



ЙОГА МАКАРАНДА

ШРИ Т. КРИШНАМАЧАРЬЯ

ВВЕДЕНИЕ

1.1 ЗАЧЕМ НАМ ЙОГА-АБХЬЯСА

Почему должна выполняться йога-абхьяса? Чего можно достигнуть в результате практики йоги? Сколько должна продолжаться, сколько времени должна занимать практика? По каким причинам нужно начать практиковать, какой эффект может произвести практика? Мне постоянно задают эти вопросы или вопросы по сходным темам. И я написал эту книгу, чтобы дать ответы на такие вопросы.

Прежде чем приводить ответы, я позволю себе небольшой комментарий. В наше время меняются жизненные установки всего общества: люди рассматривают все свои дела как коммерческую деятельность и мыслят только такими категориями, как прибыль или убыток. И число приверженцев таких взглядов растет. Это становится препятствием на пути нашего духовного развития. Плачевно то, что корыстные и мелочные установки, с которыми подобает разве что торговаться в придорожной лавочке, переносят и в духовную сферу — для удобного решения вопросов, связанных с санатана-дхармой и духовными истинами.

В духовной сфере, что касается, например, йога-абхьясы, религиозных обрядов, сандхья-ванданы («Приветствие солнцу») или пения мантр, недопустима такая меркантильность с ожиданием сиюминутной выгоды. Ведь рабочий, который проработал всего один час, не ждет за это немедленной оплаты. Не сетуйте, что вы не получили ни копейки за время, которое ушло у вас на благие дела. Такой образ мысли не идет нам на пользу: мы с каждым днем будем терять свои силы и здоровье.

Благие дела, например, йога-абхьяса, — это не коммерческая деятельность, уместная в придорожном магазине. Читатели должны это четко уяснить. Следует подумать над тем, сколько нам платят за все то время, что мы тратим каждый день. Например, сколько времени у нас уходит на сон, бесполезную болтовню или другие подобные дела? Все живые существа, включая человека, тратят минимум 6-7 часов на сон. Думает ли кто-нибудь, что потерял слишком много времени, занимаясь таким бессмысленным и невыгодным делом, как сон. Не решил ли кто, что впредь не будет спать? Ничуть не бывало. Причина в том, что, если мы не будем

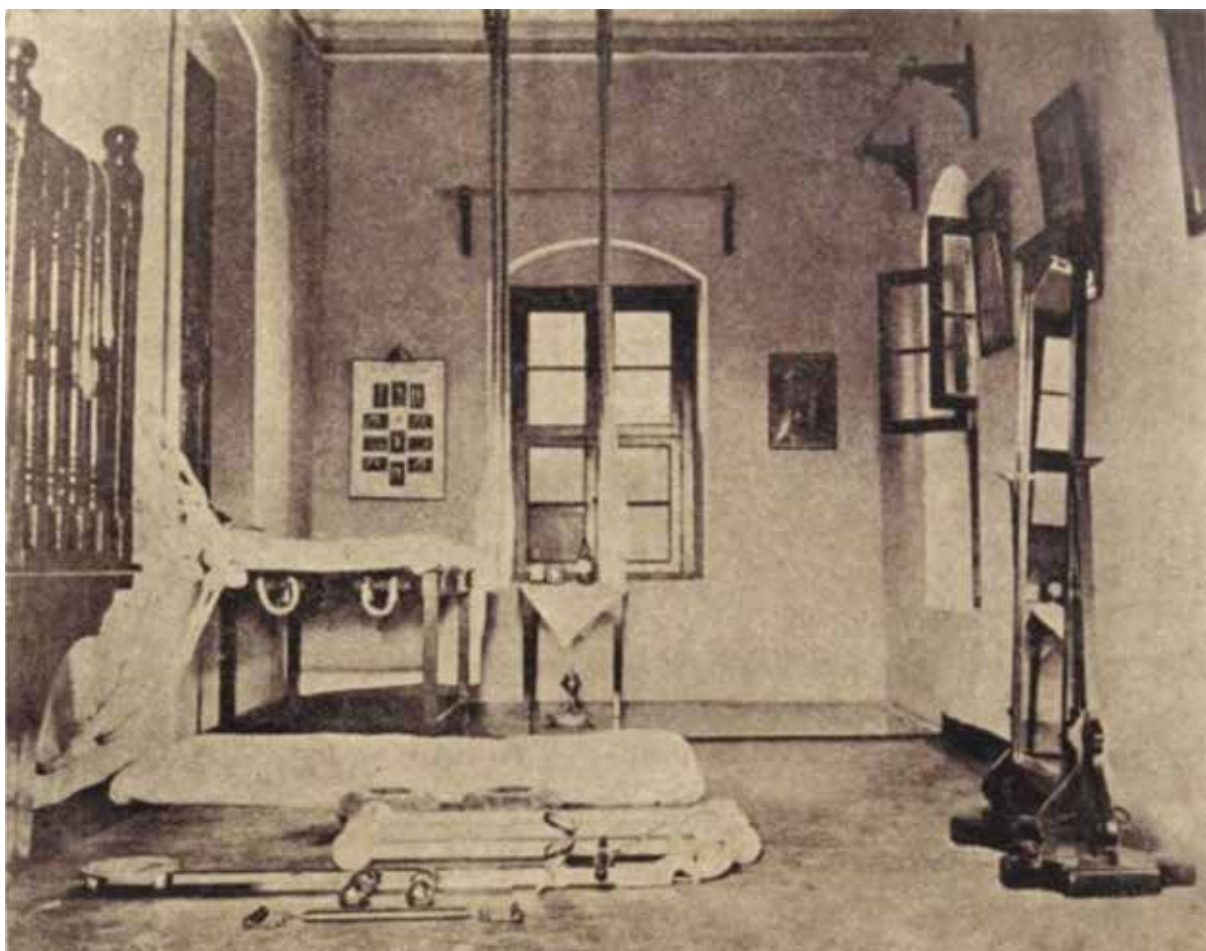


Иллюстрация 1.1 Йога-шала

ежедневно спать, хотя это и не сулит нам дохода, тело погибнет. Может быть, без сна удастся протянуть пять-шесть дней. Но даже так можно тронуться умом. В любом случае, не хватит сил и энергии, чтобы что-нибудь делать. Таким образом, без сомнений, из личного опыта все знают, что каждому живому существу требуется определенное количество сна независимо от того, ждет ли за это какое-либо материальное вознаграждение. Физическое здоровье, воодушевление и бодрость духа — вот все преимущества сна. Мало того, без всякого преувеличения можно сказать, что сон способствует омоложению и тела, и ума.

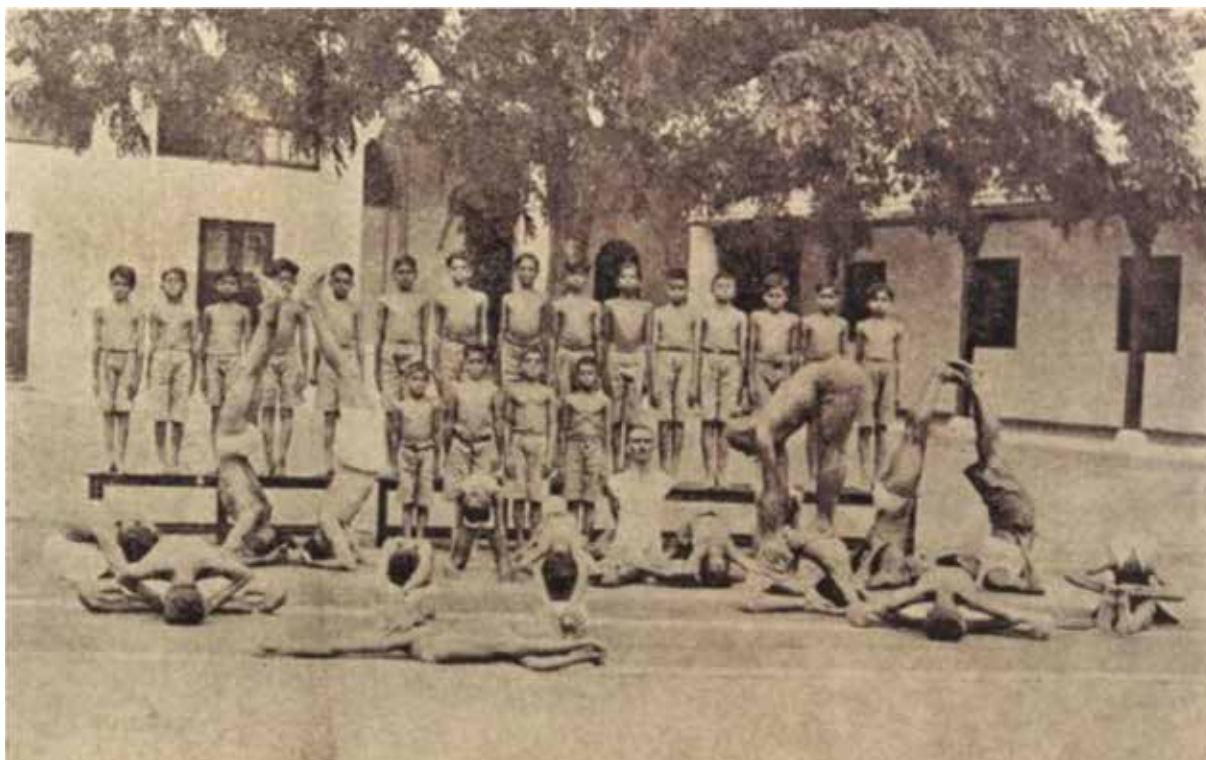


Иллюстрация 1.2 Практикующие йога-абхьясу в йога-шале

Но как получилось, что сон может принести такую пользу? Откуда она берется? Почему недостаток сна снижает работоспособность мозга, повышает температуру тела, притупляет ум, и все живые существа становятся вялыми, неактивными и слабыми? Для начала важно объяснить читателям этот аспект. Ответы на перечисленные вопросы устранят сомнения на этот счет, а объяснение позволит правильно ответить на вопросы, заданные ранее.

Когда мы приостанавливаем деятельность ума, мы можем хорошо выспаться. Иначе нам не уснуть. Никому не удавалось одновременно активно мыслить и спать. Когда сокращаются все колебания ума, утихают такие мысли, как «я», «мое», «мое величество», когда ум прекращает свою работу, — только тогда можно хорошо выспаться.



Иллюстрация 1.3 Ученики в йога-шале

Только такой сон обеспечивает хорошее самочувствие — для тела и ума. При остаточной умственной деятельности — когда в голове мелькают мысли, спящий человек будет видеть сны. Такой сон (со сновидениями) не способствует улучшению состояния тела и ума. Всем известно, что полноценный сон возможен только тогда, когда состояние ума не меняется, а различная умственная деятельность, например, мысли о том, что необходимо сделать, мелькающие мысли, мечты и фантазии, — прекращается. Хороший сон становится возможным после прекращения умственной деятельности. Поэтому сон есть полная остановка всей работы ума. Исходя из этого мы понимаем, что все преимущества сна связаны с покоем ума. Нам не до сна, если мысли и ум где-то блуждают. Так человеку может показаться, будто он сходит с ума.



Иллюстрация 1.4 Ученики в йога-шале

В состоянии джаграта авастха ум блуждает тут и там. Любое живое существо стремится участвовать в той деятельности, с которой сталкивается, поэтому сознание входит, соответственно, в состояние скорби или радости, и, как следствие, устает и изматывается. В результате сознание периодически пытается избавиться от мыслей, чтобы отдохнуть, так или иначе ищет покоя, избавления от нагрузок, то есть пытается заснуть. Известно, что полноценный сон (когда человек сильно утомлен) способен восстановить активность ума и снять усталость. Поэтому, безусловно, после глубокого сна ум восстановится от любого утомления. Из этого можно извлечь такой урок: только при отсутствии беспокойства или спутанности мыслей человек может приумножить положительные качества — воодушевление, здоровье, знания, прекрасную память, сообразительность, умение радоваться жизни и проявлять любовь по отношению к другим. И наоборот,

если ум постоянно нагружать, у человека возникнут и разовьются такие отрицательные качества, как усталость, душевный упадок, лень, — все это спровоцирует неприятности. Вот почему все живое на Земле каждый день выделяет время на сон, чтобы восстановить силы. Сон также избавляет от физического истощения и усталости. Кроме того, можно утверждать, что тот, у кого не было полноценного сна в течение некоторого времени, близок к смерти. Когда нам нужен полноценный сон, вся умственная деятельность должна быть прекращена.

А теперь обратимся к вопросам, затронутым выше.

Философия йоги состоит в том, чтобы отвести ум от внешней деятельности и привлечь его внимание вовнутрь, чтобы добиться его глубокой концентрации. Преимущество такого способа объяснено выше на примере сна. Разреженность сознания после сна имеет тамасичную природу. Но качества ума (концентрация, острота), развитые в процессе йога-садханы, представляют собой чистую саттва гуру. То есть разница между ними есть. Разумеется, концентрация ума, в основе которой саттва гуна, превосходит концентрацию ума тамасичной природы. Полноценный сон приносит нам здоровье, силу и счастье, но практика йоги позволяет нам развить концентрацию ума и силу духа, благодаря которым мы получаем здоровья и счастья в 1000 раз больше. Обычным людям этого не понять. Концентрация и острота ума, приобретенные благодаря йога-абхьясе, — это йога-нидра, тогда как обычное состояние покоя ума, тамасичное по своей природе, возникшее в результате физического истощения, называется просто нидра.

Когда прекращаются колебания ума, умственная деятельность, ум, который стал преимущественно саттвичным по своей природе, становится устойчивым. Пока эта устойчивость развивается, мы не получаем никакой пользы от этого. Пока ум не обретет способность сохранять устойчивость, все время, когда мы этого добивались, будет потрачено впустую, и мы не получим каких-либо преимуществ от действий, направляемых неустойчивым умом. То есть некоторые могут спросить: раз мы можем не получить пользы от йоги, хотя тратим на нее время, то почему тогда мы должны практиковать йогу? Вопрос кажется оправданным, но надо отметить, что такие вопросы задают только те, кто не дал себе труд все хорошо обдумать. Как говорится, без труда нет добра, то есть без усилий невозможно чего-то добиться, — мудрые слова.

Как правило, если человек в стремлении получить прибыль берется за соответствующую деятельность, но при этом не придерживается основополагающих принципов и задается вопросами: «Что может получиться в результате этого? Кто знает, смогу ли я или нет, добиться чего-либо»; и, кроме того, сомневается, что сможет достичь положительных результатов, — он точно ничего не добьется. Но если он прилагает усилия, чтобы практиковать, следуя в правильном направлении, он дождется плодов своей практики. Например, в таких областях деятельности, как образование и сельское хозяйство, плоды пожинают только через некоторое время. То же самое характерно и для йога-абхьясы, если практиковать при соблюдении определенного порядка — крамы. Только когда йога-абхьяса практикуется в соответствии с крамой, через некоторое время человек ощутит прирост физических сил, улучшение здоровья, почувствует себя счастливым, а для сознания будет преимущественно характерна саттва гуна.

