

Сергей Васильевич Кукалев
(Sergey Kukalev)

НЕЖНАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ЙОГА

Как и почему?

ИЛИ

**200 вопросов "почему?" с ответами и пояснениями,
данными на основе последних достижений
физиологии и психологии**

**(YOGA SUKSMA VYAYAMA.
As well as why?)**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ВОПРОСЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ЙОГЕ ВООБЩЕ.....	7
ПЯТЬ ЗАДАЧ	7
1. Соединить тело и разум.....	7
2. Восстановить внутренний ритм.....	7
3. Стать частью мира.	7
4. Отдать максимум	7
5. Понять свою цель.....	8
ПЯТЬ ОСНОВ	8
1. Помни о Будущем.	8
2. Опирайся на ненасилие.	8
3. Проверь (отдаленные) последствия.	9
4. Сосредоточься на выполнении.	9
5. Действуй наилучшим образом.....	9
ПЯТЬ КРИТЕРИЕВ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ	9
1. Качество важнее количества.....	9
2. Удовольствие важнее результата	9
3. Понимание важнее действия.....	10
4. Пауза важнее упражнения.....	10
5. Выдох важнее вдоха	10
ПЯТЬ УСЛОВИЙ.....	10
1. Лучше утром, чем вечером	10
2. Лучше босиком, чем в носках.....	10
3. Лучше на Восток, чем на Север.....	10
4. Лучше недоделать, чем переделать.....	10
5. Лучше Шавасана, чем все остальное	10
ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ПОСТРОЕНИЯ	10
1. Единство и полнота частей	10
2. От общего к частному.....	10
3. Стоя – сидя – лежа	11

4. Сверху – вниз.....	11
5. Слева – направо и спереди назад.....	11
ПЯТЬ ПРАВИЛ ОСВОЕНИЯ	11
1. Начни с малого	11
2. Не переходи к следующему, пока не освоил предыдущее	11
3. Вводи новое понемногу.....	11
4. Найди свою меру.....	11
5. Не спеши быть лучше.....	11
ПЯТЬ ТОЧЕК КОНТРОЛЯ.....	11
1. Красивая осанка	11
2. Работа от "центра"	12
3. Сохранение энергии.....	12
4. Общее расслабление	12
5. Сочетание с дыханием.....	12
ВОПРОСЫ ОТНОСЯЩИЕСЯ К ЙОГЕ В ЦЕЛОМ	13
Глава 2. КОМПЛЕКС БАХУД АЧЧА СУКШМА-ВЬЯМА И ВОПРОСЫ К НЕМУ	16
1 ДЕКАДА	17
2 ДЕКАДА	24
3 ДЕКАДА	29
4 ДЕКАДА	32
5-6 ДЕКАДЫ	35
6–7 ДЕКАДЫ.....	37
8 ДЕКАДА	42
9–10 ДЕКАДЫ.....	46
11 ДЕКАДА	51
12 ДЕКАДА	56
13 ДЕКАДА	60
14 ДЕКАДА	66
15 ДЕКАДА	68
16 ДЕКАДА	74
17 ДЕКАДА	77
18 ДЕКАДА	80
19 ДЕКАДА	83
20 ДЕКАДА	87
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	91
Глава 3. ПРАНАЯМА.....	103
ПЯТЬ ОГРАНИЧЕНИЙ.....	103
1. Не начинай раньше времени.....	103
2. Не закрывай для себя притока праны.....	103
3. Не дыши через рот.....	103
4. Не нарушай порядка	103
5. Не перегружайся.....	103
ПЯТЬ НАСТАВЛЕНИЙ	103
1. Начни с очистки надий.....	103
2. Опирайся на основной курс	103
3. Развивайся постепенно	104
4. Следи за качеством и не спеши с освоением	104
5. Добавляй новое в правильном месте	104
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПРАНАЯМЫ	105
Вопросы к пранаяме.....	113
Глава 4. ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ.....	115
ЛИТЕРАТУРА.....	167

ВВЕДЕНИЕ

Если стремишься проникнуть в суть этой тайны,
то каждый раз
будешь приходить к новой тайне,
но именно это и есть врата,
которые ведут к пониманию
тончайших законов устройства мира.

/Лао Цзы "Трактат о пути и потенции", пер. Б. Виноградова, Б. Кузыка (см. "Путь правителя/История будущего", М., 2005 г./

Любой человек – это совокупность решенных им задач. Все мы научились когда-то ходить, говорить, читать, писать... да мало ли чему мы научились, сколько этих задач мы решили, вырастая в результате над собой прежним. Сами задачи, конечно, выбираем не мы, их предлагает нам жизнь, обстоятельства нашего рождения и существования (например, вот эта, встретившаяся на вашем пути книга). От нас зависит лишь готовность взяться за решение вставшей перед нами задачи, способность увидеть ситуацию именно как задачу. И конечно, качество решения. Но главное – готовы мы к внутреннему росту, развитию, поиску нового, или нет? В самом деле, как еще можно создать нечто новое в себе? Только преодолевая "сопротивление" среды, и приобретая при этом новые взгляды, новые знания, умения, навыки. Просто скопировать, повторить чужое, не затрачивая при этом усилий – отнюдь не значит вырасти. Это относится ко всему, в том числе к йоге.

Но ведь йога – может подумать наш читатель – это не математика. Какие же тогда могут быть в ней задачки? Да, конечно, йога – это не математика. Йога – это скорее физика, точнее физиология. Причем не простая "школьная", а некая специфическая физиология, имеющая свой целью как раз повышение творческого потенциала человека, развитие его психики. И значит, создание задачника по этой физиологии не только вполне уместно, но и можно сказать необходимо.

Для чего вообще пишутся задачники? Для того, чтобы человек, изучающий некоторое направление знаний, смог на включенных в такой сборник задачах усвоить те алгоритмы деятельности, которые наработаны в данной области предыдущими поколениями, а также проверить уровень своего освоения этих алгоритмов деятельности, степень своего понимания данной предметной области и углубиться в нее, понять ее еще лучше. Ведь узнать, понять что-либо, значит не просто прочесть или услышать про это, а сжиться с этим, сделать это частью себя самого, изменить соответствующим образом свое тело и душу.

Как раз для этих целей и служит данный задачник. Можно просто скопировать выполнение упражнений йоги – в этом нет ничего плохого или вредного (если, конечно, все скопировано правильно). Но наибольшая польза от этих упражнений будет достигнута только тогда, когда ученик подключит к выполнению упражнений свой интеллект, начнет не просто выполнять, но еще и задумываться, а потом и глубоко понимать происходящие при занятиях йогой внутренние процессы.

У В.К. Тарасова, прекрасно пересказавшего в своей дивной книге [8] древнюю китайскую мудрость, есть понятия вертикальной и горизонтальной карьеры. Понятия эти достаточно очевидны – Тарасов, естественно, пытается показать плюсы именно горизонтальной карьеры, обеспечивающей внутренний рост личности, и при этом делающей ее независимой от званий, окладов, звездочек на погонах – всего того, что легко можно отнять, в отличие от знаний и опыта, всегда остающихся с нами. В йоге правильнее было бы говорить, что ценнее как раз вертикальная карьера – только воображаемая ось этой карьеры должны быть направлена не вверх, а вниз. Ведь горизонтальная карьера – это погоня за количеством освоенных приемов и упражнений. И если она не сопровождается вертикальным движением вглубь, направленным на понимание сути выполняемых действий, йога остается простой гимнастикой, фактически перестает быть йогой.

Именно это понимание уведет вас, дорогие читатели в глубину, отвлечет от горизонтального, "плоского" развития, сделает его внутренний мир объемным, а знание йоги все более полным и совершенным. Дело ведь не в том, какой сложности позы йоги человек может без труда выполнить. Дело в том, сколько пользы от них он получает, насколько они способствуют его интеллектуальному и духовному росту. Как во всей йоге – главного снаружи не видно, оно может быть

скрыто за внешней простотой и безобидностью выполняемых действий. Недаром в классической йоге (в отличие от, скажем, единоборств) нет званий, "поясов", титулов. Есть лишь те, кто йогой не занимается, те, кто ей занимается, и те, кто вышли за ее пределы. Причем, последних за всю историю человечества – единицы.

Даже просто стоять (в ожидании чего-то) можно по-разному: можно встать на видном месте, мешая передвижению широких народных масс, широко расставив ноги носками наружу, изображать (для неграмотных) "крутого". А можно скромно стоять там, где тебе надо, не привлекая специально ничьего внимания. И при этом стоять красиво, имея так называемый "прямой" позвоночник, замыкая энергетические потоки (при этом те же ноги, к примеру, вовсе не будут расставлены в стороны, что сохраняет нашу энергию, а подошвы окажутся параллельны друг другу, ставя мышцы поясницы в энергетически выгодное положение) и грамотно ориентировать свою точку устойчивости в пространстве. Да, такая стойка не поразит воображение сопливого мальчишки – только знающий сможет понять ее красоту и оценить по ней вашу духовную наполненность. И Вам остается лишь выбрать – что для Вас важнее, поклонение множества бесцельно снующих мимо сопливых мальчишек или уважительная оценка немногих знающих. Сторонником какой карьеры Вы являетесь? Собственно, вот Вам и пример задачи – как лучше всего стоять в очереди? И почему именно так (большую часть ответа на нее мы только что привели выше).

Заметим, что в отношении обычных предметов мы, как правило, задаем вопрос "Как?": "Как Земля вращается вокруг Солнца?", "Как этот камень оказался на дороге?", "Как лучше использовать данный предмет?" и т.п. В йоге вопрос "Как?", например, "Как (правильнее, наиболее эффективно) выполнить некоторое упражнение?" тоже существует. Но здесь нас будет интересовать в основном вопрос "Почему?" (или очень близкий к нему вопрос "Зачем?"). Книга состоит преимущественно из этих вопросов и вариантов ответов на них. А "Почему?" – это вопрос, который обычно формулируется по отношению к живым объектам: "Почему лошадь идет домой?", "Почему собака любит кости?", почему..., почему..., почему? Просто для нас йога – это живая, развивающаяся наука. И ни в коей мере не отрицая опыт древних создателей и Учителей этой дивной системы, мы все же пытаемся искать ответы именно на эти "живые" вопросы. Ответы не всегда совершенные, но ведь как сказал еще Карл Маркс "Все, что застыло – мертво, все что развивается – несовершенно".

Итак, перед вами путь в глубины – глубины нашей физиологии, который предлагается совершить на материале упражнений йоги. Он рассчитан на вдумчивого читателя и направлен на увеличение его понимания процессов в своем теле (в том числе процессов психических, душевных), на рост своего самоосознания, развитие своего интеллекта.

При этом очевидно, что никакие задачи не возникают на пустом месте – они всегда привязаны к конкретным (или воображаемым, как в математике: пункт А, пункт Б) объектам. В качестве той "материальной" основы, на которой указанные задачи выросли, выбран, пожалуй, лучший (по признанию самих йогов, сделанному в конце 60-х – начале 70-х годов на всеиндийских конгрессах йогов) из существующих комплексов упражнений йоги. Это комплекс был привезен в свое время в Россию моим Учителем Анатолием Николаевичем Зубковым – учеником Рам Кумар Шармы, директора Лакхнаууского института йоготерапии и йогокультуры (там же училась и жена Анатолия Николаевича – Роза Васильевна, также много сделавшая для меня на пути йоги). У нас этот комплекс был известен под названием "Основной каждодневный обязательный комплекс упражнений йоги для здоровых и больных людей". С небольшими изменениями этот же комплекс преподавался в Делийском центре йоги Дхирендрой Брахмачари (там учился сын Анатолия Николаевича – Виталий Анатольевич, а комплекс этот носил название Сукшма-Вьяяма, что может быть переведено как "тонкая динамика"). Для некоторого дистанцирования от современных его трактовок мы часто будем называть его "Бахуд Ачча Сукшма-Вьяяма" (умная нежная динамика), а в дальнейшем для краткости просто "основной комплекс", или даже просто комплекс, а то и сокращать до аббревиатуры ОК.

Полезно подчеркнуть, что большинство приведенных в этой книге задач не "высосаны из пальца" – они родились из практики, из более чем 15-летнего опыта ведения занятий в Санкт-Петербургской Школе Практической *Хатха-йоги*, сформированы на базе тех вопросов, которые задавали ученики этой школы в процессе обучения. Причем постановка вопросов учениками в процессе освоения ими ОК сознательно стимулировалась введением на первом же занятии каждо-

го очередного набора в Школу так называемого "принципа неминуемого поощрения": за любой вопрос, на который преподаватель не может ответить, ученик, задавший его, неминуемо поощрялся, причем вполне материально. Этот принцип вводился (и до сих пор вводится) для того, чтобы сделать занятия более интересными, улучшить взаимопонимание между преподавателем и учениками, но прежде всего, с целью активизации творческой, поисковой активности учеников – ведь йога, по традиционным представлениям, это путь развития интеллекта. Причем осуществлялось все это на вполне йогических принципах ненасилия – положительного подкрепления. И можно утверждать, что данная книга – это фактически коллективный труд многих людей (имена наиболее активных "вопрошающих" – членов ZT-центра (<http://www.yogaway.spb.ru>), к тому же предлагавших еще и свои варианты ответов на поставленный вопрос, приведены в конце книги, причем мне особенно хочется выделить из этого списка моего ученика Андрея Анатольевича Крижановского). Автору оставалось только уточнить, выверить формулировки вопросов и найти по возможности окончательные ответы на них.

Порядок изложения почти однозначно вытекает из характера материала. Сначала мы должны будем кратко описать методику освоения и выполнения этого комплекса. При этом логично сразу же дать и задачи общего плана, касающиеся всего ОК, или всей йоги в целом. Затем мы приведем "официальное" (сделанной еще А.Н. Зубковым) описание этого комплекса, слегка дополненное и уточненное, давая в конце каждого упражнения задачи для углубления его понимания.

Ответы... На самом деле – мы глубоко убеждены в этом – хороший задачник не должен содержать ответов (иначе это будет уже не задачник, а "ответник"). Наличие ответов может отвлечь читателя от поиска, помешать его интеллектуальному развитию – ибо соблазн кажущегося знания может оказаться сильнее соблазна внутреннего роста (что вполне понятно – внутренний рост происходит довольно медленно, он почти незаметен самому занимающемуся, в отличие от кажущегося ощущения знания, дающегося сразу вместе с ответом). Ответы необходимы, когда мы имеем дело с "решебником" – пособием по освоению некоторого конкретного алгоритма получения решений, многократно показывающим на примерах работу этого алгоритма. К сожалению, в нашем случае мы не можем предложить читателю алгоритма получения решений. Ответы каждый раз возникают внутри, в теле. Наше сознание каждый раз обнаруживает их уже готовыми (если оно доросло до этого, если сознание и тело уже в достаточной степени объединились). Но путь их формирования все еще остается скрытым от глаз, неформализуемым. И единственное, что мы можем предложить читателю для поиска ответов – быть внимательным, быть деликатным, работать в рамках главного принципа йоги – принципа ненасилия.

Поясним, что для решения подавляющего большинства задач этого сборника нужно, прежде всего, уметь прислушаться к себе самому, к своим ощущениям при выполнении упражнений ОК – ведь, если уж совсем честно, этот задачник для того и делался, чтобы помочь человеку, осваивающему ОК, сосредоточиться на этих ощущениях, деликатно подтолкнуть его под локоток именно в этом направлении. И конечно, надо уметь проанализировать эти ощущения, сопоставить их с другими. Обращения же к специальной литературе... Они, конечно, всегда полезны – ведь йога опирается на этику, и одним из лежащих в ее основе принципов является принцип Свадхьяя – постоянного самообразования, высокого уровня интеллектуальной активности, мы бы даже сказали творческого поиска. И, согласитесь, если читатель найдет ответ не в себе самом, а в литературе, просмотрев определенное число источников, это будет не менее полезно для его развития, понимания им глубинных закономерностей изучаемой науки (надеюсь, после чтения этой книги у читателя не останется сомнений в том, что йога ближе к науке, чем к мистике). Романтика поиска остается романтикой независимо от того, где этот поиск ведется – на необитаемом острове, пыльных полках библиотек, бескрайних просторах Интернета, или в глубинах собственного Я.

Тем не менее, мы все же приведем ответы (точнее, наши варианты ответов) на все задачи, появляющиеся в тексте, отнюдь не настаивая при этом на их окончательности. Порой мы позволим себе даже гипотезы – ответы, пока ничем не подтвержденные, в отношении которых у нас нет уверенности в их правильности. Как сказал известный литературный герой: "нельзя объять необъятное", – хотя стремиться к этому, безусловно, можно – добавим мы. Просто мы надеемся, что все эти ответы, несмотря ни на что, будут не столько сдерживать, сколько стимулировать внутренний рост читателей, подсказывая им, куда направлять свое внимание, облегчая им самостоятельный поиск.

Безусловно, не все может быть выражено словом, а то, что им выражено, неполно, неточно и нуждается в поправках, в развитии – познание бесконечно, и сказанное умирает сразу же после того, как оно сказано, становится ложью, ибо перестает развиваться, жить. Поэтому смысл всего изложенного в этой книге пропадает при отсутствии практики, для улучшения которой она и написана, практики, которая только и обеспечивает понимание этого текста, его жизнь и его развитие. И мы будем рады, если читатели, осваивая и выполняя ОК (что на самом деле нужно делать под руководством инструктора), сами найдут новые задачи или ответы на них (ведь в йоге зачастую сначала находится ответ, а потом уже к нему подбирается, формулируется соответствующая задача). При этом читатель может выйти на совсем другие ответы и даже совсем другие задачи, чем те, которые приведены в книге. И это может только радовать, особенно если при этом рождается новая задача (а то и не одна), заставляя расширять и углублять поиск. Мы же надеемся, что в этом случае читатель не забудет и про нас, запустивших у него этот захватывающе интересный процесс исследования глубин жизни. Мы будем глубоко благодарны тем, кто не поленится выслать нам свои задачи и свои альтернативные варианты ответов (на любые задачи, как приведенные, так и не приведенные в этой книге). Не ради ощущения собственной значимости, а скорее ради общего дела рождения и развития нашей "национальной идеи" – повышения интеллекта и роста моральных качеств граждан до образования критической массы "новых людей" в том смысле, который вкладывал в эти слова еще Н.Г. Чернышевский. Это можно сделать любым способом, послав электронное письмо автору по адресу S-Putnik@nm.ru, переслав текст в редакцию, издавшую это небольшой задачник, или лично, придя на занятия в Санкт-Петербургскую Школу Практической *Хатха-йоги* (сейчас она работает при ДК им. Ленсовета).

Мир бесконечно щедр и бесконечно разнообразен. Но все это разнообразие проявляет себя целиком и полностью в любом месте этого мира, в любом его самом маленьком объекте – капле воды, невзрачном цветке, куске камня на дороге. И для того, чтобы жить интересно, нет нужды мотаться по свету – это совсем не обязательно. Но быть предельно внимательным надо обязательно. И тогда мы сможем бесконечно углубляться в любой подвернувшийся нам предмет, все лучше понимая сам этот предмет, мир вокруг нас и себя в этом мире. И научившись решать задачи по йоге, мы – как знать – сможем научиться заметно лучше решать и все другие свои жизненные проблемы. Те задачи, которые, стремясь сделать нашу жизнь предельно интересной, постоянно ставит перед нами мир. Задачи, которые мы не видим до поры, или воспринимаем как неприятности, а то и трагедии, просто потому, что еще не научились быть внимательными, не развили в достаточной степени свой навык преодоления, свой интеллект, не сформировали в себе привычку "радости неудачи", не обрели достаточного количества внутренних сил. Именно росту этих внутренних сил и способствуют вдумчивые занятия йогой.

Итак, желаем тебе новых открытий и счастья внутренней гармонии, наш дорогой читатель.

Глава 1. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ВОПРОСЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ЙОГЕ ВООБЩЕ

Дело не в том, чего мы ждем от жизни,
а в том, чего она ждет от нас.
/Виктор Франкл/

ПЯТЬ ЗАДАЧ

1. Соединить тело и разум.

Когда человек начинает заниматься йогой, в нем может появиться ощущение, что его тело – это одно, а он сам – другое. И его первая задача на пути йоги – устранить это ощущение, полностью подчинить тело себе, сделать его идеально послушным. Тело должно "беспрекословно" повиноваться разуму, делать именно то, что ему прикажет сознание, и делать это блестяще. Тело должно стать внимательным, тонко отрегулированным, отзывчивым, надежным органом нашего мышления.

Но, как известно еще со времен Маленького Принца Антуана де Сент-Экзюпери, "мы в ответе за тех, кого приручили". Поэтому надо также научиться прекрасно понимать и полностью удовлетворять все потребности своего тела. Наше сознание способно поставить цели, далеко выходящие за пределы ограничений, накладываемых на него телом, которое оно может подчинить себе, но без которого оно не может не только двигаться к этим целям, но даже просто существовать.

2. Восстановить внутренний ритм.

Тело и разум объединяются в действии: нужно последовательно – шаг за шагом, зона за зоной – очистить свое тело и активизировать его работу, приобретая каждый раз, каждый день радость открытия силы свершения. Надо восстановить и постоянно поддерживать естественную частоту вибраций каждого нашего органа, согласовать их ритмы с ритмами внешнего мира, ритмами Вселенной. Так мы научимся контролировать ритм своей жизни, темп хода своего времени.

3. Стать частью мира.

Научившись контролировать свои ритмы, согласовав их с ритмами окружающего мира, мы осознаем, что являемся не отдельным образованием, а неотъемлемой (хотя и довольно небольшой) частью Вселенной, ощутим ее единство и наше единение с ней. Мы сможем понять, что не мир существует для нас, а мы существуем для этого мира. И чем дольше мы будем заниматься йогой, тем точнее будет это Знание.

4. Отдать максимум

Мы локализуемся во Вселенной для того, чтобы сделать то, на что способны только мы – ведь у Бога нет других рук, кроме наших. Мы все для того такие разные, чтобы каждый смог сделать для другого то, что он сам для себя сделать не сможет, и потому такие одинаковые, что только в этом случае сделанное одним может быть использовано другим. Каждый из нас делает свое дело – часть того, что необходимо всем. И делает его не один, а вместе со всеми.

Говоря по-другому, мы живем, чтобы использовать других и быть использованными другими. Не грех управлять другим человеком, грех делать это во вред тому, кем управляешь. Но, беря нечто от других людей, пропуская это через себя, мы должны поднять ценность полученного и отдать это людям в таком виде, который им необходим. Главное в жизни каждого из нас – отдать. Именно этому должно быть подчинено все – иначе жизнь пройдет зря. Но чтобы жизнь прошла с максимально пользой, надо и отдавать по максимуму. А чтобы действительно отдать максимум того, на что мы способны, надо идти своим путем, надо предощущать свою цель.

5. Понять свою цель.

Поступок всегда направлен на достижение какой-то цели: совершая поступок, мы тем самым косвенно выбираем себе цель. Но только выбрав цель, мы можем совершить сознательный поступок. При этом любой поступок осуществляется в единой Вселенной, где все связано со всем. Кажущиеся случайности, следующие одна за другой, образуют закономерность. Ряд поступков, направленных на одну цель, образует путь. Поэтому каждый из нас возникает не неожиданно и случайно. Каждый из нас – Избранный.

Все мы появляемся (проявляемся) в конкретной точке пространства и времени для выполнения конкретной миссии, достижения конкретной цели. Конечно, оставаясь в смертном теле, мы не можем точно понять свою цель – цель всегда находится за пределами действия, за пределами жизни. Но что значит быть Избранным? Как хорошо сказано в знаменитом фильме: "Быть избранным – это как влюбиться. Кто знает, что ты влюблен? Только ты сам". Однако, это знание кардинальным образом меняет нашу жизнь. Нам важно знать о существовании своей цели, тогда мы сможем понять направление к ней, а это немаловажно. Ведь "даже безногий, движущийся верной дорогой, обгонит скакуна, летящего не туда". Не зная своей цели, точнее направления к ней, нельзя стать свободным (для ее достижения). Знание же этой цели приводит к тому, что мы перестаем суетиться, и начинаем ЖИТЬ.

И то, какой йогой мы занялись – не случайность. Это определяется теми целями, к достижению которых мы (порой подсознательно) стремимся. Можно стремиться к освоению все большего количества самых разных, все более сложных физических упражнений. В этом нет ничего плохого, только здесь нас подстерегает одна опасность. Она в том, что сравнение, порождающее зависть, а за ней и ненависть – источник большинства наших бед – может обрести на этом пути слишком большое значение. Можно стремиться развить свой ум – но что он, этот ум без тех задач, для решения которых он предназначен? Можно захотеть уйти от поставленных перед тобой проблем, уйти от жизни в покой медитации, сосредоточенности на "высшем" – вот только потом крайне трудно будет ответить на вопрос: "Что по настоящему полезного сделал ты для людей?"

В йогу можно придти и для того, чтобы избавиться от болезней (которые подарила нам судьба как точку роста) или просто, чтобы всегда быть в форме – для достижения своих, направленных вовне, целей, да и вообще – мало ли чего. Как ни странно, именно этот путь впоследствии может сделать нашу жизнь полноценной, максимально полезной для других. Это путь ухода вглубь, ибо йога при этом перестает быть целью, но зато роль сравнения сводится к минимуму, и внешнее теряет свое определяющее значение. Такой путь опирается на ряд основ, предполагает определенные условия движения по нему, включает конкретные правила построения занятий, принципы освоения высот и критерии правильности выполнения действий.

ПЯТЬ ОСНОВ

1. Помни о Будущем.

Для того, чтобы наша жизнь прошла с максимальной пользой, надо всегда помнить о своих целях, проверяя свои поступки (в ситуации выбора) на их направленность на цель. Йога – это только средство, инструмент (один из инструментов) достижения цели, который – как и любое средство – нельзя ставить выше самой цели.

2. Опирайся на ненасилие.

Вместе с тем достоинство цели определяется характером необходимых для ее достижения средств: цель, для которой требуются неправомерные средства – не есть правая цель. Достойны же только те средства, которые опираются на идею ненасилия – не ограничивают потенциал развития того, на что (или на кого) они направлены.

Это ненасилие должно стать основой жизни, категорическим критерием наших поступков и проявляться повсеместно: в речах и в действиях – по отношению к вещам, и конечно, по отношению к людям. Ведь любой конкретный человек важнее любых идей.

Больше того, именно ненасилие должно стать основой нашего роста: нашей моральной и физической чистоты, нашей удовлетворенности жизнью, нашего стремления к своим целям и нашего развития на этом пути.

3. Проверяй (отдаленные) последствия.

Любое наше действие (направленное или даже не направленное на достижение некоторой цели) дает результат. Его дает даже наше бездействие. Но результат этот часто проявляется не в том месте и не в то время, где и когда мы его ждали (это связано с тем, что мир много сложнее наших моделей этого мира, наших представлений о нем, с тем, что далеко не все связи нам видны, а зависимости понятны). Поэтому необходимо просматривать (анализировать) как можно более отдаленные последствия любых наших поступков: это и называется умом, а навык такого анализа – мудростью.

Почти все наши беды происходят не потому, что кто-то сознательно хочет навредить, а просто по глупости, потому что у нас не хватило сил продумать отдаленные последствия своих поступков. Именно для такой работы и создан наш интеллект.

В частности, при занятиях йогой общее состояние организма важнее ощущения в каждой конкретной позе – оно есть главный критерий правильности. Но именно концентрация на текущих ощущениях является ключом к достижению максимально положительного общего состояния.

4. Сосредоточься на выполнении.

Не важно, что конкретный человек может (детский подход "смотри как я могу" неприменим к йоге) – важно лишь то, что он делает. Большинство героев наших любимых сказок не могли сделать то, что собирались в начале – их цели казались нереальными. Но это было не важно – важно было, что они это делали. И получили результат.

Но чтобы выполняемые нами действия приносили нам радость (независимо от оценки этих действий другими), совершались нами без насилия над самим собой, необходимо максимально сосредоточить на этом действии свое внимание – метапрограмму управления сознанием. Сосредоточенность порождает удовольствие, которое усиливается правильным выполнением действия. Это позволяет не только тренировать свое сознание, но соблюсти меру – ограничить действие максимальной пользой, оставаясь в границах ненасилия, что порождает добросовестность, которая должна проявляться во всем, что мы совершаем.

5. Действуй наилучшим образом.

Именно добросовестность является залогом постоянного совершенства тех процессов, в которые мы вовлечены тканью нашей жизни. И только вовлеченность нас в некоторые процессы дает нам возможность совершенствоваться в них, учиться делать свое дело все лучше и лучше, развивать навык преодоления, переходящий со временем в развитое чувство "радости неудачи". И соединить при этом наше тело и сознание, нас и окружающий мир, и приближая тем самым нашу цель, а значит и конец нашей жизни.

Однако, для постоянного совершенствования нужен постоянный приток сил, способных не только обеспечить достижение поставленной (внешними обстоятельствами) цели, но и породить новую цель, продлевая нашу жизнь до бесконечности. Приток же сил при занятиях йогой обеспечивается при соблюдении пяти условий и пяти принципов построения.

ПЯТЬ КРИТЕРИЕВ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Качество важнее количества

Главное в упражнениях качество, которое легко определить по чувству внутренней радости в упражнении и после него – в паузе, и которое обеспечивается за счет работы внимания – его направлении на нужную часть тела. Своди к минимуму прикладываемое напряжение, увеличивай до максимума прикладываемое внимание.

2. Удовольствие важнее результата

Этот критерий еще раз повторяет сказанное выше – внутреннее важнее внешнего, радость – синоним пользы – важнее внешней сложности и возможной результативности упражнений. Говоря на языке восточных единоборств, необходим предельно "внутренний" стиль занятий.

3. Понимание важнее действия

Понимание того, что происходит при выполнении упражнения, не просто повышает его эффективность, но и обеспечивает развитие вас как личности.

4. Пауза важнее упражнения

Во многих случаях положительное действие упражнения достигается именно в паузе (которая в данном комплексе не может быть меньше одного цикла вдох – выдох). Только в паузе мы растем, к нам приходят откровения и творческие озарения, мы можем почувствовать последствие каждого упражнения, настроиться на выполнение следующего. Именно пауза соединяет разрозненные части комплекса – отдельные упражнения – в единый направленный на достижение цели процесс.

5. Выдох важнее вдоха

Выдох (обычно через нос), должен сохранять углекислоту в нас, защищая от сгорания, гасит внутренний пожар в теле, оказывает успокаивающее действие. Равномерность и длительность этого выдоха обеспечивает нормальную работу легких и является гарантией отсутствия перегрузки.

ПЯТЬ УСЛОВИЙ

1. Лучше утром, чем вечером

Заниматься йогой лучше утром, натощак – это дает силы необходимые днем и освобождает для достижения своих целей вечер.

2. Лучше босиком, чем в носках

Заниматься йогой можно босиком или в носках (чулках, колготках и т.п.) – ей нельзя заниматься в обуви. Подстилка выполняет чисто гигиеническую роль и не должна быть слишком мягкой.

3. Лучше на Восток, чем на Север

Все упражнения (как физические, так и духовные), если они делаются из положения стоя или сидя, выполняются лицом на восток, или – если это невозможно – на север (ориентируются в секторе с востока на север). Все упражнения из положения лежа – головой на восток (или север).

4. Лучше недоделать, чем переделать

Все упражнения лучше недоделывать, чем переделывать. Принцип ненасилия ограничивает действие упражнений границей между удовольствием от него и тем временем, когда удовольствие кончается, и упражнение начинает приносить вред.

5. Лучше Шавасана, чем все остальное

Роль последнего упражнения в комплексе – Шавасаны – крайне важна. Это упражнение важнее всех остальных упражнений комплекса, который дает максимальную пользу лишь при условии его правильного построения.

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ПОСТРОЕНИЯ

1. Единство и полнота частей

Составленный из отдельных упражнений комплекс должен восприниматься телом как одно непрерывное действие, направленное на достижение конечной цели. При этом каждое отдельное упражнение имеет смысл только в сочетании с другими упражнениями комплекса, построенного на данных принципах, причем более поздние принципы подчиняются действию более ранних (в данном перечислении).

2. От общего к частному

Комплекс строится от общего к частному – от позвоночника к отдельным органам и от объединяющих сознание и тело действий к очистке отдельных частей тела.

3. Стоя – сидя – лежа

Поэтому сначала выполняются упражнения из положения стоя, потом – из положения сидя и, наконец, из положения лежа (независимо от того, в каком темпе они выполняются и каков характер дыхания в них). Исключения определяются вышеизложенными принципами построения.

4. Сверху – вниз

В каждой из указанных выше частей комплекса часть тела, включаемая в действие каждым следующим упражнением, должна находиться ниже (по ходу действия силы тяжести) по отношению к частям тела, активизируемым предыдущим упражнением. Это обеспечивает тонизирующий эффект всего комплекса, создавая тот потенциал преодоления и победы, ради которого все затеяно. Это правило (с учетом остальных принципов) приводит к однозначному расположению каждого упражнения в комплексе, которое обосновано физиологически и не меняется.

5. Слева – направо и спереди назад

В парных упражнениях (если ничто не заставляет поступать по другому) действие и поддерживающее его внимание осуществляется сначала в левую сторону, а затем – в правую, сначала вперед, и только затем – назад.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ОСВОЕНИЯ

1. Начни с малого

Освоение комплекса начинается с первых двух упражнений на минимальных выдержках. Это делает комплекс доступным для всех.

2. Не переходи к следующему, пока не освоил предыдущее

Критерием возможности увеличения нагрузки является освоение телом уже введенных действий – каждое освоенное действие должно доставлять внутреннюю радость и все вместе оказывать тонизирующий эффект. Обычно на освоение нового движения телу достаточно 10 дней, но всегда надо ориентироваться на индивидуальные ощущения.

3. Вводи новое понемногу

Наращивание нагрузки осуществляется постепенно: введением не больше 3 новых упражнений каждые 10 дней на минимальных выдержках с одновременным увеличением на 1 раз числа повторений и/или 1 секунду выдержек в уже освоенной части ОК, если при этом не достигнут максимум (для обеспечения этого процесса необходимо использовать таблицу – график хода освоения комплекса). Этот же принцип последовательности наращивания нагрузки гарантирует успех в любой другой сфере нашей деятельности.

4. Найди свою меру

Мера выдержки и числа повторений должна не выходить за заданные (проверенные большим числом поколений) значения, но подбираться индивидуально. Важно, чтобы ОК приносил радость – в каждом конкретном упражнении и по всему комплексу в целом. И уж конечно, ни в коем случае нельзя делать упражнения через боль. Главное в йоге – чувство меры, то, что отличает прекрасное от плохого.

5. Не спеши быть лучше.

Наше сознание работает слишком быстро, далеко обгоняя возможности изменения нашего тела – надо уметь спокойно ждать результата. Ибо цель только запускает действие, которое затем совершается предельно добросовестно без привязки к результату, точнее – к возможной награде или наказанию за него.

ПЯТЬ ТОЧЕК КОНТРОЛЯ

1. Красивая осанка

Там, где это возможно, надо стараться выпрямить грудной отдел позвоночника и развернуть плечи, держа голову прямо и гордо.

2. Работа от "центра"

Любое движение должно начинаться и заканчиваться в геометрическом центре тела, исходить из него и возвращаться в этот центр, при необходимости сознательно зафиксированный в пространстве, где происходят занятия.

3. Сохранение энергии

Полезно всегда – если нет необходимости тратить ее исходя из более высоких соображений – сохранять свою Прану. В частности, удерживая вместе – но без напряжения – все части тела.

4. Общее расслабление

Из тех же соображений и для обеспечения максимального очистительного эффекта любое упражнение должно делаться на фоне общего расслабления тела. Асаны лучше выполнять плавно, с "перетеканием" тела из одного фиксированного положения в другое.

5. Сочетание с дыханием

Каждая фаза упражнения по возможности должна выполняться на определенной фазе дыхания (всегда четырехчастного: входа – задержки – выдоха – задержки). Это улучшает навыки самоконтроля, упрощает выполнение и повышает эффективность упражнений.

ВОПРОСЫ ОТНОСЯЩИЕСЯ К ЙОГЕ В ЦЕЛОМ

ВОПРОС 0.1.*¹ Чем йога отличается от традиционной физкультуры? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.2.** Каковы основные физиологические механизмы действия упражнений йоги?
[Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.3.** Почему в традиционных описаниях упражнений йоги нет упоминаний о знаменитых китайских меридианах? Неужели эти упражнения не оказывают на них никакого воздействия? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.4.* Почему упражнения ОК можно делать всю жизнь, постоянно получая от них пользу? Ведь при сохранении характера движений и объема нагрузки должно наступить привыкание и тренировочный эффект исчезает? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.5. Почему в йоге такое значение придается традиции – ведь (по восточным представлениям) это путь развития интеллекта (в отличие от пути "монаха" или "факира")? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.6.** Известно, что классическая йога формально состоит из 8 ступеней: *Яма, Нияма* (часто объединяемые в *Крийя-йогу*), *Асаны, Пранаяма* (традиционно объединяемые в *Хатха-йогу*), *Пратьяхара, Дхаран, Дхьяна и Самадхи* (считающиеся элементами *Раджа-йоги*). Смысл *Хатха-йоги* и *Раджа-йоги* достаточно понятен. Зачем в йогу введены первые две ступени – *Яма* и *Нияма*? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.7.** Почему ОК рекомендуется делать именно утром, а не вечером? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.8.* Как облегчить ранний подъем для выполнения ОК? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.9. Когда лучше проводить утренние гигиенические процедуры (мытьё рук, лица, чистка носовых ходов, языка и неба, прохладный душ и т.п.): до выполнения ОК или после него? И почему? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.10.* Почему заниматься йогой надо без обуви? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.11.* Почему при занятиях йогой, и в особенности Пранаямой, рекомендуется избегать тесной, плотно прилегающей к телу одежды? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.12.* Почему все упражнения йоги рекомендуется выполнять лицом (или головой) на восток (или север, если условия не позволяют развернуться лицом на восток)?
[Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.13.* Какое значение имеет работа внимания при выполнении упражнений в ОК?
[Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.14.* Как обеспечить постановку внимания на нужную часть тела и сформировать навык управления им? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.15.** Что меняется в мышцах при направлении на них внимания? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.16.* Почему в ОК упражнения делаются в таком порядке: сначала стоя, затем сидя и потом лежа? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.17.** Почему в основных принципах построения комплекса так четко задано правило расположения упражнений в нем: сверху вниз? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.18.* Что делать при случайном пропуске упражнений во время выполнения комплекса? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.19*. Можно ли осваивать упражнения йоги не в том порядке, в котором они описаны (выстроены) в комплексе (например, включить в свой комплекс некоторые упражне-

¹ Количество звездочек (*) после номера задачи косвенно указывает на уровень ее сложности с точки зрения составителей данного задачника

ния раньше, чем до них дойдет "очередь" согласно индивидуальному графику освоения ОК)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.20.*** Можно ли, если изредка абсолютно нет времени на выполнение всего комплекса, ограничиться выполнением только некоторых отдельных упражнений (например, только упражнений стоя) или выполнить весь комплекс на минимальных выдержках и числе повторений, указанных в описании? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.21. Почему при значительных перерывах в занятиях (выполнении комплекса) нужно уменьшать нагрузку и насколько? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.22.** Мышцы при выполнении упражнений йоги должны быть напряжены или расслаблены? И почему? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.23.* Если мышечное напряжение способствует усилению кровообращения в мышце (в силу действия ее присасывающе-нагнетательной микронасосной функции), то почему длительное стойкое напряжение мышц – их контрактуру – традиционно считают вредным явлением? И как йога способствует устранению этого вреда? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.24. Как приучить себя к общему расслаблению всех мышц, не работающих на удержание необходимого положения тела? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.25.*** Почему комплексом *Бахуд Ачча Сушма-Вьяяма* нужно заниматься каждый день, ведь тренировки обычно рекомендуется проводить раз в 2-3 (а то и 4) дня? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.26.** Почему описание почти всех упражнений начинается с указания о необходимости выполнения вначале спокойного вдоха и выдоха? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.27.* Какой должна быть оптимальная длительность пауз между упражнениями? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.28. Почему вход в *асану* и выход из нее рекомендуется делать плавно, не торопясь? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.29.** Что делать, если после некоторых упражнений ощущается легкое головокружение? Почему это может происходить? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.30.*** Просмотрев описание упражнений этого комплекса читатель может заметить, что все упражнения в йоге начинаются с левой стороны (на самом деле исключения есть, но их очень мало). Почему? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.31.** Какие упражнения эффективнее: с наклоном туловища вперед или с прогибом его назад? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.32.** Почему в ОК упражнения тонкой динамики (*Сушма-Вьяяма*) стоят преимущественно в начале комплекса? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.33. Чем отличается йога для женщин от йоги для мужчин? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.34.** Почему динамические (и не очень) упражнения этого комплекса (*Сушма-Вьяяма* – тонкая динамика) не называются асанами, а имеют специфические названия, оканчивающиеся на "шакти-вардхак" или "шакти-викасак" (т.е. в свободном переводе – "укрепление силы")? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.35.** Почему в данном ОК (методике *Сушма-Вьяяме*) считается, что выполнение *Асан* (и *Мудр*) с задержкой в упражнениях (с фиксацией позы) на задержке дыхания (обычно на выдохе) повышает эффективность упражнения примерно на 30%. Почему это лучше, чем отсутствие фиксации или фиксация позы при произвольном дыхании? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.36.** Почему именно растяжка мышц считается приоритетной в *Асанах*? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.37.** Что важнее – максимальная растяжка мышц во время выполнения упражнений йоги (на чем настаивают многие авторы, говоря, что йога – это прежде всего растяжка) или предельное напряжение – сжатие мышц? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.38.* Нужно ли стараться вводить в ОК как можно больше новых дополнительных упражнений (сверх тех, что даны в его описании)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.39.** Что делать, если после ОК вы чувствуете легкое познабливание? Почему это может происходить? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.40. Насколько важны предлагаемые йогой "внешние" очистительные процедуры (*Нети, Дхаоти, Басты*, включая *Сахадж-Басты* *крию* (или заменяющую ее *Шакн-Пракшалану*) и т.п.)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.41. Действительно ли йога немыслима без медитации? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.42.* Надо ли перед (или после) занятий йогой произносить (пропевать) мантры, и если надо, то зачем? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.43. Является ли вегетарианское питание необходимым условием занятий йогой? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.44. Какие напитки, в частности какие сорта чая, предпочтительны при занятиях йогой? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 0.45. Насколько полезно не вытираться после холодного душа или обливания холодной водой перед занятиями непосредственно йогой? Разве не впитается при этом больше хлорки? [Ответ на задачу](#)

Глава 2. КОМПЛЕКС БАХУД АЧЧА СУКШМА-ВЬЯЯМА И ВОПРОСЫ К НЕМУ

Невозможно – это всего лишь громкое слово, за которым прячутся маленькие люди. Им проще жить в привычном мире, чем найти в себе силы его изменить. Невозможно – это не факт. Это только мнение. Невозможно – это не приговор. Это вызов. Невозможно – это шанс проявить себя. Невозможно – это не навсегда.

/Надпись в витрине магазина ADIDAS, Ленинский
пр.130/

В этой главе будет дано описание упражнений Основного комплекса (ОК) и вопросы к каждому (точнее почти каждому) из упражнений этого комплекса. Можно считать, что описания упражнений – это условия задач (где сказано, сколько труб вливают воду в бассейн, сколько выливают и с какой скоростью). Вместе со следующими за этими описаниями вопросами (найти то-то и то-то) они как раз и образуют саму задачу.

За основу взято описание ОК, приведенное в моей предыдущей книге [4], в свою очередь сделанное на базе описания, данного моим Учителем А. Н. Зубковым в книге [3]. Повторим цель главного в этой главе: нам хочется, чтобы каждое выполняемое последователем данного направления йоги упражнение было творческой задачей не только для его тела, но и для сознания. Чтобы это сознание не просто прислушивалось к тем – приятным, говорящим о пользе выполняемого действия (напомним читателю, что базой всей йоги является принцип Ахимсы – ненасилия) ощущениям, которые возникают в теле – но шло дальше. Чтобы оно – не только в самих упражнениях, сколько, и даже прежде всего, в паузах между ними, разворачивалось во всей своей красе, уводя занимающегося на полную романтики дорогу поиска – познания глубинных законов своего тела и мира, частью которого это тело является. Мы просто хотим увеличить заинтересованность читателя, показать ему йогу именно как путь развития интеллекта, подтолкнуть к самостоятельной творческой работе, всестороннему развитию на этом пути. Именно поэтому мы ни в коей мере не настаиваем на окончательности как набора самих задач (можно предложить немало других задач, не менее интересных), так и ответов на них (мы уже говорили о глубине и бесконечности познания).

Упражнения, для удобства осваивающих ОК, сгруппированы по декадам, чтобы было понятнее, что добавлять к освоенной части комплекса каждые 10 дней — на минимальных выдержках и числе повторений с постепенным увеличением их впоследствии. Конечно, этого описания будет мало для тех, кто только встает на путь йоги – для освоения ОК нужен личный контакт с преподавателем. Не зря же в народе говорят: «Лучше один раз увидеть...», — но «за неимением гербовой...»

В самом конце будет приведено описание некоторого количества дополнительных упражнений, номера которых указывают на то, после каких упражнений ОК их надо вставлять в комплекс – хотя любое упражнение йоги, конечно, можно делать и отдельно от комплекса, просто эффект в этом случае будет заметно меньше, ибо в этом случае вы перестаете работать со своим телом, как с целостностью, системой. Впрочем, мы не рекомендовали бы начинающим осваивать эти упражнения без необходимости, по крайней мере до тех пор, пока не будет полностью освоен весь ОК.

Наконец, для того, чтобы читатель не ограничивался в своем творчестве одной йогой, чтобы лишний раз убедить его, что творчество повсеместно, и может быть применено повсюду, делая жизнь интереснее и полнее, мы будем разбавлять задачки по йоге некоторым количеством эссе, с условным названием "Путёвочки". Это своего рода басни XXI века, некоторые подсмотренные жизненные ситуации, наводящие на размышление (и косвенным образом помогающие лучше понять мир будущего, к которому приближают занятия йогой).

А теперь сам задачник.

1 ДЕКАДА

Упражнение 1. СУШУМНА НАДИ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Укрепление канала *сушумны*. На санскрите *шакти* означает «сила» и в сочетании с *вардхак* переводится как «укрепление», «усиление». *Нади* — канал, *сушумна* — название канала, который проходит, по представлениям йогов, по задней стенке центрального отверстия позвоночного столба и на котором располагаются 5 из 7 основных чакр.)

Терапевтические эффекты: 1) нормализует кровообращение; 2) оказывает благотворное воздействие на симпатическую нервную систему; 3) снимает боли в пояснице; 4) помогает против судорог в икроножных мышцах; 5) способствует развитию выносливости; 6) предотвращает возникновение ортостатического коллапса.

Техника выполнения. После пробуждения от сна, прежде чем встать с постели, уберите подушку из-под головы и лягте на спину. Ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища, ладонями вниз. Упражнение состоит из потягивающих движений ногами. Сначала вытяните от себя пятку левой ноги как можно дальше, не смещая при этом ягодиц, и как бы проводя пяткой по простыне. В этом положении оставайтесь в течение 5 секунд, считая размеренно про себя: «И раз, и два, и три, и четыре, и пять». Затем расслабьте ногу и сделайте такое же потягивающее движение правой ногой (рис. 1), а затем двумя ногами вместе. Потягивающие движения левой, правой и двумя ногами вместе считаются за один раз. Упражнение всегда выполняется 5 раз. Дыхание — произвольное, через нос. Внимание направьте на копчик.



Рис. 1а. Сушумна нади шакти-вардхак



Рис. 1б. Сушумна нади шакти-вардхак (движение ног)



КОММЕНТАРИИ. Основной комплекс начинается удивительным упражнением: оно позволяет нагрузить-потянуть глубокие мышцы спины, мышцы, непосредственно примыкающие к позвоночнику, те самые мышцы, которые так важны для нашего здоровья, и в основном на самом опасном участке — в области поясницы, причем практически только их. Правда, здесь включены в работу еще и ноги, но ведь мы все равно скоро должны будем встать на них, и эту нагрузку вполне можно считать подготовительной.

Лично мне большое удовольствие — в копчике и в нижней части позвоночника вообще — доставляет именно медленное, мягкое неторопливое отпускание пяток. Главное, на что надо обратить особое внимание при освоении упражнения — не смещать ягодицы. Пятку надо вытянуть от себя, но ягодицы при этом должны остаться на месте. Изгибания позвоночника, направляющего ягодицу вслед за пяткой быть не должно.

Наша задача — сильно растянуть заднюю поверхность ног, естественно, за счет сокращения передней их поверхности. Вся нога будет сильно напряжена, а пятка, если вы лежите на твердой поверхности, может даже несколько оторваться от нее — это зависит от формы ног, — но пальцы ног специально подтягивать на себя не нужно.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 1.1. Почему это упражнение выполняется лежа в постели, до утренних гигиенических процедур, а не после них, как все остальные упражнения комплекса? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 1.2. Что делать, если после пробуждения Вам нестерпимо хочется в туалет (с учетом ответа на предыдущую задачу) — терпеть и делать упражнение или сначала все же сходить в туалет, а затем вернуться в постель и начать заниматься йогой? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 1.3.* Почему в этом упражнении перед потягиваем обеими пятками, сначала идет потягивание левой и правой, ведь потягивание только обеими ногами, но большее число раз — скажем 15 (5 раз по 3 потягивания) — кажется более эффективным (упражнение направлено на центральный канал *Сушумны*)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 1.4. Почему при выполнении этого упражнения нельзя смещать ягодицы? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 1.5. Как не сбиться со счета при выполнении этого упражнения? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 1.6. Как не заснуть во время выполнения этого упражнения? [Ответ на задачу](#)

А теперь отвлечемся немного от йоги как таковой. Ведь йога — это путь развития интеллекта, а значит, выполняемые нами упражнения должны развивать, раскрывать наш талант — системное свойство нашего организма, проявляющееся в преодолении сопротивления среды. И первое, в чем проявляется это сопротивление, это рассогласование нас с окружением, которое мы, используя механизм таланта должны устранить — это те загадки, тайны — или, говоря другими словами, задачи, с которыми мы встречаемся. Все начинается с удивления. И именно это делает нашу жизнь прекрасной. Йога способствует формированию в нас правильной (хотя, быть может, и непривычной для нашего прошлого) реакции на эти тайны, загадки — радости новой задачи, а в тяжелых случаях — радости неудачи. Йога должна помочь нам посмотреть на мир новыми глазами, увидеть те его прекрасные черты, которые могли быть незаметны нам раньше. Больше того, понять как меняется этот мир, в какую сторону идет (или, по крайней мере, должно идти) его развитие. Это необходимо нам для согласования себя с миром, в котором мы живем. И особенно необходимо, если мы не хотим зря прожить свою жизнь, не хотим быть в стороне от того праздника жизни, который нас окружает, если мы действительно хотим сделать этот мир лучше, а иначе, зачем вообще заниматься йогой (смотри Основные принципы, изложенные в самом начале книги, самое их начало — Пять задач). Надеюсь, с этим согласятся все.

Теперь мы спросим читателя — что такое принцип художественности? Возвышенным материалом делаем содержащаяся в нем мысль — это было известно еще в Древнем Риме. А вот что делает его художественным? Достаточно ли просто изложить материал так, чтобы в читателе в процессе знакомства с этим материалом сформировался четко очерченный ясный образ того, о чем идет

речь. Ответ на этот вопрос не так трудно найти. Вот, например, как – вволю поиздевавшись над "проницательным читателем" (под которым все наши школьные учебники понимали цензора) – на него отвечает Н.Г. Чернышевский в своем удивительном романе "Что делать". Мы не случайно обратились к этому роману – в нем этот самый принцип художественности соблюден в полной мере (а ведь очевидно, что ценность любого литературного творения тем выше, чем лучше в нем соблюден этот самый принцип художественности). И роман "Что делать?" – в самом деле, поразительная книга: написанная почти 150 лет назад в самой страшной тюрьме Царской России, пройдя самую строгую цензуру, эта, одна из самых революционных книг того времени, таки была напечатана. И не просто произвела на публику ошеломляющее действие – она до сих пор управляет нами, живущими 150 лет спустя (во всяком случае, многими из нас).

Говоря о художественности, Николай Гаврилович утверждает, что мало просто нарисовать здание. Как бы тщательно оно не было написано, картина не будет удовлетворять принципу художественности до тех пор, пока в одном углу картины не будет показан край хижины, а в другом уголок дворца. Чтобы задать масштаб изображения. Как в фотографии, где рекомендуется показывать на снимке не только конкретный объект, предмет нашего интереса, но также поместить в кадр отдельные детали ближнего плана (расположенные между камерой и объектом – ветку дерева, предмет интерьера) и сделать отчетливо видными детали дальнего плана – чтобы задать глубину изображения.

Вот и мы, чтобы сделать эту книгу более художественной, будем вставлять после каждой группы задач (имеющих общее условие задачи – описание упражнения, но разные вопросы к нему) некий текст. Мы называем для себя такие тексты "Путевочками" – тем, что способствует продвижению по пути йога, пути развития интеллекта, пути человека, не только формально выполняющего некоторые упражнения, но в самом деле начавшего мыслить широко и нетривиально. Мы будем делать это для того, чтобы просто задать масштаб изображаемого, чтобы не отрывать читателя от жизни, не превращать его в "йога" в самом плохом смысле этого слова – эгоиста, заботящегося только о своем здоровье и специфически понимаемом им "духовном развитии".

В этих путевочках нет явных задач, как нет и явных ответов. В них есть желание задуматься. Ради формирования этого желания – наверно самого главного, что дает нам йога, с чего начинается наше мышление – они и писались. Такие путевочки уже сами начали писать некоторые ученики Санкт-Петербургской Школы Практической *Хатха-йоги*, они обсуждаются на заседаниях нашего ЗТ-центра (центра восточных оздоровительных систем и новых технологий творчества) наравне с задачами по йоге (и даже с большим приоритетом). Так что, поверьте, они здесь не случайны. Итак...

УТРО (путевочка)

Солнечное раннее утро. Родители еще спят, а их маленький сынишка уже проснулся и вышел на крыльцо. Перед ним целый мир, еще свежий, еще скрытый частично утренним туманом. Как много интересного и загадочного скрыто там, вдалеке: в этом тумане, за этим кустом, вон за тем забором. Так хочется увидеть, потрогать, понюхать, почувствовать неким шестым чувством все это раскинувшееся перед ним чудо. Это просто необходимо, без этого просто нельзя дальше жить, нельзя расти. Ибо для чего же еще мы и живем, если не для того, чтобы расти? Для чего же еще мы и выходим на родное крыльцо?

И вот он красуется во всей своей наивности – торжественно и неопределенно, засунув в рот пальчик. Но посмотрите на него внимательнее – в нем нет страха. Разве что некоторая неуверенность в выборе направления – куда же сделать первый шаг. Он не выбирает, с какого крыльца ему начать свой путь. Он не сомневается, что этот шаг надо делать. Он ждет. Ему нужен только внутренний толчок – "пора". И он шагнет вперед, без сомнения и тревоги. Страх появиться позже, когда его начнут пугать родители: этого не тронь, того не делай. Когда он будет становиться полноправным гражданином, частью общества: так не принято, так не положено. Когда он удариться или обожжется.

А пока только интерес. И глубокая внутренняя убежденность, что это его мир. Что он неотделим от этого мира. Что он его часть. Что они – одно целое, одной "крови", построены по одним законам. Что этот мир изначально охраняет его от всех бед и ошибок.

Вот бы и нам отдаться этой первичной, чистой, искренней уверенности, что окружающий нас мир по отношению к каждому из нас выступает как его личный защитник и

покровитель. Постараться вернуть здоровое природное чувство безопасности и защищенности, не забыть, не потерять его в перипетиях и хлопотах нашей социальной жизни. Сделать всю нашу жизнь столь же естественной, как и окружающая нас природа, остаться ее естественной, но уже сознательной частью. Научиться всегда жить так же смело, в уверенности, что нас вечно охраняет наш личный Ангел-хранитель.

Этот наш Ангел-хранитель, наш Путь проявляет себя по-разному: сначала в лице наших родителей, а потом и друзей. Наконец, по мере понимания нашего предназначения, того, зачем же конкретно мы вышли тогда на залитое солнцем крыльцо нашего дома, мы научимся видеть этот наш Путь во всех обстоятельствах нашей жизни, заканчивающейся где то там далеко, за пределами нашего земного бытия. Но все это будет потом. А сейчас перед нами новый, неизведанный путь. И нам надо сделать первый шаг. Смело и легко, как когда-то, в детстве...

Добавим, что результаты этого шага никогда заранее неизвестны. Но если он сделан по пути йоги, той йоги, которой посвящен этот задачник, то с весьма большой вероятностью он даст заметные и положительные результаты. Больше того, мы сразу же предупреждаем читателя, что отказаться от этого шага, повернуть в другую сторону, потом может быть очень трудно. Именно из-за положительности результата.

Упражнение 2. ПУРНА САРПАСАНА

(Комплексная поза змеи: *пурна* означает «полная», *сарпа* — «змея».)

Противопоказание: увеличение щитовидной железы. В этом случае нельзя выполнять вторую и третью стадии упражнения, т. е. повороты головы и туловища влево и вправо. Но подъемы вверх и назад делать можно.

Терапевтические эффекты: 1) предупреждает и лечит радикулит, люмбаго, ишалгии и ишиас; 2) развивает гибкость позвоночника; 3) развивает мышцы спины и живота; 4) способствует лечению различных заболеваний почек, в том числе предотвращает образование камней в почках и ликвидирует их, если они уже есть; 5) предупреждает и лечит сколиозы; 6) улучшает деятельность мочеточников, яичников и придатков; 7) развивает двигательные мышцы глаз; 8) помогает при лечении пониженной функции щитовидной железы; 9) улучшает перистальтику кишечника; 10) способствует ликвидации гастрита; 11) ликвидирует запоры; 12) улучшает работу всего желудочно-кишечного тракта; 13) интенсифицирует кровообращение; 14) создает в коре головного мозга «центр красивой осанки».

Техника выполнения. Перед выполнением упражнения проветрите помещение, сходите в туалет и почистите зубы, а также примите водную процедуру. Затем, сидя на стуле, не торопясь, выпейте медленными глотками 300–350 г воды, — горячей, но не обжигающей губы (для людей небольшого роста и детей количество воды надо соответственно уменьшить). Такую температуру воды можно получить, если разбавить половину чашки кипятка половиной чашки холодной воды. Воду можно вскипятить и вечером, налив кипятка в термос. К утру она будет нужной температуры. Детям с 6 до 16 лет достаточно выпивать 200–250 г воды. Нельзя пить воду, которая не была доведена до кипения (хотя смешивать вскипевшую и сырую воду можно). После этого сразу ложитесь на живот (желательно на коврик). Пятки и носки ног вместе, ноги упираются носками в пол. Руки, согнутые в локтях, лежат на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Подбородок лежит на коврике (рис. 2). Упражнение состоит из 4 стадий.

Первая стадия. Опираясь на ладони рук, медленно позвонок за позвонком приподнимите голову, а затем и верхнюю часть туловища как можно выше вверх и назад, но ни в коем случае не отрывая от коврика нижнюю часть живота, которая находится ниже пупка. Руки в локтях не выпрямляйте, смотрите вверх (рис. 3). Оставайтесь в таком положении 1 секунду. Старайтесь расслабить мышцы лица и тела, кроме тех, которые принимают участие в выполнении упражнения (как бы дать туловищу провиснуть между плечами и животом).

Вторая стадия. Не сдвигая рук и ног, медленно и плавно поверните голову и туловище влево и постарайтесь через левое плечо увидеть пятку правой ноги (насколько это получится). При этом позвоночник скручивается в поясничном отделе, но не изгибается вбок, бедра от пола не отрываются (рис. 4). Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

Третья стадия. Затем также медленно и плавно поверните голову и туловище вправо и постарайтесь через правое плечо увидеть пятку левой ноги (рис. 4). Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

Четвертая стадия. Медленно верните туловище и голову в положение первой стадии (рис. 3). Прогнитесь как можно дальше назад, не отрывая нижнюю часть живота от коврика. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.

Медленно позвонок за позвонком (нижние части тела последовательно ложатся на коврик при сохранении прогиба в верхних частях) вернитесь в исходное положение (рис. 2) и оставайтесь в нем 1 секунду. Упражнение повторяется, т. е. выполняется второй раз, но в другой последовательности: вверх — вправо — влево — вниз.

Дыхание на всех стадиях упражнения произвольное, через нос.

Внимание (в исходном положении) на щитовидную железу. В момент подъема головы и туловища вверх и назад (первая стадия) внимание скользит по позвоночнику сверху вниз, а затем (во второй, третьей и четвертой стадиях) оно направляется на обе почки. При возврате в исходное положение (между первым и вторым разом выполнения упражнения) внимание скользит по позвоночнику вверх, пока не вернется вновь на щитовидную железу, оставаясь там все время отдыха между выполнениями отдельных фаз упражнения (длительность этой фазы отдыха равна длительности всех остальных фаз).

Время выполнения: в первые 10 дней оставайтесь в каждой стадии по 1 секунде и через каждые 10 дней добавляйте по 1 секунде. Максимальное (предельное) время пребывания в каждой фазе – 30 секунд. После выполнения упражнения необходимо отдохнуть: оставаясь лежать на животе, вытяните руки вдоль туловища, положите голову на коврик на левую или правую щеку и полностью расслабьтесь, при этом ноги слегка разойдутся в разные стороны.



Рис. 2 Пурна сарпасана (исходное положение)



Рис. 3 Пурна сарпасана (первая и четвертая стадия)



Рис. 4 *Пурна сарпасана (вторая стадия)*



КОММЕНТАРИИ. В йоге существуют группы однотипных, похожих друг на друга упражнений с разными названиями или упражнений, имеющих несколько вариантов исполнения. В Основной комплекс всегда вставляется самое эффективное из них. Так и здесь. Из серии упражнений, таких как *Бхуджангасана*, *Сарпасана* и т. п., в ОК введена *Пурна-сарпасана*, эффекты которой указаны выше. Основной из них, ради которого она и вынесена в начало ОК — постановка позвоночника, выпрямление спины, формирование (точнее активизация) «центра красивой осанки» — йоги считают, что такой центр формируется за две недели.

ся за две недели.

При выполнении важна, во-первых, неторопливость. Тело должно медленно, плавно, как бы в охотку, потягиваясь, перетекать из положения в положение, максимально прогибаясь, фиксируясь в каждом из них.

Особенно в положениях 1 и 4 важно максимально повесить туловище, дать ему отвиснуть. Но главное — это постепенность подъема и опускания. Надо во время подъема сначала максимально прогнуть назад первые позвонки, затем следующие и т. д., как будто вас плотно накручивают на некий валик, зацепив за голову. И по мере подъема за позвонками следует ваше внимание — его всегда легче направить на нагруженный участок. Аналогично при опускании: сначала распрямляются нижние позвонки, а все остальные остаются максимально прогнутыми, и т. д. до самого верха.

При поворотах позвоночника перекручивается, но ни в коем случае не изгибается вбок, а плечи разворачиваются в соответствующую сторону. Все же задача состоит не в рассматривании собственных пяток — это можно сделать более простым способом. Поэтому просто старайтесь максимально скрутить позвоночник в сторону, а насколько при этом будет видна ваша пятка — дело десятое. Бедра остаются прижатыми к коврику.

В начале освоения не думайте о положении локтей, напряженности ног — сначала надо научиться правильно подниматься, поворачиваться, опускаться. Не думайте даже о том, чем вы «тянете» туловище вверх — чем получается, тем и тяните. Со временем, вы поймете, что локти лучше держать ближе к телу, что подъем до какой-то стадии идет в основном за счет мышц спины, после чего в работу включаются руки. Вы заметите, что в прогнутом состоянии вы порой излишне напрягаете ноги — и сможете несколько расслабить их, сохраняя сведенными вместе пятки и носки ног. Вам самим захочется поставить вместе пальцы рук. Со временем все встанет на место.

