наклоном вперед

Ключ к овладению этой серией лежит в понимании того, как растягиваться вперед прямо от основания позвоночника, прижав обратную часть коленей к полу. Различные захваты руками чередуют растягивание позвоночника и плеч и предлагают различные способы входа в позу. Вариант 5 требует хорошего чувства равновесия, а также силы, в то время как вариант 6 дает возможность хорошо растянуть туловище и тонизирует органы брюшной полости. Старайтесь находиться во всех этих позах — вариантах *паши-моттанасаны* в течение довольно долгого времени, приучая тело к увеличению растяжения. Вы можете значительно растянуть позвоночник — со временем вы сможете дотягиваться ступнями до головы.

***Вариант 3***
ПОЛОЖИВ ЛОКТИ на пол, протяните левую руку за ступни и обхватите левое запястье правой рукой. Некоторое время держите эту позу, затем повторите упражнение, меняя руки.

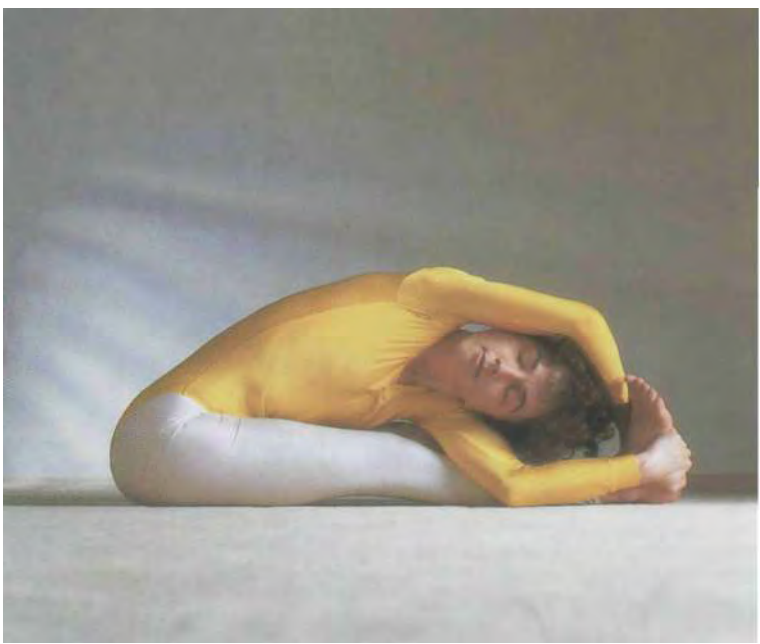
***Вариант 4***

Сядьте прямо; ноги вместе, перед собой. Соедините ладони за спиной. Теперь растянитесь с наклоном вперед от основания позвоночника, используя мышцы живота и спины. Эта поза раскрывает плечи и позволяет мягко нажимать на позвоночник соединенными руками.



***Вариант 5***

Сядьте, прижав ноги, согнутые в коленях, к груди. Держите руками большие пальцы ног и немного отклонитесь назад, балансируя на ягодицах. Медленно выпрямляйте ноги, прижимая верхнюю часть ног к груди и вытягивая голову и позвоночник по направлению к ступням. Для развития мышц живота постарайтесь поднять ноги руками — ладонями вниз.



***Вариант 6***

Находясь в *позе наклона вперед,* поверните туловище направо, положив левый локоть вниз на пол около правой голени. Используйте локоть в качестве рычага для поворота туловища. Теперь возьмите правую ступню левой рукой, а правую руку поднимите над головой, чтобы взять левую ступню. Посмотрите вверх между локтями. Сохраняйте это положение, нормально дыша; затем повторите упражнение, повернувшись влево.

## Поза для головы и колен

В позе *джанусирасана* согнутая нога служит опорой и рычагом, в то время как прямая нога вытянута под воздействием веса тела, расслабляя сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку. Вы обнаружите, что вам легче согнуться над одной ногой, чем над двумя, потому что легче растягивать одну сторону. Эта серия асан оказывает большое влияние на органы брюшной полости. Получаемый ими массаж в позе *джанусирасана* (внизу слева) усиливается выполнением *позы полулотоса* (вариант 1). Движения с поворотами в вариантах 2 и 3 оказывают глубокое воздействие на внутренние органы, очищая систему и делая тело стройным. Начинайте каждую асану, сгибаясь над правой ногой, для того чтобы тонизировать восходящую ободочную кишку; затем повторите наклон над левой ногой, чтобы тонизировать нисходящую ободочную кишку. Выполняя вариант 2, постарайтесь выгнуть грудь. Когда вы можете выполнять позу без усилий, переходите к варианту 3.

1. Сядьте прямо, вытянув перед собой ноги. Согните правую ногу так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва была прижата к верхней части левой ноги. Вытяните вверх руки над головой, соедините ладони. Сделайте вдох.

2. Сделайте выдох и нагнитесь вперед от основания позвоночника. Обхватив ступню обеими руками, опустите голову на ногу, стараясь вытянуть голову как можно дальше. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох.

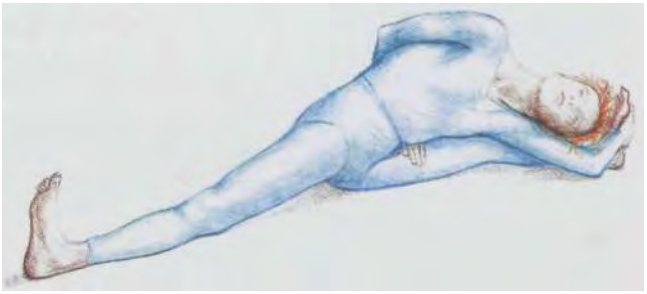
***Вариант 1***
Установите левую ступню в *позу полулотоса.* Отведите левую руку за спину и возьмитесь ею за ступню. Теперь сделайте выдох и наклонитесь вперед над правой ногой. Если это слишком сложно, наклонитесь вперед, не держа рукой ступню.

***Вариант 2***
Из позы варианта 1 освободите правую руку, чтобы обхватить левую ступню. Отодвиньте левый локоть и левое плечо от ноги. Теперь положите голову на голень.

***Вариант 3 (справа)***
Освободите левую руку; выдвиньте плечо, чтобы голова оказалась на полу. Теперь положите ее на ногу, лицом вверх и обхватите руками ступню.

## Боковые шпагаты с поворотом

Хорошее растяжение похоже на зевок — если вы не завершаете его, то не чувствуете удовлетворения. Продолжайте постепенно растягивать ноги и со временем сможете выполнять *боковые шпагаты*. Начните выполнять эти асаны с поворотом, разводя ноги, насколько сможете, вращая их назад от бедер — чем шире вы их разведете, тем легче будет выполнять повороты в стороны. Постарайтесь удлинить позвоночник, когда наклоняетесь в сторону, прислонить голову к ступне. Когда примете позу, тяните носки на себя, потом выверните пятки наружу, чтобы увеличить растяжение и помочь сохранить равновесие.

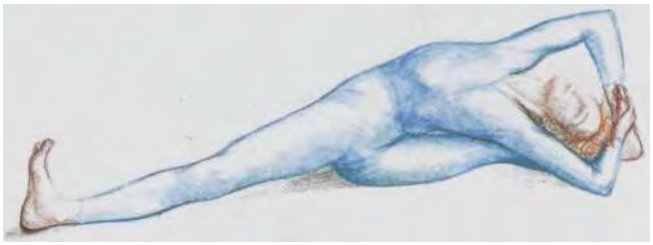


***Вариант 1***

Отведите правую руку за спину и положите ее на внутреннюю поверхность верхней части ноги. Сделайте выдох и положите торс на левую ногу. Обхватите ступню левой рукой.

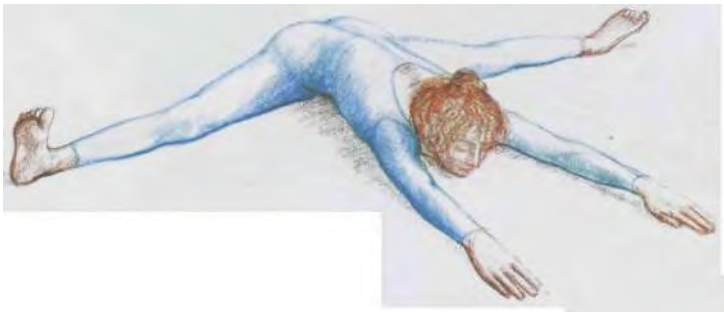
## Растяжение рук и ног

В этих двух вариантах *хастападасаны* ноги слегка вращаются и растягиваются под воздействием вашего веса, когда вы наклоняетесь вперед. Сила притяжения помогает вам тем, что тянет тело вниз. Будьте осторожны и следите за тем, чтобы не слишком растянуть ноги, поэтому примите часть веса на руки. Понемногу, сантиметр за сантиметром, продвигайтесь вперед, пока ваши локти не достигнут пола. К тому времени, когда вы можете коснуться подбородком и грудью пола, внутренняя поверхность верхней части ног будет достаточно растянута.



***Вариант 2***

Отведите колено на одну линию с левой ступней. Сделайте выдох. Наклонитесь влево. Держа ступню, используйте левый локоть как рычаг для правой руки.



***Варианты 1 и 2***

1. Сделайте выдох и наклонитесь вперед, простирая руки на полу до тех пор, пока обе ноги и позвоночник максимально не растянутся.
2. Растяните ноги в стороны и руками возьмитесь за большие пальцы ног. Теперь наклонитесь вперед, касаясь грудью пола, держа ноги в стороны.

***Поза черепахи***

Для выполнения позы *курмасана* сядьте, держа ноги врозь, поднимите колени, ступни поставьте на пол. Наклонитесь вперед, руки подложите под колени ладонями вниз. Медленно разведите ноги, вытяните туловище вперед.

***Поза черепахи, сохраняющей равновесие***

Чтобы выполнить позу *утитха курмасана,* сделайте вдох, затем выдох. Поднимите правую ногу и занесите ее за голову. Повторите упражнение, подняв левую ногу и зацепив ее за правую у щиколоток. Дышите нормально, сохраняя позу. На вдохе поднимите тело и держите равновесие на руках.

## Поза наклонившегося самолета

Эта поза противоположна *наклону вперед,* так же как *поза рыбы* дополняет другие асаны в цикле *«Стопки на плечах»*. Наклонив голову и позвоночник над ногами, вы поднимаете тело и откидываете голову назад. Это упражнение растягивает переднюю часть вашего тела от макушки до кончиков больших пальцев ног. Чем выше вы поднимаете бедра, тем больше растягиваете и укрепляете ноги, плечи и руки. Как только вы поднимете бедра на достаточную высоту, позвоночник и мышцы спины возьмут на себя часть вашего веса. Выполнение этого варианта упражнения укрепляет все части тела поочередно и обостряет ощущение малейшего неравновесия между левой и правой сторонами. Сначала вам может показаться трудным сохранение этих положений или равновесия, но продолжайте повторять их, затем расслабляйтесь, и со временем вы обретете достаточно силы, чтобы выполнять полный комплекс.

1. Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой, руки находятся сзади, ладони прижаты к полу пальцами назад. Немного отклонитесь назад, опираясь на руки.
2. Опираясь на ладони, поднимите бедра как можно выше и опустите ступни на пол. Выпрямите ноги, а голову откиньте назад. Сохраняйте *позу наклонившегося самолета* в течение нескольких секунд, глубоко дыша.

***Вариант 1***

Приняв *позу наклонившегося самолета,* сделайте вдох и поднимите прямо правую ногу, поставив левую ступню на пол. Сохраняйте это положение, глубоко дыша, затем расслабьтесь и повторите то же самое, поднимая левую ногу.

***Вариант 2***

Приняв *позу наклонившегося самолета,* сделайте глубокий вдох и поднимите правую руку — слегка наклонитесь влево, сохраняя позу в течение нескольких секунд. Затем повторите это упражнение с левой рукой.

***Вариант 3***

Находясь в *позе наклонившегося самолета,* перенесите вес на левую руку и на внешнюю сторону левой стопы. Затем вытяните вверх правую ногу и правую руку. Сохраняя позу, смотрите вперед и немного вверх. Затем расслабьтесь, поднимая левую руку и левую ногу.

***Вариант 5***

Находясь в *позе наклонившегося самолета,* установите правую ногу в *позу полулотоса.* Перенесите вес на левую руку и на левую ступню и протяните правую руку вверх. Держите позу несколько секунд, затем повторите то же самое с другой стороны.

***Вариант 4***

Примите такую же позу, как в варианте 3, только обхватите правую ступню правой рукой. Эту позу сохранять легче, чем позу варианта 3. Повторите то же самое с другой стороны.

***Вариант 6***

Находясь в позе варианта 3, согните правое колено и обхватите ступню правой рукой (см. с. 122). Немного наклоните корпус влево, так чтобы тело было почти параллельно полу, и подтяните правую ступню к голове. Повторите упражнение с другой стороны.

## ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ С НАКЛОНОМ НАЗАД

Растянув позвоночник, выполняя упражнения цикла *«Наклоны вперед»,* теперь вы можете сжать позвонки и растянуть переднюю часть вашего тела, открывая грудь и живот и облегчая глубокое дыхание. Иногда люди так увлекаются *наклонами назад,* что начинают тренироваться, выполняя их в ущерб другим асанам. Для поддержания позвоночника здоровым вы должны следить за тем, чтобы упражнения с наклонами вперед выполнялись равномерно. В действительности после интенсивных занятий с наклонами назад рекомендуется уделять некоторое время упражнениям с наклонами вперед, чтобы привести позвоночник в нейтральное состояние. Другой типичной ошибкой является то, что люди наклоняются исключительно из одной области позвоночника — обычно нижней части. Следите за тем, чтобы всегда входить в асаны и выходить из них медленно и держа их под контролем, с тем чтобы вы могли ощущать, как движение распространяется начиная от самой шеи и кончая копчиком.

### Варианты позы змеи

Когда вы уже достаточно разовьете мышцы спины и ваш позвоночник станет гибким, вы сможете без усилий выполнять позу *бхуджангасана* с небольшой поддержкой рук. Теперь вы готовы поднять руки вверх и обхватить ими колени или ступни и откинуть корпус еще дальше назад. Эти варианты упражнений дают возможность хорошо растягивать верхнюю часть спины и обеспечивают полное прохождение потока праны.

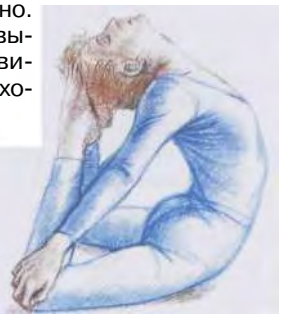
### Варианты позы кузнечика

В этих вариантах позы вы переносите тело вперед, скорее удлиняя позвоночник и ноги, чем выбрасывая их вверх, как в *позе кузнечика*. Вы можете пробовать выполнять эти упражнения, как только вы научитесь держать позу *салабхасана,* не перенося вес тела на руки. Здесь вы выталкиваете руками ноги, начиная от бедер, и отклоняете корпус назад от верхней части позвоночника и

шеи. Прежде чем выполнять варианты этих упражнений, оттяните руки и плечи от головы, выдвиньте подбородок вперед и прижмите его к полу. Это усилит растяжение позвоночника и уменьшит давление. Медленно расслабляйтесь, перенося вес тела с ног на руки.

***Вариант 1 позы змеи***

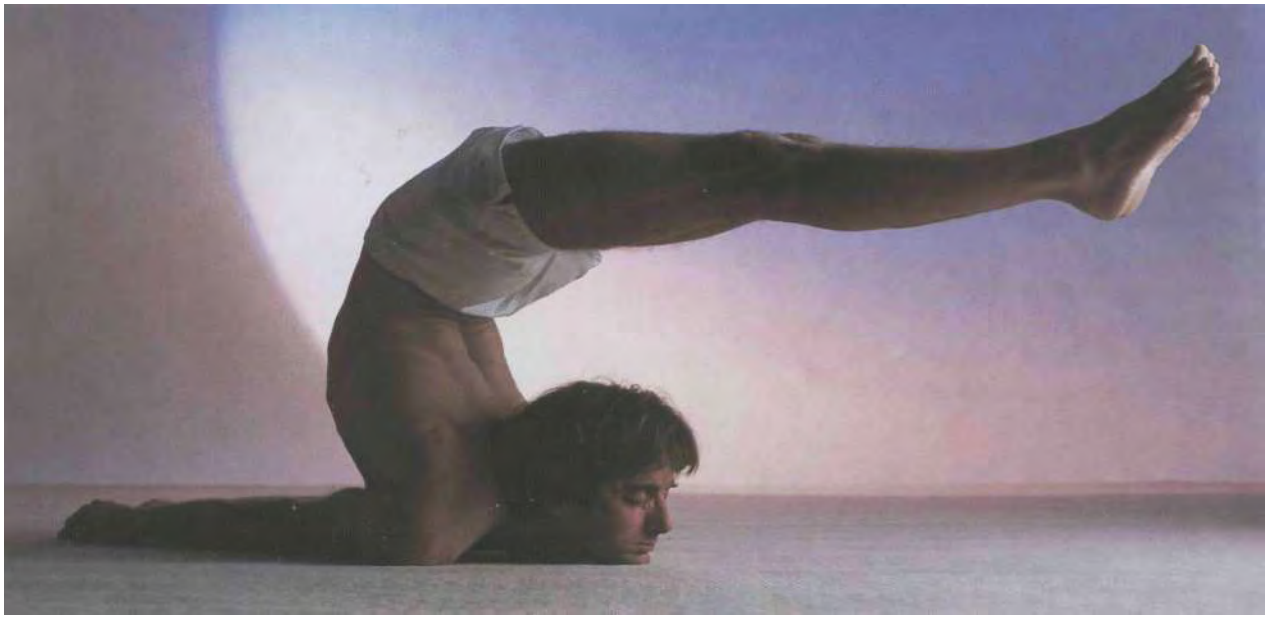
Исходя из *позы змеи,* поставьте одну руку перед собой. Другую руку отведите назад и обхватите колено. Обеспечивая таким образом поддержку, отведите назад первую руку и обхватите другое колено. Сделайте выдох, чтобы лучше выгнуть позвоночник. Выполняя движения в обратном порядке, выходите из вариантов асаны.



***Вариант 1 позы кузнечика***

Держа ноги вместе, отведите их за голову. Когда наконец ступни будут прижаты к полу, перенесите на них часть веса.

***Вариант 2 позы змеи***
Поддерживая себя одной рукой, отведите назад вторую руку и обхватите обе ступни, как показано на с. 122. Теперь верните назад первую руку и обхватите каждую ступню соответствующей рукой. Тяните ступни вверх.



***Вариант 2 позы кузнечика***
Разведите ноги и вытяните их перед собой пятками вперед. Когда ноги окажутся в горизонтальном положении, соедините их вместе. Чтобы достичь равновесия, нужно отклонить бедра назад так, чтобы перенести вес ног.

## Захват руками при наклоне назад

Захват руками используется в нескольких асанах, включая *позы лука и голубя*. Вытяните правую руку в сторону ладонью вниз. Поверните руку вправо, так чтобы ладонь была обращена вверх, а большой палец наружу. Затем, повернув корпус немного вправо, отогните руку назад и обхватите правой рукой правую ступню, держа большой палец на подошве, а остальные сверху. Сгибая свой локоть, поверните его наружу и вверх и вытяните ступню вперед. Повторите то же самое с левой рукой (и ногой), если в позе требуется и то и другое.

Протяните руку назад ладонью вверх, большим пальцем наружу. Обхватите рукой ступню, держа большой палец на подошве, а остальные пальцы сверху. Тяните ступню к голове.

## Варианты позы лука

ЕСЛИ вам когда-нибудь хотелось поднять свое тело обеими руками и изменить его форму по своей воле, то эти варианты очень близко подходят к осуществлению этой мечты. Просто вытягиванием ног вы можете изменить характер наклона назад и соединить части тела, которые обычно никогда не соединяются. Например, в варианте 4 вы притягиваете ступни к плечам, а в варианте 1 пятки касаются лба и вы видите подошвы своих ног. Основное различие между этими вариантами и основной позой *дханурасана* (см. с. 52) состоит в захвате ладонью и в положении руки, как показано выше. За счет этого не требуется слишком далеко простирать руку и, кроме того, тело сильнее растягивается, чем при захвате прямой рукой. Надежно обхватив ступни руками, вы можете подтянуть ноги вперед или вверх, контролируя позу, как если бы бросали мяч в замедленном кадре. По мере того как вы будете обретать все большую гибкость, придвиньте руки к щиколоткам или голеням, чтобы сильнее натянуть тетиву и соединить колени. Это усилит растяжение.

***Вариант 1***

Согните правую ногу. Сделайте вдох и, отведя назад правую руку, захватите ступню, как показано выше. Держа для равновесия левую ногу прямой, сделайте вдох и обхватите ступню левой рукой.

***Вариант 2***

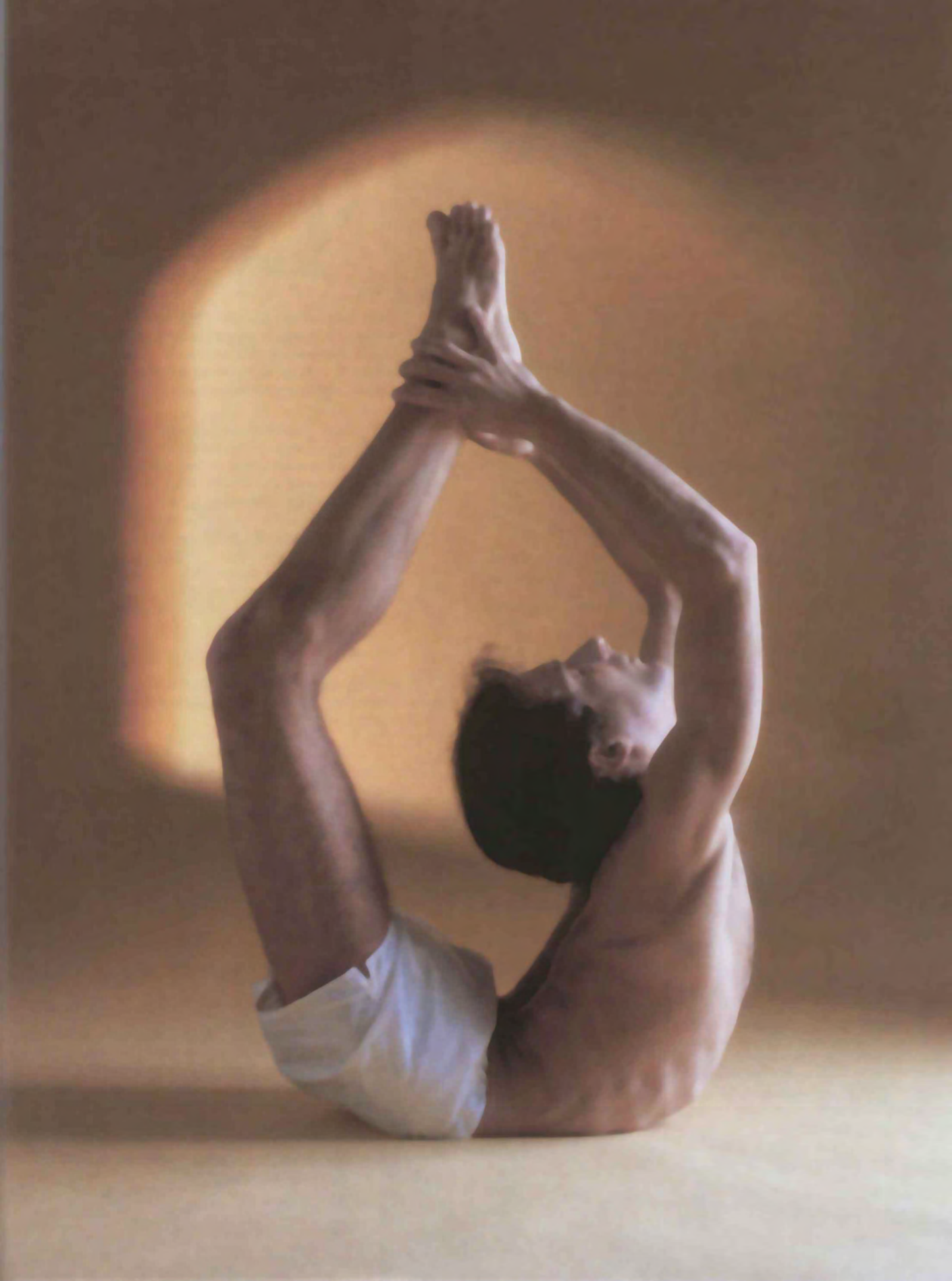
Применяя захват рукой, как показано выше, примите *позу лука*. Глубоко дыша, тяните ступни немного дальше вперед на каждом выдохе. Со временем вы сможете вытягивать их за голову.

***Вариант 4***

Чтобы освоить позу *пурна дханурасана,* расслабьте плечи. Держите позу варианта 1 достаточно долго для того, чтобы подготовить тело к выполнению данного варианта. Затем осторожно подтяните ступни вниз, к плечам, отклонив голову назад.

***Вариант 3 (справа)***

Приняв позу варианта 1, постарайтесь выпрямить руки и ноги, подняв их вверх.



## Поза колеса

«Тот, кто вьтолняет эту асану, будет прекрасно владеть своим телом», — говорил Свами Шивананда. *Поза колеса, чакрасана,* — это самый динамичный наклон назад, стимулирующий все чакры, или центры энергии, и придающий вам бодрость. Для начала вы должны научиться принимать позу, вставая с пола, пока не обретете достаточную гибкость. Когда вы научитесь входить в эту позу из положения стоя, вам захочется уменьшить расстояние, на которое придется опускаться. Опускайте корпус как можно ниже, разводя ноги как можно шире и сгибая ноги в коленях.

Самое важное — чтобы центр тяжести приходился на колени, когда вы выгибаетесь назад, — в таком случае, если вы вдруг потеряете равновесие, то упадете на колени. Руки и ноги должны быть расставлены, чтобы поза была устойчивой; думайте о своем теле как о столе с устойчивыми четырьмя ножками. Со временем вы сможете соединять руки и ноги вместе, образовывая полный круг, как внизу справа.

***Альтернативное вхождение в позу колеса***
Широко расставив ступни и держа руки на бедрах, медленно отклоняйтесь назад. Вес должен приходиться на колени. Бедра выдвинуты вперед. Сделайте вдох, поднимите руки вверх, потом отведите их назад и опустите к полу. Чтобы снова встать, переместите вес на колени, затем подтолкните себя вперед, поднимите руки вверх поочередно или сразу обе.