Еще один пример — ситуация с манговым деревом. Давайте предположим, что на нем выросло много манго. Предположим также, что владельцы дерева разрешили нам собрать и съесть фрукты. При этом если мы не пошевелим и пальцем, или если мы даже и сдвинемся с места, но не пойдем туда, где растет манговое дерево; или если мы действительно пойдем туда, но мы не станем прилагать усилий, чтобы взобраться на дерево; или если мы все же влезем на дерево, но не попробуем дотянуться, чтобы сорвать манго; или если мы дотянемся до манго, но мы не станем срывать его; или если даже мы сорвем фрукт, но не станем пробовать его на вкус... Но, не попробовав манго, не попробовав даже манговый сок, этот божественный нектар, разве мы можем знать, какой вкус у этих фруктов? Это невозможно. Удовольствие от вкуса фрукта намного превосходит усилия, которые надо приложить, чтобы взобраться на дерево и сорвать фрукт. Нет необходимости как-то особенно подчеркивать значимость этих усилий. Однако что мы можем сказать о человеке, который, взобравшись на дерево, даже не сорвав фрукт, сразу жалуется, что он не пробовал манго, и отказывается вернуться к дереву? Разве удавалось кому-нибудь когда-либо достичь чего-то без усилий? Точно так же и в отношении йоги: если ее практиковать без полной веры, никакой пользы не получить. В любом начинании необходимо целенаправленно прилагать усилия, пока все не завершится получением искомых результатов, ради которых все и затевалось. Аналогичным образом, нет никаких сомнений в том, что, пока йога-абхьяса не практикуется каждый день с одинаковым настроением, в

одно и то же установленное время, на том же месте, не следует ожидать получения пользы от прилагаемых усилий.

Для того чтобы подняться на холм Тирупати, человек должен пройти вверх шаг за шагом, и только в конце пути можно попасть на даршан Свами и испытать счастье. Подобно этому, все, кто идет по пути йога-шаштр, должен пройти восемь ступеней йоги — яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи — в указанном порядке. Те, кто пройдет эти восемь ступеней йоги в принятом порядке, испытают блаженство.

Иногда, когда мы занимаемся какими-то другими видами деятельности, нам также приходится ждать завершения работы, чтобы ощутить пользу от ее выполнения. Для йога-абхьясы это не характерно. Положительное воздействие от практики появляется на каждом ее этапе. Благодаря практике асан человек развивает физическую силу; яма способствует развитию в человеке сострадания ко всем живым существам. Практика пранаямы дает долголетие и хорошее здоровье. Подробно мы рассмотрим все упомянутое в соответствующих разделах, а пока вкратце обобщим: если следовать таким принципам, как ахимса, сатья, астейя, апариграха и брахмачарья, системно и в обязательном порядке, можно проникнуться симпатией и состраданием не только к другим людям, но в отношении всех живых существ в равной степени. Это значит воспринимать всех живых существ полностью непредвзято (с позиций равенства), что жизненно важно для благоденствия общества.

Существуют пять ниям: шауча, сантоша, тапас, свадхйайа, а также ишвара пранидхана. Если соблюдать их в соответствии с крамой, тогда беспорядки, гнев, ненависть и отвращение станут иллюзорными и постепенно исчезнут из общества. Когда общество избавляется от таких установок, мы развиваем чистоту как внутри себя, так и в нашем окружении. Это приводит к переменам без каких-либо ограничений, а также к расширению и постоянному сохранению мира и спокойствия.

Разве кто-то не хочет мира в обществе, которое отличается моралью и этикой? Эти два аспекта важны для того, чтобы удовлетворенность и мир царили в семьях. Сейчас (в наше время) этого не хватает. Из-за этого возникают ссоры и разногласия — между отцом и сыном, правителем и подданным, мужем и женой, что, в свою очередь, снижает качество жизни. Следовательно, все должны жить в соответствии с ямой и ниямой,

первыми двумя ступенями йога-абхьясы.

Практика асан улучшает кровообращение. В совершенстве, на наилучшем уровне, будут функционировать как связки (снайю), так и различные части тела. Благодаря практике будет нормально работать кровообращение всех видов, какие есть в организме. Нам всем хорошо известно, как взаимосвязаны здоровье системы кровообращения и системы нади и грантх, а также здоровое тело и хорошее здоровье в целом. Поэтому-то не нужно дополнительно расписывать преимущества, которые получают те, что практикует асаны хотя бы по несколько минут в день. Что же еще требуется, кроме того, что уже указано? По достижении этих результатов можно и в дальнейшем надеяться на получение других положительных эффектов.

Практика пранаямы способствует укреплению костей, костного мозга и сердца. Благодаря пранаяме развиваются: мозг, голова, анна-майя-коша (физическое тело) и мано-майя-коша, дыхательная мускулатура и прана. Пранаяма также способствует долголетию, обостряет чувства, усиливает интеллект и голос, очищает кровь. Все это важные факторы, необходимые для поддержания здоровья. Тех, у кого крепкие кости, высокая жизнеспособность, крепкие нервы и сухожилия, ждет здоровая долгая жизнь. Отсутствие или слабость вирьи приводит к недостаточной прочности и в дальнейшем — атрофии костей. В таком состоянии человек заболит туберкулезом костей. Тот, у кого кровь не содержит загрязнений, никогда не заболит, а его тело словно излучает сияние. Как тьма может быть там, где светит солнечный свет? Во всех текстах по аюрведе ясно говорится о важности хорошего кровообращения и прочности костей для крепкого здоровья. Если кровь загрязнена, то система нади и чакр не будет должным образом функционировать (вращаться). Мы все видели колеса поездов, электрических устройств и машин. Если хоть одно колесо неисправно, то вся машина прекращает работу, устройство выходит из строя. Аналогичным образом, когда один из элементов системы нади и чакр, которые есть в теле, работает неправильно, испорчен, мы не сможем воспользоваться преимуществами, которое сулит нам хорошее здоровье. Поэтому здоровое кровообращение важно для правильного функционирования нади и чакр.

1.2 ЧАКРЫ

В такой машине, как наше тело, есть десять чакр, а именно: 1. Муладхара-чакра, 2. Свадхиштхана-чакра, 3. Манипурака-чакра, 4. Сурья-чакра, 5. Манас-чакра, 6. Анахата-чакра, 7. Вишуддхи-чакра, 8. Аджня-чакра, 9. Сахасрара-чакра, 10. Брахмагуха- / лалата-чакра.

1. Муладхара-чакра

Эта чакра находится в области прямой кишки. Если в этой чакре будет обретено состояние чайтанья (пробуждение, придание жизни), благодаря силе, развитой в результате практики пранаямы с концентрацией на этой чакре, тогда это способствует усилению вирьи (сексуальной энергии). Когда вирья под контролем, тело укрепляется. Те, кто обретет состояние чайтанья в этой чакре, станут более жизнеспособными.

2. Свадхиштхана-чакра

Свадхиштхана расположена на два пальца (ангула) выше муладхара-чакры. Если благодаря пранаяма-абхьясе в соответствии с крамой и правилами в этой чакре будет обретено состояние чайтанья, тогда уйдут все болезни. Здоровье станет невероятно крепким. Любые объемы физического труда будут по силам, не принесут усталости. Даже враги уважают и обожают тех, кто обрел состояние чайтанья в этой чакре. Такому человеку удастся избежать жестокости, насилия. В присутствии такого человека даже тигр и корова будут сосуществовать мирно.

3. Манипурака-чакра

Расположена прямо в области пупка. Когда благодаря интенсивной практике пранаямы в этой чакре обретено состояние чайтанья, практикующему не страшны ни телесные недуги, ни психические заболевания. Все болезни будут обходить такого человека стороной. Тот, кто обрел состояние чайтанья в этой чакре, сможет с душевной стойкостью перенести любую катастрофу или несчастный случай. Помимо этого, у такого человека разовьется дивья-дришти. Он благословен способностью почувствовать атман и то, что атман существует отдельно от тела. По отношению ко всем остальным чакрам манипурака-чакра занимает срединное положение. Главной функцией этой чакры является обеспечение правильного

функционирования всех органов и частей тела. Крепкое здоровье возможно только в случае, если все органы здоровы. Какая-либо болезнь любого из органов — признак плохого здоровья в целом.

4. Сурья-чакра

Эта чакра расположена на три пальца (ангула) выше пупка. В результате практики пранаямы с концентрацией на этой чакре при равном соотношении вдоха и выдоха (пурака и речака) в этой чакре возникнет чайтанья. Состояние чайтанья в этой чакре способствует очищению всех нади в области желудка. Тот, кто обрел состояние чайтанья в этой чакре, сможет избежать всех болезней желудка и всего маходара (живота). Такой человек навсегда обретет крепкое здоровье и удивительную жизненную энергию или сияние, а также долголетие. Практикующий пранаяму добьется свободного движения этой чакры, что будет заметно по ускорению пищеварения. Особое состояние чайтанья, или пронизательность, разовьется при практике бастра-кевала-кумбхака пранаямы. Такого не достичь при практике других видов пранаямы с концентрацией на этой чакре, они дают только обычные преимущества.

5. Манас-чакра

Эта чакра близка к анна-майя-коше. Состояние чайтанья в этой чакре возникнет при постоянной практике кевала-кумбхака пранаямы. Главная функция этой чакры — увеличение силы интуиции и способностей ума, потому что практика кумбхака-пранаямы очищает (моет) мозг. Есть особая связь между мозгом и манас-чакрой.

6. Анахата-чакра

Эта чакра находится в хридая-стхане (области сердца). Есть особая связь между этой чакрой и сердцем. В результате пранаяма-абхьясы с концентрацией на этой чакре при разных (повышающихся и понижающихся) соотношениях речака и пурака кумбхак в этой чакре возникнет и станет постоянным состояние чайтанья. Состояние чайтанья в этой чакре избавляет от сердечной недостаточности и придает невероятную силу. Вся деятельность, связанная с сердцем, станет возможной и выполнимой благодаря силе этой чакры. Всем нам в этом мире известно, что жизнь обеспечивается интенсивной работой сердца. Следовательно, если чакра поддерживается в правильном состоянии и свободно двигается, то сердце

наполняется высокими чувствами — симпатией, поклонением, джняной и другими бхавами (душевыми состояниями, умонастроениями). При неправильном функционировании или загрязнении чакры при ее ограниченном движении в сердце возникают низменные намерения — убийство, воровство, супружеская измена, распутство и другие. За счет правильной практики пранаямы можно ускорить движение чакры, что приведет к расширению сознания (ума), и человек больше вдохновится на благие дела. Любая практика пранаямы, которая не соответствует шастрам, уменьшит движение и скорость чакры, разрушит или ослабит сердце.

7. Вишуддхи-чакра

Расположена в области гора: она находится под шеей, над грудиной между двумя косточками в мягкой части (промежутке), размером со средний палец. Если в этой чакре обрести и удерживать состояние чайтанья, благодаря интенсивности практики пранаямы, практикующий сможет достичь свара-виджняна (знание звука). Если практикующий сумеет контролировать ум (читта) для концентрации на этой чакре, то он утратит все мысли об этом мире (потеряет сознание) и будет способен увидеть божественный параматман во всей его великолепии благодаря свету своего «я». Если человек контролирует все движения читты и обретает состояние чайтанья в этой чакре за счет силы кумбхаки, то он постоянно будет молод и бодр. Обретение состояния чайтанья благодаря кране способствует получению положительных эффектов в той мере, в какой пожелает практикующий.

8. Аджня-чакра

Эта чакра находится в центре между бровями. Если здесь удерживать состояние чайтанья (с концентрацией), то человек получает способность всех контролировать. За счет движения речаки (выдоха) и пураки (вдоха) по каналам нади обоих носовых ходов, если пранаяма практикуется с удержанием дыхания в ноздрях наряду с циркуляцией и перемещением прана-вайю, тогда очищаются каналы нади, расположенные ниже носовых ходов. Появляется божественное сияние, способность видеть атман. Благодаря этому благословению человек может наблюдать все события, что происходят в мире, не меняя своего положения в пространстве. Чайтанья читта вритти в аджня-чакре обеспечивает долголетие.

9. Сахасрара-чакра

Эта чакра расположена прямо над горлом или нёбом. Величие этой чакры не описать словами. Каждая часть тела соотносится с этой важной точкой (зависит от нее). Если в сахасрара-чакре достичь состояния чайтанья, благодаря интенсивной практике пураки в процессе полной пранаяма-абхьясы, то в результате чакра начнет быстро двигаться, и это в свою очередь позволит развить любой навык или способность, какой только пожелает практикующий.

10. Брахмагуха- / лалата-чакра

Чакра располагается чуть выше лба. Благодаря практике пранаямы прана-вайю начнет движение через сушумна-нади, и этот прана-вайю следует удерживать за счет навыка кумбхаки. Если выполнять такую практику, можно обрести умение менять свою судьбу. Описать словами величие этой процедуры невозможно, можно лишь узнать на своем опыте.

В каждой чакре можно обрести чайтанья-шакти лишь только благодаря интенсивной практике пранаямы. Когда обретена чайтанья-шакти, увеличивается движение чакр. В это время практикующий начинает ощущать пользу, о которой мы упомянули выше. Если пранаяма практикуется под соответствующим руководством один-два года согласно шастрам, чакра-шакти приумножится, и тогда можно почувствовать положительное воздействие. При этом пранаяму следует практиковать таким образом только в сочетании с асанами, соблюдая яму и нияму. Если практиковать именно так, пранаяма-шакти достигнет своего расцвета и переместится во все важные участки тела и в десять чакр, что значительно приумножит силу и воздействие. Однако этого не будет у тех, кто не освоил яму, нияму и асаны. При правильной практике и направлении усилий, увеличится чакра-шакти, а также начнут проявляться все упомянутые выше благотворные процессы.

1.3 ПРАТЬЯХАРА

Практика пратьяхары позволяет взять индрии (упрощенно — органы чувств) под контроль и не разрешать им блуждать, как им вздумается.

При постоянной и последовательной практике человек способен контролировать свои индрии. Контроль над индриями — обязательное условие для развития любого особого навыка или способности. Приобрести такую шакти (способность) очень легко. Но некоторым для этого придется побороться. Эту способность можно развить благодаря ограничению чувств. Если не практиковать пратьяхару и позволить индриям блуждать, как им вздумается, не пытаться взять их под контроль, то можно ослабеть, ресурсы организма сократятся. Для такого человека характерны нерешительность, спутанность сознания. Жизнь он проживет не такую долгую, как мог бы, и смерть наступит рано. Следовательно, всем нужно практиковать пратьяхару и обрести эту шакти, чтобы контролировать свои чувства.

1.4 ДХАРАНА И ДХЬЯНА

Дхарана — практика, направленная на то, чтобы остановить колебания ума и удерживать концентрацию в нужной точке. Это базовый и очень важный шаг в достижении однонаправленности (экаграта) ума. Если ум достиг состояния экаграта, то человек получит не только полный контроль над всеми чувствами, но и все сиддхи. Когда ум находится под контролем, индрии трансформируют все внешнее во внутреннее, то есть выполняют свою работу изнутри. Следовательно, взяв под контроль ум, человек сможет контролировать все индрии.

Дхьяна обладает одной уникальной особенностью. Предположим, что некто практикует пранаяму, пратьяхару и дхарану, чтобы контролировать ум, и способен обрести состояние экаграта или сосредоточить все свое внимание на одном направлении. Стоит такому человеку подумать о какой-то ситуации или событии и решить, что это должно или не должно произойти, как все случается так, как он хочет. Никто не может утверждать, что это невозможно или не может случиться. Так происходило с риши (мудрецами), когда они произносили проклятие, либо дар, либо благословение. Когда мы перестаем практиковать йога-абхьясу, мы во все это больше не верим. Но когда мы соблюдаем яму и нияму, практикуем асаны, наши десять чакр будут обладать нужными способностями: прак-

тикующий обретет чайтанья-шакти во всех десяти чакрах, повысится концентрация и разовьется однонаправленность ума. Если затем он станет практиковать глубокую и постоянную медитацию, которая называется нидидхьясана, то обретет силу противостоять любому проклятию или порче. Более того, он сможет развить способность добиваться всего, о чем бы он ни подумал.