Важно не спешить с наращиванием выдержек, т. к. очень сильное действие упражнения не сразу заметно, особенно для начинающих — как и вообще в большинстве асан. Нужно время, чтобы мы смогли заметить, что минутные стрелки на часах все-таки двигаются. Упражнение сложное, но людей, которые не освоили бы его за несколько недель, я не встречал.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 2.1.** Зачем пить воду перед этим упражнением? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.2.* Почему ее надо пить не торопясь? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.3.*** Почему в исходном положении для упражнения "*Пурна Сарпасана*" голова должна касаться коврика подбородком (лежать на подбородке), а не лбом, т.е. быть изначально немного откинута назад? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.4.*** Почему во время подъема туловища в упражнении "Пурна Сарпасана" рекомендуется не только "тянуть" голову и туловище вверх мышцами спины, но и помогать себе руками, опираясь на них. Ведь при этом уменьшается тренировочный эффект на мышцы поясницы? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.5. Почему при выполнении упражнения нельзя отрывать пупок от пола? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.6. Что делать, если при поворотах вы не видите своих пяток? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.7. Почему в исходном положении ладони рук должны лежать на уровне плеч? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.8. Как уменьшить нагрузку на руки при выполнении этого упражнения? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.9. Почему в этом упражнении пальцы ног должны опираться на пол своей нижней поверхностью, а пятки надо держать вместе? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.10. Почему это упражнение выполняется в начале ОК (чем нарушается третий принцип построения "стоя – сидя – лежа")? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.11. Зачем вообще формировать у себя центр красивой осанки – не является ли его создание стремлением "чесать всех под одну гребенку". Ведь все люди разные, и у каждого своя, присущая именно ему манера держаться и двигаться? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 2.12.* Как вставать после выполнения упражнения? [Ответ на задачу](#)

О ПРОСТОМ И СЛОЖНОМ (путевочка)

Мне вспомнился один небольшой давний эпизод. Шли мы как-то, с моим маленьким сыном по улице, видим у раскрытой двери стоит большой колоритный мужик, а на двери написано что-то типа "МКЦТРИМОСЦР". И больше никакой расшифровки (на табличку, видимо, больше не влезло, и "хозяева" решили: мол кому надо – и так знает). И сын спрашивает меня: "А здесь что?". Ну я ему, со своей склонностью к шуткам, и отвечаю: "А это МКЦТРИМОСЦР". Я думал, он сейчас переспрашивать будет, уточнять. А он удовлетворенно кивнул, и мы спокойно пошли дальше.

Его, оказывается, вполне устроил мой ответ, ибо дал ему ощущение понимания. И неважно еще, что я объяснил ему неизвестное, через непонятное. Пока ему этого хватило. Мир вокруг слишком сложен, и даже в гораздо более зрелом возрасте нам часто не хватает ни сил, ни времени на то, чтобы по настоящему углубляться в его понимание. Это не страшно. Страшно то, что мы привыкаем ограничиваться ощущением понимания, перестаем отличать понятное, от названного.

Ведь понять – значит построить модель, связав ее с другими нашими моделями. По мере взросления все мы осваиваем все более сложные модели нашего мира и себя в нем – ведь именно построение моделей и дает понимание. Но как далеко удался каждому из нас по пути уточнения своих моделей мира, сказать трудно. Насколько сложным станет внутренний мир каждого из нас? Ведь чем полнее и точнее будут становиться эти модели, тем более иерархичными их придется делать, обходя наши естественные физиологические ограничения на объем оперативной памяти и скорость переработки информации. Это и будет значить, что мы взрослеем. Жаль только, что взрослея, мы порой вместе с силами теряем и способность удивляться и ставить себе большие и светлые цели.

Конечно, просто стать здоровым – это для многих уже большая и светлая цель. Но она не может считаться достойной, ибо направлена на себя, а не вовне. Поэтому все же полезно с самого начала иметь в виду, что – это только мелкая, промежуточная задача. Что наша настоящая цель всегда находится так, далеко, за горизонтом действия.

2 ДЕКАДА

На этой декаде можно сделать небольшое исключение из третьего правила освоения и ввести сразу 4 упражнения, как достаточно однотипные.

Терапевтические эффекты (от упражнений 3–6): 1) очищаются легкие от остаточного воздуха; 2) улучшают состояние голосовых связок; 3) снимают умственное переутомление; 4) способствуют улучшению кровообращения головного мозга; 5) предупреждают туберкулез легких; 6) улучшают работу щитовидной и паращитовидной желез; 7) тонизируют сосуды и нервы шеи; 8) оказывают действие, указанное в названии каждого упражнения.

Упражнение 3. ВИШУДДХА-ЧАКРА ШУДДХИ

(Очищение горлового нервного сплетения, точнее, *Вишуддха-чакры*).

Техника выполнения. Исходное положение — "основная стойка": положение стоя, пятки и носки ног вместе, руки опущены вдоль туловища и расслаблены, спина прямая, плечи развернуты. Смотреть прямо перед собой в одну точку (рис. 5).

Сделайте спокойный и очень небольшой вдох через нос. Упражнение начинается с резкого выдоха через нос и затем короткого вдоха также через нос. Однако, длительность выдоха должна быть меньше длительности вдоха, вплоть до короткого, резкого выталкивания воздуха, за которым следует спокойное, мягкое отпускание груди и живота с естественным самонаполнением легких (внешне вдох может быть вообще не слышен и не заметен). Каждый вдох и выдох считаются за один раз. Выполняется 10–25 раз. Плечи и корпус неподвижны. Внимание — на область гортани.



Рис. 5 Основная стойка

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 3.1. Почему в описании основной стойки специально оговаривается, что надо "смотреть прямо перед собой в одну точку"? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 3.2.* На какую часть тела должно быть направлено внимание в основной стойке? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 3.3.* За счет чего обеспечивается действие упражнения № 3 на Вишудха-чакру? [Ответ на задачу](#)

КОТЕНОК (путевочка)

Один маленький мальчик очень хотел иметь котенка. Как-то он приехал в деревню к своей бабушке, вошел в дом, а навстречу ему бежит маленький черный котенок, шерстка дыбом, хвост трубой.

- *Бабушка, можно он будет мой – с затаенной надеждой в голосе спросил малыш.*
- *Можно – ответила бабушка.*
- *А его, наверно, надо будет всему учить.*
- *Да нет – говорит бабушка – он и так все знает.*
- *Откуда?*
- *Все записано у него в генах – вмешалась в разговор мама.*
- *А у меня тоже все записано в генах? – спросил мальчик.*
- *Нет, тебе еще очень многому надо будет учиться у других людей.*
- *А почему так?*
- *Потому, что ты человек – ответила мама. И представила, как много ей еще предстоит сделать в этом направлении. Эта мама многое понимала правильно.*

А мальчик, подумав, сказал: "Это хорошо" – то ли имея в виду, что он человек, то ли, что ему еще надо учиться и учиться.

Мальчик был маленький, и не понимал еще, что в наше время учеба не только приносит радость, но и требует, зачастую, очень больших затрат, не всегда окупаемых. Не знал еще, что ему предстоит научиться двум, может быть самым сложным на свете вещам: щедрости души и радости ошибки и неудачи, радости преодоления.

И эту радость преодоления легко может почувствовать каждый спустя пару недель после начала выполнения ОК. Именно радость преодоления и познания нового, вместе с ощущаемым всем нашим телом удовольствием-пользой от ОК и обеспечивает успех в деле. В любом деле.

Упражнение 4. БУДДХИ-ТАТХА ДХРИТИ ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития ума и силы воли: *шакти-викасак* переводится так же, как и *шакти-вардхак* — увеличение силы. Все упражнения, имеющие в своем названии эти слова, — это динамические упражнения тонкой тибетской йоги, значение которых в ОК трудно переоценить).

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный и медленный вдох через нос, а затем откиньте голову до предела назад (рис. 6) и начинайте делать резкие выдохи и короткие вдохи через нос — как в упражнении 3. Выполняется 10–25 раз. Внимание — на макушку головы.



Рис. 6 Буддхи-татха дхрити шакти-викасак

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 4.1.** Почему в упражнении № 3 внимание направляется на точку проекции Вишудха-чакры, которая расположена ниже Сахасрары, и только начиная с упражнения № 4 зона действия упражнения, в самом деле, начинает спускаться с самого верха все ниже и ниже в полном соответствии с методикой? [Ответ на задачу](#)

ИЗМЕРЕНИЕ И НАМЕРЕНИЕ (путевочка)

Кончалось это сочинение, это домашнее задание о том, что привело человека в йогу, какие трудности и вопросы у него возникли, каковы успехи и т.п. обычными словами благодарности. Но в этот раз они были сказаны конкретнее, чем обычно: меня не просто благодарили, а благодарили за то, что я "вкладываю в это дело свою душу, и что это заметно".

И мне сразу захотелось написать эту путевочку. Про то, что наша душа – это ведь нечто совершенно эфемерное, нематериальное. Про то, что когда мы вкладываем ее в какое-то дело, она начинает чувствовать себя много комфортнее, ей становится спокойнее, она становится увереннее, она обретает силы, ибо ей теперь есть на что положиться. И самое разумное, что мы можем с ней, этой своей душой сделать – как только встречаем какое-то новое дело, тут же ее в это дело вкладывать. И не надо бояться, что ее на все наши дела не хватит. Хватит!

Ведь как мы измеряем что-либо? Берем измеряемый предмет и прикладываем к нему измерительный инструмент: линейку, циркуль, рулетку. А если наша душа нематериальна, то что мы можем к ней приложить? Разве что наши дела. И если мы намерены вкладывать ее во все наши дела... Может тогда и душа наша станет заметно больше? А жизнь значительно интереснее? Может тогда и Путь наш непременно выведет нас к нашей Цели, к тому, ради чего мы и родились в данной точке пространства и времени?

Конечно, формально йога является путем развития интеллекта, и прежде всего того органа, которым мы думаем – нашего тела. И по мере своего роста мы начинаем понимать и постоянно помнить, что многие наши действия рожают цепь далеких следствий, которые частенько невозможно просчитать. Их можно лишь почувствовать, ощутить дуновение Времени и выбрать наиболее разумный способ поведения. Но только тогда, когда мы вкладываем в наши дела свою душу.

Упражнение 5. СМАРАНА ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития памяти.)

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка, но смотрите на пол в точку, расположенную на расстоянии примерно полутора шагов от пальцев ног. Для проверки правильности наклона головы поставьте правую ладонь ребром на ключицы (все пальцы руки вместе) и накло-

ните голову до прикосновения подбородка к большому пальцу (рис. 7). Затем верните руку в исходное положение. Сделайте такие же выдохи и вдохи, как в упражнении 3. Выполняется 10–25 раз. Внимание — на переносицу (точнее на точку между бровями, мамру, которую на востоке называют "Трикута").



Рис. 7 Смарана шакти-викасак

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 5.1.* Чем отличаются упражнения 3-6 от пранаямы Капалябхати? [Ответ на задачу](#)

НА ЭСКАЛАТОРЕ МЕТРО (путевочка)

Замечали ли вы когда-нибудь, как люди входят и сходят с эскалатора метро. По этому признаку их можно достаточно четко разбить на две большие группы. Первые (а таких большинство) перед тем, как встать на эскалатор, обязательно остановятся (или, по крайней мере, притормозят), примерятся, и, наконец, сделают шал (зачастую так и не понав на ступеньку). Вторые же проходят этот этап своего пути без задержек, не сбавляя скорости, и останавливаются уже оказавшись на верхней (или нижней), еще плоской части эскалатора, на одной из его будущих ступенек.

Не так ли и в жизни? Одни любую трудность встречают как отдельную, локальную задачу. Другие, устремленные к некоторой своей цели, живут "в потоке", легко переходя от одной задачи к другой. Как в йоге, или массаже, где одно движение естественно и непринужденно перетекает в другое. И именно это перетекание (а уже вовсе не сами задачи) и составляет для них процесс жизни.

В частности, именно пауза между упражнениями (мы позволим себе еще раз напомнить об этом читателю) является вместилищем как физиологической, так и психологической пользы, областью, где наиболее интенсивно идет рост нас как личности. На самом деле в мире нет ничего пустого — оно только кажется нам таковым, до тех пор, пока мы не научимся видеть.

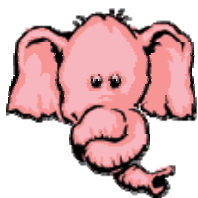
Упражнение 6. МЕДХА ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития интеллекта).

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка, но голова наклонена вперед так, чтобы подбородок был прижат к яремной (венечной) ямке, т. е. к впадине между ключицами. Йоги называют это прижимание *Джальяндхара-бандха* — «подбородочный замок» (рис. 8). Смотрите вниз. Спина остается прямой. Сделайте такие же выдохи и вдохи и такое же количество раз, как в упражнении 3. Внимание — на впадину под затылком.



Рис. 8 Медха шакти-викасак



КОММЕНТАРИИ. Главное в этих упражнениях то, что длительность выдоха должна быть меньше длительности вдоха, вплоть до короткого, резкого выталкивания воздуха, за которым следует спокойное, мягкое отпуская груди и живота с естественным самонаполнением легких при внешнем отсутствии вдоха. Именно увеличением длительности вдоха по отношению к длительности выдоха и обеспечивается тонизирующее действие этих упражнений на верхние чакры. Надо как бы энергично хмыкнуть (только без звука) и задуматься, потом снова хмыкнуть и т. д.

Не забывайте про внимание — при хорошо освоенном упражнении внимание удастся сконцентрировать так четко, что создается уверенное ощущение выдоха не через нос, а через точку концентрации внимания (яремную ямку, макушку, переносицу, впадинку под затылком).

Особое внимание хочется обратить на описание основной стойки. Здесь важно все. Стоим — а не сидим или лежим; причем так, чтобы пятки и носки были вместе, что обеспечивает сохранение энергии и нормальную нагрузку мышц поясницы. Руки расслаблены, спина прямая — значит, внутренняя энергия свободно протекает в теле. Смотрим, а не закрываем глаза, обеспечивая тем самым определенный уровень фоновой информации через них, а значит, и некоторую подпитку активности мозга, необходимый уровень внимания. Больше того, причем смотрим прямо перед собой — что ставит позвонки в правильное положение, регулируя внутричерепное давление и создавая спокойный эмоциональный фон; и даже еще больше, смотрим в одну точку — т. е. не отвлекаясь ни на что постороннее. Вот так и везде в описании упражнений — ни одного лишнего слова, за которым не стоял бы какой-то смысл.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 6.1.** Почему всего лишь изменение положения головы и точки концентрации внимания так разительно меняет характер основного (указанного в названиях) действия упражнений 3–6? Зачем менять положение головы, и почему оно должно быть именно таким в каждом из указанных упражнений? [Ответ на задачу](#)

О ЧЕМ МЕЧТАЛОСЬ НАМ НАИВНО (путевочка) ...

Я положил трубку, и мне стало заметно легче. Быть может потому, что все сомнения, наконец, закончились. Но скорее всего, я вдруг ясно осознал это возникшее во мне ощущение свободы. Естественно, ведь отпуская на свободу кого-то другого, мы обретаем свободу сами. Но почему же понял я это, лишь опустив телефонную трубку. О чем я размышлял так долго, что мешало мне сразу понять — я стану свободным, сразу воспринять ситуацию как приглашение к обретению независимости?

Видимо меня сделала таким тупым мечта. Мне так хотелось работать с этим человеком вместе, одной командой. Благо, у меня уже неоднократно был такой опыт, и это ощущение душевного..., нет, скорее интеллектуального единения, когда один поддерживает другого, дополняет, уточняет сказанное им как только чувствует необходимость в этом, и делает это в уверенности (постоянно подтверждаемой на практике), что он будет понят,

и в свою очередь дополнен и уточнен другим... Это совместное движение к, хотя и локальной, но все же совместной цели (пусть даже одного, именно этого тренинга)... Это трудно забыть. И именно эта мечта, это желание единства, скорее всего, и мешало мне сразу же дать ему свободу. И при этом обрести ее самому. И как только трубка опустилась на аппарат, а я осознал происшедшее... Мне тут же стали совершенно безразличны истинные причины нашего разрыва – какая теперь разница. Моя цель сразу сместилась, скорректировалась, а дорога к ней освободилась.

Я всегда утверждал, что события сами по себе не имеют моральных оценок типа "хорошо – плохо". События бывают лишь более или менее значительными. И только от нас зависит, сколько пользы мы сможем извлечь из данного события, насколько мы сможем использовать для себя и окружения образовавшиеся в результате ресурсы.

Вот и в этот раз. Теперь, спустя три недели я понял, что раньше я не мог бы и думать о том внутреннем прогрессе, которого уже достиг. Ведь он наступил, прежде всего, в тех областях, которыми традиционно занимался мой коллега – остальное вытекало из них. Я понял, что работать надо совсем по-другому: о другом говорить, по-другому все выстраивать, использовать другие методы активизации слушателей – другим должно стать все.

Остался лишь один вопрос, на который я, наверно, никогда не найду ответа – вопрос о характере действия моего Пути: это он "освободил мне дорогу", или он просто подложил мне под нос нужную информацию, создал необходимые условия для развития тогда, когда дорога оказалась свободна. Да-да, в результате моего, именно моего морального выбора. Впрочем, я то знаю, что выбора у нас нет. Не было его и на этот раз. Но благодаря этой небольшой передышке я в который уже раз понял, как мешает нам порой наша мечта, вознившая из ничего, и направляющая нас, наивных и романтических, совсем не туда, куда нам в самом деле надо. И только наш Путь твердо знает, куда вести нас по жизни, ставя перед нами задачи, решение которых и составляет суть и смысл нашего существования.

А решать эти, поставленные перед нами жизнью задачи надо последовательно, постепенно, с чувством меры во всем. Начинать, например, с последовательного, растянутого во времени, но постоянного освоения и выполнения ОК. Пока наше тело не поймет сам принцип последовательного упорства, пока это упорство не изменит нас, не войдет в наш характер. Пока наше тело не окрепнет настолько, что в нас возникнет твердое убеждение – теперь нам по силам любая задача.

3 ДЕКАДА

Упражнение 7. КАПОЛЯ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение, способствующее омоложению щек: *каполя* означает «щека»).

Терапевтические эффекты (от упражнений 7–8): 1) нормализуется внутричерепное давление; 2) помогает при лечении гипертонии, гайморита, фронтита; 3) благотворно действуют на глазное дно; 4) благотворно влияют на органы слуха и вестибулярный аппарат; 5) разглаживают морщины на лице.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Зажмите большими пальцами рук крылья носа, соединив остальные пальцы и раздвинув ладони. Локти приподняты на уровне плеч. Указательные пальцы не касаются лба. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки (рис. 9). Задержите дыхание. Затем, без изменения положения рук по отношению к голове и не сгибая спины, сделайте подбородочный замок (см. упр. 6) и смотрите вниз через «окно» между большими и указательными пальцами рук. При этом большие пальцы не должны касаться лба. Локти держите на уровне плеч. Упражнение выполняется на задержку, т. е. ведется про себя размеренный счет в секундах. При ощущении малейшего неудобства необходимо запомнить количество секунд и выйти из позы, для чего поднять голову, опустить и расслабить руки и сделать спокойный выдох через нос. Упражнение всегда выполняется один раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по одной секунде. Внимание — на головной мозг.



Рис. 9 Каполя шакти-вардхак

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 7.1. Почему в упражнении № 7 воздух надо вдыхать через "трубочку" в губах, а не просто открытым ртом? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 7.2. Почему в данном упражнении при опускании головы в положение «подбородочный замок» рекомендуется не менять положения рук по отношению к голове. [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 7.3. Почему в упражнении № 7 Каполя-Шактивардхак указательные пальцы не должны касаться лба? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 7.4. Зачем в упражнении № 7. Каполя Шактивардхак, поднимать руки и зажимать большими пальцами крылья носа? Чтобы перекрыть дыхание? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 7.5. В описании упражнения № 7 ("Каполя Шакти-Вардхак") указано, что его надо выполнять до "ощущения малейшего неудобства" (собственно как и все остальные упражнения этого комплекса), но при этом "через каждые 10 дней стараться прибавлять по одной секунде". Что делать, если, прибавляя по одной секунде каждые 10 дней, мы спустя некоторое время обнаруживаем необходимость (для сохранения набранного времени выдержки) выхода за пределы этого "малейшего неудобства"? И возможно ли, что спустя еще какое-то время ощущение этого неудобства начнет появляться раньше, т.е. возможно ли со временем наступление своего рода детренированности, снижение времени выдержки в данном упражнении? [Ответ на задачу](#)

МОЛЧАНИЕ ЛЬВОВ (путевочка)

Пошли это, значит, мы в один из своих обеденных перерывов в столовую: я, мой приятель и одна наша знакомая – мы частенько именно такой компанией и ходим обедать. А еще до этого, в самый раз перед началом обеда, приятель спросил меня, что я думаю о трактовке образа бабы Яги, как пожилой женщины, занимающейся йогой. И вот приходим, значит, мы в эту самую столовую, садимся, и я собираюсь отвечать ему на поставленный вопрос – ругаться, на чем счет стоит, на прессу и "высокий" культурно-образовательный уровень нашей журналисткой братии. На всякий случай спрашиваю нашу спутницу: не скучно ли ей будет. Нет – отвечает она, я порядком устала, с удовольствием просто послушаю, лишь бы, говорит, меня не трогали. И вот, собираюсь я, стало быть, своему приятелю на его вопрос отвечать, а он вдруг категорически отказывается меня слушать. Только не сей-

час, говорит. И вижу – мучительно ищет другую тему для разговора. Начинает вспоминать вчерашние телевизионные передачи и мучить нашу уставшую спутницу вопросами про них (я то сам этот телевизор в упор не смотрю и можно сказать "терпеть ненавижу"). Так они и пробеседовали вдвоем весь обед.

А уже после всего этого я подумал – какова же в нас сила традиции, власть ритуала. Ведь приятелю то моему интересен был мой ответ. Но его представления об обеде были прочно увязаны с проводимой за этим обедом беседой на "нейтральные" темы. И неважно, что эта беседа была на самом деле не только никому не нужна, но и выходила только в тягость. Неважно, что он лишился при этом интересующей его информации. Важно, что им был соблюден ритуал, никем не заданный, никому не нужный и бессмысленный. Да, подумал я, ягнята не могут молчать – они непременно должны блять. Только львы могут спокойно и молча лежать рядом друг с другом, и "разговаривать" или действовать только тогда, когда это действительно нужно.

Это так же как наши мышцы, которыми мы должны научиться управлять, или наши мысли, которыми мы должны умело руководить. Наша ближайшая задача – добиться того, чтобы любая мышца в нашем теле была мышцей льва, спокойно и расслаблено лежащей на своем месте до тех пор, пока она действительно не понадобится нам в деле. И ее не должно волновать состояние других мышц, лежащих с ней рядом. Вместе с решением этой задачи мы обнаружим, что уже во многом научились управлять и своими мыслями – ведь мы думаем всем телом.

Упражнение 8. КАРНА ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение для улучшения слуха: карна означает «слух»).

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос, а затем такой же спокойный выдох через нос. Большими пальцами рук закройте плотно уши, нажав на козелки ушей, а средними пальцами зажмите крылья носа. Вытяните губы трубочкой (как в упр. 7) и сделайте через щель в губах короткий резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Задержите дыхание. Затем сделайте подбородочный замок, закройте глаза и указательные пальцы рук наложите на веки, но не надавливая на глазные яблоки (рис. 10).

Это упражнение также выполняется на выдержку. Начните вести счет в секундах до появления малейшего ощущения неудобства. Запомните, какой был счет, и выйдите из позы в такой последовательности: поднимите голову в исходное положение, снимите указательные пальцы с глаз и откройте глаза, затем снимите средние пальцы с крыльев носа, сделайте спокойный выдох через нос и, наконец, откройте уши, и опустите руки вниз (порядок выхода очень важен, его нарушение может привести к резкому ухудшению самочувствия!). Упражнение выполняется 1 раз, но через каждые 10 дней старайтесь прибавить по 1 секунде. Внимание — на головной мозг.



Рис. 10 Карна шакти-вардхак

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 8.1. Почему упражнение № 7 *Каполя – Шактивардхак* стоит в ОК перед упражнением № 8 *Карна – Шактивардхак*, ведь щеки, вообще говоря, находятся несколько ниже ушей? Не является ли такое расположение упражнений нарушением методического принципа построения ОК: сверху – вниз? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 8.2. За счет чего смещается вниз зона действия упражнений №№ 7 – 8 (нормализация внутричерепного давления в разных частях головы)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 8.3. Почему неправильный выход из этого упражнения – открытие ушей до окончания выдоха – может вызвать состояние недомогания? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 8.4. Зачем при выполнении этого упражнения указательные пальцы надо накладывать на закрытые веки? [Ответ на задачу](#)



КОММЕНТАРИИ. Внимание, особенно в начале освоения, можно направить на пазухи или на уши, если в этом есть необходимость и желание. В упражнении 8 очень важна последовательность выдоха, ибо если вы сначала откроете уши, а потом выдохните, особенно при больших задержках, то вы рискуете резко испортить свое самочувствие на несколько часов, если не на весь день (говорят, были случаи, заканчивавшиеся вызовом врача). Порядок входа в упражнение и выхода из него всегда не случаен, он связан с энергетикой, регулировкой внутренних давлений, а иногда (как в упр. 8) имеет решающее значение. Можно даже порекомендовать специально разучить его отдельно от выполнения упражнения в ОК (т. е. без дыхания).

ТУФЛЯ (путевочка)

- До чего же узкие, эти купе в наших вагонах... И кто только их планировал... Да на кого они вообще рассчитывали? Ну, еще немножко – примерно так думал я про себя, пока старался достать его из под полки. И вот – свершилось: ботинок у меня в руке.

- А я ботинок нашел. Какое счастье! – сказал я вслух, как бы немного шутя. И удивительное дело – мне, в самом деле, стало тепло и хорошо. Шутка оказал свое воздействие на меня – я действительно стал заметно счастливее. И еще долго потом размышлял, сидя в покачивающемся под перестук колес полутемном купе, о силе слов, уместности шуток и умении становиться счастливым в любой момент времени. Просто по желанию: захотел – стал. Просто включать в себе это состояние, когда для компенсации трудностей, а когда просто так – для жизни...

Заметим: когда мы говорим об интеллектуальности йоги, о том, что при выполнении комплекса необходима постоянная работа нашего внимания, речь на самом деле идет об эмоции – эмоции радости – физиологически обоснованной реакции тела на приносимую упражнениями пользу.

4 ДЕКАДА

Упражнения 9–11. ГРИВА ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнения для укрепления мышц шеи: перевод слова *грива* достаточно очевиден).

Терапевтические эффекты (от упражнений 9–11): 1) укрепляют мышцы шеи; 2) ликвидируют излишние жировые отложения на шее; 3) ликвидируют отложение солей в шейном отделе позвоночника; 4) способствуют борьбе с различными заболеваниями горла и голосовых связок; хроническими тонзиллитами, ангинами, фарингитами, ларингитами; 5) тренируют вестибулярный аппарат; 6) снимают повышенную функцию щитовидной железы.

Упражнение 9.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Расслабьте мышцы шеи, а для этого подвигайте головой в разные стороны. Упражнение состоит из резких поворотов головы влево и вправо с небольшой фиксацией в крайних положениях (шея во время поворота расслаблена, пока голова не "упрется" в предел своего поворота). Глаза открыты. Упражнение выполняется

5–25 раз, считая поворот влево и вправо за 1 раз. Дыхание произвольное, через нос. Внимание — на область шеи.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 9.1. Почему глаза во время выполнения этого упражнения должны быть открыты?

Ответ на задачу

ВОПРОС 9.2*.** Почему *Пурна Сарпасана* противопоказана при гиперфункции щитовидной железы, в то время как *Грива Шактивардхак* (движения в которой похожи на движения при поворотах туловища в *Пурне Сарпасане*) наоборот оказывает на щитовидку нормализующее действие? Ответ на задачу

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ (путевочка)

Это чудо запомнилось мне надолго. Мы занимались ремонтом вышедшей из строя компьютерной техники на одной из площадок нашего предприятия. Стол напротив был завален разными компьютерными запчастями, а в центре стоял "пустой" системный блок, т.е. со снятым с него жестким диском и платами расширения. Естественно, отключенный от сети. И вдруг я замечаю, что на этом блоке то загорается, то гаснет лампочка, сигнализирующая о том, что происходит обращение к этому (спокойно лежащему рядом) жесткому диску. Это – напоминаю – на отключенном от сети компьютере. У меня буквально челюсть отвисла.

Я обратил на это странное явление внимание своих коллег, и те также опешили, как и я сам. Явление было настолько удивительно, что мы не сразу приступили к его исследованию. Но приступив, минуты через три все же нашли ему объяснение: стол этот стоял напротив окна, погода была ветреная, и солнце через окно то светило прямо в открытые внутренности корпуса компьютера (зажигая изнутри тот самый огонек), то закрывалось листьями расположенных за окнами деревьев и огонек как бы гас. Вот и все.

Я же на всю жизнь запомнил: не надо искать вмешательства потусторонних сил там, где можно найти естественное объяснение. Причины же глубинных внутренних изменений в нас часто лежат снаружи, а то, что кажется изменением, может оказаться на поверку пустой игрой света и тени, отбрасываемой на нас окружающими обстоятельствами, в лучах нашей цели.

И когда, выполняя комплекс, мы делаем все более взаимодополняющими Природу и наше тело, мы невольно начинаем видеть и чувствовать то, чего не замечали раньше. И находить в себе ответы на те задачи, которые приведены в данной книге.

Упражнение 10.

Техника выполнения. Это упражнение выполняется так же, как и упражнение 9, но после ослабления мышц шеи необходимо резко опускать голову вперед, а затем так же резко откидывать ее назад. Движение головы вперед и назад считается за 1 раз. Делать от 5 до 25 раз. Плечи должны оставаться неподвижными. Дыхание произвольное, через нос. Внимание — на область шеи. Состояние глаз — как в упражнении 9.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 10.1. Что означают щелчки внутри головы в упражнениях №№ 9-10? Ответ на задачу

В ДЕНЬ ПОЛУЧКИ (путевочка)

День выдачи зарплаты всегда печален и праздничен одновременно. Праздничен потому, что люди получают какие-то деньги. А печален потому, что им этих денег почти всегда мало. У них, как правило, возникает ощущение, что их недооценивают, что они сделали больше, стоят дороже и т.п. Да, видимо это непростая мысль, и к ней крайне трудно привыкнуть – что никто не зарабатывает столько, сколько он стоит.

Ведь как бы ни важен и ни интересен был процесс (жизни), как бы гладко или наоборот сложно он ни протекал, окончательная оценка всегда идет по результату. Не важно,

что ты хотел и какие планы-мечты строил, важно лишь то, чего ты реально сделал, чего реально достиг. И нашу жизнь также можно оценить лишь по ее результату, т.е. только после ее завершения, по степени достижения нами своей Цели. Пытаться оценить человека при его жизни – это то же, что пробовать еще недоваренное блюдо. Скорее всего, будет невкусно.

Поэтому никто и никогда не зарабатывал, и не будет зарабатывать столько "сколько он стоит", ведь никто не знает и не может знать, сколько же человек "стоит" пока он жив. И никто не сможет ничего ему заплатить, после того, как он умрет, и его цену, наконец, можно будет определить. И сколько бы он ни зарабатывал при жизни, это уже не будет иметь никакого значения.

В этом нет ничего печального и тем более трагического. Это прекрасно, ибо понимание данного положения дает человеку внутреннюю свободу (от материального) для движения к своей цели.

Однако, эта свобода от материального с необходимостью должна дополняться свободой материального, той внутренней легкостью нашего тела и сознания, которые дает йога, работая прежде всего как система гигиеническая.

Упражнение 11.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Расслабьте мышцы шеи, затем опустите голову вниз, но спину не сгибайте. Упражнение состоит из очень медленных круговых вращательных движений головой влево, назад, вправо, вперед. Голову надо прижимать как можно ближе к туловищу, а плечи не поднимать. Круговые движения выполняйте 2 раза в одну сторону и (не поднимая головы) 2 раза — в другую. Количество раз не увеличивается. Внимание, дыхание и состояние глаз — как в упражнении 9.



КОММЕНТАРИИ. Ритм в начале освоения этих упражнений может быть небольшим, но затем он увеличивается примерно до 1 полного поворота (влево-вправо) в секунду в упражнениях 9–11 и замедляется вплоть до 1 минуты на один оборот в упражнении 11. Фиксация в крайних положениях всегда четкая, одинаковая по времени в каждом из них. Собственно, она получается сама собой, если поворот осуществлять на расслабленных мышцах шеи: как бы короткий толчок, и расслабленная шея поворачивает голову до упора в одну сторону. После чего следует короткий толчок в другую сторону. Тогда паузы-фиксации в крайних положениях получаются естественными и одинаковыми. Позвоночник все время остается прямым.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 11.1. Что делать, если повороты головы в некотором положении вызывают боль?

[Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 11.2. Почему нельзя поднимать плечи при выполнении этого упражнения? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 11.3. Что важнее при выполнении этого упражнения: медленность круговых движений головой или плавность этих движений? И почему? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 11.4. Чем ограничено количество повторов одного упражнения? [Ответ на задачу](#)

КОСТЫЛЬ (путевочка)

Как-то давно, когда я подрабатывал в одной небольшой фирме, ко мне в кабинет зашел маленький мальчик (сын директора фирмы) с большой палкой в руки и сказал: "Смотри какой я сильный!" "А что, - спросил я - с костылем в руках ты чувствуешь себя сильнее?" "Да" – честно ответил он.

Что в жизни является для нас такой палкой, таким костылем, благодаря которому, мы чувствуем себя много сильнее? Религия? Ритуалы – церемонии? Наши связи? Или наши друзья? Деньги? Должность?

А недавно я купил по случаю своей теще инвалидную палку и вез ее домой через весь город. Боже, как она мне мешала. Попытка опираться на нее невероятно уменьшала скорость передвижения, а когда я просто нес ее в руке, она, торчащая в сторону, жутко мешала мне продвигаться в толпе.

Так что же в окружающем нас мире является действительно твердым, на что мы могли бы уверенно опереться в случае действительной необходимости. Мне все больше кажется — что только мы сами...

Но это, т.е. формирование в нас внутреннего стержня личности, начинается с желания всегда "быть форме" и понимания того, какими средствами это достигается. Для этого и писалась настоящая книга.

5-6 ДЕКАДЫ

Упражнение 12. СКАНДХА ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение, укрепляющее плечевые суставы: *скандха* означает «плечо»).

Терапевтические эффекты: 1) укрепляет суставы и мышцы плечевого пояса; 2) ликвидирует отложение солей в плечевых суставах; 3) улучшает кровообращение в этой области; 4) снимает боли в плечах; 5) укрепляет мышцы вокруг лопаток.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха напрягите руки и сожмите кисти рук в кулаки; большие пальцы находятся внутри ладоней. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Как можно больше раздуйте щеки. Не дышите. Опустите голову вперед и сделайте *джаляндхара-бандху* (подбородочный, или горловой зажим), одновременно с этим поднимите кулаки до уровня плеч. Спина прямая. Локти стремятся подняться как можно выше (рис. 11). Упражнение состоит из резких и быстрых движений рук вниз по передним линиям ног и из таких же резких и быстрых подъемов рук вверх. Опускание и подъем рук считаются за 1 раз. Выполняется 5–25 раз. Внимание — на оба плечевых сустава. Закончив движение руками, одновременно: опустите их вдоль туловища и расслабьте, поднимите голову и сделайте спокойный выдох через нос.



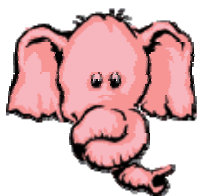
Рис. 11 Скандха шакти-вардхак

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 12.1. Почему "йоговский кулак" в этом упражнении (да, кстати, и во всех других упражнениях, где это надо) складывается именно так – большим пальцем внутрь? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 12.2. Почему все элементы входа и выхода в этом упражнении выполняются одновременно? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 12.3. Почему в упражнении *Скандх шакти-вардхак* (насос) кисти рук нужно сознательно разворачивать параллельно телу? [Ответ на задачу](#)



КОММЕНТАРИИ. Упражнение направлено в основном на самые верхние мышцы спины: трапециевидные, дельтовидные, подостные, малые и большие круглые, трехглавую плеча. В результате устать должны именно плечи, ключицы, те самые места, которые довольно мало нагружаются в нашей бытовой жизни, но которые вместе с тем весьма важны для нормального функционирования позвоночника, для нашего здоровья. Кулаки надо каждый раз поднимать как можно выше и как можно ближе к груди, а также держать их развернутыми тыльной стороной наружу. Как будто мы держим перед собой ручку воображаемого насоса, которым с каждым качком вгоняем порцию энергии в наши плечи и ключицы, но за счет *джаляндхара-бандхи* не даем ей подниматься выше.

При входе в упражнение подъем рук и опускание подбородка, а также опускание рук и подъем подбородка при выходе из него лучше производить одновременно, как бы включая и выключая сразу весь механизм

При входе в упражнение подъем рук и опускание подбородка, а также опускание рук и подъем подбородка при выходе из него лучше производить одновременно, как бы включая и выключая сразу весь механизм

ВАЖНО!!! Обычно после освоения упражнений №№ 10–12, учителями йоги вводится последнее 54-е упражнение комплекса — **ШАВАСАНА**. Подробную технику выполнения мы дадим в своем месте, т. е. в конце описания всего ОК. Но делать ее надо уже начиная с 5 декады, ежедневно завершая этим самым трудным и самым прекрасным упражнением комплекса освоенную его часть. В другое время суток ее можно использовать по желанию просто для отдыха и тренировки своего внимания.

ЗАРОСШИЙ ПРУД (путевочка)

О да, он красив. И всегда спокоен. Брось в него камень, вода тихо чмокнет, слегка заколышется – и снова тишь да гладь. Как непохоже это на быстро текущий горный ручей прозрачной воды, в которую вы опускаете руки, чувствуя в них обжигающую пульсацию жизни, стремительно несущейся к своей далекой цели.

Наш заросший пруд - это всего лишь знакомый каждому, достаточно реальный образ. Я ни в коем случае не отговариваю кого-либо от увлечений, скажем, восточной философией, разными способами медитаций, языческими религиями. Сколь многие сейчас стремятся стать магами разных категорий (видимо для того, чтобы легко превращаться то во льва, то в мышку в любое время и по своему желанию). Многие изучают астрологию. Ради Бога. Широту интересов можно только приветствовать.

Но если вам кажется, что вы становитесь при этом спокойнее, красивее, проще, то всегда полезно проверить: не перестают ли воды нашего сознания при этом быть менее прозрачными, зарастая ряской непонятных терминов, за которыми неизвестно что стоит. Не становятся ли ваше тело все менее чистым и гибким, продолжая стремительно стареть. И ваше сознание, успокоенное красотой нового подхода, не теряет ли свою гибкость и чистоту, уже не замечая ни засорения нашего тела, ни своего собственного застоя. А ведь застой – это совсем не то же самое, что произвольная остановка тогда, на том и настолько, когда, на чем и насколько это нам нужно. И мы тихо уходим от жизни, зарастая своим новым увлечением и не замечая, как жизнь пролетает мимо нас, унося на крыльях времени наши возможности.

И хотя в принципе это нормальный процесс обучения – через отмирание неиспользуемых элементов системы (с этой точки зрения полное знание обо всем равносильно смерти), очень хотелось бы, чтобы читатели все же не ограничивали себя в своем развитии, в полном соответствии с четвертым принципом второй ступени йоги Ниямы – принципом Свадхьяйи. И мы надеемся, что данный задачник поможет им в этом.

6–7 ДЕКАДЫ

Упражнения 13–18. ПУРНА БХУДЖА ШАКТИ-ВИКАСАК

(Комплексное упражнение для развития рук и плечевого пояса: *пурна* означает «полная», *бхуджа* — руки и плечевой пояс.)

Терапевтические эффекты (от упражнений 13–18): такие же, как и от упражнения 12. Кроме того, развивается грудная клетка, а руки и плечи приобретают красивые формы.

Упражнение 13.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха напрягите левую руку, а кисть сожмите в кулак так, чтобы большой палец находился внутри ладони. Сделайте резкий, короткий вдох через нос и задержите дыхание. Начните вращательные круговые движения вытянутой (напряженной) левой рукой так, чтобы кулак двигался по направлению вперед — вверх — назад — вниз. Вращения выполнять в быстром темпе (примерно 1 оборот в 1 секунду). Туловище при вращении рукой остается прямым, без разворота в пояснице. Необходимо сделать 5–10 круговых вращений, начиная с 5 и прибавляя каждые 10 дней по одному. Внимание — на левый плечевой сустав. Закончив вращательные движения, согните левую руку в локте, поднесите кулак к плечу (рис. 12) и резко вытолкните руку вперед на уровне плеча с одновременным резким выдохом через нос, но кулак не разжимайте. Затем опустите руку вдоль туловища и расслабьте ее. При кажущейся простоте упражнение оказывает сильное воздействие на грудной отдел позвоночника и органы грудной клетки — вводить его надо очень постепенно.



Рис. 12 Пурна бхуджа шакти-викасак

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 13.1. Как упростить выполнение этих упражнений (№№ 13 – 18)? [Ответ на задачу](#)

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ (путевочка)

Когда я читал – просматривал иностранные тексты – описания психологических методик, НЛП и т.п. материалы, меня всегда удивляли просьбы (предложения, рекомендации) вспомнить свой самый несчастный или самый счастливый день, событие. Сколько их было этих событий: счастливых и несчастных (точнее, казавшихся нам таковыми в момент их наступления), как сравнить эти давние ощущения между собой, тем более с учетом последующих событий, расставивших все на свои места, сделавших наши несчастные события – счастливыми и наоборот.

На этом тренинге я, кажется, понял: сравнивать и не надо. Подойдет любое, первое пришедшее на память. Это лишь пример, помогающий лучше понять принцип.

В этом тренинге мне нужно было вспомнить ощущение удачи, победы, успеха. И мне вспомнился солнечный весенний (нет, скорее уже летний) день, берег озера Разлив, компания моих приятелей. Я разделся, вбегаю в теплую, успевающую прогреться воду этого мелкого озера, почти лужи, падаю вперед и плыву навстречу простору. Плыву и вдруг вспоминаю, что плавать то я не умею.

Я же тогда, мальчишкой, до этого своего приезда на озеро Разлив еще не знал, что любое животное умеет плавать от природы. Тем более это относится к такому чуть ли не земноводному по своему происхождению виду как человек. Мне тогда никто не объяснил, что человек, попадая в воду, оказывается в родной для него стихии. И я боялся.

И теперь, много лет спустя, я понимаю – меня держал страх. Это именно он не давал мне плыть вперед. И я, уже навидавшийся множества примеров его разрушительного действия, начинаю понимать всю силу этого самого мощного тормоза, мешающего нам идти к своим целям. И начинаю все сильнее ценить любовь, как единственный инструмент борьбы с ним, единственное средство, дающее нам возможность свободно плавать в окружающем нас океане жизни.

И может быть именно для того, чтобы избавиться от привычного, уже давно не замечаемого нами страха перед жизнью, перед ее неожиданностями и проблемами, чтобы лучше понимать окружающий нас мир, перейти в состояние постоянного творческого поиска мы и должны заботиться о своем теле. Заботиться о нем, не столько заставляя его выполнять немислимые акробатические пируэты, сколько очищая его с помощью описанных здесь упражнений.

Упражнение 14.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но вращательные круговые движения левой рукой выполняются в обратном направлении, т.е. кулак идет назад — вверх — вперед — вниз.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 14.1. Почему рука (или руки), которой (которыми) вы вращаете в упражнениях №№ 13-18, должны быть прямыми (напряженными)? [Ответ на задачу](#)

ДВА ВИДА КОМФОРТА (путевочка)

Ну вот я и дома. Сажусь в кресле, попиваю чай – удобно, комфортно. Все мы ищем комфорт. Постоянно, изо дня в день. Но не все задумываемся о том, какого комфорта мы ищем. Ведь бывает комфорт для тела, а бывает комфорт для души, и они так часто противоречат друг другу. Комфорт тела сейчас традиционно принято удовлетворять за счет денег. Это простой и надежный путь. Но ведет ли он к комфорту души? Которой нужны интересные собеседники, сложные задачи, необычные ситуации – ибо только в этих условиях она растет и крепнет. А она, как самая живая наша часть, не может пребывать в статике. При отсутствии внимания к ней, работы для нее, она тихо умирает. Так что мы порой даже не успеваем заметить, как это произошло, и со временем перестаем понимать, что давно уже умерли, стали "мертвозживущими". И лишь по инерции продолжает поддерживать и развивать комфорт тела, ничего уже не делая с ним самим, не понимая уже что тело и душа – это разные стороны одной целостности, нашей личности.

Йога как раз и пытается на протяжении всего комплекса, ежедневно в течении примерно одного часа (столько длится в среднем выполнение всех упражнений) поддерживать комфорт за счет

работы души, точнее той ее части, которую мы привыкли называть умом. Укрепляя тем самым нашу целостность.

Упражнение 15.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но правой рукой.
Внимание — на правый плечевой сустав.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 15.1. Почему при выполнении этих упражнений туловище должно оставаться прямым, без разворота в пояснице? [Ответ на задачу](#)

ДОЛГОЖДАННЫЙ КОМПЬЮТЕР (путевочка)

Вот мы его и купили. Сколько времени я мечтал о нем, представлял как это здорово – иметь возможность в любое время, не выходя из дома нажать на кнопку и увидеть на экране знакомый логотип. Запустить нужную программу и начать "творить". И вот он стоит, именно там и именно так, как я себе все это представлял. И в душе полная пустота. Даже легкая тревога – ведь это не самый лучший компьютер. Можно было (неважно, что мы и так "выложились" до предела – теоретически можно было подождать, еще подкопить и т.п.) купить что-то лучшее. Но цель достигнута. И ни капли радости.

Мне многие рассказывали о подобном, но я плохо верил, хотя и сам до этого (я теперь вспоминаю) не раз через это проходил. Когда мечта сбывается в дом приходит пустота, бессмысленность и тревога. Зачем теперь жить – все сделано, все достигнуто. Не отсюда ли трагедия несчастной любви – когда любовь кончается, когда исчезает всякая надежда и у человека не хватает сил просто любить издалека, ни на что не претендуя и лишь получая и используя для других своих дел энергию этого чистого и светлого чувства. Не в этом ли причина большинства случаев самоубийства и множества заболеваний – у человека пропадает Цель. Теперь я это в очередной раз понял. Спасибо тебе, мой новый персональный компьютер...

Конечно, эту цель не всегда легко осознать, и тем более трудно сформулировать. Ибо она всегда расположена вовне, за пределами нашего тела, нашего сознания, наших действий, а по большому счету и нашей жизни. Но дорога к ней всегда лежит через множество мелких задач. И каждое новое упражнение – это очередная новая задача для нашего тела, которую оно будет решать каждый раз немного не так, как вчера, проявляя тот творческий уровень, на который оно способно.

Упражнение 16.

Выполняется так же, как и упражнение 14, но правой рукой.
Внимание — на правый плечевой сустав.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 16.1. Какими должны быть паузы между этими упражнениями? [Ответ на задачу](#)

ВЕЛОСИПЕД (путевочка)

Вот он у вас у руках. Что проще – сел и поехал. Если вы умеете на нем ездить. Если вы уже не боитесь на нем "падать" то влево, то вправо, спокойно отдаваясь естественному повороту руля в ту же сторону, дарящему равновесие, и привычно направляя этот руль (и центр тяжести) так, чтобы по совокупности этих постоянно возникающих и постоянно прекращаемых падений все время приближаться к своей цели. Все время оказываться в "белой" полосе жизни, между идущим параллельно ей "черными", сигнализирующими о том, что вы сбились с пути.

Но если вы еще ни разу на нем не ездили, если сели на него в первый раз, то вы легко убедитесь, что ездить на нем, постоянно падая и постоянно с достоинством выходя из

этого положения, вообще невозможно. Не так ли и в жизни? Ваш Путь (как тот велосипед) с легкостью несет вас к вашей Цели, если, конечно, вы перестали быть упрямым и тупым и научились без страха отдаваться естественным поворотам обстоятельствам и жить в согласии с ними, зная, однако, чего вы хотите, и используя очевидные возможности для поворота в нужную вам сторону.

И даже если мы случайно упадем... Даже в этом случае мы должны твердо помнить, что какую бы ошибку, какой бы нехороший (в том числе и по отношению к другим) поступок человек не совершил (а большинство наших нехороших поступков – я все больше убеждаюсь в этом – результат нашей глупости, нашего неумения помнить о Будущем, точнее нежелания думать, а еще точнее бессилия перед этим Будущим, недостатка сил для того, чтобы видеть его, уважать и стремиться к нему) – мир не мстит нам за них, не наказывает. Ведь поступок этот сразу же оказывается в прошлом. А мир бесконечно добр к нам, как сам Господь Бог, ибо направлен в бесконечное Будущее. Меняется лишь степень защиты им нас от случайностей.

Увы, большинство из нас все еще живет в случайном мире. У большинства из нас еще нет четкого ощущения своего предназначения, а значит и защиты своего Пути. Вам не нравиться эта мистика Пути и Цели? Что же, я могу сказать то же самое без нее. Если у вас есть цель, то вы смело идете к ней, не отвлекаясь на посторонние предметы, события, факты. Они интересуют вас лишь настолько, насколько вы можете использовать их как ресурс для достижения этой цели: едет этот автобус в нужную вам сторону – он вам интересен, не едет – вам сейчас не до него. И такой стиль поведения не просто защищает вас от случайностей. Случайности исчезают. Они становятся закономерностями, подготовляемыми вам вашим Путем, вашей целью. Или вами самими, если вам так больше нравится (хотя это и не совсем точно, ведь при этом теряется ощущение системности мира).

Но если такой цели у вас нет... Тогда вы не спеша бредете по жизни, заглядывая во все встречные лавки, заговаривая со случайными прохожими, играя во все попавшиеся по пути лохотроны. Это время поисков, время формирования цели. И дай бог вам успеть распознать ее, эту цель, пока фатальные случайности не ограничили ваши возможности поиска. Дай бог, чтобы ваши привычки, сформированные средой вашего обитания, не закрыли от вас те случаи-переключатели, которые щедро рассыпаны на вашем пути (чтобы вы наверняка наткнулись на них, каким бы витиеватым ни был ваш маршрут по этому рынку обстоятельств).

Ибо мысль о том, что нас окружает наше зеркало не совсем точна. Дело в том, что понять – значит не просто построить модель. Понять – значит еще эту модель оценить, связать с имеющимися. И вот эта самая оценка как раз и дает ощущение зеркала. Наши этические принципы окрашивают наши оценки мира. Мир же сам по себе ни в коей мере не является нашим зеркалом. Но понимаем мы его через призму наших оценок, привычек, отношений – т.е. видим его односторонний срез. Мир не зеркало, он просто закрыт от нас пленой наших привычек.

Зная это всегда можно скорректировать свои оценки (или не давать их вообще), достигая достаточно объективного взгляда на происходящее. И дай бог, чтобы зависть, эта вечная спутница глупости, эта могущественная богиня зла, не мешала нам в наших поисках (ибо когда мы вышли на цель – она нам уже не помеха). Чтобы чужие деньги, вещи, знакомства или учения, навыки не становились предметом нашего вожделения, рождая в нас страх и переводя нас из состояния поиска в режим обороны.

Отсутствие сравнения, а значит зависти, чужих, подсмотренных целей ярко проявляется в йоге, где вас никак не должно волновать что и как получается у других, чего они могут или нет.

Упражнение 17.

Выполняется так же, как и упражнение 13, но обеими руками вместе.
Внимание — на оба плечевых сустава.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 17.1.* Зачем в упражнениях №№ 13 – 18 все вращения руками завершаются выбросом кулака вперед? Ведь уже вращение руки само по себе вполне насытило всю руку кровью - кулак даже заметно покраснел). Зачем этот выброс вообще нужен, и почему он осуществляется именно вперед? [Ответ на задачу](#)

СТАРИК (путевочка)

Его спокойный взгляд полон мудрости и тишины. Он все понимает. Но уже далеко не все может сделать. Эх, если бы молодость знала, если бы старость могла. Он с удовольствием рассказывает про свое и чужое прошлое – он все так хорошо помнит. Да, старые, как и многие пожилые люди, обычно, живут воспоминаниями.

Однако давайте задумаемся: никто ведь не знает, живут они воспоминаниями потому, что стары, или наоборот, они стары потому, что живут воспоминаниями, что у них отсутствуют цели, которые дают им силы оставаться "в форме". Может быть, снижение энергopotенциала с возрастом просто резко снижает размер тех целей, которыми они живут. И у них со временем уже не хватает сил на построение будущего, достижение дальних целей? И старость – это всего лишь признак отсутствия целей? Дай человеку эти цели – и где она, старость?

Никто из нас не знает, сколько еще лет, месяцев, или часов осталось ему жить. Дряхлый старец может прожить еще десятки лет, а вполне здоровый юноша - заболеть и умереть через месяц. И не выходит ли, что возраст никак не может быть критерием старости или молодости? Что им может быть только обращенность человека в прошлое или в будущее?

Но дойти до далекой достойной цели, можно только опираясь на ненасилие. В случае с комплексом – на чувство меры, активизированное вашим вниманием, на ту радость тела, которую нельзя получить "на небесах", там, где этого тела нет.

Упражнение 18.

Выполняется так же, как и упражнение 14, но обеими руками вместе.
Внимание — на оба плечевых сустава.



КОММЕНТАРИИ. Эти упражнения обладают сильным согревающим эффектом и, при всей своей внешней безобидности, дает приличную нагрузку на мышцы грудной клетки и расположенные в грудном отделе органы, в том числе печень и сердце. Поэтому лучше не спешить и ввести их двумя порциями, на 5-6 и 7 декадах, а может быть даже добавить (для надежности) еще одну декаду. Внимательно следите за своим самочувствием после их введения. Если у вас появиться чувство угнетенности, усталости, сонливости — возможно, вы перестарались, ввели слишком много упражнений или выполняете их слишком большое число раз. Нужно попробовать вернуться к исходной нагрузке.

В самом упражнении в принципе все просто. Надо лишь «запустить кулак на орбиту вокруг плеча» и, если можно так сказать, не отходить далеко, пока он крутится, считать обороты, а затем только остановить его и выйти из упражнения.

Помните, что при занятиях йогой не должно быть одышки и делайте между упражнениями такие интервалы, какие вам нужны. После окончания вращения и сгиба руки в локте (кулак у плеча пальцами наружу) правильнее будет немного задержаться, почувствовать, как в плече начинает прибывать накрученная, накопленная вами энергия. И только спустя немного времени (около 0,5 сек) выбросить кулак вперед, как бы выбросить эту энергию в кулак, разнести ее по всей руке — насести «удар».

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 18.1.* Почему вперед должен выбрасываться кулак, а не раскрытая ладонь? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 18.2. Почему эти упражнения делаются на задержке дыхания? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 18.3.* Почему эти упражнения так разогревают организм? [Ответ на задачу](#)

МАЛЕНЬКИЙ ТУРИСТСКИЙ АВТОБУС (путевочка)

Поставив вещи в багажник я пошел вперед и дверь этого небольшого, чуть больше стандартного, микроавтобуса приоткрылась шире, моя жена выглянула наружу, мы еще раз простились-поцеловались... Но я все же заглянул внутрь... И из автобуса не то чтобы пахло, из него задуло на меня человеческим теплом. Сидящие в нем люди стали вставать, выглядывать издали, чтобы увидеть меня, тянуть ко мне руки, раздались приветственные возгласы: они знали меня, они рады были меня видеть, они хотели со мной говорить. И я понял – все будет хорошо, я зря беспокоился, мол совсем другой климат, такая даль, один перелет 8 часов и все такое. Я могу быть спокоен – эти люди не дадут друг друга в обиду, на этих людей можно положиться. Мне нестерпимо захотелось тут же сделать для них что-то хорошее, но после нескольких рукопожатий и добрых улыбок дверь все же закрылась, и мне пришлось отложить выполнение своего желания на неопределенное время. Я проводил автобус взглядом, и пошел к метро. На улице стоял яркий солнечный морозный день. Мороз был настоящий, зимний, начала февраля. А я шел по улице, размышляя о тех конкретных людях, через которых наш Путь заботится о нас, и мне было тепло. Меня грело воспоминание и непоколебимая вера. Вера в людей, сопровождающих нас по жизни.

И обращаясь после романтической путевочки к реальности, мы позволим себе еще раз заметить, что осваивать йогу, конечно лучше в группе, и очень желательно – под руководством учителя.

8 ДЕКАДА

Упражнение 19. КАРА-ПРИШТХА ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития тыльной части ладоней: *кара-приштха* — обратная сторона ладоней.) **Терапевтические эффекты** (от упражнений 19–21): 1) развивают и укрепляют мышцы рук; 2) делают гибкими лучезапястные суставы; 3) ликвидируют отложения солей в суставах рук; 4) развивают мышцы и суставы пальцев рук; 5) очень полезны для людей, чья профессия связана с напряжением рук, например для музыкантов, художников, писателей, машинисток, стенографисток, хирургов и т. д.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Вытяните обе руки вперед на уровне плеч. Пальцы рук вместе, и обращены они вверх, как будто ладонями вы упираетесь в стену (рис. 13). Спина остается прямой, руки напряжены. Дыхание произвольное через нос. Упражнение состоит в том, что вы очень медленно поворачиваете кисти рук вниз, а затем так же медленно поднимаете их вверх. Пальцы рук не сгибать в суставах. Всегда выполняется 2 раза, считая поворот кистей рук вниз и вверх за 1 раз. Внимание — на кисти рук.



Рис. 13 Кара-приштха шакти-викасак (начальная стадия)

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 19.1. Почему в упражнениях №№ 19 – 20 руки должны быть прямыми и напряженными? [Ответ на задачу](#)

ПАХОТА (путевочка)

Конь, крепкий, еще молодой гнедой красавец, отдыхал, излучая добрую силу. Полоса уже вспахана и пять минут заслуженной передышки перед тем, как начать бороться, подошли к концу. Бабы, собравшиеся посмотреть, как идут дела у соседей, судачат о своем и чужом здоровье, о том, кто из них более всего болен и какая у кого земля, пора ли ее тоже пахать или еще рано.

Вдруг к нам решительным шагом подходит наша соседка. И то, что она говорит, я сначала даже не понимаю. Лишь спустя секунд 10, по реакции окружающих, до меня доходит – она ругается на то, что конь щиплет траву рядом с только что вспаханной полосой, т.е. на том участке, который она уже много лет считает своим, и который, возможно (если будут силы и время) будет косить летом.

Соседка ушла. А реакция окружающих была неоднозначна. "Вот дура" – сказали одни. "Надо же" – просто отметили другие. "Какая она все же злая" – подумал я. И уже позже пришла мысль – не является ли этот случай еще одним подтверждением моей старой уверенности, что зло и глупость не просто родственники и соседи, но по сути своей синонимы. Что недаром в народе говорят: "Лучшие с умным потерять, чем с дураком – найти".

Старуху, конечно, жалко. Ее глупость дала теперь свои плоды: пенсия крохотная, дети пьют, здоровье паршивое, хозяйство разваливается. Привычка сравнивать себя с другими у нее в крови. Ее зависть к другим, у которых дела идут, как ей сейчас кажется лучше, можно понять. Но достаточный ли это повод, чтобы говорить и делать людям гадости.

А ума, чтобы понять все это, чтобы разумно направить свое поведение, увы, кот наплакал. Вот и выходит: недостаток ума почти всегда выражается, прежде всего, как недостаток развития души, как основной источник зла в мире. А разве нет?

Поэтому мы так и настаиваем всегда на определяющем значении этики, двух первых ступеней йоги: Ямы и Ниямы. Мы убеждены, что только опираясь на некоторую начальную доброту, принцип ненасилия, можно получить стойкий положительный результата в работе с телом. Только повысив энергопотенциал тела, можно повысить свой творческий потенциал. И только повысив свой творческий потенциал, можно развить в себе принцип ненасилия – основу этики Будущего. Круг замыкается, формируя петлю положительной обратной связи. А цели остаются.

Упражнение 20. КАРА-ТАЛЯ ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для развития ладоней: *кара-таля* — внутренняя сторона ладони).

Техника выполнения. Выполняется так же, как и упражнение 19, но пальцы рук широко расставлены (рис. 14).



Рис. 14 Кара-таля шакти-викасак(промежуточная стадия)

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 20.1. Какой внешний критерий правильности выполнения этого упражнения можно предложить? [Ответ на задачу](#)

ОСА (путевочка)

Надо же, какая большая. И так угрожающе жужжит. Летает. Я давлю ее первой попавшейся под руку тряпкой. Она еще шевелится, и мне приходит в голову мысль, что наверное, ей сейчас очень больно. Я "добиваю" ее той же тряпкой. И мысленно спрашиваю себя, проверяю свой поступок – а зачем я ее убил? Какое чувство вело меня? Безусловно, страх – а вдруг укусит. Хотя я прекрасно знаю – никто и никогда в животном мире не кусает другого "просто так", без достаточного повода. И понимаю – у нее не было и не могло быть поводов жалить меня – она рвалась на волю, хотела жить, делать свои многочисленные и очень важные осиные дела. Но мой страх помешал ей, приняв форму смертоносной агрессии.

И это при том, что я уже многие годы пытаюсь победить его, этот страх, вытеснить, выдавить его из себя своей новой верой – верой в свой Путь. Увы, как слаба эта вера оказалось на поверку!

Вопрос о страхе, точнее о том, как избавиться от страхов – пожалуй, самый распространенный, из задаваемых мне учениками. И я посвятил достаточно много места ответу на него в своей предыдущей книге [4]. Здесь же лишь еще раз позволю себе напомнить читателю, что причины бессознательных страхов часто лежат в нашей физиологии, в грудном отделе нашего позвоночника. И первое, что надо сделать для борьбы со страхами – снять проблемы с позвоночником. Затем начинает расти и крепнуть наша уверенность в себе. И лишь много позже может произойти сознательный переход к новой вере – вере в свой Путь.

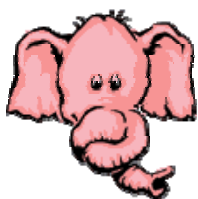
Упражнение 21. АНГУЛИ ШАКТИ-ВИКАСАК

(Упражнение для укрепления пальцев рук: *ангули* означает «палец»).

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. К концу выдоха согните руки в ладонях и поднесите расслабленные кисти рук к плечам. На паузе после выдоха резко вытолкните обе руки вперед на уровне плеч. Кисти рук согнуты в запястьях, пальцы подняты вверх, широко раздвинуты и согнуты (они напоминают когти). Руки очень напряжены (рис. 15). Находитесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть. Внимание — на пальцы рук, но смотреть надо не на них, а прямо перед собой. Когда вы почувствуете, что дальше задерживать дыхание тяжело, то опустите и расслабьте руки и сделайте спокойный вдох через нос. Выполняется 1 раз.



Рис. 15 Ангули шакти-викасак



КОММЕНТАРИИ. Эти упражнения отличаются удивительно узкой локализацией эффекта при их выполнении. Сразу после их окончания очень отчетливо чувствуется последствие, особенно в упражнении 20. Окончив его, вы весьма ясно ощутите в центре ладони (точка *лао-гун* в акупунктуре) появление очень приятного, четко локализованного теплого пятна, долго еще дарящего вам радость тела, точнее, ощущения этого места на теле. Пальцы и предплечья напряжены весьма сильно, руки прямые и движения в упражнениях 19 и 20 осуществляются очень медленно.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 21.1. Почему вход в это упражнение осуществляется быстро (с выбрасыванием рук вперед, а не путем медленного подъема их в нужное положение). [Ответ на задачу](#)

ВЕСНА (путевочка)

Меня все время поражает упорство и смелость жизни. Еще только-только сошел снег, а первые цветы уже проглядывают в начинающем зеленеть лесу. Груши уже цветут. Вишня превращается в белое облако от покрывающих ее ветки цветов.

Я почему-то думаю, что и груша и вишня знают о возможных (и даже очень вероятных) весенних заморозках. Мне почему-то нравится считать, что трава предполагает: ее может съесть корова или овца, ее может скосить человек. Но они растут, смело и упорно.

Эта трава, эти деревья своим постоянным упорством взламывают асфальт. Не потому, что они такие сильные, а потому, что они растут хоть и медленно, тихо, незаметно, но постоянно, каждый день, каждый час, каждую секунду.

Может быть, в этом и заключена самая большая мудрость жизни? Может быть, нам надо лишь научиться ждать, как хищник выжидает жертву. Но при этом надо быть сильнее любого хищника, и как робкий зеленый росток добиваться результата не одним стремительным, решающим все броском, а в процессе методичного, последовательного давления. Внешне не заметного, неэффектного, но требующего так много ума и неподдельного мужества.