1. Лягте на пол, согнув колени. Подтяните ступни к ягодицам. Поднимите руки, согните их назад и положите ладони на пол, за плечи. Пальцы рук направлены к телу. Ступни ног и кисти рук должны быть широко расставлены.

2. Сделайте вдох, поднимите бедра и, опираясь на руки, теменем коснитесь пола. Немного отдохните.

3. Сделайте вдох и выпрямите руки, оторвав от пола голову. Поднимите бедра как можно выше и дышите нормально, сохраняя эту позу. При надлежащей тренировке вы сможете поставить руки и ноги ближе. Если вы занимаетесь на одеяле, захватите его руками и тяните себя назад, к ступням. Для выхода из позы выполняйте действия в обратном порядке.

***Вариант 1***

Отклоняясь назад, постепенно приблизьте руки к задней части щиколоток. Когда вы достигнете верха своих возможностей, выдвиньте бедра вперед и сохраняйте позу. Вы можете также использовать этот вариант, чтобы выполнить основную *позу колеса;* крепко обхватив одну ногу, поднимите правую руку над головой и опустите руку вниз. Достигнув устойчивости позы, повторите упражнение с другой рукой.

***Вариант 2 (справа)***

Для выполнения позы *эка пада чакрасана* поставьте ногу в центральное положение, чтобы получился устойчивый треножник. Сделайте вдох и поднимите другую ногу, пяткой кверху. Пусть поднятая нога приподнимет все тело. Повторите, меняя ноги.

## Поза на коленях

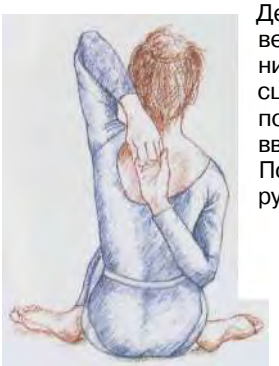
*Супта ваджрасана* подготавливает тело для *позы алмаза,* растягивая колени и верхнюю часть ног и обеспечивая хороший наклон нижней части спины. Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы плечи и затылок покоились на полу и чтобы колени были сдвинуты как можно ближе для полного растяжения. Дайте своему телу расслабиться на полу.

***Поза на коленях***
Встаньте на колени и откиньтесь назад, опираясь на один локоть, до тех пор пока полностью не ляжете на пол. Сложите руки над головой.

## Поза воина

У многих из нас существует большое напряжение в плечах и в верхней части спины. Это не только является причиной плохой осанки и отсутствия гибкости, но и ограничивает поток праны. *Вирасана* открывает эти зоны, расслабляя мышцы и позволяя пране свободно течь. Она также растягивает ноги и придает гибкость щиколоткам. Если вы сначала не можете соединить руки, тяните их как можно ближе друг к другу, держа в них шарф.

***Поза воина***
Встаньте на колени, затем сядьте так, чтобы правая нога пересекала левую, пятки примыкали к телу, носки обращены наружу. Держа спину прямой, обе руки заведите за спину, правую руку тяните вверх, а левую вниз, чтобы сцепить их. Оставайтесь в этой позе, стараясь тянуть левую руку вверх, чтобы растянуть плечо. Повторите упражнение, меняя руки и ноги.



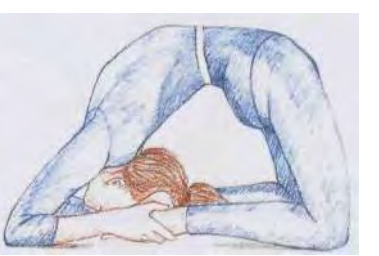
## Поза колеса на коленях

Вариант *чакрасаны* и *позы алмаза* растягивает переднюю часть тела и укрепляет мышцы живота. Для начала выполняйте это упражнение, раздвинув колени и обхватив щиколотку одной рукой. Держите равновесие, слегка отклонившись назад со стороны свободной руки. После надлежащей тренировки ноги постепенно сдвигайте и обхватывайте щиколотки обеими руками одновременно, подавая бедра вперед для равновесия.

***Поза колеса на коленях***
Встаньте на колени, ноги слегка расставлены. Бедра выдвинуты вперед. Отклонитесь назад и слегка вправо. Обхватите рукой правую щиколотку, затем левую. Голову отклоните назад и дышите нормально. Выходите из позы, перенося вес тела вперед, затем делая вдох и освобождая руки — поочередно или сразу обе.

## Поза алмаза

В этой позе *пурна супта ваджрасана* и ее варианте, представленном на с. 127, вы можете сделать свое тело упругим, придать ему законченную форму алмаза. Если вы не можете дотянуться до ступней, подтяните голову к ступням с помощью одеяла, на котором занимаетесь. Если вы можете обхватить руками ступни, то осторожно подтяните их к голове. Выходите из этих поз как можно медленнее, давая телу возможность адаптироваться.



***Поза алмаза***
Из *позы колеса на коленях* медленно выгибайтесь назад, пока голова не окажется на полу. Если вы сумели прогнуться достаточно высоко, захватите руками ступни или щиколотки, как показано на с. 122. Держите позу, глубоко дыша.

***Вариант позы алмаза***
Из предыдущей позы вытяните вперед руки и обхватите колени.
С каждым выдохом старайтесь усилить растяжение, подтягивая колени.

## Поза полумесяца

В *анджанеасане* вы изгибаете тело в форме полумесяца, часто называемого символом йоги. Вам требуется гибкость и довольно хорошее чувство равновесия для выполнения этой позы, но в отличие от *позы голубя* вы можете с самого начала почувствовать воздействие этой асаны. Ваш вес уравновешивается тремя точками — коленом ноги, отставленной назад, пальцами ноги и ступней ноги, выдвинутой вперед. Нога, находящаяся сзади, — основная опора тела, она дает уверенность при наклоне назад. Эта поза подготавливает вас к шпагатам (см. с. 138). *Поза полумесяца* и ее вариант расширяют грудь, так что дышите глубоко, сохраняя эти позы. С каждым выдохом отклоняйтесь больше назад. Следите за тем, чтобы выполнять эти позы, меняя поочередно ноги.

***Поза полумесяца***
Согните правое колено, а левое отставьте назад, опустив вниз. Соедините ладони, сделайте вдох и отклонитесь назад, руки и голову также откинув назад.

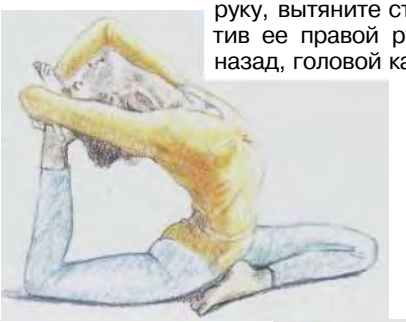
***Вариант 1 позы полумесяца***
Поставьте ноги в положение, показанное выше. Сделайте вдох. Обхватите руками ногу и максимально прогнитесь. Держа ногу, продолжайте прогибаться.

## Поза голубя

Для этой позы вы должны выпятить грудь, как у зобастого голубя. Будучи незнакомым с этой позой, вы обнаружите, что легче выполнять *капотхасану,* если вы слегка наклоните тело в сторону поднятой ноги, находящейся сзади, затем выпрямитесь и, когда достигнете равновесия, повернитесь лицом вперед. Когда вы станете более гибким, вам больше не нужна будет эта помощь и вы сможете держать ступни обеими руками сразу.

1. Сядьте так, чтобы левая ступня касалась внутренних поверхностей бедра, а правая нога была вытянута назад. Согните в колене правую ногу и обхватите ступню, как описано на с. 122.

2. Используя для равновесия левую руку, вытяните ступню вверх, обхватив ее правой рукой, и прогнитесь назад, головой касаясь подошвы.

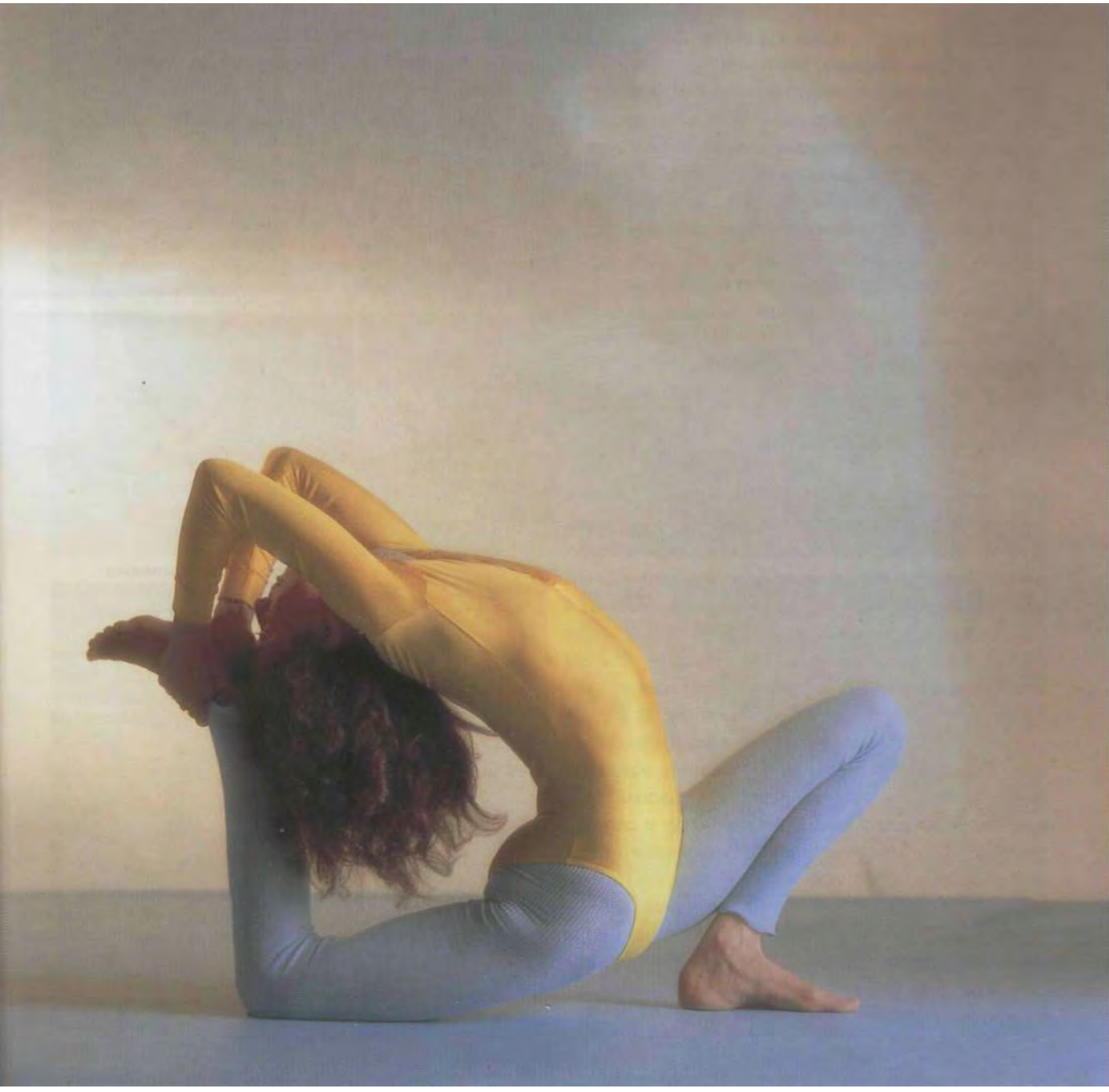


3. Как только достигнете равновесия, немного наклонитесь направо, чтобы обхватить ступню левой рукой. Потом выпрямите грудь. Повторите упражнение, меняя ноги.

Эту же позу можно выполнять с альтернативным положением ноги, находящейся впереди, — в *позе шпагата* (см. с. 138); когда нога вытянута вперед, а не подогнута; или в *позе полумесяца,* вариант 2.

Чем дольше вы занимаетесь асанами, тем больше кажется, что они перекрывают друг друга. Когда глаза закрыты, а внимание сконцентрировано, вы не ощущаете разницы между позами. Все, что вы ощущаете, — это легкость и энергия.

***Вариант 2 позы полумесяца***
Поставьте ноги, как в варианте 1 *позы полумесяца.*
Обхватите руками ступню отставленной назад ноги, далее переходите к *позе голубя.*



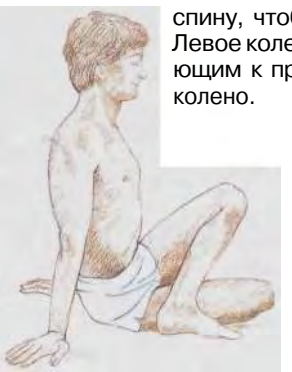
## ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ СИДЯ

Этот цикл включает в себя широкий выбор асан — от *поворотов позвоночника* и вариантов *позы лотоса* до *позы стреляющего лука* и *шпагатов*. Во всех них особое внимание сосредоточивается на ногах, ступнях и бедрах и для всех исходной является поза сидя. Эта устойчивая основа освобождает вас от беспокойств по поводу равновесия или поддержки тела, оставляя вам больше энергии, которую вы можете использовать для растяжения, наклонов или поворотов. Однако в связи с такими привычками, как сидение часами в кресле и ходьба в обуви на высоких каблуках, бывает необходимо провести некоторую работу прежде, чем вы сможете правильно выполнять эти асаны. Даже не будучи в йоге новичком, вам нужно будет постепенно развивать гибкость, которой вам не хватает из-за неразумного переедания и неправильных физических упражнений. Но если вы постоянно будете заниматься и следить за своей диетой (см. с. 75—79), вы обретете гибкость и в полной мере испытаете на себе пользу от занятий упражнениями этого цикла.

### Поворот позвоночника

Асана *матсъендрасана* и ее варианты очень освежают после наклонов вперед и назад и способствуют развитию гибкости позвоночника. Как и во многих асанах, выполняемых сидя, в качестве рычагов вы используете пол и части вашего тела — вытягивая лодыжки и помещая колени в подмышки для большего растяжения. Когда вы поворачиваете корпус, представьте себе, что вы выкручиваете мокрое белье. Это движение стимулирует приток крови к позвоночнику и предупреждает застой крови во внутренних органах, освобождая тело от токсинов и разрушая жировую ткань. Вся область позвоночника наполняется праной, давая вам дополнительную силу и способность сосредоточиваться. Выполняя *полуповорот позвоночника* (см. с. 54), вы постигаете важность прямого положения позвоночника. При выполнении этих трудных асан это имеет еще большее значение, поскольку поворот более сложен. Когда держите эти позы, дышите нормально и продолжайте поворачиваться дальше при каждом выдохе. Не забывайте повторять каждую асану в противоположном направлении.

***Вариант 1 (внизу и на с. 131 вверху)***
Сядьте справа от своих ступней. Поднимите левую ногу над правой, так чтобы ступня находилась у бедра. Теперь наклонитесь вперед и заведите левую руку за спину, чтобы обхватить левую лодыжку. Левое колено должно оказаться прилегающим к правой руке, держащей правое колено.



***Поворот позвоночника***
Левая нога находится в *позе полулотоса;* левая рука помогает согнуть правую ногу поверх левой, ставя ступню у левого колена. Левой рукой, находящейся над правым коленом, держите левую ступню, разворачивая корпус вправо.

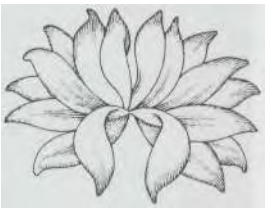
***Вариант 2 (на с. 131 внизу)***
Войдите в *позу поворота позвоночника*. Затем, так же как в варианте 1, заведите за спину левую руку и обхватите левую лодыжку. На первых порах помогает выполнить упражнение сложенное одеяло под ягодицей поднятой ноги.

# ПОЗА ЛОТОСА

Лотос символизирует духовное развитие человека — корни, находящиеся в донном иле, представляют его низкую натуру; стебель, поднимающийся сквозь воду, — его интуитивные поиски, а цветок, расцветающий в солнечном свете, — самоосознание. В йоге *поза лотоса,* или *падмасана,* — это классическая поза для медитации и пранаямы. Сидя с прямым позвоночником и с ногами, образующими устойчивое основание, человек пребывает в состоянии покоя. Чем дольше вы сидите в этой позе, тем больше замедляется обмен веществ, проясняется сознание и усиливается состояние покоя. Когда позвоночник выпрямлен, прана течет ровно, повышая вашу способность к концентрации внимания. Эта поза увеличивает гибкость щиколоток, коленей и бедер и улучшает состояние нервов ног. Для разминки делайте прежде всего *позу полулотоса* перед выполнением *позы лотоса.*

## Разминка для выполнения позы лотоса

Выполнение этих поз *бхадрасана* поможет вам освоить *позу лотоса.* Сядьте, выпрямив позвоночник; подошвы ног сдвинуты, пятки придвинуты к телу. Выполняя позу для щиколоток и колен, нажмите на колени, держа спину прямой. Выполняя *позу бабочки,* обхватите руками ступни и делайте движения коленями вверх и вниз.



*Йог, сидящий в позе падмасана, стабилизируя дыхание... становится свободным. В этом нет никакого сомнения.*

*Хатха-йога-прадипика*

## Поза лотоса

Чтобы принять *позу лотоса,* сначала сядьте, вытянув перед собой ноги в виде буквы «V». Спина прямая. Одну ногу согните в колене и подтяните к себе ступню, положив ее на верхнюю часть другой ноги. Теперь подтяните вторую ступню. Если вы положите ее под верхнюю часть другой ноги, то войдете в *позу полулотоса (ардха падмасана),* которая легче для выполнения вначале и может быть использована для медитации и пранаямы, пока ноги у вас не станут более гибкими. Чтобы вьтолнить *позу лотоса,* вы поднимаете вторую ногу и кладете ее ступню на верхнюю часть другой ноги. В классической *позе лотоса* левая нога всегда находится поверх правой, а колени касаются пола.

Поза полулотоса

Поза лотоса

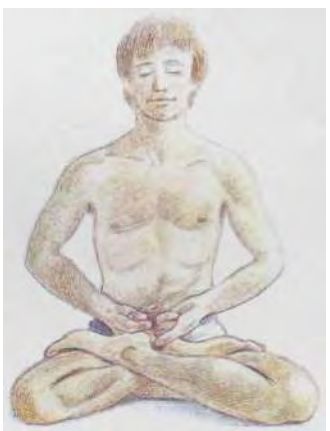
## Варианты позы лотоса

*Поза лотоса, падмасана,* удивительно разнообразна: ее можно сочетать со множеством асан. Она улучшает любую асану, частью которой является, успокаивая психику и таким образом повышая способность управлять своим телом. В *позе лотоса* ноги у вас сложены очень компактно, служа устойчивым основанием в положении сидя и, кроме того, в таком виде их удобно поднимать вверх. В этих вариантах в качестве рычагов вы используете пол и свои конечности так, чтобы добиться выполнения таких редких по сложности поз^ как *поза зародыша* и *поза лотоса «Завязка»*. Йога-мудра тонизирует нервы позвоночника и способствует правильному функционированию системы пищеварения. Эта поза и *поза лотоса «Завязка»* помогают пробудить спящую кундалини.

Хотя в варианте 1 поза не является сидячей, мы включили ее сюда, чтобы устранить границы, которые могут существовать в вашем сознании между асанами разных циклов. Каждая асана или ее вариант включает элементы не только из одного цикла — *позу лотоса-скорпиона* можно рассматривать как вариант *стойки на голове, балансирующую позу* и *сидячую позу*. В классической *позе лотоса* левая нога обязательно должна находиться поверх правой. Тем не менее тренироваться вы должны, чередуя ноги. Когда будете менять положение ног, вы почувствуете разницу в области копчика.

***Йога-мудра***

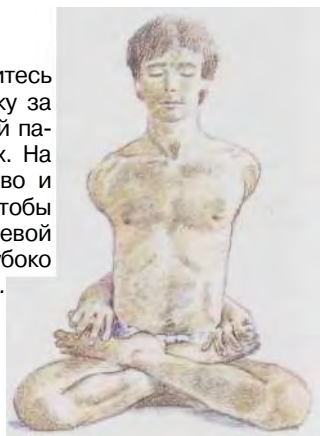
1. Держа спину прямой, сожмите руки в кулаки и положите их за пятками, большими пальцами наружу. Осторожно, но твердо нажмите ими на нижнюю часть живота. Сделайте вдох.



2. Делая выдох, наклонитесь вперед и опустите голову на пол. Держите позу. При глубоком, брюшном дыхании ваши кулаки, прижатые пятками, массажируют внутренние органы.

***Поза лотоса «Завязка»***

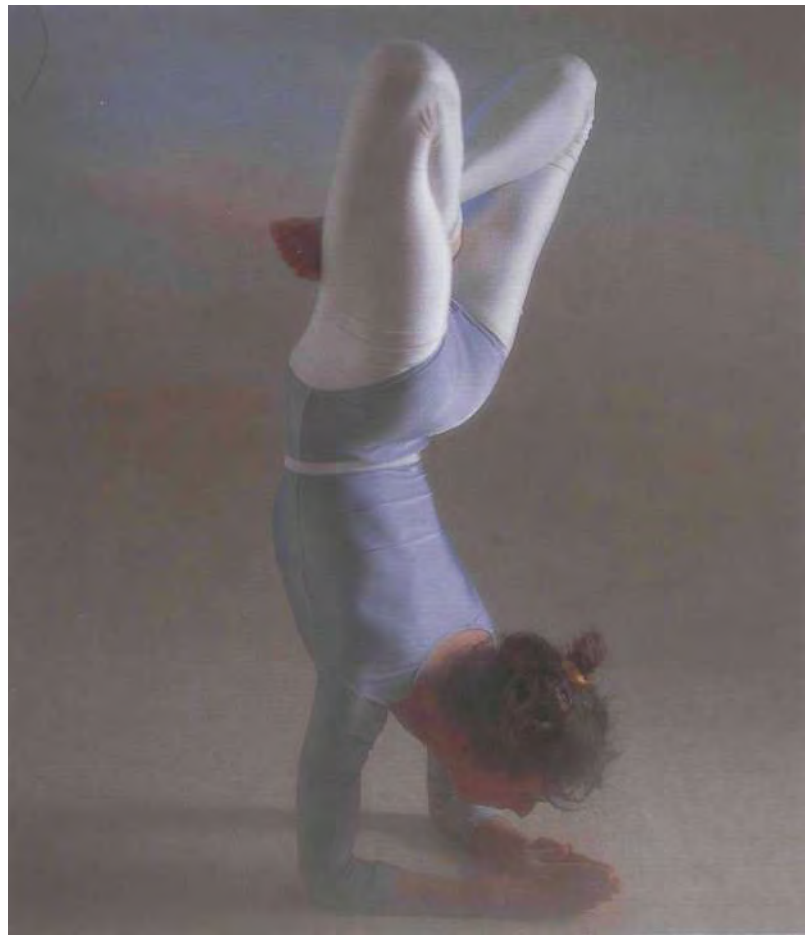
Делая выдох, слегка повернитесь направо и заведите правую руку за спину, чтобы взяться за большой палец правой ноги. Сделайте вдох. На выдохе слегка наклонитесь влево и заведите за спину левую руку, чтобы взяться за большой палец левой ноги. Выпрямите корпус и глубоко дышите. Это *бандха падмасана.*



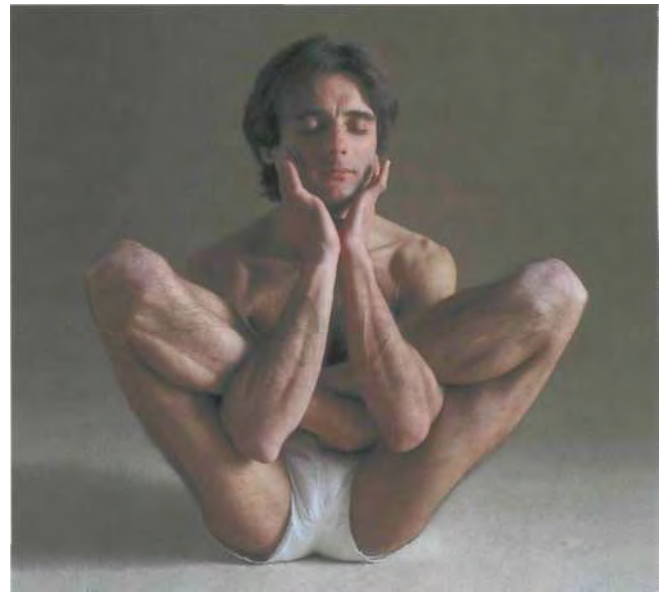
***Вариант 2 позы лотоса***

Сидя в *позе лотоса,* с помощью рук поднимитесь на колени и лягте на живот. Если нужно, задержитесь в этом положении, положив голову на сложенные руки (см. с. 102). Затем поставьте руки на пол ладонями вниз, под плечами, и дальше делайте, как для *позы змеи* (см. с. 48). Бедра прижаты к полу.

***Вариант 1 позы лотоса***
Войдите в *позу лотоса* в стойке на голове. Теперь делайте дальше, как в *позе скорпиона.* Не беспокойтесь о том, что упадете: вы рефлекторно сначала освободите ногу, находящуюся сверху.



***Поза петуха***
Для выполнения *кукутасаны* сядьте в *позу лотоса.* Теперь просуньте руки между икрами и верхней частью ног. Сделайте вдох и опустите ладони на пол, подтянув ноги вверх. Держите корпус как можно прямее.



***Поза зародыша***
Для выполнения *гарбхасаны* проденьте руки через ноги, подняв ноги. Согните локти, подтянув ноги к груди, и зажмите руками уши.

## Поза стреляющего лука

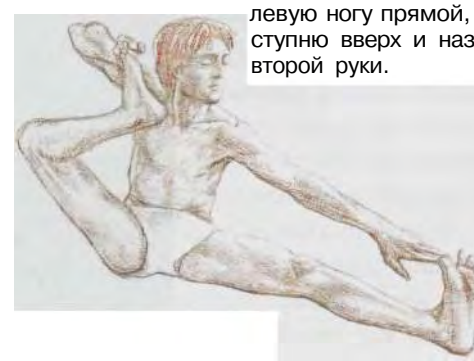
ВЫПОЛНЯЯ *акарну дханурасану,* вы оттягиваете одну ногу вправо и назад, как лучник, натягивающий тетиву. На самом деле, находясь в классической позе, вы можете сделать выдох и освободить ногу, как стрелу, выстрелив ею вперед, пяткой наружу.

Во всех этих асанах одной стороной корпус наклонен вперед, в то время как с другой стороны вы разворачиваете бедра и плечевые суставы. Мышцы ног растянуты, руки и ноги выпрямлены; таким образом, *поза стреляющего лука* предваряет *позу ноги за головой.* Сохраняя эти позы, старайтесь держать корпус прямо и смотреть перед собой; дышите медленно и глубоко — это поможет вам не только оттянуть ногу назад, но и сохранить равновесие.