Следовательно, по мере продолжения йога-абхьясы, поднимаясь шаг за шагом, человек начинает на постоянной основе ощущать положительное воздействие практики. Значит, когда мы слышим, как люди выражают сомнение в пользе йога-абхьясы (эти люди спрашивают, зачем нужна йога-абхьяса), мы понимаем, что это они по незнанию, а не от мудрости своей. Мы признаем, что йога-абхьяса, выполняемая в соответствии с шастрами, не бывает бесплодной. Если мы правильно и с надлежащей преданностью практикуем, то получаем пользу соответствующим образом — добиваемся результатов сообразного масштаба. Если выделим 2-3 часа ежедневно на практику с соблюдением всех правил и ограничений, мы уже в течение года сможем ощутить ее благотворное воздействие. Повысится бодрость тела и ума, и человек обретает шакти и благословение. Есть 64 типа видий, и из них только йога-видья дает видимые положительные результаты, а другие — нет.

Однако если не соблюдать принципы санатана-дхармы, уклоняться от своего пути, нарушать правила в отношении рациона питания и деятельности, то йога-абхьяса не произведет соответствующего эффекта: человек получит лишь некоторую пользу от практики, да и то с большим трудом. Но читатели не должны думать, что эти потери и трудности — результат йога-абхьясы. Предположим, что врач выписывает больному рецепт на подходящее лекарство и рекомендует ограничить рацион питания для лечения заболевания. Если больной нарушает предписания в отношении рациона и ест все, что ему хочется, то он усиливает болезнь и, как следствие, свои страдания. Просто подумайте, чья здесь вина: врача, лекарства или самого больного. В отношении йога-абхьясы аналогично: если практикующий игнорирует ограничения и правила, которые были предписаны великими йогинами, то столкнется с большими трудностями и понесет потери, получив отрицательные результаты. И здесь не следует винить йогу. Как правило, даже в житейских делах (например, в бизнесе, политике, ремесле или физическом труде), если выйти за рамки, то можно столкнуться с препятствиями, потерями и трудностями. То есть можно только представить,

что произойдет при занятии йогой. Практика йоги в соответствии с предписанными правилами, несомненно, окажет благотворное воздействие, на какое только может рассчитывать практикующий.

Каждый должен попытаться получить знания и приложить все возможные усилия для освоения того, что ведет к атма-джняне (познанию атмана) и прапанча-джняне (познанию мира) — единственных видов знания, к которым стоит постоянно и последовательно стремиться. Бороться за что-то другое — это просто пустая трата времени. Только в йога-шастрах, больше нигде, освещены и четко объяснены формы, качества и характер атма-джняны и прапанча-джняны. Следовательно, всем следует изучать, практиковать и испытать на себе секреты йоги.

Некоторые приводят аргументы в пользу того, что, следуя по пути познания-джняны, можно достичь атма-даршана, освобождения, а также прапанча-сукхи (умиротворенного ума), поэтому они сомневаются, зачем кому-то следовать по пути йога-шастр. Приведем правильный ответ на этот важный вопрос. Нет сомнений в том, что врага можно убить ножом. Но чтобы участвовать в войне и одержать геройскую победу над врагом на поле боя нужно быть бесстрашным и очень сильным воином: нож в руках слабого воина не поможет разбить врага. Аналогичным образом, только лишь благодаря силе и уверенности в себе, развитым с помощью йоги, человеку выпадает счастье испытать джняну. Без джняны таким счастливым не будешь. Более того, только сила йоги, и больше ничего, может считаться джняной. Джняна не существует отдельно от йоги. Ошибочны любые попытки связать джняну с чем-либо еще.

«Джняна — это обретение четырех качеств. Тот, кто может обрести джняну без этих качеств, может приводить факты, цитировать книжные знания, но в результате проявит лишь невежество. Для джняны нужен опыт йога-садханы».*

* (четыре качества — умение различать, беспристрастность, внутреннее богатство и желание освобождения).

Это важное авторитетное заявление в рамках доктрины джняны. Наши предки, великие риши, которые соблюдали принципы санатана-дхармы от начала времен, стали мастерами ямы, ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары, дхараны, дхьяны и самадхи, остановили все внешние перемещения ума, и, следуя по пути раджа-йоги, достигли высокого состояния счастья в этом мире и за его пределами. Они до сих пор пребывают в этом

состоянии. Но в древние времена все были опытными йогинами, и поэтому у них было хорошее здоровье и много сил, длинная жизнь и умения для служения обществу. Но точно так же, как при общении с дурной компанией человек приобретает плохие наклонности (гуны), в наше время из-за дурного влияния разных факторов люди перестали соблюдать принципы санатана-дхармы и йоги, поэтому постоянно болеют, быстро и преждевременно стареют, не отличаются долголетием, и, к своему стыду, ведут эгоистичную жизнь. Иногда, настолько редко, как редкие растения, встречаются люди, которые обладают знаниями по йоге и практикуют йогу с преданностью, несмотря на претерпеваемые ими испытания, трудности и потери. Обучая йоге, они качественно улучшают жизнь во всем мире в целом. Как настоящий бриллиант среди подделок, их талант зачастую сложно заметить или признать.

Оставив в стороне дела нашей страны Индии, рассмотрим вопрос об иностранцах. Они не практикуют йогу. При этом вы можете поинтересоваться, разве им недостает здоровья и сил? Можно было бы спросить: разве эти здоровые, энергичные, обладающие острым умом люди не счастливы и довольны? Но посмотрите, Бог создал Индию, и в соответствии с ее природой, почвой, продуктами питания и климатом разработал подходящие виды деятельности, искусство, мастерство, внимательность и умственные способности. Аналогично и в каждой стране: он создал подходящие для людей различные виды рациона питания, работы и т.д., которые отвечают их потребностям. Не мне объяснять это современным людям, которые путешествовали и бывали за границей: рацион питания, строение тела, форма, красота, походка, одежда, — все различается в зависимости от страны. Тем не менее здоровье, физическая сила и острота ума, развитые с помощью йоги, отличны от того, что мы получаем просто в силу места своего проживания. Благодаря йоге наряду с житейскими знаниями и практическим опытом мы получаем божественное знание, а также атма-джняну. А во втором случае мы получаем только житейские знания и опыт, который необходим для проживания в этом мире. Но мы не можем утверждать, что люди за пределами Индии практикуют йога-абхьясу, а не только выполняют те или иные физические упражнения. Я не знаю, какой была их практика в прежние времена, но в наше время их практика может быть похожа или основана на йога-абхьясе, как отмечают люди, которые выезжают за границу.

Поэтому ум, когда он поддерживается усилиями и достижениями йоги, способен обрести четкость и ясность безупречного знания. В йоге ничего

не достичь лишь за счет следующей за освоением шастр практики обрядов и искусства дебатов (шастр и тарка-шастр). Абхьяса — это единственный метод, с помощью которого человек обретает йога-садхану. Пусть читатели обратят внимание на три аспекта: слушание (слышание), выводы или интуиция, а также опыт, — все это составляющие части метода, изложенного в шастрах.

«В Ведах говорится, что истинное знание может открыться вам. Сами вы не сможете достичь этого состояния с помощью лишь чтения и изучения».

Читателю следует обдумать это изречение. При этом важно понимать, что йога-садхана необходима всем нам.

1.5 КТО ВПРАВЕ ПРАКТИКОВАТЬ ЙОГУ

«Арджуна, тот, кто практикует йога-абхьясу с соблюдением принципов ямы и ниямы, — атман, превосходящий тапасви (аскетов) и джняни (знающих), а также тех, кто практикует нитья карму, наймиттика карму, камья карму и прочее. Значит, тебе следует соблюдать яму и нияму, обуздать свой ум и стать йогином».

Так Шри Кришна советовал ощутить присутствие параматмана, восхваляя достоинства йога-абхьясы; отсюда следует, что йога оказывает очень благотворное воздействие.

Каждый вправе заниматься йогой. Брахмины, кшатрии, вайшьи, шудры, джняни, силачи, женщины, мужчины, молодежь, пожилые и старики, больные, слабые, мальчики, девочки и прочие, и прочие, — все без ограничений по возрасту или касте имеют право на йога-абхьясу. Все потому, что йога-абхьяса быстро оказывает максимально благотворное воздействие на всех.

Никому не запрещено получить ощутимые результаты от практики, независимо от способностей практикующего. Независимо от кастовой принадлежности все вправе идти по пути йога-абхьясы, даже в целях достижения божественных добродетелей, чтобы в результате развить восемь сверхъестественных способностей (анима и прочие сиддхи), и в дальнейшем, если не принимать в расчет эти сиддхи, можно стать на высший путь. Но многие не согласны с этой точкой зрения. Это говорит лишь о том, что они запутались, а их сознание — не в саттвичном состоянии. (В

шастрах занятия йогой никому не запрещаются). Любой, кто хочет заниматься йогой, имеет право на это. Однако кто бы он ни был, ему следует изучить все аспекты и практиковать лишь под руководством настоящего гуру — это очень важно. Тот, кто практикует йогу без гуру, сталкивается с препятствиями и трудностями. Но «негодяи, которые придерживаются неправильного рациона питания, говорят гадости или используют ненормативную лексику; те, кто говорит плохо о других, лжет о других, заикливается на еде, пристрастился к чувственным удовольствиям, притворяется хорошим человеком; те, кто убивают и обманывают, мысленно ненавидят; неуважительно относятся к Ведам; те, кто страдает от алкоголизма или каких-либо других вредных привычек, — все эти люди, несмотря на кастовую или религиозную принадлежность, не подходят для того, чтобы практиковать йогу». Об этом четко говорится в наставлениях Гхеранды ачарьи.

Причина этого в том, что, хотя такие люди способны заниматься йогой, своей хитростью эти практикующие могут спровоцировать проблемы и травмы у других, несмотря на «чистоту» йога-абхьясы. Многие примеры, подтверждающие эти слова, описаны в Пуранах и знакомы нам по опыту.

Например, все знают, что настоящее чистое коровье молоко — источник хорошего здоровья и счастья. Тем не менее, если его налить в чашку из свиной кожи или кожи собаки, оно превращается в яд, становится вредным. Аналогично, преподавание чистого божественного нектара йоги бездельникам и обманщикам приведет лишь к катастрофе. Подобно царю, передавшему царство своему никчемному горе-сыну, который уничтожает, а не защищает страну, гуру с благими намерениями может обучать йоге шарлатанов, которые так и не узнают, как ее правильно использовать, а это может только спровоцировать разрушение мира.

Те, кто стремится развить хорошие навыки, кто способен научиться контролировать свои чувства, кто миролюбив по своей природе, кто говорит правду, кто хочет служить своему гуру, предан своим матери и отцу; те, кто исполняет карму в соответствии с шастрами, соблюдает чистоту, любит купания в Ганге, следует дхарме своей касты; те, кто скромны, любят свою страну, гордятся своей семьей, — все такие люди достойны стать вместилищем для учения о йоге. Если гуру дает таким людям советы, следуя в правильном направлении, обучая в соответствии с правильным методом, позволяет им практиковать в своем присутствии, они быстро

научатся, обретут опыт и мастерство. Читатели должны очень хорошо запомнить это. Невозможно обрести мастерство в йоге, просто одевшись соответственно и делая вид, что занимаешься йогой. Независимо от основной сферы своей деятельности, нужно практиковать со всей серьезностью, строгостью и преданностью и, как минимум, соблюдать установленные нормы и ограничения. Те, кто не относится к перечисленным выше категориям, не имеют права заниматься йогой.

Теперь я призываю читателя обратить внимание на то, что собираюсь сказать. Когда мы начинаем новое дело, ожидая получить от него огромную прибыль, мы добьемся желаемой выгоды лишь тогда, когда мы готовы к препятствиям и лишениям, которые могут встретиться нам на этом пути. Не довести дело до конца — это все равно что потерпеть неудачу. Я прошу вас вынести все испытания и боль, которые вам выпадут.

Практикующим йогу изначально приходится особенным образом заботиться о своем уме и теле. Даже если с самого начала практикующий немного небрежен в отношении атмана, больших проблем от этого не будет. Но если в дальнейшем его практика углубится, то практикующему придется обращать внимание в равной степени на ум, тело и атман. Тело и ум имеют одинаковое отношение к атману. Тело — это джада. Джада — значит «нечто бессознательное, не имеющее способностей к познанию». «Ширьяте ити шарирам». Согласно этому изречению, тело — это то, чему в будущем грозит разложение.

Ум, сознание (первичный атом) — это настолько тонкий элемент, что он словно частица ничтожно малого размера в сравнении с атомом, и его основным свойством является колебание. Мы знаем, что тело обладает определенными характеристиками, но нам сложно определить характеристики ума. Изучить и узнать свойства своего сознания можно, хотя и не без трудностей. Познать свой ум, сознание можно с помощью дхараны и дхьяны, но эти методики не помогут увидеть атман. Но, остановив с помощью интенсивной практики пранаямы колебания, присущие уму, можно достичь уровня дхьяны, нидидхьясаны, самадхи, — эти методы позволят увидеть атман.

На данном этапе читатели обязательно должны принять во внимание следующие существенные и важные соображения, которые я изложу:

1. Из трех элементов — тела, ума и атмана, тело — это джада грубой природы, а ум — джада тонкой природы. Но атман не является

джадой. Атман имеет природу энергии, света (сознания), который пронизывает все грубые и тонкие объекты полностью. Более того, это придает своеобразие и форму всем объектам, но все же не зависит от их функций. Близкое сравнение — пространство. В пространстве так много разных объектов таких разных форм, и все они содержатся в нем. Тем не менее, мы можем воспринимать пространство отдельно от этих объектов, вне связи с каким-либо из объектов, из которых оно состоит, и мы понимаем, что его природа не зависит от свойств какого-либо из объектов, находящихся в пространстве.

2. Из трех элементов, атман — самый важный. Следовательно, мы, наше тело и атман, когда пребываем в одном из трех состояний — джаграта (бодрствование), свапна (сон со сновидениями) и сущупти (глубокий сон), полностью принимаем соответствующие положения и совершаем движения, присущие этим состояниям. Но можно задать вопрос, возможно ли испытать что-нибудь в настоящем глубоком сне (нидра). После пробуждения человек заявляет: «Ага, я хорошо спал!»; и он объяснит другим, что он знает, что во время хорошего сна он познакомился со своим счастливым и удовлетворенным «Я». Если он не испытал этого счастья, пока пребывал в глубоком сне, как он мог заявлять такое? Очевидно, даже во время глубокого сна, атман присутствует, получает опыт. Вместо того, чтобы обращать внимание на внешние события, ум обратился вовнутрь. Причиной этой внутренней концентрации является отсутствие интереса к внешней деятельности. Тот, кто знает вкус мягкой сладкой изысканной пищи, не захочет есть что-то грубое, жесткое и безвкусное. Аналогично, во время глубокого сна ум может испытать блаженство взаимодействия с по-настоящему счастливым атманом, поэтому какого-либо интереса к внешней деятельности или объектам не проявит. Соответственно, нет никаких сомнений в том, что именно атман является наиболее важным из трех элементов — тела, ума и атмана.

Деятельность ума и тела возможна лишь при условии, что есть связь с атманом. Когда нет никакой связи с атманом, безжизненное неподвижное тело утратит гибкость и, как бревно, окоченеет и вскоре начнет плохо пахнуть и разлагаться. Это всем известно.