Мы все знаем, насколько проще сдвинуть тяжелый предмет с места рывком. Мы все видели, как люди ломают ребром ладони доски и кирпичи: момент количества движения линейно зависит от массы и определяется квадратом скорости. Но в йоге изначально не было, и нет поясов и званий. Возможно потому, что в ней нет рывков. Потому, что она опирается на самое трудное – постепенность и постоянство. Но зато и на самое надежное – если у вас хватает сил, чтобы двигать шкаф плавно, без рывков, то уж с рывком вы сможете сдвинуть гораздо большую тяжесть. Если вы можете постоянно и упорно заниматься йогой, то и в своих обязательствах, и в своих привязанностях вы будете также постоянны.

9–10 ДЕКАДЫ

Упражнения 22–27. УДАР ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнения для развития мышц живота.)

Терапевтические эффекты (от упражнений 22–27): 1) ликвидируют излишние жировые отложения на животе; 2) устраняют колики и другие желудочные заболевания; 3) улучшают пищеварение; 4) улучшают цвет лица; 5) упражнения 25–27 устраняют изжогу и 6) повышают содержание углекислоты в крови и клетках органов и тканей, что благотворно влияет на организм в целом.

Упражнение 22.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный и неглубокий вдох через нос. Затем одновременно с резким выдохом через нос втяните живот как можно больше внутрь (рис. 16), а одновременно с резким вдохом через нос постарайтесь выпятить его как можно больше вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе. Втягивание и выпячивание живота считается за 1 раз. Выполняется 5–25 раз. Внимание — на область живота.



Рис. 16 Удар шакти-вардхак – упр. № 22 и 25

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 22.1. Что делать, если не удастся правильно сочетать дыхание и движения животом (втягивание живота получается на вдохе, а выпячивание на выдохе)? [Ответ на задачу](#)

ЖЕНА АБРАМОВИЧА (путевочка)

Я невольно прочитал этот заголовок, написанный жирными крупными буквами в самом верху страницы (там было еще что-то про эту самую жену, кажется, она собиралась с кем-то разводиться). Я еще помню, как мелькнула мысль: "Господи, ну какое мне дело до жены какого-то Абрамовича! Я и самого то Абрамовича ни разу в жизни не видел, а уж тем более – его жену".

Но человек, у которого я увидел эту газету, развернул ее как раз на этой статье. "Может он знаком с Абрамовичем и его женой – мелькнула мысль, которую я тут же отогнал – газета то издается огромными тиражами, корреспонденты стараются поместить в ней самые интересные для публики материалы. Значит, дело не в личном знакомстве данного господина с этой самой женой. Почему же люди читают обо всем этом, совершенно для них неважном, и в принципе неинтересном. Из-за огромного заголовка? Из-за того, что это дает потом общую тему для последующих разговоров?

И как может их Путь управлять ими, если они вместо того, чтобы решать задачи, поставленными перед ними их собственной судьбой, беспокоятся о социальном положении жены какого-то Абрамовича.

А когда я ехал обратно, то опять таки невольно прочитал через плечо стоящей передо мной девушки: "Анекдот – та же байка". И дальше шли какие-то анекдоты-байки. Меня поразило, что на лице ее не было ни проблеска интереса, радости, улыбки. Да ведь и в са-

мом деле, подумал я, она сейчас занята очень серьезным делом: самоубийством, убийством себя лично, своего времени – времени своей жизни.

Конечно, в этом нет ее вины. Ее не научили просто жить, наблюдать происходящие события, проносящиеся мимо пейзажи, сопоставлять, делать выводы, решать проблемы, давая для этого время своему подсознанию, подпитывая его энергией окружающей нас красоты. Или все же эта вина есть?...

И возвращаясь к нашим упражнениям, добавим: опираясь на уже полученный опыт телесной радости от выполняемых упражнений мы легко может сделать их своими верными надежными спутниками по жизни, особенно если встанем на временную ось и посмотрим в наше завтра. Используем знание об этой радости как пусковой образ, обеспечивающий постоянство наших усилий. Без насилия над собой и другими.

Упражнение 23.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Наклоните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45° . Руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Остальные пальцы рук вместе, и средние пальцы касаются друг друга. Плечи развернуты, а локти отведены назад. Смотрите прямо перед собой (рис. 17). Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22.



Рис. 17 Удар шакти-вардхак – упр. № 23 и 26

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 23.1. Что является границей между верхней и нижней частями туловища? [Ответ на задачу](#)

УЧИТЕЛЬ (путевочка)

11 часов вчера. Я возвращаюсь в полупустом вагоне метро к себе в гостиницу и думаю о Вечном. Возвращаюсь после очередной встречи с женой моего Учителя, моей второй мамой. Мы посмотрели друг на друга, о многом поговорили, многое вспомнили.

Я везу с собой некоторые книги, бумаги, написанные Его рукой. Просматриваю их прямо здесь, в поезде, благо ехать долго и никто не мешает. Нахожу массу новых интересных деталей. С удивлением отмечаю: многое, про что я думал, будто сам до этого дошел, сам открыл – уже было у него. Может быть, даже было мне сказано, только еще не понято, не оценено в то время.

И я в очередной раз ясно вижу, что наша жизнь не кончается с нашей смертью. Что мой Учитель все еще продолжает идти рядом, помогать мне, своему ученику, в некоторой степени деликатно управлять мной, несмотря на то, что его уже несколько лет нет в этом мире. Я в очередной раз понимаю, что смерть никак не может помешать нам двигаться к своей Цели. Если, конечно, это действительно большая Цель, которая способна преодолеть саму смерть. Цель, ради которой стоит жить.

Можно привести много других примеров, когда цели и мечты человека воплощались в жизнь после его смерти. Цели, ради которых стоит жить. Йога же остается средством, которое стоит использовать.

Упражнение 24.

Техника выполнения. Исходное положение: поставьте ноги на ширину плеч или ближе, ступни параллельны друг другу, слегка согните ноги в коленях, наклоните верхнюю часть туловища вперед, но смотрите перед собой, а не вниз. Упритесь выпрямленными руками немного выше коленных чашечек — так, чтобы большие пальцы рук были обращены внутрь, а остальные пальцы вместе и обращены наружу (рис. 18). Все остальное выполняется так же, как и в упражнении 22.



Рис. 18 Удар шакти-вардхак — упр. № 24 и 27

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 24.1. Как научиться принимать исходное положение для выполнения упражнений №№ 24 и 27? [Ответ на задачу](#)

ПРОБКА (путевочка)

Вы никогда не замечали, что вместе с пустыми бутылками редко выбрасываются пробки от них. Пробки обычно выбрасываются отдельно. Конечно, это делается бессознательно. Но какая рациональная потребность стоит за этим бессознательным? Может быть, вселенский принцип минимального действия — наша лень (поставить пробку на место перед выбрасыванием), а может и ...

Как-то осенью мы всей семьей ехали в поезде из своего летнего домика в деревне обратно в Питер. Вещей везли немерено — большую часть урожая. Мест 15, многие из которых были довольно тяжелы. И вот, уже подъезжая к Петербургу, я допил лимонад из пластмассовой бутылки и собрался ее выбросить. Однако пробку от нее сунул себе в карман. Заметив это, жена стала говорить, что вот, мол, опять сую в карманы всякий мусор, зачем, мол, она мне нужна, эта пробка, выброси, мол, ее тоже. Я не мог объяснить зачем — понравилась, говорю, — но пробку оставил в кармане.

Понял зачем ее оставил я только на вокзале, когда мы стали потихоньку свозить свои вещи на тележке к остановке городского транспорта. И эта тележка после первого же рейса развалилась — гайка отвернулась. Выпавший болт я нашел на дороге, а вот гайку как ветром сдуло. Вещи же, как я уже сказал, были тяжелые, в руках таскать намаешься. И

тогда я вытащил свою пробку, прорезал в ее центре небольшое отверстие и накрутил ее на болт вместо гайки. К моему удивлению такое импровизированное крепление прекрасно выдержало нагрузку. Мы перевезли все, что нам было нужно и потом, уже дома, мне, честно говоря, даже жалко было менять так хорошо вставшую, словно на свое всегдашнее место, пробку на настоящую металлическую гайку.

Конечно, я был доволен собой. Мало того, что мне удалось с блеском решить очередную небольшую задачку, используя при этом свой любимый функционально-ресурсный подход. Мне даже на какое-то время показалось, что я научился, наконец, предвидеть будущее, отличать "пустую", никому не нужную пробку от пробки, которая оказалась (хотя бы не надолго) тверже стали. И это при том, что внешне они ничем не отличаются друг от друга. Ведь отделить твердое от пустого среди пробок гораздо труднее, чем среди людей – пробки гораздо менее активны....

Конечно, в реальной жизни, и в йоге так же, не всегда легко определить, что же является пустым, а что твердым: само упражнение – это пустое, а следующая за ним пауза – твердое, удерживающее весь комплекс в целостности? Или наоборот? Вдох – это пустое (воздух никогда не считали твердым), а задержка после выдоха – твердое, позволяющее лучше напрячь только необходимые мышцы на фоне общего расслабления? Или все иначе? Но это и не важно. Важно, чтобы в нашей жизни было и то, и другое. Чтобы была Ха (солнечно)-Тха (лунная) – йога.

Упражнения 25–27.

Техника выполнения. Выполняются так же, как и упражнения 22–24 соответственно, но теперь без дыхания, т. е. на паузе после спокойного выдоха через нос.



КОММЕНТАРИИ. В данных упражнениях втягивание и выпячивание (но не отпусkanie) живота должны осуществляться достаточно энергично, поэтому они будут меньше максимально возможных. Важно, чтобы работал именно и только живот, а позвоночник все время оставался неподвижным.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 25.1. Почему пальцы рук в упражнении №№ 23 и 26 должны касаться друг-друга?

[Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 26.1. Зачем делать упражнения №№ 21 – 24, ведь существуют более эффективные (выполняемые на задержке дыхания) упражнения №№ 25 – 27? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 26.2.* Почему в упражнениях №№ 23 и 26 (Удар-Шактивардхак с наклоном туловища вперед) голову надо держать так, чтобы смотреть перед собой (а не наклонять ее вместе с туловищем)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 27.1.* Зачем нужны разные положения тела в упражнениях №№ 22-27, причем в отдельных случаях (в упражнениях №№ 24 и 27) довольно необычные? Ведь не для того же только, чтобы просто разнообразить движения животом, обеспечивая тем самым необходимое их общее количество – в йоге нет ничего случайного. [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 27.2.** Какие отдаленные (не указанные в описании упражнения) эффекты серии упражнений №№ 22 – 27 - Удар шактивардхак вы можете назвать? [Ответ на задачу](#)

КУРИЛЬЩИК (путевочка)

Все знают, что курить вредно. И я не собираюсь снова убеждать в этом кого бы то ни было, уговаривать его бросить. Я просто снова и снова удивляюсь...

Вот он идет впереди меня и довольно часто выпускает клубы табачного дыма. Что заставляет его заменять им в своих легких чистый воздух раннего утра? Прекрасно понимая, как это вредно (причем не только для него самого, но и для других, идущих за ним следом).

Какова же в нас сила привычки, заставляющая даже в том, что явно вредно, находить удовольствие! Как нам помогает она обычно, и скольких радостей порой лишает. Увы, время нашей жизни ограничено, и мы не можем делать одновременно полезное и вредное — лишь что-то одно. А ведь если превратить в привычку то, что полезно, то и радости будет во много раз больше (при условии, конечно, что это полезное не навязывается нам силой, а выбирается и принимается нами сознательно и добровольно). Разве не так? И главное, что полюбить нужное, полезное (вытеснив этим чувством привычку к ненужному, вредному) совсем нетрудно, если не действовать силой, а использовать положительное подкрепление спонтанного поведения или пускового образа. Но кто из нас владеет этими, такими простыми и такими полезными приемами? И как бы большинству из нас научиться управлять своими привычками, легко и непринужденно переходя от одних (если обнаруживается, что они для кого-то стали приносить вред), к другим, полезным в данное время и в данном месте...

Мы периодически возвращаемся к этому важному моменту: формированию отношения к йоге, как к привычке, в некотором роде ритуалу, без которого уже трудно жить. Это необходимый этап нашего движения вперед. И хорошо, что при этом мы попадаем в зависимость только от йоги, т.е. по сути, от самого себя, оставаясь независимыми от производителей спортивных тренажеров, особых продуктов питания или добавок, собственников специальных помещений или владельцев уникальных способностей.

11 ДЕКАДА

Упражнение 28. УДДИЯНА-БАНДХА

(Брюшной зажим.)

Противопоказания: 1) язва желудка и двенадцатиперстной кишки в острой форме; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) гипертоническая болезнь.

Терапевтические эффекты: 1) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 2) улучшает работу желудка, кишечника, печени, селезенки и поджелудочной железы; 3) улучшает работу надпочечников и органов таза; 4) тонизирует солнечное сплетение; 5) укрепляет дряблые стенки желудка; 6) регулирует работу надпочечников; 7) помогает людям с опущением почек; 8) способствует выздоровлению после внутриполостных операций.

Техника выполнения. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Сделайте спокойный вдох через нос, такой же спокойный выдох через нос. Задержите дыхание. На паузе после выдоха наклоните верхнюю часть туловища примерно под углом 45°. Руки упрутся в бедра. При этом большие пальцы рук положите на паховые сгибы, а остальные пальцы вместе и находятся снаружи бедер. Смотрите прямо перед собой. Втяните живот как можно больше внутрь (рис. 19). Внимание — на область солнечного сплетения. Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть. Затем расслабьте мышцы живота, сделайте спокойный вдох через нос и вернитесь в исходное положение, опустив руки вдоль туловища и расслабив их. Выполняется 1–3 раза.



Рис. 19 Уддияна-бандха

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 28.1.* Почему рекомендуется именно такой порядок выхода из этого упражнения: сначала расслабить мышцы живота, затем сделайте спокойный вдох через нос и наконец вернуться в исходное положение, опустив руки вдоль туловища и расслабив их? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 28.2.** Почему упражнение № 28 (Уддияна-Бандха) рекомендуется выполнять с расставленными на ширину плеч ногами? Ведь при этом возникает некоторый отток энергии с внутренних поверхностей ног. [Ответ на задачу](#)

АМБУЛАТОРНАЯ КАРТА (путевочка)

Народа не было совсем, надо было лишь дожидаться, когда предыдущий посетитель выйдет из кабинета – все было организовано отлично, поставлено на поток. Но небольшое ожидание все же случилось, мои глаза зацепились за бумагу, бывшую у меня в руках и я невольно прочитал: "Карта амбулаторного больного". Все. Мой критический ум тут же зацепился за этот заголовок и начал задавать себе вопросы: "А почему не "... амбулаторного здорового". Или хотя бы просто – "Амбулаторная карта" – ориентированная на всех, как больных, так и здоровых. Ведь не может же быть, что на шоферскую комиссию приходят только больные люди. Неужели среди них никогда не бывает здоровых?"

Нет, конечно, все было понятно – наша медицина привыкла работать только с больными людьми, она не умеет работать со здоровыми, не знает, что с ними делать. Здоровые люди не ходят по врачам. Да что там – и больные то ходят к ним лишь в крайних случаях, необыкновенно "высокий" уровень сервиса отпугивает. Дело было не в этом. Дело было в том, что мы недопустимо мало задумываемся над значениями используемых нами слов. Я просто еще раз убедился в этом. И хотя – как, например, в случае с "обратной связью", – все и так прекрасно друг друга понимают (ведь, строго говоря, связь – она как мед в горшочке и Винни Пуха – либо она есть, либо ее нет, и значит, строго говоря, она не может быть ни прямой, ни обратной), это все же расстраивало.

Ведь пока мы не научимся точно выражать свои мысли, не привыкнем задумываться над сказанным (а тем более написанным) – мы не сможем по-настоящему полно понимать друг друга. Каждый будет приписывать услышанным словам (и без того многозначным) свои значения, не говоря уже о нашем подсознании – всегда и все понимающем буквально.

Как в случае с амбулаторной картой, которая с самого начала внушает человеку – он безнадежно болен. И как бы он ни лечился, он всегда будет ходить по поликлинике с картой амбулаторного больного.

И занятия йогой, конечно, приведут к последствиям, для каждого своим. Если, конечно, вы не прервете их, если у Вас хватит чувства собственного достоинства довести до конца начатое, и ума для нахождения хорошего в сложившихся обстоятельствах. Ведь человек устроен так, что получает удовольствие не от достижения цели, а от процесса сосредоточенности на определенном деле. Тем более, если удовольствие, доставляемое этим делом, физиологически неизбежно.

Упражнение 29. КАТИ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение для укрепления поясницы).

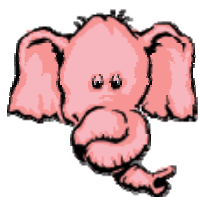
Противопоказания: 1) серьезные сердечные заболевания; 2) высокое артериальное давление.

Терапевтические эффекты: 1) упражнение полезно для людей, страдающих различными заболеваниями в области спины, поясницы и живота; 2) ликвидирует излишние жировые отложения на спине, пояснице и животе; 3) развивает гибкость позвоночника; 4) улучшает процесс очищения крови.

Техника выполнения. Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Вместе со спокойным вдохом через нос поднимите обе руки вверх, ладонями вперед, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой, а не вверх. Задержите дыхание и начинайте медленно наклонять туловище, голову и руки вперед и вниз, стремясь положить ладони рук на коврик так, чтобы мизинцы рук касались больших пальцев ног. Колени не сгибайте. Затем вместе с выдохом через нос продвиньте голову еще дальше между рук и оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха (рис. 20). Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите туловище, голову и руки вверх, после чего со спокойным выдохом через нос опустите руки через стороны вниз. Внимание — на область поясницы. Выполняется 1–5 раз.



Рис. 20 Кати шакти-вардхак



КОММЕНТАРИИ. Мерой полезности всего, что мы делаем, также является удовольствие, недостижимое без активизации внимания и интеллекта, составляющих психологическую базу этого удовольствия, фундамент ненасильственного развития. Поэтому не важно, куда вы дотянетесь руками. Важно, не сгибая коленей — иначе сразу же исчезнет растягивающее усилие на нижние мышцы спины и ягодицы, — максимально потянуться, как бы помогая себе, отвешивая себя вытянутыми руками и, если вам еще не положить их на пол, зависнуть в этом положении, растягивая свои мышцы, наполняя их энергией и здо-

ровьем.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 29.1. Почему при входе в упражнения *Кати шакти-вардхак* руки поднимаются вверх через перед, а при выходе из него руки надо опускать через стороны ладонями вниз? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 29.2. Что делать, если в упражнении № 29 (*Кати шактивардхак*) при наклоне вперед, осуществляемом так, как сказано в описании этого упражнения, у вас сводит мышцы живота (поджимает печень)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 29.3. Для чего в описании упражнения № 29 *Кати Шакти-Вардхак* (упражнение для поясницы — наклоны вперед) настаивают на том, чтобы ступни были строго параллельны друг другу? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 29.4.* Как лучше осуществлять наклон вперед в упражнении № 29 *Кати-Шактивардхак*: по возможности сохраняя вертикальное положение нижней части тела (ног и ягодиц) с повышенной нагрузкой на носки ног, или (2-ой вариант) как бы складываясь, с "выносом" ягодиц немного назад (без повышенной опоры на носки ног)? [Ответ на задачу](#)

ПОЛУСТАНОК (путевочка)

Мы, наконец, поехали. Платформа начинает тихо уползать назад. На ней спокойно стоят, провожая взглядом отъезжающий поезд, два пацана. Оба с велосипедами, оба легко одеты, оба никуда не спешат. И я слышу, как во мне тихонько начинает звучат тонкая нотка воспоминания и печали. Из тех, что украшают, расцвечивают, аранжируют основную звучащую в нас мелодию жизни.

Сейчас они, эти мальчуганы, поедут домой, туда, где им все так хорошо знакомо и все так удивительно ново. Поедут делать свои страшно важные и невероятно интересные многочисленные мальчишечьи дела, делающие их жизнь такой наполненной, а день таким длинным.

Хотел бы я остаться с ними? – спрашиваю я себя. Да нет, пожалуй. А поезд уже несет меня вперед к моей цели по выбранному мной пути. Да, выход сейчас из поезда (я бы еще успел) явно находится вне обстоятельств моей жизни. Я прекрасно понимаю, что был бы на этой платформе чужим, бесполезным, никому не нужным. Я все делаю верно – я уезжаю.

Опираясь на принятый ритуал, т.е. продолжая начатую уже поездку, я легко преодолеваю в себе минутный порыв. Не задумываясь над тем, что это было: печаль по беззаботному детству, бабьин интерес к подробностям чужого быта или мечта о несбывшемся. Тем более, что он, это порыв, был таким легким, таким мгновенным. Да и был ли вообще? Я отдаюсь страстям, длительным желаниям, ведущим меня через дни, месяцы и годы, через всю жизнь. Страстям, лишь ненадолго уснувшим во мне вместе с монотонным перестуком колес и мельканием деревьев за окном.

А мальчишки? Они, может быть, для того и стояли на платформе, чтобы сделать мою жизнь более глубокой и разнообразной, даря мне неожиданные образы и переживания. Чтобы я мог написать все это. Сами того не понимая...

Быть может, и эта книга тоже для того и встретила на вашем пути... чтобы перевести вас из мира случайности в согласованный мир закономерностей.

Упражнение 30. КАКИ-МУДРА

(Поза вороны).

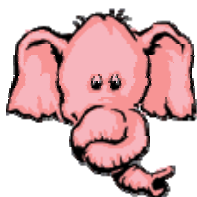
Терапевтические эффекты: 1) способствует ликвидации импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 2) помогает в лечении болезней органов таза; 3) способствует ликвидации различных желудочно-кишечных заболеваний; 4) улучшает цвет лица.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. Вытяните губы трубочкой (как бы для свиста) и сделайте через щель в губах короткий, резкий вдох. Затем задержите дыхание. Проглотите часть воз-

духа, который остался в полости рта. Можно сделать одно или два глотательных движения. Задержите дыхание, сделайте подбородочный замок, т. е. прижмите подбородок к яремной (венечной) ямке. Смотрите вниз (рис. 21). Внимание — на половые органы. Упражнение выполняется до появления малейших неприятных ощущений. В позе вороны нельзя находиться слишком долго, так как она может оказать неблагоприятное воздействие на сердце. Во время выхода из позы поднимите голову в исходное положение и сделайте спокойный выдох через нос. Выполняется 1–3 раза.



Рис. 21 *Каки-мудра*



КОММЕНТАРИИ. Самое сложное здесь — правильно проглотить воздух. При этом грудной кифоз позвоночника как бы уходит, а грудь раздувается как шар. Очень большой вдох при входе в упражнение и передержка упражнения опасны для сердца. Внимание же удобно направлять на половые органы вместе с проглатыванием воздуха, после чего вы легко можете представить себя вороной, сидящей на суку, повесив нос на раздувшуюся, выпятившуюся вперед грудь (очень похоже получается). Упражнение очень сильное, действует в основном на железы внутренней секреции.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 30.1.** Зачем глотать воздух в *Каки-мудре*? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 30.2.*** Почему упражнение № 30 *Каки-мудра* при его правильном выполнении (значительном прогибе грудного отдела позвоночника вперед за счет движения проглатывания воздуха) оказывает такое сильное воздействие: выдержка составляет от долей секунды до всего нескольких секунд, а передержка может привести к потере сознания? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 30.3.** Почему упражнение № 30 *Каки-мудра* считается полезным для лечения болезней органов таза и помогает при импотенции у мужчин и фригидности у женщин? Ведь напряжение при его выполнении возникает в грудном отделе позвоночника. [Ответ на задачу](#)

НОВАЯ КНИЖКА (путевочка)

Я остановился у выхода. Вроде бы я все посмотрел. И не нашел ничего достойного внимания. Но что-то все же было не так. И я вернулся. И рассеянно проходя между стеллажами, вдруг зацепился взглядом за весьма невзрачное издание. Но когда я его посмотрел, я понял – это мое. Это надо брать. И цена вполне по мне и содержание как раз для меня. Наверно за этим я сюда и пришел.

А уже по дороге домой с книжкой в руках я отметил основные события дня и понял, что они упорно вели меня к этой книге. Все вроде случайно, если рассматривать каждое из них в отдельности. Но если соединить их вместе: они закономерно вывели меня вечером к Дому книги, закономерно оставили у его входа одного, дали мне нужное для нахождения и покупки этой книги время. Положили в карман нужную сумму денег. И я знаю, даже если бы я не купил ее сейчас, она все равно не прошла бы мимо. Если это мое, то куда оно от меня денется? Принесут домой, и уговорят взять. Так деликатно всегда и действует наш Путь: незаметно, ненавязчиво, словно бы его и нет на свете.

Кто-нибудь, конечно, может сказать, что Путь, мол, тут ни при чем. Что я просто случайно оказался рядом, что просто зашел в Дом книги потому, что давно в нем не был, потому что привык периодически в него заглядывать. Что я просто случайно увидел эту книжку. Да и не показалось ли мне вообще, что она, в самом деле, мне нужна? Может быть. Может быть...

Только у меня остается вопрос – что же все-таки остановило меня тогда, перед выходом?

Прислушайтесь к себе. Может вас тоже что-то останавливает при выполнении какого-либо упражнения. И заставляет искать ответ на эту новую задачу (с большой долей вероятности не вошедшую в данную книгу), формируя в вас со временем чувство правильности: да, так. Так и только так. И вот почему...

12 ДЕКАДА

Упражнение 31. ДЖАНГА ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение для укрепления бедер).

Терапевтические эффекты: 1) улучшается кровообращение в ногах; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) развивает вестибулярный аппарат; 4) очень полезно для людей, чья профессия связана с длительным стоянием на ногах.

Техника выполнения. Исходное положение: ноги на ширине примерно 15 см, ступни ног параллельны друг другу. Напрягите руки, пальцы вместе и направлены вниз. Ладони не касаются бедер. Сделайте резкий, короткий вдох через нос. Одновременно поднимите обе руки через стороны вверх так, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены друг другу, но не касались одна другой, а ноги спружиньте в коленях и прыжком расставьте как можно шире. Прыжок выполняйте целиком на ступни ног, т.е. и на пятки, и на носки (рис. 22). Не задерживаясь в этом положении, сделайте резкий короткий выдох через нос. Одновременно опустите обе руки через стороны вниз, не касаясь ладонями бедер, а ноги прыжком верните в исходное положение. Все описанные движения считаются за 1 раз, а упражнение всегда выполняется от 5 до 10 раз. Движения руками и ногами, вдохи с выдохами делаются синхронно и в быстром темпе. Внимание — на бедра.



Рис. 22 Джанга шакти-вардхак



КОММЕНТАРИИ. Поскольку ОК делается утром, когда многие, возможно, еще спят, лично я опускаюсь не на полную ступню (тогда получается очень громко), а подпружиниваю на носки. Это, конечно, ошибка, но зато она удовлетворяет главному, нулевому методическому принципу (см. предыдущую главу) и за все эти годы не имела для меня никаких отрицательных последствий.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 31.1. Почему в упражнении № 31 руки наверху (в конце прыжка) должны быть развернуты тыльными сторонами друг к другу? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 31.2. Почему в Джанга Шакти-вардхак пружинить рекомендуется в коленях, а не в ступнях? [Ответ на задачу](#)

СОБАКА (путевочка)

Вот она, привязанная за поводок, завертелась, заскулила, засуетилась – что-то увидела, о чем-то подумала, что не смогла сразу же сделать. И я тоже подумал, только не завертелся, а спокойно пошел дальше, продолжая сожалеть о том, что мы так далеко отошли от своих корней, так прочно забыли простейшие исходные вещи.

Забыли, что любая мысль – это остановленное движение. Что в процессе мышления всегда участвует вся система, все наше тело. В самом деле, займите тело чем-то важным и трудным, скажем, поднимите шкаф, и попробуйте в это время о чем то еще мыслить. Не

получается? Конечно, наше сознание линейно и одноканально. И мы не сможем хорошо и красиво мыслить, пока не научимся хорошо и красиво жить. Следить за своим телом, его совершенством, постоянно поддерживать в нем должную чистоту и должный порядок не только снаружи, но и изнутри. А эта должная чистота не бывает без должных привычек поведения, должной этики. И круг замыкается, все встает на свое место, показывая значение в нашей личной жизни общественного и наоборот.

Хорошо собаке, она повертелась и затихла. Мысль в ней возникла и ушла. И осталась она да ее хозяин, да окружающая их природа, полная тайн и возможностей. Мы живем на другом уровне – социальном. И спрос с нас другой. И цели у нас другие. Как тут обойтись без Пути и методик творческого мышления?

Методики творческого мышления, конечно, полезны. Но они все равно не решают проблемы – пока у вас нет внутренних сил, вам не перейти психологический барьер выбора нового, как бы эти методики его не снижали, вам не преодолеть инерцию мышления. И только после комплекса ваше сознание начинает работать раскованно и бесстрашно, рождая (со временем) свежие мысли и глубину понимания.

Упражнение 32. КУНДАЛИНИ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение, развивающее потенциальную силу — *Кундалини*).

Терапевтические эффекты: 1) развивает мышцы ног; 2) делает ноги более стройными и красивыми; 3) делает ягодицы более упругими; 4) способствует пробуждению скрытой потенциальной силы *Кундалини*, которая находится в копчике.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Расслабьте левую ногу и, резко согнув ее в коленном суставе, ударьте пяткой по левой ягодице. Старайтесь, чтобы бедро сохраняло вертикальное положение (рис. 23). Затем то же самое сделайте правой ногой. Дыхание произвольное через нос. Удар левой и правой пяткой считается за 1 раз. Выполняется в быстром темпе 10–25 раз. Внимание — на копчик.



Рис. 23 Кундалини шакти-вардхак



КОММЕНТАРИИ. Здесь надо резко толкнуть ногу назад и затем мгновенно, сразу же после толчка, расслабить ее, чтобы она дальше шла сама совершенно свободно, по инерции. Следите, чтобы колени практически не выбрасывались вперед, а ноги при возврате старайтесь ставить поближе друг к другу. Получается легкий, изящный танец, отдых перед упражнениями сидя.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 32.1.* Что делать, если пятка не достает до ягодиц? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 32.2.** В чем проявляется пробуждение скрытой потенциальной силы *Кундалини*, и что это дает? [Ответ на задачу](#)

ВЕРУЮЩИЙ (путевочка)

Это был очень интересный разговор. Я говорил о Пути, да еще выходящем за пределы жизни – он о Боге. Я понимал под сознанием нашу человеческую способность к созданию неких (вероятно, языковых) копий наших мыслей – их моделей, обеспечивающую их понимание. Он нечто космическое. Я понимал под Душой одинаковую у всех нас способность к самоприменимости, системное свойство вида – он что-то свое, что не смог объяснить словами. Я мог доказать, что такая душа бессмертна (пока жив последний человек) – ему хватало своей веры. Я предлагал простые и эффективные психологические инструменты ненасильственного управления собой (и другими) – он говорил о долге. Я пытался сделать человека свободным для достижения своей цели – он, наоборот, погружал его в пучину долженствования. Мы расходились почти во всем, но говорили то мы об одном и том же, только на разных языках. И какая тогда разница, что формально мы верили в разное, ведь при всем этом мы прекрасно понимали друг друга.

Просто мне встретился человек Цели. Их можно встретить везде, и среди верующих, конечно, тоже. Ведь посвящение всех своих действий Богу, как ни странно отвечает всем критериям достоинства Цели. В самом деле – она, эта цель направлена вовне и соответствует средствам. Да еще и выходит за пределы жизни.

А для человека Цели, в отличие от человека ритуала, важны не слова (их соответствие неким канонам), а то, что за ними стоит. И формально стоя на разных позициях, мы, как мне казалось, прекрасно понимали друг друга. Вот уж воистину, главное – желание (понимать друг друга, жить вместе). Если обе стороны этого хотят, то все споры и неясности легко решаются.

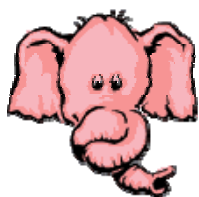
И все ваши внутренние органы также хотят жить вместе – это точно. И вам надо лишь помочь им в этом, выполняя описанные здесь упражнения.

Упражнение 33. ПАДАМУЛЯ ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение, укрепляющее мышцы голеней и ступней: *пада* — нога, *муля* — низ, корень, а что такое *шакти-вардхак*, читатель уже знает).

Терапевтические эффекты: 1) развивает мышцы голеней и ступней ног; 2) делает икры ног более стройными и красивыми; 3) развивает голеностопные суставы и связки ступней; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) способствует увеличению роста.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Делая медленный, спокойный вдох через нос, поднимитесь на носках как можно выше. Пятки ног должны быть соединены. Не задерживайтесь в этом положении и, делая медленный, спокойный выдох через нос, начните опускаться вниз, но так, чтобы пятки не доходили до коврика на 1–1.5 см. Подъем вверх и опускание вниз считаются за 1 раз. Выполняется 10–25 раз. Внимание — на икры и ступни ног.



КОММЕНТАРИИ. Удерживать равновесие помогает: соединение пяток в верхнем положении, т. е. увеличение площади опоры на все пальцы ног; фиксация взгляда на одной точке, за которую вы этим взглядом как бы держитесь (двигательные мышцы глаз дают информацию вестибулярному аппарату); крошечные остановки-передышки в крайних положениях (делать подъемы и опускания без них труднее).

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 33.1. Зачем удерживать вместе пятки в этом упражнении (№ 33)? [Ответ на задачу](#)

В БУЛОЧНОЙ (путевочка)

Воскресенье. Лето. Город почти пустой – все на дачах. Я захожу в булочную – один на трех продавцов. Долго выбираю из большого разнообразия недавно завезенных свежих булок. Наконец решаюсь, выбиваю чек и, подходя к прилавку, не могу удержаться от шутки. Я люблю порой вот так разрядить обстановку, сделать ее менее формальной, потренировать творческие способности, свои и чужие. Иногда получается очень интересно. Помню, как-то я, покупая готовое, фасованное мороженое "крем-брюле", попросил, чтобы крема положили побольше. На что продавец, подавая мне стаканчик, сказал, как ни в чем не бывало, без тени улыбки: "Вот, пожалуйста, тут брюле совсем почти нет". Думаю, и у него и у меня еще на долго после этого сохранялось хорошее настроение. А в другой раз, на просьбу дать мне катушку ниток побелее, я получил ответ, что мол они вот тут немного запылились, но ничего, стираете дома. Как приятно было идти домой с этими нитками, представляя себе процесс их стирки.

Вот и в этот раз я позволил себе слегка пошутить: "Мне, пожалуйста, вот этот хлеб с расторопшей, только расторопши побольше". На что продавица откликнулась вопросом: "И изюму в батоне тоже побольше?"... Затем я восхитился ее сообразительностью и у нас возник небольшой разговор, в котором они (все принявшие в нем участие продавцы) попеняли, что часто попадают очень злые покупатели, особенно, среди пожилых и старых. Хотя, казалось бы, у них должны быть в наибольшей степени развиты милосердие и великодушие.

И мне очень трудно было объяснить, что на таких людей нельзя сердиться. Их можно только пожалеть. Ведь и милосердие, и великодушие требует определенных внутренних сил. Сил, позволяющих нам сделать свое сердце милым, а душу большой. И такое их поведение говорит лишь о том, что у них этих сил нет, о том, что они просто больны. А разве можно сердиться на больных?

Мы не обсуждали вопрос о том, как развить в себе эти силы, каким образом можно повысить свою Жизненную Теплоту и структурировать свой внутренний мир. Но то, что именно с этого начинается все остальное у меня лично не вызывает сомнений. А у вас?

Мы надеемся, что теперь, после освоения упражнений стоя, у вас этих сомнений тоже уже не осталось.

13 ДЕКАДА

Упражнение 34. СУКХАСАНА

(Удобная поза).

Примечание. Если вы легко выполняете следующее упражнение, то упражнение 34 можно не делать. Сукхасана является подготовительным упражнением для более сложных поз из положения сидя. Кроме того, в ней выполняются многие дыхательные упражнения (*пранаяма*) и упражнения на сосредоточение внимания.

Техника выполнения. Сядьте на коврик, скрестив ноги так, чтобы ступня левой ноги находилась под голенью и бедром правой ноги, а ступня правой ноги — под голенью и бедром левой ноги (рис. 24). Иногда говорят: скрестите ноги по-турецки. Руки занимают одно из четырех положений. Эти положения вы можете менять по своему желанию (они будут подробнее показаны на рисунках, иллюстрирующих следующее упражнение):

- 1) ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе (см. рис. 25);
- 2) ладони сложены на уровне груди пальцами вверх, а предплечья составляют прямую горизонтальную линию, которая параллельна полу (см. рис. 26). Такое положение рук называют «Намасте» (приветствие, "мы вместе") или "Сурья намаскар" (Здравствуй, Солнце – так йоги утром, сидя лицом на восток, приветствуют восход Солнца);

- 3) кончики больших пальцев рук соединены с указательными, а остальные пальцы соединены вместе (так называемая "гьян-мудра – рис. 24 - врезка). При этом ребром или (см. рис. 27) тыльной стороной ладони (рис. 28) лежат на коленях.

Заметим, что во всех указанных положениях руки расслаблены, а ладони удобно и прочно лежат на коленях (плоских участках коленей, образующихся сверху при их сгибе в нужное положение). Туловище, голова и шея максимально выпрямлены (при этом незначительный лордоз в поясничном отделе позвоночника, конечно же, остается). Смотрите прямо перед собой. Дыхание произвольное через нос. Внимание — на позвоночник. Находиться в этой позе надо от нескольких секунд до 1 минуты. Затем немного отдохните, вытянув ноги вперед, опираясь руками на коврик позади спины и расслабившись. Второй раз упражнение выполняется со сменой ног.



Рис. 24а Сукхасана – первое положение

ПОЕЗД (путевочка)

Ритмично пересчитывая стыки рельсов – тук-тук, тук-тук, – он не спеша катит меня к намеченной цели. А моя привычка задумываться, размышлять, философствовать подсказывает очередное сравнение.

Ведь все мы, как этот поезд, тоже едем в своей жизни по рельсам, только гораздо менее материальным, данным в ощущениях лишь немногим. Большинство из нас не замечает ни стрелок, ни перегонов, ни промежуточных станций, зачастую даже не задумываясь о конечном пункте маршрута. И мы рискуем все проспять в своем купе под ритмичный перестук мелочей быта, пропустить все самое интересное, потратив редкие минуты бодрствования на еду в вагоне-ресторане. И не надо ли в жизни, как в этом поезде, быть достаточно любознательным и тактичным, чтобы успеть прочесть названия проносящихся мимо станций и понять, в какую же сторону мы едем и каков конечный пункт нашего жизненного маршрута.

Но зачем, может спросить проницательный читатель, нам знать это? А вы попробуйте, отвечу я, выйдя из леса с корзиной грибов на незнакомую станцию просто сесть в любую проходящую мимо электричку, не задумываясь о том, куда же она едет. Спокойно ли вы будете в ней ехать, комфортно ли вам будет? Вряд ли.

Просто мы обычно сознательно относимся к своим поездкам по железной дороге. Почему же мы обычно так несознательно относимся ко всей своей жизни? Откуда такая нелюбовь к самим себе и едущим рядом с нами "пассажирам"?

С йогой все гораздо проще – здесь то вы точно знаете, в какую сторону едете, и какая "станция" будет следующей. И даже можете сказать почему. И мы надеемся, что со временем это поможет вам понять и то, в какую сторону движется вся ваша жизнь.

Упражнение 35. АРДХА-ПАДМАСАНА

(Поза полулотоса).

Примечание. Если вы можете выполнять следующее упражнение, то упражнение 35 можно не делать.

Терапевтические эффекты (от упражнений 35–36): 1) способствуют улучшению подвижности тазобедренного и голеностопного суставов; 2) помогают при лечении заболеваний суставов, мышц и сухожилий ног; 3) помогают в выработке хорошей осанки; 4) помогают ликвидировать искривление позвоночника; 5) улучшают работу сердца, легких, печени, селезенки, желудка, кишечника и других важнейших внутренних органов, так как тело принимает наиболее удобное положение для их функционирования.

Техника выполнения. Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Согните правую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем положите ступню правой ноги на бедро левой ноги, развернув ее стопой вверх и так, чтобы пятка правой ноги касалась нижней части живота. Теперь ступню левой ноги положите под правое бедро. Можно принять позу и в другой последовательности, т.е. сначала подложить левую ступню под правое бедро, а затем положить правую ступню на левое бедро. Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. Дыхание произвольное, через нос. Руки занимают любое из четырех положений, описанных в упражнении 34 (рис. 25 – 28). Внимание — на позвоночник. Упражнение повторяется со сменой ног.



Рис. 25 *Ардха-падмасана – первое положение рук*



Рис. 26 *Ардха-падмасана – второе положение рук*



Рис. 27 Ардха-падмасана – третья положение рук



Рис. 28 Ардха-падмасана – четвертое положение рук

КОТ (путевочка)

Он сидит с нами "за столом", точнее рядом со столом – то ли ждет, вдруг чего перепадет, то ли ему просто нравится "быть в компании". Сидит молча, хотя впечатление, что он все понимает, и просто не склонен сейчас разговаривать.

А может быть и он и правда почти все понимает? Может быть даже больше, чем мы? Именно потому, что молчит. Потому, что у него в отличие от нас, еще молодые, еще слабо эволюционно развитые социальные слои – речь, наше человеческое сознание, – не заблокировали работу мощных и надежных подсознательных (для нас с вами) механизмов, которые гораздо ближе к Природе и гораздо лучше обеспечивают ее понимание.

Более того, этот конкретный кот для меня вообще воплощение загадки, тайны природы. Оставленный в деревне за 400 км от города (убежал куда-то, когда все уезжали) он через 3,5 месяца сам пришел домой. Как он нашел нас за 400 км в огромном городе? Что вело его, что указывало ему дорогу, по которой он еще ни разу в жизни не ходил? Наша тоска по нему?

И мне все время кажется, что этот кот, как и вообще все животные, прекрасно знает если не свое далекое будущее, то по крайней мере, свой Путь. И чтобы так же как он, гармонично слиться с природой, достичь полного развития, завершив цикл преобразования, мало исихазма. Зато нам, возможно, достаточно поверить в свой Путь, обрести знание его наличия, слив таким образом вторую сигнальную систему со всей остальной нашей психикой. Может быть...

Это слияние с природой особенно ощутимо в лотосовых позах. Достаточно лишь прислушаться к внутренним ощущениям, той внутренней радости, которую они рожают... Дальше не нужны слова, дальше наступает тишина...

Упражнение 36. ПАДМАСАНА

(Поза лотоса).

Противопоказания: 1) тяжелая форма варикозного расширения вен на ногах; 2) тромбозы и тромбофлебиты.

Предупреждение: ни в коем случае не старайтесь сесть в *Падмасану* через силу. Если она сразу не получается — тренируйтесь, выполняя *Сукхасану* и *Ардха-Падмасану*, почаще сидите "по-турецки", или просто с подложенной под ягодицы ногой (то одной, то другой), пока со временем, не сможете сесть в *Падмасану* легко, без больших усилий.

Первый вариант: «завязка». Сядьте на коврик, ноги вытянуты. Согните левую ногу в колене и положите ладонь правой руки на правую ступню возле пальцев. Затем вложите ступню правой ноги боком (так, чтобы мизинец был внизу, а большой палец наверху) в коленный изгиб левой ноги. Правую руку не убирайте, а продолжайте держать правую ступню. Затем протяните ладонь левой руки под голень правой ноги, положите ее на левую ступню возле пальцев и вытяните пальцы левой ноги из под коленного сгиба правой ноги. После этого колени обеих ног должны лежать на коврике. Руки занимают любое из четырех положений. Все остальное выполняется, как в упражнении 34, но смену ног можно не делать.

Второй вариант: «накладка». Сядьте на коврик, ноги вытянуты вперед. Положите ступню правой ноги на бедро левой ноги (как в упражнении 35), а ступню левой ноги положите на бедро правой ноги (рис. 29). Все остальное выполняется, как в упражнении 34, но смену ног можно не делать.



Рис. 29 Падмасана (накладка)



КОММЕНТАРИИ. В этих упражнениях (особенно в упр. 36) обеспечиваются наилучшие условия для выпрямления позвоночника. Попробуйте выпрямить его у стены, положить его весь на стенку стоя и сидя в одной из этих поз, сравните — и вы сразу заметите разницу. Но должен предупредить — ни в коем случае не старайтесь сесть в *падмасану* через силу. Лучше добавьте еще несколько растяжек в течение дня, например почаще сидите на стуле с подложенной под ягодицы ступней (то одной, то другой) или делайте что-нибудь другое в этом роде. Работайте, чудес не бывает. Но ни в коем случае не перетренируйтесь, чтобы не возникало боли в мышцах или связках — иначе все ваши усилия пойдут прахом и вам

нужно будет все начинать сначала. Не забывайте конечной цели — удовольствия; всегда помните о Будущем, своей конечной цели.

И вот вы сели в Падмасану. Небольшое привычное напряжение в мышцах спины. И... Ох, как приятно, как хорошо становится позвоночнику, а за ним и всему телу, если он по-настоящему выпрямлен — не даром у *падмасаны* так много терапевтических эффектов. Наше внимание легко, без насилия сосредотачивается на этом удовольствии и очень быстро привыкает к нему — к хорошему привыкают быстро — и перестает чего-либо искать, проверять, пробовать; оно успокаивается, затихает, боясь эту радость спугнуть, нарушить, потерять. Наше сознание как бы перестает существовать, точнее мы перестаем замечать его существование.

Вот оно — то, ради чего существует йога. Ее цель — «читта вритти ниродха», по Патанджали, что переводится как успокоение, остановка флуктуаций сознания. А это возможно, только на пути ненасилия. Насилие будет вызывать внутреннее сопротивление, напряжение в теле, а значит и в сознании. Конечно, со временем вы заметите в себе некую мысль. Это значит, что тело устало, в нем возникло напряжение. Мысль — это отражение внутреннего напряжения тела, его остановленное движение. Что ж, пора заканчивать это упражнение, переходить к другому. Но от раза к разу ваши мышцы будут становиться все более тренированными, вы все лучше будете владеть собой, своим состоянием. Ведь в йоге как нигде заметно, что материальное и идеальное нераздельны в пространстве и времени, тело не отделяется от психики.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 36.1. Насколько важна прямизна позвоночника в Падмасане? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 36.2.* Почему в Падмасане (в отличие от Сукхасаны и Арха Падмасаны) не требуется менять положение ног? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 36.3.* В чем особенности разных положений рук в Падмасане? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 36.4. Почему Падмасану рекомендуется использовать как одну из базовых поз для медитации? [Ответ на задачу](#)

МЕСТО В МЕТРО (путевочка)

Я еду в метро. Сажусь. Записывая что-то свое на клочке бумаги. Давки нет, но и пустых мест тоже — кое-где стоят пассажиры. Напротив, спиной ко мне стоят двое: довольно упитанная девушка лет 16 и немного пухловатая женщина лет 35 — 40. Видимо мама с дочкой.

Вот рядом со мной освобождается место. Девушка, более проворная, первая замечает это — она "прыгает" на свободное место и устраивается на нем. Ее мама тоже поворачивается в нашу сторону и с некоторой обидой (опоздала) кладет дочке на колени свою сумку со словами: "На, хоть это поддержи". Мы едем дальше.

Зададимся вопросом — а был ли у дочки выбор? Была ли она свободна: уступить это место своей любимой маме (явно менее здоровой и более уставшей) или занять его самой? Формально, наверно, да. Но по существу, конечно, нет. Ее поведение было полностью предопределено предыдущим воспитанием. У нее не было сомнений и колебаний. Она действовала решительно и однозначно. И я смею утверждать, что даже тогда, когда у нас казалось бы есть выбор, когда мы в сомнении, даже тогда это сомнение вызвано просто незнанием обстоятельств дела. Знай мы все лучше, мы действовали бы также решительно и определенно.

В данной конкретной ситуации все кончилось весьма прозаично. Я просто встал, уступив место маме — не словами, а конкретным действием пытаясь изменить поведения дочери (и прекрасно понимая, как это глупо). Но все ли на самом деле кончилось. Давайте на мгновение задумаемся над судьбой этой девушки. Великое не определяется пустяками, но проявляется в них. Много ли она даст своему будущему мужу, своим детям? Согласитесь, ее судьба во многом будет определяться ее характером. А этот характер уже сформирован ее мамой (это сразу видно: балует дочь непомерно, совершая самую глупую, самую нелепую ошибку матерей, ищущих в своих чадах подружек и тем самым уходящих от их действительного воспитания).

Вот и выходит, что у нас нет свободы выбора, разве что ее ощущение. И разум, применив который мы только и можем эту свободу обрести — критически посмотреть на ситуацию и сделать сознательный и разумный выбор того ресурса, который в данном случае обеспечивает наилучшее решение поставленной перед нами обстоятельствами задачи, в дальней, как можно более дальней перспективе.

Здесь уместно напомнить, что одной из основных задач нашего разума при освоении комплекса является задача обуздания желаний нашего тела. В частности, желания как можно скорее сесть в Падмасану. И мы заклиная читателей — не спешите. И ни в коем случае не работайте через боль. Все приходит в свое время.

14 ДЕКАДА

Упражнения 37–40. БХАСТРИКА

(Дыхательные упражнения «Кузнечные меха»).

Терапевтические эффекты (от упражнений 37–40): 1) оказывает благотворное воздействие на центральную нервную систему (головной и спинной мозг); 2) укрепляет и нормализует работу легких; 3) предотвращает плеврит; 4) помогает при лечении туберкулеза легких; 5) вызывает прилив энергии; 6) вырабатывает привычку дышать только носом.

Упражнение 37.

Техника выполнения. Исходное положение — сесть в Сукхасану, Ардха-Падмасану или любой вариант Падмасаны. Ладони рук положите на колени (пальцы рук вместе). Туловище, голова и шея составляют одну прямую линию. Смотрите прямо перед собой. Упражнение состоит из резких выдохов и резких вдохов через нос, которые делаются в быстром темпе. Выдох и вдох считаются за один раз. Выполняется 5–15 раз. В отличие от дыхательных упражнений 3–6 в этом упражнении вдох делается резко, глубоко и шумно. Все остальное выполняется так же, как в упражнении 34. Внимание — на спинной мозг.

ТРОПИНКА (путевочка)

Она прихотливо извивается, проходя через поле. Но как бы она не отклонялась в сторону, она приходит в конце концов к цели. Иначе бы по ней никто не ходил. Видно кто-то, прошедший по ней первым, естественно подчинялся неровностям местности, отвлекался на красоты пейзажа. Но ведь дошел же. Так и мы в жизни, постоянно отвлекаясь на мелочи быта, не должны забывать о главном – о том, зачем мы пришли в этот мир, о нашей личной Цели жизни.

И не важно, пойдут ли другие за нами тем же путем. Какая, собственно, разница? Важно, чтобы у них был выбор и возможность пройти хоть часть своего пути уже проторенной дорожкой.

Как в этом комплексе, который до вас освоили и выполняли сотни других людей. Неизменно получая нужный результат, достигая своей цели.

Упражнение 38.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 37. Наложите на правое крыло носа большой палец правой руки, т. е. закройте правую ноздрю. Остальные пальцы подняты вверх и соединены вместе (рис. 30). Начните дышать так, как в упражнении 37, но только через левую ноздрю. Все остальное выполняется так же, как в упражнении 37.



Рис. 30 Бхастрика (упражнение № 38)

ОСИНКА (путевочка)

Именно под ней я нашел этот великолепный подосиновик. Молоденькая, ровенькая, растет себе на опушке - залюбуешься. Я вообще не равнодушен к осине. Хотя наверное, так

же много хорошего можно сказать и про другие деревья. Но осинка... Серенькая, невзрачная. Но как она украшает себя осенью. А как держит воду – если надо чтобы что-то в воде работало и не гнило, лучше не найти. И дрова из нее – прелесть, очищают дымоход (в отличие от той же березы). А как она может серебриться на солнце, если покрыть ей крышу, например, церкви (вспомните знаменитые Кижи). Да и против всякой нечисти лучшего средства кроме как осиновый кол и не придумаешь. Трепетное дерево. И мне сейчас не важно, что это ее специфическая подвеска листа обеспечивает реакцию на самый легкий ветерок, важно как ласково она со мной разговаривает даже в безветрие.

Наверно, она счастлива, подумал вдруг я. Можно стать известным в уже существующих областях культуры (или науки), это тешит самолюбие и дает достаток. Можно создать для этого свою область – это тешит самолюбие и является средством изменения мира, хотя и не дает достатка. А можно как та осинка, быть частью мира, идя в жизни своим путем независимо от того, тешит ли это самолюбие и дает ли достаток.

Как и занятия йогой, которые тоже не тешат самолюбие, и не увеличивают (впрямую) ваш достаток. Но зато делают вас счастливыми. Хотя бы на время занятий.

Упражнение 39.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 37. Закройте левую ноздрю средним пальцем правой руки (рис. 31) и начните дышать так, как в упражнении 37, но только через правую ноздрю. Все остальное выполняется так же, как в упражнении 37.



Рис. 31 Бхастрика (упражнение № 39)

ЛАВИНА (путевочка)

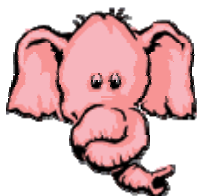
Она несется с горы, сметая все на своем пути: полезное и вредное, красивое и не очень. Как революция, как сетевой маркетинг, как полная тупого восторга и самодовольства толпа. Сметая старый мир и рождая возможность нового. Красивая, впечатляющая картина, если смотреть со стороны. Но что значит возможность осуществления по сравнению с уже имеющейся жизнью?

А рождает ее, эту лавину, всего лишь один единственный камешек. Упавший в определенное время и в определенном месте. Вы хотите быть камешком, вызывающим лавину (восторгов, денег, несчастий, да мало ли чего)? Или предпочитаете быть частью плодородной земли, спокойно рожающей новую жизнь, отнюдь не трубя об этом всему миру и не требуя ничего взамен? Что вам милее?

В этом плане очень интересно устроена йога – она порой напоминает мне плодородную землю, рожающую лавину... мыслей, проектов, действий...

Упражнение 40.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 37. Дыхание осуществляется попеременно: один раз выдох и вдох через левую ноздрию (правая зажата большим пальцем правой руки), затем выдох и вдох через правую ноздрию (сняв большой палец с правой ноздри и зажав левую ноздрию средним пальцем правой руки) и т. д. Можно делать это и левой рукой, но тогда попеременно закрывайте то правую ноздрию средним пальцем левой руки, то левую ноздрию большим пальцем левой руки. Внимание — на спинной мозг. Выполняется 5–15 раз, считая выдох и вдох через левую ноздрию и выдох и вдох через правую — за 1 раз.



КОММЕНТАРИИ. Здесь, в отличие от упражнений 3–6, вдох и выдох равны по длительности. И делаться они должны предельно энергично, несмотря на их краткость по времени. Образ кузнечных мехов, активно подающих в область горения кислород и поднимающих температуру пламени, очень помогает — очень удачное название. Не делайте его больше указанного числа раз. Считается, что этого не могут позволить себе даже очень опытные йоги.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 40.1. Почему "Бхастрика" (упражнения №№ 37–40) выполняется непосредственно перед "Йога-Мудрой" (упражнениями №№ 41 и 42). Существуют ли в ОК другие примеры выполнения дыхательных упражнений перед упражнениями, в которых используется задержка дыхания? Ответ на задачу

ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ КОНЯ (путевочка)

Я вспомнил этот, уже почти забытый эпизод своей юности, как некий пример, показывающий мою правоту в споре (хотя прекрасно понимаю, что никакой пример не может служить аргументом, но тем не менее, он все же делает позицию противника заметно менее устойчивой). А дело было так.

Шел урок физкультуры (так нелюбимый мной с детства). Все прыгали через коня. Все, кроме меня, который прыгал на коня. То ли разбега не хватало, то ли толчка, то ли еще чего...

Наконец учитель, отчаявшись, сказал: "Если он (показав на меня) прыгнет нормально — все ставлю пятерку". И пошел, отвернувшись, в угол зала (махнув на меня рукой).

А я, подбадриваемый криками своих соучеников, разбежался и легко перелетел через проклятое "животное". Как будто всегда только этим и занимался. Обернувшийся на восторженный гомон учащихся, учитель не поверил случившемуся. Мне пришлось прыгнуть еще раз — так же легко и просто... Вот, в сущности, и все. Такова сила коллектива.

И я до сих пор убежден — любой из нас никогда не сможет сделать для себя столько, сколько он сможет сделать для других. Такова наша, человеческая природа.

Это может показаться парадоксальным, но ограничивая каждое упражнение зоной радости, когда польза от него еще не перешла во вред, а значит тренируя свое чувство меры и пропитываясь идеей ненасилия, развивая в упражнениях и паузах между ними свой интеллект, мы все лучше начинаем ощущать и нашу глубоко социальную сущность. Т.е. занимаясь в йоге исключительно самим собой мы в итоге становимся все более адекватными и полезными людям.

15 ДЕКАДА

Упражнения 41–42. ЙОГА-МУДРА

(Поза йога).

Терапевтические эффекты (от упражнений 41–42): 1) улучшают работу легких, печени, селезенки, желудка, поджелудочной железы, кишечника; 2) очень эффективны при хронических запорах и диспепсии; 3) оказывают лечебное воздействие при язве желудка и двенадцатиперстной

кишки; 4) оказывают лечебное воздействие при венерических заболеваниях; 5) оказывают лечебное воздействие при проказе; 6) повышают общий иммунитет организма; 7) улучшают артериальное кровообращение и способствуют очищению крови; 8) способствуют повышению углекислого газа в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 9) улучшают настроение.

Упражнение 41. ЙОГА-МУДРА — первый вариант.

Техника выполнения. Исходное положение — *Падмасана-завязка* (первый вариант Падмасаны), *Сукхасана*, или *Ваджрасана*.

Ваджрасана выполняется так: опуститесь на коврик на колени, пятки разведите в стороны, большие пальцы ног касаются друг друга. Сядьте между раздвинутых пяток, ладони положите на колени, пальцы рук вместе, смотрите прямо перед собой.

Для выполнения *Йога-мудры* заложите руки за спину на поясницу, взяв себя левой рукой за запястье правой (это для мужчин, а женщины должны правой рукой взять себя за запястье левой). Выполните спокойный вдох через нос, а вместе со спокойным выдохом через нос начните, подтянув живот, медленно наклонять туловище и голову вперед и вниз, стараясь лбом коснуться коленей или коврика. Ягодицы не отрывайте от пяток или коврика. Оставайтесь в этом положении на задержке дыхания после выдоха (рис. 32, 33). Внимание — на внутренние органы, расположенные в области живота. Затем со спокойным, медленным вдохом через нос вернитесь в исходное положение. Выполняется 1–3 раза.



Рис. 32 *Йога-мудра — первый вариант*

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 41.1. Зачем разводить в стороны пятки в твердой (алмазной) позе (Ваджрасане)?

Ответ на задачу

ВОПРОС 41.2. Куда все же лучше стремиться положить лоб при выполнении этого упражнения — на колени и ли на пол? И насколько это важно? **Ответ на задачу**

ВОПРОС 41.3. Нужно ли в *Йога-Мудре* первый вариант (упражнение № 41) сцепленные руки за спиной подтягивать вверх (сдвигать по спине ближе к шее после входа в позу)?

Ответ на задачу

ВОПРОС 41.4.** Почему в *Йога-мудре* мужчины должны брать левой рукой за запястье правой, а женщины наоборот? **Ответ на задачу**

ВОПРОС 41.5.** Почему упражнения №№ 41 и 42 (*Йога-Мудра*) повышают настроение (девятый терапевтический эффект). **Ответ на задачу**

МАЛЫШ (путевочка)

Смотря на него, я невольно вспомнил фразу из знаменитого фильма "Адвокат дьявола", когда этот самый дьявол обещает своему сыну научить его ездить в метро. Сколько

интересных людей и нюансов их поведения можно отметить, когда за окнами проносятся серая пелена бетонных колец и извивающихся кабелей!

Малыш был невероятно самостоятелен и невероятно подвижен. Он ходил по вагону, гордо поглядывая по сторонам, возвращался, залезал на свое место, сидел секунд 10, снова соскакивал с него... Самое удивительное, что его мама как раз производила самое положительное впечатление. Она была умеренна и постоянна, в ней не было часто наблюдаемой в таких случаях раскатки: накажет и тут же пожалеет, позволяющей детям вытворять все что угодно. Она просто не знала как. Ей просто никто за все время ее жизни так ни разу и не объяснил, что управлять другим человеком, значит управлять его вниманием – метапрограммой работы его сознания.

Почему же, научившись прекрасно управлять собой, она не может перенести этот опыт на управление сыном – думал я. Ведь это так просто – управлять детьми, чье внимание так нестойко, так подвержено колебаниям. Достаточно было просто начать ему что-то рассказывать – и он твой.

Быть может все дело в разнице между знанием интуитивным, сердечным, скрытым и знанием явным, вытянутым наружу и таким образом доступным для освоения и проверки того, как оно усвоено. Мне стало казаться, что как бы большинство мам ни верило в свою женскую натуру, свою склонность к эмоциональности, к сердечному тонкому пониманию, как бы не отрицало явное знание, с его внешней сложностью, определениями, а порой и формулами, графиками, последнее все-таки надежнее. Ибо первое, как "темная сторона силы" – просто и потому привлекательно. Но эта его темнота порой бросается в глаза то решительно неуправляемым малышом, то необъяснимой эмоциональной вспышкой, о которой потом долго жалеют. Второе же требует определенной культуры его усвоения. И эта культура, этот навык преодоления, быть может, самое слабое звено нашего мира.

Когда-то давно я, вместе с друзьями, разработал программу РАЗвития ТАланта (мы назвали ее РАТА) для школьников 8-10 лет и их родителей. Всего 25 – 27 занятий, снимающих внутренние блоки в теле (обучение в современной школе ни для кого из наших учеников не проходила бесследно) и за счет этого включающих в учащегося навык преодоления, механизм таланта. В эту программу как составная часть входила и йога – этот самый ОК. Мы вели (группой преподавателей) такой факультатив в школах Петербурга в течение нескольких лет. И учителя, занимавшиеся с посещающими нашу программу детьми, наблюдавшие их, неизменно отмечали, что в глазах этих детей к концу наших занятий появлялся какой-то внутренний огонь интереса ко всему происходящему, появлялось явное желание все это увидеть и понять. И мы убеждены: возраст для ОК не помеха. Сколько бы вам ни было лет – освоение йоги неизбежно приведет к усилению этого желания, желания понимать. Для его – этого желания – развития и написан настоящий задачник.

Упражнение 42. ЙОГА-МУДРА — второй вариант.

Техника выполнения. Исходное положение — Падмасана-накладка (второй вариант Падмасаны). Выполняется так же, как и упражнение 41, но ладони рук на вдохе (до начала наклона) положите тыльной стороной на ступни ног (рис. 35). В конечной стадии локти направлены вверх, а руки прижаты к бокам (рис. 36).



Рис. 33 Йога-мудра — второй вариант (освоение)



Рис. 34 Йога-мудра — второй вариант (выполнение)



КОММЕНТАРИИ. При наклоне вперед надо сразу же начинать скручиваться всем телом, постепенно лишь увеличивая этот изгиб всех позвонков до предела, стремясь в конечном положении держать голову как можно ближе к коленям. Как и во всех упражнениях йоги старайтесь, чтобы тело как бы не спеша подбиралось, подкрадывалось правильным путем к нужной позе, словно боясь спугнуть ее, причем делало это максимально изящно, получая еще и эстетическое удовольствие. Весь комплекс старайтесь проходить очень аккуратно, мягко, точно и красиво, выбирая из него максимум удовольствия — в

этом залог успешности ее освоения.