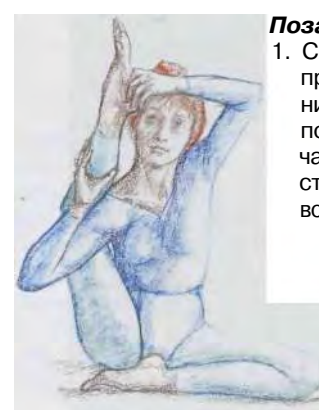
## Поза «ноги за головой»

ДЛЯ ТОГО чтобы подготовить тело для выполнения этих асан, постарайтесь сначала провести разминку. Согните правую ногу и поднимите ее вверх, параллельно груди. Возьмите ногу, находящуюся внизу, в руки и покачайте ее из стороны в сторону. Теперь, обхватив щиколотку, прижмите подошву ноги к груди, затем поднимите ступню и дотроньтесь пальцами ноги до лба, потом до уха. То же самое повторите с левой ногой. При надлежащей тренировке вы сможете заносить ногу за голову и работать над тем, чтобы большая часть тела находилась перед ногой. В конце концов нога окажется у вас за плечом. Теперь вам больше не нужно будет держать ногу руками. Можно также входить в эту позу из положения лежа, что даже проще делать. В этой асане органы брюшной полости испытывают большое давление. Сначала поднимите правую ногу, чтобы сделать массаж восходящей ободочной кишки. Затем поднимите левую ногу, чтобы помассажировать нисходящую ободочную кишку. Такая очередность очень важна.

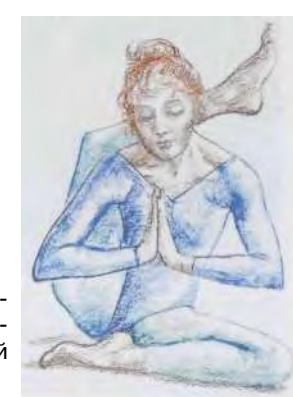
***Поза стреляющего лука***
Сядьте, вытянув вперед ноги. Вытяните вперед руки и дотроньтесь до больших пальцев ног. Оставляя левую ногу прямой, тяните правую ступню вверх и назад с помощью второй руки.



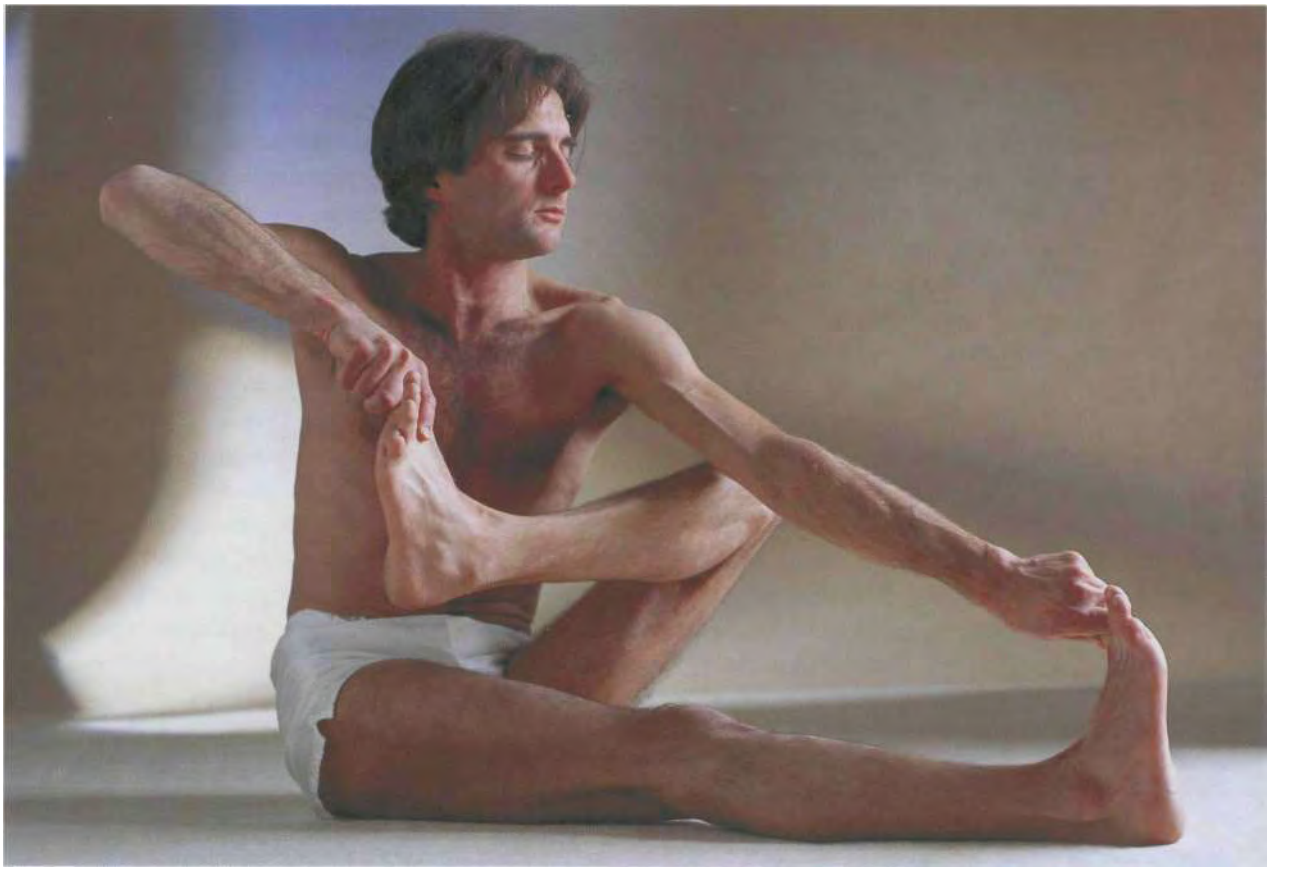
***Вариант 1 позы стреляющего лука***
Войдите в эту позу, но тяните правую ступню вверх, выше головы, и выпрямите ногу.



***Поза «ноги за головой»***
1. Сядьте, положив левую ногу у промежности. Осторожно поднимите правую ногу, облегчая положение правой руки и плеча под ней, вытягивая вверх ступню и отводя ее назад левой рукой.

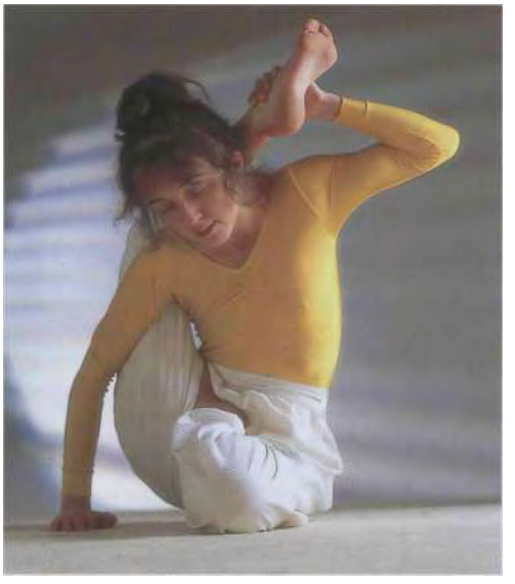


2. Теперь наклоните голову и вытяните ступню за головой и плечом. Сложите ладони вместе в молитвенной позе. Это *эка пада сирасана.*



***Вариант 2 позы стреляющего лука***
Возьмитесь правой рукой за большой палец левой ноги и наоборот, перекрещивая левую руку над правой. Теперь согните левую ногу в колене и подтяните ступню ближе к груди, подняв локоть правой руки.

***Вариант 1 позы «ноги за головой»***
Для выполнения *омкарасаны* левая нога должна находиться в *позе полулотоса*. Наклонитесь вперед и поднимите правую ногу за головой. Поддерживайте себя, опираясь на руки, и старайтесь выпрямиться.



***Вариант 2 позы «ноги за головой»***
Для выполнения позы *двипада сирасана* лягте на спину и занесите за голову сначала одну ногу, потом вторую, перекрестив их в щиколотках.

## Шпагаты

Единственный способ освоить *анджанеасану, шпагаты,* — это постоянно тренироваться. Если вы будете делать это раз в год, вам не добиться успеха, но если вы включите это упражнение в свой ежедневный комплекс асан, ваши ноги постепенно привыкнут к выполнению этой асаны. Если это упражнение кажется вам исключительно трудным, то нужно заметить, что ноги можно растянуть еще больше — поднимая их над полом, не сгибая. Когда вы с легкостью будете садиться на шпагат, вы получите удивительное ощущение равновесия и симметрии. Это очень устойчивая асана с самым протяженным основанием, на которое может опираться корпус. *Поза шпагата* открывает дорогу большинству других поз — многие из сложных перевернутых или балансирующих поз становятся более доступными, когда вы можете коснуться ноги или поднять ее. И поскольку занятия *шпагатами* улучшают кровообращение в ногах, полезно добавить эти упражнения ко всем стоячим позам. Как только вы овладеете *позами голубя* и *шпагата,* вы можете объединить эти асаны и перейти к варианту 3. Эта асана выявит любую асимметрию между вашими двумя сторонами и даст вам возможность исправить это; например, если у вас более гибкая правая сторона, растягивайте ее немного больше, когда держите левую ступню. Когда вы освоите этот вариант, вам больше не нужно будет повторять *позу голубя* с положением другой ноги, потому что нажимание на ногу, лежащую впереди, при выполнении шпагатов обеспечивает вам наиболее полный наклон назад.

1. Выдерживая свой вес на руках, вытяните одну ногу вперед с опорой на пятку, а другую назад при поднятом колене.

2. Постепенно освобождая руки от веса, мягко подпрыгните, чтобы легче было сесть на *шпагат;* после того как это удалось, сложите ладони в молитвенной позе.

***Вариант 1***

Оставаясь в *позе шпагата* с руками в молитвенной позе, сделайте вдох. Теперь сделайте выдох и, вытянув вперед руки, наклонитесь над ногой.

***Вариант 2***

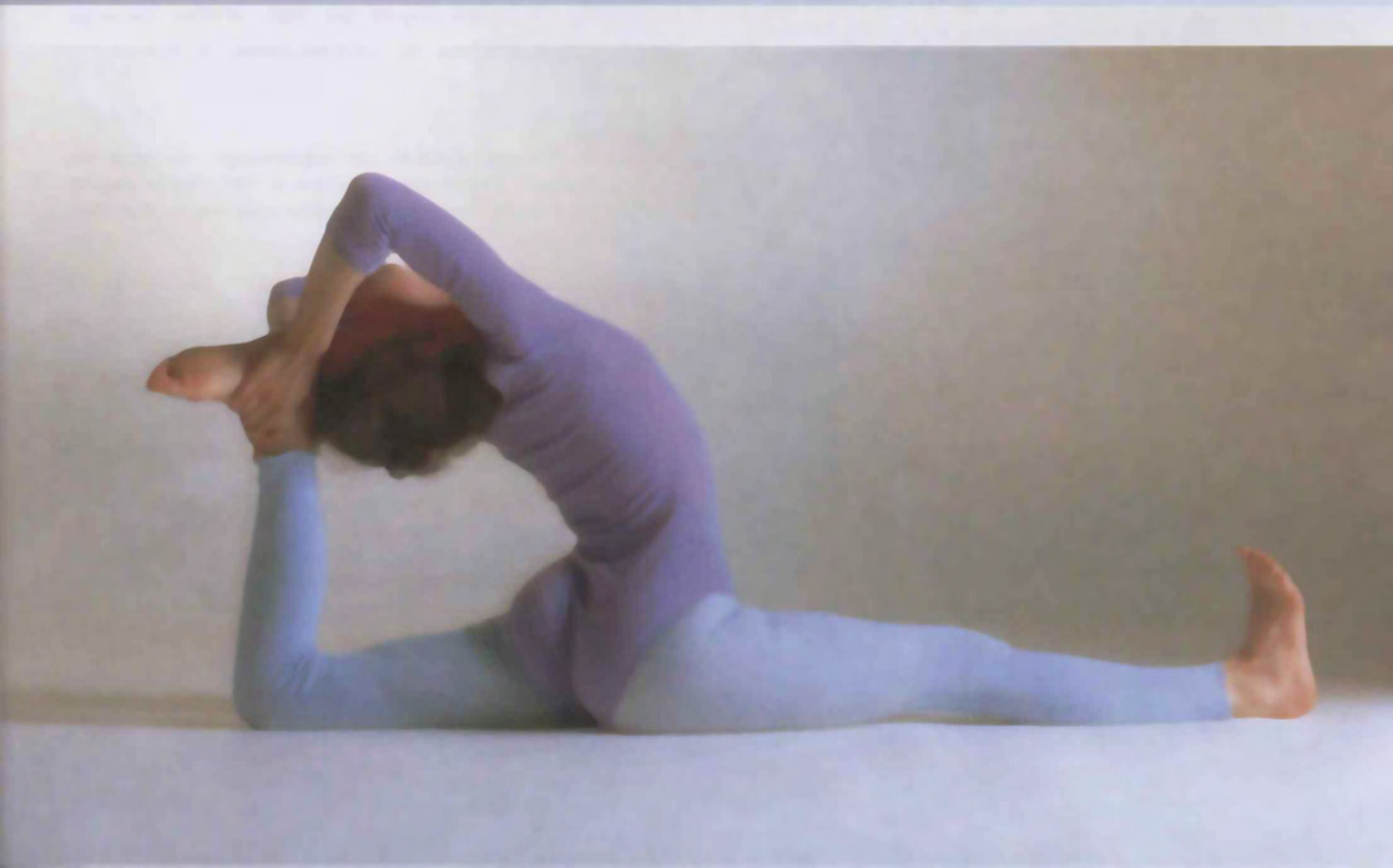
Выполняя *шпагат,* держа ладони в молитвенной позе, сделайте вдох. Потом выдохните и изогнитесь назад, подняв руки над головой. С помощью дыхания сохраняйте равновесие в этом положении, чтобы сосредоточиться.

***Вариант 3 (с. 139, вверху)***

Правой рукой обхватите пальцы правой ступни. Теперь согните левую ногу в колене и отведите ее назад, обхватив ступню левой рукой.

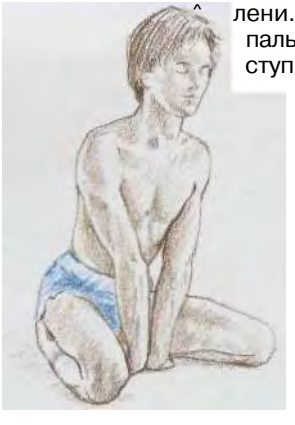
***Вариант 4 (с. 139, внизу)***

Согните в колене левую ногу, отведите ее назад и обхватите ступню левой рукой (как на с. 122). Теперь подтяните ступню к голове и правой рукой тоже обхватите ее.



## ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ НА РАВНОВЕСИЕ

Сохранять равновесие легче, если вы можете распределить свой вес на большую зону или какое-то количество точек, как на «треножник» в *стойке на голове*. Когда вам нужно держать равновесие, стоя на одной ноге или на руках, секрет заключается в том, чтобы увеличить количество точек опоры. Например, выполняя *позу дерева,* думайте о том, что у вас не одна точка опоры, а две; пусть ваш вес распределяется между пяткой и пальцами ноги, пока вы не обретете равновесия. Что касается всех асан, то важно, чтобы вы стояли босиком, потому что нужно раздвинуть пальцы ног и для устойчивости «ухватиться» за пол. Когда вы выполняете позы на равновесие, пристально смотрите в одну точку, на какую-нибудь метку на стене или на пятно на полу. Как моряк, выбрасывающий на берег канат, мысленно протяните нить к тому месту, чтобы держаться за нее своим сознанием.



1. Сядьте на пятки, раздвиньте колени. Поставьте ладони на пол; пальцы направлены в сторону ступней. Сожмите руки в локтях.

2. Пользуясь руками как тормозами, наклонитесь вперед и теменем упритесь в пол. Локти держите вместе, нажимая на верхнюю часть живота.

3. Вытяните поочередно ноги назад. Колени не должны касаться пола; ступни вместе. Ваш вес должен распределяться на пальцы ног, кисти рук и голову, теперь поднимите голову.

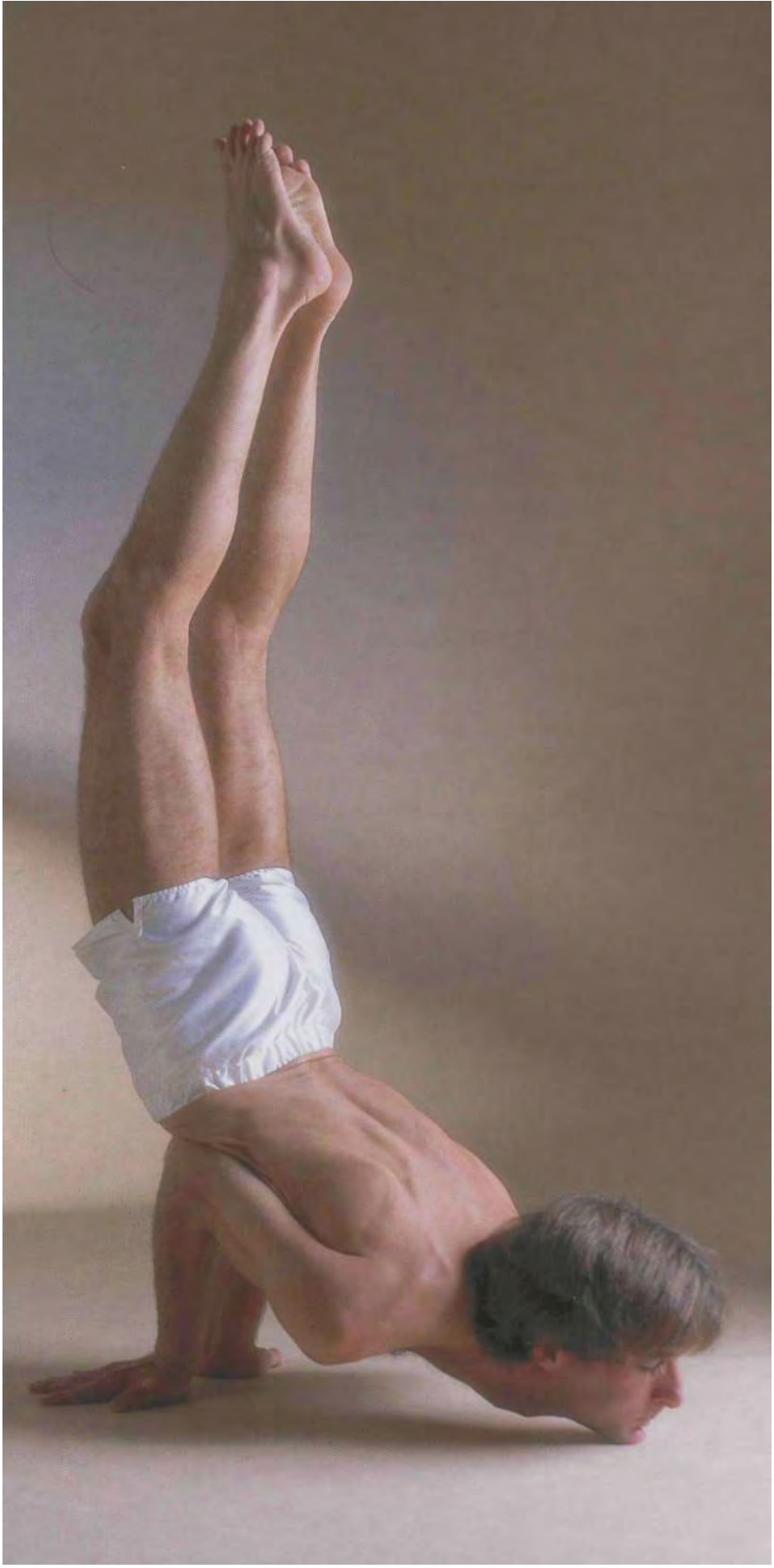
4. Сделайте вдох и, опираясь на руки, поднимите пальцы ног. Держите ноги прямыми. Сохраняйте позу, сколько сможете. Дышите нормально. Затем сделайте выдох и опустите на пол пальцы ног.

### Поза павлина

Выполнение *позы павлина, майюрасана,* требует силы и полной концентрации внимания. Когда асана выполняется правильно, голова, туловище и ноги составляют одну прямую линию, параллельную полу. Эта поза очень благотворно влияет на пищеварение — даже до того, как вы будете выполнять упражнение, опираясь на руки, — поскольку под весом тела локти давят на верхнюю часть живота, массажируя поджелудочную железу и селезенку. Как только вы освоите эту асану, вы можете попробовать выполнять ее с более сложным положением рук. Сожмите руки в кулаки или поставьте их так, чтобы пальцы были расположены по направлению к голове.

***Вариант позы павлина***

Примите *позу павлина,* как описано выше. Но, находясь в стадии 3, не поднимайте голову, а опустите подбородок на пол, потом поднимите обе ноги вертикально вверх, как в *позе кузнечика.* Именно в этом положении поза напоминает павлина, распустившего перья хвоста.



## Стойка на руках

Так же как *поза скорпиона, поза стойки на руках — врикшасана* — является в такой же степени вопросом позитивного мышления, как и равновесия; воспринимайте свои руки как ноги, а пальцы расставьте на полу для лучшей опоры. Сначала постарайтесь выполнять эту асану около стены, если боитесь упасть. Входите в позу с прямыми локтями, и руки должны быть отставлены от стены по крайней мере на 65—70 см; вы можете опустить ступни на нее. Потом поднимите ступни и держите равновесие в течение нескольких секунд, чтобы прочувствовать ощущение свободной стойки. Как только вы обретете уверенность в себе, откажитесь от стенки. Со временем вы даже сможете пройти несколько шагов на руках.

***Стойка на руках***
Наклонитесь из положения стоя, поставьте ладони на пол на ширине плеч. Держа руки прямыми, наклонитесь вперед так, чтобы плечи были над руками. На вдохе выбросите одну ногу вверх над головой, потом толчком вынесите вверх другую ногу. Постарайтесь удержать равновесие, когда поднимаете вверх вторую ногу. Как только вы установите равновесие, вы сможете двигать ногами в этой позе, не падая.

## Варианты позы ворона

Эти позы намного проще, чем может показаться. Секрет заключается в том, чтобы сделать устойчивую «полку» из рук для поддержки веса ног. Как только вы освоите основную *позу ворона* (см. с. 56), вы можете развить силу своего тела, разрабатывая одну сторону и стараясь выпрямить ноги. Вы обнаружите, что легче соблюдать равновесие в вариантах 1 и 2, если вы будете помнить, что можно отклониться немного в противоположную сторону. Всегда повторяйте эти варианты слева и справа от рук. Выполнение этих поз помогает укреплять руки и запястья, что необходимо для *стойки на руках,* а также повышает уверенность в своей способности держать равновесие. При надлежащей практике вы можете даже развернуть ноги из основной *позы ворона* и задействовать их в *стойке на руках.*

***Вариант 2***
Широко разведите ноги и поставьте руки между ними. Руки касаются внутренней стороны ног. Наклонитесь вперед и поднимите ноги, выпрямив их в коленях.

***Вариант 3***
Обе ноги отнесены влево, левая рука опущена вниз, на пол, между ногами. Сомкните щиколотки, чтобы легче было поднять ноги, затем наклонитесь вперед и немного вправо, затем поднимите ноги. Это *вакрасана.*

***Вариант 1 позы ворона***
Руки находятся в положении классической *позы ворона,* ноги переносятся вправо. Согните ноги в коленях и положите их на «полку», образованную правой рукой. Когда поднимаете ноги, наклонитесь немного влево и вперед.'

***Вариант стойки на руках (справа)***
Войдите в *стойку на руках;* затем согните ноги в коленях, постепенно опуская ноги на голову. Держите равновесие между пятками и пальцами рук.

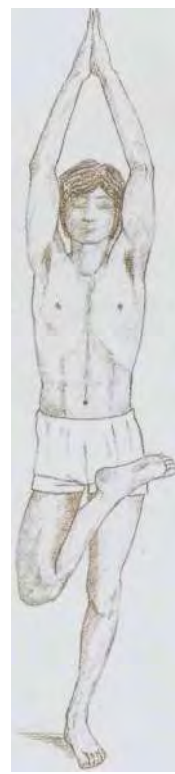
## Поза орла

Эта поза названа так в честь Гаруды, мифического орла (см. рисунок на с. 106), у которого клюв и крылья птицы и тело человека. В *гарудасане* в руках и ногах происходит то же самое, что в *повороте позвоночника* происходит в позвоночнике, то есть повороты и сжатие сначала с одной стороны, а потом с другой — для усиления кровообращения в конечностях. Это прекрасное средство для лечения варикозной болезни вен. Поскольку нога, поддерживающая вес тела, согнута, это способствует укреплению мышц ног. Сжатие рук и ног вместе при сохранении позы улучшает кровообращение и развивает ощущение своих конечностей вплоть до пальцев ног и рук. Держите позу, глубоко дыша; затем повторите упражнение, меняя руки и ноги.

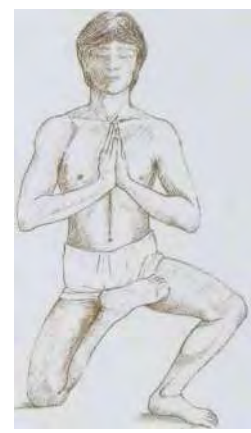
***Поза орла***
Встаньте на правую ногу, слегка согнув ее в колене. Обхватите правую ногу левой, так чтобы пальцы левой ноги оказались на внутренней стороне щиколотки правой ноги. Поставьте правую руку перед лицом, левой рукой обвейте ее изнутри, сомкнув кисти рук. Наклонитесь как можно ниже и сохраняйте позу, сжимая руки и ноги.

## Поза дерева

Выполняя эту асану, вы обретаете удивительное ощущение внутреннего покоя. Стоя на одной ноге, установив вторую ногу в *позу лотоса,* а руки сжав в молитвенной позе, вы можете сохранять равновесие. В древние времена йоги оставались в *позе дерева* в течение нескольких дней подряд, практикуя таким образом один из видов тапаса или аскезы. Даже в наши дни многие медитируют в этой позе на берегах Ганга и в других святых местах. Осваивайте *позу дерева* поэтапно. Прежде чем устанавливать ногу в *позе лотоса,* добейтесь равновесия просто с одной поднятой ногой. Затем прижмите ступню к внутренней поверхности другой ноги. (Оттягивание назад, стоя на одной ноге, тоже поможет сохранять равновесие.) Повторяя это упражнение с обеих сторон и сохраняя эту позу, дышите глубоко. Вставание с колен или с корточек и принятие *позы дерева* требует огромной концентрации и контроля — выполняйте позы очень медленно, регулируя дыхание. Так же как при выполнении всех поз на равновесие, пристально смотрите на точку перед собой, чтобы сконцентрировать внимание. Когда вы освоите эти позы, выполняйте их с закрытыми глазами.