Первый слой атмана — ум, а второй — тело. Между ними существует тесная взаимосвязь. Умиротворенность, достигнутая благодаря крепкому здоровью тела, делает ум спокойным и устойчивым. Устойчивость и спокойствие ума влекут за собой опыт осознания блаженного состояния атмана, а глубокий сон позволяет воспринять этот опыт.

3. Атман — это то, что никогда не может быть уничтожено. То есть он неизменен, не может ежесекундно принимать различные формы. Но тело и ум постоянно меняются и могут непрерывно принимать различные формы. Когда одно тело увядает, атман обретает новое тело. Примерно так, как мы выбрасываем старые вещи и покупаем новые. Атман получает новое тело в зависимости от результатов жизни и предпринятых действий в стремлении достичь этих результатов (камья карма пхала). Если кто-то занимается нишкама кармой (бескорыстной деятельностью в отсутствии мирских желаний), его атман не закрепляется за какой-либо пракрити — формой тела. Солнце светит очень ярко, но, хотя солнечный свет пронизывает все, нет никакой связи между солнцем и всем, что оно освещает. Таким же образом в результате нишкама кармы атман без тела заполняет собой все и обитает в каждом теле, и все же не смешивается с гунами и дошами какого-либо тела.

Есть много таких секретов в йоге, которые демонстрируют различные переплетения взаимосвязей между этими понятиями. Мне не хочется перегружать читателей подробными объяснениями. Но я хотел бы обратить особое внимание читателя на пару аспектов, которые я прокомментирую.

Предположим, что мы откажемся от всей пищи сразу и начнем поститься. День за днем тело будет терять свои силы, постепенно угасая. Ум начнет терять свою жизненную силу и потеряет способность распознавать или усваивать что-нибудь, и острота ума снизится. Если мы будем поститься семь-восемь дней, мы утратим усидчивость и способность вставать по утрам. Через пятнадцать дней нам грозят обмороки, и тело очень ослабнет. Зрение и слух притупятся, и все чувства и органы утратят способность функционировать или осуществлять свою деятельность. Они на месте, но что-то уже не так. На этом этапе наша жизненная сила достигает такого состояния, когда она может покинуть тело. Отсюда ясно, что существует связь между телом, умом и атманом. Отказавшись от пищи, человек понимает их взаимосвязь.

У тех, кто следит за своим питанием, взаимосвязи между телом, умом и атманом установлены правильно, и индрии (чувства) обостряются, а активность их функций, соответственно, достигнет своего расцвета. Во-вторых, у нас есть одиннадцать индрий — пять джняна-индрий, пять карма-индрий и ум. Даже если одна-две индрии из них или карма-индрии отсутствуют, тело продолжит функционировать. Но если прана-вайю покидает тело, оно не может функционировать, и вся его деятельность прекращается. Таким образом, опыт показывает, что прана-вайю превосходит все индрии.

ЙОГАНГА: ИССЛЕДОВАНИЕ

Продолжительность жизни человека не ограничивается сотней лет, человек может жить так долго, как пожелает: возможности тела это позволяют. Но для этого существенно важны прана-вайю сиддхи. Прана-вайю сиддхи — это способность удерживать прана-вайю под контролем. Чтобы контролировать прана-вайю, следует воспользоваться пранаямой. Наши предки соблюдали эти практические рекомендации и жили так долго, как хотели, оказывая поддержку людям всего мира, и даже сейчас известны их просветленные души. Но в наше время день за днем мы искажаем техники пранаямы. Мы не доверяем нашей истории и великим людям, которые жили до нас и выполняли опасные для жизни физические упражнения. В результате уже через несколько лет после рождения мы начинаем стареть, мы боремся, забиваемся в угол и терпим поражение.

Методы и правила выполнения пранаямы описаны в главе, посвященной пранаяме. В первую очередь важно знать, что с помощью практики асан и пранаямы мы удерживаем наше тело, ум, прану, индрии и атман в надлежащем состоянии — это и есть йога. Есть много типов йоги — 1. хатха-йога; 2. мантра-йога; 3. лайя-йога; 4. раджа-йога.

Учение хатха-йоги в основном описывает методы выполнения асан. Раджа-йога учит, как улучшить навыки и таланты ума методами дхараны и дхьяны. Также объясняется, как взять под контроль одиннадцать индрий и остановить их активности в области третьего глаза (глаза мудрости), в аджня-чакре, или в положении тысячелесткового лотоса (то есть, как перенести свое внимание внутрь, а не наружу); кроме того, описывается, как увидеть джива-атман, параматман и все состояния вселенной. Но даже здесь упоминается, что для очистки каналов нади необходимо выполнять пранаяма-крамы.

Асана и пранаяма изначально чрезвычайно важны. Но если кто-то хочет освоить асаны и пранаяму, ему следует взять индрии под свой контроль.

Йога состоит из восьми анг (ступеней), а именно: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

2.1 ЯМА И НИЯМА

Ахима, сатья, астея, брахмачарья, кшама, дхрити, дайя, арджава, митахара и шауча — десять принципов ямы.

1. Никогда никому не вредить ни мысленно, ни на словах, ни действием — это ахимса.
2. Всегда говорить правду с благими намерениями и благодаря этому приносить пользу всему живому — это сатья.
3. Не посягать на имущество других людей ни мысленно, ни на словах, ни действием — это астея.
4. Никоим образом не тратить свою вирью — это брахмачарья.
5. Не менять состояние ума независимо от того, будет ли ожидаемая польза от ваших действий или нет, — это кшама (самообладание, уравновешенность).
6. Несмотря на трудности, препятствующие вашему счастью или процветанию, продолжать выполнять свою работу с духовной стойкостью и смелостью — это дхрити.
7. Будь то враг, друг, незнакомец (иностранец или кто-то, с кем вы не связаны или к кому не имеете отношения) или родственник, в общении с ними поступать с одинаковой добротой без каких-либо различий — это дайя.
8. Оставаться честным (добродетельным) даже в помыслах — это арджава.
9. Заполнять желудок пищей наполовину, а две равные части второй половины оставить для воды и для перемещения воздуха (вайю-санчара) — это митахара.
10. Поддерживать чистоту как внутри, так и снаружи — это шауча.

Еще один из принципов ямы — асанчая, что значит «не скупиться, не копить деньги». Совершение хороших поступков без страха и есть яма.

Тапас, сантоша, астикья, дана, ишвара-пуджа, сиддханга-вакья-шравана, хри, мати, джапа, хома — это десять принципов ниямы.

1. Ощущая холод или жару, радость или печаль, восхищение или ненависть, все равно демонстрировать выдержку, невозмутимость

(сохранять неизменное состояние ума), а также постоянно следовать дхарме своей касты — это тапас.

2. Оставаться спокойным и довольным, принимая все печали и удовольствия, вызванные событиями в связи с переменой времени и места, — это сантоша.
3. Иметь твердое убеждение в том, что на все четырнадцать миров есть один параматман, защищающий эти миры; быть уверенным в том, что эта разноликая вселенная не могла бы возникнуть без параматмана, а также решиться на то, чтобы найти и узнать (осознать) параматман — это астикья.
4. Без какой-либо причины, не ожидая ответной выгоды, делать пожертвования своих заработанных (честным трудом) средств на благие дела — это дана.
5. Почитать, воздавать почести одному избранному божеству как полагается, в соответствии с Ведами — это ишвара-пуджа.
6. С целью укоренения санатана-дхармы изучать Веды, Веданту, Смрити, Пураны и Итихасы, узнавать ведические мудрости и цитировать их, пропевая в виде мантр, понимать, как функционируют различные дхармы, слушать лекции и беседы великих мудрецов — это сиддханта-вакья-шравана.
7. Если вы по незнанию сбились с пути истинного, и что-то пошло не так с одним из трех аспектов — телом, имуществом или духом, — сообщить об этом старшим, не скрывая, испытывая угрызения совести и обещая никогда не повторять такого, а также демонстрировать смирение — это хри (скромность).
8. Следовать пути согласно шастрам, наряду с этим представлять в однонаправленном уме благой лик избранного божества, а также практиковать дхьяну, концентрируясь на этом божестве, — это мати.
9. Обучившись великим мантрам у своего гуру, петь их как полагается: выдерживая интонацию, размер и ритм, а также понимая, что они означают, — это джапа.
10. Три типа кармы — нитья, наймитика и камья — относятся к шраута смарта кармам (обрядам или ритуалам, которые предписываются

или упоминаются в Ведах). Камья карма — действия или обряды, выполняемые по корыстным мотивам или в стремлении достичь желаемого результата; нитья карма — постоянно или непрерывно выполняемые ритуалы или действия; наймитика карма — регулярно повторяющиеся или периодически выполняемые ритуалы или действия. За исключением камья кармы, выполнять наймитика и нитья кармы в нужное время, чтобы угодить дэватам, то есть после пропевания всех мантр класть подношение хавис (рис) в огонь, как описывается в шастрах, — это хома.

Десять принципов ямы и ниямы следует соблюдать неотступно по мере сил и возможностей. Это принесет много пользы.

Третья часть йоги — асана.

Практиковать асаны следует в просторном, очень чистом месте, а также следует очистить все каналы нади в теле, обуздать и взять под контроль все вайю.

Начинать практику йоги лучше в один из двух сезонов: прекрасно подходят весна (месяцы ситтирай и вайкаси — с 15 апреля по 15 июня), или осень (месяцы айппаси и карттикай — с 15 октября по 15 декабря).

Если тот, кто практикует йога-абхьясу, принимает пищу, когда вайю-санчара в обеих ноздрях одинаковой интенсивности, а спит, когда поток воздуха проходит в сурья-нади (с правой стороны), то у него всегда будет отменное здоровье.

2.2 ПОЯСНЕНИЕ

Согласно шастрам (ведическим писаниям), есть столь много асан, сколько живых существ в мире. Живых существ 84 лакх (то есть 8 400 000). В древние времена люди были способны выполнить и наглядно изобразить все виды асан. Шло время, менялось поведение, походка, тело и выражения людей, в результате понимание некоторых асан стало затруднено. Ведические писания (шастры) также были запрещены или скрыты людьми, ненавидевшими санатана-дхарму. Уже в те времена, когда была возможность пользоваться ведическими писаниями-шастрами на практике, были ограничения: только там, где ведется обсуждение, и исключительно в целях обсуждения. И это не способствовало накоплению практического опыта.

Кроме того, некоторые из тех, кто изучал ведические писания (шастры), занимались этим, чтобы прославиться, чтобы называть себя ведическими учеными. Другие были равнодушны, не обращали внимания на шастры. У еще некоторых людей даже повторение или пропевание текстов шастр вызывало головную боль. Действительно, очень немногие люди соблюдали заветы шастр. В этом мире таких людей совсем немного, как же мы сможем их найти?! Даже если такие люди найдутся, они сами сталкиваются со всеми проблемами и неприятностями. Тем не менее, в Индии есть еще великие люди, правители, прилагающие необходимые усилия, чтобы поддержать продолжение изучения шастр. Благодаря их заинтересованности современные молодые мужчины и женщины могут этим заняться, что позволит им жить долго в добром здравии и радости. Мы должны быть очень счастливы, что это возможно.

Мы сейчас должны обсудить следующую информацию: упоминаемые далее авторы в своих собственных работах указывают, что, из 84 лакх асан, Пуджйапада Шри Шанкарачарья в свое время смог освоить (получить свой опыт выполнения) 84 000 асаны; Йатираджа Шри Рамануджа в свое время смог освоить 64 000 асаны; и в свое время Шри Мадхва Ачарья и Шри Нигамантха Десикар смогли освоить 24 000 асаны. Не так давно я сам несколько раз слышал, как наш Джагат-гуру Шри Нарасимха Бхарати Свами упоминал, что в свое время он освоил 1 600 асан.

В Непале, в Мукти-нараяна-кшетре Шри Рамы Мохана Брахмачари, Гуру Махарадж освоил (получил свой опыт выполнения) 7 000 асан. Я сам видел это своими глазами и под его руководством, по его наставлениям я освоил 700 асан. Сейчас (в наше время) используются только 84 асаны, представленные в доступных нам книгах. Некоторые известные йогины столько и выполняют. Некоторые же освоили немного больше асан.

Есть 84 лакх (то есть 8 400 000) заболеваний, влияющих на живые существа. Как правило, в древние времена люди вылечивали все болезни, которые случались с ними, с помощью практики йога-асан и пранаямы. Даже те болезни, которые не поддаются излечению с помощью лекарств, упомянутых в аюрведа-шастрах, можно вылечить, практикуя йога-асаны и пранаяму. В настоящее время, с каждым днем уменьшается благосостояние и благополучие нашей страны. Кроме того, по различным причинам снижается влияние всех виджняна-шастр, рассказывающих про тело человека, а также йога-шастр. Теперь сами читатели будут знать этот секрет.

Теперь в этой главе я продемонстрирую йога-асаны, которые можно практиковать, а также расскажу методы их применения на практике, их названия, а также какой эффект может произвести практика этих асан.

2.3 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Препятствиями на пути становления йогина являются сон, лень и болезнь. Нужно их устранить, искоренить без остатка, чтобы взять свое тело под контроль, подчинить себе свои чувства, направить прана-вайю непосредственно в сушумна-нади. Асана-сиддхи будут всему этому способствовать. Чтобы быстро развить способность выполнять асаны, произносите следующие шлоки каждый день перед практикой йоги:

*Дживамани бхараджатпхана сахасра видхрита вишвам
Бхарамандалая анантая нагараджая намаха*

Повторяйте эту молитву, совершая намаскар в честь адишеша, выполните соответствующую пуджу, медитируйте, представляя адишешу, а затем начните практику.

Когда я буду объяснять правила выполнения йога-асан, если положение головы не указано, это значит, что следует выполнять джаландхара-бандху. Точно таким же образом, если не уточняется направление взгляда, то взгляд должен быть направлен в область межбровья. Если положение рук не уточняется, значит, руки следует расположить, как в сиддхасане. Всякий раз, когда выполняется крама, где рука должна касаться какой-то части тела, но не описано, как именно, значит, нужно взяться за указанную часть тела первыми тремя пальцами руки (в том числе большим пальцем). Вам следует запомнить эти указания.

При практике важно выполнить асану как в правую, так и в левую сторону. Сначала выполняйте асану с правой стороны, а затем с левой стороны. Если вы не сделаете этого, сила йоги не сможет распространиться на все части тела.

2.4 ВАЖНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

С древних времен в процессе веда-адхьяяна (изучения Вед) обязательно отмечают и осваивают свары (тон удатта (высокий), анудатта (низкий) и сварита (средний / озвученный)) в акшарах (словах) Вед. В музыке соблюдают правила относительно шрути (деления октавы), лайа (размера или времени звучания), дхрита и анудхрита. В поэзии для патхьятмаха (четверостиший) установлены и строго соблюдаются правила относительно чхандас (метра), яти (ритмических пауз) и праша (ритма); в мантра-упасане распознают и понимают анга-ньясу, кара-ньясу, шарира-ньясу, кала-ньясу, матрика-ньясу, джива-ньясу и таттва-ньясу. Аналогичным образом, в йога-асане, пранаяме и мудрах следует соблюдать виньясы, практика которых передавалась из древних времен.

Но в наше время практически повсюду те, кто прекрасно практикуют йога-абхьясу, игнорируют виньяса-краму и просто двигаются, наклоняются, трясут руками и ногами, при этом они утверждают, что практикуют асана-абхьясу. Это касается не только йога-абхьясы, но и веда-адхьяяны и мантра-упасаны: правила игнорируются, и люди, к своему стыду, практикуют так, словно бы занимаются каким-то из своих житейских дел. Если так будет продолжаться и дальше в течение некоторого времени, мы утратим и Веды.