Особое же внимание обращайте на плавный выход, и в основном на паузу вслед за упражнением, в которой мы можем сознательно получать удовольствие, тренируя свой навык ненасилия, — когда глубокие мышцы спины снова сжались после их растяжения в упражнении и, значит, отдали куда-то энергию, возникшую при их растяжении. Вы очень хорошо заметите это приятное разливание энергии из позвоночника по всему организму после выхода из упражнения: во внутренние органы живота, в чудесный заднесрединный меридиан и в вашу душу, делая их сильнее, добрее и чище.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 42.1. Зачем в йога-мудре подтягивать живот во время входа в позу на себя? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 42.2.* Зачем в конечной стадии выполнения упражнения № 42 локти направляются вверх, а руки прижимаются к бокам? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 42.3.* Нужно ли в упражнениях №№ 41, 42 (Йоги-мудра) в конечном положении (полном сгибе вперед) сохранять напряжение мышц пресса? [Ответ на задачу](#)

ПРОВЕРКИ НА ДОРОГАХ (путевочка)

Вообще-то говоря – как это часто у меня случается – я вовсе не собирался проводить какие-то проверки. Просто, в очередной раз встретив его в коридоре, я захотел еще раз попробовать сделать что-то хорошее и снова, во второй уже раз предложил: "Может все-таки захватить заодно и "Троицу"? Но он в очередной раз решительно сказал, что он не любит вестернов, и нести "Троицу" не надо. Только "Андерсена".

Лишь вернувшись на рабочее место, я понял – да ведь эта была проверка. Я снова убедился – увы, люди в большинстве своем, в самом деле, "ленивы и не любознательны". Тогда, в киоске, я ведь тоже не хотел сначала брать эту "Троицу" (к тому же за деньги). Но мне стало любопытно, и я не смог устоять. И какое удовольствие получил!

На месте моего знакомого я бы точно не удержался. В конце концов никто ведь не смог бы меня заставить смотреть все. Даже из чувства простой вежливости, из нежелания не отвечать отказом на предложенное от души... ну потратил бы лишние 10 минут, чтобы удостовериться, что был прав, что фильм дерьмо. И даже мог бы сказать ему об этом отдавая обратно диск (халява ведь, бесплатно). Нет, он проявил "твердость характера" и Судьба обошла его стороной. В пустяке, конечно, но ведь не из пустяков ли, не из мелочей ли складывается наша жизнь? И не открытость ли новому, не отзывчивость ли позволяют нам услышать голос нашего Пути, ведущего нас по жизни?

Здесь мы позволим себе еще раз напомнить читателю – все, что не работает в конкретном упражнении должно быть расслаблено. Да, мы должны научиться контролировать каждую часть тела, в идеале – каждую мышцу, независимо от другой части тела, другой мышцы. Научиться думать телом, и действовать с головой. Но делать все это без напряжения, не зажимая себя придуманными запретами и огульными ограничениями. Открыто и легко.

Упражнение 43. ВАТ НАДИ САНСТХАН ШАКТИ-ВАРДХАК

(Упражнение для укрепления позвоночника, или в переводе: укрепление всех спинных каналов).

Противопоказания: 1) пояснично-крестцовый и грудной радикулиты; 2) смещение позвонков.

Терапевтические эффекты: 1) способствует развитию гибкости и подвижности позвоночника; 2) помогает при лечении ревматизма; 3) помогает при лечении заболеваний головного мозга; 4) тренирует вестибулярный аппарат; 5) тонизирует нервную систему; 6) служит хорошим средством для укрепления памяти.

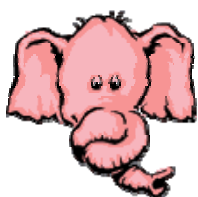
Техника выполнения. Исходное положение — сядьте на коврик и подтяните ступни обеих ног к туловищу. Ноги согнуты в коленях. Руками плотно обхватите ноги у лодыжек. Ступни ног соединены, колени плотно прижаты друг к другу. Правой рукой можно взяться за левую лодыжку, а левой рукой за запястье правой руки (рис. 35). Если это сделать трудно, то можно просто крепко соединить пальцы рук. Голову приблизьте к коленям, выгнув дугой спину. Подбородок прижмите к яремной ямке. Резко и быстро откиньтесь назад, на спину (рис. 36), а затем так же резко и быстро вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное через нос. Внимание — на позвоночник. Выполняется 5–10 раз, считая перекатывание назад и вперед за один раз.



Рис. 35 Ват нади санстхан шакти-вардхак (исходное положение)



Рис. 36 *Ват нади санстхан шакти-вардхак (промежуточное положение)*



КОММЕНТАРИИ. Это очень простое упражнение. Надо только поплотнее собраться в исходном положении — руки пониже, захват побольше, выгнуть позвоночник дугой, постараться положить лоб на колени — сделать *джаландхара-бандху*, — и, слегка оттолкнувшись ногами, смело (это главное) откинуться назад. Чем дальше вы откинетесь назад, тем легче вам будет вернуться в исходное положение. Проходя середину кувырка, полезно слегка поддержать колени к голове, а при обратном возврате — слегка поддержать туловище ногами (через руки) обратно в исходное положение, как бы попытаться распрямить ноги.

В откинутах назад положении, если колени неприятно давят на лоб, их можно слегка развести в стороны, пропустив голову между ними. Старайтесь, чтобы все позвонки прокатывались по полу один за другим без пропусков. Если в начале это больно, подстелите коврик помягче, пока не привыкните.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 43.1. Что делать, если это упражнение больно выполнять (остистые отростки позвоночника сильно выпирают наружу или появляется боль в районе копчика)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 43.2. Должно ли перекачивание назад быть мягким или допускается, чтобы часть позвоночника при перекачивании назад не касалась коврика? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 43.3. Что делать, если при откидывании назад в крайнем положении колени неприятно (или даже больно) давят на лоб. [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 43.4. Обязательно ли захватывать ноги руками именно таким, данным в описании способом? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 43.5. Почему это упражнение ("ролик") выполняется в конце упражнений сидя. [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 43.6. И почему это упражнение выполняется лицом на восток (ведь большую часть времени выполнения этого упражнения мы оказываемся расположены в пространстве головой на запад)? [Ответ на задачу](#)

НЕЗАВИСИМОСТЬ (путевочка)

Когда я слышу крики о свободе (передачи, газеты, страны, или просто человека), мне всегда хочется спросить: "Свободы для чего?". Этим моя въедливость, желание понять суть вещей не ограничивается, и когда кто-то говорит о независимости, мне также хочется узнать: "Независимости от чего, или от кого? Конкретно, пожалуйста".

Мне порой даже хочется спросить: "А можно ли вообще быть независимым от желания быть независимым?" Это вовсе не шуточный вопрос — это вопрос, ответ на который определяет все в нашей жизни. Итак, можно ли быть независимым даже не от всех своих желаний — путь классической йоги открыт далеко не для всех, да и неизвестно, куда он ведет — а хотя бы от одного из них: желания быть независимым? И не является ли отсутствие такого желания путем к подлинной свободе? Путем, по которому нас может вести

только вера. В том числе еще очень молодая, еще лишь зарождающаяся, и ничем пока себя не запятнавшая новая вера – вера в свой Путь, своего Ангела-хранителя.

Но если вы поняли, что вы, как открытая система, всегда от чего-то зависите, то вы можете выбрать, от чего зависеть (например, от той же йоги), и в какой мере. Впрочем, в этом выборе всегда принимает участие привычка (возникающая из поступка, но рожающая характер, а с ним и судьбу). Но вы всегда можете сделать ее своей союзницей. И опираясь на ту внутреннюю радость, которую дает данный комплекс, очищающий нас изнутри и рожающий мир в нашем теле и нашей душе, превращайте йогу в привычку. Заменяйте нежелательные привычки желательными, направляя свою Судьбу в нужную вам сторону.

16 ДЕКАДА

Упражнения 44–46. ПАЧАН-САНСТХАН СУДХАРАК

(Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта: *пачан* означает «пищеварение», *санстхан* — «тракт», «система», *судхарак* — «улучшающий»).

Терапевтические эффекты (от упражнений 44–46): 1) оказывает благотворное влияние на работу желудка, печени, почек; 2) нормализует работу всего пищеварительного тракта; 3) укрепляет мышцы живота, поясницы и ног; 4) способствует быстрому удалению излишних жировых отложений на животе; 5) помогает отводу газов.

Упражнение 44.

Техника выполнения. Исходное положение — лягте на коврик на спину (головой на восток), пятки и носки ног вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз, пальцы рук вместе. Смотрите прямо перед собой — вверх. Тело расслаблено (рис. 37). В быстром темпе поднимите левую ногу вверх и так же быстро возвращайте ее в исходное положение. Ноги в коленях сгибать нельзя. Дыхание произвольное, через нос. Внимание — на внутренние органы, расположенные в области живота. Подъем и опускание ноги считается за один раз. Выполняется 5–10 раз.



Рис. 37 Исходное положение лежа

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 44.1. Как уменьшить напряжение в ногах в исходном положении для этого (и почти всех упражнений ОК, выполняемых из положения лежа), которое можно условно называть "основной лежкой"? [Ответ на задачу](#)

ПОТОК (путевочка)

Гладкая ровная поверхность спокойно текущей массы воды создавала впечатление полной безопасности и, я бы сказал, силы, определенного уюта. Если бы мне не нужно было через эту поверхность перебираться. Сначала вброд, а затем, когда дно под ногами кончится – если оно кончится – вплавь. Все вполне обыденно, и неинтересно. Интересно другое – как определить по этой спокойной, гладкой поверхности, придется ли мне плыть. Какую глубину она под собой скрывает?

То ли дело бурный горный поток – по нему сразу видно, что глубина в целом небольшая. Что за всем этим шумом и гомоном, всей этой толкотней, всей внешней сиюминутностью стоит как раз отсутствие глубины. Эта его сила может быть и довольно опасной. Но она видна. Он, этот поток весь на поверхности. Он не просто честен, он вызывающ – все, чтоб создать впечатление. В котором мы потом можем найти глубину, если, конечно, она уже есть в нас самих.

Не так ли и любая наша деятельность, скажем та же йога. Ведь каждое наше действие, как и любая окружающая нас вещь бесконечны по глубине, отражая в себе бесконечную сложность и целостность мира. Постоянно повторяя что-то даже самое простое, мы можем углубляться в это конкретное сколь угодно далеко. И сколь угодно долго. И для этого не нужны внешняя сложность, изысканность, "крутизна" и т.п. Нужно лишь умение концентрироваться на процессе. И можно позволить себе быть предельно скромным, ничем особо не выделяясь среди многоликой толпы. Но при этом и бесконечно глубоким, понимающим то, что остальным, суетливо бегущим за уважением этой толпы, решительно недоступно.

Не так ли и наш Путь – поток силы и согласованности внешних обстоятельств, ведущий нас по жизни. Внешне его сила может быть решительно не видна. Пока не нырнешь в глубину этого потока, стараясь достать до самого дна. Насколько хватит воздуха, насколько хватает жизни.

В йоге то это точно так – вся ее сила не видна со стороны. Во всяком случае, не должна быть видна. Она вся внутри, вся скрыта от внешнего наблюдателя, оставляя столь же незаметные на первый взгляд со стороны результаты. Больше того, эти результаты могут быть какое-то время незаметны и изнутри. Наше сознание работает слишком быстро, чтобы уловить те небольшие изменения, которые происходят в нас ежедневно, с каждым выполнением ОК. И только спустя время мы неожиданно обнаруживаем, что стали в чем-то другими. Что возможности наши выросли, что лучше стало наше понимание окружающего нас мира и себя самого.

Упражнение 45.

Техника выполнения. Выполняется так же, как и упражнение 44, но движения производятся правой ногой.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 45.1. Зачем в упражнениях №№ 44 – 45 держать ноги прямыми? [Ответ на задачу](#)

БЕГУЩАЯ ПО ВОЛНАМ (путевочка)

Какие у нас основания сомневаться? Иисус просто шел по ней "аки по суху". Фрези Грант просто бежала, спешила – ее ждали. Вопрос не в этом. Вопрос в том, что давало им такую возможность? Отсутствие страха перед бездной, умение спокойно стоять над ней? Но ведь под их ногами была материя. И довольно плотная, да к тому же еще и не сжимаемая. Только уж очень не твердая, текучая, так и норовящая выскользнуть из под ног.

Может быть, как раз умение удерживать ускользающее, не давать ему растекаться? Или чувство цели? Да и не одно ли это и то же? Ведь именно цель и только цель может обеспечить нам силу удержания фрагментов мира вместе, в единстве, в нерасчлененности. Сделай мир вокруг себя твердым.

Но мир и без того целен. Надо ли силой создавать и сохранять другую целостность, столь несвойственную этому миру? Тогда может быть скорость?

У академика П.Л. Капицы, среди его знаменитых задач, есть и такая: с какой скоростью надо бежать по воде, чтобы не тонуть? Простая физическая задачка. Но тогда где же глубина этого образа? Ведь если бежать так быстро, многое ли успеваешь заметить, многое ли в силах сотворить? Как бы быстро не работал наш мозг, наше тело, наша интуиция. Как бы мы их ни тренировали – времени на глубокий поиск все равно хватать не будет. Глубина – она в простом. В тиши и покое. Она только в той воде, которая течет мед-

ленно, тихо, почти незаметно. И именно потому, глубина эта доступна не всем. Как встреча с Фрези Грант. Как путешествие пешком по воде вслед за Иисусом.

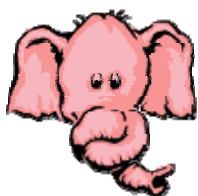
Так может быть дело просто в изменении, в переключении, в переходах от покоя и поисков глубины, к стремительности, легкому и изящному скольжению по поверхности воды жизни, живой воды. Ведь именно в переходах смысл жизни, смысл вселенной. Только переходные процессы и имеют значение. Остановка – это прекращение движения, прекращение жизни, смерть (дай бог, временная) вселенной. Лишь в переходных процессах глубина, сила и возможность достижения.

Научиться бы только правильно определять, когда надо делать эти переходы: когда неспешно вдумываться, вчувствоваться, а когда легко и красиво скользить, заражая других своей целью. И ловя на переходах идею, спокойно усваиваемую уже в тиши и покое, чтобы затем проверить правильность и полноту ее понимания на предельной скорости реальной, окружающей нас жизни ...

Но приходит это только с опытом, по мере роста нас как личности, причем независимо от того, меняем мы выполняемый нами комплекс упражнений, или продолжаем углубляться в тот ОК, который описан в этой книге.

Упражнение 46.

Техника выполнения. Выполняется так же, как и упражнение 44, но движения производятся одновременно обеими ногами и в медленном темпе.



КОММЕНТАРИИ. Здесь главное — тянуть поднимаемую ногу той же стороной мышц брюшного пресса — собственно для этого и введено ограничение на сгиб ноги. У поднимаемой ноги ни пятка, ни носок не тянутся, зато при опускании можно ударять пяткой по полу, если, конечно, вы не боитесь разбудить родных и соседей. Темп высокий — насколько получится.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 46.1. Как должны работать поясница в упражнении № 46? Почему? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 46.2. Можно ли упростить выполнение третьего упражнения (№ 46) в группе *Пачан-санстхан судхарак*, например, расположив во время его выполнения руки за головой и создавая, таким образом, как бы противовес поднимаемым ногам? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 46.3. При выполнении упражнения № 46 (третье из трех упражнений *Пачан Санстхан Судхарак*) ноги надо поднимать только до вертикального положения, или, пройдя это положение, можно завести их немного дальше, ближе к голове? И если завести их дальше, то зачем? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 46.4. Как лучше держать подошвы ног при выполнении упражнения № 46 и почему? [Ответ на задачу](#)

ЛЮБОВЬ (путевочка)

Он стоял передо мной в очереди в аптеке: совсем еще молодой, грязный, поцарапанный... И все пытался выяснить что другое одурманивающе-успокаивающее ему могут предложить вместо димедрола (какая жалость, что его нет). Наконец он решил таки ограничиться 4 самыми маленькими, так называемыми "инсулиновыми" шприцами и стал расплачиваться.

И во все время его разговора у меня было к нему четкое чувство легкой брезгливости. Но когда он вынул из кармана помятые две десятки и дрожащими руками стал их разворачивать, оно сменилось сочувствием. Ибо я вдруг понял, что он влюблен. По настоящему. Без памяти и безнадежно. Той самой сильной любовью, ради которой человек готов отдать

все, самое последнее. Готов отдать жизнь. Готов пойти на любое преступление. Как бы ни был капризен предмет его любви. В данном случае – наркотики.

Это может показаться страшным, но так устроен мир. То чувство, которое является основой души, благодаря которому только рождается (точнее благодаря которому только и должен был бы рождаться) ребенок, то чувство, в питательной среде которого только и вырастает психически здоровый человек... То же самое чувство может быть столь отпугивающим, столь социально опасным.

Не подтверждает ли это лишний раз идею, что прекрасное отличается от ужасного вовсе не содержанием, а исключительно чувством меры. Да разве что еще – социальная, общественная ориентированность. Любовь к "мертвому наркотику" может быть сравнима с любовью к живому человеку по силе чувства. Они не сравнимы по пользе обществу, по крайней мере другим конкретным людям.

Да, любовь к другому человеку гораздо менее конкретна, чем любовь к наркотику. И зачастую мы любим даже не столько самого этого человека, сколько его, точнее наш собственный образ предмета своей любви, строго говоря, себя самого. Здесь все зависит от нашей способности формировать внутреннюю модель предмета, от степени развития нашего правого полушария. Но зато она – эта любовь к человеку – и гораздо более социальна.

Заметьте, кстати, как тесно переплетены здесь материальное и идеальное. Как ярко видно, что они не живут друг без друга, составляя две грани одного реального мира.

И это переплетение идеального и материального особенно заметно тем, кто занимается йогой, материализуя в ней свои мысли и закрепляя на идейном уровне то, что подарило нам наше думающее тело.

17 ДЕКАДА

Упражнение 47. ТАРАГИ-МУДРА

(Поза озера).

Терапевтические эффекты: ликвидируются недуги и расстройства в работе пищеварительного тракта, в частности улучшается деятельность кишечника, усиливается выделение желудочного сока и других пищеварительных соков.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 44. Сделайте спокойный вдох через нос и такой же спокойный выдох через нос. Задержите дыхание и как можно больше втяните живот (рис. 38). Внимание — на брюшную полость. Оставайтесь в этом положении, пока не захотите вдохнуть, а затем расслабьте мышцы живота, делая спокойный вдох через нос. Выполняется всегда только 2 раза, причем второй раз лучше ввести только после освоения всего Основного комплекса.



Рис. 38 Тараги-мудра

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 47.1.* Почему упражнение № 47 - *Тараги-мудра* (поза озера) и упражнение № 28 - *Уд-дияна-Бандха* считаются разными упражнениями, хотя внешне они предельно похожи (и там и там, в сущности, идет втягивание живота)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 47.2.** Почему упражнение № 47 *Тараги-мудра* (Поза озера) выполняется после упражнений №№ 44-46 *Пачан-сансатхан судхарак* (махи ногами), ведь кажется, что действие *Тараги-мудры* направлено на более нижележащие части тела. Не нарушается ли при этом один из основных принципов построения комплекса упражнений йоги – зона их действия должна смещаться сверху вниз, причем в упражнениях лежа этот отсчет идет с учетом последнего упражнения комплекса, т.е. относительно перевернутого положения тела? [Ответ на задачу](#)

ПУТЬ РАДОСТИ (путевочка)

- "Это Вас" – сказала мне моя сотрудница, протягивая телефонную трубку. Голос на том конце провода радостно приветствовал меня. Эта, еще в начале года ушедшая с нашей фирмы молодая девушка, действительно была рада меня слышать. Так же как я рад был слышать ее. Она мне нравилась, а симпатии всегда взаимны (с этой точки зрения я никогда не верил в несчастную любовь, хотя много раз убеждался в силе человеческой глупости).

Мы немного поговорили о жизни: я похвастался тем, что выполнил за лето свои непростые планы – кое-что написал, кое-что переделал; она с восторгом рассказала о некоем мероприятии (фокус-группах), на котором была вчера. И о том, что маркетинг – это действительно здорово. И что все у нее хорошо. И пока она все это рассказывала я понял, точнее вспомнил, как прав был в своей интуитивной оценке, пришедшей мне в голову еще тогда, когда она у нас работала, после внимательного взгляда на ее походку. Она не придет ко мне заниматься йогой. Со временем создаст свою фирму. И будет счастлива в жизни. И на меня начала медленно наплывать волна печали. Это почувствовала даже моя собеседница, сказав мне об этом в трубку. Чем еще больше эту мою печаль усилила, подтвердив косвенно: да, ей действительно много дано.

У нее был очень неплохой потенциал, заложенный от рождения и развитый ее здоровыми и умными родителями. Она подавала серьезные надежды выхода на уровень своей Достойной Цели жизни. Но, увы. Среда, массовая культура, бесовское наваждение потребительской идеологии опять взяли верх. И она искренне, с полным энтузиазма детским восторгом радовалась жизни. Стремилась к своему счастью. Тому, для чего человек и приходит на эту грешную землю.

Я осознал, что она уже никогда не поймет: мы то приходим в этот мир для радости, но Господь Бог то посылает нас сюда совсем за этим. Счастье, достаток, удовлетворенность жизнью – они находятся в рамках самой этой жизни. И потому никак не могут быть ее целью. И если даже человек с ее потенциалом... О чем тут говорить. Можно лишь немного попечалиться. И продолжить свое дело... Скажем, написать вот эту самую Путевочку. С надеждой, что в ком-нибудь, ее прочитавшем, проснется хоть небольшой червь сомнения в тех ценностях, которые он сейчас исповедует.

А если даже он и не проснется – в данном случае это не важно. Не важно, если читатель ежедневно выполняет ОК. Ибо в этом случае для того, чтобы начать задумываться о своей цели нужно только время. Время, и ничего более...

Упражнение 48. ХАСТАПАДАСАНА

(Поза для рук и ног: *хаста* — «рука», *пада* — «нога», *асана* — «поза». Иногда это упражнение называют *Падахастасана* — поза для ног и рук в положении лежа, или *Пашчимоттанасана* — поза подъема к западу).

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и спины; 3) убирает излишние жировые отложения на животе; 4) улучшает функцию легких, печени, желудка, селезенки, желчного пузыря, кишечника, почек; 5) ликвидирует запоры; 6) помогает в ликвидации болезней, сопровождающихся выделением мокроты.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 44. Одновременно со спокойным вдохом через нос поднимите руки вверх и назад и положите их тыльной стороной ладоней на коврик за головой. Со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать верхнюю часть туловища, голову и руки сначала вверх, а затем вперед и вниз, пока вы указательными пальцами рук не возьметесь за большие пальцы ног или обхватите стопы (рис. 39). Подтяните живот и задержите дыхание, насколько сможете и пока это удобно. Внимание — на область живота. Затем одновременно со спокойным вдохом через нос вернитесь в исходное положение. Выполняется 1–3 раза. Во время выполнения нельзя: 1) сгибать ноги в коленях; 2) отрывать пятки от коврика; 3) входить в позу рывком; 4) цепляться ногами за что-либо (мебель, отопительные батареи и пр.).



Рис. 39 Хастападасана

Примечание. Существуют разные допустимые положения рук, в частности захват руками за ступни с боков рекомендуется тогда, когда голова уже касается коленей.



КОММЕНТАРИИ. Это только со стороны кажется, что сделать такое нельзя — ведь туловище с вытянутыми за ним руками тяжелее ног. На самом деле можно, правда, в первой четверти подъема приходится делать крошечный рывочек, небольшое ускорение хода, чтобы пройти «мертвую зону», для каждого свою, а туловище чуть-чуть изгибать, как бы накручиваясь на воображаемый цилиндр. Когда туловище опустится вниз, постарайтесь положить голову на колени, но не подтягивайте себя к ним руками, силой. Работайте только туловищем. Существуют разные допустимые положения рук, в частности захват руками за ступни с боков рекомендуется тогда, когда голова уже касается коленей.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 48.1. Как улучшить качество выполнения этого упражнения? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 48.2.* Почему упражнение №48 Хастападасана помогает в ликвидации болезней, сопровождающихся выделением мокроты, хотя это поза для рук и ног? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 48.3. Надо ли после входа в упражнения № 48 Хастападасана, если лоб не касается коленей, стараться силой тянуть голову вниз (дожимать упражнение) или нужно просто расслабиться, дать голове свободно повиснуть. [Ответ на задачу](#)

СКАЗКА (путевочка)

Однажды вечером, под новый год, мне очень захотелось написать красивую сказку. Все началось с названия, подсказанного мне простым найденным на полу предметом – винтиком. Я так и назвал бы эту сказку: "Такой свободный, свободный, свободный винтик". И в ней должна была бы неспешно излагаться история про то, как некий замечательный винтик из нержавеющей стали решил стать свободным. Проявив невероятные усилия, он вывинтился из мотора в котором ехал по дороге и оказался лежащим на асфальте. Ура, наконец-то! Он свободен! Ему удалось! Он так радовался этому. И конечно, он ничего не узнал о том, что двигатель почти сразу же развалился, а водитель погиб. А может быть, просто не хотел об этом знать, ведь он так мечтал быть свободным (не для чего-то конкретного, например, для все лучшего и лучшего выполнения своей функции в этом моторе, а про-

сто свободным, от того самого места, того самого дела, для которого и был предназначен).

Потом можно было бы долго фантазировать на тему поисков этим винтиком себя (в моих фантазиях этот винтик мог бы обладать и недюжинным сознанием, и высокими духовными качествами). Подробно описать процесс его "самосовершенствования": стачивания всех выступов, заполнения иллица новыми "знаниями". Пока, в конце концов, наш винтик совсем не сотрет себе резьбу об асфальт (окончательно избавившись от старой жизни) и не станет самым обыкновенным штифтом, подобранным проезжающим мимо крестьянином для фиксации своего тележного колеса.

Главное при этом не забыть описать то, как этот винтик становился все более и более счастливым в процессе своих поисков. И как, наконец, успокоился, найдя свое место в тележном колесе, никогда не вспоминая больше о той своей первой высокоинтеллектуальной работе в двигателе автомобиля, отказ от которой привел к столь трагическим последствиям.

Впрочем, как это часто с нами бывает, я так ничего и не написал. Не потому даже, что мне было лень работать, писать. А потому, что я вдруг усомнился, сочтет ли кто-нибудь эту сказку красивой. Точнее, достаточно романтической. Задающей некую светлую большую цель. Цель — мечту. Ведь для того и пишутся сказки, чтобы задавать людям цель.

А в рамках этой книги я бы добавил: ведь для того люди и занимаются йогой, чтобы эту цель осуществить. Сначала свою, быть может совсем маленькую и скромную, а потом... Как знать, как знать...

18 ДЕКАДА

Упражнение 49. УТТАМПАДАСАНА

(Поза с поднятыми ногами).

Терапевтические эффекты: оказывает благотворное воздействие на один из центров, который расположен в области пупка, имеющего огромное значение для нашего здоровья. В Индии этот центр называется *Набхи-чакра*, а в западной медицине — «хиллеров треножник»..

Техника выполнения. Исходное положение — лежа на спине, руки прижаты к туловищу, локти не касаются коврика, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой. Поднимите обе ноги вверх на высоту 30–40 см от коврика. Колени не сгибайте. На такую же высоту поднимите верхнюю часть туловища и голову. Голова должна находиться на одной линии с туловищем. Глаза должны быть на одном уровне с пальцами ног. Смотрите на кончики пальцев ног (рис. 40). Внимание — на область пупка. При правильном выполнении упражнения через некоторое время вы почувствуете в области пупка ощущение как бы раскручивающейся воронки. После такого ощущения можно выходить из позы — вернуться в исходное положение. Если в первое время такого ощущения не будет, то пребывайте в позе пока не устанете. Выполняется 1 раз.



Рис. 40 Уттампадасана



КОММЕНТАРИИ. Высота подъема ног и головы, которая откинута назад настолько, чтобы можно было видеть пальцы ног и обеспечить устойчивость позы, для каждого будет своя — такая, на которой чувствуется внутренняя дрожь мышц брюшного пресса.

ВОПРОС 49.1. Какие существуют критерии верного выбора высоты подъема рук и ног в этом упражнении? [Ответ на задачу](#)

АНГЕЛ НА ЛИПУЧКЕ (путевочка).

На ценнике так и было написано: "Ангел на липучке. Цена – 6 рублей". Небольшой видимо деревянный конус с круглой головкой и приклеенными сзади "золотыми" крылышками (вот на них то и была липучка). Покрашен белой краской – как бы рубашонка до пят. Лицо желтенькое, и глазки у всех смотрят по-разному: у одного в одну сторону, у другого в другую – у кого как нарисовалось. Прекрасное дополнение к подарку – подумал я. И признак снижения авторитета церкви, раскрепощения – или наоборот закрепощения населения, передачи функций сохранения Социокода от религии к СМИ. Что, вообще то не есть хорошо (при нынешних СМИ), как бы ни был мил сам ангел на липучке.

А еще я подумал: эти Ангелы – они вообще такие прилипчивые. Так и летят на людей, как мухи на мед. Стоит человеку родиться, как у него сразу же появляется свой Ангел. Его хранитель по жизни. И только от человека зависит дальнейшая судьба этого ангела. Станет он сильным, знающим, многое могущим, готовым провести человека к его Цели через все сложности и перипетии быта. Или он так и останется маленьким и почти незаметным ангелом на липучке. Не способным хоть чем-то помочь тому, к кому так неудачно прилепился.

И если Вам не жаль своего ангела...

Упражнение 50. ДХАНУРАСАНА

(Поза лука).

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) укрепляет мышцы живота и ног; 3) ликвидирует излишние жировые отложения на животе; 4) оказывает стимулирующее воздействие на эндокринные железы; 5) помогает при лечении заболеваний органов живота и таза; 6) улучшает пищеварение; 7) улучшает перистальтику кишечника.

Техника выполнения. Исходное положение — лежа на животе, носки и пятки ног вместе, ноги упираются на носки, руки вытянуты вдоль туловища и лежат тыльными сторонами ладоней на коврике, подбородок на коврике. Раздвиньте ноги в стороны, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями ступни в подъеме. Сделайте спокойный вдох через нос и задержите дыхание после вдоха. Поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше и оторвите бедра от пола (рис. 41). Оставайтесь в этом положении, пока у вас длится задержка дыхания после вдоха. Внимание — на брюшную полость. В этой позе можно покачиваться вперед-назад. Одновременно с выдохом через нос вернуться в исходное положение. Выполняется 1–3 раза.



Рис. 41 Дханурасана



КОММЕНТАРИИ. Позволим себе лишить читателя радости удивления перед новой задачей. Нам кажется, что в данном случае ответ будет найти трудно, а его желательно иметь при освоении этого упражнения. Задача может звучать так: "Зачем упомянутую в предыдущем упражнении набхи-чакру (или хиллеров треножник) куда-то перемещать?" "Хиллеровым треножником" называется место, где сходятся три важнейших кровеносных сосуда брюшной полости – брюшная аорта, воротниковая и брызжеечная вены. Неравно-

мерное натуживание мало тренированных мышц пресса, в сочетании с естественным повышенным внутренним давлением в нижней части брюшной полости, может изменить положение этого треножника, и как следствие привести к пережиму некоторых из указанных сосудов. А значит к венозному застою органов брюшной полости; уменьшению потока крови через печень; переполнению кровью желудка, который начинает проседать; к болям в животе; поносам и запорам; заболеваниям сердца; вялости, бессоннице; нарушению работы тазовых органов; геморрою; верикозному расширению вен и т.п.

Вход в упражнение можно немного изменить, точнее, растянуть — захватив лодыжки ног руками, сначала в этом положении успокоить дыхание, и лишь затем вдохнуть, задержать дыхание и натянуть «тетиву лука» (руки), т. е. постараться выпрямить ноги. При выходе мне лично больше нравится сначала разогнуться и коснуться подбородком коврика и только после этого сделать выдох, в конце которого опустить ноги. Тогда, по-моему, больше энергии остается в верхней части туловища — там, куда она в значительной степени будет направляться (стекать) в следующем упражнении.

После окончания упражнения я посоветовал бы также не выходить сразу из исходного положения (не переворачиваться на спину), а сделать как минимум один цикл дыхания лежа на животе, чтобы дать успокоиться сердечной мышце. И не спешите выполнять его дважды или трижды. В течение, может быть, даже нескольких лет его достаточно делать только один раз.

Вот теперь можно поставить перед собой кучу вопросов про чакры, мамы, кун-сюэ и прочую "мистику" и спокойно идти дальше, А для начала просто поинтересоваться:

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 50.1.** Почему упражнения *Уттампадасана* и *Дханурасана* расположены в ОК именно в таком порядке? Ведь казалось бы после прогиба назад должно идти компенсирующее его упражнение на сгиб вперед. [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 50.2. Почему это упражнение рекомендуется выполнять с разведенными ногами? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 50.3. Как лучше осуществлять выход из этой позы: на задержке (с выдохом уже внизу, после касания подбородком коврика) или на выдохе? [Ответ на задачу](#)

НОЧНАЯ ОЧЕРЕДЬ (путевочка)

Я с юности полюбил очереди. Сколько драгоценного времени было мной с пользой потрачено в этих очередях (пока я был молодой, и часто болел не умея еще в достаточной степени управлять собой, пока еще простые продукты были в дефиците, пока еще можно было быть свободным в рамках существовавших тогда законов – да мало ли было поводов постоять, а то и посидеть в очереди). Самые лучшие книги в моей жизни были прочитаны в очереди. Самые интересные (для меня тогдашнего) разговоры были там начаты. Очередь – это благо, которое мы почти потеряли. Ценный ресурс, предоставляемый нам обстоятельствами, чтобы мы могли заняться собой, а не зарабатыванием денег, которых все равно никогда никому не хватает.

День 300-летия Петербурга порадовал меня своими толпами и своими очередями. Самая большая, наверное, очередь была в Эрмитаж, открытый по случаю праздника для бесплатного посещения на всю ночь со стороны главного входа – через ворота со стороны Дворцовой площади. И вот люди, жадные до приключения, да еще приключения не опасного, благородного (связанного с искусством), тайно мечтающие все же увидеть праздник – ну хоть из окна Зимнего... Словом, славная получилась очередь – длинная, толстая, праздничная. Добрая какая-то, отзывчивая, как и все эти люди кругом: не напившиеся, не обкурившиеся, да, не очень воспитанные (бросающие пустые бутылки, банки, обертки прямо себе под ноги), но спокойные, внутренне веселые, решительно не склонные к скандалам, даже можно сказать внимательные и заботливые друг к другу. Несмотря на всю безобразную организацию всех этих праздничных мероприятий со стороны администрации. Но народ и

власти уже так далеко разошлись в разные стороны, так давно перестали понимать друг друга, что люди уже перестали чего-то от властей ждать (и это прекрасно, ибо они начали таки учиться рассчитывать в этой жизни только на себя, у них начало таки формироваться самосознание).

И вот к этой очереди, совсем рядом со мной подъезжает вдруг на роликах паренек лет 14 – 15. В длинной темно-зеленой футболке. А в "подоле" этой футболки килограмма полтора конфет. Подъезжает угостить всех этих случайных, незнакомых ему людей своими конфетами. Ему, видимо, очень захотелось сделать для людей хоть что-то хорошее. Вот он и придумал.

А я наконец, понял смысл праздника. Делающегося не для того, чтобы впустую убить время, и уж конечно не для того, чтобы перекачать казенные деньги (как, впрочем, и личные сбережения граждан) в карманы его организаторов. А исключительно в надежде, что хорошее настроение большого числа людей заразительно. И в порыве этого доброго заразительного чувства люди могут нечаянно совершить пусть небольшие, но добрые поступки. Которые, глядишь, могут затем превратиться в привычку и поменять всю их жизнь.

Больше того, заразительно любое маленькое достижение, самая небольшая победа. Именно эта "зараза" и помогает нам осваивать сложные упражнения йоги: их нужно просто стараться каждый день делать. Как получается – так и делать. Ибо каждый раз вы будете добиваться хоть и маленькой, пусть и незаметной, но победы. Уже хотя бы над косностью и ленью своего тела. И эта победа послужит залогом любых высот: со временем эта поза будет получаться все лучше и лучше, пока она не начнет получаться почти идеально и не настанет время уходить в глубину, на осознание ее потаенного смысла.

19 ДЕКАДА

Упражнение 51. ВИПАРИТА-КАРАНИ

(Обратная или перевернутая поза.)

Противопоказания: 1) серьезные заболевания сердца; 2) высокое артериальное давление.

Терапевтические эффекты: 1) регулирует функцию половых органов; 2) улучшает работу всех желез внутренней секреции; 3) очень полезно для органов низа живота и таза; 4) помогает при фригидности у женщин и при импотенции у мужчин; 5) предупреждает преждевременное старение; 6) реставрирует живость и юность; 7) ликвидирует морщины на лице; 8) помогает при лечении варикозного расширения вен на ногах.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 44. Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх сначала до вертикального положения, а затем переведите их в направлении головы так, чтобы они были под углом примерно 45° (рис. 42), и поднимите туловище. Поставьте локти на коврик за спиной поближе друг к другу, найдя для них такое удобное положение, чтобы не были зажаты локтевые нервы и положите расставленные пальцы рук на ягодичы (а не на поясницу). Затем постарайтесь вернуть ноги в вертикальное положение (рис. 43). Дыхание произвольное, через нос. Внимание — на половые органы. Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока счет не дойдет до 200 секунд для мужчин и до 300–360 секунд для женщин. Выход из позы осуществляется так: вновь переведите ноги в направлении головы под углом 45° , положите руки на коврик и медленно опустите туловище и ноги в исходное положение, не отрывая головы от пола. Выполняется 1 раз.



Рис. 42 *Випарита-карани (вход)*



Рис. 43 *Випарита-карани (выполнение)*



КОММЕНТАРИИ. Главное здесь — поймать положение рук. Советую сразу после вдоха (т. е. вместе с выдохом) поднять туловище повыше и поставить локти поближе друг к другу так, чтобы они опирались на пол после окончания входа в позу не косточками, а нижними частями трицепсов. Вначале совершенно неважно, в какую часть туловища упрутся ладони. Только потом надо аккуратно опустить в сделанное из них некое подобие чаши свои ягодицы, но не бедра. После этого выводите ноги вверх, стойте себе да считайте, никаких проблем.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 51.1. Почему при выполнении *Випарита-Карани* рекомендуется располагать ладони рук на ягодицах (опускать в "чашу их ладоней" именно ягодицы, а не более высокие части туловища, расположенные ближе к пояснице)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 51.2. Как немного увеличить длительность выполнения упражнения – уменьшить усталость рук и их сползание по спине вверх? [Ответ на задачу](#)

ИСКУССТВО СПРАШИВАТЬ (путевочка)

Она села рядом со мной на пустое место, а ее подружка-знакомая встала рядом и первое, что я услышал: "А я кофточку купила своей золовке". Фраза, ничего не говорящая постороннему человеку, не знакомому с ее золовкой, и имеющимися у нее кофточками. И мне эта фраза тоже не дала никакой информации, ничего не изменила во мне. Зато на ответ ее подружки я не смог не обратить внимания. Точнее, это был не ответ, а вопрос... А как вы думаете, что она спросила в ответ? Что ее заинтересовало в сказанном больше всего?

Поинтересовалась, что за кофточка? Уточнила, понравилась ли она золовке? Или стала выяснять, сколько эта кофточка стоит? Ничего подобного – она мгновенно, не задумываясь, задала главный в этой ситуации вопрос: "Где?" А узнав, что покупка произошла вот только что, у метро, успокоилась и разговор перешел на другие темы.

Мне же выпала возможность поразмышлять о том, какие вопросы мы задаем, и как это характеризует нас самих и круг наших интересов. Вот я, например, когда мне говорят, что что-то плохо, обычно сразу же начинаю уточнять: "Кому плохо, когда плохо?". И уже только после получения ответов на эти вопросы пытаюсь понять, почему плохо. И что можно сделать, чтобы было хорошо.

Или, когда мне говорят, что что-то не могут, я часто уточняю: "Не можете или не хотите?" И только после этого или перестаю приставать к человеку, или меняю тактику. Ведь и в самом деле, между вопросами "Кто виноват?" и "Что делать" лежит пропасть.

И самое удивительное действие йоги как раз и состоит в том, что со временем она меняет наши потребности, и мы начинаем хотеть того, на что раньше не обращали внимания и интересоваться тем, до чего раньше нам не было никакого дела. Нам становится все интереснее жить.

Упражнение 52. ХАЛЬ-АСАНА

(Поза плуга).

Терапевтические эффекты: 1) развивает гибкость позвоночника; 2) содействует усиленному притоку крови к мышцам спины; 3) улучшает работу органов шеи, грудной клетки, живота и таза; 4) тонизирует симпатическую нервную систему; 5) предупреждает и ликвидирует невралгии; 6) способствует хорошему пищеварению; 7) благотворно влияет на функции щитовидной и паращитовидной желез; 8) способствует очищению крови; 9) вливает заряд бодрости; 10) способствует повышению содержания углекислого газа в организме, что оказывает благотворное воздействие на организм в целом; 11) улучшает память.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 44. Поза плуга имеет три варианта.

Первый вариант. Сделайте спокойный вдох через нос. Одновременно со спокойным выдохом через нос начните медленно поднимать обе ноги вверх и, опираясь на ладони рук, переведите их в сторону к голове и коснитесь кончиками пальцев ног коврика за головой. Касание коврика носками ног совпадает с окончанием выдоха. Оставайтесь в этом положении на паузе после выдоха (рис. 44). Внимание — на внутренние органы, расположенные в области живота. Затем одновременно со спокойным вдохом через нос верните ноги в исходное положение. Голова не отрывается от коврика. Выполняется 1 раз.



Рис. 44 Халь-асана (первый вариант)

Второй вариант. Выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой, руки, не согнутые в локтях, необходимо положить назад, за го-

лову, ладонями вверх (рис. 45). Выход из позы начинается с возвращения на задержанном дыхании в исходное положение рук, а затем на вдохе всего остального. Голова от коврика не отрывается. Выполняется 1 раз.



Рис. 45 Халь-асана (второй вариант)

Третий вариант. Выполняется так же, как и первый вариант, но после прикосновения кончиков пальцев ног к коврику за головой, руки согните в локтях и положите пальцы рук под шею (рис. 46). Выход из позы начинайте с возвращения рук в исходное положение, а затем на вдохе и возвращения ног. Выполняется 1 раз.

Таким образом, поза плуга выполняется 3 раза (каждый вариант по 1 разу), но если вы не можете достать кончиками пальцев ног коврика за головой, то выполняйте только первый вариант 3 раза.



Рис. 46 Халь-асана (третий вариант)



КОММЕНТАРИИ. Здесь также большое значение имеет синхронизация движений с дыханием: начало движения с началом вдоха или выдоха и окончание с его концом. Все делается нежно, мягко, плавно, изящно, ни в коем случае не выходя из «зоны комфорта». Каждая принятая поза должна быть устойчивой, все неработающие в ней мышцы расслаблены. Но главным является то, сколько радости и удовольствия мы сможем выбрать из каждого движения, каждой фиксации того, как красиво мы движемся, как точно все выполняем, как владеем своим телом. Радость — основа всех побед.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 52.1. Почему Халь-Асана идет в ОК после Випарита-Карани, а не перед – ведь она менее "перевернутая", чем Випарита-Карани (расположение Халь-Асана – Випарита-Карани представляется более естественным)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 52.2.* Почему в Халь-Асане ноги надо стремиться вытянуть как можно дальше?
[Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 52.3.* Почему при выходе из упражнения № 52 – Халь-асаны – нельзя отрывать голову от коврика? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 52.4. Почему рекомендуется именно такой порядок выполнения вариантов Халь-Асаны? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 52.5. Почему Халь-асана помогает от головной боли, ведь в нем не оказывается воздействие на голову, как таковую? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 52.6*.** За счет чего выполнение этого упражнения обеспечивает улучшение памяти (см. пункт 11 в терапевтических эффектах)? При чем здесь память? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 52.7. Надо ли при выполнении третьего варианта упражнения № 52 Халь-асана просовывать руки под шею, если шея оказывается плотно прижатой к коврику? [Ответ на задачу](#)

МУЗЕЙ РОДЕНА (путевочка)

Скульптура – это, мне кажется, особый вид искусства, с которым может сравниться, разве что балет. Только они дают мгновенный, целостный образ, идею, мысль. В них не надо додумывать, они не требуют от зрителя дополнительной работы по восстановлению этого образа из плоского полотна картины, звукового ряда музыкального произведения, совершенства пропорций здания или точности голоса оперы.

Но именно в музее Родена я, возможно впервые, увидел, какая огромная работа требуется от скульптора, чтобы избавить от нее будущего зрителя. Эта работа будет не видна в готовом произведении, как она не видна в балете, или любом другом совершенном произведении искусства. Но как важно хоть раз в жизни увидеть еще не совершенное. Этот "мучительный" процесс творческого поиска, застывшего в камне промежуточных эскизов, моделей, проб. Когда из куска камня перед тобой вырастают разные части тела, по-разному повернутые, странным образом скрученные, переплетающиеся... Камень словно оживает, в нем медленно зарождается жизнь будущего произведения. Автор словно все время ходит с тобой рядом и говорит сам себе: "Нет, не так! И это тоже не то! Теперь попробуем здесь! А что если развернуть вот так!" Пока, наконец, перед тобой не вырастает во всем своем совершенстве готовый, мгновенно схватываемый, идеальный образ. Окончательный и совершенный, в котором, в самом деле, уже ничего нельзя ни убрать, ни добавить.

Образ не только прекрасный, но в данном случае и глубоко поучительный. Показывающий как много никому не заметного, никем не оцениваемого труда надо потратить каждому из нас по пути к своей Цели, прежде чем эта Цель начнет проступать в суете жизни и становиться заметной сначала нам самим, затем нашим близким и, возможно уже после нашей смерти, некоторым другим, казалось бы чужим для нас людям.

Я ничего не писал здесь о завораживающей пластике тела, запечатленной в произведениях Родена, и так покоряющей зрителя. Не писал также о том, что эта пластика формируется по мере занятий, и по мере своего формирования она начинает менять характер движений и поведения человека, занимающегося йогой. Пока он не начинает сам собой, без дополнительных усилий, незаметно для себя завораживать окружающих. Сохраняя, впрочем, все свои индивидуальные особенности стиля.

20 ДЕКАДА

Упражнение 53. САРВАНГАСАНА

(Поза для всех частей тела. Иногда ее называют «свечой» или «березкой»).

Противопоказания: 1) шейно-грудной радикулит; 2) серьезные сердечные заболевания; 3) повышенное артериальное давление.

Терапевтические эффекты: 1) оказывает благотворное воздействие на железы внутренней секреции; 2) очень полезно при запорах, несварении желудка, плохом кровообращении, бронхиальной астме и половых расстройствах; 3) помогает при импотенции у мужчин и фригидности у женщин; 4) укрепляет нервы и очищает кровь; 5) поддерживает в хорошем состоянии почти все внутренние органы человека, как это явствует из названия позы; 6) дает силу, хороший тонус и энергию.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 44. Опираясь на ладони рук, медленно поднимите обе ноги вверх — сначала до вертикального положения, а затем переведите их немного в направлении головы, поднимите вверх корпус и сделайте ему поддержку руками сбоку. Подбородок упирается в яремную ямку. Носки ног тяните вверх. Опора осуществляется на

плечах, шее и локтях. Глаза не закрывайте. Внимание — на щитовидную железу. Дыхание произвольное через нос. Первые 10 дней оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, а затем каждую декаду прибавляйте по 10 секунд, пока не дойдете до 200 секунд (и для мужчин и для женщин). Выполняется 1 раз. Выход из позы: ноги медленно переведите в направлении головы, руки положите на коврик в исходное положение, после чего, не отрывая головы, верните туловище и ноги на коврик.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 53.1. Почему вход в упражнения 51 и 53 лучше делать на выдохе? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 53.2.* В чем различие действия разных перевернутых поз, в частности упражнения № 51 - *Випарита-Карани* и упражнения № 53 - *Сарвангасаны*? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 53.3.* Почему в упражнении № 53 - *Сарвангасане* внимание надо обращать на щитовидную железу (яремную ямку), ведь это упражнение "для всех частей тела"? [Ответ на задачу](#)

ЗВОНОК НА СЧАСТЬЕ (путевочка)

Мы никак не ждали его. Жена ползала по квартире, собираясь в круиз, а я... Мне казалось, что я просто сижу и бездельничаю, хотя жена утверждала, что я мрачнее тучи. Видимо подсознательные переживания о совсем недавнем прошлом и неизвестность будущего тяготили меня. И вот он – звонок с неба. Точнее из заграницы – звонок нашего сына.

Знаете, что скрепляет семью лучше всего? Конечно, знаете – шутка, игра, баловство, юмор. Мы пошутили все втроем на разные темы (благо телефон можно было включить на громкую связь), потолковали ни о чем, и на душе стало легко и свободно.

О, эта волшебная сила юмора приносящего счастье. Юмора, очищающего нас от всего наносного, пустого, глупого. Попробуйте осмеять любой предмет, идею, чувство - и вы поймете, достойно ли все это внимания. Истинное сохранит свою истинность, только оно способно выдержать испытание смехом. Проверьте ни истинность Веру Пути, попробуйте ее осмеять – хорошо, если будет смешно. Но главная идея не пропадет. Она выживет. А значит это настоящее, твердое, на него можно положиться.

Впрочем... Я вдруг вспомнил про один весьма иностранный тренинг. Его цель была в том, чтобы убедить участника (принесшего руководителем в своей потной ладошке заветную для нашего уровня окладов сумму) в том, что "дверь к успеху часто бывает забита досками здравого смысла". Идея, как мне думается, может быть и привычная для Дикого Запада, но безусловно вредная для человечества вообще.

Ни у кого не вызывает сомнения, что дурачиться, стебаться, шутить в самом деле полезно, это действительно отличное средство от застоя крови и психики. Более того, я часто замечал, что одним из внешних критериев отличающих людей цели от людей ритуала, является как раз их отношение к шуткам. Люди ритуала шутят сознательно, в то время как у людей цели шутка, стеб – это их нормальное состояние, и они сами порой не могут отличить, говорится ими нечто всерьез, или в шутку. Но именно здравый смысл, чувство меры позволяет сделать этот стеб, эти шутки уместными и полезными для нашего развития как личности, нашего внутреннего и внешнего роста, в том числе – для нашей карьеры. И именно юмор порой как ничто может сделать нас здоровее, вернуть нам здравый смысл.

Конечно, юмор – это результат работы ума. И какой красивый результат! И остается только удивляться тому, как все взаимосвязано в этом мире. Помнить, что самые твердые вещи в мире не могут жить без самых легких, а самые легкие на деле могут оказаться тяжелее пудовых гирь и утянуть вас на дно.

Иначе говоря, именно легкость (если не сказать изящество), а порой даже некоторая несерьезность позволяют нам не гнать лошадей, не пропустить момент удачи, опереться на полученный в йоге навык быть внимательным к малейшим изменениям внутри себя и во внешней среде.

Упражнение 54. ШАВАСАНА

(Поза мертвеца)

Эта поза является позой полного расслабления тела, и при ее правильном выполнении можно получить ощущение отдыха, эквивалентного длительному ночному сну. *Шавасана* не заменяет ночной сон, а просто в кратчайшие сроки снимает усталость, вызванную тяжелым и длительным физическим или умственным трудом. Йоги рекомендуют заканчивать каждодневный утренний комплекс или часть комплекса именно этой позой. Можно прибегать к ней в течение 1–2 минут после любого упражнения, если вы почувствовали усталость. Кроме того, эту позу можно применять в любое время суток, когда вы ощутили сильную усталость.

Терапевтические эффекты: 1) самая лучшая поза для продления жизни; 2) дает отдых, свежесть и бодрость; 3) помогает при лечении гипертонии; 4) помогает при нарушениях сна (вместо дневного сна лучше сделать *Шавасану*).

Техника выполнения. Исходное положение — лягте на спину на коврик, пятки и носки ног вместе, руки прижаты к туловищу. *Шавасана* состоит из трех стадий, которые разучиваются по мере освоения одна за другой.

Первая стадия. Закройте глаза, напрягите на секунду все тело (для контраста), а затем сразу же его расслабьте. При этом пятки и носки ног разойдутся, руки откинутся на коврик ладонями вверх, а голова склонится влево или вправо. Дыхание произвольное через нос. Мысленно проконтролируйте полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Спустя некоторое время вы почувствуете, что ваши руки и ноги начнут теплеть. На отработку этой стадии уходит обычно 15–20 дней.

Вторая стадия. После хорошего и полного расслабления (т. е. 1-й стадии) вы должны постараться с закрытыми глазами представить себе ясное, голубое, безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ голубого неба будет исчезать, но после соответствующей тренировки в течение 30–40 дней трудности исчезнут. Для того чтобы лучше овладеть этой стадией, рекомендуется почаще смотреть на настоящее голубое небо и затем, закрыв глаза, удерживать его образ перед собой.

Третья стадия. Когда вы добьетесь успеха в первых двух стадиях, то постарайтесь представить себя в образе птицы, парящей в этом ясном, голубом, безоблачном небе. На отработку этой стадии может уйти довольно много времени, от трех месяцев и более. Но когда вам удастся добиться успеха в этой стадии, то переведите ваше внимание на сердце и пребывайте в этой позе не менее 5 минут. Определить время пребывания в позе вы можете, считая свои вдохи и зная заранее, сколько вдохов вы делаете в минуту.

Заканчивайте это упражнение так: откройте глаза, потянитесь всем телом (руки можно вытянуть за головой) и сядьте на коврик. Сразу вскакивать нельзя, надо немного посидеть, а уже потом вставать.



КОММЕНТАРИИ. Это, пожалуй, самое трудное, но и самое полезное и приятное, самое йогическое упражнение комплекса. К приведенному выше описанию добавим, что если вы действительно расслабитесь, то весь ваш позвоночник будет касаться пола, никаких просветов между поясницей и ковриком не будет. Но если этого — вероятнее всего — не получится, то специально поджимать, укладывать поясницу на пол, конечно, не надо. Голова должна лежать на затылке, а не на макушке, т. е. подбородок надо как бы немного подбирать на себя. Только тогда шея расслабляется и голова (перекатившись через небольшой

бугорок) откидывается вбок. Все тело надо уложить на полу предельно удобно.

В отличие от аутогенной тренировки, являющейся европейской переделкой *Шавасаны*, на первой стадии надо ощущать не тяжесть, а легкость и теплоту во всем теле. Но помнить, что конечной целью является именно расслабление (впрочем, осваивать *Шавасану*, в принципе, можно и через АТ). В начале освоения можно рекомендовать помогать самому себе словами — включением второй сигнальной системы, как бы словесным самовнушением с обязательным созданием соответствующего яркого ментального образа. Например, так:

Челюстные мышцы полностью расслаблены, щеки медленно «стекают» вниз (начинать погружение в *Шавасану* лучше всего с лица и головы, так как мы ими лучше владеем, а их работой управляет довольно большая часть коры, и, расслабив их, мы сразу получим большой очаг устойчивого торможения в мозгу). Нос «свесился на бок», глаза спокойно и мягко закрыты (что, с точки зрения *Ци-гун*, затормаживает зрение

и успокаивает душу и ум). Все лицо умиротворенно-туповатое, благодушное. Макушка расслаблена, затылок тоже, уши «повисли и полощутся по полу», вся голова полностью расслаблена, максимально расслаблена шея...

Теперь полезно (например, на выдохе) отпустить, расслабить все тело, распустить, распластать его по полу и далее проверить, проконтролировать и усилить это его расслабление снизу вверх (особенно мужчинам), примерно так:

Очень приятный отдых, мягкое, истомное расслабление, согревание и облегчение, вплоть до легкого покалывания ступней и подъемов ног. Это согревающее облегчение, эта расслабляющая истома поднимается вверх, захватывая лодыжки и икры ног, колени, бедра, половые органы и низ живота, ягодицы, кисти рук, запястья, предплечья и живот, плечи и грудь, которая расправляется и распрямляется, взлетает вверх...

В конце полезно еще раз пройти вниманием по всему позвоночнику снизу вверх, остановившись на каждой позвонке и максимально расслабив, таким образом, всю спину. На второй и третьей стадиях *Шавасаны* важно получить именно нужные ощущения и не увлечься рассматриванием ментальных картинок, которые должны играть лишь вспомогательную роль при входе в эти стадии. Затем все образы надо заботливо убрать из сознания, оставив его отдыхать чистым и незанятым ничем.

И еще одно предупреждение. В начале освоения *Шавасаны*, пока тело еще не привыкло к новому ощущению почти полного отсутствия ощущений, оно может реагировать странно и неожиданно. Не бойтесь ничего. Нормальный человек практически не может причинить сам себе вред. Доверяйте самому себе как себе самому, ибо нет на свете существа, заслуживающего вашего доверия больше, чем вы сами.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 54.1.* Почему в упражнении № 54 – *Шавасане* после расслабления лица рекомендуется начинать расслабление тела с ног, поднимая внимание вверх, к голове (снизу — вверх)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 54.2.** Почему в *Шавасане* не важна прямизна позвоночника, та самая, о важнейшем значении которой говорят все йоги? Ведь отклонение головы вбок искривит его. [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 54.3*. Что делать, если в *Шавасане* поясница не лежит на полу? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 54.4. Что делать, если вместо третьей стадии *Шавасаны* (а то и раньше) начинающий адепт йоги проваливается в сон? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 54.5*.** Почему *Шавасана* считается самой полезной позой для увеличения продолжительности жизни, ведь в ней все мышцы расслаблены, а значит, все "периферические сердца" (по терминологии Н.И. Аринчина, ныне общепризнанной) выключены, и т.о. нагрузка на сердце оказывается максимальной? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 54.6*** Почему во второй стадии в *Шавасаны* надо увидеть именно голубой (синий – фиолетовый) цвет? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 54.7.*** Почему *Шавасана* считается самым трудным упражнением комплекса? Ведь, казалось бы, надо просто лечь и расслабить все тело на 8-12 минут, сохраняя ясность ума и четкость работы сознания. [Ответ на задачу](#)

О КРАСОТЕ ПУСТОГО (путевочка)

Я хорошо помню, как мой маленький сынишка в детстве пытался делать большие домашние задания – писать сочинения, например. Он весь вечер ходил по дому с выражением мучительных раздумий на лице – думал. И все мои усилия убедить его, что творчество – процесс жутко интересный, нужно лишь запустить его, начать работать, что если он "страдает", значит он не думает, а всеми силами уходит от нового, сложного, пугающего его, но в принципе интересного (как и любое другое) дела, все эти усилия мало что давали. Как и простой совет: сесть за стол и начать писать хоть что-нибудь, для начала любую чушь. Ведь стоит сделать это, и лист белой бумаги не может не послужить для мысли той реальной опорой, за которую можно зацепиться, а уже написанные слова, той нитью, которая со временем выведет нас на нужную дорогу. И при этом чистый лист бумаги никак не будет ограничивать нас в выборе этого направления – ведь на нем еще ничего нет, он

еще потенциально заключает в себе все мыслимые и немыслимые возможности. Он еще пуст, он весь в Будущем, и этим прекрасен.

Как вы думаете, куда девается дырка от бублика, после того, как мы его съели? А никуда она не девается, она остается нетронутой – ведь мы же и в самом деле ничего с ней не делали. Поэтому пропадает не дырка, пропадает (вместе с бубликом) наша возможность наблюдать ее и управлять ее положением в пространстве и времени. И это нормально – мы можем управлять не материальным (например, своей душой) только опираясь на материальное (свое тело). Конечно, мы можем управлять материальным (тем же бубликом), используя не материальное (просунув палец в дырку). И наличие дырки в бублике, как и души в нас может рассматриваться как необходимое условие такого управления, но этого условия явно недостаточно.

И я все больше прихожу к выводу, что это твердое должно находится в нашей личности, в нашей этике, в нашем отношении к людям. Ибо что может быть тверже нашей потребности отдавать? Но управлять всем этим можно только через то, в чем оно заключено – через наше тело.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Приведем еще несколько задач, касающихся упражнений, не входящих в ОК. Почти все они входят в Усиленный комплекс и в принципе могут (но не должны) быть вставлены в соответствующие места ОК (приведенные ниже упражнения пронумерованы тем же номером, что и упражнения, за которыми их можно вставить в ОК с добавлением буквы "а") с чисто оздоровительной целью. При этом необходимо напомнить, что сам ОК имеет мощную общеоздоровительную направленность и в подавляющем большинстве случаев его вполне достаточно для целей оздоровления и подъема энергопотенциала.

Число повторений в приводимых описаниях дано с большим «запасом», все их достаточно делать по одному разу.

Упражнение 18а — ГОМУКХАСАНА

(Поза «Коровья морда»).

Терапевтические эффекты: 1) укрепляет трапециевидные мышцы спины; 2) развивает грудную клетку; 3) развивает бицепсы; 4) вытягивает руки и придает им гибкость и красоту форм; 5) очень полезно для улучшения осанки.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка (см. упр. 3). Поднимите правую руку над головой, левая опущена вдоль туловища. Согните руки в локтях так, чтобы сомкнуть пальцы рук на середине спины. Сделайте в этом положении 3–5 циклов глубокого дыхания. Глаза закрыты (рис. 48). Упражнение повторяется со сменой рук. Внимание — на руки и спину, в основном на верхнегрудной отдел.



Рис. 47 Гомукхасана

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 18а.1. Что делать, если руки за спиной сцепить не удастся? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 18а.2.* Почему Гомукхасану рекомендуется выполнять с закрытыми глазами? [Ответ на задачу](#)

ПАРОМ (путевочка)

Его, это судно, считали паромом – классная 12-этажная машина для выкачивания денег из пассажиров. Мне понравилось. Погулял вечером по всем палубам, посмотрел на все это цивилизованное времяпрепровождение и пошел спать. А утром все же попытался сделать свою йоговскую зарядку. И когда я сел в Падмасану и мой позвоночный столб оказался выставлен вертикально и фактически прижат к полу, я наконец ясно ощутил, что мы все же плывем. Корпус паромы постоянно покачивало, слегка подкидывало. Он периодически вздрагивал, но уверенно шел к цели сквозь полную черноту окружающей его ночи. А у меня, как и положено, возник сначала ответ. Потом к нему сформулировался вопрос: "Что постоянно мешает нам на нашем пути к цели?" Но после того, как я подставил к нему уже известный ответ – волны жизни, случайности бытия – возник следующий вопрос: "А что же ведет нас к цели сквозь черноту неизвестности? Где тот лоцман, который помогает нам не врезаться в скалы разочарования, увидеть те маяки, которые, если внимательно вглядываться в темноту будущего, помогают нам не сбиться с курса?". Конечно, наша цель.

Удивительнее всего другое. Из 800 человек, плывущих на этом судне, только я один сижу на палубе в позе лотоса и выполняю дыхательную гимнастику - Пранаяму. Вокруг темнота ночи медленно уступает место свету дня, открывая моему взору бесконечную темно-серую бугристость моря, проблески маяков вдали, каменистые острова на горизонте, поросшие пушиком сосен. И я наполняюсь, наливаюсь силой, верой в себя, готовностью преодолеть и добротой – желанием отдавать, менять этот мир в лучшую, как мне кажется, сторону, если, конечно, он не будет против.

Наверно я ненормальный. Но даже если это так, это же не лишает меня способности думать. И мне никак не понять, почему всем остальным не жаль своей жизни на пустое

обжорство с выпивкой и танцами, не дающее никакого результата вообще, и потому бессмысленное и невероятно скучное. Почему они называют это весельем? И не остаются ли они на деле столь же одинокими в этом внешнем проявлении радости, как и я на своей палубе? Топя в этих ритуалах праздника жизни свою тоску по Достойной цели, как алкоголик топит в вине свои проблемы. И попадая тем самым в замкнутый круг, из которого уже не видно исхода.

Ведь наш мир становится однозначно определенным только в обратном ходе времен: мы можем однозначно определить причины, зная следствия, но не в состоянии точно определить следствия имеющихся причин. И живя в прямом, привычном для нас ходе времени – из прошлого в будущее, мы можем четко и логично мыслить только в из будущего в прошлое, от своей цели, достижение нами которой так необходимо обстоятельствам, что они готовы сделать для этого все, любое чудо. Единственное, чего они не считают необходимым делать – это убирать качку, превращающую нашу жизнь в аттракцион. И нам остается лишь не увлечься этим аттракционом настолько, чтобы забыть, что все же мы не случайно возникли в данной точке пространства и времени и имеем бесконечный запас сил для реализации задач, поставленных перед нами Надсистемой.

Или, если уж быть совсем точным – можем иметь (этот запас сил). Конечно, эти, необходимые надсистеме задачи так важны для нее, что она включает в работу самый старый способ повышения надежности - дублирование. Эти задачи встают не только перед нами одними, они встают перед многими. Но не все находят в себе силы решить их. Однако, они, эти задачи, никогда не решаются нами в одиночку. Вместе с нами к тем же целям одновременно идет и множество других людей, которых мы возможно даже не знаем. Но это не делает нашу задачу более постой, а значит менее интересной.