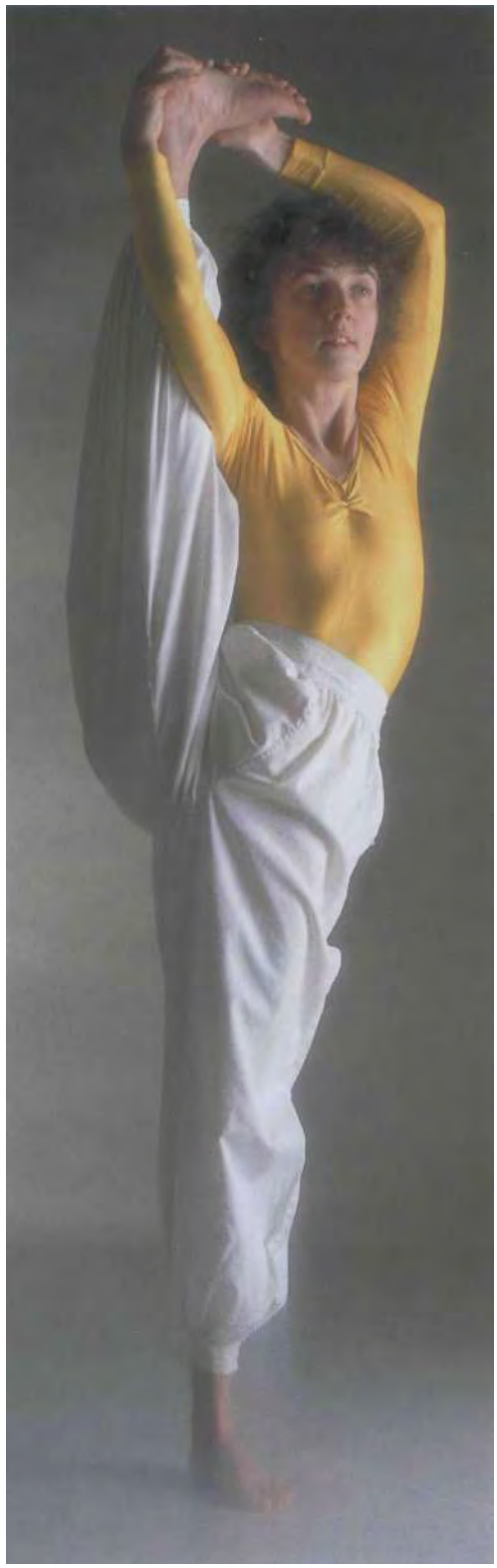


***Поза дерева и ее варианты***
Выполняя классическую позу, установите одну ногу в *позе полулотоса.* Соедините ладони в молитвенной позе, затем поднимите их над головой.



***Поза для колена и ступни***
Выполняя *ватьянасану,* согните ногу, на которой стоите, слегка наклонитесь вперед. Опуститесь на другое колено.

***Поза с подъемом на носках (справа)***
Выполняя *падандгуштасану,* согните ногу, на которой стоите, и осторожно сядьте на пятку.



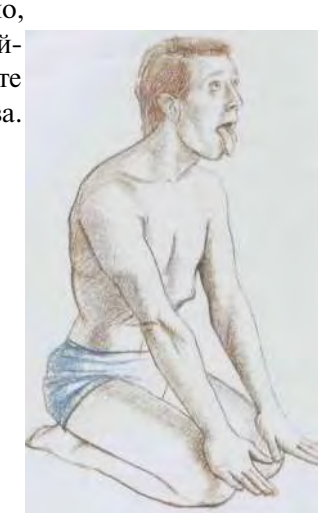
## Вертикальный шпагат

В этом варианте *анджанеасаны* сочетаются преимущества двух поз: *балансирующей позы* и *наклона вперед*. В отличие от обычных шпагатов, где сила тяжести помогает увеличивать растяжение, в этой позе вам приходится бороться с ней. Выполнение этой асаны увеличивает силу, гибкость и чувство равновесия. Раздвиньте пальцы ноги (левой), на которой вы стоите, чтобы повысить устойчивость. Согните правое колено и отведите его в сторону. Вытяните правую руку вдоль ноги и возьмитесь за пятку. Вытяните правую ногу и медленно подтяните ее вверх, сохраняя концентрированное сознание. Левую руку поднимите над головой и подтяните ею ступню к голове. Старайтесь держать прямыми ноги и корпус, вытягивая все тело к потолку. Сохраняйте позу сколько возможно. Отпустите правую ступню, согните правое колено и медленно опуститесь; повторите упражнение с другой стороны.

## Поза льва

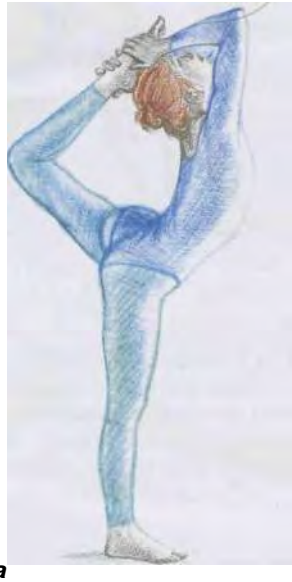
При выполнении *позы льва* усиливается кровообращение в языке и горле, улучшается голос, укрепляются мышцы лица и горла, стимулируются мышцы глаз.

Сядьте на пятки, ладони на коленях, пальцы рук выгнуты; сделайте вдох через нос. Слегка наклонитесь вперед и с силой выдохните через рот со звуком «а-ах». В то же время высуньте язык, опустив его, вытяните пальцы и широко раскройте глаза. Все тело напряжено, как у льва перед прыжком. Сохраняйте позу сколько возможно, потом закройте рот и сделайте вдох через нос. Повторите упражнение три-четыре раза.

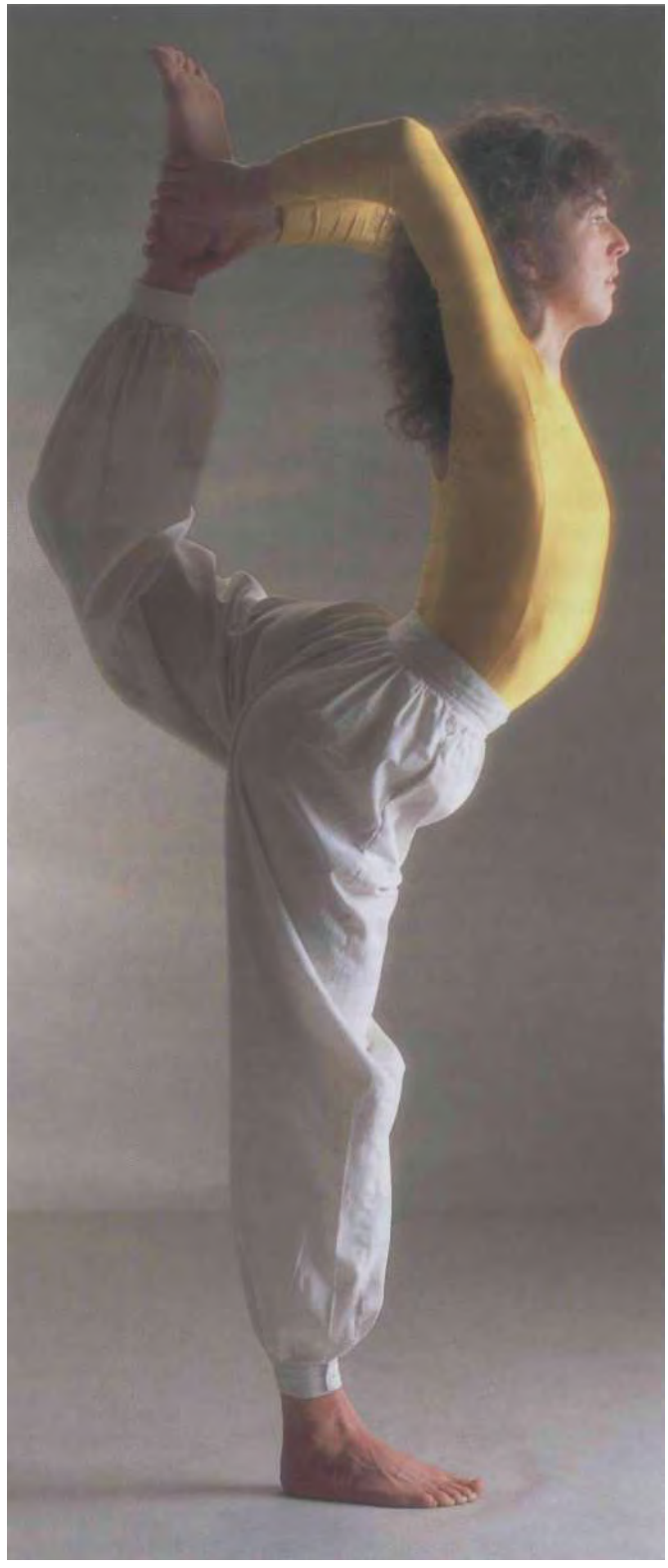


## Поза бога Натараджи

Натараджа — это одно из имен Шивы, царя танцоров, часто изображаемого в этой позе. Говорят, что, когда Шива опустит ступню, вселенная погибнет и будет создан новый мир. Когда вы входите в *натараджасану* или в ее вариант, наклонитесь вперед — это поможет вам вытянуть вверх ногу. Затем постарайтесь снова выпрямиться. Для устойчивости следите за тем, чтобы нога, на которой стоите, была прямой и твердой. Когда голова находится в вертикальном положении, упор делается на движение вверх, в то время как голова, отклоненная назад, превращает позу в наклон назад и требуется большее равновесие и контроль. В классической позе одна рука держит поднятую ступню, а с помощью двух рук достигается более полное растяжение.



***Натараджасана***
Согните левую ногу сзади вверх, возьмитесь левой рукой за щиколотку (как на с. 52) и тяните ее вверх. Смените захват (см. с. 122) и обхватите ступню также и правой рукой. Нагните голову назад, чтобы коснуться ступни.

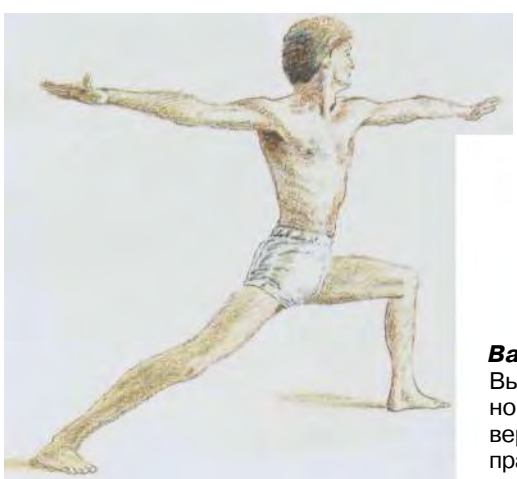


***Вариант натараджасаны (справа)***
Делайте все, как в предыдущей асане, но не касайтесь головой ступни, а вытяните ступню выше головы. Держитесь прямо.

## Позы из положения стоя

Эти асаны требуют гибкости и силы и развивают их. Вы обнаружите, что их легче держать, если вы уже освоили *позу шпагата*. Выполняя *позу из положения стоя,* вы должны стараться создать прямую линию, начиная от кончиков пальцев руки до кончиков пальцев вытянутой ноги, образуя букву Т. В варианте 2 вытяните руки в стороны и следите за тем, чтобы ступня ноги, находящейся сзади, плотно прилегала к полу. Вы можете использовать эту позу при переходе в позу варианта 1. Наклонитесь вперед, грудью касаясь верхней части ноги. Вытяните обе руки вперед, затем выпрямите ногу, стоящую впереди, и поднимите другую ногу. Выполнение этих поз укрепит ваши ноги, руки и бедра, если вы будете регулярно делать эти упражнения. Не забывайте тренировать обе стороны.

***Вариант 1***
Ноги широко расставлены, левая ступня повернута влево, правая ступня тоже слегка повернута влево. Повернитесь налево. Соедините ладони над головой и поднимите правую ногу. Теперь наклонитесь вперед, выпрямляя поднятую ногу.



## Поза для головы и ступней

Когда у вас разовьется чувство равновесия, вы станете более чувствительны к той жизненно важной роли, которую играют ступни. Если ваши ступни негибкие и неподвижные, вы не сможете устойчиво стоять на полу, цепляясь за него пальцами, или стоять правильно. Подтягивание головы к ступням в позе *пада хастасана* повышает ваше восприятие этих недооцененных частей тела. Вытягивание рук назад помогает вам держать равновесие и дает возможность наклониться вперед с прямой спиной.

***Поза для головы и ступней***
Ноги широко расставлены, руки соединены за спиной. Повернитесь налево, теперь низко наклонитесь вперед, касаясь подбородком ноги.

***Вариант позы для головы и ступней***
Расставьте ноги как можно шире и делайте, как показано выше. Но когда вы наклоняете корпус вперед, согните ногу в колене и постарайтесь носом коснуться пальцев ноги. Руки выпрямите.

***Вариант 2***
Выполняйте упражнение, как описано выше, но согните левую ногу таким образом, чтобы верхняя часть ноги была параллельна полу, а правую ногу и корпус держите прямыми. Вытяните левую руку вперед, а правую — назад и смотрите поверх левой руки.

## Варианты позы треугольника

Для того чтобы достичь свободы движения, которая необходима для более сложных асан, важно, чтобы мышцы тела была растянуты и тонизированы.

Эти варианты *триконасаны* растягивают и поворачивают обе стороны корпуса и хорошо воздействуют на позвоночник. Основные три точки каждой из этих поз — вытянутая рука, противоположные рука и нога и нога, стоящая сзади. Если бы вы протянули нитку между тремя этими точками, получился бы треугольник — отсюда и название этой позы.

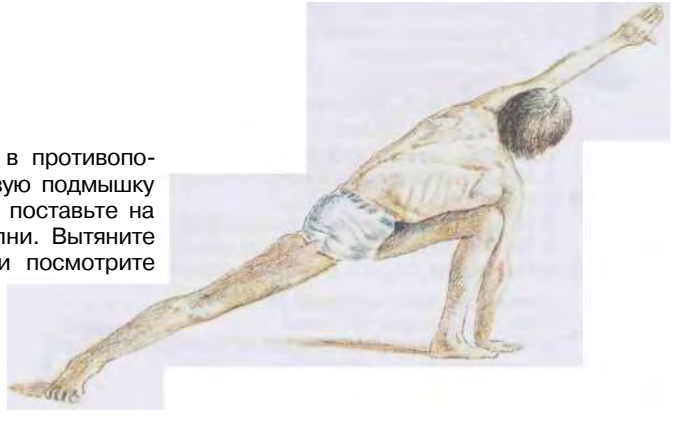
Выполнением этих асан вы тренируете свое чувство равновесия, особенно это касается вариантов 1 и 3, в которых ноги находятся в противоположном направлении к корпусу. Убедитесь, что верхняя часть ноги, выставленной вперед, параллельна полу, а нога, находящаяся сзади, — прямая, когда вы выполняете варианты 2 и 3. При выполнении каждого варианта уделяйте одинаковое время обеим сторонам тела.

***Вариант 1***

Поставьте ноги примерно на ширину 1 м; левая повернута влево, правая — немного влево. Сделайте вдох. На выдохе повернитесь влево и наклонитесь, стараясь ладонью правой руки коснуться внешней стороны левой ступни. Левую руку вытяните вверх и смотрите на пальцы этой руки.

***Вариант 2***

Ноги в том же положении, как и в предыдущем варианте, но расставлены шире. Теперь согните в колене левую ногу и опустите левую руку, опираясь на ладонь, поставленную у внутренней стороны левой ступни. Вытяните правую руку, касаясь уха, так чтобы правая ступня и правая рука составляли прямую линию. Сохраняя позу, смотрите вверх.



***Вариант 3***

Из варианта 2 разверните корпус в противоположном направлении, опустив правую подмышку на левое колено, а правую ладонь поставьте на пол с внешней стороны левой ступни. Вытяните левую руку, касаясь левого уха, и посмотрите вверх.

# ЦИКЛЫ АСАН

В этой главе предлагается обзор всех асан, помещенных в данной книге, которым вы можете пользоваться при выборе комплекса упражнений для своих занятий таким же образом, как когда вы смотрите на карту, выбирая маршрут. Асаны основного комплекса даны в черном цвете, чтобы показать вам, как включать новые позы в основной цикл. Фигурки, окрашенные в оранжевый цвет, представляют собой полностью новые асаны, приведенные в разделе «Асаны и их варианты». Все варианты как основных, так и новых асан описаны очень лаконично в рамках соответствующего цикла. Естественно, вы должны будете осваивать новые асаны и варианты по инструкциям, приведенным на соответствующих страницах, прежде чем начнете пользоваться этим материалом; данный раздел вы можете использовать как справочник по позам, а не как инструкции. У всех разные тела и организмы — асана, которая одному кажется простой, от другого может потребовать значительных усилий. Поэтому невозможно установить для всех одни упражнения. Вы просто должны идти вперед в собственном темпе, всегда заботясь о том, чтобы асаны, которые вы выбрали, были должным образом сбалансированы.

## ЦИКЛ СТОЕК НА ГОЛОВЕ

***Варианты с поднятыми ногами (с. 98):***
1. Поднятие обеих ног.
2. Поворот ноги с касанием ладонью ступни.

***Варианты с использованием ног в стойке на голове (с. 99):***
1. Ноги в стороны (шпагат).
2. Нога, опущенная вперед.
3. Нога, опущенная в сторону.
4. Ноги, вытянутые вперед и назад.

***Поза скорпиона и ее варианты (с. 100-101):***
1. Ноги, вытянутые вверх.
2. Ноги, вытянутые горизонтально.

***Стопка на голове с использованием рук и ее варианты (с. 102-103):***
1. Локти подняты, ладони на полу.
2. Руки вытянуты вперед.
3. Руки сложены около головы.

***Стойка на голове «лотос» (с. 104):***
Вариант стойки на голове — ноги в позе лотоса.

***Перевернутая поза с поднятием одной ноги (с. 105)***

## ЦИКЛ СТОЕК НА ПЛЕЧАХ

***Варианты с использованием рук и ног (с. 106—107):***
1. Нога опущена на пол.
2. Нога согнута, рука вытянута.
3. Руки вытянуты вверх вдоль туловища (полная стойка на плечах).
4. Стойка на плечах — поза орла: ноги переплетены.
5. Одна нога на полу, другая в позе полулотоса (полулотос-плуг).

***Варианты позы плуга (с. 108—109):***
1. Колени касаются ушей.
2. Ноги врозь.
3. Ноги в сторону, колени у головы.
4. Колени за головой.
5. Лотос-плуг.

***Варианты позы мостика (с. 110):***
1. Мостик с поднятой ногой.
2. Мостик с поднятыми бедрами; руки обхватывают щиколотки.
3. Мостик в сочетании с лотосом.

*Варианты позы рыбы (с. 110-111):*
1. Лотос-рыба.
2. Связанная рыба.

## ЦИКЛ НАКЛОНОВ ВПЕРЕД

*Варианты наклонов вперед (с. 112-113):*
1. Ладони вокруг подошв, пальцы под пятками.
2. Локти на полу, пальцы сжаты на сводах стоп.
3. Руки сжаты за ступнями.
4. Руки за спиной в молитвенной позе.
5. Балансирование на ягодицах.
6. Наклон вперед с поворотом.

*Поза для головы и иолен (с. 114-115)*
*Варианты позы для головы и колен:*
1. Рука за спиной, держащая ступню.
2. Наклон в сторону; правая рука сверху.
3. Наклон в сторону; голова покоится на ноге.

*Варианты боковых шпагатов с поворотом (с. 116):*
1. Рука за спиной удерживает бедро, туловище вытянуто вдоль ноги.
2. Обе руки держат ступню; спина параллельна ноге.

*Варианты растяжения рук и ног (с. 116):*
1. Ноги врозь; корпус наклонен вперед (наклон вперед в боковых шпагатах).
2. Ноги врозь, наклон вперед, руки держат ступни.

*Поза черепахи (с. 117)*
*Поза черепахи, сохраняющей равновесие:*
Щиколотки за головой; равновесие сохраняется за счет рук.

*Поза наклонившегося самолета*
*Варианты позы наклонившегося самолета (с. 118-119):*
1. Подъем ноги.
2. Подъем руки.
3. Подъем руки и ноги.
4. Подъем руки и ноги; соединение руки и ступни.
5. Подъем руки и ноги с использованием позы полулотоса.
6. Рука держит поднятую ногу над головой (поза наклонившегося самолета в сочетании с натараджасаной).

## ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ С НАКЛОНОМ НАЗАД

***Варианты позы змеи (с. 120):***
1. Руки у колен.
2. Руки держат ступни.

***Варианты позы кузнечика (с. 120-121):***
1. Ступни на полу.
2. Поднятые ноги в горизонтальном положении.

***Варианты позы лука (с. 122-123):***
1. Одну ногу держит рука, другая нога выпрямлена (поза полулука).
2. Ступни над головой.
3. Ступни над головой; руки и ноги подняты вверх.
4. Ступни на плечах.

***Поза колеса***
***Варианты позы колеса (с. 124-125):***
1. Руки за спиной держат щиколотки.

2. Одна нога поднята (эка пада чакрасана).

***Поза на коленях (с. 126)***

***Поза воина (с. 126)***

***Поза колеса на коленях (с. 126)***
На коленях; захват щиколоток.
***Поза алмаза и ее варианты (с. 126-127)***
Руки обхватывают колени.

***Поза полумесяца (с. 128-129)***
***Варианты позы полумесяца:***
1. Захват руками щиколоток (как в позе голубя).
2. Руки вытянуты назад над ногой.

***Поза голубя (с. 128)***

## ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ СИДЯ

***Поворот позвоночника (с. 130-131)***
***Варианты поворота позвоночника:***
1. Захват щиколотки.
2. Захват щиколотки за спиной в позе полулотоса.

***Поза лотоса (с. 132-135)***
***Разминка для позы лотоса (с. 132):***
Поза для щиколоток и колен.
Поза бабочки.

***Поза полулотоса (с. 132)***

***Варианты позы лотоса (с. 134):***
1. Поза лотоса в сочетании с позой скорпиона.
2. Поза лотоса в сочетании с позой змеи.

***Йога-мудра (с. 134)***
Надавливание на живот кулаками; наклон вперед.

***Поза лотоса «Завязка» (с. 134)***

***Поза зародыша (с. 135)***

***Поза петуха (с. 135)***

***Поза стреляющего лука (с. 136-137):***
1. Прямая нога выше головы.
2. Руки держат противоположные ступни.

***Лоза «ноги за головой» (с. 136-137)***
***Варианты:***
1. Одна нога в позе полулотоса (омкарасана).
2. Положение лежа на спине; обе ноги за головой (двипада сирасана).

***Шпагаты и варианты (с. 138-139):***

1. Наклон вперед.
2. Руки в молитвенной позе; наклон назад.
3. Одна нога поднята сзади к голове; противоположная рука касается пальцев вытянутой вперед ноги.
4. Захват руками согнутой ноги, находящейся сзади (сочетание позы голубя со шпагатом).

## ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ НА РАВНОВЕСИЕ

***Поза павлина (с. 140-141)***
*Вариант позы павлина:*
Ноги подняты в позе кузнечика; подбородок касается пола.

***Стойка на руках (с. 142-143)***
*Вариант стойки на руках:*
Ступни на голове (поза скорпиона в стойке на руках).

***Варианты позы ворона (с. 142):***
1. Поза ворона с ногами в сторону.
2. Ноги врозь — широко.
3. Ноги в сторону; рука между ног.

***Поза орла (с. 144)***

***Поза дерева (с. 144-145)***
***Варианты позы дерева:***
Колено на полу в позе полулотоса (поза для колена и ступни).
Полулотос с подъемом на носках.

***Вертикальный шпагат (с. 146)***

***Поза льва (с. 146)***

***Поза бога Натараджи (с. 147)***
*Вариант Натараджасаны:*
Ступня выше головы.

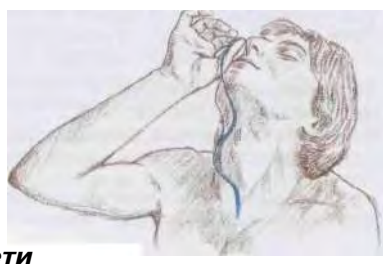
***Позы из положения стоя (с. 148)***
*Варианты поз из положения стоя:*
1. Поза на равновесие: опора на одну ногу, вторая нога вытянута.
2. Руки в стороны; одна нога вытянута.

***Поза для головы и ступней (с. 148)***
*Вариант позы для головы и ступней:*
Ноги врозь, колено согнуто, голова касается пальцев ноги.

***Варианты позы треугольника (с. 149):***
1. Поворот с наклоном.
2. Ноги врозь; колено касается подмышки.
3. Поза варианта 2 с поворотом.

## КРИИ

Йог рассматривает свое тело как транспортное средство, в котором он следует по пути к высшему сознанию. Чтобы путешествие проходило гладко, транспортное средство должно быть очищено как внутри, так и снаружи — так же как мы моем руки, и в то же время мы должны следить за тем, чтобы все внутренние проходы были чистыми — в конце концов, они являются продолжением внешнего слоя кожи. Шесть крий — это методы очищения, состоящие из *капалабхати* (см. с. 68); *тратаки* (см. с. 91—93); *нети,* процедур, очищающих носовые ходы; *дхаути,* процедуры, предназначенной для очищения пищеварительной системы и включающей *кунджар-крию* (см. с. 82), *агни сару* (см. с. 183) и *вастра дхаути* (рисунок внизу); *наули,* процедуры, тонизирующей органы брюшной полости; и *басти,* процедуры, очищающей толстую кишку. Удаляя из организма токсины, крии, если их проводить регулярно, обостряют сознание, усиливают ощущения и повышают сопротивляемость организма болезням.



***Сутра нети***
Опустите шнур в теплую соленую воду. Введите его в ноздрю. Когда увидите конец шнура, торчащий изо рта, вытащите его медленно и осторожно.