Всем известно, что все, что делается без соблюдения установленных правил, не сулит ничего хорошего. Мы это знаем наверняка, так есть ли необходимость снова утверждать это уже касательно великих традиций, которые приносят наибольшую пользу, таких как йога-абхьяса, веда-адхьяяна и мантры-упасана? Некоторые люди, которые попали в сахава-са-дошу (дурную компанию) и интересуются только мирскими радостями, говорят, что они не видят смысла в санатана-дхарме или карма-йоге. У них есть причины так говорить. Мне хотелось бы кратко упомянуть некоторые из них:

1. Они не соблюдают правил, в частности виньясы.
2. Гуру не делится с ними своим опытом и не обучает их, как применять секреты и техники, которые он знает.
3. Гуру не дал практикующим необходимых рекомендаций касательно места и времени практики, соответствующего рациона, питьевого режима, а также деятельности в целом. В результате многие

обучают йога-абхьясе именно так, и многие практикующие уходят из йоги. При этом они заявляют, что не только не видят пользы от йога-абхьясы, но и страдают от различных заболеваний. Они занимаются неправильно и зря тратят свои деньги. Вместо того, чтобы правильно следовать системе, они теряют верное направление, тратят время впустую, бросаясь в какие-то поиски, в итоге рассказывают, что наше время не подходит для санатана-дхармы и кармы. Некоторые другие, чтобы скрыть свои ошибки и совершенные ими дурные поступки, постоянно заявляют, что выполнение йога-абхьясы может свести с ума; так они намеренно обманывают великих людей.

Несмотря на эту ужасную ситуацию, некоторые юноши и девушки тут и там обращаются к текстам по йоге и начинают практиковать с энтузиазмом, пусть и не всегда в правильном ключе. Этим людям с божьей помощью обязательно откроются секреты йоги. Современность принадлежит молодежи. Пусть божественный покровитель йоги благословит их и дарует им крепкое здоровье, долгую жизнь и сильное тело.

Я следую по пути, который рекомендовал мне мой гуру, и раскрою здесь секреты йоги.

Йога-асана и пранаяма бывают двух типов: самантрака (с мантрой) и амантрака (без мантры). Только те, кто вправе изучать Веды, имеют право практиковать самантрака-йогу. При этом амантрака доступна всем. Для каждой асаны существует от 3 до 48 виньяс. Меньше 3 виньяс не бывает.

При выполнении асаны длительность вдоха должна быть равна длительности выдоха. Кроме того, при практике асан с виньясами следует дышать только через нос.

Музыка, созданная без шрути и лайи, не ласкает слух, так и практика асан, которая выполняется без виньяса-крамы, не способствует укреплению здоровья. Раз уж это так, то неужели стоит рассуждать о долголетию и развитии силы в таком контексте?

В йога-абхьясе выделяют два типа крий — лангхана-крийя и брахмана-крийя. Людям с лишним весом следует практиковать лангхана-крийю. Худые должны практиковать брахмана-крийю. Те же, кто имеет среднее телосложение (ни толстый, ни худой), должны в своей йога-абхьясе сочетать оба типа крий.

Брахмана-крийя — втянуть воздух через нос внутрь и задержать дыхание. Это называется пурака кумбхака.

Лангхана-крийя — выдохнуть через нос и задержать дыхание, не допуская попадания воздуха извне. Это называется речака кумбхака.

В вайдья-шастрах описывается брахмана-крийя как предписанная диета и лангхана-крийя как пост, голодание. Но в йога-шастрах не указываются такие значения. Некоторые изучают книги, не понимая этих тонкостей и секретов йоги, и пытаются самостоятельно выполнять йога-абхьясу (как говорится, ищут Ганешу, а находят обезьяну). В результате их ждет полный провал, катастрофа, и они во всем винят йога-шастры. На их заявления внимания обращать нельзя.

Если кто-то в течение ряда лет практикует йога-абхьясу в присутствии гуру, выполняет виньясы и соответствующие крии, то он открывает для себя различные аспекты и качества йоги. Бывает, что кто-то сегодня попрактикует асаны, а на следующий день высмеивает практику в попытках узнать, чего же можно благодаря этому добиться. В подобных случаях правильным ответом может быть следующий пример: если сегодня мы посеяли, то на следующий день мы ведь не жалуемся, что еще нет всходов, — ведь ни один человек, занимающийся земледелием, не принял бы такие замечания всерьез.

Некоторые считают, что практика йога-абхьясы — только для мужчин, а не женщин. Некоторые другие утверждают, что йога предназначена только для браминов, кшатриев, вайшнавов, а не для представителей других каст.

Несомненно, эти люди никогда не читали йога-шастры. Некоторые другие, даже великие люди, пугают людей тем, что йога-абхьяса провоцирует сумасшествие у тех, кто ею занимается; это первый шаг к полному разрушению джитендриа-таттвы (учения о самообладании / подчинении чувств) и других подобных проявлений вайраги (бесстрастности) в этом мире. Кажется, нет пределов для такого рода нападок.

Те, кто проштудировал упанишады, Брихадараньяка-упанишаду и Йога-яджнавалкья-самхиту, а также внимательно изучил и провел сравнение текстов по йоге, не будут размениваться на такие низкие суждения.

В каждом разделе для каждой конкретной асаны приводится описание, перечисляются все виньясы. Виньясы, в которых голова поднята вверх,

выполняются с пурака кумбхакой; виньясы, в которых голова наклонена вниз, выполняются с речака кумбхакой. Положение утплутхи, когда мы, опираясь на обе руки, поднимаем тело над полом, люди с лишним весом выполняют с речака кумбхакой, а худые — с пурака кумбхакой.

Те, кто не соблюдают правил и в практике йога-абхьясы ориентируются лишь на свои желания и на иллюстрации в книжках, не порадуются результатам, ведь от такой практики пользы не будет никакой. Такие люди потом высмеивают йога-видью и свою санатана-дхарму, начинают делать физические упражнения вразрез с условиями нашей страны — ахара гуной (рационом питания), джала гуной (водой) и вайю гуной (климатом), а также тратят на это много денег. Так кто здесь виноват?

Как правило, сначала в результате любой физической нагрузки тело может болеть. Аналогичным образом, йога-абхьяса также в первое время может вызвать боли в теле. Но через несколько дней боль утихнет сама по себе. Есть два типа физических упражнений, которые мы выполняем: упражнения на определенные части тела и упражнения для тела в целом. В наше время мы тренируемся по западным методикам и думаем, что выполнять все эти упражнения легко. Мы тратим много денег на эти занятия, покупаем дорогостоящее оборудование за рубежом и выполняем эти упражнения — непоследовательно и не в соответствии с установленным порядком. Эти занятия нельзя назвать физическими достижениями: эти усилия не дают каких-то результатов для тела или даже провоцируют разрушение тела. Мы вообще не придумываем. Мы делаем такой вывод исходя из тех видов крий, которые выполняют люди, увлекающиеся этими упражнениями. Кроме того, хотя такие упражнения нормализуют кровообращение в некоторых частях тела, в других приток крови снижается. В результате появится слабость, и в конечном итоге все это может привести к параличу и ранней, преждевременной смерти.

И вот что усугубляет ситуацию: наблюдая за теми, кто занимается подобными физическими упражнениями, что распространены в наше время, мы заметили, что во время тренировки они издают громкие звуки и что они дышат через рот. Это очень опасно, угроза для жизни! Мы живы, пока в нашем теле есть прана-вайю. Поэтому такие упражнения не подходят для наших соотечественников. Разумнее будет тратить на то, чтобы лучше питаться и ухаживать за телом, чем на такие физические упражнения.

Есть только три формы физических упражнений, которые в равной

степени способствуют укреплению суставов и кровеносных сосудов в теле: йога-абхьяса, каради-садхана (фехтование или борьба с оружием) и стрельба из лука. Я не знаю, почему в наше время люди перестали заниматься стрельбой из лука.

Каради-садхана еще кое-где встречается, но следует отметить, что даже в этой сфере сейчас не придерживаются правильной крамы. Никто не виноват, но все начинают делиться на команды, соревнуются друг с другом, что в конечном итоге заканчивается дракой. Кроме того, фехтованием занимаются для достижения определенного результата только в этом мире, и оно не ведет к какому-то непреходящему, высшему итогу. Самым большим недостатком каради-садханы является то, что большинство не получит духовной пользы от практики — силы духа и баланса в организме. Крепкое здоровье, долголетие, счастье, острый ум и сильное тело — это пять необходимых для человека факторов.

И все составляющие этой «пятерки» должны исправно выполнять свои задачи, иначе сути мироздания не понять никому. Если не понимаешь этого, не имеет смысла даже стремиться к хорошей жизни. В наше время происходит много странных явлений.

Пришла пора, используя навыки различения хорошего и плохого, внимательно разобраться в них и выбрать только то, что хорошо. Наше умение распознавать хорошее и плохое и отличает людей от каких-либо других живых существ. Если кто-то хочет развить у себя такой навык, ему потребуются в полном объеме физические и духовные силы, а кроме того необходимо подчинить себе каждый из пяти упомянутых выше факторов. Секрет управления пятью факторами и состоит в том, что мы называем йогой.

Чтобы достичь таких результатов в йоге, нам не нужно направлять деньги нашей страны в другие страны для покупки чего бы то ни было. У нас в стране достаточно направлений работы, где требуются деньги. Иностранцы украли все навыки и знания, и сокровища родной Индии, либо прямо у нас перед глазами, либо тайно, в скрытой форме.

Они делают вид, что они обнаружили все это сами, увязали друг с другом, а затем принести нам, как будто сделали нам одолжение, а в обмен забрали все, — деньги и все, что мы накопили ради благополучия своей семьи. Через некоторое время они попытаются сделать то же самое с йога-видьей. Совершенно очевидно, что возложить вину за это следует на

то, что, пока мы читали книги, необходимые для распространения сияния знаний йоги, мы не поняли или не изучили понятия или не привнесли их в свой опыт. Если мы все еще спим, и наши глаза закрыты, то иностранцы станут нашими гуру в йога-видье.

Мы уже отдали им сосуды из золота, которые у нас были, а сами купили у них бурдюки из дурно пахнущей кожи и стали пользоваться ими. Очень печально! Нашим потомкам не нужны подобные вредные привычки.

Физические упражнения из йоги, асана-крия, — этого нам будет более чем достаточно. Мы довольны домом, в котором живем. Нам не нужно слишком много денег, чтобы практиковать йогу. Все, что Йога Мата (Мать Йога) желает нам, — чтобы мы ели только саттвичную пищу, которую может дать нам Бхарат Мата (Мать Индия). Наша молодежь сумела освоить иностранные методики; эти же способности также могут пригодиться для того, чтобы получать и развивать знания и навыки, своим происхождением обязанные нашей стране. Я полностью уверен в этом. Очень важно, чтобы йога-видья вошла в учебную программу наших школ. Полагаю, нет необходимости как-то особенно разъяснять это ученым, знакомым с секретами видьи.

Средством достижения всех пяти анг является йога. Йога дает нам хорошее здоровье и удачу. Йога дает нам долгую жизнь. Йога развивает наши интеллектуальные способности. Йога обогащает нас. Йога делает нас человеком. Йога делает нашу Бхарат Мату (Мать Индию) добродетельной и надежной. Йога делает нас проникательными, чтобы мы знали, что должны делать, а что — не должны. Йога — это знание, с помощью которого мы сможем понять, зачем нам дана эта жизнь. Йога дает нам ответ на вопрос — где наш бог? Только йога и ничто другое. Это мы можем утверждать со всей уверенностью.

«Йога — это основа, позволяющая обрести и сиддхи, и освобождение. Если проанализировать, одна лишь йога прокладывает путь для высшего знания всего сущего. Планомерная первозданная практика йоги — совершенное средство для понимания истинной природы человека. Йога — это состояние единения джива-атмана и параматмана».

Сказанное выше также подтверждает эти факты.

О ЙОГА-АБХЬЯСЕ

Вслед за освещением практики первых двух ступеней-анг — ямы и ниямы — мы представим описание соответствующих важных принципов практики третьей и четвертой ступеней-анг — асаны и пранаямы. В этом разделе мы рассмотрим: место и время для занятий, правила питания, ограничения, а также толкование нади-шодханы и вайю-шодханы (то есть рассмотрим известные и неизвестные нам аспекты дыхания, а также вопросы коррекции дыхания).

Йогу не следует практиковать в стране, где не принимают йога-абхьясу всерьез, или в лесу, где небезопасно, в перенаселенных городах, а также в домах, где нет мира.

3.1 ГДЕ НУЖНО ПРАКТИКОВАТЬ ЙОГУ

Превосходно подходят места с большим количеством воды, с плодородной почвой, на берегу священной реки, чистое уединенное место, где нет больших скоплений людей, — здесь можно практиковать йогу. В подобной местности нужно найти участок, где есть колодец, или пруд, или озеро. Территорию следует обнести забором, а в центре на ровном участке построить красивый ашрам; принять меры, чтобы насекомые, такие как муравьи, комары, клопы и другие кровососущие насекомые, не могли проникнуть на этот участок. Кроме того, необходимо ежедневно проводить уборку с использованием коровьего навоза. В помещении на четырех стенах развесить картины, которые вдохновляли бы на развитие вайрагьи (невозмутимости) и джитендрии (контроля чувств) наряду с практикой йога-видья-абхьясы.

Обставить йога-абхьяса-шалу, как описано выше; устроить не обращенное на входную дверь место для сидения из травы, на чистом участке пола. Поверх постелить тигровую или оленью шкуру, а сверху шкуры положить белое одеяло или чистую белую ткань.

Подготовить такое место для сидения; убедиться, что до него не доходят неприятные запахи, для этого зажечь самбрани или благовония. После завершения практики йоги, состоящей из асан и пранаямы, перед выходом наружу практикующий йогу должен отдохнуть в течение пятнадцати

минут, оставшись на полу. Если выйти на воздух вскоре после завершения йога-абхьясы, ветер проникнет в тело через поры на коже и вызовет множество заболеваний. Таким образом, следует оставаться в помещении, пока потоотделение не спадет, мягко растереть тело и некоторое время посидеть в удобной позе и отдохнуть.

3.2 ОБСУЖДЕНИЕ ПОДХОДЯЩЕГО ДЛЯ ЙОГА-АБХЬЯСЫ ВРЕМЕНИ

Весна — месяцы ситтирай и вайкаси (с 15 апреля по 15 июня), осень — месяцы айппаси и карттикай (с 15 октября по 15 декабря), а также зима — месяц маргажи (с 15 декабря по 15 января), — эти месяцы благоприятствуют началу практики йоги. Приступив к практике в это время, вы избежите болезней, а также получите возможность по-настоящему увлечься йогой. Другие месяцы года не отличаются особыми достоинствами.

3.3 ОГРАНИЧЕНИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ ЙОГА-АБХЬЯСУ

Принимать пищу следует в умеренных количествах. Продукты должны быть очень чистыми. Не следует принимать слишком горячую или слишком холодную пищу. Нужно наслаждаться вкусом и наполнять желудок лишь наполовину. Половину второй половины (то есть четверть желудка в целом) заполнить водой. Оставшаяся четверть должна быть пустой — это место для перемещения воздуха. Например, если кто-то обычно съедает 1/4 мерного объема еды, то он должен съесть 1/8 мерного объема еды, и больше не заполнять желудок, как говорится выше.