Упражнение 28а — ТРИКОНАСАНА

(Поза треугольника).

Предупреждение: больным сколиозами следует делать наклоны только в сторону искривления позвоночника.

Терапевтические эффекты: 1) тонизирует нервы позвоночника и органов брюшной полости; 2) укрепляет мышцы боковой поверхности туловища, спины, поясницы; 3) ликвидирует отложение солей в позвоночнике, грудной и пояснично-крестцовый радикулит; 4) улучшает перистальтику кишечника, работу легких, печени, селезенки, почек; 5) способствует исчезновению прыщей и фурункулов; 6) развивает гибкость тела, создает ощущение легкости; 7) полезно страдающим запорами, плохим аппетитом; 8) ускоряет застывание и вытягивание ног после переломов; 9) ускоряет рост детей до 18 лет.

Техника выполнения. Упражнение состоит из двух вариантов, составляющих одно упражнение (выполняются оба варианта).

Первый вариант — прямая Триконасана. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч или шире, но не более 90 см. Стопы ног параллельны друг другу. Смотрим прямо перед собой. Вместе со спокойным медленным вдохом поднимите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Одновременно со спокойным медленным выдохом через нос, не сгибая ноги в коленях и сохраняя положение рук по отношению к туловищу, плавно и медленно наклоняйтесь строго влево, стараясь пальцами левой руки достать коврик у мизинца левой ноги. Правая рука при этом примет вертикальное положение, а выдох закончится. На паузе после выдоха поверните голову вправо — вверх и смотрите на ладонь поднятой правой руки. Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха, расслабив все тело. Внимание — на поясничном отделе позвоночника. Затем одновременно со спокойным неглубоким вдохом через нос плавно верните туловище в исходное положение и вместе с выдохом опустите руки. Упражнение повторяется с наклоном в правую сторону. Наклоны влево и вправо считаются за один раз. Выполняется от 1 до 3 раз. В период освоения допускается класть опущенную вниз руку ладонью на голень ноги, постепенно по мере тренировки опуская ее все ниже.

Второй вариант — перекрещенная Триконасана. Исходное положение: то же, что в предыдущем упражнении. При этом носок левой ноги разворачивается на 90⁰ градусов влево (в сторону накло-

на), а носок правой ноги разворачивается в ту же сторону на 45^0 . Вместе со спокойным медленным вдохом поднимите руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе. Одновременно со спокойным медленным выдохом через нос, не сгибая ноги в коленях и сохраняя положение рук по отношению к туловищу, плавно и медленно наклоняйте туловище вперед (самолетиком) и после этого разверните его и влево, стараясь пальцами правой руки достать до коврика у наружной стороны мизинца левой ступни. Левая рука при этом поднимается вертикально вверх, а выдох заканчивается. На паузе после выдоха поверните голову вправо — вверх и смотрите на ладонь поднятой правой руки. Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха, расслабив все тело (рис. 49). Внимание — на поясничном отделе позвоночника. Затем одновременно со спокойным неглубоким вдохом через нос плавно верните туловище в исходное положение и вместе с выдохом опустите руки. Упражнение повторяется с наклоном в правую сторону. Наклоны влево и вправо считаются за один раз. Выполняется от 1 до 3 раз.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 28а.1. Что является целью упражнения № 28а перекрещенная *Триконасана* (поза треугольника, второй вариант) — максимально наклониться или максимально скрутиться в поясничном отделе? Почему? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 28а.2. Почему это упражнение вставляется перед упражнением № 29 *Кату-Шакти-вардхак*, а не после него? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 28а.3. Почему два варианта упражнения № 28а *Триконасана* (прямая и перекрещенная) считаются обязательными подвариантами одного упражнения (должны выполняться оба варианта)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 28а.4.** Почему в упражнении № 28а *Триконасана* наклон порой получается заметно лучше в какую-либо одну сторону? [Ответ на задачу](#)

ПЕНСИОНЕРКА (путевочка)

Она смотрела на нас без зависти, без укоризны, просто уставшим взглядом старого безнадежно бедного человека. Она просто остановилась передохнуть. Это просто случилось у окна ресторана "Две палочки". И взглянув на стеклянную стену, оказавшуюся перед ней - я даже не уверен, что она видела нас, сидящих за этой стеной в ожидании очередных дорогих вкусностей – она поправила свои одежды, и тихо побрела дальше, видимо без особой цели, а просто чтобы вернуться, наконец, домой. А мне захотелось встать и уйти из этих самых "палочек". Мне показалось, что мой путь не должен пролегать здесь, что я заблудился, свернул не в ту сторону. Что мой Путь ненадолго отвлекся и завел меня не туда. Точнее, что это я ненадолго отвлекся, и не услышал его тихого, но внятного голоса.

Самое странное, что на следующий день это ощущение подтвердилось – я в самом деле не заметил многих важных подробностей своих отношений с теми, с кем сидел тогда в "Двух палочках". И как знать, не мой ли Путь показывал мне мои ошибки в окне этого дорогого ресторана, где так долго готовили блюда, что я успел, наконец, заметить эту его подсказку.

Но в любом случае – как мы уже и говорили – изменение мира начинается с изменения себя. А изменение себя начинается с навыка ненасилия. И что кроме йоги может так идеально способствовать развитию и распространению этого навыка – через тот подъем сил, то раскрытие таланта, которое она дает.

Упражнение 32а — ВРИКШАСАНА

(Поза дерева).

Терапевтические эффекты: 1) тренирует вестибулярный аппарат; 2) способствует развитию сосредоточенности и концентрации; 3) хорошо действует на нервную систему, поскольку ее надо выполнять с отвлеченными мыслями.

Техника выполнения. Исходное положение — основная стойка. Сступня правой ноги кладется на внутреннюю сторону бедра левой ноги, пяткой к паху, а пальцами вниз. Стоим на левой ноге столько, сколько удобно. Руки принимают одно из описанных ниже четырех положений. При выполнении упражнения старайтесь отключиться от всех мыслей. Упражнение повторяется со сменой ног: ступня левой ноги кладется на бедро правой. Дыхание — произвольное. Положения рук — каждый день выполняется только одна позиция (а положение ног меняется). Позиции для рук:

- 1) руки складываются в положение *Сурья Намаскар*: ладонями прижаты друг к другу, предплечья горизонтальны, ладони не касаются груди;
- 2) то же самое, но кончики пальцев направлены вперед;
- 3) руки вытягиваются вперед, ладони вместе (рис. 49);
- 4) руки вытягиваются вверх, ладони вместе (иногда называют «позой пальмы»).



Рис. 48 Врикшасана (освоение)



Рис. 49 Врикшасана (треть положение рук)

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 32а.1. Чем занять внимание при выполнении этого упражнения? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 32а.2. При выполнении *Врикшасаны* с первыми тремя положениями рук (перед собой) может возникнуть боковой изгиб позвоночника в поясничном отделе. Допустимо ли это? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 32а.3.** Зачем при выполнении упражнения № 32а *Врикшасана* ежедневно менять положение рук и можно ли выполнять его всегда с одним и тем же их положением? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 32а.4.* Можно ли при выполнении упражнения № 32а *Врикшасана* с четвертым положением рук (руки вытянуты вверх) сцеплять пальцы рук в замок для облегчения выполнения упражнения? [Ответ на задачу](#)

ЗЕРКАЛО (путевочка)

Как часто вы смотрите в зеркало? Конечно, я понимаю, что женщины смотрятся в него гораздо чаще, чем мужчины. Но предположим, вы мужчина. Так часто ли вы в него заглядываете? Один раз в день во время бритья? Или еще раз 10 просто так, для порядка?

А задумывались ли вы когда-нибудь, что такое зеркало? Ведь это удивительный инструмент, позволяющий нам увидеть свое прошлое. И дело даже не в том, что настоящего нет – оно, только-только появившись, немедленно становится прошлым. Дело в том, что какова бы ни была скорость света, она имеет конечное значение. И на то, чтобы этот свет дошел от нас до зеркала и обратно, уходит какое-то, пусть и небольшое, но время. А значит, мы всегда видим в зеркале прошлое. И понятно, что видим мы его перевернутым.

Недаром во всей истории культуры можно отметить самое трепетное отношение к зеркалу. Начиная от древних и кончая Алисой, путешествующей по Зазеркалью, т.е. по стране перевернутого прошлого, которое совсем не похоже на будущее.

И наши взаимоотношения с зеркалом наверно зависят в некоторой степени от того, как мы относимся к своему прошлому, и что готовы сделать для нашего общего будущего (ведь будущее каждого из нас в принципе не может рассматриваться отдельно от будущего всех). Пытаемся мы цепляться за прошлое, удерживать его, почаще на него поглядывая, даже стараясь его всемерно восстанавливать, как бы это ни было безнадежно? Или же мы все-таки, полагаясь на зеркало, как вполне материальную реальность, отражающую наше не совсем материальное изображение, наше прошлое, внутренне готовы увидеть в нем ход времени. Чтобы жить в согласии с этими изменениями, принимая их и соотнося свои совсем уже нематериальные (ведь их в принципе нельзя пощупать) поступки с трудно-уловимой логикой развития мира.

Конечно, на самом деле, для того, чтобы почувствовать ход времени, одного зеркала наверно мало. По настоящему полно время можно ощутить либо в себе, в своем тренированном на внутренние ощущения теле, либо в задачах, которые мы решаем. Когда мы начинаем подходить к ним широко, ставя перед собой большие и интересные задачи, решение которых находится в Будущем.

Упражнение 36а — СИНХАСАНА

(Поза льва).

Терапевтические эффекты: 1) излечивает ангины, болезни голосовых связок; 2) является отличной профилактикой от заболеваний горла; 3) лечит хронические фарингиты и тонзилиты; 4) улучшает иммунитет.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 41 (*Ваджрасана*), т. е. надо встать на колени, развести пятки в стороны (большие пальцы ног касаются друг друга), сесть между пяток, сохраняя спину прямой, ладони рук спокойно сложить на коленях, пальцы рук вместе, смотреть перед собой. После очередного спокойного выдоха через нос задержать дыхание и одновременно выполнить следующие действия: руки немного продвинуть вперед (с небольшим наклоном туловища, при сохранении горизонтального положения головы) — так, чтобы лучезапястные суставы касались коленей, напрячь их, пальцы рук развести и согнуть (сделать «коготки»), кисти

рук сильно напрячь; открыть рот и высунуть язык как можно дальше, стараясь достать им до кончика подбородка; раскрыть глаза как можно больше и смотреть вверх; напрячь шею и все тело. Остаться в таком положении (рис. 51), пока длится пауза после выдоха. Внимание направить на глотку. Затем вернуться в исходное положение и сделать спокойный вдох через нос. Выполняется от 3 до 5 раз подряд. В случае заболевания горла это упражнение рекомендуется делать несколько раз в день (по 4–5 повторов каждый раз).



Рис. 50 Синхасана

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 36а.1. Зачем в упражнении № 36а Синхасана (поза льва) нужно:

- а) делать «коготки» и сильно напрягать спину, руки и кисти рук?
 - б) как можно больше раскрывать глаза и смотреть вверх (при том, что внимание направлено на глотку)?
- [Ответ на задачу](#)

КАБИНЕТ УЗИ (путевочка)

Мы все время боимся что-то упустить. Вот и здесь, в регистратуре – она подбежала, точнее подплыла к окошку, у которого стояло всего человек 6, в пальто, еще излучающая мороз наружного воздуха и стала осматриваться. А когда сразу вслед за ней подошел мужчина средних лет, уже раздетый и переобутый, с вопросом "Кто последний", она с готовностью ответила: "Я!" И только потом уже стала искать того, за кем ей держаться в очереди, предупредить, что отойдет раздеться (в пальто ей уже стало жарко) и делать все другие необходимые дела, параллельно со "стоянием" в очереди. Для нее главным в жизни было не упустить, схватить первой. С готовностью крикнуть: "Я", сделать "шаг вперед". И уже затем решать возникшие вследствие этого шага задачи. Она была еще очень далека от понимания, что принадлежащее нам по праву, по предопределению, по непонятным нам законам Вселенной не надо бояться упустить. Оно не может быть передано другому, и принадлежит только нам. У нее не было Цели, обеспечивающей появление такого понимания.

И дальнейшее в моем посещении этой поликлиники дало еще одно подтверждение важности такой цели. Мы вышли к нужному нам кабинету сразу, не плутая и никого ни о чем не спрашивая. И пока мы шли по всем изгибам коридоров, поворотам, лестницам, этажам, моя теща (которую я собственно сюда и привез) все время причитала, что ведь все эти детали нашего пути просто невозможно запомнить. И она была права. Но их и не надо

было запоминать, если иметь в голове самый общий план здания и конкретную зону Цели на этом плане – нужный нам кабинет находится в том-то крыле здания на таком-то этаже. После чего оставалось лишь ориентироваться на местности, проверяя туда ли ведет тебя очередной поворот и в нужную ли сторону направлен коридор за очередной дверью.

Как и в жизни, когда мы можем позволить себе не занимать очередь заранее, пытаюсь впопыхах урвать от жизни хоть что-то, возможно решительно нам не нужное, а ориентируясь на дальнюю конечную Цель уверенно и спокойно проходить все повороты судьбы, словно бы заранее зная куда нам надо.

Добавлю лишь, что если честно, то для указанной уверенности и спокойствия, конечно же, мало одной цели. Нужен еще инструмент. Если не достижения (таким инструментом оказывается вся жизнь), то по крайней мере постоянной поверки и "заточки" того, чем эта цель достигается – нас самих.

Упражнение 40а — САСАНГАСАНА

(Поза кролика).

Терапевтические эффекты: 1) способствует развитию гибкости позвоночника, так как обеспечивает максимальную продольную нагрузку на позвоночник (на все позвонки), но особенно на верхнегрудной его отдел; 2) улучшает пищеварение; 3) улучшает работу печени; 4) улучшает деятельность селезенки; 5) нормализует работу щитовидной и паращитовидной желез.

Техника выполнения. Исходное положение — как и в предыдущем упражнении (*Ваджрасана*). Сделайте спокойный медленный вдох через нос, после чего возьмитесь руками за пятки, всеми ладонями, большими пальцами наружу. Затем вместе с выдохом медленно наклоняйтесь вперед — вниз до прикосновения лбом к коврику возле коленей. Затем теменем упритесь в пол, сделайте подбородочный замок и, не меняя положения ног, продвиньте спину и ягодицы вперед, пока руки, держащие пятки, не выпрямятся в локтях, т. е. максимально выгните дугой весь позвоночник, и особенно его грудной отдел (рис. 52). Оставайтесь в таком положении на паузе после выдоха (не передерживайте, особенно если будет «не по себе»). Затем со вдохом вернитесь в исходное положение. Внимание — на позвоночник. Выполняется от 1 до 3 раз.



Рис. 51 Сасангасана

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 40а.1. Чем "кролик" отличается от *Йога-мудры*? [Ответ на задачу](#)

ДЕД МОРОЗ (путевочка)

Это было приятно – убедиться в том, что умные книжки не врут, что легкость настроения, праздничная веселость создаются не за счет выпитого вина, а за счет обстановки. Что люди реагируют именно на обстановку, на ритуал. Вино же порой только мешает проявлению этой активности и веселости.

Как обычно, каждый говорил о своем, о пустяках и о серьезном, с соседом или с кем-то через стол – все как попало, как и бывает в разновозрастной и разноликой компании накануне больших праздников. И конечно, кто-то вспомнил про детей, их веру в Дела Мороза. А поскольку в него присутствующие уже давно не верили, некто другой заговорил про исполнение желаний в других условиях. Рассказал сначала историю про мало кому известный святой источник, а затем про некий ашрам и свою личную знакомую, все три (даже четыре) желания которой сбылись сразу после его посещения. Все удивились – не так, чтобы очень, но все же...

А я подумал: конечно, в жизни случается всякое, бывают поразительные совпадения. Но разве не большее чудо – то, как складываются окружающие нас обстоятельства, ведя нас по жизни. Увы, люди взрослеют медленно. Многие из них на всю жизнь сохраняют детскую веру, точнее детское ожидание чуда: кто в Деда Мороза, кто в чудесные источники и святые места, кто в астрологов или хилеров, кто в лотерею, кто в медицину – кто во что. Это вера может вызвать симпатию, даже умиление, она может заразить... И бытовая суета, привычка, а порой даже сильное (и легко прогнозируемое) разочарование не способны убить ее.

Но только некоторые, немногие со временем перестают ждать чуда. Зато в них развивается способность видеть это чудо в жизни, в тех простых, вроде бы бытовых событиях, через которые проходит их жизненный путь. А порой даже считать всю жизнь – естественным, неизбежным чудом. Тем чудом, которое не может обойтись без вмешательства Высших сил, участия в ней нашего Ангела-хранителя.

И это чудо нашей жизни становится особенно заметным, когда мы пытаемся подвести итоги пройденного и намечаем планы, как бы прислушиваясь к тому Будущему, которое известно только нашему Пути и которое ведет нас по жизни. Как бы настраиваемся на встречу с этим чудом, еще совершенно нам незнакомым, и оттого особенно интригующим.

Добавлю лишь, что, это наше Будущее не может быть ясно осознано, тем более это касается Цели нашей жизни (ведь она находится за пределами жизни), но и постоянно меняется в сторону увеличения (сохраняется лишь общее направление к ней). Занимаясь йогой (той, что описана в данной книге) мы становимся все менее и менее доверчивыми к разным чудесам и фокусам, все более и более критичными (энергопотенциал то растет), и при этом делаемся все более и более романтичными, творческими, гармонично сочетая в себе то и другое. Ведь романтика – это инструмент постановки целей, в отличие от рационализма, являющегося средством их достижения, и они не живут друг без друга.

Упражнение 42а — АШВИНИ-МУДРА

(Поза кобылы).

Терапевтические эффекты: 1) массирует и тонизирует половые органы; 2) дает хорошие результаты при импотенции у мужчин и фригидности у женщин.

Техника выполнения. Исходное положение — *Падмасана* или любая поза со скрещенными ногами, но можно и сидя на корточках. Сделайте спокойный вдох через нос и на медленном выдохе сожмите мышцы ануса (подтяните анус). Задержите это положение на паузе после выдоха. Со вдохом медленно расслабьте мышцы ануса. Внимание направляйте на анус. Выполняется от 1 до 5 раз.

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 42а.1.* Почему работая с мышцами ануса, мы тем не менее, получаем эффекты, направленные на половые органы? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС 42а.2.*** Почему это упражнение (*Ашвини-Мудра*) выполняется на задержке дыхания после выдоха, ведь, по сути, она близка к так называемой *Муля-бандхе*. Больше того, на практике выполнение *Ашвини-Мудры* (подъема ануса) обычно сочетается с одновременным выполнением *Муля-бандхи* (сжатие "точки проекции" *Мулядха-*

ра-чакры). Бандхи же, обычно сочетаются с Пранаямой, где их традиционно рекомендуется выполнять на задержке после вдоха. Ответ на задачу

ДРУГ МОЛОДЕЖИ (путевочка)

Она робко заглянула в дверь и хотела уже было остаться снаружи, но я громко извещал ее о своем присутствии: "Входите, входите – смелее". И конечно, первое, что она сделала – зажгла свет. После чего пошла за занавеску, переодеваться.

Я же, продолжая отдыхать, собираться с силами и мыслями перед очередным занятием, внутренне готовиться к нему, желая, как обычно, превратить его в высшее произведение педагогического мастерства, вдруг подумал: а зачем ей был нужен этот свет? К тому же свет "дневной" – свет газоразрядных ламп, т.е. мигающий с частотой 50 герц, и поэтому, в общем-то, вредный. И у меня неожиданно получилась очередная задачка – не задачка, а скорее пример функционального, точнее не функционального подхода.

Потом уже, на занятии, я специально уточнил этот вопрос: да люди, входя в помещение, сразу же зажигают свет просто по привычке. Независимо от того, достаточно в помещении света от других источников – например, уличного света идущего через окна, – или его мало. Интересно отметить, что как правило такого "внешнего" освещения внутреннего пространства достаточно для того, чтобы свободно ориентироваться в нем, переодеться, даже передвинуть куда надо мебель (в данном конкретном случае, когда они вошли в помещение, я уже был в спортивном костюме, все столы были мной уже сдвинуты к стене, и пространство для занятий йогой уже было освобождено, и все это без света).

Вот и она тоже действовала по привычке, забыв о той шутливой фразе, которую я уже не один раз произносил в ее присутствии: "темнота – друг молодежи". И не привыкнув еще – несмотря на все мои усилия – относиться к миру и своим поступкам в нем предельно сознательно. Конечно, в данном случае не произошло ничего страшного. Ее ритуалы не изменили ее судьбу, ее направленный в Будущее жизненный путь. Но ведь никогда нельзя исключить возможность того, что именно несознательное, не функциональное отношение к своим и чужим поступкам, наша привычка не задумываться ни над чем, то, на что как раз и опираются все механизмы манипулирования нашим сознанием, когда-нибудь помешают нашему Пути вывести нас к Цели.

Да, такое отношение к жизни требует готовности к нему и времени для его формирования. Но оно достижимо для любого. Особенно, если нам удастся сохранить молодость души, ее стремление к достойным целям, всегда поддерживаемое критическим отношением к общепринятым ритуалам. Например, привычке зажигать свет, входя в помещение.

Позволю себе – в дополнение к сказанному в путевочке – заметить, что для того, чтобы увидеть главное, свет вообще не нужен.

Упражнение 50а — ПАВАНМУКТАСАНА

(Поза для отведения газов. Буквально: «поза освобожденного ветра»).

Терапевтические эффекты: 1) способствует отводу газов из кишечника; 2) предотвращает запоры; 3) предотвращает боли в спине и животе, вызванные нарушениями функций кишечника; 4) улучшает работу печени и желчного пузыря (очень полезное упражнение для печени); 5) уменьшает жировые отложения на животе и укрепляет мышцы живота.

Техника выполнения. Исходное положение — как в упражнении 44. Вместе со спокойным вдохом через нос поднимите правую ногу вверх и, сгибая ее в колене, обхватите голень обеими руками, сцепленными в замок, и прижмите ногу к животу, придавив его бедром (рис. 53). Оставайтесь в этом положении на задержанном дыхании несколько секунд. Затем вместе с выдохом через нос вернитесь в исходное положение. Сделайте то же самое левой ногой, а затем обеими ногами. При каждом прижатии ноги к животу спину держите как можно более прямой, особенно при прижатии обеих ног. Внимание направляется на внутренние органы живота. Выполняется от 1 до 3 раз, считая движения левой, правой и обеими ногами за один раз.



Рис. 52 Паванамуктасана

Вопросы к данному упражнению.

ВОПРОС 50а.1. Почему надо держать спину прямой в Паванамуктасане? [Ответ на задачу](#)

РАБОЧИЙ ДЕНЬ (путевочка)

Ну вот, опять прошла уже половина дня – а что успел? Да фактически ничего. А ведь так хочется успеть сделать побольше. И как попытка изменения ситуации в лучшую сторону закономерно возникает все тот же вопрос: дело в возрасте, или в размере целей.

Что изменилось по сравнению с ранним детством, когда деревья были большими, а день таким длинным? Уменьшился внутренний темпоритм? Это мало вероятно, ведь вроде бы двигаешься в том же темпе, скорость восприятия та же, и до сих пор во многом еще можешь дать приличную фору молодым, не научившимся пока жить с полной отдачей сил, на полном эмоциональном накале. Или все же выросли размеры планов, и то, что раньше считал большим законченным делом, теперь стало восприниматься как мелочь, пустяк, проходная помеха на пути к действительно большим задачам, о которых раньше даже не мечталось. Которые стали осознаваться, ставиться и достигаться только теперь.

Наверно сказывается и то, и другое. Однако порой все же возникает странное ощущение, что с возрастом мы не просто все лучше ощущаем свою Цель. Возникает впечатление, что по мере приближения к ней мы все больше и больше ускоряемся, начинаем двигаться все стремительнее и стремительнее, так что окружающие обстоятельства все быстрее и быстрее пролетают мимо, и мы успеваем все меньше и меньше увидеть, ощутить, оценить, сделать. Мы, как бы спускаясь с горы молодости, с вершины которой наша цель – там далеко внизу – была еще мало различима, теперь уже набрали скорость, и продолжаем ее набирать. Не замечая уже сопротивления почвы и встречного ветра в лицо, мы все неотвратимее и неотвратимее приближаемся к закономерному концу путешествия – своей изначально заданной при выборе направления спуска цели: падению или взлету, прыжку с трамплина, если наша цель была определена далеко за порогом плавных закономерностей жизни.

Теперь мне осталось лишь пожелать тебе, мой незнакомый читатель, успехов в освоении йоги, решении как приведенных в этой книге, так и совсем новых задач, появления со временем "радости неудачи", как обычной реакции на трудности и привычки использовать любые свои "оплошности" на пользу, извлекать из них радость. Ведь только на ошибках мы учимся, и только то, что кажется нам сейчас проблемой, может изменить наш взгляд на мир, дать возможность увидеть новые ресурсы, до этого нам недоступные.

А также в качестве маленькой награды, праздничного подарка для тех, кто дошел до конца этого текста привести еще один вопрос "почему?", еще одну небольшую задачку общего плана, последнюю, 164-ю.

Дополнительные вопросы к упражнениям.

ВОПРОС 0.46*.** В йогу приходит довольно много людей с проблемами позвоночника в надежде решить их. Большая часть этих проблем связана с искривлениями позвоночника, сколиозами. Конечно упражнения йоги – довольно эффективное средство. Они помогают поддерживать себя в форме, несмотря на наличие указанных проблем, а

иногда (хотя и медленно) даже решить их. Но ведь йоги, выбирая лечебные процедуры и упражнения, всегда стараются воздействовать на причину, а не на следствие. Так какова же, если не считать наследственной предрасположенности, основная причина (или причины) приводящие к указанным искривлениям?

Заметим, что ответ на этот вопрос не известен медикам (как, например, не известен биологам ответ на вопрос о том, почему растяжка мышц эффективнее их сжатия – см. вопрос 0.27). [Ответ на задачу](#)

И совсем под конец этого раздела еще одна, совсем уже простая задачка.

ВОПРОС 0.47.** Почему в данном задачнике такое большое внимание уделяется физиологии (физике живого)? Ведь человек – это не только (и может быть даже не столько) тело (физика), но и психе (душа). И помня, что как раз с констатации единства тела и души начиналась данная книга, закономерно задать вопрос: можно ли уделять столько внимания телу, забывая о душе? [Ответ на задачу](#)

Глава 3. ПРАНАЯМА.

Вся Вселенная жива, но сила чувствительности
проявляется во всем блеске только у высших
животных

/К.Э.Циолковский /

ПЯТЬ ОГРАНИЧЕНИЙ

1. Не начинай раньше времени.

Пранаямой нельзя заниматься:

- раньше 18 лет,
- пока не освоена вторая ступень йоги Асаны (в идеале – через два года после освоения основного комплекса)

2. Не закрывай для себя притока праны.

А для этого занимайся *Пранаямой*:

- на свежем воздухе,
- не сразу после еды,
- в свободной, не ограничивающей тонкие движения тела одежде.

При занятии *Пранаямой* не следует излишне напрягать ноздри и мышцы лица, и ни в коем случае нельзя сознательно подтягивать живот, мешая естественному движению праны – он должен двигаться свободно, отвечая характеру вдоха или выдоха.

3. Не дыши через рот.

Дышать ртом так же противоестественно, как есть носом. Особенно важно носовое дыхание при занятиях *пранаямой*. Если нос заложен, то перед выполнением упражнений обязательна тщательная очистка дыхательных путей, скажем, с помощью процедуры джала-нети.

4. Не нарушай порядка

Пранаямой занимаются или до выполнения комплекса *Асан*, или в течение дня независимо от него. При этом упражнения Основного курса *Пранаямы* должны следовать друг за другом в строго заданном порядке.

5. Не перегружайся.

Перегрузка в *Пранаяме* может привести к небольшому сдвигу кислотно-щелочного равновесия в организме, но остаться незамеченной во время самих занятий, дать знать о себе только спустя время. Поэтому не следует выполнять упражнения *Пранаямы* больше указанного в их описании количества раз.

При любом типе дыхания нельзя делать вдох или выдох до предела, до "отказа", всегда оставляя организму возможность еще немного вдохнуть или выдохнуть.

ПЯТЬ НАСТАВЛЕНИЙ

1. Начни с очистки надий

Перед освоением собственно *пранаямы* обязательно надо выполнить очистку "нервных каналов" (*нади*). Последнее достигается выполнением упражнения *Нади Шодхана*. Это упражнение делается один раз в жизни перед началом освоения *пранаямы*.

2. Опирайся на основной курс

Основой *Пранаямы* является *Основной курс Пранаямы*, состоящий из:

- 1) *полного йоговского дыхания*;
- 2) *ануломы-виломы*, где эффекты полного дыхания усиливаются включением механизма нервной регуляции за счет дыхания через разные ноздри;

3) *ритмического дыхания*, где уравновешенной предыдущим упражнением нервной системе, а значит, и всему организму, задается единый, синхронизирующий все процессы индивидуальный ритм.

4) *очистительного дыхания*, приводящего легкие в порядок.

3. Развивайся постепенно

Освоение *Основного курса пранаямы* осуществляется подекадно, по графику, аналогичному тому, который использовался при освоении ОК, с введением каждую декаду следующих элементов или упражнений и наращиванием числа выполнений уже введенных. Порядок их освоения следующий.

- *1 декада*: выполняется только *пурака* 5 раз (с удобной для занимающегося длительностью) и очистительное дыхание, которым всегда будет заканчиваться любое занятие;
- *2 декада*: выполняются *пурака* и *кумбхака* (если нет противопоказаний) 5 раз;
- *3 декада*: выполняются *пурака*, *кумбхака* и *речака* 5 раз;
- *4 декада*: выполняется полное дыхание 5 раз;
- *5 и несколько последующих декад*: выполняется полное дыхание с постепенным наращиванием числа циклов до 10 раз. При этом можно прибавлять по 1 разу каждые 10 дней, если это не выводит из зоны комфорта как при выполнении упражнения, так и после него в течение дня;
- *10 или другая декада после освоения полного дыхания*: выполняется полное дыхание 10 раз и *анулома-вилома* 5 раз.
- *11 декада*: *анулома-вилома* (если все идет хорошо) выполняется уже 6 раз.
- *Постепенное подекадное наращивание* числа выполнений *анулома-вилемы* до 10 раз: каждую декаду выполняется 10 раз освоенное полное дыхание и каждую новую декаду на 1 раз большее число упражнений *анулома-вилемы*, пока не дойдете до 10 раз.
- *16 декада или другая (для каждого своя)*: выполняется весь *Основной курс пранаямы*, т. е. вводится ритмическое дыхание 5 раз.

Последующие декады: постепенно увеличивать выполнение ритмического дыхания на 1 раз каждую декаду, пока не дойдете до 10 раз.

4. Следи за качеством и не спеши с освоением

Важно не количество, а качество, равномерность струи вдыхаемого, а особенно выдыхаемого воздуха. Не торопись наращивать время вдоха-выдоха или задержек, навык плавного переключения всех 5 уровней дыхательных мышц приходит долго, а способность организма сохранять высокий уровень углекислоты формируется медленно.

5. Добавляй новое в правильном месте

Любые дополнительные упражнения *пранаямы* вставляются между *ритмическим дыханием* и *очистительным дыханием*.

МЕРСЕДЕС-БЕНЦ (путевочка).

Точнее их было даже два. Они подъехали к воротам собора один за другим, новенькие, серебристо-серые, одинаковые. Из них сразу же вышли трое молодых людей в черных костюмах и лишь спустя примерно минуту некая молодая женщина. Я не сразу сообразил что происходит, и пройдя мимо, уже не смог разглядеть ее лица, но понял что это были охранники и тот, кого они доставили помолиться Богу.

Я невольно представил себя на месте этой "леди"... и до сих пор не могу сказать, что в этой крошечном, пустяковом бытовом эпизоде меня так передернуло, показалось таким диким и противоестественным. То, что дорога к Богу охраняется специально нанятыми людьми? То, что героиня "спектакля" полностью лишена свободы передвижения (я то тоже шел в выбранном направлении, но позволял своему телу свободно выбирать путь, сворачивать туда, куда ему хотелось, и двигаться с той скоростью, какая казалась ему наиболее

комфортной). То, какой опасной была ее жизнь (раз она вынуждена была даже в церковь ездить под охраной). Или то, что она, пришедшая, точнее приехавшая одна на двух Мерседесах в церковь, полагается в этой жизни на троих (точнее даже пятерых – ведь вероятно два водителя просто оставались в машинах) людей, вместо того, чтобы полностью довериться своему Ангелу-хранителю, своему Пути, и жить легко и расслаблено, смело идя по жизни туда, куда ведут ее обстоятельства.

Мы, наконец, позволим себе не давать никаких комментариев после каждой из путевок, надеясь, что читатель уже научился видеть то, что написано между строк всего этого непростого текста. Ну а если не научился... Тогда у него есть возможность посмотреть на все написанное здесь как на еще одну задачку и получить дополнительное удовольствие от решения еще и ее, находя при очередном чтении то, чего он еще не успел заметить раньше.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПРАНАЯМЫ

Упражнение № 0. НАДИ-ШОДХАНА

(Дыхание, очищающее нервы).

Это упражнение выполняется один раз в жизни прежде, чем вы начнете осваивать собственно пранаяму. После начала освоения пранаямы, это упражнение больше не делается. Оно должно выполняться 3 месяца подряд, по 4 раза в день: утром перед упражнениями; днем до обеда; вечером перед ужином и перед сном.

Эффекты:

- нормализуется работа дыхательного центра;
- уравниваются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе — то есть человек успокаивается;
- проходят головные боли;
- ликвидируются хронические стрессовые состояния;
- устанавливается спокойное гармоническое мышление.

Не удивляйтесь и не пугайтесь, если у вас будут возникать при его выполнении (или после него) некоторые странные, трудно передаваемые словами ощущения. Это нормально.

Исходное положение — Сукхасана. Хотя можно делать это упражнение сидя на стуле, даже стоя, что хуже, но главное — тело должно быть по возможности вертикальным, а позвоночник максимально прямым.

Техника выполнения. Сделать спокойный медленный вдох через нос, затем спокойный медленный выдох через нос; потом большим пальцем правой руки надо зажать правую ноздрю и сделать спокойный медленный вдох через левую ноздрю. Без паузы средним пальцем правой руки зажать левую ноздрю и сделать медленный выдох через правую ноздрю. Также без паузы и смены пальцев сделать спокойный медленный вдох через правую ноздрю. Снова, не делая паузы, большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и сделать спокойный медленный выдох через левую ноздрю. Все описанные действия составляют 1 цикл (или 1 раз): вдох — левой, выдох — правой; вдох — правой, выдох — левой. Делать упражнение надо 5 раз в каждом из 4 занятий в течение дня. Паузы между первым и вторым, вторым, третьим разом и т. д. не делать.

Внимание — на вдыхаемом воздухе.

Если в какой-то день вы не сделали это упражнение 4 раза, то этот день не включается в те три месяца вашей жизни, которые необходимо уделить этому упражнению.

ОСЕННИЙ КУСТ (путевочка)

Свет уличных фонарей делал этот тихий осенний вечер таинственным и романтическим. Неспешно проходя вдоль ограды, заросшей кустарником, уже сбросившим свою листву, я невольно обратил внимание на застрявшие в его вервях оранжевые кленовые листья. Они так и не долетели до земли – цели этого первого и последнего в своей жизни полета. Но застряв в голых ветвях кустарника, придавали ему очень нарядный и праздничный вид. И я невольно подумал, а не украшаем ли и мы собой этот несовершенный мир, застряв в сетях окружающих нас обстоятельств и мелочей быта. Какими мы должны быть, чтобы как

вот эти уже умершие осенние листья делать окружающий нас мир ярче и разнообразней? Даже после своей смерти.

Упражнения основного курса пранаямы.

Упражнение №1. ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Противопоказания. Людям с больными легкими и слабым сердцем надо быть осторожными *пуракой* — в смысле быстрого наращивания и длительности выполнения (в этом случае ее даже можно заменить обычным, не полным вдохом).

Самый опасный элемент полного дыхания йогов — *кумбхака*. Ее нельзя делать при следующих заболеваниях:

- эмфиземе (расширении) легких;
- бронхиальной астме;
- бронхоэктатической болезни (расширении бронхов и большом содержании мокроты в бронхах);
- серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях;
- сильно выраженной гипертонии;
- беременности.

В отдельных случаях (при слабой выраженности указанных ограничений) ее можно крайне осторожно попробовать ее выполнять, но не более 2–3 секунд, и контролируя отсутствие обострений. Полное дыхание нельзя делать больше 15 раз, и больше 60 раз в сутки.

Терапевтические эффекты.

Пурака очень полезна людям со слабыми легкими и сердцем. Заставляет открываться все неиспользованные легочные клетки (альвеолы) и стимулирует нормальную деятельность наиболее вялых из них, заставляет их работать. Заметно тонизирует деятельность всего организма, усиливает мышечный тонус, массирует и тренирует почти все внутренние органы.

Кумбхака прекрасно развивает альвеолы легких и повышает процент углекислоты в крови и в клетках органов и тканей.

Речака способствует очищению легких от отработанного воздуха, успокаивает нервную систему, снижает артериальное давление.

Шуньяка чрезвычайно эффективна при слабом желудке, вялой прямой кишке, она помогает при эмфиземе легких (расширении легких) и при тахикардии (усиленном сердцебиении), купирует приступы астмы. *Шуньяка*, так же как и *кумбхака*, повышает процент углекислоты в крови, клетках тканей и органов.

Техника выполнения.

Любое (в том числе и обычное) дыхание состоит из 4 фаз (в обычном дыхании две из этих фаз — задержки после вдоха и выдоха — почти незаметны, а длительность и глубина остальных двух намного меньше):

- ✓ вдоха (йоговский полный, т.е. осуществляемый последовательно снизу вверх и заполняющий почти все легкие вдох называется *Пуракой*),
- ✓ задержки после вдоха (в йоге такая задержка называемой *Кумбхакой*),
- ✓ выдоха (выдох, также осуществляемый снизу — вверх, называется *Речакой*)
- ✓ задержки после выдоха (*Суньяки*).

Полное дыхание состоит в последовательном выполнении этих четырех фаз, четырех элементов. Ниже подробно описан каждый из этих элементов полного дыхания.

1. *Пурака* (*пура* — полный, *пурака* — наполнитель, т. е. легкие полностью заполняются воздухом). Исходное положение: *Сукхасана*, *Ардха-падмасана* или *Падмасана*. Причем *Падмасана* используется как исходное положение только тогда, когда вы можете в ней спокойно сидеть, не чувствуя никаких неудобств и когда выполнение всего основного курса *пранаямы* не занимает очень много времени, т.е. ноги к концу курса не затекают. Спина выпрямлена, плечи развернуты, голову и шею держать прямо. Ладони рук спокойно лежат на коленях или бедрах, пальцы рук можно соединить в *гьян-мудру*.

Расслабьтесь, сделайте обычный спокойный вдох и обычный спокойный выдох. Начинайте вдыхать воздух как можно медленнее, непрерывной струйкой до появления ощущения наполненности грудной клетки воздухом. При правильном выполнении происходит равномерное непрерывное наполнение воздухом всех отделов легких:

- сначала нижней части легких (при этом диафрагма опускается вниз, выпячивается и подается вперед передняя брюшная стенка),
- затем средней части легких (при этом раздвигаются в стороны ребра и грудная клетка поднимается вверх),
- и наконец верхней частей легких (при этом немного приподнимаются ключицы и разводятся плечи, а живот естественным образом несколько подтягивается, но на него не следует обращать внимания).

Все должно происходить естественно и непрерывно, одной ровной плавной волной. Ни в коем случае не должно быть большого напряжения, чрезмерного выпячивания живота, чрезмерного растягивания ребер, избыточного подъема ключиц. Это должно быть одно волнообразное движение, идущее снизу вверх и позволяющее наполнить воздухом все легкие целиком. Разделение процесса вдоха (а также выдоха) на три части: нижнее, среднее и верхнее дыхание — не досужая выдумка древних мудрецов. Скорее это точное отражение естественного процесса, ибо в каждой фазе дыхания работают разные группы мышц дыхательного аппарата. Именно плавный, незаметный для струи входящего (или выходящего) воздуха переход от работы одной группы к работе другой и составляет наибольшую трудность.

При относительно коротких длительностях вдоха или выдоха разница между тремя составляющими полного дыхания (нижним, средним и верхним) не очень заметна, граница перехода от одной фазы к другой еще мало неощутима. Но при больших выдержках можно четко и однозначно ощутить, где же именно нижнее дыхание переходит в среднее, а среднее — в верхнее.

Если вы делаете пока еще только одну *пураку*, осваивая полное дыхание, то не задерживая дыхания, сразу после вдоха надо сделать обычный выдох через нос. Заканчиваются же занятия *пранаямой* — при любом количестве выполнений любых упражнений основного курса — обязательным очистительным дыханием.

2. Кумбхака.

Исходное положение, естественно, сохраняется то же, что и в *пураке*: *Сукхасана*, *Ардха-падмасана* или *Падмасана*. После того, как вы сделали *пураку*, т. е. непрерывный вдох, задержите дыхание на несколько секунд — пока вам приятно, не передерживая, чтобы не вызывать неприятных ощущений и не напрягать излишне дыхательные мышцы. Внимание — на легких. Затем, если полное дыхание еще не освоено, надо сделать обычный спокойный выдох через нос.

3. Речака.

Исходное положение сохраняется то же, что и в предыдущих фазах дыхания. После того, как вы сделали *пураку* и *кумбхаку*, начните выполнять как можно медленнее непрерывный, спокойный и полный выдох через нос тонкой ровной струйкой. Слово «полный» по-прежнему означает, что надо соблюдать ту же последовательность в работе легких, которую мы ввели при выполнении *пураки*: воздух выпускается (слегка выдавливается) сначала снизу, потом из средней части легких и, наконец, из верхней. При этом мы вначале понемногу сокращаем мышцы живота (точнее, поднимаем диафрагму), и воздух выходит из нижней части легких, ребра по возможности остаются в том же положении. Потом мы плавно переходим к следующей части, которая на самом деле никак не отделена от первой, — начинаем сжимать ребра, а живот остается подтянутым. При этом воздух начинает выходить из средней части легких. Когда приходит время, начинают опускаться ключицы, и вы выдыхаете воздух из верхней части легких. Все это производится единым непрерывным волнообразным движением.

Все свое внимание вы направляете на процесс выдоха, обеспечение равномерности струи выдыхаемого воздуха, правильность и плавность перехода между отдельными фазами. *Речака* — главный элемент дыхания йогов.

4. Шуньяка.

Исходное положение те же, что и предыдущих элементах полного дыхания. После того, как вы сделали *пураку*, *кумбхаку* и *речаку* и освободили легкие от воздуха оставайтесь без дыхания на максимальной паузе после выдоха. Пауза должна быть такой, чтобы после нее можно было без на-

пряжения сделать очередной вдох — полный, если вы еще не закончили упражнения, или обычный, если они завершены. Иными словами, вы остаетесь в таком положении несколько секунд до тех пор, пока вам удобно. Внимание на легких.

А теперь приведем графики, условно показывающие, как идет процесс полного дыхания в отличие от обычного дыхания (см. рисунок 53). Графики нарисованы из расчета, что обычное дыхание выполняется достаточно редко (15 раз в минуту), а полное — достаточно часто, с минимальной длительностью каждой фазы в 6 секунд.

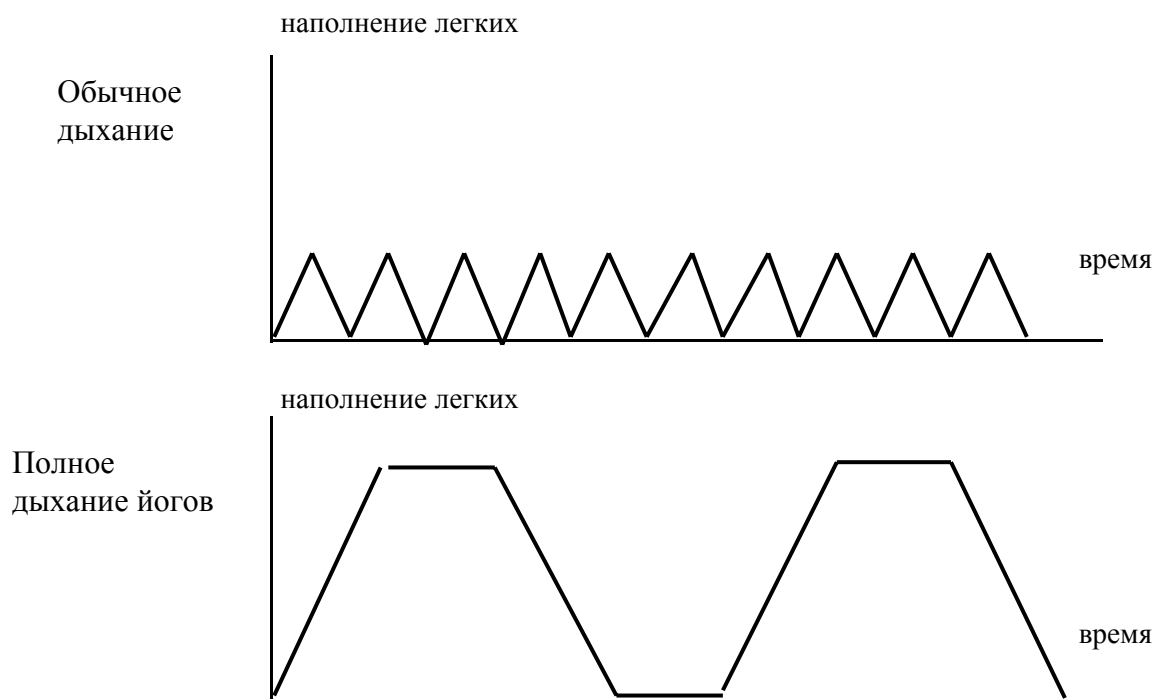


Рис. 53. Процесс обычного дыхания и полного дыхания йогов

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ (путевочка)

Как замечательно он прошел! Так уж получилось, что жена вынуждена была уехать в командировку, сын с самого утра уйти на работу... И никакого застолья, никаких возлияний и объеданий (с предварительной выматывающей уборкой, готовкой и т.п., а также последующей мойкой посуды и тихим угасанием дня в обессиленном теле). Несколько телефонных звонков от людей, с которыми приятно было пообщаться, и свободное время.

Для чего свободное? В данном случае я успел написать целых 4 новых задачи, прочитать страниц 20 непростого, насыщенного формулами текста, разобрать накопившуюся почту, найти в И-нете важные для меня материалы и даже сделать вот эту самую путевочку, оставшись к концу дня с твердой уверенностью, что не зря живу на этом свете.

Упражнение №2. АНУЛОМА-ВИЛОМА

Переменное дыхание. Выполняется после полного дыхания, а разучивается после того, как полное дыхание будет освоено.

Противопоказания: 1) тяжелые сердечные заболевания; 2) тяжелое заболевание легких.

Терапевтические эффекты: 1) тонизирует дыхательный центр; 2) тонизирует важнейшие внутренние органы; 3) повышает умственные способности. При выполнении этого дыхания человек вторгается в процессы, происходящие в головном мозгу рефлексивно, — в скрытую часть своей психики. Мы заставляем тело дышать то правой, то левой ноздрей, нарушая естественный процесс автоматического переключения ноздрей при дыхании.

Техника выполнения: Исходное положение такое же, как в полном дыхании. Перед началом упражнений сделайте спокойный и медленный выдох через нос. Один цикл *Анулома-виломы* состоит из семи элементов. Разберем каждый из этих элементов в отдельности.

1. После очередного спокойного и медленного выдоха через нос средним пальцем правой руки зажмите (слегка придавите сбоку) левую ноздрю и сделайте *пураку*, т. е. спокойный, плавный и медленный полный вдох через правую ноздрю, идущий снизу вверх и заполняющий все легкие. Вдыхайте через правую ноздрю сначала в нижнюю часть легких, затем в среднюю часть легких и наконец в верхнюю часть.

2. Задержите дыхание после вдоха, т. е. сделайте *кумбхаку*, но при этом вторую ноздрю не зажимайте, таким образом, средний палец у вас остается на левой ноздре.

3. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю, сняв средний палец с левой ноздри, и сделайте *речаку*, т. е. спокойный, медленный и полный, идущий снизу вверх выдох через левую ноздрю.

4. Не делая паузы после выдоха и не меняя положения пальцев правой руки, сделайте *пураку*, т. е. медленный, спокойный и полный вдох через левую ноздрю.

5. Вновь сделайте *кумбхаку*, т. е. задержку дыхания после вдоха. И снова вторую ноздрю не зажимайте. Положение пальцев не меняется.

6. Средним пальцем правой руки закройте левую ноздрю, сняв большой палец с правой ноздри. Сделайте *речаку*, т. е. медленный, спокойный и полный выдох через правую ноздрю.

7. По окончании *речаки* через правую ноздрю, не меняя положения пальцев, сделайте *шуньяку*, т. е. задержите дыхание после выдоха.

Весь цикл, состоящий из семи элементов, представляет собой одно упражнение, выполненное один раз. Внимание как обычно направляется на процесс дыхания, обеспечивая его качество. После *Анулома-виломы* обязательно выполняется очистительное дыхание, если, конечно, не делается ритмическое дыхание и другие упражнения *пранаямы*.

Особенности Анулома-виломы.

1. Смена ноздри, зажатой средним или большим пальцем, осуществляется перед каждым выдохом.

2. Один цикл *Анулома-виломы* имеет две *кумбхаки* (задержки дыхания после вдоха) и одну *шуньяку* (задержку после выдоха).

3. В некоторых источниках по йоге говорится, что *пурака* и *речака* (вдох и выдох) должны быть равны по своей продолжительности, а *кумбхака* и *шуньяка* (задержки) — в два раза больше. Таким образом, весь цикл в виде пропорции можно представить так: 1:2:1:1:2:1:2. Поскольку *кумбхака* показана не всем, то многие Учителя йоги рекомендуют не считать длительность фаз *Анулома-виломы* при ее разучивании. Для начала не важно, сколько времени занимает вдох, выдох, задержки. Самое основное, на что нужно обращать внимание — это правильность выполнения дыхательных упражнений. Достаточно, чтобы любая задержка была примерно равна вдоху. Главное — приучить организм к переменному дыханию.

4. Если вы полностью освоите основной обязательный комплекс *пранаямы*, будете долго заниматься им, и вам захочется (по каким либо причинам) подключить переменное дыхание вечером, то вечером вы не должны делать *кумбхаки*.

5. Не перенапрягайтесь, особенно в первое время. Делайте это упражнение так, чтобы вам было легко, удобно и приятно как во время занятий, так и после них.

Графики, условно показывающие, как идет процесс дыхания в Анулеме-виломе приведены ниже (см. рисунок 54).

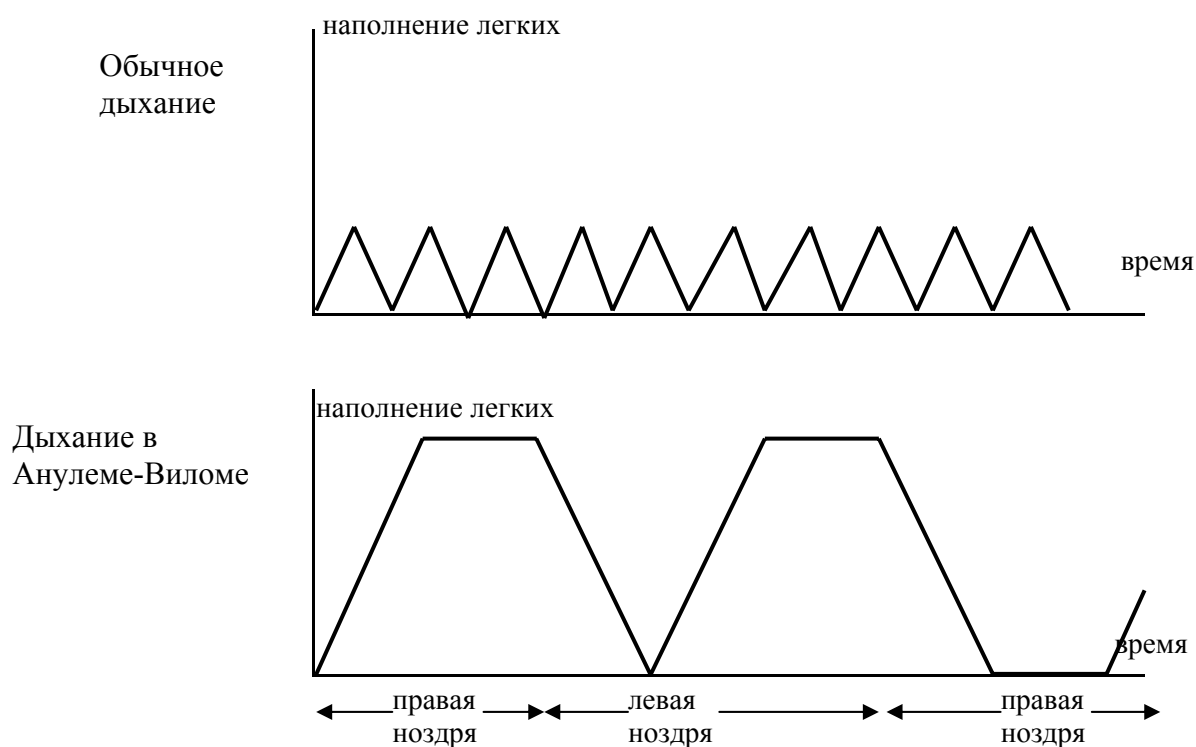


Рис. 54. Процесс дыхания в Ануломе-Виломе

ОБЕЩАНИЕ (путевочка)

Спасибо моему Пути, моему Ангелу-хранителю, мне все же удалось его выполнить. И если это не чудо... Ведь давалось оно, это обещание, давно, лет 17 назад. И теперь уже не важно, почему я обещал этой женщине помощь и поддержку, как только она ко мне обратиться. Важно, что за все эти годы она так ко мне ни разу и не обратилась. И вот как-то вечером... Впрочем, лучше рассказать все по порядку.

О том, что эта женщина, тетя Аля, как я ее всегда звал, умерла, ее родственники, приехавшие из Вологды, сообщили ее близким друзьям. Те сразу же позвонили своей дочери (она была в это время на работе). А эта дочь, возвращаясь с работы, решила пройти мимо Дворца культуры им. Ленсовета.

Каким образом ей удалось разглядеть крошечную, меньше листа формата А4 рекламку моих курсов в глубине наружной галереи, что ее туда понесло, она объяснить не могла. Как и то, почему она подумала, что, быть может, эти курсы ведет тот самый знакомый тетин Алин йог. Почему она все же решила позвонить по указанному на рекламке телефону организатора всех подобных мероприятий во дворце (ведь вероятность этого, при нынешнем распространении йоги, невероятно мала), тоже остается непонятным. Но если бы всего этого не произошло...

Весь следующий день я рулил – в морг, на кладбище (самое дальнее, Южное), в центр оформления ритуальных услуг... – и если бы не это, похороны ни за что не удалось бы организовать так быстро, они отложились (из-за выходных) бы дня на три, не меньше. И нам остается лишь поражаться тому, какова же сила нашего пути, способного в нужную минуту заставить совершенно незнакомого нам человека пройти именно тем путем, каким надо, увидеть, разглядеть, именно то, что нужно, не поленившись вынуть мобильник... И тем самым использовать последнюю и единственную надежду выполнить так давно данное нами обещание, оставляя нас жить спокойными и уверенными в себе.

Упражнение №3. РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Терапевтические эффекты. Этот тип дыхания осваивается после полного овладения Анулома-виломой. Многие йоги считают, что без освоения ритмического дыхания дальнейший прогресс в йоге невозможен. Ритм человека определяется биением сердца, или пульсом.

Данный тип дыхания, прежде всего, ориентирован на ваш пульс. При выполнении ритмического дыхания вы каждый раз проверяете свой пульс и запоминаете его ритм. Частота пульса меняется, поэтому прежде чем перейти к ритмическому дыханию, надо проверить пульс, запомнить, мысленно воспроизвести его частоту и потом заниматься ритмическим дыханием.

Техника выполнения. Исходное положение: *Сукхасана*, *Ардха-надмасана* или *Падмасана*. Положение рук: кисти рук тыльной поверхностью положить на колени (или бедра), соединить большие пальцы с указательными (сделать кольцо), остальные пальцы вместе. Спина выпрямлена, плечи развернуты, голову и шею держать прямо. Для начала надо посчитать и запомнить свой пульс. Затем после очередного выдоха сделайте полный (снизу вверх) волнообразный равномерный вдох через нос на 6 ударов пульса. Затем задержите дыхание после вдоха на 3 удара пульса. Тем, кому задержка после вдоха противопоказана, могут эту фазу пропустить. Затем сделайте полный (снизу вверх) равномерный выдох через нос на 6 ударов пульса и, наконец, задержите дыхание после выдоха на 3 удара пульса. Итак: вдох на 6 ударов пульса, задержка на 3 удара; выдох на 6 ударов и задержка на 3 удара. В первую декаду это упражнение надо повторить 5 раз. Каждую декаду прибавлять по 1 разу, пока не доведете до 10 раз.

После завершения ритмического дыхания обязательно надо сделать очистительным дыханием при *пранаяме*.

Когда вы овладеете ритмом 6:3:6:3 и сможете легко, без напряжения, выполнять это упражнение 10 раз, тогда переходите к следующему ритму 8:4:8:4. Это значит, что на 8 ударов пульса вы осуществляете полный равномерный вдох, на 4 удара — задержку, на 8 ударов — полный плавный выдох, на 4 удара — задержку. Дыхание с увеличенной длительностью вы также должны начинать с 5 раз, постепенно прибавляя по 1 разу в декаду. Когда освоите этот ритм и почувствуете, что легко можете дышать еще реже, переходите к ритму 10:5:10:5, затем 12:6:12:6 и т. д., пока не дойдете до своего индивидуального предельного ритма.

Индивидуальный ритм определяется датами рождения. Ниже приведена таблица, показывающая, каков индивидуальный ритм у каждого человека. По ней каждый легко сможет определить свой оптимальный ритм.

Дата рождения	Предельный индивидуальный ритм
21 марта — 19 апреля	18:9:18:9
20 апреля — 20 мая	6:3:6:3
21 мая — 20 июня	14:7:14:7
21 июня — 20 июля	Два ритма: 16:8:16:8 или 20:10:20:10
21 июля — 20 августа	Два ритма: 10:5:10:5 или 22:11:22:11
21 августа — 20 сентября	14:7:14:7
21 сентября — 20 октября	6:3:6:3
21 октября — 20 ноября	18:9:18:9
21 ноября — 20 декабря	12:6:12:6
21 декабря — 20 января	8:4:8:4
21 января — 19 февраля	8:4:8:4
20 февраля — 20 марта	12:6:12:6

После освоения своего оптимального ритма, вы выполняете упражнение в этом ритме всю жизнь, не увеличивая его.

КАПЛЯ (путевочка)

Быть может, я незаметно начал спешить, делать недостаточные паузы между упражнениями, и мое тело слегка устало. Поэтому удовольствие от очередного упражнения оказалось недостаточным, возникла потребность отвлечься, набрать немного энергии извне. Или просто внимание оказалось еще недостаточно тренированным. Словом в перерыве между упражнениями я бросил случайный взгляд за окно.

И сразу понял: его и нельзя было туда не бросить, даже делай я все свои йоговские упражнения совершенно правильно. Там за окном, в ярком свете раннего солнечного утра, сверкала серебристой звездой капля росы на листе небольшой, недавно посаженной яблоньки. Впрочем, кто знает, может эта капля просто еще не просохла после ночного дождика — не в этом дело. Важно, что преломляя солнечные лучи, она светила так ярко и была так заметна, что все остальное время занятий я постоянно и с удовольствием отвлекался от внутренних ощущений, посматривал в окно и радовался, видя сияние этой простой капли воды на листе дерева.

А после комплекса, уже собираясь, внутренне готовясь к тому, чтобы успеть осуществить все свои планы, сделать все свои многочисленные сегодняшние дела, я вдруг подумал: быть может каждый из нас способен светить другим людям так же ярко и преданно, как эта простая капля. Сиять всеми цветами своей индивидуальности, радуя окружающих. При условии, конечно, что наш Путь будет освещать нашу жизнь, как солнце, освещало ту самую каплю. И, конечно, в том случае, если на него будут смотреть под соответствующим углом зрения.

Упражнение №4. ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Очистительно дыхание при *пранаяме* с выдохом через рот.

Терапевтические эффекты: 1) очищает легкие и носовые пути от остаточного воздуха; 2) возбуждает все легочные клетки; 3) тонизирует нервную систему; 4) освежает при усталости, утомлении (особенно у тех людей, дыхательные органы которых сильно напрягаются, — певцов, ораторов, учителей, актеров и др.); 5) дает физическое, умственное и духовное очищение.

Это упражнение можно сравнить с *Шавасаной* в Основном комплексе *асан*. Им заканчивается любой комплекс *пранаямы*: сколько бы дыхательных упражнений вы ни делали, обязательно заканчивайте очистительным дыханием. Его можно делать и вне *пранаямы*, просто для очистки легочных путей или тогда, когда надо взбодриться, очиститься и физически и духовно.

Техника выполнения. Исходное положение: основная йоговская стойка (встать прямо, плечи развернуты, пятки и носки вместе, руки свободно опущены, смотрим прямо перед собой). Сделать спокойный медленный и полный вдох, т. е. *пураку* (если вы еще не владеете ей — просто глубокий вдох). Задержать дыхание после вдоха на несколько секунд (столько, сколько вам приятно), т. е. выполнить *кумбхаку*. Затем вытяните губы трубочкой как при свисте и с силой прерывисто с остановками в 0,3–0,5 с небольшими порциями делайте выдох через рот, не раздувая при этом щек. В момент остановок не вдыхать ни носом, ни ртом. Все упражнение выполняется на едином выдохе, разбитом на мелкие части, пока из легких не выйдет весь воздух. Закончив выдох, несколько секунд побудьте со сжатыми легкими, затем расслабьте мышцы живота, грудной клетки и плечевого пояса и сделайте спокойный медленный вдох через нос. Очистительное дыхание при *пранаяме* выполняется 1 раз. Внимание — на легких.

РАБСКАЯ ЛЮБОВЬ (путевочка)

Говорят, что рабская любовь — это одно из самых сильных чувств. И возможно, это так. Как ни странно это выглядит с точки зрения развитого, обладающего хорошей критичностью человека. Если ты раб, т.е. подчиненный и угнетенный, то по логике вещей ты своего господина должен ненавидеть. И тем не менее...

Впрочем, главное даже не в том, почему эта чувство порой так сильно и на какие импринтные механизмы оно опирается. Главное в том, кто является господином, на кого или на что эта любовь направлена. А она может быть направлена как на нечто мистическое, так и на что-то вполне материальное: конкретного человека, выпивку, наркотики, и очень часто на деньги.

Почему я заговорил об этом? Все запустил простой бытовой поступок — я поздравил по телефону с днем рождения своего дальнего родственника, спросил как дела, не улучшилось ли его состояние. У него пару лет назад случился сильнейший инсульт. Он, в общем-то, выкарабкался. Но до сих пор, несмотря на свои всего-то 50 лет, он не работает, находясь на инвалидности.,

И в процессе этого безобидного разговора вдруг обнаружилось: его жена (с которой я разговаривал за неделю до этого), оказывается, вообще ничего не сказала ему о том, что собирается продавать дом, в котором живет ее отец, и переселять его к себе, покупать новую квартиру для их детей. А ведь это заметное изменение в жизни моего родственника.

Я был поражен. Сначала я просто ничего не мог понять. Все встало на место лишь тогда, когда я вспомнил: до инсульта этот мой родственник очень прилично зарабатывал. Теперь его доходы более чем скромны. До инсульта его дочка не получала почти ничего. Сейчас они вместе с мужем владеют магазином. И у меня возникло сомнение: не вытеснила ли новая любовь старую, к своему мужу. Причем эта новая любовь (к своему новому господину – деньгам) приняла настолько всепоглощающие формы, что не осталось даже простого уважения к тому, с кем провела столько лет под одной крышей, к тому, кому, по большому счету, обязана возникновением этой своей новой привязанности.