***Джала нети***
Склонив голову налево и назад, влейте воду в правую ноздрю и вылейте ее из левой ноздри (или изо рта).

### Нети

Нети нужно проводить ежедневно. Существует два способа. Первый способ — сутра нети — состоит в том, что вы вводите в одну ноздрю 30-сантиметровый навощенный шнур так, чтобы он вышел через рот. Повторите процедуру с другой стороны. Необходимо попрактиковаться, чтобы шнур проходил именно через рот, а не уходил в верхнюю часть ноздри или вниз, в горло. Второй способ — джала нети — заключается в том, что вы используете небольшой сосуд с носиком и льете небольшой струей в одну ноздрю соленую воду так, чтобы она выливалась из другой ноздри. Если вторая ноздря закупорена, вода польется в рот и вы можете ее выплюнуть. Проделав эту процедуру с обеих сторон, удалите излишнюю воду из каждой ноздри поочередно.

### Вастра дхаути

Йоги проводят эту процедуру раз в неделю, прежде всего утром натощак. Она состоит в том, что заглатывается 40-сантиметровая полоска марли с кромкой, а затем вытаскивается обратно для удаления слизи и остатков из желудка и пищевода. Сначала вы можете почувствовать тошноту и проглотить только 3—5 см ткани. Но если вы каждый день будете проглатывать на несколько сантиметров больше, со временем вы сможете проглотить всю полоску марли. После этой процедуры вы должны выпить стакан молока. Вастра дхаути следует проводить под наблюдением квалифицированного учителя-йога.

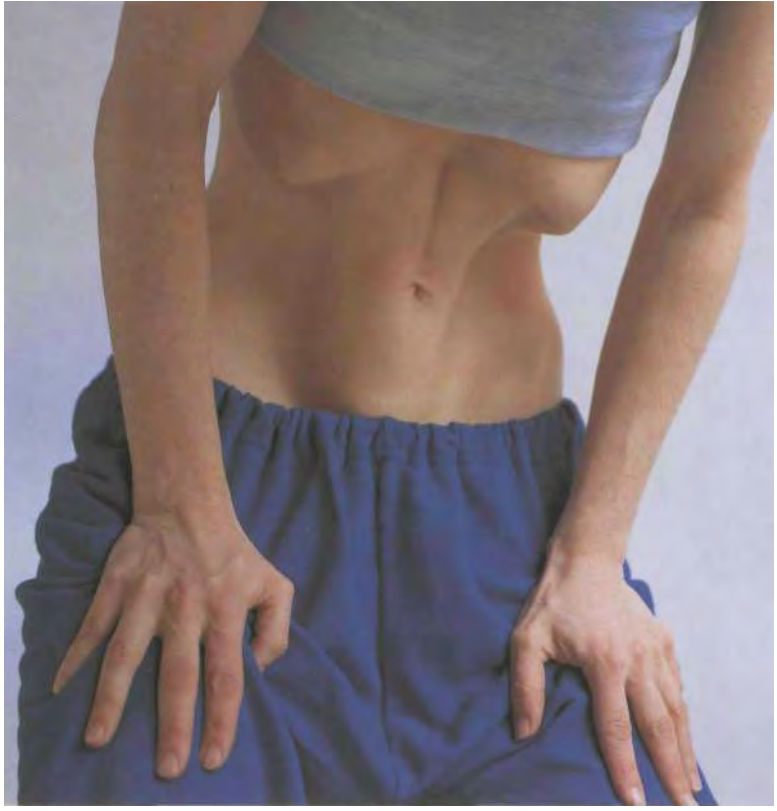
***Вастра дхаути***
Опустите марлю в теплую соленую воду. Глотая воду, медленно проглатывайте марлю. Постарайтесь проглотить как можно больше, затем осторожно вытащите ее обратно изо рта.

## Наули

Во время этой процедуры вы приводите в движение пресс центральной мышцей живота. Это требует концентрации и контроля, поскольку вы учитесь манипулировать непроизвольно сокращающейся мышцей. Вам поможет во время применения этой процедуры концентрация внимания на брюшной полости.

К этому упражнению вас подготовит *агни сара* (см. с. 183). Для начала постарайтесь изолировать мышцу, с тем чтобы она образовала вертикальный выступ по центру живота. Затем рукой давите на мышцу вниз левой рукой, сдвигая мышцу вправо, и наоборот.

В конце концов ваше движение станет ровным и волнообразным, вселяющим энергию во внутренние органы. Это тонизирует желудок, кишечник и печень, облегчает менструальные проблемы и усиливает поток праны.



***Наули***
Положение стоя, ноги врозь, ноги в коленях слегка согнуты, руки на бедрах. Сделайте выдох и выполните уддияна-бандху (см. с. 71). Сжимайте мышцы по обеим сторонам живота, выделяя центральную мышцу (вверху). Потом левой рукой нажимайте на мышцу, двигая ее вправо, и наоборот (внизу).

## Басти

Это естественный способ очищения нижней части кишечника. Так же как при использовании клизмы, здесь тоже вводится в кишечник вода.

Сидя в ванне с водой, вы вводите 10-сантиметровую трубку с закругленным концом в прямую кишку и, выполняя *уддияна-бандху* и *наули,* втягиваете воду. Убрав трубку, вы используете *наули для* взбалтывания воды в кишечнике, затем выпускаете ее.

В то время как клизмой вода забрасывается в тело, в *басти* вы создаете вакуум, для того чтобы вода естественным образом втягивалась вверх.

# ЦИКЛ ЖИЗНИ

Система йоги дает рекомендации на весь период жизни. Это многообразная и всеобъемлющая наука, в которую можно вносить изменения, с тем чтобы можно было применять ее на всех этапах жизни и при всех условиях. Сначала вас могут привлечь асаны как средство для сохранения здоровья и фигуры, а потом вы поймете пользу дыхательных упражнений или медитации, особенно когда в вашем организме начнут происходить изменения. В этом разделе книги мы рассмотрим, как можно адаптировать асаны к самым разнообразным потребностям. Мы выделили три периода жизни, требующих особого внимания, — материнство, детство и пожилой возраст. Но даже если вы не попадаете ни в одну из этих категорий в настоящее время, тем не менее вы можете почерпнуть из приведенного здесь материала сведения относительно того, как вам заниматься, исходя из своей подготовленности, постоянно обращаясь к *основному комплексу* в качестве базы для занятий асанами.

*Есть Дух, который чист и находится за пределами старости и смерти... Это Атман, Дух в человеке.*

*Чандогья-упанишада*

Спокойствие, которое порождает йога, физическая энергия и гибкость, создаваемые йогой, важны как для молодых, так и для старых. Детям она предлагает сохранение хорошего здоровья в течение всей жизни. Обладая естественной гибкостью и чувством равновесия, они легко осваивают асаны, извлекая из них и пользу, и радость. Для подростков йога также окажется полезной во всех аспектах. Любые ощущения неловкости или неуклюжести вскоре заменят новые чувства уверенности в себе и душевного равновесия. Особенно эффективна при решении эмоциональных проблем, возникающих в период взросления, техника пранаямы и расслабления.

Многие женщины начинают заниматься йогой, когда ожидают появления своего первого ребенка, надеясь сохранить силу и здоровье в период беременности. Возникновение новой жизни — это одно из чудес, приводящих в движение цепь событий, которые будут продолжаться на протяжении семидесяти или восьмидесяти лет и дальше. Нет более важного периода в жизни, когда необходимо следить за своим физическим, психическим и духовным состоянием. Если вы и ваш партнер можете подобрать хороший комплекс асан, которыми будете заниматься постоянно, так же как дыхательной гимнастикой и медитацией, вы избежите многих проблем в период беременности и в первые месяцы ухода за младенцем. Медленные, мягкие движения асан идеальны для более позднего периода жизни, помогая и душе, и телу оставаться молодыми и активными, а дыхательные упражнения увеличивают снабжение кислородом мозга. Многие асаны можно выполнять, сидя на стуле, а некоторые — лежа в постели. Даже если по какой-то причине вы не в состоянии выполнять асаны физически, вы можете представлять себе мысленно, как вы занимаетесь. Это прекрасное упражнение для концентрации внимания, но оно имеет также много преимуществ, свойственных физическим упражнениям. Самое незначительное движение может стать асаной, если оно делается сознательно и если обращается внимание на дыхание. Одна женщина, страдающая рассеянным склерозом, упорно работала над тем, чтобы соединить ладони в молитвенной позе — для нее это упражнение, безусловно, было асаной и тем, чем она занималась с радостью и в чем добивалась совершенства.

Нам всем в жизни приходится испытывать стрессы — будь это связано с переменой места работы, разрывом отношений или с попыткой бросить курить. В это время регулярные занятия йогой могут оказаться гаванью во время бури, давая вам ощущение безопасности и целостности, которое вам так необходимо. Многие из наших страхов и состояние напряженности берут начало в нашем неправильном понимании того, кто мы есть на самом деле. Только когда вы научитесь идентифицировать себя со своим «я», которое неизменно и бессмертно, вы сможете воспринимать превратности судьбы со спокойствием и невозмутимостью.

## МАТЕРИНСТВО

Месяцы вынашивания ребенка прекрасные и быстро проходящие. Особенно первая беременность — это время открытий и огромных перемен. Вы участвуете в создании новой жизни не только физически, но и эмоционально, интеллектуально и духовно. С помощью йоги у вас замечательно пройдут и беременность, и роды, каким бы ни было состояние вашего здоровья или обстоятельства. Йога создаст положительную среду для растущего ребенка с самого начала. Вы сможете избежать таких проблем, как избыточный вес, растяжки и боль в спине. В этом разделе мы покажем вам, как следует изменить асаны, когда это необходимо, и какие специальные позы и упражнения для беременных нужно ввести, чтобы подготовиться к легким родам. (Прочтите весь этот раздел целиком, включая «Более поздние годы», потому что там вы можете найти для себя тоже полезные идеи.) Даже если вы никогда раньше не занимались йогой, вы обнаружите, что выполнение самых простых поз улучшает ваше самочувствие, в то время как расслабление, дыхание и медитация помогают вам справляться со всем процессом от зачатия до рождения и дальше уверенно и спокойно.

Все женщины испытывают страх перед схватками, но это как раз и есть муки с результатом вашего труда. Йога учит вас относиться к этому открыто, жить в настоящем, принимать каждое событие. Занятия йогой не только облегчат роды, но и помогут вам справляться с любыми случайностями благодаря вашим скрытым запасам энергии и силы. Медитация может сыграть важную роль во время беременности — изучайте движение сознания, направьте его внутрь себя, и вы будете свободны от всех страхов или недомоганий. Особенно важно ежедневно заниматься асанами, пранаямой и медитацией во время первой беременности — после того как ребенок появится на свет, это войдет у вас в привычку и очень поможет в периоды стрессов и усталости. Йога станет для вас источником силы, помогая вам быть любящей и самоотверженной матерью.

***Беременность на ранней стадии***
Представьте себе, что ребенок движется вместе с вами, когда вы выполняете асаны.

***Беременность на поздней стадии***
Когда ребенок растет, полезно выполнять видоизмененные асаны. Регулярные занятия позволят вам следить за изменениями в вашем организме.

***Медитация (справа)***
Беременность — прекрасное время для медитации; то, что вы чувствуете и думаете, будет оказывать влияние и на ребенка. Во время медитации сознательно посылайте прану младенцу, находящемуся в матке.

## ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

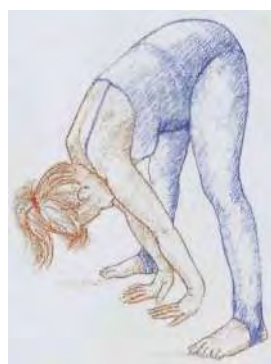
Эта программа охватывает те же упражнения, которые входят в *основной комплекс* (см. с. 28—29), но с предложениями относительно изменений асан и новых поз, особенно подходящих для беременных женщин. Используйте ее в сочетании с упражнениями *основного комплекса* и обращайтесь к таблицам на с. 62—63, если вы хотите пользоваться более коротким комплексом или если вам нужна программа занятий для начинающих. Если вы уже не новичок в занятиях йогой, вы должны во время своей беременности поддерживать определенный режим. Ваше тело выделяет гормон под названием «релаксин» в этот период, и вы даже можете заметить общее улучшение в выполнении асан. Независимо от увеличения вашего объема, вы можете продолжать выполнять позы сидя, особенно *позу лотоса*. Эти позы из положения сидя очень важны для вас, поскольку они подготавливают таз для рождения ребенка. Также и позы из положения стоя, потому что они укрепляют ноги, помогая носить ребенка. Поскольку три основных наклона назад — *позы кузнечика, змеи* и *лука* — выполняются лежа на животе, мы предлагаем альтернативные варианты. Прислушайтесь к своему телу — вы лучше всех можете судить о том, что вы можете и что не можете делать во время беременности, и как адаптировать ваши асаны, чтобы удовлетворить ваши особые потребности. Всегда выходите из асаны, если вы чувствуете какое-нибудь напряжение или дискомфорт. Но не будьте слишком снисходительны к себе — ребенок хорошо защищен как мышцами живота, так и амниотическим мешком в матке.

Начало *комплекса упражнений*. Как обычно, начинайте с расслабления в течение нескольких минут. Если вы считаете *мертвую позу* неудобной, попробуйте выполнять измененные позы, приведенные на с. 168. По мере того как растет ребенок, выходите из положения лежа, перекатываясь на сторону и пользуясь руками, чтобы подняться.

*Пранаяма* очень важна, потому что она способствует обеспечению праной вас и вашего ребенка; кроме того, увеличивается потребление кислорода и стабилизируется психика. Во время родов, если вы будете сосредоточивать свое внимание на дыхании, это поможет вам сохранять спокойствие, расслабляться и управлять собой.

При выполнении асаны *«Здравствуй, солнце!»* вам, возможно, нужно будет несколько изменить некоторые положения, особенно в последние месяцы, когда живот увеличится. Вернитесь на с. 32—33, чтобы освежить в памяти двенадцать положений этой асаны.

Выполняя положения 2 и 11 (наклоны назад), вы можете положить руки на бедра, а не поднимать их, и немного расставить ноги, чтобы растяжение приходилось на нижнюю часть спины. Между положениями 6 и 7, при которых живот обычно касается пола, используйте руки, чтобы вес приходился на них, и перекатывайтесь, выходя из позы. Вы почувствуете, как ребенок качается внутри вас.



В положениях 3 и 10 (наклоны вперед), показанных выше, не возникает проблем, если вы ставите ноги врозь, чтобы было удобнее.

В течение нескольких месяцев вы вполне можете делать упражнения с подниманием одной ноги, чередуя их (см. с. 34). Кроме того, вы мо-

жете попробовать адаптированный вариант из упражнений, предназначенных для пожилых людей, описанных в разделе «Более поздние годы» (см. с. 173). Не выполняйте асану с поднятием обеих ног, поскольку это напрягает живот.

Вместо этого упражнения выполняйте *сед для беременных,* который укрепит мышцы живота, не напрягая их. Эти мышцы, когда на них должным образом воздействуют, помогают сохранять правильное положение ребенка. Лягте на спину; ступни плотно прижаты к полу вблизи от ягодиц; руки сжаты сзади на шее. Сделайте вдох, поднимите голову и плечи и повернитесь влево. На выдохе опуститесь на пол. Повторите упражнение с поворотом вправо.

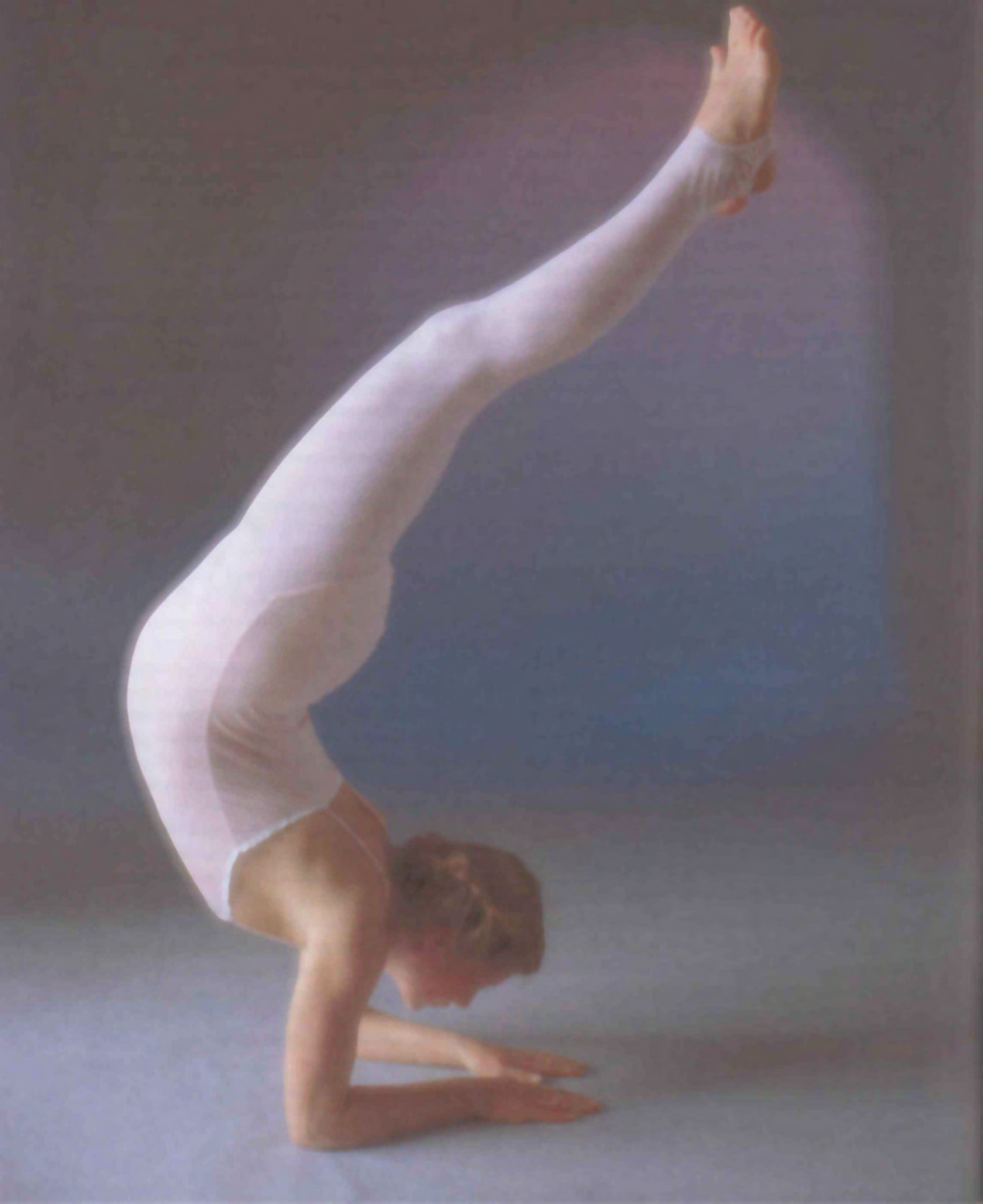
Делайте это упражнение по пять раз с каждой стороны, ощущая, как укрепляются мышцы, когда вы осторожно поднимаете голову и плечи, затем постепенно опускаетесь и расслабляетесь.

*Стойка на голове* и *стойка на плечах* очень важны в период беременности, поскольку они дают отдых нижней части спины, венам и мышцам нижней части живота. Они также способствуют тому, что после рождения ребенка матка возвращается в нормальное состояние. Однако через несколько недель вам может быть довольно трудно входить в позы и сохранять их; ваше чувство равновесия тоже может измениться. Даже если вы знакомы с этими асанами, вы должны выполнять их постепенно и сразу же прекращать, если почувствуете неуверенность относительно дальнейшего продолжения занятий. Если вы только начинаете осваивать *стойку на голове* (см. с. 36), ознакомьтесь со всеми восемью этапами этой асаны и выполняйте положения 1, 2 и 3 («треногу»). Как только будете легко выполнять положения 1, 2 и 3, попытайтесь перейти к освоению положения 4, а затем 5. Положение 6 вы можете изменить, сгибая и поднимая одно колено, и держать эту позу, сохраняя позвоночник прямым и глубоко дыша.

Эта *полустойка на голове* дает большую часть преимуществ *стойки на голове*. Не старайтесь идти дальше в выполнении этой асаны, если только вы не являетесь специалистом в этом деле. Однако, если вы чувствуете, что готовы выполнять эту позу полностью, делайте это около стены, используя ее как поддержку, но только на ранних сроках беременности. Встав на колени, приблизив ягодицы к стене, сделайте «треножник». Локти должны касаться колен (положения 4 и 5). Затем в положении 6 идите ступнями по стене — медленно и уверенно, — когда необходимо, останавливаясь; до тех пор, пока ноги не станут прямыми. Тогда вы можете попытаться поднять одну ногу, потом вторую, отделившись от стены.

Тренируйтесь таким образом, пока не сможете сохранять равновесие. Нахождение около стены дает вам уверенность в том, что вы не упадете. Чтобы выйти из позы, перебирая ступнями по стене, спуститесь вниз.

После выполнения полной или измененной *стойки на голове* отдохните в *позе ребенка* (см. с. 37) или в модифицированном варианте этой позы с коленями врозь (как показано на рисунке внизу и на с. 168) и глубоко дышите до тех пор, пока не восстановится нормальное кровообращение.



Для выполнения *стойки на плечах* и *позы плуга* вы можете пользоваться измененными положениями, показанными на с. 163 в этом разделе книги. Если вы только начинаете заниматься йогой, постарайтесь просто лечь и упереться ступнями в стенку. После *позы плуга* вы можете добавить упражнения на растяжение у стены. Выполняйте *позу рыбы,* как обычно, — она особенно благоприятно действует для преодоления депрессии. Вставайте в *позу мостика* с пола, поскольку переход в нее из *стойки на плечах* создает слишком большое напряжение для мышц живота.

При *наклоне вперед* позаботьтесь о том, чтобы ребенку было удобно, — поэтому держите ноги врозь. Поскольку ваш живот становится больше, вам удобнее будет выполнять *позу для головы и колен* (см. с. 114).

Когда вы выполняете *наклоны вперед,* главное — держать прямым позвоночник: при беременности живот напоминает о том, что нужно выпрямлять спину.

Самые большие изменения нужно будет внести в упражнения *«Наклоны назад»*. Вы можете обнаружить, что три основные асаны — *змеи, кузнечика* и *лука* (см. с. 48—53) — слишком напрягают мышцы живота. Если так, выполняйте вместо них измененные *позы змеи* и *кошечки* (см. с. 165—166), а *позу лука* замените *позой колеса на коленях* (см. с. **126).** Вы можете также делать *позу полумесяца* (см. с. 128), внеся изменение (как показано на рисунке выше), держа руки на колене для дополнительной поддержки, если вам так легче.

Большую часть ваших асан в период беременности могут составить упражнения из положения сидя, поскольку они способствуют подготовке таза к родам и укрепляют ноги и нижнюю часть спины. Вы даже можете обнаружить, что лучше выполняете асаны *бабочки* и *лотоса* (см. с. **132—133),** потому что во время беременности растягивается тазовый пояс, чтобы облегчить появление на свет ребенка. Вы можете также попытаться выполнять такие позы, как *позу воина* (см. с. 126) и *сидение на корточках* (см. с. **166—167)** для укрепления мышц влагалища.

Если вы считаете, что *полуповорот позвоночника* создает слишком большое давление на живот, немного отклонитесь назад, чтобы у вас было больше места. Самый легкий вариант показан на с. **174.**

Как вариант *поворота позвоночника* можете использовать *удобную позу,* сидя со скрещенными ногами. Левую руку положите с внешней стороны у правого колена, а правую руку — на пол сзади и осторожно повернитесь направо.

***Скорпион (слева)***
У женщин, в течение многих лет занимающихся йогой, развивается уверенность в себе, позволяющая им продолжать выполнять во время беременности такие сложные асаны, как Скорпион. Эта фотография должна вдохновить вас и показать, чего можно достигнуть, будучи беременной.

Сохраняйте это положение и глубоко дышите. Повторите то же самое с другой стороны.

*Поворот позвоночника из положения стоя* не создает давления на живот. Скрестите ноги, протяните руки в стороны и повернитесь в направлении ноги, выставленной вперед. Посмотрите на руку, отведенную назад. Перемените ноги и повторите упражнение.

*Положения стоя* полезны, потому что они укрепляют ноги, давая возможность хорошо вынашивать ребенка и тужиться во время родов. Попытайтесь выполнять некоторые варианты поз из *положения стоя* и асаны, приведенные в цикле упражнений на равновесие на с. 148—149 и *позу орла* (см. с. 144) — прекрасное упражнение для улучшения кровообращения и предупреждения появления варикозной болезни вен.

*Поза дерева* обладает схожими преимуществами и, кроме того, — как все упражнения на равновесие — способствует улучшению концентрации внимания и стабилизации психики. Успокаивающее влияние асан будет чрезвычайно полезным на поздних стадиях беременности. Выполняйте *позу дерева,* как описано на с. 144, упираясь ступней в верхнюю часть ноги. Если вы считаете это упражнение слишком легким, тогда установите поднятую ногу в *позу полулотоса,* как показано на рисунке вверху справа. Вскоре вы сможете стоять в этой позе с закрытыми глазами.

## Практические вопросы

Во время выполнения комплекса упражнений всегда останавливайтесь, если почувствовали какое-нибудь напряжение, и почаще отдыхайте в одной из расслабляющих поз. По завершении занятия расслабляйтесь в *мертвой позе* или в ее измененном варианте (см. с. 168) по меньшей мере на десять минут, а еще лучше — подольше. По мере развития беременности регулярные занятия йогой помогут вам понимать, что происходит в вашем организме и как растет ребенок.

Вам следует посещать организованные занятия как можно чаще. Все более важными становятся отдых и глубокое дыхание. Вы должны продлить время расслабления в начале и в конце занятия, а также выделить время для релаксации в ходе выполнения упражнений.

В течение *завершающего расслабления* вам необходимо выполнять упражнения, описанные на с. 24—25, сжимая и расслабляя мышцы различных частей тела поочередно, а также включить перинеальные упражнения на с. 166. Эти упражнения научат вас распознавать, какие отдельные мышцы напряжены, и расслаблять их.

Во время родов вы сможете расслабляться в промежутках между схватками и тем самым облегчите свое состояние.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ АСАНЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

По мере роста ребенка вы можете начать чувствовать, что вам тяжело выполнять некоторые из самых полезных асан обычным образом. Вы можете заменить основные перевернутые позы, укрепляющие спину и дающие отдых сердцу и ногам, позами, показанными на рисунках здесь и на с. 159 и 161. Вместо обычных *наклонов назад* делайте *позу кошечки* и измененную *позу змеи,* которые помогут предупредить обвисание живота и возникновение растяжек, а также укрепят ноги, так что вы сможете благополучно вынашивать ребенка. В эти месяцы вы также подготовите свои организм к родам — *растяжения у стены* и *поза на корточках* подготовят таз, а перине - альные упражнения тонизируют мышцы таза и влагалища. И наконец, если необходимо, старайтесь выполнять измененную *мертвую позу,* чтобы расслабляться и спать.