«Лишь тот, кто избегает излишеств в отношении сна, пищи и активности, но и не испытывает в них недостатка, — только такой человек и сможет достичь состояния йоги».

Читатель должен помнить великие слова из «Гита Сарам». Прежде чем перейти к объяснению различных особенностей и преимуществ йога-абхьясы, предлагаю читателю еще более важное предупреждение, а именно: если кто-нибудь спросит, в чем смысл фразы «анда пинда чара-ачарам» («как взаимосвязаны микро- и макрокосм»), читатель должен дать простой ответ: «Это целая вселенная».

Безусловно, точный ответ! Но не все понимают истинный философский смысл фразы. Поскольку правильный ответ уже есть, не надо торопиться понять, что же подразумевается на самом деле. Но крайне важно незамедлительно привести объяснение здесь, чтобы читатель, отвечая так, мог верить в свои слова.

Анда (макрокосм) означает весь мир. Пинда (микрокосм) состоит из всех подвижных и неподвижных существ и объектов в этом мире. Чара — это прана, которая находится между анда-миром и пинда-миром, объединяя и проводя различия между ними двумя и заставляя их работать. Значит, шваса (дыхание) — это вайю (воздух). Ачарам подразумевает сжатие вайю и объединение анда-мира и пинда-мира в единое целое, то есть объединение джива-атмана и параматмана. Чтобы достичь состояния, в котором прана-вайю может помочь джива-атману и параматману объединиться, мы должны практиковать речака пурака кумбхаку в соответствии с крмой йоги с тем, чтобы уметь постоянно управлять вайю. Это похоже на то, как человек приручает диких животных, живущих в лесу, понемногу берет над ними контроль. Практикующему йогу следует таким же образом постепенно брать вайю под свой контроль. Иначе, как дикие животные могут убить того человека, вайю тоже может причинить смерть практикующему. Таким образом, продолжать практику нужно с особым вниманием и осторожностью, и практикующий должен выработать привычку соблюдать приведенные здесь правила.

3.3.1 Рекомендуемые продукты

Старый (выдержанный) тонкий вареный рис, пшеничные лепешки роти или пури, халва, роти из белозерной или молодой (зеленой) кукурузы, мунг-дал, урад-дал, зеленые овощные бананы (плантаны), цветки овощного банана, банановые стебли, молодые баклажаны, специи и травы, съедобные корнеплоды, масло гхи, молоко, сладкие фрукты, крыжовник, изделия из пшеничной муки, кардамон, лавровый лист и корица, — такие ароматные специи и продукты питания можно употреблять в пищу.

3.3.2 Недопустимые продукты

Не следует употреблять горькую, кислую, соленую, горячую (чересчур острую) пищу, йогурт, овощи, которые трудно перевариваются, алкоголь и наркотики, вызывающие зависимость; джекфрут или плоды хлебного дерева, плоды феронии лимонной, тыкву, лук, асафетиду, масло, кисломо-

лочные продукты (творог), слишком сладкую пищу, сухие кокосы, манго и другие разгорячающие тело продукты питания, а также маслянистую, жареную пищу.

3.4 РЕКОМЕНДУЕМЫЕ И НЕДОПУСТИМЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.4.1 Недопустимые виды деятельности

Не следует отправляться в продолжительные поездки с ночевкой в деревне; принимать ванну после восхода солнца; голодать; подвергаться интенсивным физическим нагрузкам, помимо асан и пранаямы; принимать пищу только раз в день; отказываться от еды и голодать; ложиться спать днем после еды; слишком много говорить; слишком много заниматься сексом; сушиться у открытого огня и находиться слишком близко к огню; купаться, намазавшись маслом с дурным запахом, — необходимо отказаться от совершения подобных поступков.

3.4.2 Рекомендуемые виды деятельности

Необходимо поступать так: вставать рано в 4:00 утра каждый день и купаться в большой реке. Если это невозможно, нужно принимать ванну с чистой горячей водой. Принимать пищу во второй половине дня и вечером, оба раза рацион питания должен соответствовать рекомендациям, которые приведены выше. Есть умеренное количество мягкой сладкой пищи. Наносить на тело знаки в соответствии со своей (религиозной) традицией и надевать чистую одежду. Соблюдать правила своей касты и вероисповедания, а также работать в соответствии с дхармой.

Поклоняться изображениям своих божеств. Выражать искреннюю сердечную преданность своему гуру и пожилым людям. Постоянно изучать и разбираться в таттвах и шастрах. В период войны постоянно практиковать асаны и пранаямы и первые ступени-анги йоги. Купаться с применением масел с приятным запахом. Вечером принимать пищу с молоком и топленым маслом. Таковы рекомендуемые действия.

3.5 КАНАЛЫ НАДИ

В теле над линга-стхана (половыми органами) и ниже пупка расположен шарообразный узел, похожий на яйцо птицы, который называется канда-стхана. Его окружают 72 000 каналов нади. Из этого центра нади исходят и распространяются по телу по всем четырем направлениям.

Из множества каналов очень важны десять нади: 1. ида, 2. пингала, 3. сушумна, 4. гандхари, 5. хастиджихва, 6. пуша, 7. яшасвини, 8. аламбуша, 9. куху, 10. шанкхини. Перечисленные десять нади составляют основу и поддерживают все остальные нади, поэтому эти десять каналов называются мула-нади, а также канда-тантугал. Упомянутые десять нади расположены так: ида-нади находится с левой стороны носа; пингала-нади находится с правой стороны носа; сушумна-нади находится между идой и пингалой; гандхари-нади находится в области левого глаза; хастиджихва-нади — в области правого глаза; пуша-нади проходит в области правого уха; яшасвини-нади — в области левого уха; аламбуша-нади проходит по лицу; куху-нади — в основании половых органов (линга-стхала); и шанкхини-нади находится в области муладхара-чакры. Кроме того, ида-нади также называется чандра-нади, пингала-нади также называется сурья-нади, а второе название сушумна-нади — агни-нади.

Ида и пингала доходят только до кончика носа, тогда как сушумна нади — до брахмарандры, верхней части черепа; этот канал также способствует движению прана-вайю в нашем сердце.

3.6 ГЛАВА О ШАТКРИЙЯХ

«Когда рождается тело, оно, по природе своей, содержит вату, питту, капху. Соответствующие виды вайю в установленном порядке занимают свои нади. Если поток вайю неправильный, неверно направление и не те нади, тело становится больным и возникает опасность для жизни.» (Гарбха-упанишада)

Если человек хочет излечиться от какого-то заболевания, даже если предположить, что для его излечения существует множество лекарств, очень важно, чтобы в наших телах был нужный, без преград, поток вайю. Когда вайю санчарам (поток движения вайю) правильный (соответствует кране), прием лекарств становится ненужным. Практика, известная как пранаяма, очень важна для того, чтобы вайю санчарам в нашем теле был верным (соответствовал кране), чтобы нади каждый день очищались, и кровь правильно текла по ним. Эти крийи очень важны для поддержания вайю санчарам в теле. Если практика пранаямы успешна, не должно быть диспропорции в соотношении ваты, питты, капхи в теле. Если вайю санчарам неверный, если вата, питта или капха возрастают, тело начинает дрожать, развивается непроизвольная задержка дыхания и вздутие живота. Без должного течения вайю в суставах и в нади разовьются боль или болезнь и, постепенно, продолжительность жизни сократится.

Чтобы устранить эти негативные проявления ваты, питты и капхи, вы должны практиковать йога асаны, знать и практиковать шесть крий, относящихся к йоге.

Эти асаны и крийи подробно объясняются во многих упанишадах и текстах по йоге. Кроме того, здесь приводится суть знаний из древних текстов.

Крийи

Существует шесть видов крий:

1. Дхаути крийя
2. Басти крийя
3. Нэти крийя
4. Наули крийя
5. Тратака крийя
6. Капалабхати крийя

I. Дхаути крийя

Дхаути крийя бывает четырех типов: Антар дхаути, Данта дхаути, Хрид дхаути и Мула Шодхана дхаути.

1. **Антар дхаути** бывает четырех типов: вата сара дхаути, вари сара дхаути, ванхи сара дхаути, бахиш критам дхаути.

- a) **Вата Сара Дхаути.** Для ее выполнения сложите губы наподобие клюва вороны и постепенно втягивайте воздух. Затем закройте рот и проглотите воздух, который втянули. После этого, позволяя воздуху заполнить желудок, вращайте его в разные стороны, как будто волны омывают желудок. Затем выведите воздух из тела через анус или через нос. Однократного повторения не достаточно, чтобы вывести воздух через анус. Практикуйте без пропусков несколько дней, делая по крайней мере 25 повторений в день. Затем, через несколько дней, станет возможным вывести воздух через анальный проход.

Те, у кого нет на это времени, могут выводить воздух через речаску (выдох через нос), медленно и осторожно. Это принесет очень хорошие результаты. Вата сара дхаути принадлежит раджа йоге.

Полезьа: Исчезнут все заболевания сердца, усилятся ток крови и сила пищеварения.

- (б) **Вари Сара Дхаути:** Нужно пить чистую горячую или холодную воду пока не наполнится желудок, и вода практически достигнет горла. Вращайте воду в желудке в разные стороны, вверх и вниз. Затем с силой втяните живот и вытолкните воду наружу, выводя ее через анальное отверстие. Это техника лайя йоги. Крийю можно освоить, практикуя несколько раз в день.

Полезьа: Выводит и удаляет нечистоты, отложения из скелета, всех частей суставов и узлов костей и нервов. Тело начинает светиться, увеличивается джатхара агни. Эта техника относится к раджа йоге.

- (с) **Вахни Сара Дхаути:** Желудок вместе с пупком должны быть втянуты таким образом, чтобы они доставали и давили (прилипли) к позвоночнику, и затем их снова выталкивают вперед. Повторите несколько раз. Когда втягиваете живот, делайте речаску кумбхаку, а выталкивая живот вперед, выполняйте пурака кумбхаку. Делай-

те ее перед едой. Если вы хотите практиковать после еды, подождите как минимум три часа. Иначе эта крийя будет опасна. Это упражнение необходимо выполнять каждый день, повторяя его 84 раза в день. Техника относится к раджа йоге.

Полезьа: Исчезнут все заболевания желудка, увеличится джатхара агни. Крийя окажет огромную помощь йогабхьяси.

- (д) **Бахиш Крита Дхаути:** Сложите губы как клюв вороны и всосите как можно больше воздуха. Задержите воздух внутри (кумбхака) и затем выпустите его наружу (речака) через ноздри. Подходит только тем, кто начинает практику речака кумбхаки. Повторите ее 25 раз в день. Выполнять нужно перед едой утром или вечером. Если правильно наращивать практику, практикующий разовьет способность задерживать дыхание (выполнять кумбхаку) на долгое время. Кроме того, автоматически станет возможно выводить воздух через анальное отверстие. Когда вы научитесь делать это, уже не нужно пытаться выдыхать его через нос. По мере продвижения в практике, научившись задерживать дыхание на полтора часа, делайте следующее: стоя в воде по пупок, очень осторожно и внимательно вытолкните толстую кишку, которая есть шакти нади, расположенная в нижней части живота, к муладхара чакре через анальное отверстие. Мойте ее водой, пока она не станет чистой, затем, втяните обратно внутрь через анальное отверстие.

Предупреждение: Эта крийя только для хатха йогов, не для раджа йогов, лайя йогов или мантра йогов.

Полезьа: В теле исчезнут нечистоты. Оно начнет сиять, болезни не смогут проникнуть в тело.

2. **Данта Дхаути.** Бывает четырех типов, соответственно: дантамула дхаути, джихвамупла дхаути, карна дхаути и капалантра дхаути.
- (а) **Дантамула Дхаути.** Ежедневно чистите зубы рано утром соком растения манджана или каккали, или чистой глиной. Затем почистите и промойте рот чистой фильтрованной водой.

Полезьа: Устраняет несвежее дыхание, запах изо рта и придает силу зубам.

- (б) **Джихва Дхаути:** С усилием чистите язык, используя три пальца правой руки, исключая большой палец и мизинец. Выплюньте всю слизь, которая выйдет наружу во время чистки языка. После промойте язык водой, прополощите и помойте рот. Затем вотрите коровье масло в язык. После этого маленькими железными клещами слегка и по чуть-чуть вытягивайте его наружу. Эта практика подходит только хатха йогинам.

Польза: Если выполнять практику каждый день, без пропусков, утром и вечером, она поможет подготовиться к кхечари мудре. Она удаляет все доши с языка, речь станет чистой.

- (с) **Карна Дхаути.** Чистите уши следующим образом: соедините указательный и безымянный пальцы вместе, вставьте их в уши и делайте круговые движения.

Польза: Уйдет глухота. Болезни не смогут проникнуть в уши, и появится возможность слышать внутренний надам (звук).

- (в) **Капалантра Дхаути:** Используя большой палец правой руки, ежедневно массируйте нижнюю сторону языка.

Польза: Если вы будете регулярно выполнять эту крию ежедневно, рано утром сразу после подъема, а также после еды днем и вечером, она устранил капха дошу, очистит нади и даст хорошее зрение.

3. **Хрид Дхаути.** Бывает трех видов: данда дхаути, вамана дхаути и ваистра дхаути.

- (а) **Данда Дхаути.** Возьмите банановый стебель, стебель куркумы или ветку нима и заглотите. Доведите проглоченное до области сердца и сразу же вытащите обратно.

Польза: Выводится излишняя вата и питта, исчезнут сердечные болезни, улучшится здоровье.

- (б) **Вамана Дхаути.** Ежедневно после еды пейте воду, пока желудок не наполнится. Затем наполните рот водой. Поднимая голову вверх, посмотрите на небо. Оставайтесь в этом положении некоторое время и затем выведите воду.

Польза: Уничтожаются болезни питты и капхи (слешма), и улучшается здоровье.

- (с) **Вастра Дхаути.** Возьмите мягкую тонкую белую ткань четыре ангулы (пальца) шириной и пятнадцать можам длинной, вымоченную в воде. Ежедневно глотайте ее перед восходом солнца, увеличивая количество проглоченной ткани на один можам каждый день, постепенно приближая к желудку, и затем очень осторожно вытаскивайте. Выполняйте ежедневно, вначале один раз, затем два, затем три раза, и постепенно, с опытом, увеличивая до 12 раз в день.

Польза: После того, как вы сможете проглотить все 15 можам ткани, практикуйте эту крийю ежедневно в положенное время, до еды. Тогда ужасные болезни, такие как гулман (болезни селезенки), куштам (болезни кожи) и капха (болезни слизи) будут уничтожены, и тело станет здоровым.

4. **Мула Шодхана Дхаути:** Вставьте палочку куркумы или средний палец левой руки в анальное отверстие, хорошо протрите эту область, затем помойте ее.

Польза: Запоры, несварение, ама дошам (болезни, причиной которых является отложение токсичной непереваренной еды в различных частях тела) – все эти ужасные заболевания уйдут. Тело начнет сиять, и увеличится джатхара агни.

II. Басти Крийя

Бывает двух типов: джала басти и стхала басти.

1. **Джала Басти.** Встаньте в воде по пупок. Затем сядьте в уткатасану и силой кумбхаки втяните воду внутрь через анальное отверстие. Практикуйте как предписано, за 12 повторений до нижней части кишечника дойдет достаточно воды. После этого, следуя кроне, аккуратно вытолкните воду из желудка обратно через анальное отверстие. Это нужно делать три раза в день.