Честно скажу, у меня возникло было желание сделать что-то: еще раз позвонить ей, может быть даже поехать туда, поговорить со всеми. Но подумав немного, я понял, что здесь уже бессмысленно о чем-то говорить, в чем-то кого-то убеждать. Кристаллизация прошла, и прошла давно. Большие того, в данном случае даже другая любовь – если предмет нынешней любви ей изменит, и в дом перестанут поступать деньги – вряд ли спасет положение. Ведь человек то уже вырос (так всегда говорят про того, кто перестал расти, остановился в своем развитии), а любовь то – рабская. И никакой Путь, никакая случайность уже не смогут нечего сделать.

А теперь несколько задач, касающихся такого тонкого предмета, как *пранаяма*.

Вопросы к пранаяме.

ВОПРОС П.01.* Какова конечная цель занятий *Пранаямой*, ведь здоровье и бодрость уже получены на предыдущей ступени йоги – *Асаны*. Зачем вводить следующую ступень, и является ли она естественным продолжением предыдущей, ведь и внешне и по существу задействованных механизмов эти две ступени сильно отличаются? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.02.* Чем *Пранаяма* отличается от большинства других систем дыхательных упражнений, например, таких как холотропное дыхание, система Бутейко, аппарат Фролова и т.д. [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.03.** Почему йоги считают, что уменьшение частоты дыхания в обычной жизни и при занятиях *Пранаямой* полезно для здоровья, ведь кислород жизненно необходим всему нашему телу, а особенно мозгу. [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.04. Почему *Пранаяма* осваивается не раньше, чем через два года после начала занятий *йогой*? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.05. Почему, если *Пранаяма* и *Асаны* выполняются подряд, друг за другом, *пранаямой* надо заниматься до занятий *Асанами* (или отдельно, независимо от них, в течение дня), хотя *Асаны* – это третья ступень йоги, а *Пранаяма* – четвертая, осваиваемая не ранее, чем через два года после начала занятий *йогой*? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.06.* Почему в йоге рекомендуется осуществлять полный вдох и выдох именно таким образом: волной снизу вверх, сначала в нижнюю часть легких, опуская диафрагму (и надувая живот), затем в среднюю, и наконец в верхнюю? Почему просто не вдохнуть полной грудью? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.07.*** Почему в *Пранаяме* такое большое внимание уделяется равномерности струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.08.* Почему в *Пранаяме* задержка дыхания после полного вдоха (*Кумбхака*) оказывает более сильное действие на организм, чем задержка дыхания после выдоха (*Шуньяка*)? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.09.*** Почему упражнение *Нади Шодхана* начинается со вдоха через левую ноздрю, а *Анулема-Вилема* (где дыхание также осуществляется через разные ноздри) – со вдоха через правую? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.10.* Насколько жестки требования к соблюдению длительности отдельных фаз дыхания при выполнении различных упражнений *Пранаямы*? [Ответ на задачу](#)

ВОПРОС П.11.*** Почему при выполнении ритмического дыхания рекомендуется именно такое соотношение длительностей отдельных фаз упражнения: 2-1-2-1, то есть, почему длительность вдоха или выдоха больше времени любой из задержек? [Ответ на задачу](#)

Глава 4. ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ.

Но когда же мы поймем, что ответов нет? Любой ответ – это бегство, любой ответ – это модель, которая работает "здесь и сейчас". Все ответы относительны и неоднозначны. Мы готовы слепо верить, только бы не сомневаться. Но если Бог – это Любовь, давайте учиться любить сомнения.

/Т. Лири, М. Стюарт "Технология изменения сознания в деструктивных культах"/

Напомним читателю, что сокращение ОК означает "Основной каждодневный комплекс упражнений для здоровых и больных людей" (традиция Свами Шивананды, линия преемственности: Рам Кумар Шарма – Анатолий Николаевич Зубков – автор этой книги). Мы будем использовать именно это сокращение просто потому, что оно короче, чем официальное название данной методики – Сукшма-Вьяяма. Все задачи привязаны именно к этому комплексу, описание которого дано в предыдущей главе. Там же, после описания каждого упражнения (условия задачи) сформулированы и вопросы к нему (которые, вместе и образуют задачу). Их (вопросов) более полный текст повторяется здесь (общие вопросы, касающиеся йоги в целом, приведены после описания основных принципов йоги в главе 1).

Ответы даются из соображений минимального привлечения к ним эзотерических понятий типа *Прана, нади, мармы, чакры* и других элементов "тонкого" тела. Задачи повышенной трудности отмечены звездочками – чем больше звездочек, тем труднее задача. При этом, очевидно, что наше стремление дать предельно полные ответы, с неизбежностью привело к тому, что в них появилось некоторое количество специальных терминов и понятий, не используемых широко в обычной жизни. Часть из них более полно раскрыта в нашей предыдущей книге [4], а часть требует обращения к специальной литературе (ссылки на которую мы постарались дать там, где – как нам казалось – это было совершенно необходимо).

Прежде чем привести сами ответы (точнее наши варианты ответов) хочется еще раз высказать пожелание, чтобы эта глава использовалась читателями исключительно как справочная, для проверки и пополнения результатов собственных интеллектуальных усилий.

ЗАДАЧА 0.1.* Чем йога отличается от традиционной физкультуры?

Ответ: ответ на этот вопрос фактически уже дан в основных принципах йоги (эта задача скорее проверочная, чем интеллектуальная). К этим отличиям можно отнести в первую очередь:

- ментальность: в упражнениях йоги решающее значение играет работа внимания (йога – это путь развития интеллекта), которое в физкультурных упражнениях задействовано в значительно меньшей степени (точнее, там оно менее локализовано); это обеспечивает не только развитие сознания на протяжении всех занятий йогой, превращая ее в систему интеллектуальной тренировки (в которой физические упражнения являются лишь средством, инструментом такого психического развития), но и заметно повышает физиологическую эффективность упражнений за счет активизации механизмов невризма;
- комплексность: физкультурное упражнение ценно само по себе, независимо от его связи с другими упражнениями, а упражнение йоги – это еще и средство обеспечения необходимого эффекта от комплекса таких упражнений;
- значительно более высокие (чем в физкультуре, в т.ч. ЛФК) требования к порядку выполнения упражнений: в физкультуре он задается неявно и перестановка упражнений местами допустима, в отличие от йоги (что связано с более глубоким учетом в йоге физиологических закономерностей работы организма);
- тесная связь с дыханием: отдельные элементы большинства упражнений выполняются на задержке дыхания, в то время как в физкультуре используется активное дыхание во всех упражнениях;
- физиологический механизм действия: физкультура – это, как правило, аэробная тренировка, йога – это в основном средство внутренней гигиены (использующее открытое акаш. Николаем Ивановичем Аринчиным в начале 70-х годов явления присасывающе-нагнетательной микронасосной функции скелетных мышц – значительного ускорения кровотока в работающей мышце за счет ее вибрации).

- повышенные требования к регулярности занятий (йога – как ежедневная внутренняя гигиена);
- большая (чем в физкультуре, не считая разве что ЛФК) индивидуальность подбора упражнений, а главное нагрузки в каждом из них;
- время выполнения: в йоге – оно ограничено ощущением начала дискомфорта, в физкультуре (исключая ЛФК) – не оговаривается вообще (вплоть до сильной усталости);
- в целом, значительно более полная нагрузка на организм, причем включающая "внутренние" глубокие мышцы, часто не задействуемые при занятиях физкультурой (что и порождает некоторую "необычность" ряда поз йоги);
- точность исполнения: в физкультуре она не так важна (исключение – гимнастика), как в йоге;
- отсутствие инвентаря, т.е. независимость от его наличия: в большинстве видов физической культуры и спорта он необходим, в йоге он не нужен (в некоторых школах используют простейшие предметы только для ускорения освоения некоторых поз, впоследствии выполняемых уже без инвентаря).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.2.** Каковы основные физиологические механизмы действия упражнений йоги?

Ответ: каждый из физиологических механизмов действия упражнений йоги не отличается уникальностью (используется не только в йоге), уникальным является их сочетание в рамках одной системы. К таким механизмам относятся, прежде всего (не считая учета в ОК множества частных физиологических механизмов и принципов):

- внутриорганный присасывающе-нагнетательная микронасосная функция мышц, т.е. локальное ускорение кровотока в работающей мышце (являющейся, таким образом, своего рода периферическим сердцем) – открыта акад. Н.И. Аринчиным и его учениками в 70-х годах XX века;

Примечание: не путать с другими экстракардиальными гемодинамическими насосами нашего организма: насосным действием дыхания и мышц грудной клетки и так называемыми венозными помпами.

- моторно-висцеральные рефлексy (учение М.Р. Магеновича, первые серьезные публикации – 1957 г., дополненное энергетическим правилом скелетных мышц И.А. Аршавского) – хорошо согласуется с представлениями остеопатов об индивидуальных внутренних ритмах отдельных органов (их "мотильности");
- психо-соматические эффекты (оптимально организованная физическая нагрузка снимает действие психосоциальных стрессов, провоцирующих внутренние конфликты и вызывающих адаптивную реакцию организма, являющуюся причиной соматических изменений);
- зависимость активности внутренних процессов от фаз дыхания (общетонизирующая функция вдоха и успокаивающая выдоха);
- динамический режим легочного дыхания, обеспечивающий (за счет создания при сознательном усиленном вдохе или выдохе турбулентности воздуха в легочных ходах) равномерное парциальное давление газов по всей их длине [2, а также http://www.chat.ru/~sidor2/wwwc_rw.htm] – с учетом дополнительной функции легких как органа терморегуляции организма за счет окисления жиров на поверхности альвеол при пониженной температуре вдыхаемого воздуха и активизации сомато-адреналинового комплекса [см. материалы сайта <http://www.realyoga.ru/index.php?r1=3&r2=0>];
- зависимость активности симпатической и парасимпатической нервной системы от порядка выполнения упражнений (расположение упражнений в комплексе по ходу силы тяжести согласовано с ходом развития нервной системы и оказывает тонизирующий эффект на организм).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.3.** Почему в традиционных описаниях упражнений йоги нет упоминаний о знаменитых китайских меридианах? Неужели эти упражнения не оказывают на них никакого воздействия?

Ответ: в ответе на предыдущую задачу 0.2 среди физиологических механизмов действия упражнений *йоги* положительное влияние их на *меридианы* не было отмечено не случайно. Дело в том, что хотя по многим данным китайская система воздействия на *меридианы* родилась из соединения индийской системы *марм* и древней китайской философии дуализма

всего мира (*Инь – Янь*), она с самого начала возникала и до сих пор остается, прежде всего, системой *терапевтической* (лечебной). Йога же, безусловно, воздействуя на так называемые *нади* (каналы), число которых по древним источникам равно 72 000, и в которые входят составной частью те самые *меридианы* (не разработанные в отдельную систему в рамках йоги), является по отношению к телу в основном системой гигиенической, выполняющей профилактические функции. Основная развивающая функция йоги всегда была направлена на личность (интеллект).

Иными словами йога не ставит своей целью избирательное (*тонизирующее* или *седативное*) воздействие на отдельные *меридианы*. Хотя, опираясь на так называемую *чакровую* систему (т.е. фактически уделяя огромное внимание позвоночнику, на задней стенке центрального отверстия которого – по эзотерическим представлениям – расположены 5 из 7 основных *чакр*), она (*йога*) оказывает тонизирующее воздействие на так называемые "*чудесные меридианы*", рассматриваемые в китайской системе как океаны энергии. А поскольку как по индийским (точнее йоговским), так и по китайским представлениям все *нади* (*меридианы*) взаимосвязаны, то достаточный запас этой "энергии" в *чудесных меридианах* обеспечивает ее поступление "самотеком" в те функциональные *меридианы*, где ее оказывается недостаточно для успешного решения человеком своих проблем.

Это отличает йогу от китайской системы Цы-гун и аналогичных ей, где основное внимание уделяется работе с отдельными функциональными *меридианами*.

СПРАВКА (по БСЭ): ТЕРАПИЯ (от греч. *therapeia* - лечение) (*внутренние болезни*) – область медицины, изучающая внутренние болезни, одна из древнейших и основных врачебных специальностей. *Терапией называют также консервативные (в отличие от хирургических) методы лечения.*

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.4.* Почему ОК можно делать всю жизнь, постоянно получая от него пользу? Ведь при сохранении характера движений и объема нагрузки наступает привыкание и тренировочный эффект исчезает?

Ответ: в силу специфики включаемых в работу при выполнении ОК физиологических механизмов. Т.е. йога – это не тренировка в спортивно-физкультурном смысле. Помимо традиционного для спорта и физкультуры тренировочного аэробного эффекта (развития, тренировки как таковой, имеющей место для большинства только на начальном этапе, при освоении ОК) йога обеспечивает очистку межклеточного пространства, специально направлена на активизацию работы внутренних органов и имеет другую конечную цель – развитие интеллекта.

Сравнение: мы каждый день чистим зубы, кушаем, а периодически даже моемся (в ванной, под душем и т.п.), несмотря на то, что это и не оказывает никакого тренировочного эффекта.

Для получения постоянного тренировочного эффекта тела необходимо постоянно наращивать нагрузки, что не может быть беспредельным. В отличие от духовного развития и развития интеллекта, теоретически ничем не ограниченного, но опирающегося на энергетику тела, поддерживаемую на необходимом уровне ОК.

Все зависит от цели.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.5. Почему в йоге такое значение придается традиции – ведь (по восточным представлениям) путь йога – это путь развития интеллекта (в отличие от пути "монаха" или "факира"), а значит творческие находки должны ставиться выше сохранения привычного?

Ответ: традиции в йоге придается огромное значение в связи с тем, что:

- такой подход – норма для региона возникновения и наибольшего распространения культуры йоги – Индии, в которой до сих пор ведущим является профессионально-именная система кодирования социальной информации [6]. В этой системе традиция является большим авторитетом, чем авторство;
- такой подход до сих пор обеспечивает доверие аудитории, он коммерчески выгоден (хотя реально каждый преподаватель йоги вносит много своего, так что порой даже невозможно сказать, что в его системе осталось от традиции – иногда только имя его учителя);
- такой подход обеспечивает защиту от потери ценного основного зерна системы (несмотря на то, что сейчас большинство письменных работ по йоге посвящены разли-

чую отдельных традиций) – сравни методы современной науки, в которой до сих пор сохраняются многочисленные рудименты ее средневекового происхождения;

- сохранение традиции является средством объединения разных направлений йоги;
- йога, являясь системой психо-физиологической, особо чувствительна к потере традиции личного (от *Гуру* и *челя*) передачи знания – в ней слишком много тонких деталей, которые почти невозможно передать другим способом;
- традиция, например комплекс упражнений, — это выверенный многими веками инструмент развития человека; вместо того, чтобы "копать" вширь в поисках новых методик и упражнений, традиция позволяет "копать" вглубь и сосредоточиться на лучшем выполнении известных поз, лучшем понимании глубинного смысла их выполнения с переориентировкой на духовное и интеллектуальное развитие.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.6.** Известно, что классическая йога формально состоит из 8 ступеней: *Яма*, *Нияма* (часто объединяемые в *Крийя-йогу*), *Асаны*, *Пранаяма* (традиционно объединяемые в *Хатха-йогу*), *Пратьяхара*, *Дхаран*, *Дхьяна* и *Самадхи* (считающиеся элементами *Раджа-йоги*). Смысл *Хатха-йоги* и *Раджа-йоги* достаточно понятен. Зачем в йогу введены первые две ступени – *Яма* и *Нияма*?

Ответ: для того, чтобы сделать йогу вечной – именно базовый принцип йоги Ахимса (ненасилие) обеспечивает ее выживаемость: она не рождает отторжения (столь естественного для любых систем, опирающихся – формально или реально – на другие этические принципы). Ненасилие скрепляет все элементы йоги в единую систему (см. ответы на задачи [0.14.](#), [36.4.](#) и др.), задавая в частности тот фундамент, тот характер внутренней организации занимающегося, который только и может гарантировать положительный результат занятий.

Заметим, что введение в йогу (в качестве базового, основного) общечеловеческого принципа Ахимсы (да еще в то время, когда йога возникла – время господства профессионально-именной системы кодирования социальной информации, с ее кастовой этикой) – это, быть может, самое гениальное "изобретение" в йоге. Как бы ни была понятна нам сейчас причина такого введения: ведь не опираясь на эту, даже сейчас непростую идею ненасилия, создателям йоги было сложно собрать вместе все элементы системы, обеспечить получение необходимых положительных результатов их применения на практике. Добавим также, что теперь, благодаря работам отечественных психологов, в частности создателя теории Саногенного мышления Ю.М. Орлова [\[5\]](#), этот призыв к ненасилию дополнен инструментальными методами его реализации. Это техника положительного подкрепления спонтанного поведения или пускового образа, понимание того, что радость дает не факт достижения цели, а степень сосредоточенности на процессе этого достижения, знание вреда процедуры сравнения себя с другими и т.п. элементы психической культуры Будущего.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.7.** Почему ОК рекомендуется делать именно утром, а не вечером?

Ответ: по совокупности факторов:

- из-за основного физиологического эффекта ОК – поднятия энергopotенциала (в том числе за счет очистки организма на клеточном уровне). Эта энергия нужна нам в течение дня, а не ночью. Иначе говоря, проснувшись, мы естественным образом "запускаем" тело на "орбиту" его предназначения, переводим его из режима сна в рабочий режим (увеличиваем количество крови в сосудах и скорость лимфо- и кровотока, активизируем нервную систему, балансируем ритмику всех внутренних органов и т.п.). Т.е. вечером, конечно, тоже можно заниматься йогой, то тогда для этого нужно и использовать другой – балансирующий и успокаивающий – комплекс (с другими упражнениями, выстроенными в другом порядке и направленными уже на достижение совсем других целей);
- выполнение ОК утром делает человека свободным для реализации его социальных функций на все остальное время суток (утром для йоги проще выделить время, не ущемляя при этом кого-то из близких и друзей);
- утром после сна наше тело длиннее на 1,5 – 2 см (за счет расслабления глубоких мышц спины) и все упражнения (выполняемые около 5 часов утра) получаются лучше, в частности за счет пролонгированного эффекта расслабления, достигнутого во сне. Именно в это время ОК дает наибольший эффект;

- в Индии (где граница между днем и ночью очень резкая – темнеет или рассветает за 15 – 20 минут) ОК рекомендуется выполнять на рассвете, или даже перед рассветом: в это время все ночные насекомые уже перестали вести активную жизнь, а все дневные – еще не начали.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.8.* Как облегчить ранний подъем для выполнения ОК?

Ответ: ненасильственно – через управление своими пусковыми образами и их положительное подкрепление. Очень важен ранний отход ко сну, обеспечивающий полноценный сон длительностью 7-8 часов (причем считается, что час сна до полуночи равен по эффективности двум часам сна после полуночи). Очень полезна установка с вечера на бодрый подъем в нужное время. Очень результативно сразу после подъема образное представление первых упражнений ОК (или всего ОК) и той радости, бодрости, которые они дают. Очень эффективен холодный или прохладный душ, снимающий все остатки сна. Очень хорошо действие второго упражнения ОК, после которого у тела уже не остается сомнений в необходимости выполнения всего остального.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.9. Когда лучше проводить утренние гигиенические процедуры (мытьё рук, лица, чистка носовых ходов, языка и неба, прохладный душ и т.п.): до выполнения ОК или после него? И почему?

Ответ: до выполнения ОК, чтобы не погасить пролонгированное действие последнего (и возможно самого полезного) упражнения ОК – *Шавасаны*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.10.* Почему заниматься йогой надо без обуви?

Ответ: Это требование связано с тем, что биомеханика стояния и ходьбы босиком значительно отличается от биомеханики стояния и ходьбы в обуви. Положение стопы в обуви (в отличие от "естественного" ее расположения на поверхности) может заметно повлиять на состояние всего опорно-двигательного аппарата (ведь он опирается на стопу) и систему управления стоянием и локомоциями человека (его двигательный стереотип).

В обычной жизни, передвигаясь по твердым поверхностям улиц и помещений, мы вынуждены использовать обувь (не только защищающую, но также деформирующую стопу и меняющую характер нашей двигательной организации). Зато при занятиях йогой мы можем позволить себе вернуть стопу в ее естественное состояние, вернув себе (хотя бы на время занятий) возможность привести в это состояние и весь свой опорно-двигательный аппарат.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.11.* Почему при занятиях йогой, и в особенности Пранаямой, рекомендуется избегать тесной, плотно прилегающей к телу одежды?

Ответ: это связано с тем, что кожа поглощает кислород из воздуха (осуществляет функции дыхания), причем не менее эффективно, чем альвеолы легких (основной приток кислорода и углекислого газа идет через легкие просто потому, что суммарная поверхность легочных клеток во много раз превосходит поверхность кожи). И при выполнении упражнений йоги (когда тело работает, периодически открывая поры кожи), а особенно при занятиях Пранаямой, при которых потребность организма в кислороде возрастает, лучше не создавать помех дыханию кожи плотно прилегающей к телу одеждой.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.12*. Почему все упражнения йоги рекомендуется выполнять лицом (или головой) на восток (или север, если условия не позволяют развернуться лицом на восток)?

Ответ: ориентация тела относительно магнитных силовых линий Земли играет некоторое значение (особенно в упражнениях лежа). Наше тело (это доказано экспериментально) реагирует на излучения малых мощностей. Поэтому для (хоть и незначительного) повышения эффективности упражнений йоги рекомендуется и правильное расположение тканей нашего тела в магнитном поле Земли. Эти ткани также излучают электромагнитные волны (та самая "биоэнергия", о которой мы периодически говорим – это с точки зрения физики, энергия по своему происхождению электрическая, это энергия свободных электронов и отрицательно заряженных ионов). Полезна и соответствующая ориентация сосудов в маг-

нитном поле Земли (гемоглобин крови – основной переносчик кислорода в нашем теле, – делает это за счет наличия в нем окислов железа).

Однако, основная причина – это все же ориентация на восход солнца, чем обеспечивается больший приток *Праны* – энергии, прямо связанной с нашими эмоциями, нашим эстетическим чувством.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.13. Какое значение имеет работа внимания при выполнении упражнений в йоге?

Ответ: решающее. Направление внимания на нужную область тела:

- заметно облегчает выполнение упражнения (эффект правильного направления внимания, вслед за которым идет и наша *Прана*, наглядно виден, например, в очень интересной системе тестов, предложенной создателем *Ku-Айкидо* Коичи Тохеи [7];
- повышает чувствительность, а, следовательно, и управляемость всеми процессами в данной части тела;
- обеспечивает ощущение той радости, удовольствия от упражнения, которое делает ОК нашим верным спутником в жизни;
- способствует нашему интеллектуальному росту, превращая ОК из системы физических упражнений в ежедневную тренировку интеллекта;
- заполняет паузу между упражнениями, делая ее полезной не только, и даже не столько физиологически, сколько психологически, даже духовно. За счет этого происходит объединение всего ОК в одну систему, превращение его из совокупности отдельных разрозненных упражнений в одно большое упражнение, занимающее примерно час времени и направленное на развитие нашего интеллекта, нашей этики (навыка ненасилия), повышение нашего энергopotенциала и нашего настроения.
- в целом, с учетом указанного выше и за счет механизма невризма примерно на 70% повышает эффективность каждого упражнения.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.14.* Как обеспечить постановку внимания на нужную часть тела и сформировать навык управления собой?

Ответ: ненасильственно, как все в йоге (другой путь, путь насилия, принуждения себя или других ведет в тупик сопротивления этому насилию).

Все начинается с желания достичь этого. При выполнении любого упражнения надо стараться почувствовать его действие, внимательно прислушиваться к ощущению удовольствия, телесной радости (хорошо объяснимой физиологически), которое возникает в определенной зоне тела. И всегда выполнять его опираясь на свое чувство меры, никогда не выходя за грань зоны комфорта. А сразу же после выполнения упражнения, в паузе перед следующим, прислушаться к внутреннему ощущению радости-пользы в теле, возникшей в результате действия этого упражнения и "предвкусить" радость от следующего.

В быту – вне рамок выполнения ОК – управление вниманием осуществляется через контроль за своими пусковыми образами и положительное (вполне материальное) подкрепление (награду) правильного (с точки зрения данной личности) спонтанного поведения или нужного (в данный момент) пускового образа. А также использования радостных моментов для окрашивания ими нужных пусковых образов. Со временем этот навык – как и любой другой – развивается и человек становится хозяином своего внимания (метапрограммы управления сознанием), своего тела и самого себя.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.15.** Что меняется в мышцах при направлении на них внимания?

Гипотеза: с мышцами в момент направления на них внимания, видимо, ничего особенного не происходит. А вот с теми частями нашего мозга (точнее нашей нервной системы), которые этими мышцами управляют, вероятно, происходит: они начинают делать это лучше, заботиться о том, чтобы организм направлял к этим мышцам необходимые питательные вещества, лучше отводил отходы метаболизма, увеличивал предел допустимой нагрузки на них, привыкал поддерживать их в необходимом тонусе и все такое в этом роде. Таким образом, при направлении внимания на мышцы, их функционирование лучше обеспечивается средой организма. Но главное, что этот эффект оказывается пролонгированным, и все что происходит с мышцами потом, после упражнения – следствие того, что происходит с нашими нервами во время занятий. Важно именно следствие, там прежде всего и

проявляются те самые 70%, на которые повышается эффективность упражнений йоги при направлении внимания в нужную точку.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.16.* Почему в ОК упражнения делаются в таком порядке: сначала стоя, затем сидя и наконец лежа?

Ответ: по совокупности факторов. Такой порядок обеспечивает:

- возможность расположения динамических очистительных упражнений в начале комплекса (они в основном делаются из положения стоя), а значит быстрое и легкое включение в работу всего организма, см. также ответ на задачу № [0.32](#);
- плавный переход к перевернутым позам и *Шавасане*;
- постепенное освобождение позвоночника от вертикальной нагрузки для сгибов в собственнo *асанах*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.17.** Почему в основных принципах построения комплекса так четко задано правило расположения упражнений в нем: сверху вниз?

Ответ: Такое расположение упражнений обеспечивает тонизирующее действие всего комплекса (это доказано экспериментально). Это связано как с состоянием сосудов (в норме открытых в верхней части тела и слегка пережимаемых в нижней части за счет действия гладкой мускулатуры стенок этих сосудов, получающей сигналы от барорецепторов), так и с характером организации нашей нервной системы, генетически заданной последовательностью нормального включения в работу разных зон тела, прослеживаемой как в онтогенезе, так и при выходе из тяжелых заболеваний типа церебрального паралича. Именно поэтому вводится жесткий порядок выполнения упражнений в комплексе.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.18.* Что делать при случайном пропуске отдельных упражнений во время выполнения ОК

Ответ: не переживать. Будет следующее утро, следующее выполнение ОК, в котором эту небольшую потерю радости (от правильного выполнения полезного упражнения) можно будет восстановить (порядок упражнений в ОК не случаен, обоснован физиологически и менять упражнения местами нельзя).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.19*. Можно ли осваивать упражнения йоги не в том порядке, в котором они описаны (выстроены) в комплексе (например, включить в свой комплекс некоторые упражнения раньше, чем до них дойдет "очередь" согласно индивидуальному графику освоения ОК)?

Ответ: Можно. Но включать их надо так же постепенно, как и все остальные, а выполнять именно в той, физиологически обоснованной последовательности, как они описаны

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.20.*** Можно ли, если изредка абсолютно нет времени на выполнение всего комплекса, ограничиться выполнением только некоторых отдельных упражнений (например, только упражнений стоя) или выполнить весь комплекс на минимальных выдержках и числе повторений, указанных в описании?

Ответ: Оба варианта допустимы. Однако, выполнение всех упражнений на минимальных выдержках может занять несколько больше времени, чем одних только упражнений стоя на максимальных значениях выдержки и числа повторений (число повторений сократить психологически проще, чем выдержки, но даже для этого придется преодолевать привычку тела, настроенного на выполнение всего комплекса).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.21. Почему при значительных перерывах в занятиях (выполнении комплекса) нужно уменьшать нагрузку и насколько?

Ответ: потому, что тело отвыкает от этой нагрузки. Считается, что время втягивания организма, его приспособления к нагрузке (читай также – время, когда упражнение начинает действовать) равно 10 дням (минимум – неделя). И если перерыв в занятиях превысил эти 10 дней, то начинать освоение ОК рекомендуется с самого начала (как будто вы его еще не

осваивали), а продолжать его выполнение (если комплекс уже освоен) разумно с уменьшенного числа повторений и уменьшенных задержках всех упражнений ОК, с постепенным их увеличением каждые 10 дней, пока прежняя форма не будет восстановлена.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.22. Мышцы при выполнении упражнений йоги должны быть напряжены или расслаблены? И почему?

Ответ: Мышцы, которые не работают в данном конкретном упражнении, должны быть расслаблены. Больше того, когда поза принята, надо постараться дополнительно расслабить все тело, причем успеть сделать это пока длится упражнение, т.е. за время паузы после выдоха. Этим обеспечивается:

- сохранения энергии в теле, исключение ее избыточных (необоснованных) затрат – перехода этой энергии из ее потенциальной, непроявленной формы в актуальную форму физической работы напряженной мышцы;
- свободный приток энергии (вместе с кровью и лимфой) к зоне действия упражнения, без чего не может быть обеспечено очистительное действие упражнения за счет локального ускорения кровотока в зоне работающих мышц через присасывающе-нагнетательное действие этих мышц (работу "мышечного" или "периферического сердца");
- усиление действия упражнения на внутренние органы – необходимо создать четко локализованное напряжение мышц, пережимающих в упражнении эти, и только эти органы и отпустить их в паузе, следующей за упражнением.
- повышенное положительное влияние упражнения на баланс симпатической и парасимпатической вегетативной нервной системы.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.23.* Если мышечное напряжение способствует усилению кровообращения в мышце (в силу действия ее присасывающе-нагнетательной микронасосной функции), то почему длительное стойкое напряжение мышц – их контрактуру – традиционно считают вредным явлением? И как йога способствует устранению этого вреда?

Гипотеза: дело в том, что контрактура (появляющаяся в ответ на боль, нервное напряжение при отсутствии решения важных жизненных проблем или при неожиданных нагрузках на мышцу, превосходящих по силе и скорости ее возможности) часто затрагивает не всю мышцу, а лишь отдельный участок мышечной ткани, не меняя его гистологической структуры. При этом, и в особенности, когда длительное стойкое напряжение сохраняется во всей мышце, это напряжение поддерживается не только на уровне сохраняющей его нервной системы, но и на энергетическом уровне: напряженная мышца теряет запас энергии, необходимой для ее расслабления. В обоих случаях дрожание – "звучание" мышцы, ее "песня", обеспечивающая усиленный кровоток через нее, ослабевает (если не исчезает совсем). А вместе с этим ослабевает и действие открытого академиком Н.И. Аринчиным механизма присасывающе-нагнетательной микронасосной функции мышцы, ускоряющего кровоток через нее и обеспечивающего ее питание и очистку, создавая, таким образом, отрицательную обратную связь, усиливающую контрактуру, мешающую избавиться от нее. При этом появляется вредное ограничение подвижности суставов, ограничение подвижности нервной системы, ее способности к адекватному реагированию на изменения внешней и внутренней среды, а на психическом уровне – ограничение нашей готовности успешно решать текущие жизненные задачи.

Йога же уделяет большое внимание растяжению мышц и общему расслаблению тела. При этом возможности растянутой мышцы по усилению кровотока через нее возрастают (приоритет растянутых мышц в плане большего кровотока перед сжатыми обосновывается опытами Николая Ивановича Аринчина, см. также ответ на задачу № [0.35](#)). Общее же расслабление тела (а значит и конкретных мышц) приводит к активизации парасимпатической нервной системы и расширению сосудов, что также способствует снятию мышечных "зажимов" и нормализации работы психики. Не говоря уже о том, что систематические занятия йогой дают комплексную нагрузку на весь организм, точнее на всю личность, устраняя еще одну возможную причину появления контрактур – недостаточную нагруженность (и тем более длительную обездвиженность) мышц.

СПРАВКА (по БСЭ): *Контрактура (лат. contractura — стягивание, сужение, сжатие, от contraho — стягиваю) в физиологии, длительное, стойкое, часто необратимое сокращение (ооченение)*

мышечного волокна или его участка. Причина Контрактуры — обычно нарушение процессов восстановления (ресинтеза) аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ)... В противоположность обычному мышечному сокращению, волнообразно распространяющемуся по мышечному волокну, Контрактура является длительным нераспространяющимся сокращением...Русский физиолог Н. Е. Введенский считал Контрактуру колеблющимся возбуждением мышечного волокна.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.24. Как приучить себя к общему расслаблению всех мышц, не работающих на удержание необходимого положения тела?

Ответ: опираясь на три "золотых правила йоги"* последовательность (в освоении), постепенность (в переходе от простого к сложному), чувство меры во всем. А также на базовый принцип йоги — принцип постоянства ("капля долбит камень не силой, а частотой падения"). Т.е. сначала за счет коротких переключений части внимания на состояние неработающих частей тела и их сознательного расслабления до того минимально необходимого уровня напряжения, при котором сохраняется нужное положение тела, и до тех пор, пока это не перейдет в привычку.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.25.*** Почему комплексом *Бахуд Ачча Сукима-Вьяма* нужно заниматься каждый день, ведь тренировки обычно рекомендуется проводить раз в 2-3 (а то и 4) дня?

Ответ: Потому, что обычная физкультура и даже непрофессиональный спорт — это трата энергии с последующим (отложенным) ее восстановлением, дающая таким образом тренировочный эффект, но и приводящая к некоторому загрязнению организма, постепенно очищающемуся затем естественным образом. В то время как комплекс *Бахуд Ачча Сукима-Вьяма* — это трата энергии, с текущим ее восстановлением в паузах и за счет развитого чувства меры при выполнении упражнений, приводящая к очистке организма на клеточном уровне в результате действия присасывающе-нагнетательной микронасосной функции скелетных мышц, покрывающей естественный процесс отложения в организме продуктов метаболизма.²

Это дает возможность, в отличие от спорта и ряда других систем оздоровления, проводить очистку организма (выполнять ОК) каждое утро (ведь восстановление сил происходит быстро, практически в процессе самого ОК), постепенно все больше очищая свое тело и увеличивая навык управления им — свой интеллект.

При этом может возникнуть ощущение, что эффект от выполнения комплекса длится лишь до следующего утра (что связано прежде всего со слишком большой разницей между привычными для нас ощущениями после занятий спортом и необычным подъемом энергии сразу после ОК, естественно исчезающим к вечеру) — однако это не так. И каждоедневное выполнение ОК, при отсутствии видимой усталости, дает больший кумулятивный (суммарный) результат, чем занятия спортом или физкультурой. С той разницей, что направлен этот эффект не на развитие внешних силовых мышц, а на повышение внутренних (до поры не проявляющих себя) ресурсов организма — накопление в нем *праны*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.26.** Почему описание почти всех упражнений начинается с указания о необходимости выполнения вначале спокойного вдоха и выдоха?

Ответ. В ОК важно не только движение как таковое (оно увеличивает кровоток, очищая межклеточное пространство, но при этом и дает нагрузку на мышцы, идет трата энергии), но и пауза после него, в которой происходит (согласно энергетическому правилу скелетных мышц Аршавского)³ восстановление запасов энергии, причем с избытком. К тому же этот процесс восстановления заметно усиливается за счет направления внимания (за которым идет и энергия) в зону, на которую только что воздействовало упражнение.

² Аринчин Н. И. Периферические «сердца» человека. 2-е изд., М.: Наука и техника, 1988, 64 с.

<http://rema.44.ru/resurs/?conspcts>

³

1) Г.Л. Апанасенко. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Глава: Энергетическое правило скелетных мышц И.А.Аршавского. СПб. 1992. http://www.holimed.lviv.ua/rus/boook/book_013.html

2) Ю.Р.Вагин. Тифоанализ (теория влечения к смерти). Глава: Мышечное напряжение. Пермь. 2003 http://tippoanaliz.narod.ru/lit/t_analiz/t_analiz21.html

3) И.А. Аршавский. У истоков здоровья. М. 1992. 40 с. http://scdom.narod.ru/Arshavski_U_istokov.rar

Т.о. весь ОК – упражнения вместе с паузами между ними – это средство восстановления организма после работы предыдущего дня и ночного сна (который нужен для обработки и систематизации накопленной за день информации, но также имеет свои побочные вредные последствия).

Наш организм вообще предназначен природой для работы, для активной деятельности, но, увы, он тоже несовершенен, и наша задача помочь ему – ежедневно восстанавливать и даже накапливать запас сил и производить его очистку.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.27*. Какой должна быть оптимальная длительность пауз между упражнениями?

Ответ: нижняя граница паузы между упражнениями указана выше: один спокойный вдох – выдох.

Максимальное ее значение задается стремлением не превращать ОК в последовательность отдельных упражнений, сохранить его главное достоинство – системность воздействия. Иными словами надо рассматривать весь ОК как одно большое упражнение, состоящее из 54 движений, разбитое на 54 элемента, порции просто для удобства описания. Это максимальное значение паузы составляет примерно 5-6 циклов входа-выхода. При этом сюда не входят возможные перерывы в выполнении комплекса (для посещения туалета, ответа на телефонный звонок с просьбой перезвонить позже, или даже 1-2 минутной микро-*шавасаны* в случае сильной усталости).

Оптимальная же длительность паузы каждый раз выбирается каждым занимающимся индивидуально. Она определяется, во-первых, временем, необходимым ему в каждом конкретном случае для того, чтобы почувствовать последствие выполненного упражнения, удовольствие-пользу от него. Надо дать упражнению отработать до конца – ведь основной эффект многих упражнений возникает именно в следующих за ними паузах. Во-вторых, надо дать успокоиться дыханию, ощутить готовность тела к выполнению следующего упражнения, решению следующей творческой задачи, которую оно, тело, будет решать почти так же, как вчера, но все же каждый раз немного по-новому.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.28. Почему вход в *асану* и выход из нее рекомендуется делать плавно, не торопясь?

Ответ: этим обеспечивается:

- лучшая точность выполнения *асаны* (исключается движение тела по инерции) – динамика использует инерцию, статика использует вес;
- лучшая концентрация внимания на внутренних ощущениях, и как следствие лучшее нормирование нагрузки (большая безопасность позы);
- большая польза, т.к. на выходе включаются полезные для мышц механизмы типа постизометрической релаксации.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.29.** Что делать, если после некоторых упражнений ощущается легкое головокружение? Почему это может происходить?

Гипотеза: Это может происходить:

1) из-за проблем в грудном отделе позвоночника (плохой работы центра, управляющего ритмикой сердца). Вспомните девушек средневековья из знатных семей, которые падали в обморок по 8 – 10 раз в день не только от сильного запаха духов, которыми заливали себя, но и от того, что были затянутые в корсеты, мешающие им нормально дышать. Эта причина рассматриваемого нежелательного явления уйдет со временем сама при постоянстве занятий и при условии устранения второй возможной причины, указанной ниже;

2) из-за недостатка кислорода в мозгу, который может возникнуть в том числе из-за гипервентиляции легких – когда кислород не успевает связываться (в частности при недостатке углекислоты в крови в связи с действием эффекта Вериге-Боре) с гемоглобином крови. Такое явление может наблюдаться в тех случаях, когда занимающийся сначала передерживает время выполнения упражнения с задержкой дыхания после выдоха, и затем осуществляет резкий глубокий вдох. Таким образом, для устранения этого явления надо осуществлять выход из позы на медленном, растянутом неглубоком вдохе. В следующей за упражнением паузе (которая составляет не менее одного вдоха – выдоха) надо ограничивать скорость и глубину вдоха. А чтобы гарантировать медленный и неглубокий вдох (при выходе из упражнения и в паузе после него), вероятно, придется уменьшить время выдержки и лучше контролировать завершенность

каждой фазы упражнения (т.е. не переходить к следующей его фазе до полного окончания предыдущей).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.30.*** Просмотрев описание упражнений ОК читатель может заметить, что все упражнения в йоге начинаются с левой стороны (на самом деле исключения есть, но их очень мало). Почему?

Ответ: от сердца (оно слева), т.е. по ходу тока крови (большого круга кровообращения) и с учетом характера включения в работу легких (левое легкое короче и после наполнения его воздухом, правое легкое еще может продолжать работать). Возможно, именно поэтому традиционно считается, что левая сторона нашего тела – приемная (иньская).

Заметим, что в данном вопросе и предлагаемом ответе речь идет о физиологических причинах этого общего принципа, без учета привычной психологической ориентации нас на "левшей" и "правшей", которая определяет лишь предпочтительность использования наших программ и метапрограмм анализа ситуаций, ни в коей мере не затрагивая физиологию. Однако можно предположить также, что рассматриваемый принцип (начинать слева) может косвенно способствовать опережающему развитию правого полушария нашего головного мозга, мало активному в современной культуре.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.31.*** Какие упражнения эффективнее: с наклоном туловища вперед или с прогибом его назад?

Ответ: наклоны туловища вперед не только более естественны. При них, во-первых, увеличивается тренировочная нагрузка на внутренние органы (происходит их зажим, с частичной остановкой кровотока через эти органы, который восстанавливается в нормальной ритме после упражнения, в паузе за ним – работает основной принцип ХА – ТХА йоги). Во-вторых, при сгибах туловища вперед увеличивается вероятность активизации парасимпатической (вагусо-инсулярной) нервной системы, выполняющей в нашем теле функции стабилизации, восстановления, накопления энергии и, косвенно, увеличения продолжительности жизни. Наконец, растяжка в упражнениях на сгиб вперед как глубоких мышц, окружающих позвоночник, так и всех мышц спины отлично тонизирует, насыщает организм *Праной* (см. ответ на задачу № 0.29)

Прогибы назад менее естественны, в силу чего оказывают более сильное действие на организм и направлены в основном на тренировку позвоночника (его грудного и поясничного отделов) и пережим таких органов как почки или постановку на место таких анатомических образований, как *Набхи-чакта* (область Хиллерова треножника).

Поэтому прогибы назад (которые, безусловно, тоже нужны и полезны) используются в ОК ограничено для достижения конкретных физиологических эффектов (*Пурна сарпасана* – для формирования центра красивой осанки и воздействия на почки, *Дханурасана* – для постановки на место *Набхи-чакры*) там, где эти эффекты трудно получить другим способом.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.32.** Почему в ОК упражнения тонкой динамики (*Сукима-вьяяма*) стоят преимущественно в начале комплекса?

Ответ: тонкая динамика позволяет лучше, чем статика (*асаны* и *мудры*):

- соединить сознание и тело (решить первую задачу занимающегося на пути йоги) и поддерживать их единство. Дело в том, что большое количество не очень тяжелых, но очень четко локализованных по зоне действия движений, обеспечивает лучшую тренировку внимания (метапрограммы управления сознанием), позволяет все время – с каждым движением – возвращать это внимание в нужную точку (начиная и заканчивая каждое движение из центральной точки);
- устранить "застой" энергии (читай – крови) во всех частях тела – *вьяйи* направлены не столько избирательно на внутренние органы, сколько целостно – на организм, точнее на конкретные зоны тела (что хорошо согласуется с базовыми представлениями йоги о *чакрах*, как энергетической основе тела);
- согласовать работу всех мышц тела (это своего рода разминка, один из переводов слова "*вьяяма*" – разрабатывать) и таким образом обеспечить пластичность движений в последующих *асанах*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.33.** Чем отличается йога для женщин от йоги для мужчин?

Ответ: Конечно, биохимия женского организма заметно отличается от биохимии мужского. Но количество и расположение почти всех мышц, подавляющего большинства внутренних органов, характер крово- и лимфотока в большой степени совпадают. И поскольку основная направленность упражнений йоги – это именно мышцы и внутренние органы, то говорить о сугубо женской или сугубо мужской йоге было бы неправомерно.

Конечно, при занятии йогой полезно учесть характер психической организации: преимущественно иньский у женщин и янский у мужчин. Это может проявиться в незначительных деталях выполнения упражнений: удобном порядке входа в *Падмасану* (упражнение № 36), захвате рук в *Йога-мудре* (упражнение № 41 – см. ответ на задачу 41.4) или, например, в порядке прохождения чакр при выполнении Психического дыхания (по ходу "энергии", разному у мужчин и женщин), но это не имеет существенного значения. Важнее другое: женщины могут и должны во время занятий йогой учитывать особенности своего организма. В частности уделять больше внимания перевернутым позам (например, им рекомендуется выполнять *Випарита-Карани* до 5-7 минут) и позам с прогибом назад. Дело в том, что воспроизводительные функции организма женщины (месячный цикл) стимулируются передней долей гипофиза. Именно нормальная деятельность гипофиза и гипоталамуса обеспечивают правильную работу яичников и нормальное протекание менструации. Задняя же доля гипофиза регулируют питание и секрецию гладких мышц матки, способствуя ее нормальному функционированию.

При этом им не рекомендуется пренебрегать и позами с прогибом вперед (что обеспечивает приток крови к органам брюшной полости), а также упражнениями, направленными на раскрытие тазобедренных суставов.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.34.** Почему динамические (и не очень) упражнения этого комплекса (*Бахуд Ачча Сукима-Вьяяма* – умная хорошая тонкая динамика) не называются асанами, а имеют специфические названия, оканчивающиеся на "*шакти-вардхак*" или "*шакти-викасак*" (т.е. в свободном переводе – "укрепление силы")?

Ответ: для удобства запоминания: в названии прямо указывается основная область воздействия упражнения. Аналогично названия многих *асан*, связанные с животными (позы змеи, кролика, льва, черепахи, кабылы и т.п.) – это всего лишь мнемонический прием: так их проще запомнить (понятно, что и змея, и кролик, и лев, и кобыла никогда таких поз не принимали и принять не могут в силу их анатомического строения).

К этому надо добавить, что *асаны*, как правило, имеют большую область воздействия на организм, в силу чего в их названии было бы труднее выделить узкую зону основного влияния, а значит и назвать их по этой зоне аналогично упражнениям тонкой динамики, поэтому и были придуманы такие названия. Иными словами правильнее удивляться не тому, почему так странно названы упражнения *Сукима-Вьяямы*, а тому, почему такие специфические названия даны традиционным *асанам*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.35.** Почему в данном ОК (методике *Сукима-Вьяяме*) считается, что выполнение *Асан* и *Мудр* с фиксацией позы на задержке дыхания (обычно на выдохе) повышает эффективность упражнения примерно на 30%. Почему это лучше, чем отсутствие фиксации или фиксация позы при произвольном дыхании?

Ответ: так же по совокупности факторов (ведь ничто в мире не происходит по одной причине, одним может быть только повод):

- выдох (тем более задержка после выдоха) способствует рефлекторному расслаблению мышц, а значит, во-первых, способствует тренировке внимания (сохранению, несмотря на эту рефлекторную реакцию, напряжения на мышцах, удерживающих позу), а во-вторых, улучшает (усиливает) действие самой позы за счет расслабления мышца-антагонистов;
- этим мы ограничиваем время выполнения упражнения, причем делаем это сугубо индивидуально, с учетом уровня тренированности каждого занимающегося;
- этим мы повышаем тренировочный эффект упражнения, ибо в первые 15-20 секунд (столько, сколько примерно и может длиться задержка дыхания после выдоха в упражнении) мышца находится в переходном режиме энергообеспечения, когда креатинфосфат уже фактически отработал (в первые 2-3 секунды), реакция гликолиза еще

не набрала силу (это произойдет только на 25 – 30 секунде), а аэробные механизмы энергообеспечения мышцы еще только начали активизироваться. Иными словами, повышая за счет задержки дыхания локальный ацидоз (закисление) в мышце мы дополнительно тренируем ее гликолитическую анаэробную способность (специальную выносливость) в каждом упражнении, а на всем комплексе (на всех 54 упражнениях) за счет увеличения общего недостатка кислорода (гипоксической тренировки, как бы естественным образом встроенной к комплексу) активизируем работу митохондрий, способствуем увеличению со временем их количества в тканях. Характер включения разных энергопоставляющих процессов при работе мышцы во времени наглядно представлен на графике рис. 55.

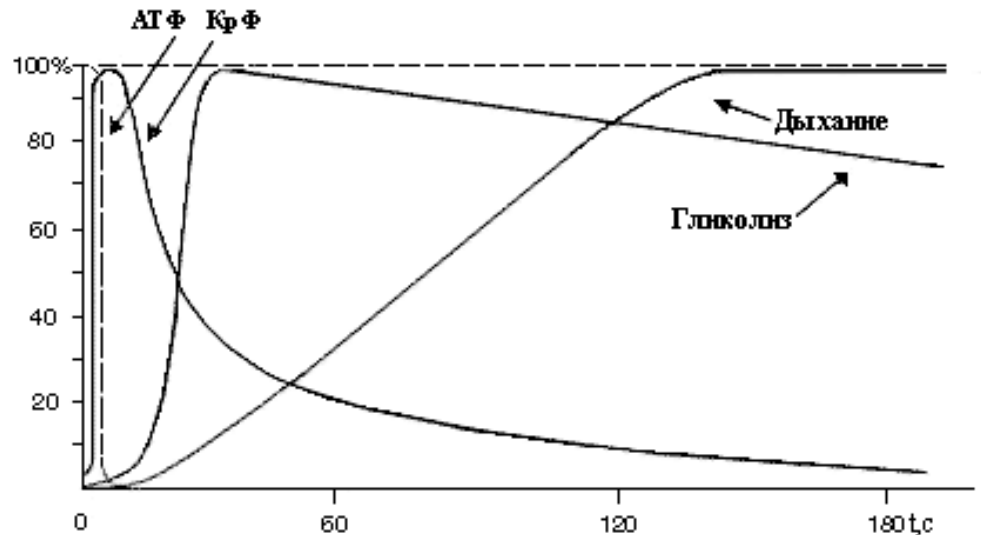


Рис. 55. Динамика скорости энергопоставляющих процессов в работающих мышцах в зависимости от продолжительности упражнения (по Волкову Н.И., 1986).

- Создаваемый при этом преимущественно анаэробный характер нагрузки (он особенно заметен при выполнении динамических упражнений в первой части комплекса) определяет и ведущий характер используемого при занятиях йогой механизма энергообеспечения: разложение гликогена. Это положительно сказывается на работе пищеварительной системы, переориентирующей на накопление запасов питательных веществ не в виде жира (потребляемого организмом лишь на аэробной стадии энергообеспечения после 30 минут нагрузки – такой вид нагрузки используется в фитнесе, танцах живота и т.п. популярных методах тренировки), а непосредственно в виде гликогена или глюкозы. Т.е. йога способствует устранению избыточного веса и набору мышечной массы при ее недостатке, повышает активность так называемых быстрых (белых) мышечных волокон, постепенно меняя и характер работы нашей нервной системы в сторону ускорения времени реакции, повышения защищенности от стрессов, роста ее силы и активности.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.36.** Почему именно растяжка мышц считается приоритетной в Асанах?

Гипотеза: мышца действует как своего рода насос, набирающий энергию при его растяжении, и отдающий ее при сжатии. Т.е. растяжение мышцы с последующим ее расслаблением оказывает тонизирующее действие на нервную систему за счет передачи мотонейрону потенциала, превышающего потенциал покоя (при этом можно ожидать также высвобождения дополнительной АТФ за счет обратного действия АТФазы саркоплазматического ретикула). Подробных цитологических данных о процессах, происходящих при растяжении и последующем расслаблении мышцы в литературе и Интернете крайне мало (во всяком случае нам не удалось их найти), хотя имеются данные об общей пользе растяжения мышц – например, проф. ВГМА, Аксенова А.М. [1]. Приведем достаточно обширную цитату из этой монографии: "По современным представлениям, при растяжении мышцы увеличивается степень взаимодействия актиновых и миозиновых нитей, а поскольку взаиморасположение актиновых и миозиновых нитей при

растяжении определяет их взаимодействие при сокращении, то сила сокращения мышцы увеличивается.

Установлено, что умеренное натяжение мышцы, как изолированной, так и в условиях целостного организма, меняет ряд ее свойств: возбудимость и сократительная способность мышечного волокна повышается (Стома М.Ф., 1956; Мужаев В.А., 1935; Гоциридзе А.М., 1968, Глазырина П.В. 1969), в мышце усиливаются обменные процессы (Ганелина Л.Ш., 1962). При сильном растяжении, наоборот, происходит падение возбудимости и сократительной способности, в мышце нарастают паранекротические изменения (Глазырина П.В., 1969). Дополнительное умеренное растяжение утомленной мышцы повышает ее работоспособность (Тур Ф.Е., 1938; Кирзон М.В. 1959, Лебедева Н.Н., 1956).

По вопросу о механизме действия растяжения нет единого мнения. Но большинство исследователей получили многочисленные доказательства того, что растяжение в условиях целостного организма является специфическим раздражителем проприоцепторов и тем самым воздействует на ЦНС с последующим рефлекторным влиянием на нервно-мышечный аппарат. Еще с конца прошлого века известно, что всякое изменение длины или напряжения мышцы раздражает заложенные в ней проприоцепторы (ППЦ). В ее экстрафузальных волокнах появляются рефлекторные токи действия. А. С. Степанов и Б.М.Дементьев(1967) установили, что растяжение, как и сокращение, оказывает влияние не только на ППЦ мышц, но и непосредственно на мышечные волокна. Причем насильственное растяжение развивает в мышце напряжение примерно на 1/5 больше по сравнению с изометрическим сокращением, вызванным электрическим раздражением. Полезная работа, выполняемая непосредственно после растяжения, может быть значительно больше, чем работа той же мышцы, но без растяжения.

Исследованиями установлено, что при растяжении мышцы на 1 и 2 см кровоток в ней увеличивается в среднем соответственно на 129 +/- 10% и на 154 +/- 12% по сравнению с исходными значениями. Установлено также, что признаков гипоксических изменений в растягиваемой мышце при одноэтапном ее растяжении не наблюдается. Более сильное растяжение нежелательно, так как оно вызывает гипоксические изменения и ослабление изометрических тетанусов (Левтов В.А. и др, 1983). Установлено также (Ганелина Л.Ш. 1963), что устойчивость мышц к повреждающим воздействиям... повышается при растяжении мышц. Показано, что повышение устойчивости растянутых мышц обусловлено повышением устойчивости фибриллярных белков против денатурирующих агентов в связи со стабилизацией упорядоченной конфигурации белковых молекул в процессе растяжения.

Следовательно, продольное растяжение мышц способствует улучшению кровотока в этих мышцах, повышает их возбудимость, сократимость и работоспособность, предупреждает образование контрактур, уменьшает или ликвидирует образование гипертонусов в мышцах, расслабляет их. Многочисленные данные показывают, что раздражение ППЦ во время растяжения оказывает не только координирующее действия на локомоторный аппарат, но и весьма существенно влияет на состояние внутренних органов по механизму моторно-висцеральных рефлексов (Вазилло А.А, Могендович М.Р., 1961; Могендович М.Р., 1957, 1962, 1971, 1972)".

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.37.** Что важнее – максимальная растяжка мышц во время выполнения упражнений йоги (на чем настаивают многие авторы, говоря, что йога – это, прежде всего, растяжка) или предельное напряжение – сжатие мышц?

Ответ: растяжение мышцы всегда является следствием напряжения каких-то других мышц, а не его причиной. Напряжение мышц в Хатха-йоге – это механизм внешнего воздействия на внутренние органы, их сжимания ("ха") и последующего расслабления ("тха"). Растяжение мышц-антагонистов при этом:

- является естественным ограничителем нагрузки, средством ее индивидуализации;

- обеспечивает (одновременно с тратой энергии мышцами, осуществляющими необходимое движение) пополнение организма энергией (см. ответ на задачу № [0.36](#)), ее перетекание (порой субъективно воспринимаемое как "выдавливание") с напряженного участка на растягиваемый;
- общий контроль энергетических возможностей данного занимающегося (чем выше его энергопотенциал тем, в среднем, выше и его гибкость).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.38.* Нужно ли стараться вводить в ОК как можно больше новых дополнительных упражнений?

Ответ: все зависит от цели занятий и ограничивается характером реакции тела на ввод этих упражнений. Ввод новых упражнений обеспечивает совершенствование практикующего в йоге (во всяком случае, в части физического развития) и он разумен, если такая задача является приоритетной. Со временем это может привести к отказу от описанного здесь ОК и переходу к усиленному комплексу и его модификациям – с весьма вероятной потерей того дивного ощущения внутренней чистоты и свободы, которое дает данный комплекс. Это путь не для всех, но требование соблюдения Ахимсы на этом пути очевидно, остается.

Введение ограниченного количества дополнительных упражнений как лечебных (в соответствующие места ОК) вдобавок к основным упражнениям возможно, а иногда и необходимо – но в этом случае его желательно осуществлять после освоения всего ОК (очевидно без тех упражнений, которые противопоказаны при данном заболевании и для данного конкретного человека). При этом надо помнить о риске перегрузки и четко отслеживать свое состояние сразу после выполнения этих упражнений и в течение всего дня после выполнения комплекса. При потере тонуса эти упражнения необходимо снять (или снизить количество повторов, упростить сами упражнения, выбрав другие их варианты и т.п.).

Если же для практикующего приоритетными являются внешние "мирские" задачи (он использует ОК исключительно как постоянно действующий инструмент внутренней очистки и повышения своего энергопотенциала, необходимого для решения тех задач, которые ставит перед ним жизнь), то в целом ему и нет необходимости менять ОК в течение всей жизни. Но он может встать, например, на путь все лучшего освоения *Пранаямы* (продвижение в которой обычно идет весьма медленно) и более "высоких" ступеней йоги. Или пойти путем все лучшего осознания внутренних механизмов действия выполняемых им упражнений (эти механизмы одинаковы как в простых с виду упражнениях, так и в сложных, доступных лишь немногим). Или вообще сосредоточиться на решении только внешних задач и совершенствовании способов поиска таких решений – развивать свой талант, обеспечивать свой внутренний рост на этих и только этих задачах (хотя специфика таланта такова, что интерес к развитию в йоге все время будет сохраняться в нем, беспокойно сидя внутри его личности).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.39.** Что делать, если после ОК вы чувствуете легкое познабливание? Почему это может происходить?

Ответ: это говорит о повышении активности парасимпатической нервной системы к концу выполнения комплекса. Возможно, ОК оказывает на Ваш организм избыточное (для вас лично) антистрессовое воздействие. Например, вы передерживаете *Сарвангасану*, а поскольку последние упражнения ОК активизируют преимущественно симпатическую нервную систему, то в Шавасане происходит "откат" – активизация парасимпатки и как следствие на уровне ощущений – легкое познабливание. Возможно, просто такова ваша личная реакция на тонизирующее действие ОК. Этот эффект со временем проходит – организм привыкает к нагрузке.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.40. Насколько важны предлагаемые йогой "внешние" очистительные процедуры (*Нети, Дхаоти, Басты*, включая *Сахадж-Басты* *крию* (или заменяющую ее *Шанк-Практишлану*) и т.п.)?

Ответ: в современных условиях достаточно высокой гигиены жизни и с учетом общегигиенической направленности ежедневно выполняемого ОК большинство рекомендуемых йогой методов очисток теряют свою приоритетность. Актуальной остается лишь очистительная

процедура *Басты*, проводимая – после ее полного освоения – раз в полугодие (ее значение становится почти очевидным после чтения работ (И.И. Мечникова – см. его "Этюды о природе человека" и "Этюды оптимизма"), написанных более века назад и до сих пор не потерявших своей актуальности).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.41. Действительно ли йога немислима без медитации?

Ответ: действительно. Но ни классические тексты, ни Учителя йоги не накладывают никаких ограничений на используемую технику медитации. А поскольку ОК выполняется с максимальным сосредоточением внимания на отдельных областях тела, то его можно считать определенной формой медитации. Как и предельную сосредоточенность на решении тех жизненных проблем, которые ставит перед нами жизнь на пути движения нас к нашим целям. Вопрос необходимости отдельных занятий медитацией в отрыве от тех конкретных объектов, которые имеют непосредственное отношение к нашим целям и способствуют реальному повышению нашей возможности отдавать, каждый решает для себя сам.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.42.* Надо ли перед (или после) занятий йогой произносить (пропевать) мантры, и если надо, то зачем?

Ответ: Мантры обеспечивают психологический настрой на занятия, успокаивают, направляют мысли в нужное русло, но эти задачи вполне могут быть решены и другими методами.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.43. Является ли вегетарианское питание необходимым условием занятий йогой?

Ответ: нет, не является. Во всяком случае, современная физиология питания не видит для этого оснований (хотя значительное падение возможности выделения энергии из пищи на каждом трофическом уровне иногда и признается).

Характер рационального питания в целом определяется особенностями энтеральной среды конкретного человека и зависит от индивидуальных (наследственных) и национальных особенностей (в свою очередь задаваемых климатом, особенностями почвы, местной флоры и фауны и многими другими факторами). Ведь человек, как и любое живое существо – продукт среды, в которой он обитает. Имеет значение также его конституция (сочетание *дошей*), и что очень важно, принятые в обществе пищевые ритуалы – социальная адекватность часто бывает важнее индивидуальных предпочтений.

Иными словами, упражнения йоги не накладывают обязательных ограничений на характер питания (не нарушая тем самым национальных и семейных традиций), хотя и влияют на аппетит занимающегося и качество переработки съеденного. Существуют также определенные рекомендации по питанию общего плана (без учета характера сочетания *дошей* в конкретном человеке). При этом занятия йогой позволяют сохранять необходимый уровень психической и физической активности, высокий энергопотенциал и хорошее настроение в большой степени независимо от характера питания, делают человека свободным от тщательного выбора и постоянного контроля потребляемых им продуктов.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.44. Какие напитки, в частности какие сорта чая, предпочтительны при занятиях йогой?

Ответ: самый предпочтительный напиток – чистая сырая вода комнатной температуры (йоги рекомендуют пить ее по 10 –12 стаканов в день по 2 –3 глотка за раз в течение всего дня – хотя переход к такому режиму должен быть постепенным, как и все в йоге). Чай, с точки зрения йоги – это еда и для него действуют те же рекомендации, что и для всей еды (см. задачу № [0.43](#) о вегетарианском питании).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.45. Почему йоги рекомендуют не вытираться после холодных водных процедур (обтирания, обливания или плавания) перед выполнением комплекса? Разве при этом не впитается больше хлорки?

ОТВЕТ: Купались ли вы в теплом соленом море? Если после купания вы не моетесь под душем и не вытираетесь затем насухо, то на коже через несколько купаний образуется тонкая "обсыпка" соли (ее в морской воде много больше, чем хлорки в нашей водопроводной, кстати, выполняющей в ней антимикробные функции). Заметьте, эта соль остается снаружи.

Ее легко можно просто смахнуть с себя. Т.е. наша кожа – это почти идеальное, отлаженное миллионолетиями покрытие, берущее от природы только то, что ему надо (особенно если учесть, что человек – это по своему происхождению существо "земноводное"). И если после холодного или прохладного душа не вытираться, а только смахнуть руками лишние капли воды с тела, то кожа впитает столько влаги, сколько нужно, остальное испарится за 3-4 минуты. Заметим, что вообще то с точки зрения йогов допустим и горячий, и контрастный душ, хотя более желателен все же прохладный.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.46*.** Каковы основные (за исключением наследственной предрасположенности) причины искривлений позвоночника?

Гипотеза: возможно, во всем виноват характер. Именно характер человека заставляет его тело принимать определенные положения чаще, чем другие: обидчивые начинают смотреть на мир насупившись, и у них увеличивается кифоз грудного отдела, гордые наоборот слишком часто смотрят вправо-вверх и рискуют своим поясничным отделом, недоверчивые удивленно взирают на окружение, поворачивая голову влево-вниз и у них со временем возникает соответствующее искривление позвоночника и т.п. Тело запоминает эти позы, которые превращаются в стойкий двигательный навык. А позвонки затем постепенно приобретают форму, в наилучшей степени обеспечивающую сохранение этого двигательного навыка – ведь именно он является основой всей двигательной структуры нашего тела. Приведенный ответ, вероятно не полон, но он кажется очень естественным для того, кто все время помнит: человек – это целостность. Для того, кто никогда не забывает, что наша психика (и в том числе наш характер) и наше тело – это просто разные формы этой целостности. И значит, причина изменений в теле вполне может лежать в области психики, как и наоборот – изменения в теле всегда приводят к каким-то изменениям в психике.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 0.47.** Почему в данном задачнике такое большое внимание уделяется физиологии (физике живого)? Ведь человек – это не только (и может быть даже не столько) тело (физика), но и психе (душа). И помня, что как раз с констатации единства тела и души начиналась данная книга, закономерно задать вопрос: можно ли уделять столько внимания телу, забывая о душе?