### Измененная стойка на плечах

*Стойка на плечах* — самое освежающее и укрепляющее упражнение, особенно во время беременности, когда из-за избыточного веса очень устают ноги и спина. Но если ваш увеличившийся живот мешает вам выполнять упражнение как обычно, делайте его около стены, используя ее для поддержки и уверенности, опираясь на нее ступнями и шагая ими вверх по стене, тем самым перенося часть веса с тела. Вы получите все преимущества перевернутого тела, не затрачивая усилий для поддержания всего веса тела.

### Измененная поза плуга

При выполнении *позы плуга* для большего удобства вы можете разъединить ноги. Или, если ваши ступни не достигают пола, используйте стул, перенося часть веса на него. Давление на стул увеличивает растяжение, что является дополнительным преимуществом. Этот прием полезен также для начинающих, до того, как вы сможете выполнять полную *позу плуга*.

Предостережение. Убедитесь, что стул неподвижен.

***Измененная стойка на плечах***
Ложитесь на пол; ягодицы прижаты к стене, ноги вытянуты вверх. Делая упор на ступни, приподнимитесь, подложив руки под спину (см. с. 38). Шагайте ступнями по стене до тех пор, пока ноги не выпрямятся. Затем поднимайте ноги поочередно (или вместе) от стены.

***Измененная поза плуга***
Из измененной *стойки на плечах* перенесите ноги за голову, уперев их носками в стул.

## Растяжения у стены

Эти позы создают возможность для отдыха и подготавливают таз для родов. Лежание на полу выпрямляет позвоночник — часто это является проблемой, когда ноги растягиваются из положения сидя. И поскольку пол и стена берут на себя ваш вес, вы можете направить всю свою энергию на растяжение. Вы можете также выполнять эти растяжения пассивно, расслабляя руки, лежащие на полу.

***Поза бабочки на стене***
Ложитесь на пол; ягодицы и ступни прижаты к стене; подошвы ног соединены. Опустите колени на пол. Руками прижимайте колени вниз и к стене. Отдыхайте и получайте удовольствие от этой позы.

***Сидение на корточках на стене***
Широко расставьте ступни и прижмите их к стене. Осторожно разведите руками колени, опуская их вниз. Как вариант можете сделать *шпагат* на стене.

## Поднятие таза

Это упражнение укрепляет матку, мышечную колыбель для растущего ребенка, способствует глубокому дыханию и уменьшает напряжение в нижней части спины. Положение при опоре «на все четыре» дает вам ощущение силы и здоровья, а некоторые матери предпочитают находиться в этой позе во время родов. Поднятие таза растягивает весь позвоночник и оказывает противоположное действие.

***Поднятие таза***

1. Стоя на всех четырех конечностях, сделайте выдох и прогнитесь вверх, опуская нижнюю часть спины. Ощутите, как матка продвигается вверх. Дышите естественно, без задержки дыхания.

2. Сделайте вдох и прогните вниз спину, подняв таз. Поднимите голову и верните ее в исходное положение; дышите естественно. Медленно повторите несколько раз упражнения 1 и 2.

***Измененная поза змеи***

Встаньте в положение ноги вместе, руки сцеплены за спиной.

1. Сделайте вдох и отклоните голову назад. Держите позу и спокойно дышите.
2. Сделайте вдох и прогните спину, выставив грудь вперед. Руки сцеплены сзади.
3. (на фотографии) Сделайте вдох. Бедра выставлены вперед, руки сцеплены сзади. Отдохните в *позе ребенка.*

## Измененная поза змеи

Эта поза подходит для беременных больше, чем классическая *поза змеи* (см. с. 48), поскольку в ней нет давления на живот и она укрепляет ноги и в то же время в ней есть наклон назад. Он состоит из трех стадий, начиная от шеи, проходя через грудной отдел и кончая поясничными позвонками. Выполняйте каждую стадию по очереди, каждый раз держа позу. Дышите нормально и растягивайтесь дальше, только когда почувствуете, что готовы к этому. Вскоре вы сможете выполнять все три стадии последовательно, как одно упражнение. В положении ступни вместе растяжение получается лучше, но если вам удобнее, можете поставить ноги врозь.

## Поза кошечки

Эта асана, выполняемая из положения стоя на четырех конечностях, не напрягая живот, заменяет во время беременности *позу кузнечика* (см. с. 50). Эта поза сохраняет спину гибкой и укрепляет ноги. Помимо движений, показанных здесь, завершая это упражнение, коленом поднятой ноги коснитесь лба, выполняя таким образом позу с противодействием.

***Поза кошечки***

1. Стоя на четырех конечностях, сделайте вдох и поднимите одну ногу вверх, выпрямив ее. Голову поднимите. Держите позу, нормально дыша, затем сделайте выдох и опустите ногу. Поменяйте ноги.

2. Выполняйте позу, как описано выше, но согните поднятую ногу таким образом, чтобы пальцы ноги были направлены к голове. Когда вы почувствуете себя готовой, выполняйте обе части упражнения последовательно, как одну позу.

## Перинеальные упражнения

Эти упражнения способствуют тому, чтобы мышцы таза, заднего прохода и влагалища были крепкими и здоровыми. Как хорошая резина, они будут растягиваться во время родов и быстро придут в норму после рождения ребенка, предупреждая возникновение таких проблем, как пролапс или непроизвольное мочеиспускание. Они помогут вам ощущать свои мышцы и контролировать их так, чтобы во время родов вы могли сами облегчить свое состояние.

**Упражнение 1**

Ложитесь поудобнее на спину; ноги в щиколотках перекрещены. Приподнимите таз, прижав поясницу к полу. Сделайте выдох, сожмите бедра и ягодицы, а также мышцы таза. Держите позу на счет «пять», затем сделайте вдох и расслабьтесь.

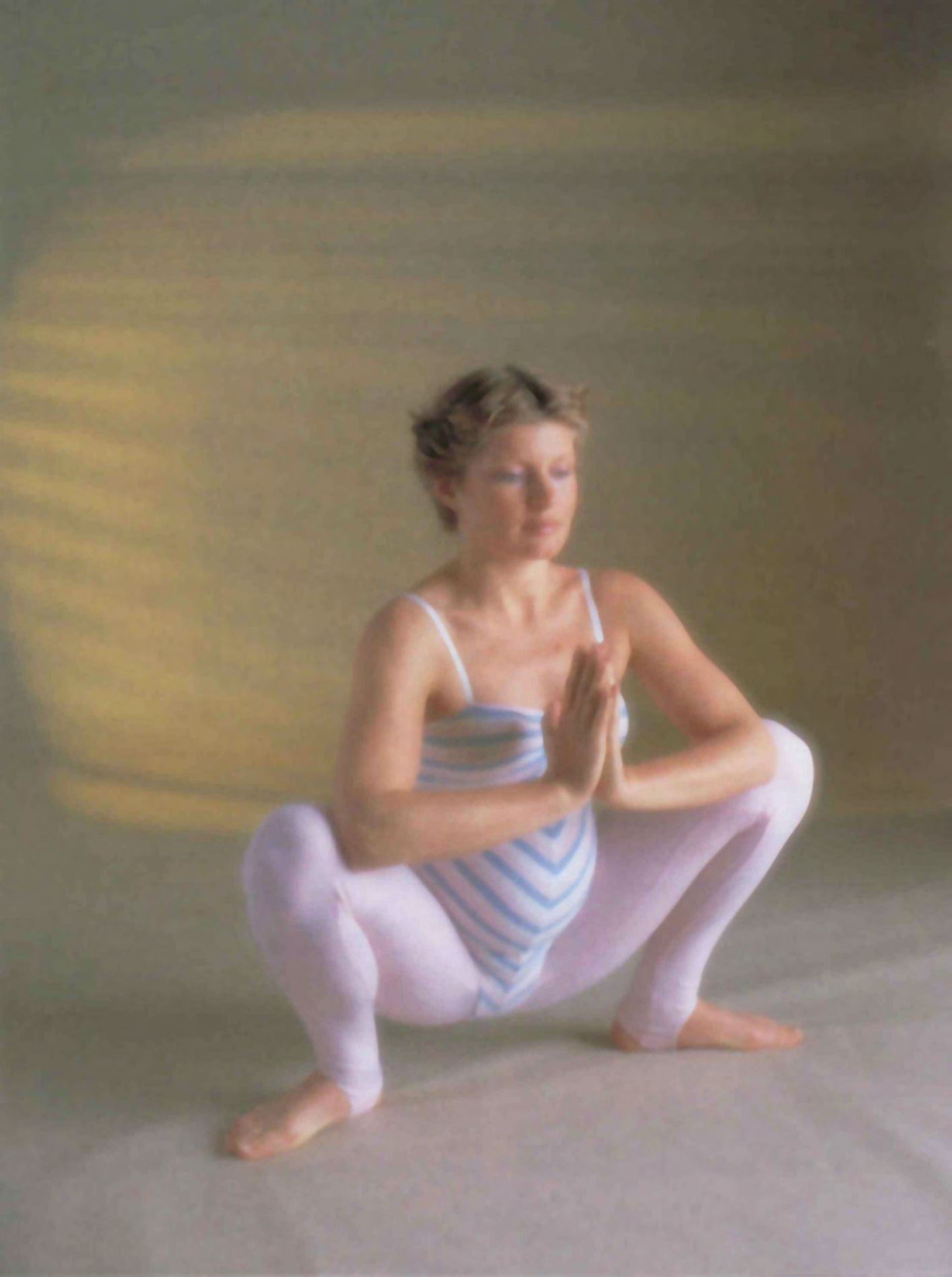
**Упражнение 2** ***(асвини мудра)***

Сядьте, или сядьте на корточки, или встаньте, чтобы вам было удобно. Сделайте выдох и сожмите мышцы сфинктера заднего прохода. Держите позу на счет «пять». Сделайте вдох и расслабьтесь. Снова выдохните и сожмите мышцы влагалища. Держите позу, считая до пяти, сделайте вдох и расслабьтесь.

## Сидение на корточках

У женщин, культурные традиции которых включают сидение на полу или на корточках, роды протекают легче, поскольку это открывает тазовую область и укрепляет ноги. При этом нижняя часть спины становится более гибкой и создается мягкое давление на живот, что обеспечивает хорошее кровообращение и предупреждает запоры. Если вы не привыкли сидеть на корточках, используйте для опоры стул.

***Сидение на корточках (справа)***
Сначала используйте для поддержки стул и сядьте на корточки, опираясь на пальцы ног. Пятки постепенно опустятся.



## Расслабление

В последние месяцы беременности, когда отдых особенно необходим, вам, может быть, будет трудно найти удобные позы для расслабления и сна.

Две позы, показанные здесь, могут стать полезными альтернативами. Измененная *поза ребенка* не только позволит вам принять удобное положение для отдыха с небольшим наклоном вперед, но и поможет открыть область таза. Подняв одно колено и лежа на животе, вы этой позой поддерживаете вес живота и облегчаете дыхание. Чередуя согнутые в колене ноги, вы растягиваете и сжимаете поочередно обе стороны тела, как будто выполняя мини-асаны.

Вы также можете экспериментировать, используя для удобства подушки — например, лежа на боку попробуйте положить подушку между колен, чтобы уменьшить напряжение таза и нижней части спины.

***Измененная поза ребенка***
Вы можете принять *позу ребенка* (см. с. 37), просто разведя широко колени, чтобы удобно было животу.

***Измененная мертвая поза с положением на животе***
Эта поза может быть более удобна в последние месяцы беременности, поскольку она помогает снять вес ребенка с живота и распределить его на остальные части тела. Опирайтесь головой на одну или на обе руки — как вам удобнее для дыхания — и чередуйте ноги.

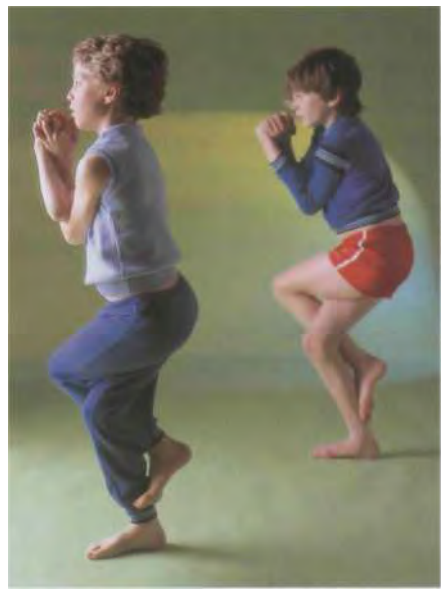
## ДЕТСТВО

Занятия йогой с детства дают ребенку хорошую основу в жизни. Обладая природной гибкостью и чувством равновесия, они обычно легче осваивают асаны, чем взрослые, и быстро достигают успеха. Большинство детей очень смелые от природы — все, что им нужно, это воодушевить их. Помогите им принять правильную позу, но никогда не заставляйте их делать это, потому что их кости и мышцы еще находятся в процессе роста.

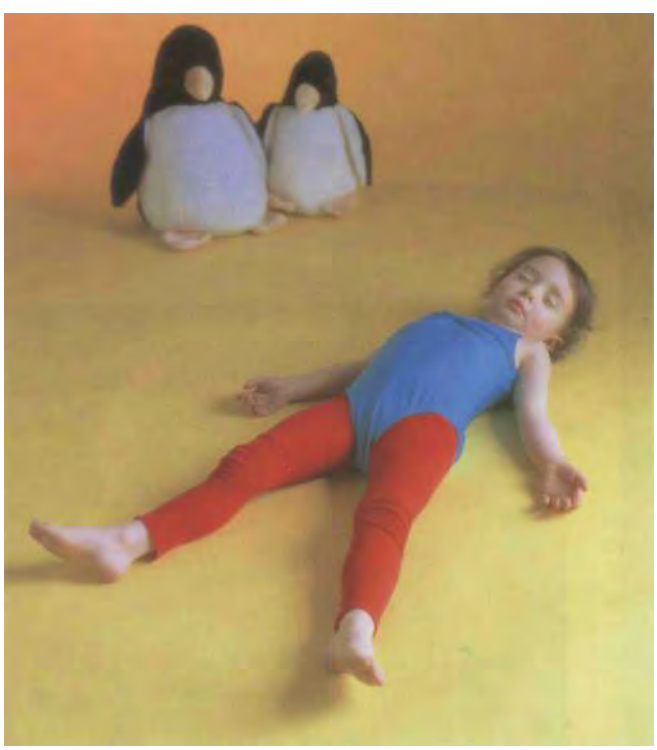
Большинство детей любят подражать — если они будут видеть, как вы регулярно занимаетесь йогой, они захотят присоединиться к вам и делать то, что делаете вы. Вообще, единственная проблема с детьми — это проблема концентрации внимания, его неустойчивость. Решить эту проблему,

***Йога для детей***
На этих фотографиях представлены дети от двух до одиннадцати лет. Дети выполняют следующие асаны: *колеса* (внизу справа); *удобную позу* и *позу лотоса* (с. 170, внизу справа); *полукузнечика* и *верблюда* (внизу слева); *змеи* (вверху слева); *орла* (с. 170, вверху справа) и *мертвую позу* (с. 170, внизу слева).

особенно с маленьким ребенком, можно, подогревая его интерес, превращая занятия в игру. Используйте то, что многие асаны носят названия животных, птиц и других живых существ, — пусть ребенок рычит, как лев, или изгибается, как кобра у заклинателя змей. Пользуйтесь своим воображением, представляя ребенку *наклон вперед* как закрывание книги, а *стойку на плечах* как свечу на торте в день рождения. Кроме того, очень важно правильно научиться дышать с самого детства. Постарайтесь научить малыша брюшному дыханию в *мертвой позе*. Положите ему на живот резиновую уточку, и пусть он посмотрит, как она плавает, когда он делает вдох и выдох.



Медитация тоже имеет большое значение для ребенка, вырабатывая у него способность сосредоточивать внимание. В тех школах, где детей учат медитации, преподаватели наблюдали повышение как успеваемости, так и способности к общению.



## ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ

Никогда не поздно заняться йогой — не важно, сколько вам лет — пять или сто пять, — вам столько лет, на сколько вы сами себя ощущаете. Эти годы жизни поистине могут быть золотыми — ведь у вас есть время, чтобы посвятить его себе как в физическом, так и в духовном отношении.

Многие проблемы людей пожилого возраста усугубляются недостатком физических упражнений, неправильным питанием и поверхностным дыханием. К этим проблемам относятся такие заболевания, как плохое кровообращение, артрит и нарушения пищеварительной системы. Но ваш организм обладает невероятными регенеративными способностями, и даже спустя небольшое время после начала занятий йогой вы будете лучше спать, у вас появятся энергия и более позитивный подход к жизни. Если вы в течение какого-то периода не вели активный образ жизни, сначала выполняйте асаны медленно и осторожно. Начинайте с упражнений, показанных на следующих страницах, затем понемногу включайте асаны из *основного комплекса,* пока не освоите их все. Для вас значительно больше пользы будет от тех упражнений, которые доставляют вам удовольствие, чем от тех, которые вы выполняете через силу. Если некоторые позы покажутся вам сложными, внесите в них изменения в соответствии со своими возможностями — несколько примеров вы найдете на с. 173—174. Будьте к себе снисходительны и терпеливо относитесь к своим недостаткам. Не доводите до того, чтобы вы начали задыхаться, а если это происходит, то просто расслабьтесь в *мертвой позе,* пока ваше дыхание не придет в норму. В то же время не перестраховывайтесь, считая, что ваш организм обладает слишком ограниченными возможностями.

Через несколько месяцев занятий вы будете удивлены, увидев, что вы можете делать то, во что раньше не могли бы поверить. Если вы обнаружите, что утром вам не хватает гибкости, чтобы выполнять свой комплекс упражнений, примите сначала горячую ванну или перенесите занятия на вторую половину дня, когда ваше тело будет более расслабленным.

Не забывайте заниматься пранаямой и медитацией каждый день. В пожилом возрасте правильное дыхание имеет большое значение (см. с. 65), а медитация поможет сосредоточиться на себе и

*Пранаяма* ***Шивананды***
Это простое дыхательное упражнение успокаивает психику, помогает нормализовать кровообращение и создает ощущение покоя и гармонии. Вы можете включить его в свой ежедневный комплекс дыхательной гимнастики, выполняя его сидя или даже лежа в постели. Дышите через обе ноздри, медленно задерживая дыхание, затем делая полный выдох. Делайте вдох, задержку и выдох столько раз, сколько вам удобно. Обычная норма — десять циклов.

***Измененные позы из положения сидя***
Примите одну из поз для медитации — подложите под ягодицы подушку или сядьте на стул, выпрямив позвоночник. Под ступни положите подушку — они не должны качаться.

уменьшить страхи и одиночество. Осознайте, что это тело — только транспортное средство для души — настоящее «я» бессмертно.

## Разминка

Вы можете использовать эти движения для того, чтобы подготовиться к выполнению *основного комплекса* асан, или как самостоятельные упражнения. Идея состоит в том, чтобы привести в движение каждую часть вашего тела, добиваясь гибкости суставов и улучшая кровообращение, особенно в конечностях. Вы можете выполнять упражнения 1, 3, 4 и 5 сидя или стоя.

Постарайтесь следить за дыханием и плавностью ваших движений. Повторяйте каждое упражнение несколько раз.

1. Вытяните руки прямо перед собой. На выдохе голову и корпус поверните вправо. На вдохе вернитесь в исходное положение. На выдохе повернитесь влево. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Поднимите обе руки вверх. На выдохе наклонитесь вправо. На вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с наклоном влево. Если вы считаете это упражнение трудным, правую руку положите на бедро при наклоне вправо и наоборот.

Поставьте ноги врозь; руки вдоль туловища. На выдохе поверните бедра вправо. На вдохе вернитесь в исходное положение. То же самое повторите в левую сторону.

4. Вращайте поочередно кисти рук — сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Затем попробуйте покрутить каждым пальцем в отдельности.

5. Поочередно вращайте руками от плеча, сначала назад, потом вперед. Затем вращайте по очереди руками от локтя, сначала назад, потом вперед.

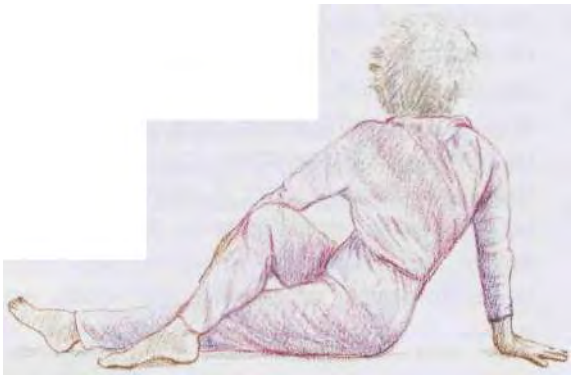
6. Сидя, согните одну ногу и поставьте ее на верхнюю часть другой ноги. Руками вращайте ступню в обоих направлениях. Потом вращайте ее без помощи рук. Повторите то же самое с другой ногой. Затем покрутите пальцы ног.

## Измененные асаны

Если вы только начинаете заниматься йогой, вы можете использовать *основной комплекс,* внеся некоторые изменения в упражнения. Здесь мы показываем, как можно изменить основные асаны; дополнительные идеи можно почерпнуть из раздела «Материнство» (см. с. 156—168). Приготовьте удобный стул и мягкую подушку. Эти вещи нужны, чтобы помочь вам, а не для того, чтобы вы делали что-то через силу. Когда выполняете асаны, всегда следите, чтобы вам было тепло.

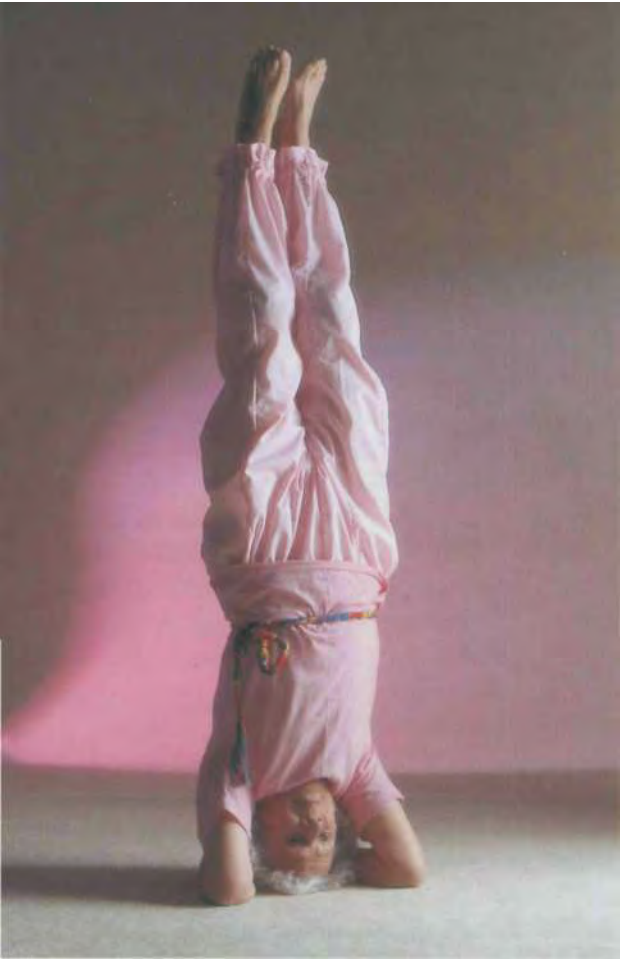
***Поднятие одной ноги***
Одна нога согнута в колене, ступня прижата к полу. Другая нога поднята вверх. Это упражнение потребует меньше усилий от мышц живота и нижней части спины.

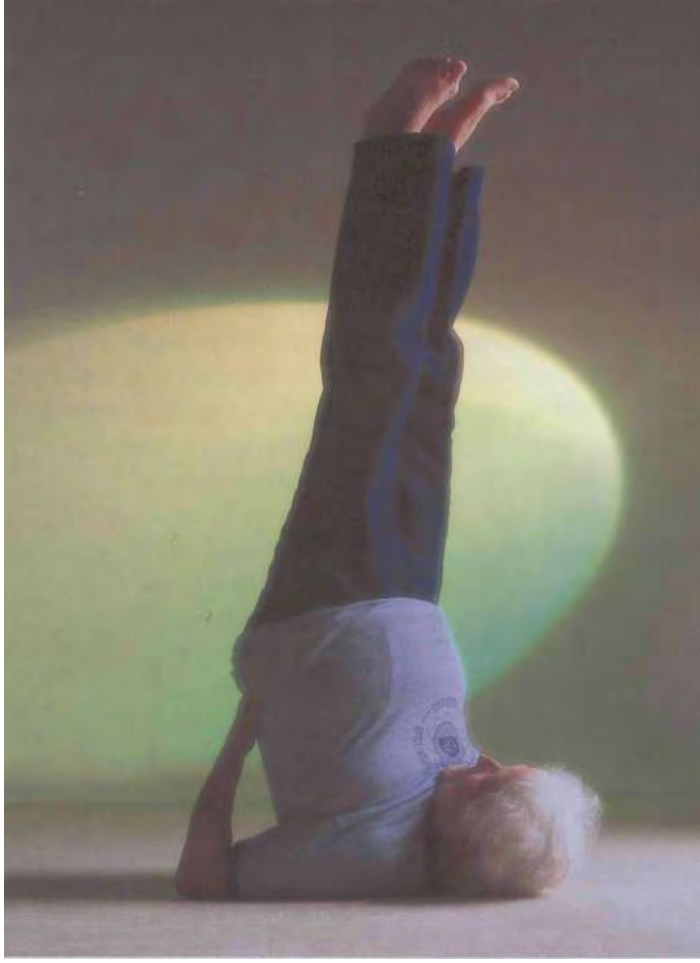
***Наклон назад***
Используя подушку, вы без напряжения можете развить у себя гибкость. Отклонитесь назад на локти, опустите голову на пол. Попробуйте выполнить это упражнение, выпрямив ноги, затем встаньте на колени и вытяните руки назад.



***Полуповорот позвоночника***
Когда нога, лежащая на полу, прямая, легче сохранять равновесие. Если нужно, когда делаете поворот в каждую сторону, немного отклонитесь назад.

***Наклон вперед***
Очень полезным будет для вас упражнение *«Наклон вперед»,* которое вы можете выполнять сидя на стуле. Делайте это упражнение в два этапа. Сначала наклонитесь вперед, держа спину прямой, насколько это возможно, а кисти рук поставьте около ступней, как показано на рисунке слева. Затем для растяжения сухожилий, ограничивающих с боков подколенную ямку, возьмитесь за одну ступню и потяните ее вверх, насколько сможете, как показано на рисунке справа. Другая нога помогает сохранять равновесие.