Польза: Исчезнут диабет, болезни мочеиспускания, непроходимость кишечника – заболевания, причиной которых является апана вайю. Придет физическая красота, тело станет сияющим и прекрасным как у Манмады. Это часть хатха йоги.

2. **Стхала Басти.** Сядьте в пашчимоттанасану. Через ашвини мудру втяните вайю, вытолкните его вперед, расширяя желудок во

всех четырех направлениях.

Польза: Запор, несварение – такие болезни будут уничтожены. Увеличится джатхара агни. Это раджа йога.

III. Нетти Крийя

Возьмите одну пядь (расстояние между большим пальцем и мизинцем) тонкой нитки. Втяните ее через ноздрю и держите два конца нити двумя руками после того, как один конец выйдет через рот. Очень осторожно (внимательно!) тяните ее вверх-вниз примерно 10-12 раз. Затем эту нить нужно удалить через рот.

Польза: Убирает многие болезни капхи. Дает хорошее зрение и может стать адептом кхечари мудры. Это хатха йога.

IV. Наули Крийя

Нервы нижней части живота втягиваются в желудок и затем быстро вращаются в обе стороны, вправо и влево, по всему животу.

Польза: Удаляет все болезни и усиливает пищеварительный огонь. Это раджа йога.

V. Тратака Крийя

Зафиксируйте взгляд на одной точке или предмете, не перемещая его и не моргая, пока из глаз не пойдут слезы.

Польза: Убирает все болезни глаз, дает хорошее зрение. Кроме того, развивается возможность стать практиком шамбхави мудры, а также помогает избежать дальнозоркости. Это раджа йога.

VI. Капалабхати Крийя

Бывает трех типов: вьют крама, вама крама и чит крама.

1. **Вьют Капалабхати Крийя.** Всасывайте воду через ноздри и выпускайте наружу через рот. Это раджа йога.

Польза: излечивает все болезни слизи.

2. **Вамакрама Капалабхати Крийя.** Левая сторона: втяните (вдохните) воздух через левую ноздрю и выдохните через правую.

Затем, втяните воздух через правую ноздрю и выдохните через левую. После того, как вы выполните это четыре раза, втяните левой ноздрей чистую воду. Поднимите лицо вверх, зажмите пальцем левую ноздрю, слегка наклоните голову вправо и выпустите воду через правую ноздрю. В такой же манере, вода, втянутая через правую ноздрю, должна выпускаться наружу или выливаться через левую.

Полезьа: Излечиваются болезни текущей слизи (слизь из носа). Развивается способность индрий чувствовать даже самый тонкий запах. Это раджа йога.

3. **Читкрама Капалабхати Крийя.** Наберите в рот воды, проглотите ее и вытолкните наружу через нос. Это нужно повторить 23 раза.

Полезьа: Уйдут болезни слизи, старость, тело начнет сиять или блестеть. Это хатха йога.

Все капалабхати крийи должны выполняться чистой, прохладной (не кипяченой) водой. Лучшее время для практики этих крий – раннее утро перед восходом солнца. Первые пятнадцать дней практики капалабхати крий в носу, во рту и горле будет ощущение жжения, мало слизи и отходов. Игнорируйте эти симптомы, преданно следуйте инструкциям и практикуйте крийи. Все полезные эффекты, описанные выше, вы ощутите очень быстро.

3.7 РАЗДЕЛ О ВАЙЮ

Изучение десяти типов Вайю.

В вашем теле существует десять типов вайю: прана, апана, вьяна, удана, самана, нага, курма, крикара, девадатта, дхананджайя.

Место, где находится Вайю.

1. Прана Вайю – ее функции.

Она находится в сердце. Ее основная функция – выводить нечистоты из тела и втягивать внутрь воздух, чтобы поддерживать горение джатхара агни. Это важный фактор поддержания жизни.

2. Апана Вайю – ее функции.

Она находится ниже нижней части муладхара чакры, где соединяется с прямой кишкой. Ее основная функция – выводить кал и мочу из организма, поддерживать тело энергичным и активным.

3. Вьяна Вайю – ее функции.

Она проникает во все части тела. Она поддерживает плоть, костный мозг, ткани и жир в нужном состоянии. Поддерживает кровеносные сосуды и правильную циркуляцию крови.

4. Удана Вайю – ее функции.

Эта вайю расположена в горле. Она убирает болезни капха доши, исправляет работу голосовых связок и дает телу здоровую полноту.

5. Самана Вайю – ее функции.

Она находится в пупке по центру тела. Где бы и что бы мы ни ели, она толкает еду в джатхара агни и помогает переварить ее.

Эти пять вайю имеют альтернативное название «панча прана» и связаны с физическим телом. С помощью множества могущественных полезных следствий асан и пранаям, которыми мы занимаемся, следуя традиции йога шаштр, вайю работают над очищением всех областей тела, где они находятся. Прана вайю присутствует в следующих частях тела: лицо, ноздри, сердце, пупок, большой палец ноги; апана вайю существует в следующих частях тела: гухья, прямая кишка и половые органы, гениталии,

желудок и бедра; вяна вайю существует в следующих частях: ухо, шея, капалам (голова) и брахмарандхрам (вершина черепа); удана вайю существует в суставах костей и местах сплетения нервов; самана вайю силой джатхара агни занимает все подвижные части тела и очищает их.

Нага вайю отвечает за отрыжку, Курма вайю отвечает за моргание, Крикара вайю отвечает за сморкание, Давадатта вайю отвечает за зевоту, Дхананджая вайю присутствует во всех частях тела и даже после смерти находится там в течении четырех наазхигаи (одна наазхигаи составляет двадцать четыре минуты) – это известно из практики.

Вам нужно понять отношения этих пяти вайю с телом и затем практиковать йогу.

3.8 РАЗДЕЛ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ДВАДЦАТИ МУДР

После того, как нади очитятся практикой шаткрий, важно чтобы все люди, с учетом конституции своего тела, практиковали хотя бы некоторые из двадцати мудр по следующим причинам: чтобы все десять видов вайю двигались в теле в правильных соответствующих нади и выполняли свои предписанные активности без нарушений и препятствий (как описано в более раннем разделе), чтобы не дать болезням возникнуть в теле, чтобы сушумна нади переместилась и находилась в брахмарандхрам, чтобы всегда блуждающий взгляд остановился и сфокусировался в одном месте. По этим причинам здесь описаны мудры.

Мудры. Существует двадцать видов мудр: 1. Маха Мудра, 2. Набхо Мудра, 3. Уддияна бандха Мудра, 4. Джаландхара бандха Мудра, 5. Мулабандха Мудра, 6. Махабандха Мудра, 7. Махадева Мудра, 8. Кхечари Мудра, 9. Випарита Карани Мудра, 10. Йони Мудра, 11. Ваджроли Мудра, 12. Шакти Чалана Мудра, 13. Татака Мудра, 14. Мандука Мудра, 15. Шамбхави Мудра, 16. Ашвини Мудра, 17. Пашини Мудра, 18. Кака Мудра, 19. Матанги Мудра, 20. Бхуджанга Мудра.

1. **Маха Мудра.** Сильно надавливая левой ногой на прямую кишку, вытяните правую ногу вперед. Убедитесь, что пятка касается пола и большой палец смотрит вверх. Возьмитесь за большой палец правой ноги пальцами правой руки. Держите подбородок плотно прижатым к груди и фиксируйте взгляд в межбровье. Точно также, следуя вышеописанным инструкциям, повторите мудру с правой ногой плотно прижатой к прямой кишке и левой ногой, вытянутой вперед.

Полезьа: Уходят такие болезни вайю, как туберкулез (увядание легких), астма, кашель и болезни дыхания, непроходимость кишечника, болезни селезенки, несварение.

2. **Набхо Мудра.** Прижмите язык к верхнему небу, кончиком языка касаясь корня (основания) язычка. Сделайте вдох и задержите дыхание как можно дольше. Йогабхьяси могут выполнять эту практику везде и всегда, вне зависимости от времени и места, неважно, в какую деятельность они при этом вовлечены.

Полезьа: Уйдет слабость тела и практикующему будет дана необхо-

димая сила.

3. **Уддияна Бандха Мудра.** Втяните пупок таким образом, чтобы прижать его к костям спины (позвоночнику), живот сильно втянут внутрь.

Полезьа: Прана вайю будет направлена к сушумна нади, это поможет практикующему преодолеть смерть.

4. **Джаландхара Бандха Мудра.** Опустите подбородок на четыре ангулы (пальца) ниже шеи, плотно прижмите его к грудной клетке и зафиксируйте это положение.

Полезьа: Очищает все нади и чакры, расположенные в следующих областях: четыре пальца ног, в том числе большие, вершина пяток, колени, бедра, гениталии, пупок, грудь, шея, межбровье, голова и брахмарандхрам. Также, пробуждается кундалини.

5. **Мулабандха Мудра.**левой пяткой плотно нажимайте на кандастхану, находящуюся между прямой кишкой и гениталиями, жестко толкайте пятку внутрь, чтобы закрыть анус. Сильно втяните живот и прижмите его к костям на спине (позвоночнику). Возьмите правую пятку и положите ее на вершину гениталий. Это хатха йога.

Полезьа: этой практикой можно постичь прана вайю и подчинить его себе.

6. **Махабандха Мудра.** Плотно прижмите левую пятку к кандастхане. Положите на нее правую ногу и сделайте кумбхаку.

Полезьа: Когда вы выполняете эту практику, все нади в теле обращаются вверх, ида, пингала и сушумна нади соединяются в межбровье. Это поможет преодолеть смерть и защитит тело.

7. **Махадева Мудра:** Сядьте в мула банха мудру и сделайте кумбхаку с уддияна бандхой.

Полезьа: Увеличится джатхара агни, вы получите анимади гуна сиддхи – одну из восьми сиддхи, которая заключается в способности становиться маленьким как атом. Эта практика принадлежит раджа йоге.

8. **Кхечари Мудра.** После изучения йога марм у сатгуру, который практикует их, отрежьте 1/12 ангулы (ширина одного волоса) тонкого куска кожи в основании языка острым ножом. Используйте хорошо растертую пасту соли саинтхава лаванам (каменной соли) на область пореза. Вотрите коровье масло в обе стороны языка и, держа кончик маленькими железными клещами, понемногу аккуратно тяните язык наружу. Повторяйте это (вытягивание) каждый день. Раз в неделю, как упомянуто выше, очень осторожно отрежьте кусочек плоти в основании языка. Практикуйте три года. Язык станет длиннее и легко сможет коснуться точки между бровями. После того, как он станет настолько длинным, заверните его внутрь, держа в полости, которая находится у основания язычка, зафиксируйте взгляд в межбровье.

Полезьа: Исчезнут голод и жажда, при этом силы не исчезнут, и в теле не будет места для заболеваний. Если практиковать каждый день, то через несколько дней тело начнет сиять, человек легко достигнет состояния самадхи и выпьет священный нектар. Эта практика принадлежит хатха йоге.

9. **Випарита Карани Мудра.** Держите голову на земле, поднимите ноги вверх и удерживайте все тело прямо, не сгибая и не перекручивая в каком-либо направлении. Это ража йога.

Полезьа. Сурья нади, находящаяся в пупке, активизируется так, что она будет присутствовать в верхней части, а чандра нади, находящаяся под языком, активизируется так, что она займет нижнюю часть, таким образом преодолеваются рождение и смерть. Даже во время пралайи тело останется нетронутым.

10. **Йони Мудра.** Сядьте в сиддхасану. Осторожно закройте уши двумя большими пальцами, глаза двумя указательными пальцами, ноздри двумя средними пальцами, верхнюю губу двумя безымянными пальцами, а нижнюю губу двумя мизинцами. Втяните прана вайю (воздух извне) с помощью каки мудры, соедините прана вайю с апана вайю, выполните кумбхаку и поддерживайте это положение.

Полезьа: Уничтожаются все пять великих грехов, быстро проходит состояние самадхи.

11. (а) **Ваджроли Мудра. Вариант 1.** С помощью двух рук поднимите тело, переведя весь вес тела на руки и не позволяя голове касаться земли. Держите голову в этом положении, удерживайте тело как в випарита карани мудре и делайте кумбхаку. Это раджа йога.

(б) **Ваджроли Мудра. Вариант 2.** Возьмите тонкую стеклянную пипетку длиной 12 ангул или грифельную трубку и вставьте ее в отверстие гениталий, затем извлеките. Выполняйте каждый день, увеличивая длину введения на одну анулу каждый день. После того, как вы сможете вставить трубочку на 12 ангул, втяните воздух через это отверстие в гениталиях. После этого, постепенно втягивайте молоко, затем воду, и выводите их из тела. Это хатха йога.

Польза: Подходит для людей с излишней сексуальной активностью, и для тех, кто через жар потерял вирьям (сексуальную потенцию). Для страдающих диабетом и для тех, у кого есть вагинальные дисфункции и болезни семени. Практика улучшит вирьям и даст хорошую силу телу. Пока вирьям не потеряна, болезни, старый возраст и смерть будут обходить человека стороной.

12. **Шакти Чалана Мудра.** Сядьте в падмасану и плотно закройте ноздри. Удерживайте прана вайю в желудке, выполняйте кумбхаку и через уддияна бандха мудру сжимайте прана вайю. 7200 нади будут двигаться к муладхара чакре в кандастхане и пробудят спящую кундалини, которая, не имея возможности двигаться в теле, займет средину пути в сушумне. Такая кумбхака называется шакти чалана мудра.

Польза: Быстро усилится контроль праны, что приведет к самадхи сиддхи.

13. **Татака Мудра.** Сядьте в пашчимоттанасану и толкайте живот вперед. Это ражда йога.

14. **Мандука Мудра.** Закройте рот и заверните кончик языка к верхнему небу, двигайте им в разные стороны. Поймайте нектар, стекающий с верхней части корня языка, и проглотите его. Это хатха йога.

Польза: Мудра не допустит приближение болезней. Спасет от ста-

рости, не позволит поседеть волосам. Защитит тело.

15. **Шамбхави Мудра.** Благодаря силе траака абхьясы, упомянутой в шаткрыйях, после того, как хорошо прослезились глаза, зафиксируйте взгляд в межбровье.

Польза: Дает рост экаграта читте (однонаправленному сознанию) и дхьяна сиддхи. Это раджа йога.

16. **Ашвини Мудра.** Поочередно закрывайте и открывайте анальное отверстие много раз.

Польза: Излечивает заболевания прямой кишки, придает физическую силу, остроту уму, пробуждает кундалини и побеждает преждевременную смерть. Это раджа йога.

17. **Пашини Мудра.** Возьмите две ноги и положите их за шею. Выпрямите руки, с помощью прямых рук, опирающихся о землю, поднимите тело.

Польза: Разбуженная кундалини питает тело. Это хатха йога.

18. **Кака Мудра.** Сложите рот как клюв вороны, вдохните и втяните воздух в желудок.

Польза: Уйдут все болезни, у вас будет долгая жизнь как у ворона. Это хатха йога.

19. **Матангини Мудра.** Встаньте в воду по шею. Через ноздри втяните воду и выплюньте через рот. Затем втяните воду через рот и выведите через нос. Это раджа йога.

Польза: Практикуйте каждый день много раз в одном и том же месте, как предписано выше. Вы станете сильным как слон, не будет болезней, и вы победите преждевременную смерть.

20. **Бхуджангини Мудра.** Находясь в Бхуджангасане, вытяните шею вверх и вперед, согласно вата сара краме, втяните воздух и сделайте пурака кумбхаку.

Польза: Уйдут такие болезни как несварение, агни мандам (низкий агни), прекратятся боли в желудке, и вы обретете счастье. Это раджа йога.