Ответ: Такой подход связан с тем, что понять – значит построить модель. И наилучший способ направить свое внимание, а вместе с тем и энергию своей души на определенные зоны тела, соединяя, таким образом, то и другое в единое целое – это построить некую достаточно простую (физическую) модель заданного движения и организовать это движение оптимальным образом.

И хотя все наши модели окружающего мира неверны, приведенные в книге модели могут оказаться полезны как раз для развития навыков управления своим вниманием – мета-программой работы сознания, а значит лучшего решения тех задач, ради которых данный человек и появился на этом свете в конкретной точке пространства и времени.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 1.1. Почему упражнение № 1 *Сушумна нади шакти-вардхак* выполняется лежа в постели, до утренних гигиенических процедур, а не после них, как все остальные упражнения комплекса?

Ответ: потому, что в это время поясница еще максимально расслаблена и в ней пока нет остаточных напряжений, связанных с привычной для данного человека осанкой (к которой он генетически предрасположен или сформировал ее в течение жизни).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 1.2. Что делать, если после пробуждения Вам нестерпимо хочется в туалет (с учетом ответа на предыдущую задачу) – терпеть и делать упражнение № 1 *Сушумна нади шакти-вардхак* или сначала все же сходить в туалет, а затем вернуться в постель и начать заниматься йогой?

Ответ: если нельзя, но очень хочется – то значит можно. Надо сходить в туалет, а затем вернуться и сделать упражнение. Цель комплекса: получить максимальный оздоровительный эффект, а терпеть через силу вредно – частное должно быть подчинено общему.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 1.3.* Почему в упражнении № 1 *Сушумна нади шакти-вардхак* перед потягиваем обеими пятками, сначала идет потягивание левой и правой, ведь потягивание только обеими ногами, но большее число раз – скажем 15 (5 раз по 3 потягивания) – кажется более эффективным (упражнение направлено на центральный канал *Сушумны*)?

Ответ: такая последовательность включает в работу большую часть крестцового отдела позвоночника (это хорошо ощутимо при выполнении упражнения – потягивание одной пяткой напрягает почти все глубокие мышцы этого отдела позвоночника, тогда как потягивание обеими пятками нагружает в основном только копчиковый отдел). Т.е. энергия в этот случае направляется от "центра" (*Манипуры*) вниз, активизируя нижние *чакры* – более физиологично этот процесс пока не описать (он чем-то напоминает вытаскивание пробки: раскачивание ее из стороны в сторону – за счет пластичной деформации боков пробки – помогает извлечь ее из отверстия, в котором она плотно засела).
Здесь может возникнуть другой вопрос – почему сначала левой, а потом правой пяткой (ведь говорить о разной величине легких и левостороннем положении сердца как в задаче № 0.30 в данном случае бессмысленно)?

ГИПОТЕЗА: дело все же в функциональной роли основных надий: сначала идет работа с успокаивающим ходом *Иды*, потом с активизирующим *Пигналы* (как бы не физиологично это ни звучало), и наконец, осуществляется балансировка их в *Сушумне*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 1.4. Почему при выполнении упражнения № 1 *Сушумна нади шакти-вардхак* нельзя смещать ягодичцы?

Ответ: такое смещение:

- уменьшает напряжение тех мышц в поясничном отделе позвоночника, на которые направлено действие данного упражнения (т.е. уменьшает его эффективность);
- дает неравномерную нагрузку на позвоночник, что – в случае наличия невыраженных проблем в крестцовом отделе – может привести к их обострению (вызвать боли в пояснице) из-за раздражения нервных корешков во время изгиба позвоночника при смещении ягодич.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 1.5. Как не сбиться со счета при выполнении упражнения № 1 *Сушумна нади шакти-вардхак*?

Ответ: загибать пальцы на руке после каждого выполнения (5 раз – 5 пальцев).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 1.6. Как не заснуть во время выполнения упражнения № 1 *Сушумна нади шакти-вардхак*?

Ответ: сосредоточиться на удовольствии от его выполнения – оно особенно сильно во время возврата пяток в исходное положение.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.1.** Зачем пить горячую воду перед упражнением № 2 *Пурна Сарпасана*?

Ответ: по ряду немаловажных причин:

- такая вода прекрасно промывает пищевод (упражнение показано от гастрита);
- она хорошо согревает — когда занимающийся только что вылез из под холодного душа и даже не обтершись (см. ответ на задачу 0.39), начал пить воду;
- а главное — эта вода сразу всасывается через стенки желудка (ведь она несоленая) и нашей крови — которой мы собираемся промывать себя изнутри в течение ближайшего часа, получая от этого радость — становится на 300 г больше. Она становится жиже, отчего усиливается кровообращение. Что и требовалось получить.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.2.* Почему воду перед выполнением упражнения № 2 *Пурна Сарпасана* надо пить не торопясь?

Ответ: чтобы:

- улучшить промывку пищевода и усилить ее положительное гигиеническое действие;
- максимальное количество воды успело впитаться (попасть в кровь) до начала выполнения первого упражнения;
- занимающийся успел согреться после холодного душа (см. ответ на задачу 0.39);

- дать время на формирование психологической готовности к выполнению ОК, настройки на него.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.3.*** Почему в исходном положении для упражнения "*Пурна Сарпасана*" голова должна касаться коврика подбородком (лежать на подбородке), а не лбом, т.е. быть изначально немного откинута назад?

Ответ: такое положение головы в начале упражнения обеспечивает естественную возможность последовательного подъема сначала шеи, затем верхне-грудного отдела, а потом и средней части частей позвоночника. При этом происходит включение в работу во время подъема туловища всех мышц спины, глубокий прогиб в грудном отделе и, как следствие, достижение основной цели упражнения – формирования "центра красивой осанки".

Под "глубоким прогибом" здесь понимается прогиб внутрь, против естественного кифоза (прогиба назад) в грудном отделе позвоночника. При этом "центр красивой осанки" формируется именно в силу развития, тренировки мышц спины, позволяющих держать грудной отдел позвоночника по возможности прямо (с сохранением, конечно, некоторого кифоза, но все же более прямо, чем раньше) и возникающей затем привычки всегда "держат" спинку. Как следствие убирается зажатость поясничного отдела и начинает формироваться стереотип движения от "центра", от пупка, воспринимаемый в частности внешне как "летающая походка". Отметим, что здесь очень важно именно это первое движение от шеи вниз, укрепляющее мышцы, держащие самые верхние грудные позвонки и растягивающее при прогнессе в 1, 4, 5 и 8 фазах упражнения мышцы-антагонисты (в том числе, глубокие, усиливающие кифозный изгиб грудного отдела позвоночника). Горб обычно начинает расти именно оттуда, сверху. Посмотрите на многих еще молодых людей, уже согнувшихся под тяжестью жизни, втянувших голову в плечи от страха перед ней, и увидите, что это так.

Отметим также, что если обычно правильная осанка выстраивается снизу-вверх: от стоп к тазу и далее – и это совершенно правильный подход, от земли, от опоры, то *Пурна Сарпасана* делает как бы шаг навстречу, заметно увеличивая эффект всей работы упражнений йоги по формированию сохраняющей здоровье, красивой осанки. И делается этот шаг за счет именно такого предварительного напряжения шеи уже в исходном положении и постепенности подъема "позвонок за позвонком" с частичной опорой на руки.

В завершение ответа на эту задачу добавим, что у очень ограниченного количества занимающихся запрокидывание головы назад за счет воздействия шейного отдела на позвоночную артерию может вызвать неприятные ощущения, вплоть до шума в ушах, головокружения и даже выхода на границу потери сознания. В этих весьма редких случаях можно рекомендовать класть в исходном положении голову на подбородок без большого изгиба шеи (почти горизонтально), а сам подъем вверх производить осторожно, внимательно отслеживая свои ощущения.

У всех людей имеются различия в индивидуальных особенностях строения тела, а йога – путь развития интеллекта, и к ней нельзя относиться не творчески. Но при этом всегда надо понимать суть происходящих при занятиях ей процессов и стараться сохранить все лучшее, накопленное за тысячи лет ее существования.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.4.*** Почему во время подъема туловища в упражнении "*Пурна Сарпасана*" рекомендуется не только "тянуть" голову и туловище вверх мышцами спины, но и помогать себе руками, опираясь на них. Ведь при этом уменьшается тренировочный эффект на мышцы поясницы?

Ответ: Опора на руки, уменьшая тренировочный эффект на мышцы спины, обеспечивает возможность значительно большего прогиба в грудном отделе позвоночника, а значит и больший эффект упражнения (заметим, что именно требование локализации прогиба в грудном отделе позвоночника является одной из причин запрета на отрыв пупка от коврика в этом упражнении).

Добавим, что упражнения йоги (в отличие, например, от бодибилдинга или системы пилатес) не предназначены для тренировки мышц. Они, скорее, направлены на улучшение состояния соединительной ткани, связок, суставов (того, где в наибольшей степени затруднен проход "энергии"), и конечно же, восстановление ритмов работы внутренних органов. Т.е. при их выполнении мышцы, конечно, тренируются, но это оказывается в некотором роде побочным эффектом данных упражнений. В этом плане йога близка к легкой

атлетике. Разница между ними в том, что легкая атлетика направлена на развитие всего тела целиком. Йога же, во-первых, действует на тело избирательно, давая повышенную нагрузку на отдельные зоны и части тела, и за счет этого одновременно обеспечивает зонную очистку тела и развитие навыка управления собой, нашего интеллекта. А во-вторых, она нагружает эти части тела в меру, не переходя за пределы активизации их работы, не вызывая их значительного утомления.

Для полноты ответа, безусловно, надо сказать и о том, что в системе йоги существуют и методы эффективного развития силы именно мышц, скажем так называемые "медленные движения", но они решают частные задачи, мало известны и редко используются в практике.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.5. Почему при выполнении упражнения № 2 *Пурна Сарпасана* нельзя отрывать пупок от пола?

Ответ: чтобы усилить действие упражнения на почки и прогиб грудного отдела позвоночника (ускорить формирование и поддержание активности "центра красивой осанки"). Кстати, этим она отличается от поз *Бхуджангасаны*, *Сарпасаны* (просто) и аналогичных им.

Заметим, что при выполнении поворотов туловища влево и вправо обязательно надо разворачивать все туловище в поясничном отделе, т.е. поворачивать в нужную сторону плечи и голову (а не только голову), оставляя при этом бедра (а значит и пупок) прижатыми к коврику (чтобы отрыв нижней части живота не уменьшил скручивание позвоночника). В противном случае такой поворот может привести к возникновению блока средней тяжести в трапецевидной мышце.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.6. Что делать, если при поворотах в упражнении № 2 *Пурна Сарпасана* вы не видите своих пяток?

Ответ: продолжать заниматься – важно не то, увидите вы пятки или нет, важно, чтобы был сделан максимальный для вас "спинальный поворот" в пояснице, т.е. чтобы бедра полностью оставались на коврике, а плечи были предельно (насколько вы это можете) повернуты в нужную сторону. Изгибать позвоночник вбок (а не по спирали) нельзя, потому, что при этом вы начнете оказывать действие на внутренние органы (печень, селезенку, сердце и др.), нарушая базовый принцип йоги – от общего к частному (нам надо пока лишь сформировать у себя центр красивой осанки и активизировать деятельность почек, перерабатывающих, подготавливающих к выводу из организма все токсины, "вымытые" последующими упражнениями).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.7. Почему в исходном положении в упражнении № 2 *Пурна Сарпасана* ладони рук должны лежать на уровне плеч?

Ответ: ладони должны лежать так, чтобы локти в исходном положении смотрели вверх. Если положить руки ближе к голове (выше), то локти окажутся на полу, и будет психологически трудно высоко подниматься – отрывать их от пола. Если руки будут ближе к пупку (ниже), то в верхней точке подъема локти будут сильнее согнуты и позу будет труднее держать (руки будут быстрее уставать).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.8. Как уменьшить нагрузку на руки при выполнении упражнения № 2 *Пурна Сарпасана*?

Ответ: никак, надо просто ограничиться тем временем выполнения, которое вам по силам. Впрочем – несмотря на высокую эффективность поворотов туловища, обеспечивающих усиление действия упражнения на почки и ряд его дополнительных терапевтических эффектов – упражнение можно осваивать постепенно, и на самом начальном этапе выполнять только подъемы вверх (без поворотов туловища влево и вправо, вводя эти повороты по мере укрепления мышц спины).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.9. Почему в упражнении № 2 *Пурна Сарпасана* пальцы ног должны опираться на пол своей нижней поверхностью, а пятки надо держать вместе?

Ответ: такое положение ног способствует дополнительному равномерному напряжению мышц поясницы, усиливая действие упражнения на область почек, т.е. локализуя зону действия упражнения.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.10. Почему упражнение № 2 *Пурна Сарпасана* выполняется в начале ОК (чем нарушается третий принцип построения "стоя – сидя – лежа")?

Ответ: эффект этого упражнения, ради которого оно и вынесена в начало ОК — постановка позвоночника, выпрямление спины, формирование (точнее активизация) «центра красивой осанки» — йоги считают, что такой центр формируется за две недели.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.11. Зачем вообще формировать у себя центр красивой осанки – не является ли его создание стремлением "чесать всех под одну гребенку". Ведь все люди разные, и у каждого своя, присущая именно ему манера держаться и двигаться?

Ответ: действительно, по современным представлениям основным элементом в организации нашего движения вообще (и позвоночника в частности) является рефлекс, точнее – двигательный, или динамический стереотип. Он прямо связан с состоянием всего организма, его биохимией, его психическими проявлениями и личностной организацией. Иными словами он связан с функциональными проявлениями нашего организма на всех уровнях (именно закрепившийся в подсознании нездоровый двигательный навык и переводит многие наши болезни в разряд хронических, именно с трудностями изменения этого стереотипа и связана сложность излечения таких заболеваний). И этот двигательный навык глубоко индивидуален – ведь любое наше переживание по многоуровневым рефлекторным цепям немедленно отражается во всех других проявлениях нашей жизнедеятельности, нашем мышечном аппарате. И наоборот любые патологические изменения в мышце отражаются на зональном и организменном уровне. Поэтому только правильная, красивая осанка (не теряя своих индивидуальных особенностей, связанных с конституцией и личными особенностями тела, и уж тем более, не затрагивая манеры движения, его темпа, плавности и других характеристик) ставит внутренние органы в физиологически выгодное положение и обеспечивает полноценное управление ими со стороны спинного мозга. Т.о. красивая осанка — это необходимое условие здоровья.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 2.12*. Как вставать после выполнения упражнения № 2 *Пурна Сарпасана*?

Ответ: При выходе из упражнения № 2 ("*Пурны-Сарпасаны*") отдельные преподаватели не рекомендуют опираться на колени (т.е. советуют вставать, отжавшись на руках или переводом через правый бок)? Это рекомендуется для того, чтобы пролонгировать еще на какое-то время остаточное напряжение в позвоночнике, сохранить "активность центра красивой осанки", созданную упражнением (кстати, опыт показывает, что во время отдыха после выполнения упражнения, до того, как встать, лучше, чтобы носки ног все же слегка касались друг друга).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 3.1. Почему в описании "Основной стойки", приведенном в начале упражнения № 3 *Вишуддха-чакра шуддхи*, специально оговаривается, что надо "смотреть прямо перед собой в одну точку"?

Ответ: смотреть надо, во-первых, чтобы обеспечивать тем самым определенный уровень фоновой информации, поступающей через открытые глаза, а значит, и некоторую подпитку активности мозга, для поддержания необходимого уровня внимания. Во-вторых, смотреть надо прямо перед собой — это ставит позвонки в правильное положение, регулируя внутричерепное давление и создавая спокойный эмоциональный фон. И наконец, смотреть надо в одну точку — т. е. не отвлекаясь ни на что постороннее.

Заметим, что в описании основной стойки вообще нет ничего лишнего или случайного: стоим — а не сидим или лежим; причем так, чтобы пятки и носки были вместе, что обеспечивает сохранение энергии и нормальную нагрузку мышц поясницы, руки расслаблены, спина прямая — значит, внутренняя энергия свободно протекает в теле.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 3.2.* На какую часть тела направляется внимание в "Основной стойке"?

Ответ: на точку (зону, область тела) между *Манипурой* и *Анахатой*, прислушиваясь к удовольствию в этой области.

Примечание. В отличие от *Цигун* и восточных единоборств, где внимание направляется в так называемую "одну точку" – практически перед *Манипурой* – которая уже и ориентируется в пространстве, в *йоге* это точка будет немного выше. И это понятно: в единоборствах главное устойчивость, а в йоге важно развитие. Точку "сборки" в *йоге* легко найти: если стоя (с правильной, красивой осанкой) расставить ноги на расстояние около 30 см и напрячь мышцы ниже пупка – то ненапряженная точка над напряженной областью даст точку устойчивости восточных единоборств. Если после этого поставить ноги вместе, сохраняя красивую осанку, то ощущение удовольствия появится под *Анахатой*. Если попытаться ощутить сразу обе эти точки, то внимание прочно встанет на нужной точке (примерно посередине между первой и второй).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 3.3.* За счет чего обеспечивается полезное действие упражнения № 3 *Вишуддха-чакра шуддхи* на *Вишудха-чакру*?

Ответ: за счет увеличения длительности вдоха (хоть и неглубокого, почти незаметного внешне), но оказывающего тонизирующее воздействие на организм, по отношению к длительности выдоха (короткого, резкого) в сочетании с направлением внимания в нужную точку – точку проекции данной *чакры*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 4.1.** Почему в упражнении № 3 *Вишуддха-чакра шуддхи* внимание направляется на точку проекции *Вишудха-чакры*, которая расположена ниже *Сахасрары*, и только начиная с упражнения № 4 *Буддхи-татха дхрити шакти-викасак* зона действия упражнения в самом деле начинает спускаться с самого верха все ниже и ниже?

Ответ: потому, что активизация *Вишудхи-чакры* улучшает кровоснабжение головного мозга, чем повышается активность остальных трех упражнений на базе *Капалябхати*. К тому же "нормальное" положение головы позволяет лучше сосредоточиться на точке "сборки" (одной точке) до начала и после окончания упражнения, облегчая возврат внимания к ней в остальных упражнениях серии.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 5.1.* Чем отличаются упражнения ОК №№ 3-6 от *Пранаямы Капалябхати*?

Ответ: положением головы – см. следующую задачу 6.1. – и направлением внимания (заметим также, что в *Капалябхати* нет задержек, и она как и *Бхастрика*, также входящая в ОК, причисляется к *Пранаяме* лишь формально, поскольку связана с дыханием).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 6.1.** Почему всего лишь изменение положения головы и точки концентрации внимания так разительно меняет характер основного (указанного в названиях) действия упражнений 3–6? Зачем менять положение головы, и почему оно должно быть именно таким в каждом из указанных упражнений?

Ответ: при изменении положения головы меняется напряженность мышц тела, которые также активизируются тонизирующим типом дыхания:

- в упражнении № 3 мышцы тела напряжены равномерно (поддерживается прямая осанка) и воздействие оказывается только на *Вишудха-чакру*;
- в упражнении № 4 напрягаются мышцы спины – мышечные тяжи, передающие воздействие, идут до *Манипуры*, управляющей распределением нашей энергии, соответственно тренируется ум и сила воли;
- в упражнении № 5 напрягаются мышцы до *Анахаты* (точки ее проекции), отвечающей за эмоции; а наша память в большой степени ориентируется на эмоциональные впечатления (энергия эмоции улучшает запоминание), есть даже гипотеза, что мы вспоминаем любое событие, вытаскиваем его из памяти по простой метке этого события – тому числу ударов сердца, которое прошло до него от момента нашего рождения;
- в упражнении № 6 – напрягаются все передние меридианы (до *Мулядхары*), идет развитие интеллекта, связанного с работой всего организма (в т.ч. половой сферой – ср. работы З. Фрейда).

Заметим также, что:

- в упражнении № 3 внимание направляется на *Вишудху-чакру*, активизирующую мозговое кровообращение, поэтому оно поставлено в комплексе раньше других;
- в упражнении № 4, когда голова запрокинута назад, граница напряженных мышц головы проходит как раз в зоне макушки, и именно туда, в точку проекции *Сахасрара-чакры* проще всего направить внимание;
- аналогично, положение головы в упражнениях № 5 и 6 позволяет легко поставить внимание последовательно в две точки проекции *Аджна-чакры*.

Иными словами такое расположение упражнений обеспечивает строгий проход зоны действия упражнений сверху вниз. Этим объясняется, почему ум и силу воли, память и интеллект нужно укреплять именно в таком порядке.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 7.1. Почему в упражнении № 7 воздух надо вдыхать через "трубочку" в губах, а не просто открытым ртом?

Ответ: такой вдох:

- с одной стороны требует дополнительных усилий, при его выполнении напрягаются мышцы пресса (и диафрагма?), зато с другой стороны:
- обеспечивает лучшее наполнение легких (при неглубоком вдохе просто открытым ртом выше риск захвата воздуха в щеки без заполнения им части легких),
- в некоторой степени ограничивает объем вдыхаемого воздуха и таким образом предотвращает передержку упражнения, уменьшает риск вреда от него,
- обеспечивает лучшее психологическое сочетание первого и второго факторов, т.е. заполнение воздухом части легких с надуванием после этого щек.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 7.2. Почему в данном упражнении при опускании головы в положение «подбородочный замок» рекомендуется не менять положения рук по отношению к голове.

Ответ: при изменении положения рук по отношению к голове либо большие пальцы рук начнут касаться лба (см. задачу 7.3), либо мизинцы соединённых ладоней начнут касаться груди (или заметно приближаться к ней). В последнем случае появляется дополнительное напряжение в области плеч, в бицепсах, что может помешать (особенно на начальных этапах освоения комплекса) направлять внимание в область головного мозга.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 7.3. Почему в упражнении № 7 *Каполя-шакти-вардхак* указательные пальцы не должны касаться лба?

Ответ: чтобы не отвлекать внимание от головного мозга.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 7.4. Почему в упражнении № 7. *Каполя Шактивардхак*, надо поднимать руки и зажимать большими пальцами крылья носа? Чтобы перекрыть дыхание?

Ответ: На самом деле дыхание перекрывается как обычно за счёт перекрытия вдыхателей - дыхательного горла (так же, как мы делаем это, просто задерживая дыхание, или когда мы ныряем, купаясь в море). Подъем рук, зажим крыльев носа и опускание подбородка осуществляется для того, чтобы локализовать энергию в голове и верхней части туловища, как бы прекращая ее "отток" в нижнюю часть тела. Эта локализация действия упражнения усиливается вниманием, которое всегда легче направлять на напряженные мышцы.

Здесь уместно еще раз уточнить, что значит "локализовать энергию". Напряжение мышц в самом деле требует затрат энергии (энергия, по самому общему ее определению – это "мера взаимодействия"), уже запасенной в самих мышцах (гликогена и АТФ). Больше того, за счет активизации микронасосных свойств мышц в них резко ускоряется кровоток, чем обеспечиваются их эффективная работа. Таким образом (при условии расслабления других мышц тела) осуществляется промывка данной зоны тела, то самое гигиеническое действие данного комплекса упражнений Хатха-йоги. Энергия (после активизации потенциалов запуска мотонейронов и поступления повышенного тока крови) проявляет себя в работающих мышцах.

После же выполнения упражнения начинается восстановление энергетических механизмов этих мышц, накопление (с небольшим избытком по отношению к первоначальному уровню) их потенциальной, не проявленной энергии (праны). Работает принцип напряжения (в упражнении) – расслабления (в паузе между упражнениями), отраженный в са-

мом названии этой гигиенической системы: ха (солнечно) – тха (лунная) йога (изменение, развитие).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 7.5. В описании упражнения № 7 ("*Каполя Шакти-Вардхак*") указано, что его надо выполнять до "ощущения малейшего неудобства" (собственно как и все остальные упражнения этого комплекса), но при этом "через каждые 10 дней стараться прибавлять по одной секунде". Что делать, если, прибавляя по одной секунде каждые 10 дней, мы спустя некоторое время обнаруживаем необходимость (для сохранения набранного времени выдержки) выхода за пределы этого "малейшего неудобства"? И возможно ли, что спустя еще какое-то время ощущение этого неудобства начнет появляться раньше, т.е. возможно ли со временем наступление своего рода детренированности, снижение времени выдержки в данном упражнении?

Ответ: исходя из этики йоги (принципа Ахимсы, лежащего в ее основе) и методики данного комплекса (его задача – не пресловутая тренировка, а активизация потенциала тела и психики в процессе выполнения комплекса, в том числе за счет их очистки, получение пользы, эмоционально всегда связанной с удовольствием) критерий удобства важнее времени выдержки. Иными словами, если мы заметили, что повышение выдержки приводит к необходимости волевого усилия для сохранения позы, эту выдержку надо сохранить на достигнутом уровне (не добавлять по 1 сек. каждые 10 дней) или даже уменьшить. С этой точки зрения данное упражнение после его освоения лучше вообще выполнять без счета, просто по ощущениям (до начала дискомфорта).

В последнем случае время выдержки в данном упражнении (как и во всех последующих) может оказаться разным в разные дни в зависимости от нашего физического, эмоционального и интеллектуального состояния (зависящего от множества факторов, включающих как эмоциональные впечатления предыдущего дня, так и характер питания, время сна, погоду и многое другое). Поэтому при указанном выше подходе такие изменения не должны вызывать тревоги: каким это время выдержки получается – такое и правильное.

Больше того, иногда может показаться, что по мере занятий выдержка не только перестала расти, но даже начала снижаться. Последнее связано скорее не с тем, что появилась детренированность организма и он стал хуже переносить задержки дыхания (что маловероятно), а с тем, что мы стали лучше ощущать границу начала появления дискомфорта, и тем самым дальше отодвигать – при выполнении упражнения – границу, когда польза может перейти во вред.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 8.1. Почему упражнение № 7 *Каполя – шакти-вардхак* стоит в ОК перед упражнением № 8 *Карна – шакти-вардхак*, ведь щеки, вообще говоря, находятся несколько ниже ушей? Не является ли такое расположение упражнений нарушением методического принципа построения ОК: сверху – вниз?

Ответ: не является. Скорее наоборот, именно в силу действия этого принципа. Ведь в нем говорится о той области, на которую упражнение действует, а не о той, с которой осуществляются внешние операции. Дело в том, что *Каполя – шакти-вардхак* меняет давление в верхней, макушечной области головы, а *Карна – шакти-вардхак* действует сильнее, и на большую область, смещая зону максимального напряжения в основном в затылочную часть головы, которая расположена как раз ниже, чем макушка.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 8.2. За счет чего смещается вниз зона действия упражнений ОК №№ 7 – 8 (нормализация внутричерепного давления в разных частях головы)?

Ответ: щеки мы надуваем и в упражнении 7, и в упражнении 8, но в упражнении № 8 мы:

- закрываем глаза, создавая тем самым небольшое напряжение (растяжение) в области чуть ниже и сзади от макушки;
- механически сжимаем голову (за счет закрывания ушей) не просто посередине, а ближе к ее затылочной части, создавая там механическое напряжение (это легко почувствовать просто слегка надавив пальцами за ушами).

- последовательно выполняя упражнения 7-8 мы идём от периферии (большими пальцами закрываем нос) ближе к центру головы (надавливаем пальцами на козелки ушей), от более мягкого воздействия к более сильному.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 8.3.*** Почему неправильный выход из упражнения № 8 (*Карна-шакти-вардхак*) – открытие ушей до окончания выдоха – может вызвать состояние недомогания?

Гипотеза: плотно закрывая уши во время упражнения (т.е. при задержке дыхания после вдоха) мы не только повышаем давление внутри головы (во рту, носовых паузах и внутреннем ухе – для этого собственно и надуваются щеки), но и в некоторой степени сдавливаем голову с боков. Поскольку кости черепа всегда сохраняют некоторую подвижность, то вследствие этого, ликвор как наиболее мобильный компонент внутричерепного содержимого, который может свободно выходить из черепа через большое затылочное отверстие, вытесняется из желудочков мозга. Объемная составляющая ликвора в общем внутричерепном пространстве таким образом уменьшается.

И когда мы открываем уши на задержке после вдоха (т.е. до окончания выдоха), мы, во-первых, оказываем резкое непривычное давление на очень чувствительный вестибулярный аппарат (давление во внутреннем ухе остается, а наружное исчезает), а во-вторых, снимая таким образом давление с боковых костей черепа, мы тем самым рискуем, что может повыситься давление на кору головного мозга со стороны черепа (ликвор не успеет заполнить внутренний объем, в котором расположен головной мозг). Все это, по совокупности факторов, может привести к нарушению управленческих функций нашей ЦНС.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 8.4. Зачем при выполнении упражнения № 8 (*Карна Шакти-вардхак*) указательные пальцы надо накладывать на закрытые веки?

Ответ: это делает позу более "собранной", предотвращая (в какой-то степени) исток энергии с пальцев, но главное в том, что ощущения контакта пальцев с веками заметно способствует концентрации внимания на головном мозге.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 9.1. Почему во время выполнения упражнения ОК № 9 (первого из упражнений *Грива шакти-вардхак*) глаза должны быть открыты?

Ответ: чтобы лучше сохранять равновесие.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 9.2*.** Почему *Пурна Сарпасана* противопоказана при гиперфункции щитовидной железы, в то время как *Грива Шактивардхак* (движения в которой похожи на движения при поворотах туловища в *Пурне Сарпасане*) наоборот оказывает на щитовидку нормализующее действие?

Гипотезы: 1) Помимо указанных в описании Пурны Сарпасаны эффектов это упражнение дает большую статическую нагрузку на область так называемой Вишудха-чакры (расположенной по представлениям йогов на задней стенке центрального отверстия позвоночного столба напротив яремной ямки), ставя эту область (т.е. область шеи и верхнегрудного отдела позвоночника) в энергетически тяжелое положение. Это может привести (несмотря на некоторую активизацию кровотока при напряжении мышц этой области) к недостатку питательных веществ и кислорода для Щитовидки. А значит, возникает риск избыточной активизации ее работы – недаром в ОК сразу за Пурной Сарпасаной выполняется упражнение Вишудха-чакра Шуддхи, т.е. очищение Вишудха-чакры за счет серии входов, превосходящих по длительности выдохи, т.е. насыщения крови кислородом с направлением внимания, а значит и энергии в область яремной ямки. При выполнении же Гривы Шактивардхак наоборот происходит улучшение снабжения этой зоны кровью за счет активного включения в динамическом режиме и режиме медленных движений присасывающе-нагнетательной функции скелетных мышц.

Заметим, что динамическое действие мышц в принципе обеспечивает лучшую по сравнению со статикой их промывку, очистку (протекающими внутри них кровью и лимфой), что и проявляется в благотворном действии на щитовидку Гривы Шактивардхак по сравнению с Пурной Сарпасаной. И хотя локализовать работающую (очищаемую данным упражнением) зону тела в динамическом упражнении, порой, сложнее, чем в стати-

ческом, это не относится к области шеи. Да и воздействие на внутренние органы при динамической нагрузке (пережим этих органов с последующим их отпусканием и возвращением им естественной частоты колебаний) обычно слабее – т.е. в нашем случае слабее оказывается нагрузка на щитовидку.

- 2) возможно, при поворотах во время выполнения Пурны Сарпасаны происходит длительный пережим Нервус Вагус – одного из главных нервов парасимпатической нервной системы (проходит сбоку и спереди шеи, в области сонных артерий), что при имеющейся гиперфункции щитовидной железы может привести к ее избыточной активности (но не помещает выполнять упражнение при нормальной щитовидной железе). При выполнении же упражнения Грива Шактивардхак эти пережимы оказываются краковременными и с лихвой компенсируются активизацией кровотока за счет присасывающе-нагнетательного действия мышц шеи, а значит и улучшения питания щитовидной железы.
- 3) возможно, что при выполнении Пурны Сарпасаны усиливается стрессовое воздействие на лимфатическую систему, в которой движение потоков осуществляется против гравитационных сил в правый и левый подключичные углы, частично пережимаемые в этом упражнении, что также не лучшим образом влияет на работу щитовидки.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 10.1. Чем вызваны щелчки внутри головы в упражнениях ОК №№ 9-10?

Ответ: хрустом наростов на остистых отростках шейных позвонков (в чем нет ничего страшного, если это не вызывает боль).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 11.1. Что делать, если повороты головы в упражнении ОК № 11 (последнего в группе упражнений *Грива шакти-вардхак*) в некотором положении вызывают боль?

Ответ: умный к боли не пойдет, умный боль обойдет (см. основные принципы), т.е. уменьшит наклон головы в той зоне, в которой появляется боль.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 11.2. Почему нельзя поднимать плечи (приближать их к голове) в упражнении № 11 (последнем в группе упражнений *Грива шакти-вардхак*)?

Ответ: просто для того, чтобы использовать любую возможность потренировать навык работы с теми, и только теми мышцами, которые непосредственно задействованы в данном упражнении, для тренировки навыка общего фоновое расслабления, умения владеть собой (к тому же подъем плеч снижает нагрузку на мышцы шеи – видимо это еще одна причина, почему их хочется приподнять).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 11.3. Что важнее при выполнении этого упражнения: медленность круговых движений головой или плавность этих движений? И почему?

Ответ: плавность движений говорит о хорошем навыке контроля за своим телом и способности свободного перемещения энергии (проявление которой в этом случае плавно переходит от одних мышц к другим). Медленность движений характеризует запас этой энергии, и так же подтверждает силу нашего интеллект, нашу способность долго сохранять внимание на данной зоне тела. Оба требования равноценны, хотя плавность для целей данного комплекса все же имеет некоторый приоритет перед медленностью.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 11.4. Чем ограничено количество повторов одного упражнения в ОК?

Ответ: разумностью. Т.е. в описании комплекса задается только верхняя граница, полученная опытным путем. Граница, выше которой выходить или трудно (а то и почти невозможно), как, например, в упражнении № 2 (*Пурне Сарпасане*), или неразумно, как, например, в упражнениях №№ 13 – 18 (*Пурна бхуджа шакти-викасак*), или просто этого числа достаточно для получения необходимого эффекта, как, скажем, данном в упражнении № 11. Реальное же число повторов просто не должно выходить за это значение и подбирается строго индивидуально (с постепенным наращиванием по мере освоения ОК, причем характер этого наращивания запоминается и прослеживается по специально нарисованной для этих целей таблице хода освоения комплекса).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 12.1. Почему "йоговский кулак" в упражнении № 12 *Скандха шакти-вардхак* (да, кстати, и во всех других упражнениях, где это надо) складывается именно так – большим пальцем внутрь?

Ответ: такой кулак лучше сохраняет энергопотенциал (меньше излучает).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 12.2. Почему все элементы входа и выхода в упражнении № 12 *Скандха шакти-вардхак* выполняются одновременно?

Ответ: по совокупности факторов:

- для создания преднапряжения сразу во всей зоне действия упражнения – обеспечения равномерности этого действия на всю зону;
- для уменьшения времени выполнения упражнения (чтобы это время не тратилось на вход и выход из него) – ведь упражнение делается на хоть и небольшой, но задержке после вдоха (рефлекторно усиливающей напряжение в зоне действия упражнения).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 12.3. Почему в упражнении *Скандх шакти-вардхак* (насос) кисти рук нужно сознательно разворачивать параллельно телу?

Ответ: Кисти в упражнении *Скандх шакти-вардхак* должны быть расположены так, как будто вы держите в руках палку. Этим мы увеличиваем нагрузку на ключичные мышцы (куда и направлено упражнение). Этому же помогает и разведение их в стороны, увеличение расстояния между ними во время выполнения упражнения (особенно это можно рекомендовать женщинам)

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 13.1. Как упростить выполнение упражнений ОК №№ 13 – 18 *Пурна бхуджа шакти-викасак*?

Ответ: использовать инерцию руки.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 14.1. Почему рука (или руки), которой (которыми) вы вращаете в упражнениях №№ 13-18 *Пурна бхуджа шакти-викасак*, должны быть прямыми (напряженными)?

Ответ: чтобы включить в работу большее число грудных и спинных мышц.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 15.1. Почему при выполнении упражнений №№ 13-18 *Пурна бхуджа шакти-викасак* туловище должно оставаться прямым, без разворота в пояснице?

Ответ: все из тех же соображений тренировки умения напрягать только работающую часть тела и для увеличения "растяжки" в плечевом суставе.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 16.1. Каковы должны быть паузы между отдельными упражнениями в серии упражнений №№ 13-18 *Пурна бхуджа шакти-викасак*?

Ответ: такими, чтобы дыхание успокоилось – они обычно превосходят один спокойный вдох-выдох.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 17.1.* Почему в упражнениях №№ 13 – 18 *Пурна бхуджа шакти-викасак* все вращения руками завершаются выбросом кулака вперед? Ведь уже вращение руки само по себе вполне насытило всю руку кровью - кулак даже заметно покраснел. Зачем этот выброс вообще нужен, и почему он осуществляется именно вперед?

Ответ: по совокупности факторов:

- для создания завершающего напряжения во всей руке, после которого идет полное расслабление также всей руки. Если этого не сделать энергетика может быть распределена по руке неравномерно;
- для направления энергии упражнения в центр, к позвоночнику, ее сохранения – перенаправление энергии на тело;
- для быстрого перевода внимания с руки — на центр, на позвоночник, чтобы затем перевести внимание на следующую руку.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 18.1.* Почему в упражнениях №№ 13 – 18 *Пурна бхуджа шакти-викасак* вперед должен выбрасываться кулак, а не раскрытая ладонь?

Ответ: если выбросить вперед руку, и при этом выпрямить пальцы (раскрыть ладонь), то создается ощущение выброса энергии из тела во вне (за счет напряжения наружных мышц пальцев, вплоть до концевых фаланг).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 18.2. Почему упражнения №№ 13 – 18 *Пурна бхуджа шакти-викасак* делаются на задержке дыхания?

Ответ: потому, что задержка дыхания после вдоха рефлекторно напрягает все мышцы, в том числе мышцы грудной клетки и грудного отдела позвоночника, защищая таким образом внутренние органы грудной клетки от избыточного воздействия. Кстати, вдох должен быть очень небольшим именно потому, чтобы эти органы были защищены, но не получили избыточной нагрузки из-за слишком большой задержки после вдоха. Именно в связи с сильным воздействием этих упражнений (при всей их внешней безобидности) на внутренние органы грудной клетки, их надо вводить осторожно, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям в течение дня.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 18.3.* Почему упражнения №№ 13 – 18 *Пурна бхуджа шакти-викасак* так разогревают организм?

Ответ: именно потому, что они делаются на задержке после вдоха. Ведь на задержке после вдоха, когда кислорода в легких много, идет активное сжигание жиров на стенках альвеол (доступ кислорода в организм ограничивается из-за эффекта Верито-Боре – эритроциты перестают его активно связывать, и начинающаяся частичная гипоксия – недостаток кислорода в организме – что, в сочетании с активным движением запускает процесс сжигания жиров в основном органе теплообразования нашего организма – легких).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 19.1. Почему в упражнениях ОК №№ 19 – 20 руки должны быть прямыми и напряженными?

Ответ: данное требование – только средство контроля правильности выполнения, т.е. сосредоточенности именно на кистях рук. При предельной сосредоточенности внимания на кистях, руки сами станут прямыми (энергия уходит за вниманием и, проходя по руке к кисти, напрягает руку, выпрямляя ее).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 20.1. Какой внешний критерий правильности выполнения упражнения № 20 *Кара-таля шакти-викасак* можно предложить?

Ответ: таким явным критерием максимального напряжения является прогиб ладоней – их поверхность в упражнениях №№ 19 и 20 должна быть выгнута наружу на протяжении всего времени выполнения. Заметим, что ясно ощутимое в центре ладони (*марма Талахридайя* или точка *Лао-гун* в акупунктуре) появление очень приятного, четко локализованного теплого пятна при выполнении упражнения № 20 – это внутренний критерий, более важный для того, кто данное упражнение выполняет. Сюда же можно добавить направление взгляда – устремленного вперед, в бесконечность (или даже немного вниз, что – по представлению НЛП – говорит о сосредоточении внимания на внутренних ощущениях).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 21.1. Почему вход в упражнение № 21 *Ангули-шакти-вардхак* осуществляется быстро (с выбрасыванием рук вперед, а не путем медленного подъема их в нужное положение).

Ответ: по совокупности факторов:

- такой вход увеличивает (хоть и немного, но все же) длительность упражнения (не тратится время на вход в него);
- такой вход обеспечивает дополнительный приток крови к пальцам;
- такой вход помогает психологически проще направить внимание именно на пальцы;

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 22.1. Что делать, если не удастся правильно сочетать дыхание и движения животом в упражнении № 22 (первом в серии упражнений *Удар шакти-вардхак* – втягивание живота получается на вдохе, а выпячивание на выдохе)?

Ответ: начать не с втягивания, а с выпячивания живота, соединив его со вдохом в нижнюю часть легких и затем выполнять движения медленно, тщательно следя за дыханием.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 23.1. Что является границей между верхней и нижней частями туловища?

Ответ: Такой границей является пупок. Поэтому в упражнениях №№ 23 и 26, при сохранении относительно вертикального положения головы и направленного вперед взгляда, вперед наклоняется та часть туловища, которая выше пупка, и спина оказывается немного выгнута дугой назад.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 24.1. Как научиться принимать правильное исходное положение для выполнения упражнений ОК №№ 24 и 27 (третье и шестое упражнения в серии *Удар шакти-вардхак*)?

Ответ: Надо слегка расставить ноги, ступни поставить параллельно и, одновременно приседая (сгибая ноги в коленях) и слегка наклоняясь вперед, прочно опереться прямыми руками на колени, а затем перенести на них вес тела. При этом колени немного разойдутся в стороны, а спина и голова под действием собственного веса как бы "просядут" между рук и коленей, так что вы будете стоять на внешних сторонах ступней, а спина практически сама выпрямится — прогнется вниз. Руками надо прочно зажать, захватить ноги чуть выше коленей (чтобы руки не сползали по ногам). Поза должна быть удобной и устойчивой.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 25.1. Почему пальцы рук в упражнениях ОК №№ 23 и 26 должны касаться друг-друга?

Ответ: просто чтобы максимально освободить мышцы живота (чтобы руки не лежали на них)

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 26.1. Зачем делать упражнения ОК №№ 21 – 24, ведь существуют более эффективные (выполняемые на задержке дыхания) упражнения №№ 25 – 27?

Ответ: упражнения №№ 21 – 24 увеличивают количество выполнения этих очень полезных, хотя и весьма простых внешне упражнений (и, к тому же, делают это более разнообразно) – ведь в отличие, например, от толстого кишечника, имеющего достаточно сильную мускулатуру — все знают, что живот может болеть очень сильно, — тонкий кишечник собственной мускулатуры практически лишен. Поэтому так важно не только укреплять мышцы живота и диафрагмы, но и производить периодический активный самомассаж желудочно-кишечного тракта. Эти упражнения также способствуют восстановлению и сохранению естественного "нижнего" (абдоминального) дыхания.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 26.2.* Почему в упражнениях №№ 23 и 26 (*Удар-Шактивардхак* с наклоном туловища вперед) голову надо держать так, чтобы смотреть перед собой (а не наклонять ее вместе с туловищем)?

Ответ: этим движением ("подъемом" головы, обеспечивающим возможность смотреть прямо перед собой) мы дополнительно напрягаем мышцы шеи и верхней части спины и т.о. отводим ощущение напряжения от мышц поясницы, обеспечивая лучшую концентрацию внимания на работающих мышцах живота. Это же движение помогает без субъективного ощущения усилия (за счет всего лишь большего включения в работу всего объема трапециевидных мышц) держать руки на пояснице локтями наружу, освобождая таким образом мышцы брюшного пресса для активной работы.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 27.1.* Зачем нужны разные положения тела в упражнениях №№ 22-27, причем в отдельных случаях (в упражнениях №№ 24 и 27) довольно необычные? Ведь не для того же только, чтобы просто разнообразить движения животом, обеспечивая тем самым необходимое их общее количество (в йоге нет ничего случайного).

Ответ: разные положения тела включает в работу разные группы мышц (например, в упражнениях №№ 24 и 27 напрягаются все передние мышцы, вплоть до верхнегрудных). Разные положения тела определяют разную амплитуду движения живота (минимальная в упражне-

нии № 22, максимальная в упражнении № 24), т.е. разную силу воздействия упражнения на тело. А затем в упражнениях №№ 25 – 27 еще и повышается их общая эффективность за счет задержки дыхания после выдоха.

Данная серия упражнений ОК *Удар шакти-вардхак* (№№ 22-27) замечательно иллюстрирует один из важнейших принципов йоги: последовательность и постепенность. Очевидно, что упражнения №№ 24 и 27 оказывают более сильное воздействие, именно поэтому в качестве некоторой разминки и подготовки к ним можно рассматривать упражнения №№ 22-23 и 25-26.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 27.2.** Какие отдаленные (не указанные в описании упражнения) эффекты серии упражнений №№ 22 – 27 *Удар шакти-вардхак* вы можете назвать?

Ответ: по современным данным в тонком кишечнике вырабатывается до 30 гормонов и гормоноподобных веществ (в том числе тиреотропный гормон и АКТГ, т.е. гормоны, типичные для гипоталамуса и гипофиза). Причём их объём превосходит общий объём гормонов, вырабатываемых всеми остальными железами внутренней секреции вместе взятыми. Одним словом, работая животом, мы повышаем свой интеллект.

В то же время в отличие, например, от толстого кишечника, имеющего достаточно сильную мускулатуру — все знают, что живот может болеть очень сильно, — тонкий собственный мускулатуры практически лишен. Поэтому так важно не только укреплять мышцы живота и диафрагмы, но и производить периодический активный самомассаж желудочно-кишечного тракта.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 28.1.* Почему рекомендуется именно такой порядок выхода из упражнения № 28 *Уддияна бандха*: сначала расслабить мышцы живота, затем сделайте спокойный вдох через нос и, наконец, вернуться в исходное положение?

Ответ: чтобы не зажимать сердце между поднятой диафрагмой и наполненными легкими.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 28.2.** Почему упражнение № 28 (*Уддияна-Бандха*) рекомендуется выполнять с расставленными на ширину плеч ногами? Ведь при этом возникает некоторый отток энергии с внутренних поверхностей ног.

Ответ: в данном (весьма показательном) случае положение ног определяется уровнем психологического комфорта при выполнении упражнения, который ставится выше некоторых потерь энергии (не очень значительных в силу ограниченности действия упражнения).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 29.1. Почему при входе в упражнения *Кати шакти-вардхак* руки поднимаются вверх через перед, а при выходе из него руки надо опускать через стороны ладонями вниз?

Ответ: Поднимая руки при входе в упражнение *Кати шакти-вардхак* через перед мы раскрываем грудную клетку начиная внизу и набирая, таким образом, достаточный запас кислорода. К тому же, при этом создается предварительное (страховочное) преднапряжение мышц спины, облегчающее правильный вход в упражнение. При выходе из этого упражнения руки должны не торопясь опускаться вместе с выдохом через стороны ладонями вперед и вниз, чтобы не сжимать грудную клетку. При этом нагрузка (энергия) естественным образом уходит из напрягаемых при выходе из упражнения (подъеме туловища) широчайших мышц спины, позадочно-реберных и задних зубчатых мышц в вертикальные порции трапециевидной мышцы. Это дает отдых напрягаемым при выходе (подъеме туловища) мышцам и увеличивает суммарный эффект упражнения. Если при выходе из упражнения руки будут развернуты ладонями вверх, то это приведет к ненужному в данном упражнении напряжению мышц рук.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 29.2. Что делать, если в упражнении № 29 *Кати шактивардхак* при наклоне вперед, осуществляемом так, как сказано в описании этого упражнения, у вас сводит мышцы живота (поджимает печень)?

Ответ: осуществлять наклон не с прямой спиной, а скручиваясь, а если и этого мало, то наклон осуществляется еще и вместе с выдохом

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 29.3. Для чего в описании упражнения № 29 *Кати Шакти-Вардхак* (упражнение для поясницы — наклоны вперед) настаивают на том, чтобы ступни были строго параллельны друг другу?

Ответ: С точки зрения врачей упражнение *Кати Шакти-Вардхак* считается очень сильным, дающим избыточную нагрузку на поясницу (укладывание ладоней на пол в этом положении медики считают "свергибкостью", с их точки зрения оно находится за пределами "нормального" — с официальной точки зрения — состояния здорового организма). Поэтому при его выполнении для подстраховки полезно:

- 1) увеличить поперечную площадь опоры, «вылет» стоп вперед для придания телу большей устойчивости;
- 2) поставить мышцы поясницы и таза в анатомически нейтральное положение;
- 3) дать возможность в состоянии предельного прогиба вперед удобно опереться руками в пол, касаясь мизинцами больших пальцев соответствующей ноги (что также увеличивает устойчивость позы).

Все это достигается постановкой стоп в начале выполнения упражнения строго параллельно друг другу.

К тому же разворот стоп внутрь или наружу не только меняет нормальное (нейтральное) состояние мышцы выпрямляющей позвоночник, но и приводит к дополнительному напряжению средней и малой ягодичных, грушевидной и ряда других глубоких мышц ягодиц, а также вызывает дополнительное напряжение мышц ног, снимая локализацию действия упражнения на поясницу как таковую, т.е. уменьшая эффективность упражнения.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 29.4.* Как лучше осуществлять наклон вперед в упражнении № 29 *Кати-Шактивардхак*: по возможности сохраняя вертикальное положение нижней части тела (ног и ягодиц) с повышенной нагрузкой на носки ног, или (2-ой вариант) как бы складываясь, с "выносом" ягодиц немного назад (без повышенной опоры на носки ног)?

Ответ: Поскольку конечное положение в обоих случаях обеспечивает одинаковое растяжение поясницы, то может быть выбран тот порядок входа в упражнение, который обеспечивает большее удовольствие. Обычно, это первый вариант, дающий большую нагрузку на мышцы поясницы, и вызывающий более острое ощущение удовольствия при их растяжении во время входа в упражнение. Однако в случае наличия заметных проблем в поясничном отделе позвоночника может использоваться и второй, более щадящий вариант входа в упражнение.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 30.1.** Зачем глотать воздух в упражнении № 30 *Каки-мудра*?

Ответ: это всего лишь средство обеспечения прогиба грудного отдела позвоночника вперед — и тем самым, временного "устранения" грудного кифоза. Но очень важное средство — именно в этом прогибе основной смысл всего упражнения.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 30.2.*** Почему упражнение № 30 *Каки-мудра* при его правильном выполнении (значительном прогибе грудного отдела позвоночника вперед за счет движения проглатывания воздуха) оказывает такое сильное воздействие: выдержка составляет от долей секунды до всего нескольких секунд, а передержка может привести к потере сознания?

Ответ: Такое воздействие возникает из-за значительно большего, чем при обычной *Джаландхара-бандхе*, пережима сонных артерий, проходящих по передним боковым сторонам шеи в сочетании со сжатием сердечной сумки в результате большого напряжения в груди.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 30.3.** Почему упражнение № 30 *Каки-мудра* считается полезным для лечения болезней органов таза и помогает при импотенции у мужчин и фригидности у женщин?

Ведь напряжение при его выполнении возникает в грудном отделе позвоночника.

Ответ: при правильном выполнении этого упражнения, значительный подъем-расширение грудной клетки приводит к подъему вслед за расширяющимися ребрами центральной части диафрагмы (центрального сухожилия) вверх, а значит подъему верхней части брюшины.

При этом давление органов брюшной полости на органы таза уменьшается, “открывая” последние для улучшенного притока крови и лимфы и улучшения, таким образом, их функционирование. Именно поэтому и рекомендуется направлять внимание именно туда - вниз, усиливая этим действие упражнения (ведь та самая “энергия” идет за вниманием). В этом плане Каки-мудра не уступает (если не превосходит) эффекты перевернутых поз.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 31.1. Почему в упражнении № 31 *Джанга шакти-вардхак* руки наверху (в конце прыжка) должны быть развернуты тыльными сторонами друг к другу?

Ответ: чтобы включить в работу боковые мышцы туловища

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 31.2. Почему в упражнении № 31 *Джанга шакти-вардхак* пружинить рекомендуется в коленях, а не в ступнях?

Ответ: для более правильного (последовательного) направления нагрузки: в упражнениях стоя мы последовательно задействуем все мышцы сверху-вниз. Это упражнение «для укрепления бедер». Упражнение, укрепляющее мышцы голеней и ступней, будет через одно и называется *Падамуля шакти-вардхак*.

Это упражнение многие делают неправильно: опускаются не на полную ступню и работают не коленями, а голеностопом, к тому же расставляют ноги недостаточно широко. Такое не совсем правильное выполнение не развивает бедер, но и не является вредным, т.е. допустимо тогда, когда занимающийся старается не шуметь при выполнении комплекса.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 32.1.* Что делать, если в упражнении № 32 *Падамуля шакти-вардхак* пятка не достает до ягодиц?

Ответ: как во всех динамических упражнениях – использовать инерцию. Надо резко толкнуть ногу назад и затем мгновенно, сразу же после толчка, расслабить ее, чтобы она дальше шла сама совершенно свободно, по инерции (обеспечивая тем самым свободное движение крови к стопе).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 32.2.** В чем проявляется пробуждение скрытой потенциальной силы *Кундалини*, и что это дает?

Ответ: полное пробуждение этой силы и подъем ее в верхнюю *чакру Сахасрару* – по представлениям йогов – приводит к Просветлению, одномоментному познанию Всего (что можно трактовать и как познание Бога). Однако этот путь доступен немногим, и данное относительно безобидное упражнение не может привести к такому фатальному эффекту. Это упражнение всего лишь повышает активность нижней *чакры Мулядхары* (а вместе с этим и активность тех зон тела, за которые эта *чакра* ответственна). Но повышение активности *чакры* не может не привести к активизации скрытой в ней (по представлениям йогов) силы, которая в данном случае начинает ощущаться просто как повышение общего тонуса организма и рост интуиции (говоря образно, хотя *Кундалини* и не проснулась, она начинает видеть сны, что способствует развитию нашего сознания). Впрочем, все легенды и представления о *Кундалини* никогда не проверялись научно и остаются пока в области мистики.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 33.1. Зачем удерживать вместе пятки в упражнении № 33 *Падамуля шакти-вардхак*?

Ответ: только для того, чтобы повысить устойчивость, увеличивая при этом площадь опоры (на все пальцы ног).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 33.2. Как удерживать равновесие в упражнении № 33 *Падамуля шакти-вардхак*?

Ответ: во-первых, “держаться взглядом” за точку перед собой, а во-вторых, сориентировать свой “центр внимания” (в теле) в пространстве комнаты, стремясь опустить его как можно ниже.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 36.1. Насколько важна прямизна позвоночника в упражнении № 36 *Падмасане*?

Ответ: предельно – как средство нормализации управления организмом от центральной нервной системы. При этом, строго говоря, позвоночник не является прямым – поза должны быть максимально удобной. А это обеспечивается при следующих условиях (за основу взято описание приведенное Р.С. Минвалеевым на его сайте "Realyoga" [см. <http://www.realyoga.ru/index.php?r1=3&r2=0>]):

- крестец слегка отведен назад – что обеспечивает устойчивость позы;
- поясница немного выведена вперед – сохраняется естественный лордоз;
- грудная клетка выпрямлена, даже выпячена, плечи отведены назад (под прямизной позвоночника, как правило, понимается лишь предельное – для данного человека – устранение грудного кифоза, прогиба грудного отдела позвоночника назад);
- голова чуть-чуть наклонена вперед (что помогает фиксации внимания на верхнегрудном отделе позвоночника, ставит в нормальное положение мышцы шеи, слегка вытягивая нижние отделы трапецевидной мышцы, и нормализует настроение).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 36.2.* Почему в упражнении № 36 *Падмасане* (в отличие от *Сукхасаны* и *Арха Падмасаны*) не требуется менять положение ног?

Ответ: потому что при любом положении ног обеспечивается достаточная прямизна спины и некоторое пережатие кровообращения в обеих ногах.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 36.3.* В чем особенности разных положений рук в упражнении № 36 *Падмасане*?

Ответ: они отличаются высотой точки концентрации: чем выше номер позиции рук, тем выше точка естественной концентрации внимания на позвоночнике.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 36.4. Почему *Падмасану* рекомендуется использовать как одну из базовых поз для медитации?

Ответ: в силу недоразумения, созданного журналистами (одного из многих такого рода) и писателями-пересказчиками (теми, кто лишь пересказывает прочитанное в других книгах или услышанное от других людей). Безусловно, *Падмасана* – очень удобная поза (если она полностью освоена), доставляющая заметное удовольствие (в силу ее положительного действия на позвоночник и все внутренние органы). Внимание в ней легко, без насилия сосредотачивается на этом удовольствии, очень быстро привыкает к нему (к хорошему всегда привыкают быстро) и перестает чего-либо искать, проверять, пробовать; оно успокаивается, затихает, боясь эту радость спугнуть, нарушить, потерять. Наше сознание как бы перестает существовать, точнее мы перестаем замечать его существование, приближаясь к цели йоги — «*читта вритти ниродха*», по Патанджали, что переводится как "успокоение, остановка флуктуаций сознания". А это возможно, только на пути ненасилия. Ведь любое насилие будет вызывать внутреннее сопротивление, напряжение в теле, а значит и в сознании.

Однако это отсутствие мыслей может длиться лишь до тех пор, пока не появилась усталость в мышцах спины или ног, пока тело не начало "думать". А это время – даже при очень хорошо тренированных суставах – все же ограничено. При длительных занятиях медитацией или *Пранаямой* предпочтительна более мягкая поза типа *Сукхасаны*. При этом сидячие позы (та же *Сукхасана*) для *Пранаямы* или медитации, предпочтительнее, чем, скажем *Шавасана* поскольку они в некоторой степени препятствуют переходу в сон, лучше обеспечивают нормальное (здоровое) положение позвоночника (ведь при *Пранаяме* или медитации не действует требование максимального расслабления позвоночника, столь важное в *Шавасане*), что является также косвенным средством поддержания активности основных *надий* и *чакр*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 40.1. Почему *Бхастрика* (упражнения №№ 37-40) выполняется непосредственно перед *Йога-мудрой* (упражнениями №№ 41 и 42)? Существуют ли в ОК другие примеры выполнения дыхательных упражнений перед упражнениями, в которых используется задержка дыхания?

Ответ: потому, что при этом:

- активное дыхание в упражнениях №№ 37-40 насыщает кровь кислородом. Что позволяет сделать следующие за ними упражнения №№ 41 - 42, основная фаза которых

выполняется на задержанном дыхании, с меньшими усилиями и с большей выдержкой (увеличивая тем самым их полезное действие на весь организм);

- такое расположение упражнений – следствие общих принципов построения комплекса: сверху вниз и от общего к частному (сравни ответ на задачу № 0.30). В упражнениях №№ 37-40 мы работаем со всем позвоночником, акцентируясь преимущественно на грудном отделе. Действие же 41 – 42 упражнения смещено больше в область поясницы.
- аналогично, от общего к частному мы идем в упражнениях №№ 3-6. Сначала мы работаем с верхними *чакрами* (направляя внимание на точки их проекции), подключая – за счет разного положения головы – мышечные тяжи к другим *чакрам*. Т.е. в упражнениях №№ 3- 6 мы осуществляем достаточно общее воздействие на организм (что и отражено в названиях упражнений), после чего уже выполняем упражнения №№ 7-8, включающие задержку дыхания (после вдоха), где работаем только с головой, отсекая (за счет *бандхи*) их действие на остальное тело.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 41.1. Зачем разводить в стороны пятки в твердой (алмазной) позе (*Ваджрасане*)?

Ответ: для повышения ее устойчивости. Впрочем, если кому-то, в силу его индивидуальных особенностей строения тела, удобнее (прочнее, тверже) сидеть в этой позе с пятками, соединенными вместе, то так и надо делать.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 41.2. Куда лучше стремиться положить лоб при выполнении упражнения № 41 *Йога-мудра* – на колени и ли на пол? И насколько это важно?

Ответ: упражнение направлено на максимальное растяжение-изгиб всего позвоночника, поэтому надо стремиться положить голову как можно ближе к животу (максимально изогнуть спину), при этом в зависимости от конституции конкретного человека лоб может оказаться на коленях или на полу перед ними. Он может вообще не достать ни до коленей, ни до пола, а остаться на весу (не дотянуться до них) – это не так важно. Важно, чтобы упражнение доставило максимум удовольствия-пользы от предельного (для данного конкретного исполняющего полу человека) изгиба позвоночника, задержки в этом положении и возврата в исходное состояние (с прибавлением нашей нервной энергии, нашей Праны от возврата в норму предварительно растянутых мышц).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 41.3. Нужно ли в упражнении № 41 *Йога-мудра*, первый вариант, сцепленные руки за спиной подтягивать вверх (сдвигать по спине ближе к шее после входа в позу)?

Ответ: их совсем не обязательно поднимать вверх. Однако можно:

- просто положить руки на спину там, где удобно – это позволяет снять "тянущее" назад действие сцепленных рук (они перестают мешать максимальному наклону вперед) – рекомендуется;
- есть варианты, когда прямые руки сознательно поднимаются дальше вверх, тем самым увеличивая грудной прогиб и общий эффект упражнения (использование веса отдельных частей тела для усиления действия упражнения, столь распространенное во всей йоге).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 41.4.** Почему в упражнении № 41 *Йога-мудра* мужчины должны брать левой рукой за запястье правой, а женщины наоборот?

Ответ: физиологически разницы между обеими вариантами почти никакой нет. Т.е. изменение положения рук мало повлияет на эффективность всего упражнения (хотя характер гормонального регулирования вегетативного статуса у мужчин и женщин заметно различается). Однако, если половую дифференцировку можно учесть, то лучше это сделать. В данном случае предполагается, что у мужчин левая (женская, пассивная, лунная, управляемая правым, интуитивным полушарием мозга) сторона должна как бы закрывать, удерживать, сохранять энергию правой (солнечной, мужской, активной, отвечающей за действия, рациональной, расчетливой, контролируемой левым логическим полушарием мозга) стороны, от природы более активной и более важной для этого пола. А у женщин наоборот, интуитивная женская природа должна сохраняться и контролироваться расчетом и логикой правой стороны. Этим – при прочих равных – увеличивается вероятность эмоционального баланса занимающегося.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 41.5.** Почему упражнения №№ 41 и 42 (*Йога-мудра*) повышают настроение (девятый терапевтический эффект, указанный в описании упражнения)?

Ответ: по совокупности факторов:

- в связи с улучшением работы желудочно-кишечного тракта;
- в связи с улучшением работы почек и печени (за счет поднятия вверх диафрагмы в самом начале выполнения упражнения, с сохранением уже в позе поджатия печени и почек и возвратом их в нормальное состояние в паузе с возвращением им естественного для них уровня пульсации – колебаний);
- ГИПОТЕЗА – а также в связи с пополнением "нервной энергии" – повышением заряда мотонейронов большей части спинного мозга через возврат "энергии" (точнее заряда) от расслабления предварительно вытянутых глубоких мышц спины;
- ГИПОТЕЗА – вероятно это упражнение обеспечивает также балансировку (устранение дистонии – разбаланса) симпато-адреналиновой (в упражнении осуществляется активизация симпатической системы за счет вытяжки "Нервус асселерантеса") и вагоинсулярной (парасимпатической за счет поджима "Нервус вагус") систем. Хотя пока и непонятно как физиологически, за счет активизации и подавления каких гормональных, ферментных систем это происходит.

Чтобы компенсировать читателю отсутствие четкого ответа на эту задачу приведем пару высказываний, касающихся того самого настроения, о котором идет речь:

"Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет: успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении" /Ашар Марселя/.

"Вдохновение есть то счастливое сочетание физического здоровья, бодрости, нервной свежести и уверенности в себе, которое позволяет всю силу своей личности бросить в одно место" /М. Зощенко, Из сборника «Как мы пишем»/

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 42.1. Зачем в упражнениях №№ 41 и 42 (*Йога-мудре*) подтягивать живот во время входа в позу?

Ответ: чтобы:

- увеличить прогиб вперед;
- создать дополнительное вытягивающее усилие на глубокие мышцы спины, усилив действие упражнения (с этой же целью в *Йоге-мудре* из позы лотоса после входа в упражнение наверх отводятся еще и локти).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 42.2.* Зачем в конечной стадии выполнения упражнения № 42 *Йога-мудра*, второй вариант, локти направляются вверх, а руки прижимаются к бокам?