***Основные асаны***
*Стойка на голове* (наверху слева); *стойка на плечах* (наверху справа) и *поза плуга* (внизу).

# ЙОГА И ЗДОРОВЬЕ

Йога — это наука о здоровье, в отличие от западной медицины, которая является наукой о болезнях и их лечении. Учение йоги основано на тонком и точном понимании нормального функционирования человеческого организма и психики, а его методы предназначены для того, чтобы максимально использовать собственный потенциал для улучшения здоровья, укрепления жизненных сил и сохранения молодости. Когда вы занимаетесь йогой каждый день, вы подобны владельцу автомобиля, который ухаживает за своей машиной, содержит ее в прекрасном состоянии, и она выглядит у него как новенькая. Без этого учения вы похожи на владельца автомобиля, который не заводится по утрам, которому нужно дорогое обслуживание и время от времени основательный ремонт и который в конце концов в критический момент может сломаться, что повлечет за собой серьезные последствия.

*Йог рассматривает физическое тело как средство для достижения совершенства.*
*Свами Вишну-девананда*

Здоровье — это естественное состояние организма; каждая мельчайшая частица организма и его функция преследуют одну биологическую цель — всегда восстанавливать здоровье. Раны излечиваются, кости срастаются, лихорадка проходит, токсины выводятся, силы восстанавливаются — по нашему приказу происходит чудо биоинженерии, благодаря которому мы будем продолжать жить спокойной и здоровой жизнью.

В этом разделе описывается работа этой замечательной живой системы с особым акцентом на три главные функции: сильный, гибкий каркас тела из мышц, костей и связок; циклы, связанные с питанием, пищеварением, дыханием и кровообращением, которые питают и обслуживают каждую клетку и ткань; и жизненно важные системы информации, состоящие из нервов и гормонов, регулирующих наши физические, эмоциональные и психические реакции. Йога, уникальная система среди всех видов физической культуры, регулярно воздействует на все эти части живого организма, поддерживая их в равновесии и в прекрасном состоянии.

В настоящее время взрослый здоровый человек — редкость. Мы совершенно бездумно относимся к своему телу, проводя долгие часы без воздуха и солнечного света, сидя в неудобных позах, питаясь в спешке, не находя времени, чтобы дать телу свободно подвигаться, глубоко расслабиться, подышать свежим воздухом и съесть свежие натуральные продукты. Если от наших тел поступают сигналы о неблагополучии, мы принимаем таблетки — и продолжаем портить естественные системы восстановления организма. Приводя в норму эти системы, йога может многое сделать для восстановления здоровья даже после нескольких лет нездоровой жизни, в результате которой возникают стресс, усталость, повышенное кровяное давление, бессонница, ревматизм и так далее. Многие заболевания и недостаток энергии, от которых мы страдаем, возникают из-за долговременного ослабления систем организма, связанного с недостаточной нагрузкой и плохой стимуляцией жизненно важных функций.

Все дисциплины, имеющие отношение к здоровью, сейчас призывают к занятиям физическими упражнениями, но упражнения системы йоги уникальны. Принцип, который йоги поняли еще тысячи лет назад, состоит в том, что настоящее упражнение предназначено не для того, чтобы развивать мышцы и истощать наши силы, а для того, чтобы мягко растягивать и тонизировать тело и, кроме того, стимулировать кровообращение на клеточном уровне, с тем чтобы ткани получали питание, отходы выделялись, жизненно важным органам возвращалась работоспособность и восстанавливался обмен веществ.

Шизическое тело — это только один аспект здоровья в философии йоги; психика и дух также важны. Западная медицина тоже начала понимать, что психика должна участвовать в исцелении тела. Но западный подход не является цельным — в то время как йога является наукой о психике, теле и духе.

## СТРОЕНИЕ ТЕЛА

Самое удивительное действие, совершаемое нами ежедневно и поражающее равновесием, — это то, что мы ходим прямо на двух ногах. Человеческое тело выстраивается в одну линию, чтобы поддерживать и распределять наш вес с величайшей экономией усилий — свод стопы, точные изгибы позвоночника, структура каждого сустава, наклон таза, — и спроектировано таким образом, чтобы сочетать свободу движения с силой и защитой жизненно важных органов. Суставы крепко держатся с помощью сильных, эластичных связок, и вся конструкция поддерживается, движется и возвращается в положение, выровненное по одной линии, благодаря мускулам.

Скелетные мышцы работают по принципу равновесия противостоящих сил — когда одна мышца сокращается, чтобы совершить движение, другая расслабляется и растягивается. Если растягивающаяся, или «антагонистическая», мышца лишена гибкости и слаба от недостаточного использования, сокращающаяся мышца не может работать эффективно — вот почему мы потягиваемся и зеваем, чтобы наше тело стало двигаться. Стресс может привести к тому, что мышцы могут быть постоянно напряжены. Они могут противостоять каждому движению, в результате чего каждое действие будет вдвойне утомительным. Снятие этого напряжения с помощью приемов расслабления йоги делает движения легкими и избавляет от болей. Процесс старения также может вызвать потерю связками, скрепляющими суставы с поверхностью мышц, тонуса и сжатие; внезапное напряжение может их разорвать.

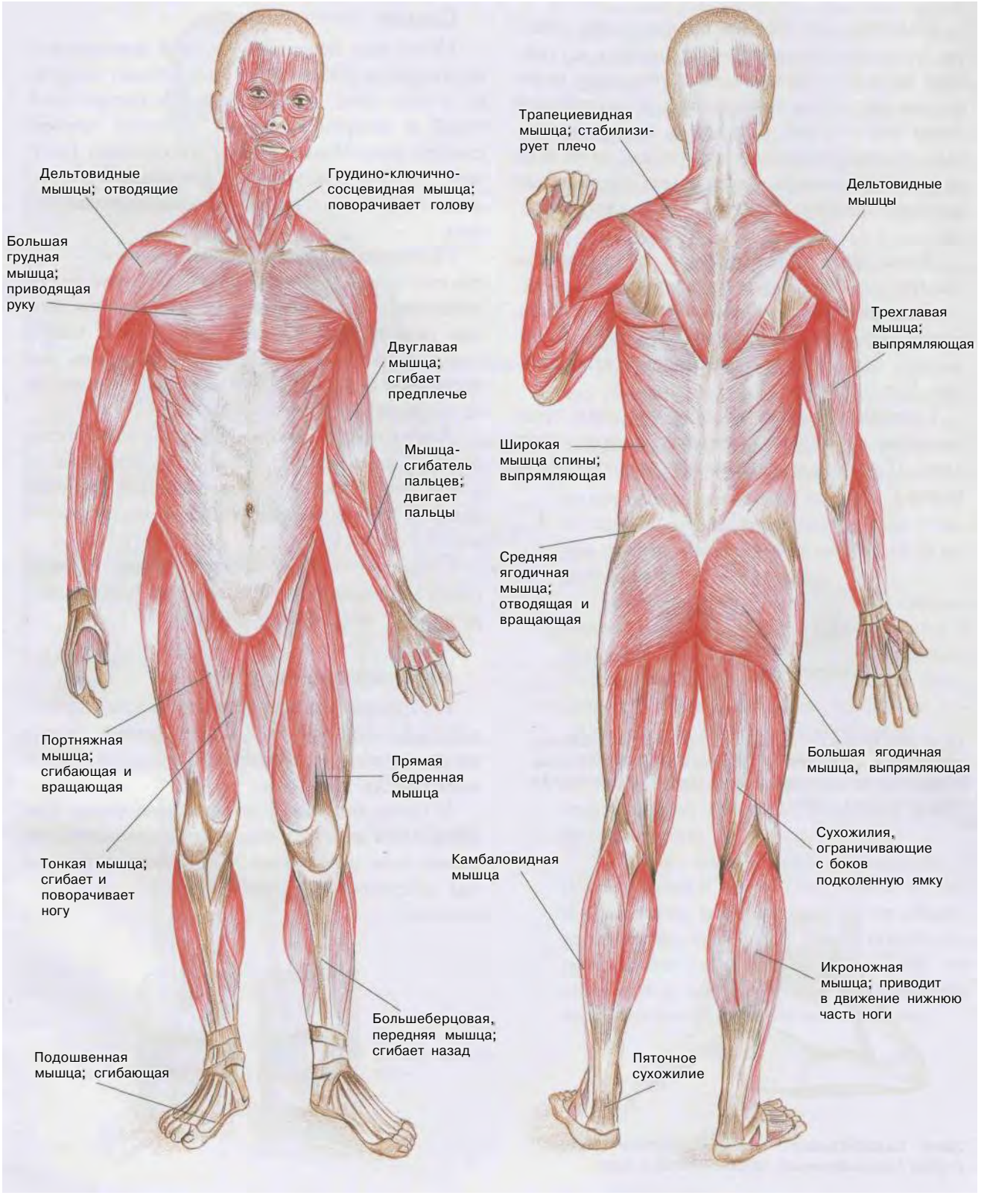
Асаны йоги обеспечивают мышцам и связкам медленное, ненасильственное растяжение без последующего резкого сжатия, характерного для большинства видов спорта. Растяжение мышцы помогает ей сильнее сокращаться, в то время как медленные движения и глубокое дыхание повышают приток кислорода к мышцам, предупреждая накопление молочной кислоты в тканях. Растяжение и сжатие мышц стимулируют кровеносную систему, обеспечивают приток крови к тканям и органам и вызывают повышенное возвращение венозной крови.

В детстве мы тренируем каждую мельчайшую мышцу. Эта естественная активность поддерживает нормальное состояние организма и мускулатуры. Но когда мы становимся взрослыми, круг движений ограничивается повторяющимися действиями. Долгие часы сидения за столом, склоненная голова и ссутуленная спина могут вызвать укорочение связок у основания черепа, так что попытки выпрямиться причиняют боль, иногда во всем позвоночнике (поскольку связки позвоночника взаимосвязаны). После рабочего дня, проведенного за столом, полезно выполнить асану *рыбы* и *стойку на плечах*.

Плохая осанка обычно приводит к чрезмерному давлению на нижнюю часть позвоночника, бедра и таз, в результате чего возникает боль и утрачивается гибкость. Даже такое простое действие, как ношение сумки на одном плече, может вскоре отрицательно повлиять на все телосложение — с одной стороны мышцы будут излишне развитыми, а впоследствии может произойти смещение позвонков. В этом случае может скорректировать фигуру асана *наклон вперед*. Но для всех общих проблем со здоровьем большое значение имеет предупреждение, а не лечение — регулярное выполнение полного комплекса асан, предназначенных для стимуляции кровообращения и систематической работы над каждой частью тела, с тем чтобы мышцы были здоровыми и гармонично развитыми, поможет вам оставаться на протяжении всей жизни молодыми и подвижными.

### Мышцы

Ваши скелетные мышцы расположены симметрично слева направо и спереди назад слоями и обладают различными функциями. Каждая мышца закреплена в двух местах. Мышцы обычно работают попарно; например, когда сгибается колено, мышца-сгибатель сокращается, а мышца-разгибатель расслабляется, давая возможность колену согнуться; когда вы выпрямляете колено, происходит обратный процесс.


Дельтовидные мышцы; отводящие
Грудино-ключично-сосцевидная мышца; поворачивает голову
Большая грудная мышца; приводящая руку
Двуглавая мышца; сгибает предплечье
Мышца-сгибатель пальцев; двигает пальцы
Портняжная мышца; сгибающая и вращающая
Прямая бедренная мышца
Тонкая мышца; сгибает и поворачивает ногу
Большеберцовая, передняя мышца; сгибает назад
Подошвенная мышца; сгибающая
Трапециевидная мышца; стабилизирует плечо
Дельтовидные мышцы
Трехглавая мышца; выпрямляющая
Широкая мышца спины; выпрямляющая
Средняя ягодичная мышца; отводящая и вращающая
Большая ягодичная мышца, выпрямляющая
Сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку
Камбаловидная мышца
Икроножная мышца; приводит в движение нижнюю часть ноги
Пяточное сухожилие

Подобным же образом поднимающие мышцы и опускающие мышцы поднимают и опускают часть тела; приводящие и отводящие мышцы двигают ее по направлению к центральной линии тела и от нее. Есть также мышцы-вращатели для поворачивания какой-нибудь части тела; напрягающие мышцы, чтобы делать сустав неподвижным; сфинктер и мышцы для особых движений.

Асаны йоги разрабатывают систематически каждую противостоящую группу мышц по очереди (как, например, при наклонах вперед и назад, показанных на рисунках внизу), сохраняя их молодыми, эластичными и находящимися в гармонии друг с другом.

Приведенные здесь иллюстрации дают представление об основных мышцах поверхностных слоев. (Глубокие мышцы позвоночного столба не видны.)

*Поза для головы и колена* разрабатывает разгибательные мышцы колена, ступни и шеи, растягивая сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку и мышцы спины.

*Змея* разрабатывает мышцы-сгибатели колена, ступни (подошвенные), позвоночника и шеи.

## Скелет

Наши тела зависят от сложной конструкции, состоящей из 206 костей. Осевой скелет включает в себя череп, грудину, ребра и позвоночный столб, в котором находится жизненно важный спинной мозг. Разные отделы позвоночника (шейный, грудной, поясничный и крестцовый) обеспечивают упругость и эффективно распределяют вес тела.

Проблемы, связанные с позвоночником, — сутулость, патологический лордоз и искривление позвоночника — оказывают влияние на поясничные позвонки, на суставы конечностей, таза и грудного пояса. Чтобы суставы не стирались, они защищены хрящами. В надлежащем положении их поддерживают мышцы и связки.

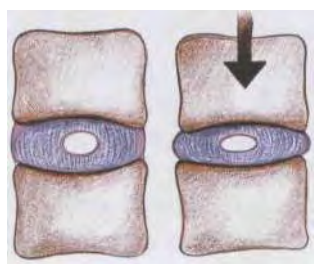
Асаны предназначены для того, чтобы освобождать различные суставы тела, открывая их с тем, чтобы уменьшить давление на защитные хрящи и восстановить правильное выравнивание костей.

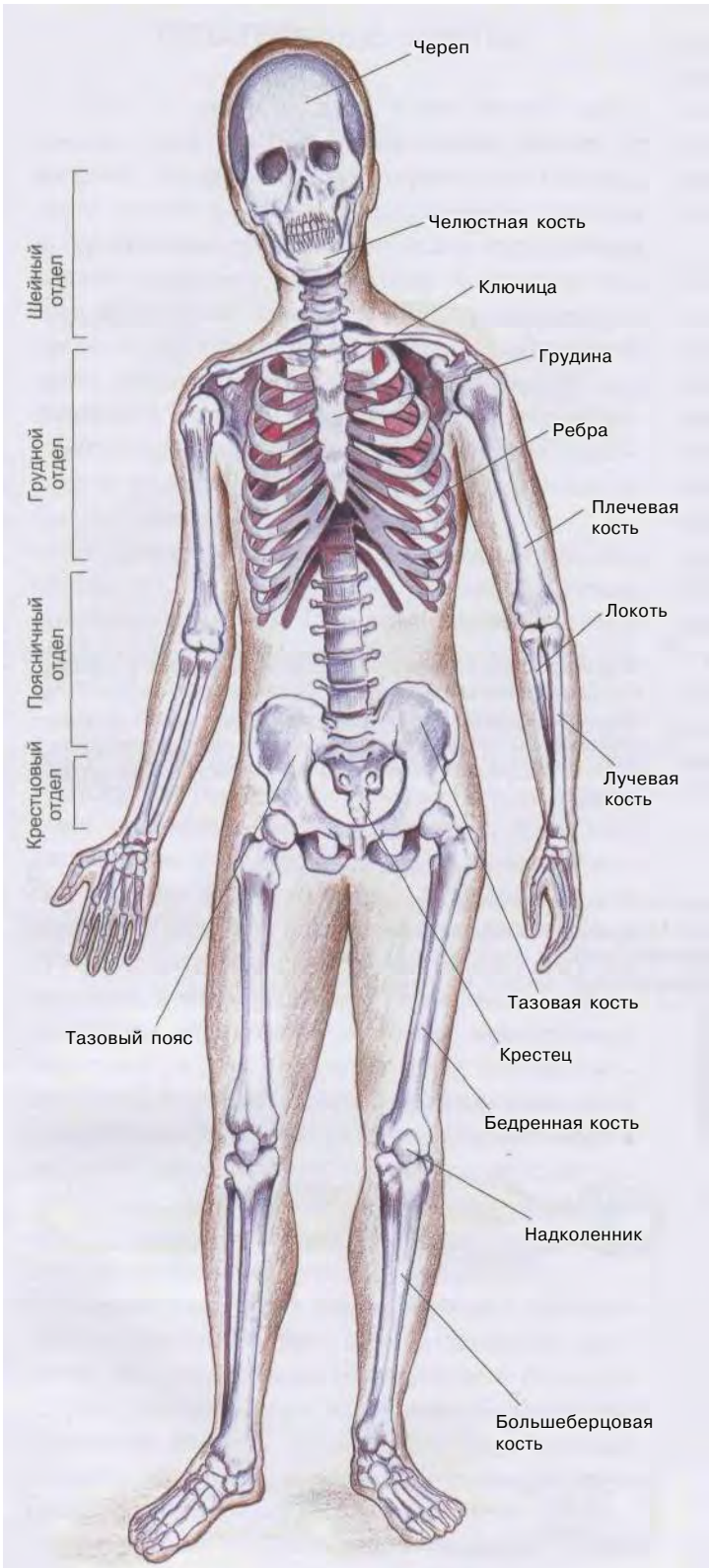
Сохраняя здоровье мышц и связок, а также следя за правильностью осанки, вы можете предупредить повреждение суставов.

## Межпозвоночные диски

Находящиеся между позвонками хрящи с мягкой, желеобразной массой в середине служат амортизаторами, принимая на себя удары и давая возможность двигаться.

В покое диск имеет закругленную форму (рисунок слева внизу); в нормальном положении человека стоя центральная часть диска сжимается под действием веса (справа внизу).






Сильное или внезапное движение может стать причиной возникновения грыжи межпозвоночного диска, когда хрящ выступает, оказывая давление на прилегающий нерв позвоночника, вызывая острую боль и обездвиживая позвоночник.

Учитель йоги мог бы порекомендовать определенные асаны, с тем чтобы вы могли предупредить любой рецидив, выполняя упражнения для укрепления позвоночника и для расслабления, чтобы давать отдых дискам.

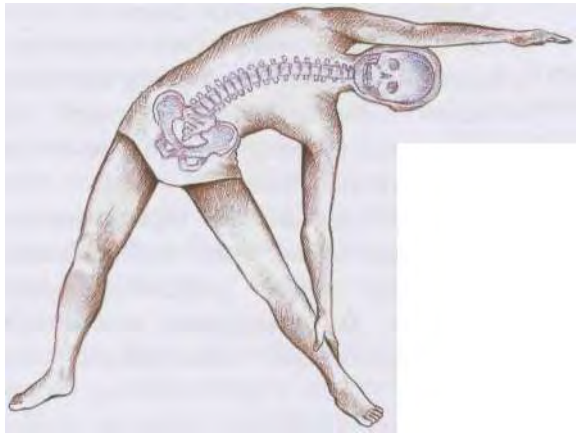
## Движения позвоночника

Тело сконструировано таким образом, что осуществляется поразительное количество разнообразных движений конечностей и позвоночника. Этот потенциал совершенно не используется в полном объеме, частично потому, что мы об этом не знаем, а частично потому, что мы позволяем связкам суставов, позвоночника и мышц сжиматься от недостаточного использования.

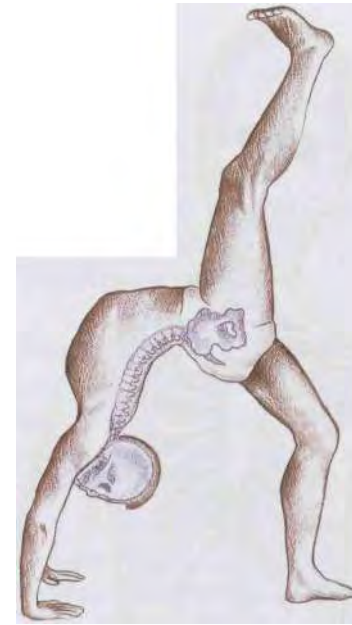
Позвоночный столб может наклоняться вперед, назад, в стороны, поворачиваться и вращаться, сочетая различные движения. Ограничение движений позвоночника определяется тремя факторами: неровными позвонками, длиной связок позвоночника и состоянием мышц-антагонистов.

Асаны, показанные здесь, демонстрируют максимальный потенциал здорового позвоночника и таза.

Гибкость позвоночника варьируется у разных людей и, кроме того, зависит от тренированности, поэтому пусть вас не обескураживает тот факт, что у вас не получаются приведенные здесь позы. Единственное, что стоит между вами и естественной гибкостью вашего позвоночника, — это практика.



*Поза треугольника* представляет собой наклон в сторону всего позвоночного столба максимально на 85° (поясничный отдел — 20°, грудной — 20°, шейный — 35-45°). Все боковые связки и мышцы получают хорошую растяжку.



Вариант *позы колеса* позволяет позвоночнику максимально наклониться назад — всего на 140° (шея — 75°, область грудного и поясничного отдела — 65°). В этом упражнении принимают участие спинные мышцы-сгибатели, поддерживающие ногу и запястья и выпрямляющие мышцы рук и поднятой ноги.

*Поза ребенка* позволяет позвоночнику сделать наклон на 110°. Асана расслабляет связки позвоночника, растягивает боковые мышцы и облегчает сжатие поясничных межпозвоночных дисков в нормальном положении стоя.

*Мертвая поза* полностью снимает напряжение с позвоночника и восстанавливает его естественную симметрию. Крестец подталкивает таз вверх, позволяя ему открыться с боков под воздействием силы притяжения, давая отдых межпозвоночным дискам.

*Поза для отведения газов* наклоняет таз и сгибает бедра, разделяя крестцово-подвздошное сочленение. Угол максимального сгиба таза в этой позе — 30°.

## ПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦИКЛЫ

Тело — это храм духа, и мы должны заботиться о нем. Здоровье вашего тела зависит от здоровья его живых клеток, строительных кирпичиков тканей и органов, разнообразные функции которых жизненно необходимы для поддержания нашего здоровья. Для здоровья клеткам и тканям необходима соответствующая окружающая среда — без токсинов, содержащая необходимый запас питательных веществ и обладающая эффективной системой связи. Насущной потребностью каждой клетки является получение кислорода в качестве топлива для ее деятельности и быстрое выведение углекислого газа.

Здоровые легкие и сердце — самые важные органы для клеток с точки зрения получения правильного питания. При правильном питании в определенное время дня у вас будет хорошее пищеварение, и кровь будет должным образом поглощать и выделять отходы. Микроциркуляция вокруг клеток — это основа здоровья организма.

Когда вы нажимаете на какой-нибудь участок кожи, она сначала бледнеет, потому что кровь уходит, а потом краснеет, когда кровь возвращается. Вот и асаны йоги работают с тканями так, как будто рука медленно и осторожно выжимает губку, чтобы удалить всю старую, содержащую отходы жидкость, а потом растягивает ткани, чтобы в каждой клетке циркулировали свежие, животворные вещества и энергия. Глубокое дыхание при выполнении асаны посылает больше кислорода в клетки и удаляет больше углекислого газа. Увеличившийся венозный отток заставляет сердце сокращаться более упруго. Асаны также массажируют жизненно важные органы и стимулируют мышцы пищеварительной системы, что усиливает перистальтику.

Современный образ жизни оказывает особенно пагубное влияние на ткани. Долгое сидение без движения или напряженное состояние тела приводит к тому, что микроциркуляция и кровообращение становятся вялыми. Мы дышим загрязненным воздухом или курим, едим продукты, содержащие такие вещества, которые организм не может использовать или которые просто токсичны. Когда кровообращение вялое, печень и почки не работают на полную мощность, токсины накапливаются и загрязняют ткани. Например, мясо содержит больше мочевой кислоты, чем мы обычно выделяем, что может нанести вред тканям и привести к заболеванию подагрой и ревматоидным артритом.

Такие тревожные сигналы, как расстройство пищеварения, варикозное расширение вен или головные боли, подобны предупредительным световым сигналам автомобиля, сообщающим нам, что машина скоро выйдет из строя. В то время как специальные асаны могут облегчить эти нарушения здоровья, лечение симптомов и игнорирование правильного функционирования всей вашей системы напоминают отключение предупредительных сигналов, чтобы они не беспокоили. Йога учит, что вы должны лечить организм в целом, поскольку каждая часть тела влияет на все остальные, и, кроме того, вам следует знать о тесной связи между организмом и психикой. Если вы настроены позитивно, то это сказывается на каждой клетке. Если вы измените свой образ

***Агни сэра***

Накачивающее действие этой асаны особенно полезно для пищеварения. Поставьте ноги на ширине плеч, согните их в коленях, руками нажимайте на бедра и смотрите на живот. На выдохе втягивайте живот, задерживайте дыхание и накачивайте живот. Когда вам нужно сделать вдох, прекратите накачивание, сделайте нормальный вдох, затем выдох и продолжайте. Каждый раз делайте от десяти до восемнадцати накачек.

жизни, взяв за основу пять принципов здоровья (см. с. 19), ваша система будет работать в наилучшем режиме, а каждая функция организма будет осуществляться в более здоровой среде.

## Пищеварение

Постоянное массажирование органов пищеварительной системы дыхательными движениями диафрагмы сохраняет их в хорошем состоянии. Этому процессу способствуют *наклоны вперед и назад* и *повороты позвоночника*. *Агни сара* воздействует непосредственно на диафрагму.

## Дыхание

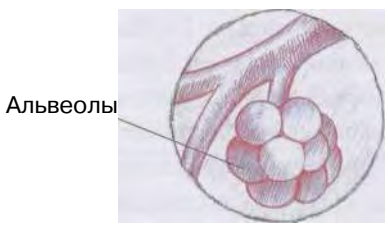
Через легкие организм обеспечивается кислородом. Здоровые, эластичные легкие полностью расширяются при глубоком вдохе, увеличивая все маленькие альвеолярные мешочки, а затем при выдохе выделяется углекислый газ (хотя и не полностью, потому что остатки воздуха всегда остаются в легких). Асаны йоги и брюшное дыхание улучшают все дыхательные функции, увеличивая объем (при вдохе) и развивая сильные мышцы и эластичные ткани, в то время как пранаяма учит контролировать дыхание и обеспечивает чистоту респираторных ходов. Для глубокого вдоха и задержки дыхания особенно подходят асаны *кузнечика* и *павлина;* для глубокого выдоха — *наули* и *уддияна-бандха; для* упражнения с диафрагмой — *капалабхати*.