Ответ: для большего напряжения глубоких мышц спины.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 42.3.* Нужно ли в упражнениях №№ 41, 42 (*Йоги-мудра*) в конечном положении (полном сгибе вперед) сохранять напряжение мышц пресса?

Ответ: несмотря на то, что, строго говоря, *асана* предполагает после принятия позы расслабление всех мышц, не участвующих в ее выполнении (использование веса отдельных частей тела), напряжение мышц пресса в *Йоге-мудре* допустимо. Необходимость такого напряжения пресса зависит от конституции занимающегося: оно может быть полезно, если обеспечивает дополнительную растяжку (или даже просто удержание предельного растяжения) мышц спины (которые при этом должны быть расслаблены) и дополнительный поджим (на время выполнения упражнения) внутренних органов живота.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 42.4.** Как лучше выполнять упражнение № 42 *Йога-мудра*: с закрытыми или с открытыми глазами.

Ответ: При освоении и периодически для контроля выполнения этого упражнения надо выполнять с открытыми глазами. Но когда упражнение освоено, можно позволить себе выполнять его с полузакрытыми или вообще закрытыми глазами. Это, во-первых, позволяет лучше сконцентрироваться на внутренних ощущениях (направить внимание-энергию в нужную часть тела), а во-вторых, (гипотеза) при закрывании глаз возникает небольшое рефлекторное

расслабление мышц (организм как бы рефлекторно начинает готовиться ко сну), что также положительно сказывается на эффекте данного упражнения.

Заметим, что это справедливо почти для всех упражнений из положения сидя или лежа со сгибом вперед.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 43.1. Что делать, если упражнение № 43 *Ват нади санстхан шакти-вардхак* больно выполнять (остистые отростки позвоночника сильно выпирают наружу или появляется боль в районе копчика)?

Ответ: постелить поверх подстилки заранее приготовленное шерстяное одеяло, сложенной в 2-3-4 слоя (количество слоев по мере тренировки нужно уменьшать). В самом крайнем случае упражнение придется исключить из ОК (как это ни печально).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 43.2. Должно ли перекатывание назад в упражнении № 43 *Ват нади санстхан шакти-вардхак* быть мягким или допускается, чтобы часть позвоночника при перекатывании назад не касалась коврика?

Ответ: обязательно должно. И если во время выполнения обнаружится, что не все позвонки касаются подстилки, надо стараться от разу к разу прогнуть спину так, чтобы они (по крайней мере к последнему 10 разу) все прокатывались по коврику.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 43.3. Что делать, если при откидывании назад в крайнем положении упражнения № 43 *Ват нади санстхан шакти-вардхак* колени неприятно (или даже больно) давят на лоб.

Ответ: слегка развести в конце кувырка колени в стороны, пропустив голову между них.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 43.4. Обязательно ли в упражнении № 43 *Ват нади санстхан шакти-вардхак* захватывать ноги руками именно таким, данным в описании способом?

Ответ: не обязательно. Захват коленей должен обеспечить надежность и собранность исходного положения, а также безопасность кувырка (чтобы затылок не сильно ударялся о пол – именно для этого в исходном положении подбородок прижимается в яремную ямку, делается *Джаландхара-бандха*). Однако описанное положение рук в большинстве случаев является оптимальных для достижений указанных целей.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 43.5. Почему упражнение № 43 *Ват нади санстхан шакти-вардхак* ("ролик") выполняется в конце упражнений сидя.

Ответ: чтобы не только равномерно промассировать весь позвоночник (снять возможные неравномерности нагрузки предыдущих упражнений сидя), но и затем, чтобы можно было дать отдых спине в следующих за ним упражнениях №№ 44 – 46.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 43.6. И почему упражнение № 43 *Ват нади санстхан шакти-вардхак* ("ролик"), выполняется лицом на восток (ведь большую часть времени выполнения этого упражнения мы оказываемся расположены в пространстве головой на запад)?

Ответ: просто потому, что исходным положением для него является положение сидя, и нет смысла делать исключение из общего правила – все упражнения сидя делаются лицом на восток (или север – если нет возможности сесть лицом на восток).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 44.1. Как уменьшить напряжение в ногах в исходном положении для упражнений лежа (№№ 44 – 49 и 51 – 53) – это положение можно условно назвать "основной лежкой"?

Ответ: положить руки на пол, плотно прижав их к бедрам (и таким образом как бы сделать упор бедрам, чтобы они не "откатывались" вбок).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 45.1. Зачем в упражнениях №№ 44 – 45 (первые два упражнения серии *Пачан-сансатхан судхарак*) держать ноги прямыми?

Ответ: чтобы усилить действие упражнения только на одну (соответствующую) сторону мышц живота (ср. ответ на задачу № 1.3); точнее говоря, это требование можно рассматривать как критерий правильности выполнения, средство контроля качества выполнения.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 46.1. Как должна работать поясница в упражнении № 46? Почему?

Ответ:.. Поясница должна пассивно вытягиваться при подъеме ног вверх (за счет работы пресса), т.е. напрягаться минимально (насколько возможно в данном упражнении) – для того, чтобы усилить его действие на мышцы брюшного пресса (в *асанах* растяжка мышц является приоритетной). Хотя она безусловно будет напрягаться ("страховать" движение) при опускании ног (должны же они во что-то упираться).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 46.2. Можно ли упростить выполнение третьего упражнения (№ 46) в группе *Пачан-санстхан судхарак*, например, расположив во время его выполнения руки за головой и создавая, таким образом, как бы противовес поднимаемым ногам?

Ответ: для начала отметим, что выполнение любого упражнения йоги можно облегчить на период его освоения (с введением при необходимости даже различных "внешних" предметов, типа валиков, более мягких подстилок, мячей и даже стульев или шведских стенок) с постепенным переходом по мере тренировки к его "правильному" независимому выполнению. Хотя такое облегчение и может замедлить процесс освоения упражнения, тем более, что время этого освоения, очевидно, ничем не ограничено.

Добавим, что незначительная индивидуальная корректировка техники выполнения упражнений (не на ограниченное время их освоения, а "на совсем") является, в целом, допустимой – все люди различны по конституции, психике, заболеваниям и многому другому. Но эта корректировка должна опираться на глубокое понимание физиологии, и как следствие энергетики этого упражнения.

В данном же упражнении медленное опускание ног (при условии сохранения их прямизны и ориентации на преимущественное использование при выполнении упражнения мышц пресса) все равно приводит к заметному напряжению поясницы – она превращается в опору для ног, удерживаемых в наклонном положении прессом. Расположение рук за головой при правильном выполнении упражнения практически не уменьшает нагрузку на поясницу во время подъема ног и мало помогает при их опускании, зато создает ненужное напряжение в области плеч, снижая столь характерную для йоги локализацию зоны действия каждого упражнения.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 46.3. При выполнении упражнения № 46 (третье из трех упражнений *Пачан Санстхан Судхарак*) ноги надо поднимать только до вертикального положения, или, пройдя это положение, можно завести их немного дальше, ближе к голове? И если заводить их дальше, то зачем?

Ответ: ноги при выполнении упражнения № 46 можно заводить дальше, за пределы строго вертикального положения, т.к. при этом усиливается растягивающее воздействие упражнения на копчиковый отдел позвоночника. И хотя при таком положении ног как бы удлиняется небольшая пауза в работе мышц брюшного пресса (тянущих ноги вверх), воздействие на копчиковый отдел позвоночника можно рассматривать как более важное.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 46.4. Как лучше держать подошвы ног при выполнении упражнения № 46 и почему?

Ответ: подошвы ног при выполнении упражнения № 46 лучше держать строго перпендикулярно к ноге, т.к. это позволяет сильнее напрягать передние поверхности ног (растянув при этом задние), за счет этого держать ноги более прямыми (не сгибать их в коленях) и получать при выполнении упражнения больше удовольствия.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 47.1.* Почему упражнение № 47 - *Тараги-мудра* ("поза озера") и упражнение № 28 - *Уддияна-бандха* считаются разными упражнениями, хотя внешне они предельно похожи (и там и там, в сущности, идет втягивание живота)?

Ответ: в связи с их разным действием на организм: в *Уддияна-Бандхе* мы поднимаем внутренние органы живота вверх (за счет подъема диафрагмы, с которой они связаны) – в сторону противоположную их естественному смещению вниз под действием тяжести. А в *Тараги-*

Мудре мы прижимаем их к позвоночнику и выдавливаем вниз и вверх к голове вместе с диафрагмой (даем на них нагрузку, ориентируясь преимущественно на нижнюю часть живота, стремясь восстановить их естественную мотильность – собственную частоту колебаний).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 47.2.*** Почему упражнение № 47 *Тараги-мудра* (Поза озера) выполняется после упражнений №№ 44-46 *Пачан-сансатхан судхарак* (махи ногами), ведь кажется, что действие *Тараги-мудры* направлено на более нижележащие части тела. Не нарушается ли при этом один из основных принципов построения комплекса упражнений йоги – зона их действия должна смещаться сверху вниз, причем в упражнениях лежа этот отсчет идет с учетом последнего упражнения комплекса, т.е. относительно перевернутого положения тела?

Ответ: Такое расположение указанных упражнений задается тем, что:

- *Тараги-мудра* - это даже не асана, а мудра. А любая асана (тем более мудра), нагружает мышцы сильнее динамики (статическая нагрузка переносится мышцей много сложнее, чем динамическая), не говоря уж о статическом прижатии внутренних органов. И именно поэтому в ОК, как правило, перед статическими упражнениями всегда идет динамика (как бы разминка), подготавливающая организм к этой нагрузке, создающая запас энергии в месте действия следующего статического упражнения;
- *Тараги-мудра*, как и большинство асан и мудр, выполняется на задержанном дыхании, что также заставляет располагать ее после *Пачан-сансатхан судхарак*, выполняемой на произвольном дыхании;
- зона действия *Тараги-мудры* на самом деле шире, чем кажется, т.к. втягивание живота осуществляется за счет поднятия диафрагмы (т.е. она расположена в соответствии с указанным в вопросе правилом);
- даже по отношению к мышцам пресса она оказывает растягивающее усилие (в отличие от действия упражнений №№ 44-46, нагружающих эти мышцы), т.е. даже по отношению к этим мышцам она оказывает более сильное кровенаполняющее действие, обеспечивая скорейшее восстановление деятельности внутренних органов, пережимаемых в *Тараги-мудре*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 48.1. Как улучшить качество выполнения упражнения № 48 *Хастападасана*?

Ответ: "мертвая точка" при подъеме туловища вверх может проходиться "с ускорением", в вертикальном положении позвоночника можно немного "переступить" с ягодицы на ягодицу (как бы освобождая их), а при опускании надо стараться выпрямить туловище, как бы вытягивая руки как можно дальше к ногам.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 48.2.* Почему упражнение №48 *Хастападасана* помогает в ликвидации болезней, сопровождающихся выделением мокроты, хотя это поза для рук и ног?

Гипотеза: дело в том, что при выполнении этого упражнения мы с одной стороны поджимаем легкие снизу (за счет подъема диафрагмы при втягивании живота, а также давления на нижние ребра, упирающиеся в бедра), что как бы выдавливает мокроту из легких. С другой стороны за счет *Джаландхара-бандхи* мы активизируем *Вагус*, что препятствует повышению активности легких (этому же способствует и задержка после выдоха, полезная для легких). Т.е. в целом мы очищаем легкие, не активизируя болезненные процессы в них.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 48.3. Надо ли после входа в упражнения № 48 *Хастападасана*, если лоб не касается коленей, стараться силой тянуть голову вниз (дожимать упражнение) или нужно просто расслабиться, дать голове свободно повиснуть.

Ответ: Поскольку это упражнение направлено, в первую очередь, на поясницу и внутренние органы брюшной полости, голову после входа в упражнение специально подтягивать к коленям не надо (да и сам характер входа в упражнение с максимальным "вытягиваем" тела вперед к этому не располагает). Однако, дополнительный наклон головы вперед после принятия позы позволит немного усилить зажим верхнегрудных мышц и несколько усилить, сместить зону действия упражнения на легкие (их верхние доли), если в

этом есть необходимость, скажем для усиления отделения мокроты в случае заболевания.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 49.1. Какие можно предложить критерии верного выбора высоты подъема рук и ног в упражнении № 49 *Уттампадасана*?

Ответ: голова должна быть откинута назад настолько, чтобы можно было видеть пальцы ног и обеспечить устойчивость позы, а общая высота подъема ног и головы должна выбираться так, чтобы чувствовалась внутренняя дрожь мышц брюшного пресса

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 50.1.** Почему упражнения *Уттампадасана* и *Дханурасана* расположены в ОК именно в таком порядке? Ведь казалось бы, после прогиба назад должно идти компенсирующее его упражнение на сгиб вперед.

Ответ: в *Дханурасане* работают не столько мышцы спины, сколько ног, осуществляющие растяжку мышц пресса, и действуя на эти мышцы энергонасыщающе (растяжение мышц эффективнее их сжатия), но главное в том, что *Дханурасана* обеспечивает окончательную постановку на место *Набхи-чакры*, активизированной предшествующей *Уттампадасаной*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 50.2. Почему упражнение № 50 *Дханурасана* рекомендуется выполнять с разведенными ногами?

Ответ: это усиливает эффект действия упражнения, задействуя в нем большие группы мышц.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 50.3. Как лучше осуществлять выход из упражнения № 50: на задержке (с выдохом уже внизу, после касания подбородком коврика) или на выдохе?

Ответ: есть основания считать, что лучше сначала разогнуться и коснуться подбородком коврика и только после этого сделать выдох, в конце которого опустить ноги. Тогда больше энергии остается в верхней части туловища — там, куда она в значительной степени будет направляться (стекать) в следующем упражнении. После окончания упражнения можно посоветовать также не выходить сразу из исходного положения на животе (не переворачиваться на спину), а сделать как минимум один цикл дыхания, чтобы дать успокоиться сердечной мышце.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 51.1. Почему при выполнении *Випарита-Карани* рекомендуется располагать ладони рук на ягодицах (опускать в "чашу из ладоней" именно ягодицы, а не более высокие части туловища, расположенные ближе к пояснице)?

Ответ: при таком расположении ладоней руки опираются на коврик не косточками, а лежат на нижней части трицепса (на достаточно большой плоскости), при этом не возникает защемления нервов и боли. К тому же такое положение рук позволяет лучше расслабить гениталии и живот, обеспечивая тем самым лучший отток крови.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 51.2. Как немного увеличить длительность выполнения упражнения № 51 *Випарита-Карани* – уменьшить усталость рук и их сползание по спине вверх?

Ответ: за счет небольшого прогиба поясницы можно поставить область ягодиц в более горизонтальное положение.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 52.1. Почему упражнение № 52 *Халь-асана* идет в ОК после *Випарита-карани*, а не перед ней – ведь она менее "перевернутая, чем *Випарита-карани* (расположение – *Халь-асана* – *Випарита-карани* представляется более естественным)?

Ответ: потому, что при выполнении упражнений лежа, и в особенности перевернутых поз, зона действия упражнения (для повышения тонизирующего эффекта всего ОК) должна смещаться сверху вниз (для этой группы упражнений – относительно перевернутого положения тела, положения тела при выполнении предпоследнего упражнения в ОК). С этой точки зрения такое расположение упражнений в комплексе представляется более правильным, ведь:

- зона действия *Випарита-карани* – гениталии, основная нагрузка на руки и пресс;

- зона действия *Халь-асаны* – грудной и шейный отделы позвоночника (с каждым вариантом – все выше и выше, т.е. все ближе к голове);
- кстати, зона действия *Сарвангасаны* еще выше – щитовидка (и все тело, ибо это замыкающее упражнение).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 52.2.* Почему в *Халь-асане* ноги надо стремиться вытянуть как можно дальше?

Ответ: вытягивание ног как можно дальше за голову после принятия позы приводит к увеличению растягивающего усилия на верхнегрудной и шейный отделы позвоночника. При этом также происходит зажим органов грудной клетки, в частности обжим печени и, в силу действия моторно-висцеральных механизмов, улучшение ее работы (прекращение пульсаций крови на выходе из печени во время упражнения с восстановлением этой пульсации после него) – см. сайт "Realyoga" [<http://www.realyoga.ru/index.php?r1=3&r2=0>]. Недаром в терапевтических эффектах этого упражнения указано, что оно способствует очищению крови.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 52.3.* Почему при выходе из упражнения № 52 – *Халь-асаны* – нельзя отрывать голову от коврика?

Ответ: чтобы обеспечить "мягкий выход" из предельно растянутого состояния – исключить резкие рывки (напряжения) мышц верхнегрудного отдела позвоночника при выходе и возможные блоки (когда мы перекатываемся вперед и потом рывком распрямляемся – сжимаем мышцы) – ср. технику постизометрической релаксации.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 52.4. Почему рекомендуется именно такой порядок вариантов *Халь-асаны*?

Ответ: как средство смещения зоны действия упражнения вверх (т.е. вниз, по ходу силы тяжести по отношению к перевернутому положению тела – последнему в ОК, не считая *Шавасаны*), т.е. увеличения напряжения в верхней части грудного отдела позвоночника и большего зажима всех органов грудной клетки.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 52.5. Почему *Халь-асана* помогает от головной боли, ведь в ней не оказывается воздействие на голову, как таковую?

Ответ: *Халь-асана*, при ее правильном выполнении (с максимальным вынесением ног за голову после принятия позы) обеспечивает максимальное растяжение верхнегрудного и шейного отделов позвоночника (глубоких мышц спины), что улучшает работу как центральной, так и вегетативной нервной системы (ведь позвоночник – это единая система). При этом осуществляется максимальное растяжение мышц спины и шеи, а значит (см. ответ на задачу 0.29) упражнение способствует их очистке и улучшению кровоснабжения головного мозга. Обеспечиваемая этим упражнения активизация работы органов грудной клетки, также оказывает нормализующее действие на кровоснабжения головного мозга.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 52.6*.** За счет чего выполнение упражнения № 52 – *Халь-асана* обеспечивает улучшение памяти (см. пункт 11 в терапевтических эффектах)? При чем здесь память?

Гипотеза: за счет активизации нашего "эмоционального центра" – *Анахаты-чакры*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 52.7. Надо ли при выполнении третьего варианта упражнения № 52 *Халь-асана* просовывать руки под шею, если шея оказывается плотно прижатой к коврику?

Ответ: Конечно нет, в этой ситуации достаточно просто положить их предельно близко к шее ладонями вверх. Размещение ладоней в области шеи обеспечивает усиление изгиба позвоночника (плечи убираются назад и перестают ограничивать сгиб позвоночника в верхнегрудном отделе) и сохранение стабильности позы. Засовывая же ладони под шею силой, мы начинаем воздействовать уже на шейный отдел, причем за пределами его физиологической нормы гибкости, что может вызвать отрицательные последствия.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 53.1. Почему вход в упражнения №№ 51 и 53 лучше делать на выдохе?

Ответ: по тем же причинам, по которым это делается в большинстве других асан – это позволяет расслабиться мышцам, препятствующим принятию позы, т.е. облегчает выполнение асан.

ны, и обеспечивает более плавный переход к нужному режиму дыхания в самой позе – задержке после выдоха или произвольному дыханию.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 53.2.* В чем различие действия разных перевернутых поз, в частности упражнения № 51 - *Випарита-карани* и упражнения № 53 - *Сарвангасаны*?

Ответ: в *Випарита-Карани* внутренние органы "проседают" к позвоночнику и по нему вниз, а в *Сарвангасане* четко вниз. В *Випарита-Карани* мышцы живота расслаблены (этого трудно добиться в *Сарвангасане*) и идет только повышение мотильности (возврат к собственной частоте колебаний данного) органов за счет изменения давления на них силы тяжести. В *Сарвангасане* же сознательно включается ацидоз (окисление межклеточного пространства молочной кислотой вследствие работы гликолизного механизма энергообеспечения напряженной мышцы) во всем теле, и в том числе в районе органов брюшной полости. Поза держится до 3 мин. 20 сек, когда гликолизный (анаэробный) механизм энергообеспечения уже уступил в большой степени место аэробному (митохондриальному) механизму, которому этот естественный ацидоз (возникающий в мышцах при их работе на анаэробной стадии) мешает – т.е. обеспечивается завершающая тренировка митохондриальной системы энергообеспечения.

Дальнейшее удержание позы (свыше 5 минут) излишне нагружает сердечную мышцу, вынужденную гнать кровь по большому кругу вопреки силе тяжести и длительные пере-держки этой позы могут привести к возникновению признаков ишемической болезни сердца.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 53.3.* Почему в упражнении № 53 - *Сарвангасане* внимание надо обращать на щитовидную железу (яремную ямку), ведь это упражнение "для всех частей тела"?

Ответ: дополнительная небольшая тонизация щитовидки в конце ОК гарантирует тонизирующее действие всего ОК (с этой точки зрения *Сарвангасана* оказывается эффективнее *Сиршасаны*).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 54.1.* Почему в упражнении № 54 – *Шавасане* после расслабления лица рекомендуется начинать расслабление тела с ног, поднимая внимание вверх, к голове (снизу — вверх)?

Ответ: в принципе все равно, откуда начинать. Просто ноги обычно упакованы в обувь, и чувство тепла им привычнее (руки редко бывают одеты).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 54.2.** Почему в *Шавасане* не важна прямизна позвоночника, та самая, о важнейшем значении которой говорят все йоги? Ведь отклонение головы вбок искривит его.

Ответ: потому, что основная цель *Шавасаны* – расслабление, а значит все должно быть подчинено этой цели. В том числе поворот (небольшое "отваливание") головы вбок: лучше искривить часть позвоночника на время выполнения данного упражнения (ведь во множестве других упражнений он тоже искривляется), но достигнуть предельно глубокого расслабления, чем сохранить его более или менее прямым, но при этом не расслабиться, сохраняя мышечные "зажимы", препятствующие свободному прохождению *Праны* по телу (в частности, в области плеч и шеи). При наличии этих "зажимов" *Прана* будет застревать, "высаживаться" в местах напряжения, переходя из своей нормальной потенциальной формы в активную энергию мышечной работы, и та внутренняя балансировка, ради которой делается упражнение, не будет достигнута (данное описание, конечно, не очень физиологично, но зато правильно).

Кстати, позвоночник в своем обычном состоянии никогда не бывает прямым в точном значении этого слова. Под его прямизной всегда понималось и понимается лишь уменьшение грудного кифоза и нормализация поясничного лордоза, а также отсутствие его боковых изгибов и скручивания. Его "прямизна" обеспечивается напряжением мышц, и процесс диагностики позвоночника всегда делается только на стоящем пациенте, когда мышцы, держащие позвоночник напряжены. Попытка же выпрямить в *Шавасане* не прямой позвоночник (устранить его боковые изгибы и скручивание, сохраняемые остаточным напряжением мышц) "несмотря ни на что" может привести лишь к возникновению напряжений в нем и уменьшению эффекта *Шавасаны* (остаточные напряжения в нем и без того

мешают ему расслабиться, частично сохраняя даже в *Шавасане* грудной кифоз и поясничный лордоз).

Таким образом, небольшое (даже если оно случится) боковое или скручивающее усилие в позвоночнике (всего лишь на время выполнения упражнения) не окажет вредного действия, зато при этом будет обеспечено достижение цели упражнения – расслабление. Если, конечно, *Шавасана* не используется для целей медитативной практики или *Пранаямы* – хотя и то и другое все же лучше проводить из лотосовых поз (в которых, кстати, сохраняется и указанный выше кифоз и вполне заметный лордоз).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 54.3*. Что делать, если в *Шавасане* поясница не лежит на полу?

Ответ: Если в *Шавасане* поясница не касается пола (что обычно связано не столько с конституциональными особенностями конкретного занимающегося, сколько с его неспособностью полного расслабления позвоночника), то ничего специально делать не нужно. Особенно не надо силой укладывать поясничный отдел позвоночника на коврик (скажем, за счёт медленного, последовательного разгибания из положения сидя в положение лёжа), т.к. это, скорее всего, вызовет дополнительное напряжение в мышцах спины и будет мешать расслаблению больше, чем сохранение прогиба позвоночника в области поясницы (такое последовательно разгибание – распластывание по коврику полезно скорее для грудного отдела). При этом остаточное напряжение в пояснице не будет сильно мешать расслаблению остальных частей тела.

Можно посоветовать подложить небольшую подушку, сложенное в несколько раз одеяло, подстилку под колени (это позволит лучше расслабить поясницу и живот), которые по мере освоения *Шавасаны* можно будет убрать, избавившись от дополнительного инвентаря.

Также на время освоения этого очень непростого упражнения можно подкладывать что-то не слишком мягкое (например, книгу по йоге в мягкой обложке, чтобы оно не мешало отклонению головы вбок при расслаблении шеи) под затылок в случае наличия у занимающегося большого грудного кифоза, при котором голова оказывается запрокинута назад (и лежит на коврике не на затылке, а почти на макушке), что приводит к большому напряжению в области шеи. Такая временная подкладка может помочь расслабить шею и также усилить расслабление.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 54.4. Что делать, если вместо третьей стадии *Шавасаны* (а то и раньше) начинающий адепт йоги проваливается в сон?

Ответ: все зависит от того, каковы причины этого явления и насколько оно мешает занимающемуся. Среди причин можно назвать: не умение полностью контролировать сознание, не высыпание, накопившаяся усталость, повышенная активность парасимпатической нервной системы, привычка спать в это время (необычные биоритмы данного организма).

Средства противодействия:

- если это не мешает – то не переживать по пустякам; цель *Шавасаны* — расслабление, отдых, наполнение организма силами — достигается и через некоторое время *Шавасана* наверняка будет получаться. Надо просто подождать, через годик – другой, баланс симпатки – парасимпатки за счет выполнения комплекса нормализуется, сознание окрепнет и все встанет на свои места;
- очень важно нормализовать режим сна – отдыха (рано ложиться и рано вставать);
- после увеличения времени самой *Шавасаны* (до момента засыпания), т.е. когда сон наступает не всегда и уже в третьей стадии, можно поставить рядом будильник с громким сигналом на пробуждение минут через 15-20 после начала выполнения *Шавасаны*;
- попробовать перенести комплекс на вечер (что, конечно, маложелательно);
- можно попробовать увеличить время выполнения *Сарвангасаны* (но не более 5 мин);
- иногда может помочь изменение характера выхода из *Шавасаны* – делать его (пока проблема не исчезнет) резко, быстро;
- или даже выполнять (ввести) *Сарвангасану* сразу после *Шавасаны* еще раз на очень непродолжительное время (максимум 10-15 секунд);

- в крайних случаях можно перейти к выполнению Шавасаны в позе «младенца», т.е. лежа вперед из Ваджрасаны (колени можно раздвинуть настолько, чтобы тело свободно лежало между ними и лоб упирался в пол;
- в предельных случаях можно даже ввести некий мешающий раздражитель (громкая музыка, прищепка на палец, лежать на чем-то неудобном и т.п.).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 54.5*.** Почему Шавасана считается самой полезной позой для увеличения продолжительности жизни, ведь в ней все мышцы расслаблены, а значит, все "периферические сердца" (по терминологии Н.И. Аринчина, ныне общепризнанной) выключены, и т.о. нагрузка на сердце оказывается максимальной?

Ответ: На самом деле (как показано в работах Аринчина и Недвецкой) мышцы сохраняют свою присасывающе-нагнетательную микронасосную функцию даже в состоянии физиологического покоя, хотя она (эта функция) и менее выражена, чем при активной мышечной работе. Положительное же действие *Шавасаны* определяется в основном тем, что при этом:

- 1) хотя периферические сердца (мышцы) в этом положении не обеспечивают столь активной прокачки крови через организм, как при их активной работе, это не приводит к росту нагрузки на сердце. Наоборот, сердце, приспосабливаясь к состоянию расслабленного прогретого тела, замедляет свой ритм (ведь требования к кровотоку в *Шавасане* заметно снижены за счет того, что тело находится в горизонтальном положении), увеличивая тем самым периоды отдыха, как одного из этапов своей трехфазной работы;
- 2) происходит восстановление энергетического потенциала мышц: восстанавливаются (с небольшим избытком) запасы креатинфосфата, АТФ, миоглобина и свободного гликогена в них, устраняется кислородный долг, нормализуется уровень кислотности и т.п.;
- 3) в некоторой степени улучшается кровоснабжение спинного мозга (ведь мы лежим в *Шавасане* на спине, увеличивая тем самым количество крови в области позвоночника);
- 4) происходит нормализация – восстановление нервных связей, восстанавливаются исходные потенциалы как мотонейронов, так и всей нервной системы (см. ответ на задачу 0.29).
- 5) нельзя не сказать и о том, что практика *Шавасаны* ведет к постепенному росту психологического потенциала личности (играющему немаловажную роль в нашем общем энергопотенциале), снижению дифференцированности между сознательными и подсознательными процессами в психике. Иными словами, Шавасана уменьшает, снижает различия между сознательными (дискретными) и подсознательными (континуальными) процессами в нас (заметим, что подсознательными процессами далеко не всегда надо управлять). Мы начинаем все лучше замечать тонкие (неосознаваемые до того) ощущения и мысли, в нас растет доверие к ним, нам проще использовать подсознание для решения сознательных задач, мы становимся умнее, превращаемся в более цельную личность.
- 6) наконец, в Шавасане на фоне расслабленных мышц (за регуляцию активности которых отвечает симпатическая часть вегетативной нервной системы) активизируется работа парасимпатки, что как раз и обеспечивает эффект увеличения продолжительности жизни.

Нам кажется, что эти утверждения можно косвенно подтвердить простым наблюдением. В начале занятий йогой человек обычно лежит в Шавасане 8 – 10 минут. Но по мере роста тренированности наши возможности находиться в полностью расслабленном состоянии заметно растут и постепенно доходят до 20 и даже 30 минут, что можно трактоваться как отражение постепенного роста нашего энергопотенциала, потенциальной, не проявленной энергии нашего тела и психики. Это происходит как раз за счет роста гликолитической анаэробной способности мышц (см. только что изложенный пункт 2), а также совершенствования их ферментных систем и микронасосных свойств, увеличения относительного роста количества гемоглобина в крови и других положительных последствий занятий йогой, комплексно проявляющих себя при выполнении *Шавасаны*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 54.6*** Почему во второй стадии в *Шавасане* надо увидеть именно голубой (синий – фиолетовый) цвет?

Ответ: если рассматривать *чакры* как области возникновения специфических ощущений, отражающих уровень неспецифической активности определенной зоны тела, то голубой цвет, который рекомендуется увидеть во второй стадии Шавасаны – это просто критерий расслабления всего тела. При этом все чакры до уровня Вишудхи, отражая расслабленность всего тела, предельно низкий уровень его активности, не активны, что затрудняет визуализацию соответствующих им цветов от красного до зеленого. Сохраняется лишь активность Вишудхи (отвечающей в частности за эмоционально-окрашенные образы) и более высоких чакр, с которыми может идти активная работа на третьей стадии Шавасаны. С этой точки зрения, вполне допустимыми являются все более высокочастотные цвета – цвета активности Аджны и Сахасары.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 54.7.*** Почему *Шавасана* считается самым трудным упражнением комплекса? Ведь, казалось бы, надо просто лечь и расслабить все тело на 8-12 минут, сохраняя ясность ума и четкость работы сознания.

Ответ: дело в том, что наше тело и душа не живут друг без друга. И накопившиеся социальные проблемы не дают расслабиться телу – нам мешает наша функциональность, уровень нашей социальной ответственности, ведь человек думает всем телом, и когда мы не в состоянии отложить свои проблемы на потом (управлять своими мыслями), мы не можем прекратить и работу тела над их решением. Наиболее проблемными обычно являются две самые "нагруженные" области нашего позвоночника в современной жизни: шея (зона *Вишудха-чакры*, отвечающей за общение, эмоционально окрашенные образы) и поясница (уровень *Манипуры-чакры*, отвечающей за общую энергетическую балансировку организма). На физическом уровне расслаблению шеи (и отклонением головы вбок) часто мешает:

- 1) неправильное положение плеча – его часто полезно переложить вместе с расслаблением шеи;
- 2) значительный грудной кифоз – в этом случае можно рекомендовать подложить под затылок небольшую подушечку, чтобы голова всегда лежала не на макушке, и именно на затылке.
Расслабление поясницы вопрос более сложный. Здесь может помочь:
 - 1) постоянная "забота" о своей пояснице в быту (больше ходить пешком, постоянно давать небольшую нагрузку в виде легких движений в пояснице); при этом не надо переживать, если она не касается пола в *Шавасане* – все приходит со временем;
 - 2) серия (15 – 20 движений) небольших подъемов верхней части туловища с руками под головой (растяжений поясницы) непосредственно перед выполнением *Шавасаны*;
 - 3) небольшие движения ногами (пяточки от себя – на себя) при входе в *Шавасану* (уже после расслабления шеи) и др.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 18a.1. Что делать, если в *Гомукхасане* руки за спиной сцепить не удастся?

Ответ: если в начале руки никак не сцепить, возьмите в правую руку платок, тряпочку и захватите левой рукой не саму правую руку, а свисающий платок.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 18a.2.* Почему *Гомукхасану* рекомендуется выполнять с закрытыми глазами?

Ответ: при выполнении *Гомукхасаны* из положения стоя глаза лучше закрыть, что в данном случае обеспечивает большую сконцентрированность на ощущениях, а значит и большую пользу от упражнения. Заметим, что при выполнении *Гомукхасаны* из исходного положения *Ваджрасана* (тогда она выполняется перед упражнением 41 – *Йога-мудрой*), в связи с тем, что ноги в этом положении расслаблены и внимание в большей степени сосредоточено на позвоночнике, глаза можно оставить открытыми. Этот вопрос также хорошо показывает разницу между статическими (собственно *Асанами*) и динамическими упражнениями. Очистительное действие динамических упражнений не только выше, его можно лучше локализовать, и для концентрации на ощущениях от таких упражнений нет необходимости закрывать глаза. К тому же, открытые глаза позволяют лучше сохранять равновесие, что тоже немаловажно для динамики, почти все упражнения которой выполняются из основной стойки.

Отметим дополнительно, что упражнения, направленные на шейно-плечевую область могут оказывать немного разные воздействия на разных людей (иметь дополнительные индивидуально проявляемые эффекты, о которых здесь ничего не говорится), в силу того, что они влияют на блуждающий нерв и характер лимфотока. Это относится только к статическим упражнениям типа *Пурны-Сарпасаны*, *Гомукхасаны*, *Синхасаны* и т.п. В частности, при выполнении *Гомукхасаны* может возникнуть ощущение прогрева лица и плеча со стороны поднятой руки, и это ощущение уменьшается, когда глаза закрыты, т.е. мышцы лица более расслаблены.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 28a.1. Что является целью упражнения № 28a *Переkreщенная Триколасана* (поза треугольника, второй вариант) — максимально наклониться или максимально скрутиться в поясничном отделе? Почему?

Ответ: максимально скрутиться в поясничном отделе. Главное в этом упражнении — это то, что мы хотим нагрузить поясницу с помощью максимального скручивания, а не просто наклониться с небольшим поворотом.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 28a.2. Почему упражнение № 28a (*Триколасана*) рекомендуется вставлять в ОК перед упражнением № 29 *Кати-шактивардхак*, а не после него?

Ответ: при таком расположении упражнений *Кати Шактивардхак* компенсирует неравномерность задержки в каждом из положений *Триколасаны*. Т.е. здесь прослеживается плавный переход: сначала — сгибаем поясницу влево и вправо (прямая *Триколасана*); наконец — скручиваем поясницу (*переkreшенная Триколасана*) и затем — сгибаемся вперед (*Кати Шактивардхак*).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 28a.3. Почему два варианта упражнения № 28a *Триколасана* (прямая и переkreшенная) считаются обязательными подвариантами одного упражнения (должны выполняться оба варианта)?

Ответ: Это связано с растяжкой разных мышц бедра в каждом из вариантов и компенсацией возможных спазмов при выполнении одного варианта выполнением другого варианта *Триколасаны*. К тому же выполнение обеих вариантов *Триколасаны* обеспечивает включение в работу большего числа мышц и расширяет возможности использования данного упражнения для исправления проблем позвоночника.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 28a.4.** Почему в упражнении № 28a *Триколасана* наклон порой получается заметно лучше в какую-либо одну сторону?

Ответ: 1) Гипотеза 1. Вероятно, это связано с индивидуальными особенностями строения позвоночника и несимметричным расположением внутренних органов. Например, печень находится справа и сильный наклон в эту сторону может привести к ее зажиму, а значит рефлекторной остановки дальнейшего наклона.

2) Гипотеза 2. В связи с тем, что существующая сейчас культура способствует преимущественному развитию левого (логического) полушария нашего мозга, в правой стороне тела (за работу которого отвечает это полушарие) всегда сохраняется более высокий уровень напряжения (активности), чем в левой. Это может приводить к снижению ЭП мышц (количества Праны) в этой зоне тела и препятствовать более полному сжатию мышц при наклоне в эту сторону.

Замечание. Кстати, это еще одна дополнительная причина целесообразности начала подавляющего большинства упражнений с левой стороны (см. задачу 0.23). При этом мы сначала растягиваем — энергонасыщаем мышцы правой стороны тела, и затем уже работаем с ними, оказывая более полное рефлекторное воздействие на внутренние органы, расположенные справа.

То же касается, например, упражнения *Падмасана*: выполненная с левой ногой поверх правой, она "официально" считается "мужской" (и часто, в самом деле, лучше получается именно у мужчин, у которых в силу их психической организации левая сторона тела более расслаблена и допускает больший угол изгиба в тазобедренном суставе). А выполненная с правой ногой поверх левой — женской (и она порой лучше по-

лучается именно у женщин в силу особенностей их психики, ведь тело и душа – это различные проявления одной целостности).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 32а.1. Чем занять внимание при выполнении упражнения *Врикшасана*?

Ответ: получением удовольствия от прямой спины и внутреннего баланса тела и психики – недаром это упражнение стоит в ОК почти в самом конце упражнений стоя.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 32а.2. При выполнении *Врикшасаны* с первыми тремя положениями рук (перед собой) может возникнуть боковой изгиб позвоночника в поясничном отделе. Допустимо ли это?

Ответ: позвоночник от природы предназначен как раз для того, чтобы изгибаться, и прежде всего, в поясничном отделе. Поэтому боковой изгиб позвоночника при выполнении *Врикшасаны* (к тому же выполняемой в общем случае сначала на одной ноге, а потом на другой) не может быть вредным, за исключением тех случаев, когда позвоночник уже патологически искривлен (в силу различных причин). При наличии таких патологий (например, сколиозов) можно рекомендовать делать *Врикшасану* только на одной ноге, обеспечивая "выпрямление" позвоночника в упражнении, или выполнять *Врикшасану* только с четвертой позицией рук (когда руки подняты вверх).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 32а.3.** Зачем при выполнении упражнения № 32а *Врикшасана* ежедневно менять положение рук и можно ли выполнять его всегда с одним и тем же их положением?

Ответ: Это связано с тем, что:

- при этом задействуется большая часть мышц задней поверхности туловища (при каждом положении рук меняется характер нагрузки на эти мышцы);
- при этом дополнительно тренируется наша способность сохранять равновесие (держат внимание все тело) в разных его положениях.

Однако, при явно выраженных сколиозах можно выполнять *Врикшасану* с одним четвертым положением рук, обеспечивающим большую (по сравнению с другими положениями) прямизну позвоночника и тем самым способствующим постепенному исправлению осанки (закреплению нового двигательного навыка).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 32а.4.* Можно ли при выполнении упражнения № 32а *Врикшасана* с четвертым положением рук (руки вытянуты вверх) сцеплять пальцы рук в замок для облегчения выполнения упражнения?

Ответ: Можно. Сцепление пальцев в замок практически не влияет на состояние мышц спины и позвоночника, обеспечивая больший комфорт и увеличивая тем самым время выполнения упражнения, а значит и эффект от него.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 36а.1. Зачем в упражнении № 36а *Синхасана* ("поза льва") нужно делать «коготки» и сильно напрягать спину, руки и кисти рук? И зачем нужно как можно больше расширить глаза и смотреть вверх? Ведь при всём этом внимание направлено на глотку?

Ответ: это делается потому, что:

- напрягая спину, руки и кисти рук, мы увеличиваем напряжение в мышцах шеи;
- расширенные глаза и взгляд вверх напрягают мышцы в области ушей и прилегающей к ним части шеи. Т.е. это также усиливает напряжение в области шеи, а это нам здесь и нужно.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 40а.1. Чем "Поза кролика" (*Сасангасана*) отличается от *Йога-мудры*?

Ответ: смещением зоны действия упражнения – нагрузки на организм – вверх, к голове.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 42а.1.* Почему работая с мышцами ануса в упражнении *Ашвина-мудра* мы, тем не менее, получаем эффекты, направленные на половые органы?

Ответ: мышцы ануса и половых органов являются мышцами-антагонистами: напрягая одни, мы рефлекторно расслабляем другие.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 42а.2.*** Почему *Ашвини-Мудра* выполняется на задержке дыхания после выдоха, ведь, по сути, она близка к так называемой *Муля-бандхе*. Больше того, на практике выполнение *Ашвини-Мудры* (подъема ануса) обычно сочетается с одновременным выполнением *Муля-бандхи* (сжатием "точки проекции" *Мулядхара-чакры*). *Бандхи* же, обычно сочетаются с *Пранаямой*, где их традиционно рекомендуется выполнять на задержке после вдоха.

Ответ: ответ на этот вопрос фактически уже дан в задаче 0.27: задержка на выдохе позволяет лучше локализовать действие упражнения (локальное напряжение ануса выполняется на фоне общего рефлекторного расслабления остальных мышц за счет увеличения в крови количества углекислоты) и ограничить время выполнения упражнения субъективным ощущением радости-пользы.

Заметим, заодно, что *бандхи*, в самом деле, традиционно сочетаются с практикой *Пранаямы* с целью, якобы, увеличения ее (*Пранаямы*) эффективности, как очень полезное средство повышения степени контроля и "направления дыхания в определенное русло". Однако, с точки зрения физиологии, не проще ли считать, что это не *бандхи* нужны для улучшения (повышения качества) задержек дыхания, а наоборот – задержки дыхания нужны для повышения эффективности *бандх*.

Такой ответ представляется более очевидным, ведь задержка на выдохе создает дополнительное рефлекторное напряжение мышц, усиливая эффект *бандх* (направленных на пережатие каких-то органов или сосудов). Так упражнения №№ 7 и 8 данного комплекса (*Каполя Шакти-вардхак* и *Карна Шакти-вардхак*), являющиеся своего рода специфическими усложненными вариантами *Джаладхара-бандхи*, выполняются именно на задержке после вдоха. Это делается как раз для повышения их эффективности. Обратим также внимание на то, что с точки зрения физиологии и методики Бахуд Ачча Сукша Вьяямы совершенно неважно к какому классу формально относятся выполняемые упражнения: к *бандхам*, статике (*Асанам*), динамике или *Пранаяме*. Важно на какую зону тела они оказывают влияние и какова сила и характер их действия.

Применение же *бандх* для повышения эффективности *Пранаямы* кажется более сомнительным. Ведь (что легко может проверить каждый) задерживать дыхание с *бандхами* сложнее, т.к. *бандха* создается за счет сильного мышечного напряжения, увеличивающего расход кислорода из крови (то самое "направление дыхания в определенное русло" – при длительных задержках уже начинает работать аэробный механизм энергообеспечения мышц), а значит, *бандхи* сокращают общую длительность задержки дыхания, и обший тренировочный эффект *Пранаямы* для организма.

Впрочем, задержки дыхания в *Пранаяме* далеко не всегда сопровождаются *бандхами*. Например, в основном курсе *Пранаямы*, являющимся как бы продолжением описываемой здесь методики, их нет вообще.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА 50а.1. Почему надо держать спину прямой в *Паванамуктасане*?

Ответ: чтобы не поставить в поясничном отделе позвоночника блок средней тяжести, возникающий в связи с двойным характером воздействия на позвоночник: его вытяжкой с одной стороны и его сжиманием от того, что мы делаем упражнение лежа на спине.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.01.* Какова конечная цель занятий *Пранаямой*, ведь здоровье и бодрость уже получены на предыдущей ступени йоги – *Асаны*. Зачем вводить следующую ступень, и является ли она естественным продолжением предыдущей, ведь и внешне и по существу задействованных механизмов эти две ступени сильно отличаются?

Ответ: Является. Людей в *йогу*, как правило, приводят проблемы здоровья. И решать эти проблемы лучше от тела. Такой путь обеспечивает контролируемость результатов, опирается на, во многом уже известные, физиологические механизмы, подготавливает наше внимание и нашу этику, становясь т.о. надежным фундаментом для дальнейшего движения по пути йоги – пути развития интеллекта.

Однако, поскольку наше тело и психика являются лишь разными проявлениями одной целостности, то воздействуя на тело, мы, конечно, меняем и психику, начинаем на уровне тела (как говорится "печенками") понимать идею ненасилия, учимся жить без напряжения (в том числе психического), заметно повышаем свои возможности преодолевать трудности (включаем механизм таланта). Но этого мало для полной балансировки лево-право полушарных процессов в нашей психике (согласования процессов анализа и синтеза), это в некотором роде ограничивает наши возможности помогать другим (ведь цель жизни любого человека – отдавать), не дает такого глубокого интуитивного понимания мира, какой обеспечивает освоение следующей ступени йоги.

И *Пранаяма*, опираясь на полученные раньше навыки управления своим вниманием (метапрограммой работы сознания), развивает эти навыки, приучая нас контролировать значительно более тонкие движения тела, связанные с процессом дыхания, следить за своими мыслями, уже не привязанным к конкретным осознаваемым ощущениям в теле, и работать с отвлеченными образами, окрашивая их эмоционально (информационно) и энергетически.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.02.* Чем *Пранаяма* отличается от большинства других систем дыхательных упражнений, например, таких как холотропное дыхание, система Бутейко, аппарат Фролова и т.д.

Ответ:

- наличием задержек дыхания после вдоха (*Кумбхака*) и выдоха (*Шуньяка*). С этой точки зрения даже такие йогические техники дыхания, как *Капалабхати* и *Бхастрика*, строго говоря, не относятся к *Пранаяме*, а являются всего лишь дыхательными упражнениями;
- очень высокими требованиями к непрерывности струи вдыхаемого (по заданным правилам) воздуха во время *Пураки* ("полного" вдоха) и выдыхаемого во время *Речаки* ("полного" выдоха);
- наличием упражнений на дыхание разными ноздрями, вероятно активизирующими разные полушария мозга и разные ветки вегетативной нервной системы;
- обращением особого внимания на такие важные мелочи, как жесткий запрет на предельное растяжение и предельное опустошение легких, преимущественно носовое дыхание и т.п.;
- и наконец, как и в случае с внешне физическими упражнениями на третьей ступени йоги, требованием, при сохранении тренировочного эффекта, обеспечивающего развитие навыка более полного усвоения организмом кислорода при более редком дыхании и нормализацию уровня углекислоты в крови, отсутствия субъективного ощущения заметного недостатка кислорода во всем процессе дыхания, т.е. на физиологическом уровне отсутствия существенных сдвигов во время занятий *Пранаямой* кислотно-щелочного равновесия внутренней среды организма.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.03.** Почему йоги считают, что уменьшение частоты дыхания в обычной жизни и при занятиях *Пранаямой* полезно для здоровья, ведь кислород жизненно необходим всему нашему телу, а особенно мозгу.

Гипотеза: урежение частоты обычного (бытового) дыхания, рекомендуемое йогой, происходит за счет повышения глубины вдоха и удлинения выдоха со следующей за ним паузой, что не приводит к снижению уровня кислорода в крови. Это связано с тем, что наше тело при "обычном" режиме дыхания (16 – 18 раз в минуту) не использует весь кислород, полученный при вдохе (в выдыхаемом нами воздухе содержится значительная часть кислорода). По данным современной физиологии основным регулятором вентиляции легких является не O_2 , а CO_2 , который образуется в митохондриях тканей в цикле Кребса (метаболический CO_2) и в плазме крови (буферный CO_2 , выделяемый из бикарбонатов при недостаточной доставке O_2 к митохондриям). Запускающим каждый очередной вдох триггером является рефлекс на повышение концентрации CO_2 в артериальной крови, поступающей к дыхательному центру. Т.е. вдох осуществляется не тогда, когда в крови стало мало кислорода, а тогда, когда в ней стало много углекислоты (прекращает вдох рефлекс Герринга-Брайера – повышение импульсации от барорецепторов растягивающихся и становящихся более жесткими легких). Именно CO_2 является основным

регулятором вентиляции, как, впрочем, и циркуляции крови. При этом редкое дыхание может (и должно) способствовать:

- 1) незначительному увеличению (точнее нормализации) количества углекислоты в крови (углекислота в основном содержится в плазме крови в виде бикарбонатов) и значит нормализации обменных процессов в организме (заметим, что недостаток CO_2 активизирует эффект Вериги-Боре – снижение способности эритроцитов к захвату кислорода через диссоциацию оксигемоглобина)
- 2) тренировке легких и повышению кислородной емкости крови (отдалению порога анаэробного обмена);
- 3) более полному усвоению организмом кислорода из крови, т.е. улучшению работы всех аэробных механизмов энергообеспечения (организм привыкает брать из крови все, что там есть – можно предположить, что при редком дыхании в выдыхаемом воздухе остается значительно меньше O_2 , чем при "обычном" дыхании);
- 4) редкое, а значит более глубокое дыхание автоматически обеспечивает и более глубокий и полный постоянный массаж позвоночника (его волнообразные движения в процессе такого дыхания усиливаются), и всех основных внутренних органов за счет более полного движения диафрагмы;
- 5) а значит, такое дыхание будет способствовать и лучшему функционированию всех капилляров, увеличению скорости капиллярного кровотока (ведь капилляры не имеют собственной мускулатуры и не совершают, в отличие от более крупных сосудов, собственных колебательных движений, способствующих потоку крови).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.04. Почему *Пранаяма* осваивается не раньше, чем через два года после начала занятий *йогой*?

Ответ: не только потому, что задержки дыхания после вдоха (*кумбхаки*) дают большую нагрузку на сердце, но прежде всего потому, что требуется значительное время для тренировки навыка управления своим вниманием. Этот навык должен быть очень высоким уже в самом начале освоения *Пранаямы*.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.05. Почему, если *Пранаяма* и *Асаны* выполняются подряд, друг за другом, *пранаямой* надо заниматься до занятий *Асанами* (или отдельно, независимо от них, в течение дня), хотя *Асаны* – это третья ступень *йоги*, а *Пранаяма* – четвертая, осваиваемая не ранее, чем через два года после начала занятий *йогой*?

Гипотеза: одна из причин этого в том, что *пранаяма*, делающая акцент преимущественно на задержке после вдоха, в значительно большей степени, чем *асаны*, использует аэробный процесс энергообеспечения, опирающийся на окисление жирных кислот. Причем делает это сразу, без тех самых 30 - 40 минут тренировки на сжигание гликогена, которые являются необходимым условием эффективности в фитнесе, аэробиках и т.п. модных западных культурах. Ведь при таких задержках дыхания (после вдоха), одновременно с увеличением уровня углекислоты, в организме имеется и некоторый избыток кислорода. При этом происходит не столько очистка тела на клеточном уровне, являющаяся физиологической основой *асан*, сколько повышение в наших мышцах (и в том числе в медленных мышечных волокнах) количества *митохондрий* и пополнение, таким образом, запаса полученной нами при рождении *Праны*.

Если это так, то при указанном режиме занятий выстраивается четкая разумная последовательность воздействия: сначала очищение легких, тренировка глубоких мышц позвоночника и медленных мышечных волокон, плюс активизация психики в *пранаяме*, затем глубокая очистка тела в *асанах*, и завершает все активизация парасимпатки в *Шавасане*. Хотя, конечно, можно и просто разнести занятия этими двумя ступенями *йоги* во времени: утренняя гигиена через *асаны* сама по себе, дополнительная тренировка глубоких мышц спины, развитие внимания и пополнение запаса энергии в теле через *пранаяму* – сами по себе.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.06.* Почему в *йоге* рекомендуется осуществлять полный вдох и выдох именно таким образом: волной снизу вверх, сначала в нижнюю часть легких, опуская диафрагму (и

надувая живот), затем в среднюю, и наконец в верхнюю? Почему просто не вдохнуть полной грудью?

Ответ: Как показали исследования, проведенные в свое время Кулаваянандой, наполнение легких (объем вдыхаемого воздуха) при организованном снизу-вверх *полном дыхании* практически не отличается от максимально глубокого вдоха полной грудью. Однако, при правильной организации вдоха и выдоха (снизу вверх) гарантируется максимальный вдох и улучшается возможность контроля процесса вдоха (его равномерности). А главное, при этом не только осуществляется массаж всех внутренних органов (и в том числе органов желудочно-кишечного тракта), но включается в работу максимальное число глубоких мышц спины, т.е. в процессе такого вдоха задействуется максимальное число позвонков.

При этом начинать процесс вдоха и выдоха снизу:

- удобнее (диафрагма поддается управлению легче, чем совокупность всех остальных дыхательных мышц),
- разумнее (сначала наполняются нижние, большие по размеру части легких, и процесс легче остановить в нужный момент, не заполняя легкие – их верхние части – до отказа),
- это больше соответствует теоретическим представлениям йоги о структуре нашего организма (чакровой системе), с подъемом энергии и развитием личности от нижних чакр к верхним.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.07.*** Почему в *Пранаяме* такое большое внимание уделяется равномерности струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха?

Ответ: равномерность струи вдыхаемого и выдыхаемого воздуха – это:

- форма тренировки навыка самоконтроля;
- средство ограничения величины нагрузки – ведь чем больше длительности вдоха, выдоха, а значит и пауз, тем труднее эту равномерность обеспечить;
- способ предупреждения отрицательных последствий, которые могут возникнуть при длительном выдохе при наличии небольших, незаметных для занимающегося вдохов – подсосов воздуха, с последующим продолжением выдоха.

К сказанному надо добавить две гипотезы:

ГИПОТЕЗА 1: небольшой незаметный вдох (подсос воздуха) в процессе длительного выдоха, устраняет равномерное распределение давления по всей длине легочных путей, обеспечиваемое турбулентным режимом движения газа при глубоком (а значит динамическом) вдохе-выдохе [2, а также http://www.chat.ru/~sidor2/wwwc_rw.htm].

Легкие могут не выдержать указанных переходных процессов – в них могут начать образовываться области застоя, не включаемые в работу ни при динамическом, ни при обычном (парциальном) режиме дыхания.

ГИПОТЕЗА 2: длительный вдох (*Пурака*) или выдох (*Речака*) в *Пранаяме* переводят организм в режим повышенной гипоксии (недостатка кислорода), при котором активизируется сгорание жиров на поверхности легочных клеток – альвеол (обеспечивающее согревание потребляемого воздуха). При сбое равномерного потока воздуха на выдохе может происходить незаметный вдох (подсос) воздуха, гасящий этот процесс, и приводящий к образованию на поверхности альвеол недоокисленных остатков жира – засорению легких.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.08.* Почему в *Пранаяме* задержка дыхания после полного вдоха (*Кумбхака*) оказывает более сильное действие на организм, чем задержка дыхания после выдоха (*Шуньяка*)?

Ответ: это связано как с сохранением при задержке дыхания на вдохе напряжения всех дыхательных (инспираторных) мышц, а значит повышенной (и довольно значительной) тратой энергии на их работу, так и с повышенным содержанием кислорода в крови в этой фазе дыхания, оказывающим тонизирующее действие на организм в целом. К тому же при задержке после глубокого вдоха расширенные легкие сдавливают сердечную сумку, что также ограничивает время выполнения этой фазы полного дыхания.

И хотя субъективно *Кумбхака* может переноситься легче и держаться за пределами точки дискомфорта дольше, чем *Шуньяка* – ведь сигнал на прекращение вдоха поступает от барорецепторов легких, и управлять растягивающими эти легкие мышцами легче, чем

уровнем углекислоты в крови, запускающим (при превышении некоторого порогового уровня) вдох в определенной степени помимо нашего сознательного контроля – тем не менее при занятии *Пранаямой* надо всегда ориентироваться на выдох и задержку после него, как главный критерий, задающий как длительности отдельных фаз каждой *пранаямы*, так и качество всего процесса.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.09.*** Почему упражнение *Нади Шодхана* начинается со вдоха через левую ноздрию, а *Анулема-Вилема* (где дыхание также осуществляется через разные ноздри) – со вдоха через правую?

Гипотеза: чтобы начинать и заканчивать каждое упражнение *Нади Шодханы* успокаивающим воздействием на организм, в отличие от тонизирующей работу разных частей мозга *Анулемы-Вилемы*. Ведь цель *Нади Шодханы* (выполняемой только один раз в жизни) – очистка *надий*, т.е. "энергетическая" гармонизация работы организма (которую в данном случае можно сопоставить с балансировкой симпатической и парасимпатической ветвей вегетативной нервной системы), а цель *Анулемы-Вилемы* – не только достижение баланса "ума" и "чувств", но и активизация их работы. Отсюда и другая особенность последней: увеличение количества задержек после вдоха (*Кумбхак*) по сравнению с задержками после выдоха (*Шуньяк*).

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.10.* Насколько жестки требования к соблюдению длительности отдельных фаз дыхания при выполнении различных упражнений *Пранаямы*?

Ответ: Некоторые отклонения в длительности отдельных фаз при выполнении *Полного дыхания* вполне допустимы в связи с направленностью этого упражнения на развитие легких и тренировку нашей способности использовать анаэробные механизмы энергообеспечения.

Другое дело *Анулема-Вилема*, направленная на балансировку лево- правополушарных процессов (согласование "ума" и "сердца"). В ней требования к одинаковой длительности вдохов (*Пурак*) и выдохов (*Речак*) заметно возрастают, хотя требования к длительности задержек после вдоха (*Кумбхак*) и выдоха (*Речак*) все еще остаются не такими жесткими.

Наконец, в *Ритмическом дыхании*, направленном на согласование работы всех частей нашего организма и психики, необходимо особенно тщательно следить за одинаковой длительностью всех фаз дыхания (при заданном их соотношении) на протяжении всего времени выполнения упражнения. Впрочем, при правильной длительности этих фаз организм сам легко поддерживает заданный ритм.

Зато *Очистительное дыхание* может выполняться без соблюдения каких-либо требований к длительности его отдельных частей.

[\(Обратно к тексту\)](#)

ЗАДАЧА П.11.*** Почему при выполнении ритмического дыхания рекомендуется именно такое соотношение длительностей отдельных фаз упражнения: 2-1-2-1, то есть, почему длительность вдоха или выдоха больше времени любой из задержек?

Ответ: Для облегчения всего процесса дыхания, ведь это упражнение направлено не на улучшение работы легких и тренировку гликолитической анаэробной способности нашего организма, а на согласование ритмики работы всех органов нашего тела.

[\(Обратно к тексту\)](#)

А теперь мы позволим себе привести еще одну, последнюю в этой книге путевочку.

ПЕРЕХОДНОЙ ПРОЦЕСС

Она стояла с детской коляской на краю дороги с той стороны перекрестка, где не было официального перехода, и ждала, когда в потоке едущих мимо автомашин образуется перерыв – собиралась переходить-переезжать улицу. И ее появление в этом месте слегка ошарашило, резануло меня, было как-то слишком неожиданно. Хотя вроде бы обычное дело – женщина переходит улицу.

Уже пройдя мимо, я вспомнил: много – много лет назад я тоже перешел как-то эту же улицу в этом же месте. И когда я уже оказался на другой стороне ко мне подошел – не помню уже точно, – то ли дружинник (они тогда дежурили по вечерам вместе с милицией и освистывали пешеходов, нарушающих правила, штрафовали их), то ли милиционер. Но по-

дошел сам – он не свистел на меня в свой свисток (в самом деле – я ведь не собачка), не кричал, не пытался штрафовать. Он спокойно сказал мне, что здесь нет перехода, и даже объяснил почему, и попросил в следующий раз не нарушать. И я пообещал ему это.

И ведь странное дело – с тех пор так ни разу и не нарушил. И это при том, что во всех других местах я хожу через дорогу как попало. Я даже сам удивился, когда понял это.

А спустя пару минут я понял еще, что ведь из этого простого факта может получиться путевочка. О силе вежливости. И в моей памяти даже всплыл эпитафия к ней. Я ведь не писал еще путевочек с эпитафиями – вот теперь и напишу. А что он оказался в конце, а не в начале текста – так может так даже лучше.

Тем более, что я уже использовал его один раз в жизни в начале текста – письма к одной почти незнакомой мне девушке. Которая стала потом моей женой. Это маленький кусочек из Булгакова, Мастера и Маргариты. Я позволю себе привести его здесь по памяти, надеюсь, что читатели простят мне возможные небольшие отступления от авторского текста:

"- Вы, видимо, высокоморальный, глубоко порядочный человек?"

- Нет – с силой ответила Маргарита – Я знаю, что с Вами можно говорить только откровенно, и откровенно скажу Вам – я человек легкомысленный. Я попросила Вас за Фриду только потому, что имела неосторожность дать ей повод надеяться. И если она окажется обманутой, я попаду в ужасное положение, я не буду иметь покоя всю жизнь".

Во всем написанном выше быть может есть немного легкомыслия, наверняка есть ошибки и неточности, что-то изложено слишком кратко, а что-то наоборот слишком длинно... Но мы нигде не пытались обмануть читателя, всегда оставаясь предельно искренними, предельно честно описывая свои ощущения и мысли, вызванные тем удивительным комплексом, на котором базируется этот задачник. При этом мы всегда старались быть если не вежливыми, то по крайней мере, не категоричными, и опираясь на базовый принцип всей йоги – принцип Ахимсы (ненасилия), – мы старались нигде не навязывать своих ответов читателю, а лишь помогать ему в его собственных поисках, его собственном творчестве на этом пути развития интеллекта, пути йога. И если вы увидели в наших ответах излишнюю категоричность – поверьте, это произошло все из того же уважения к читателю, из соображений экономии его времени и веры в его творческий потенциал.

Завершая эту книгу, мы хотим выразить надежду, что теперь, когда все вопросы сформулированы, а ответы найдены, наши читатели смогут стать чуть более полезными другим, окружающим их людям. Ведь только наша помощь другим людям может сделать нас самих сильнее и лучше. Ибо в процессе этой помощи, решения этих кажущихся порой "чужими" задач, мы берем на себя роль сильного и доброго существа, берем на себя ответственность за чужие судьбы, а в конечном итоге за судьбы мира, за исход того переходного процесса, который уже давно идет в нашем теле и разуме, процесса перехода от человека ритуала к человеку цели. Процесса, лежащего в основе повсеместно осуществляемого сейчас перехода от цивилизации потребления к цивилизации творчества. Выразить надежду, что теперь каждый день своей жизни наши читатели смогут проживать чуть более сознательно, немного более полноценно, с чуть большей отдачей, чуть более по-настоящему, проживать этот, именно этот день, как последний, как единственный день своей на самом деле очень долгой и захватывающе интересной жизни.

И нам осталось лишь пожелать читателю всего самого доброго и светлого и поблагодарить его за то, что он дочитал эту книгу до конца.

С. Кукалев.

Санкт-Петербург, декабрь 2008 г.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова А.М. "Глубокий рефлекторно-мышечный массаж и растяжение скелетных мышц при заболеваниях внутренних органов", изд. ВГУ, 1996
2. Васильев Г.Ф. "Динамическая модель легочного дыхания", СПб, 1998
3. Зубков А.Н. «Йога — путь к здоровью», М, 1991
4. Кукалев С.В. "Опыты йоги. Религия личного пути", СПб, 2004
5. Орлов Ю.М. "Восхождение к индивидуальности", М, 1991
6. Петров М.К. "Язык, знак, культура", М, 1991
7. Раглиони Д. "Ки-Айкидо", СПб, 2002 г.
8. Тарасов В.К. "Технология жизни. Книга для героев", СПб, 1991

В РАБОТЕ НАД КНИГОЙ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

Крижановский Андрей Анатольевич,
Антонова Светлана Евгеньевна,
Бортнюк Наталья Владимировна,
Владимиров Александр Геннадиевич,
Гребенюк Людмила Николаевна,
Оноприенко Григорий Вячеславович
Позняк Алина Алексеевна,
Полухтович Мария Ивановна
Суфиева Рамиля Халиловна,