***Воздушные ходы***

Носовые ходы фильтруют, нагревают и увлажняют воздух, когда он проходит вниз, в легкие, через гортань и трахею. Именно поэтому, в частности, выполняя асаны йоги, вы дышите через нос. Если у вас простуда или болит горло, вам помогут асаны *стойка на плечах, рыбы* и *льва*.

***Дыхательные мышцы***

Ваши легкие работают, как мехи, в частичном вакууме грудной полости. При всасывании воздуха полость увеличивается, грудная клетка расширяется и диафрагма опускается, массажируя органы брюшной полости. Когда вы делаете выдох, воздух выходит, мышцы живота сжимаются, грудная клетка возвращается в прежнее положение, диафрагма поднимается, массажируя сердце.

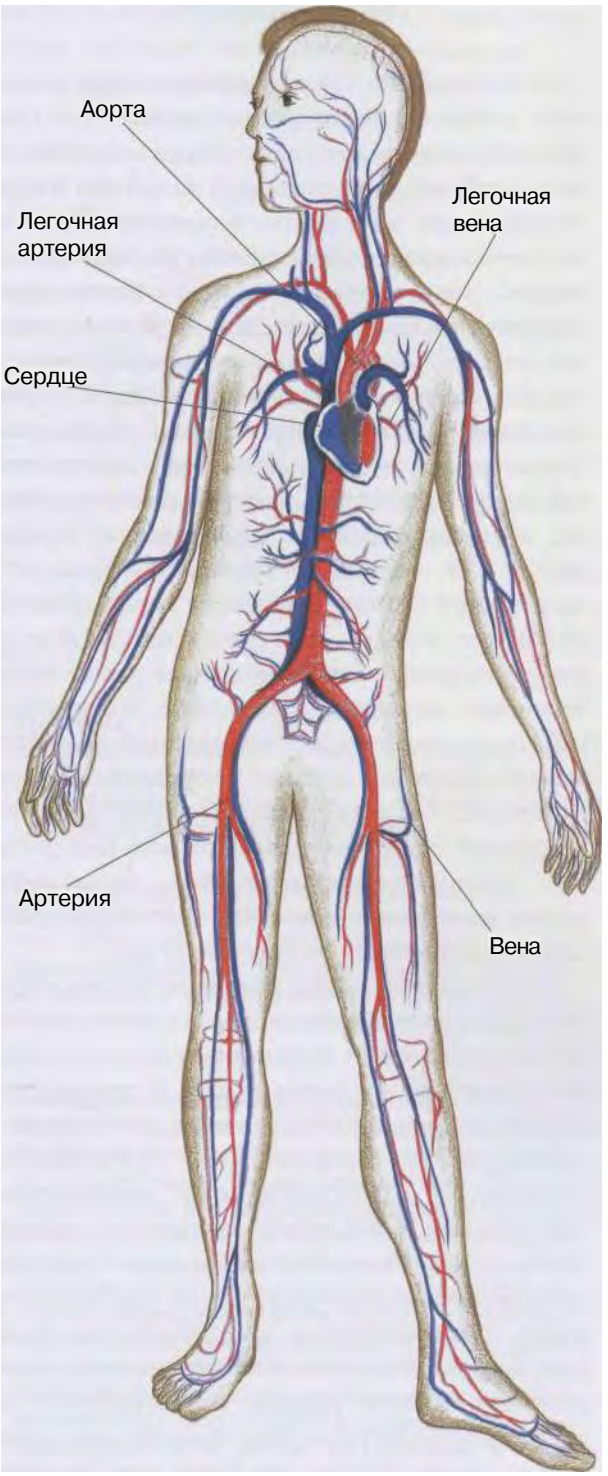



***Альвеолярные мешочки***

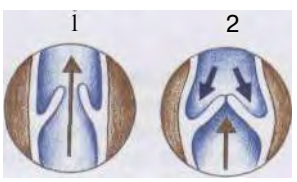
В легких бронхи разветвляются, заканчиваясь альвеолами, или альвеолярными мешочками. Если ваше дыхание поверхностное, то самые дальние альвеолярные мешочки бездействуют и разрушаются, потребление кислорода снижается и инфицирование становится более вероятным. При аллергических или нервных заболеваниях, таких, как сенная лихорадка и астма, происходит сжатие мелких бронхов и альвеолярных мешочков в легких; в таких случаях могут помочь расслабление, пранаяма и брюшное дыхание.

## Кровообращение

Система кровообращения — главная транспортная система организма, несущая эритроциты, которые снабжают ткани кислородом и удаляют из них углекислый газ, и лейкоциты, которые борются с инфекцией, а также питательные и химические вещества и т. д. Эффективный кровоток зависит от здорового сердца и от эластичных неповрежденных кровеносных сосудов, от крупных артерий до мельчайших капилляров. Для системы кровообращения полезны все асаны, особенно перевернутые позы, как показано внизу. *Наули* и *капалабхати* массажируют сердце, в то время как поочередное повышение и понижение давления на сердце, создаваемое асанами, помогает укрепить сердечную мышцу.




***Вены и клапаны ног***
Движение мышц ноги толкает использованную кровь, собравшуюся в периферических венах, вверх через клапаны (1), которые закрываются (2), чтобы остановить обратный поток.



***Варикозные вены***
Давление в результате долгого стояния на ногах и недостаточности клапанов в периферических венах, может вызвать обратное движение крови в поверхностные вены. Они растягиваются и искривляются — появляется болезнь, которую мы называем варикозным расширением вен.

***Перевернутые позы***
При перевертывании тело изменяет эффект воздействия силы тяжести, оставляя без изменения клапаны и стенки вен. Кровь течет вниз, в голову и шею без усилий со стороны сердца. Регулярные занятия предупреждают и облегчают заболевания вен.

## ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМОЕ РАВНОВЕСИЕ

В обычный день ваша психика и тело выполняют бесчисленные и разнообразные действия, предназначенные для удовлетворения ваших потребностей, осуществляют ваши намерения и обеспечивают вам здоровье и выживание. Тело — это совершенное орудие психики, реагирующей на каждый раздражитель и команду, посланную ее информационными системами — распространенной сетью нервов и циркулирующими гормонами в крови. Если нервная система похожа на огромную, сложную телефонную станцию, эндокринная (гормональная) система напоминает климатический контроль и флюгер, которые подготавливают вас к приближающимся бурям или к хорошей погоде. Обе системы поставляют информацию и провоцируют ответное действие, а между ними они регулируют каждую функцию в вашем теле — его возбужденное состояние или состояние покоя, выделение энергии и стабильность его внутренней среды, жизненно важной для здоровья. Ваши эмоции оказывают влияние на организм человека и наоборот. Если вы чувствуете страх, ваше тело показывает симптомы страха: сильнее бьется сердце, усиливается потоотделение, расширяются зрачки и так далее; если ваше тело будет проявлять эти симптомы, вы ощутите страх.

Самая важная работа асан йоги заключается в укреплении и очищении нервной системы, особенно спинного мозга и нервных ганглиев, поскольку они соответствуют путям праны в тонком теле. Различные асаны систематически растягивают и тонизируют все периферические нервы, помогая укреплять их и стабилизировать нейрохимическую передачу. Они также тонизируют симпатические и парасимпатические нервные системы, которые противостоят друг другу, чтобы регулировать произвольные и непроизвольные функции. Активные сигналы от симпатических нервов стимулируют нашу реакцию на потребность или на чрезвычайную ситуацию, особенно нашу реакцию на стресс «борись или беги», в то же время подавляя функции, контролируемые парасимпатической системой, такие, как поток слюны и желудочного сока и нормализация пульса и дыхания. Асаны также массажируют и стимулируют все эндокринные железы.

Если ваши нервная и эндокринная системы здоровы, тело и психика ответят позитивно на требование или угрозу и быстро вернутся к нормальному функционированию. Но если нервная система и гормональные уровни становятся несбалансированными, постоянно посылающими информацию о чрезвычайной ситуации и слишком реагирующими на стресс, результатом будут усталость, гипертензия, беспокойство, депрессия и нервное расстройство. И если функции жизненно важных желез подавляются, обмен веществ может выйти из равновесия тоже, вызывая избыточный вес, менструальные проблемы и в конце

***Щитовидная железа и стойка на плечах***

Некоторые люди кажутся сгустками энергии; они едят все, что им хочется, и при этом не набирают вес, в то время как другие живут неторопливо и быстро приобретают лишние килограммы. Это в большой степени зависит от щитовидной железы, находящейся в области шеи. Если она недостаточно активна, деятельность всего тела замедляется — человек чувствует себя вялым, часто мерзнет, не может быстро думать, теряет аппетит и тем не менее набирает вес. Если щитовидная железа слишком активна, человек сжигает энергию, имеет тенденцию к потере веса, может быть легко возбудимым и нервным. Здоровая щитовидная железа имеет большое значение для хорошего состояния. При выполнении *стойки на плечах* концентрация внимания и кровообращение нацелены на щитовидную железу, поскольку она массажируется и стимулируется, восстанавливая здоровый обмен веществ.

концов серьезную болезнь. Исследование показывает, что упражнение йоги сжигает только 0,8 калорий в минуту, в отличие от других видов гимнастики, в которых сжигается 0,9—1,0 калорий в состоянии покоя и до 14 калорий во время упражнений. Асаны эффективно контролируют повышенное давление и беспокойство и восстанавливают сопротивление стрессу, нормализуют обмен веществ и нервную систему. Облегченная гимнастика йоги может выполняться любым человеком, даже во время болезни, ее оздоровляющие свойства доступны всем.

## Железы

Все сложные функции эмоциональной сферы организма регулируются железами внутренней секреции, или эндокринными железами, несущими информацию в кровоток. Так же как противостоящие мышцы костной системы, эндокринная система действует по принципу равновесия — один гормон стимулирует ряд реакций, другой тормозит их, и все вместе находятся в сложном взаимодействии друг с другом и с симпатической нервной системой под контролем гипофиза и в конечном итоге мозга и психики.

Эндокринная система является посредником в тесном взаимодействии тела и психики — такие эмоции, как страх или гнев, любовь или скорбь, отражают гормональную активность и в то же время оказывают на нее сильное влияние. Сильный шок или трагедия потрясают всю систему и могут вызвать болезнь. Йога может привести систему в равновесие до того, как ей будет причинен ущерб с долговременными последствиями.

***Гипофиз***
Эта основная железа регулирует секрецию во всех других эндокринных железах и непосредственно контролируется мозгом. Самой полезной асаной для нее является *стойка на голове.*

***Щитовидная и паращитовидная железы***
Щитовидная железа контролирует уровень основного обмена веществ, рост и клеточные процессы. Паращитовидная железа контролирует содержание кальция и фосфата в крови. Обе железы массажируются при выполнении *стойки на плечах.*

*Поджелудочная железа* ***и*** *надпочечники*
Секреты этих желез очень важны для жизнедеятельности, влияя на ваше эмоциональное и физическое состояние. Поджелудочная железа производит инсулин для регулирования уровня сахара в крови. Благотворное действие на нее оказывает *асана павлина,* при выполнении которой массажируется не только поджелудочная железа, но и селезенка. Корковое вещество надпочечника производит половые гормоны и жизненно важные кортикостероиды; мозговой слой выделяет адреналин (также выделяемый на симпатических нервных окончаниях), чтобы вызвать в организме реакцию «борись или беги». Асаны, расслабление и медитация стабилизируют стрессовые реакции и выделение адреналина.

***Женские половые гормоны***

Яичники являются основным источником эстрогена, гормона, регулирующего менструальный цикл, беременность, кормление грудью, и оказывающего влияние на внешность и сексуальность. *Наклоны вперед и назад* стимулируют матку и яичники; поза *змеи* особенно эффективна при болезненной и нерегулярной менструации.

***Мужские половые гормоны***

Яички — главный источник мужского полового гормона, тестостерона. Регулярные занятия асанами, пранаямой и расслаблением обеспечивают баланс мужских гормонов в организме и помогают облегчить сексуальные проблемы и нарушения.

## Нервы

Здоровая нервная система позволяет вам спокойно воспринимать события жизни. Она обеспечивает эффективную работу всех мышц, органов и тканей организма, обостренное сенсорное восприятие и дает ощущение жизни и энергии во всем вашем существе. Нервная система представлена огромным количеством клеток, или нейронов, состоящих из тела и отходящих от него отростков. Они проводят нервные импульсы, или сигналы. Пучки нервных волокон растягиваются и очищаются при выполнении асан. Удаляя из тканей токсины, асаны благотворно воздействуют на передачу нервного импульса в неравных окончаниях и в синапсах между нервами. Йога стабилизирует реакцию нервной системы на стресс, устраняя постоянное мышечное напряжение, вызываемое повторяемыми сигналами из центральной нервной системы, и успокаивая непроизвольные симптомы угрозы — сердцебиение, потоотделение, тревожность, порождаемые симпатической нервной системой.

***Центральная нервная система***

Центральная нервная система — это основная часть нервной системы человека. Нервы позвоночника отходят от спинного мозга и обслуживают каждую часть системы. Внутри спинного мозга непрерывно осуществляется связь, и импульсы быстро распространяются вверх и вниз по сенсорным и двигательным волокнам к мозгу и от него. Асаны сильно воздействуют на каждую часть позвоночного столба, косвенным образом растягивая спинной мозг, тонизируя нервные корешки и освобождая нервы, выходящие из позвоночного столба, от давления.

***Периферическая нервная система***

Нервы позвоночника отходят от спинного мозга попарно с каждой стороны каждого сегмента и разветвляются, образуя периферическую систему. Двигательные нервные волокна несут команды в каждую мышцу, сенсорные волокна приносят информацию от каждого рецептора. Автономная система (симпатическая/парасимпатическая) также берет начало в позвоночнике; симпатические нервные волокна содержат основные ганглии (контрольные центры) вблизи позвоночного столба, которые тонизируются растяжением позвоночника. Йоги могут произвольно воздействовать на симпатическую систему.

# СЛОВАРЬ САНСКРИТСКИХ ТЕРМИНОВ

## А

**Агни сэра** — крия для массажа органов пищеварения; «агни» означает «огонь».
**Аджна** — шестая чакра, расположенная между бровями.
**Акарна дханурасана** — поза стреляющего лука.
**Ананда** — блаженство.
**Анахата** — четвертая чакра, расположенная в сердце.
**Анджанеасана** — поза полумесяца; шпагаты.
**Анулома-вилома** — дыхательное упражнение со сменой ноздрей в комплексе пранаямы.
**Апана** — полное дыхание; проявление праны.
**Ардха** матсьендрасана — полуповорот позвоночника.
**Ардха падмасана** — поза полулотоса.
**Асана** — поза йоги (буквально «сиденье»).
**Атман** — «я», душа, дух.
**Ахимса** — ненасилие; ям.
**Ашрам** — место уединения отшельника.

## Б

**Бандха** — мышечный узел или сжатие мышц для управления потоком праны.
**Бандха падмасана** — поза лотоса «Завязка».
**Басти** — очистка кишечника.
**Биджа** — «семенная» мантра или буква санскрита, означающая власть божества или стихии.
**Брахма** — в индуистской триаде Бог-отец, Создатель.
**Брахман** — Абсолют.
**Брахмари** — разновидность пранаямы; жужжащее дыхание.
**Бхакти-йога** — аспект йоги, связанный с преданностью и любовью.
**Бхастрика** — дыхательные упражнения (кузнечные мехи), входящие в комплекс пранаямы.
**Бхуджангасана** — поза змеи, или кобры.

## В

**Ватаянасана** — поза для отведения газов.
**Веданта** — философская система (буквально «конец знания»).
**Веды** — древнейший памятник арийской литературы, открывшийся мудрецам-отшельникам во время медитации.
**Вирасана** — поза воина.
**Вишну** — в индуистской триаде Спаситель.
**Вишну-мудра** — жест руки, используемый в пранаяме.
Вишуддха — пятая чакра, расположенная в горле.
**Врикшасана** — стойка на руках.
**Врисчикасана** — поза скорпиона.

## Г

**Гарбхасана** — поза зародыша.
**Гарудасана** — поза орла.
**Гуна** — одно из трех качеств, составляющих вселенную, или пракрити.
**Гуру** — учитель (буквально «удаляющий тьму»).

## Д

**Джаландхара-бандха** — подбородочный замок.
**Джанусирасана** — поза для головы и колен.
**Джапа** — повторение мантры.
**Джива** — индивидуальный дух.
**Джняна-йога** — аспект йоги, связанный со знаниями.
**Дханурасана** — поза лука.
**Дхарана** — концентрация, сосредоточение.
**Дхаути** — крия для очистки желудка путем заглатывания ткани.
**Дхьяна** — медитация.

## И

**Ида** — один из основных нади, проходящий через левую ноздрю.

## Й

**Йога** — союз отдельной души с Абсолютом.
**Йог** — тот, кто занимается йогой.

## К

**Какасана** — поза ворона.
**Капалабхати** — крия и пранаяма, которая очищает дыхательную систему.
**Капотхасана** — поза голубя.
**Карма** — закон причины и следствия (буквально «действие»).
**Карма-йога** — аспект йоги, связанный с бескорыстным служением.
**Кришна** — инкарнация Вишну.
**Крия** — практика очищения.
**Кукутасана** — поза петуха.
**Кундалини** — потенциальная духовная энергия.
**Кунджар-крия** — крия для очищения желудка.
**Курмасана** — поза черепахи.

## М

**Майюрасана** — поза павлина.
**Майя** — иллюзия.
**Мала** — нитка бус, четки, используемые для джапы.
**Манас** — сознание.
**Манипура** — третья чакра, расположенная в солнечном сплетении.

**Мантра** — молитвенный слог, слово или фраза, используемые в медитации.
**Матсьендрасана** — поворот позвоночника.
**Матсьясана** — поза рыбы.
**Меру** — самая крупная бусина в четках.
**Мудра** — жест или поза для управления праной.
**Мула-бандха** — анальный замок.
**Мупадхара** — первая чакра, расположенная в копчике.

### Н

**Нади** — энергетические каналы живого организма.
**Натараджасана** — поза бога Натараджи.
**Наули** — крия для очищения носового прохода.
**Ниргуна** — вид медитации (буквально «не имеющая качеств»).
**Нияма** — одно из пяти предписаний.

### О

**Ом** — первоначальная мантра.

### П

**Падандгуштасана** — поза с подъемом на носках.
**Пада хастасана** — поза для рук и ног.
**Падмасана** — поза лотоса.
**Пашимоттанасана** — наклон вперед.
**Пингала** — один из основных нади, проходящий через правую ноздрю.
**Пракрити** — природа, вселенная.
**Прана** — жизненная энергия.
**Пранаяма** — регулирование дыхания; дыхательная гимнастика.
**Пратьяхара** — отвлечение чувств от их объектов.
**Пурна супта ваджрасана** — поза алмаза.
**Пуруша** — дух.

### Р

**Раджа-йога** — аспект йоги, связанный с медитацией.
**Раджас** — гуна активности.

### С

**Савасана** — мертвая поза, или поза трупа.
**Сагуна** — вид медитации (буквально «имеющая качества»).
**Салабхасана** — поза кузнечика.
**Самадхи** — сверхсознание.
**Саману** — разновидность пранаямы, очищающая нади.
**Сарвангасана** — стойка на плечах.
**Саттва** — гуна чистоты.
**Сатчитананда** — существование, знание и блаженство.
**Сахасрара** — седьмая и наивысшая чакра, расположенная на темени головы.
**Свадхистхана** — вторая чакра, расположенная на гениталиях.
**Свами** — монах.
**Сетху бандхасана** — поза мостика.
**Симхасана** — поза льва.
**Сиршасана** — стойка на голове.
**Ситхали, ситкари** — разновидности пранаямы, которые охлаждают тело.
**Сукхасана** — удобная поза.
**Супта ваджрасана** — поза на коленях.
**Сурья** — солнце.
**Сурья бхеда** — разновидность пранаямы, которая исцеляет тело.
**Сурья намаскар** — приветствие солнца.
**Сутра** — афоризм (буквально «нить»).
**Сушумна** — основной нади, проходящий через спинной мозг.

### Т

**Тамас** — гуна инерции.
**Тратака** — пристальный взгляд; крия и техника концентрации внимания.
**Триконасана** — поза треугольника.

### У

**Уддияна-бандха** — чревный замок.
**Уджайи** — разновидность пранаямы.
**Урдхвападмасана** — стойка на голове «лотос».
**Утитха курмасана** — поза черепахи, сохраняющей равновесие.

### Х

**Халасана** — поза плуга.
**Хатха-йога** — практический аспект раджа-йоги, включающий асаны, пранаяму и крии; «хатха» означает «солнце и луна».

### Ч

**Чакра** — один из семи центров энергии праны.
**Чакрасана** — поза колеса.
**Чин-мудра** — жест, связывающий большой и указательный пальцы руки.

### Ш

**Шакти** — активный женский принцип.
**Шанти** — мир.
**Шива** — в индуистской триаде Разрушитель; пассивная мужская сила.

### Я

**Яма** — одно из пяти воздержаний.
**Янтра** — геометрическая фигура, используемая в медитации.

# СОДЕРЖАНИЕ


*Предисловие* ... 7

**ВВЕДЕНИЕ В ЙОГУ** ... 8

**РАССЛАБЛЕНИЕ** ... 21

Мертвая поза ... 22

Завершающее расслабление ... 24

**ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС** ... 27

Последовательность асан ... 28

Начало комплекса. *Удобная поза. Упражнения для шеи и плеч. Упражнения для глаз* ... 30

Здравствуй, солнце! ... 32

Позы с поднятыми ногами ... 34

Стойка на голове ... 36

Стойка на плечах (поза свечи) ... 38

Поза плуга ... 40

Поза мостика ... 42

Поза рыбы ... 44

Наклон вперед ... 46

Поза змеи, или кобры ... 48

Поза кузнечика ... 50

Поза лука ... 52

Полуповорот позвоночника ... 54

Поза ворона ... 56

Поза для рук и ног ... 58

Поза треугольника ... 60

Таблица для занятий основным комплексом ... 62

**ДЫХАНИЕ** ... 65

Прана и тонкое тело ... 66

Основные дыхательные упражнения. *Капалабхати. Анулома-вилома. Брахмари. Ситкари. Ситхали* ... 68

Сложные дыхательные упражнения. *Три бандхи. Уджайи. Саману. Сурья бхеда. Бхастрика* ... 71

**ДИЕТА** ... 75

Три гуны ... 76

Натуральные продукты ... 78

Изменение вашей диеты ... 80

Голодание ... 82

**МЕДИТАЦИЯ** ... 85

Овладение сознанием ... 86

Принципы медитации ... 88

Начало медитации ... 89

Тратака ... 91

Ом ... 93

Мантры ... 94

**АСАНЫ И ИХ ВАРИАНТЫ** ... 97

Цикл стоек на голове. *Варианты упражнений с поднятыми ногами. Варианты упражнений для ног. Поза скорпиона. Варианты упражнений для рук. Стойка на голове «лотос». Стойка на голове с поднятием одной ноги* ... 98

Цикл стоек на плечах. *Варианты упражнений с использованием рук. Варианты упражнений с использованием ног. Варианты позы плуга. Варианты позы мостика. Варианты позы рыбы* ... 106

Цикл упражнений с наклоном вперед. *Варианты упражнений с наклоном вперед. Поза для головы и колен. Боковые шпагаты с поворотом. Растяжение рук и ног. Поза наклонившегося самолета ...* 112

Цикл упражнений с наклоном назад. *Варианты позы змеи. Варианты позы кузнечика. Захват руками при наклоне назад. Варианты позы лука. Поза колеса. Поза на коленях. Поза воина. Поза колеса на коленях. Поза алмаза. Поза полумесяца. Поза голубя* ... 120

Цикл упражнений, выполняемых сидя. *Поворот позвоночника. Поза лотоса. Варианты позы лотоса. Поза стреляющего лука. Поза «ноги за головой». Шпагаты* ... 130

Цикл упражнений на равновесие. *Поза павлина. Стойка на руках. Варианты позы ворона. Поза орла. Поза дерева. Вертикальный шпагат. Поза льва. Поза бога Натараджи. Позы из положения стоя. Поза для головы и ступней. Варианты позы треугольника* ... 140

Циклы асан ... 150

Крии ... 152

**ЦИКЛ ЖИЗНИ** ... 155

Материнство. *Практические вопросы* ... 156

Специальные асаны для беременных. *Измененная стойка на плечах. Измененная поза плуга. Растяжения у стены. Поднятие таза. Измененная поза змеи. Поза кошечки. Перинеальные упражнения. Сидение на корточках. Расслабление* ... 163

Детство ... 169

Пожилой возраст. *Разминка. Измененные асаны* ... 171

**ЙОГА И ЗДОРОВЬЕ** ... 177

Строение тела. *Мышцы. Скелет. Межпозвоночные диски. Движения позвоночника* ... 178

Питательные циклы. *Пищеварение. Дыхание. Кровообращение* ... 183

Жизненно необходимое равновесие. *Железы. Нервы* 186

*Словарь санскритских терминов* ... 189

**Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»**
приглашает к сотрудничеству авторов
и книготорговые организации

*Телефоны:*
**(095)721** - 38 - 56
(многоканальный)
**(095) 170 - 93 - 67**

*Факс:*
**(095) 170 - 96 - 45**

*Почтовый адрес:*
**109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2**
*e-mail:* **office@grand-fair.ru**
*Интернет:* **http:/Avww.grand-fair.ru**

**Люси Лайделл, Нараияни Рабинович, Гирис Рабинович**

# НОВАЯ КНИГА ПО ЙОГЕ

***Поэтапное руководство***

Редактор Н. Баринова
Технический редактор Л. Глубокова
Дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.
Подписано в печать 20.02.2004.
Формат 84 x 108 $^{1}/_{№}$. Бумага мелованная.
Гарнитура «Академия». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 20,16. Тираж 7000 экз.
Заказ 2690.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

**иллюстрированная книга подробно знакомит со всеми аспектами учения йоги. Она будет интересна и давнему его приверженцу, и тому, кто еще только встал на путь его постижения.**

**Книга подготовлена под руководством Свами Вишну-девананды, автора бестселлеров, первого популяризатора йоги на Западе и основателя международных центров йоги Шивананды, в которых занимается более миллиона человек.**

## Грамотно заниматься йогой — это значит:

- сделать свое тело стройным и красивым;
- сохранять здоровье и молодость всю жизнь;
- легко переносить беременность;
- успешно противостоять стрессам;
- развить свое внимание;
- обрести душевную гармонию.

ISBN 5-8183-0724-7

OZON
4508946
www.ozon.ru