Заключение:

Если человек практикует эти двадцать мудр, сообразуясь со своей силой и способностью, то болезни, связанные со швасам (дыхательные), касам (кашель), селезенкой, механ (мочевой пузырь) – всех этих 84 000 болезней он избежит. Развивается необычайная физическая сила, человек не падет жертвой преждевременной смерти. Более того, прана вайю соединится с сушумна нади, разовьется однонаправленность взгляда и ума. Поэтому данные мудры необходимо освоить до практики пранаямы.

АСАНА

1. УТТАНАСАНА (иллюстрации 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7)

В соответствии с правилами для тадасаны, другое ее название — йогасана самастхити крама (иллюстрации 4.1 и 4.2), встаньте прямо. Затем, медленно выдыхая, постепенно склоните верхнюю часть тела (то есть тело выше бедер) и расположите ладони внизу у ног. Колени не следует сгибать даже слегка. Поднимите голову вверх и зафиксируйте взгляд на кончике носа. При этом вдохните чистый воздух через нос, задержите дыхание и пребывайте в этом положении. Это называется сахита-кумбхака. Удерживайте позу некоторое время, отпустите дыхание и очень медленно выдохните через нос, склоните голову и опустите ее на колени. Не вдыхайте на данном этапе.

Поднимая голову, вдохните. Выдыхайте, когда опускаете голову, при этом все должно быть вам по силам, не выходите за рамки своих возможностей. В то время, когда голова поднята, а также опущена и покоится на коленях, ладони должны быть плотно прижаты к земле. Это положение, стхити, называется уттанаасана. Сначала в этом стхити у практикующего может возникать тремор /дрожание в руках и ногах. Тремора не будет, если стоя выполнить задержку дыхания. Удерживая это стхити в течение некоторого времени, вернитесь в тадасана-стхити.

Есть 8 вариаций уттанаасаны. Практика этих 8 вариаций поможет устранить различные болезни в нижней части живота и усилить пищеварение. Исчезнут даже обычные боли в желудке. Эту асану можно практиковать женщинам, но не в период беременности. Это первая вариация позы; чтобы прийти в это положение, нужно выполнить 3 виньясы.

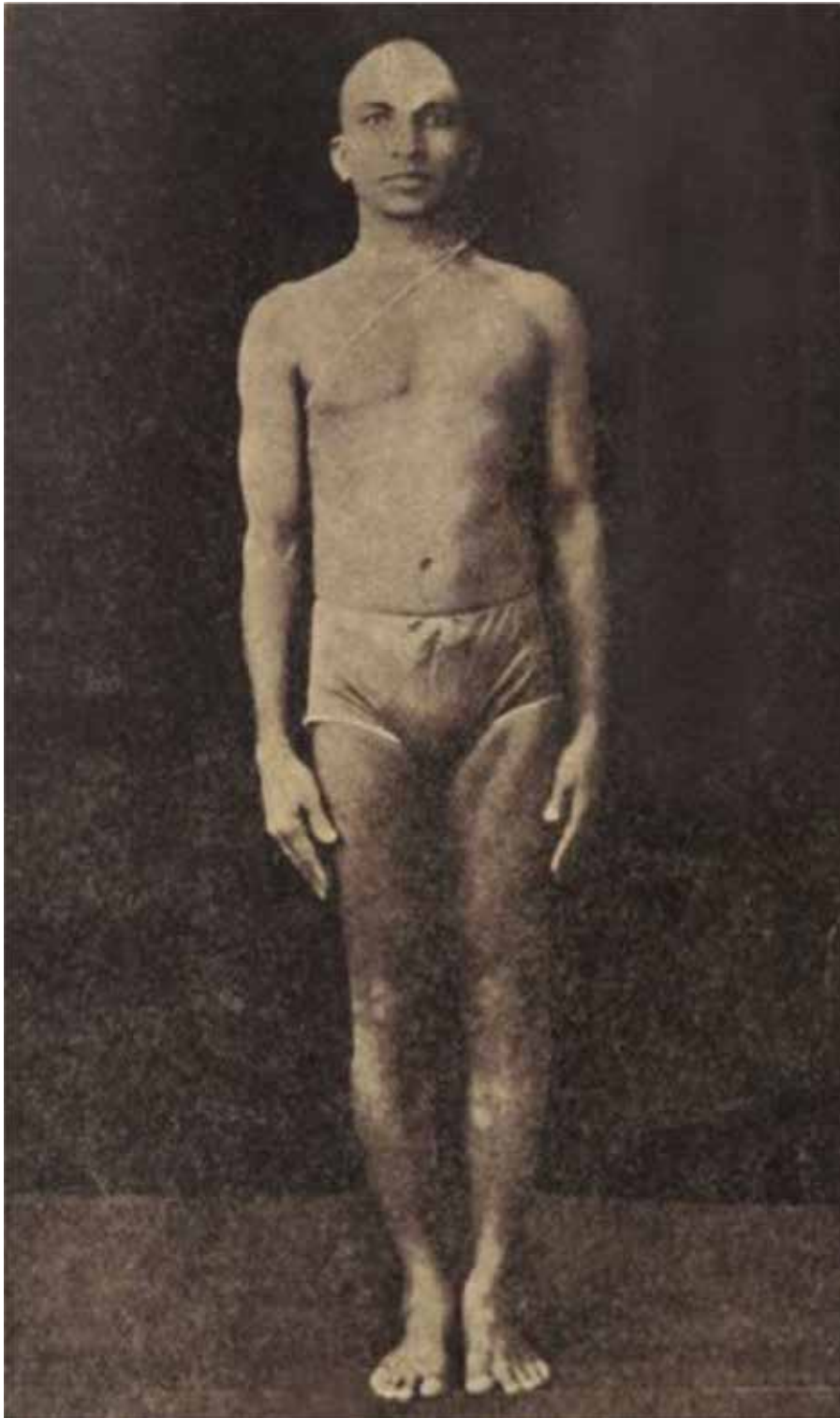


Иллюстрация 4.1: йогасана самастхити крама

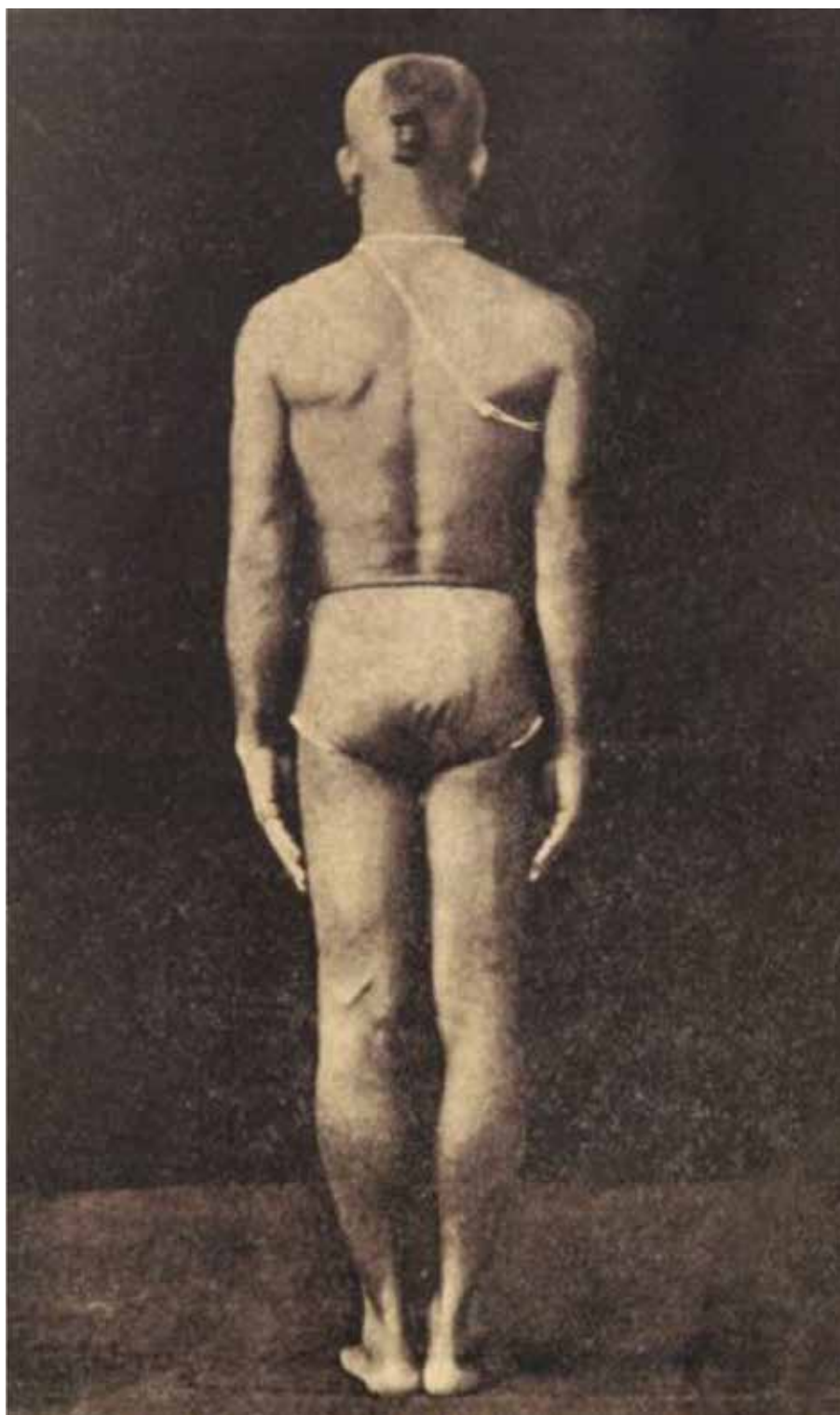


Иллюстрация 4.2: йогасана: вид со спины

Как войти в падахастасану и другие разные виды уттанасаны:

Захватите большой палец правой ноги первыми тремя пальцами правой руки, а также большой палец левой ноги первыми тремя пальцами левой руки. Выдохните, останьтесь в том же стхити и склоните голову так, чтобы уши оказались между руками. Это называется чакрасана. Соедините руки за спиной, наклонитесь назад, а затем сделайте уттанасану. Это положение оказывает особенно благоприятное воздействие. Но практикуйте только в соответствии с вашим физическим состоянием, все должно быть вам по силам. Захватите большой палец правой ноги левой рукой, а большой палец левой ноги — правой; опустите голову и поместите ее между коленями. Оставайтесь в этом положении некоторое время — эта поза является вариацией падахастасаны.

Поставив ноги на большом расстоянии друг от друга, насколько это возможно, захватите большой палец правой ноги пальцами левой руки и большой палец левой ног пальцами правой руки, как описано выше. Опустите голову и поместите ее на обе ноги, убедившись в симметричности отстройки позы. Эта поза также является вариацией падахастасаны.

При практике перечисленных далее асан, а также других подобных им асан, не следует сгибать колени, ноги не должны быть согнуты даже слегка: уттанасана, пашчимоттанасана, хастападасана, джану-ширшасана, ардха-баддха-падмоттанасана, упавиштасанасана, супта-конасана, випарита-конасана, урдхва-прасарана-падасана, халасана, ширшасана, сарвангасана и падахастасана. Всегда следует помнить это важное правило.

Только хорошо освоив все вариации падахастасаны, как описывается выше, практикуйте уттанасану. При выполнении другой вариации наклонитесь вперед до максимально возможного положения, поместите лицо на ноги на расстоянии 9 ангул ниже коленной чашечки. То есть асана должна быть выполнена таким образом, чтобы голова находилась точно посередине между коленями и стопами. Затем и в этой позе следует разместить голову между ногами. Это является еще одной вариацией уттанасаны.

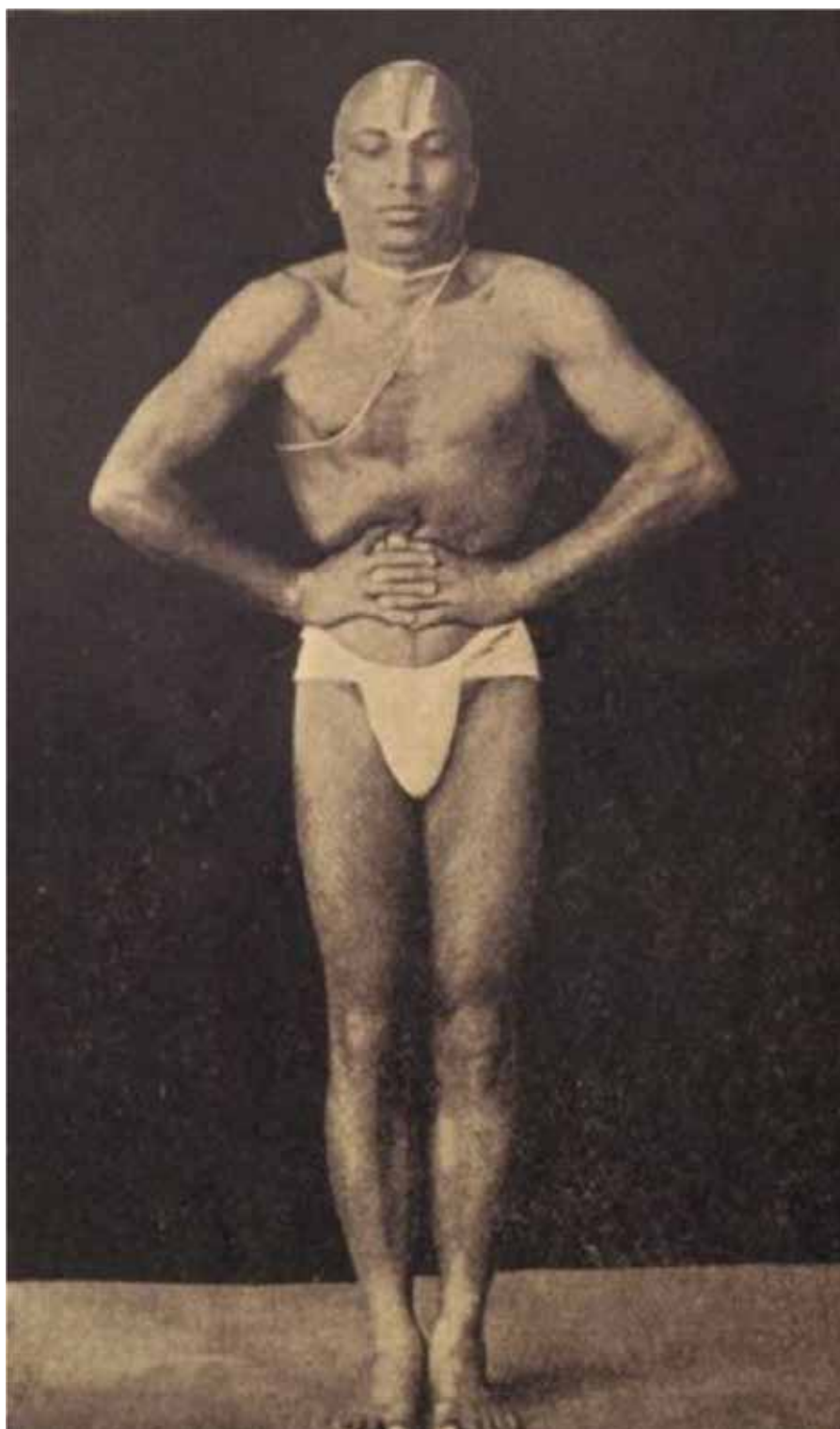


Иллюстрация 4.3: стхити после выполнения дхаути

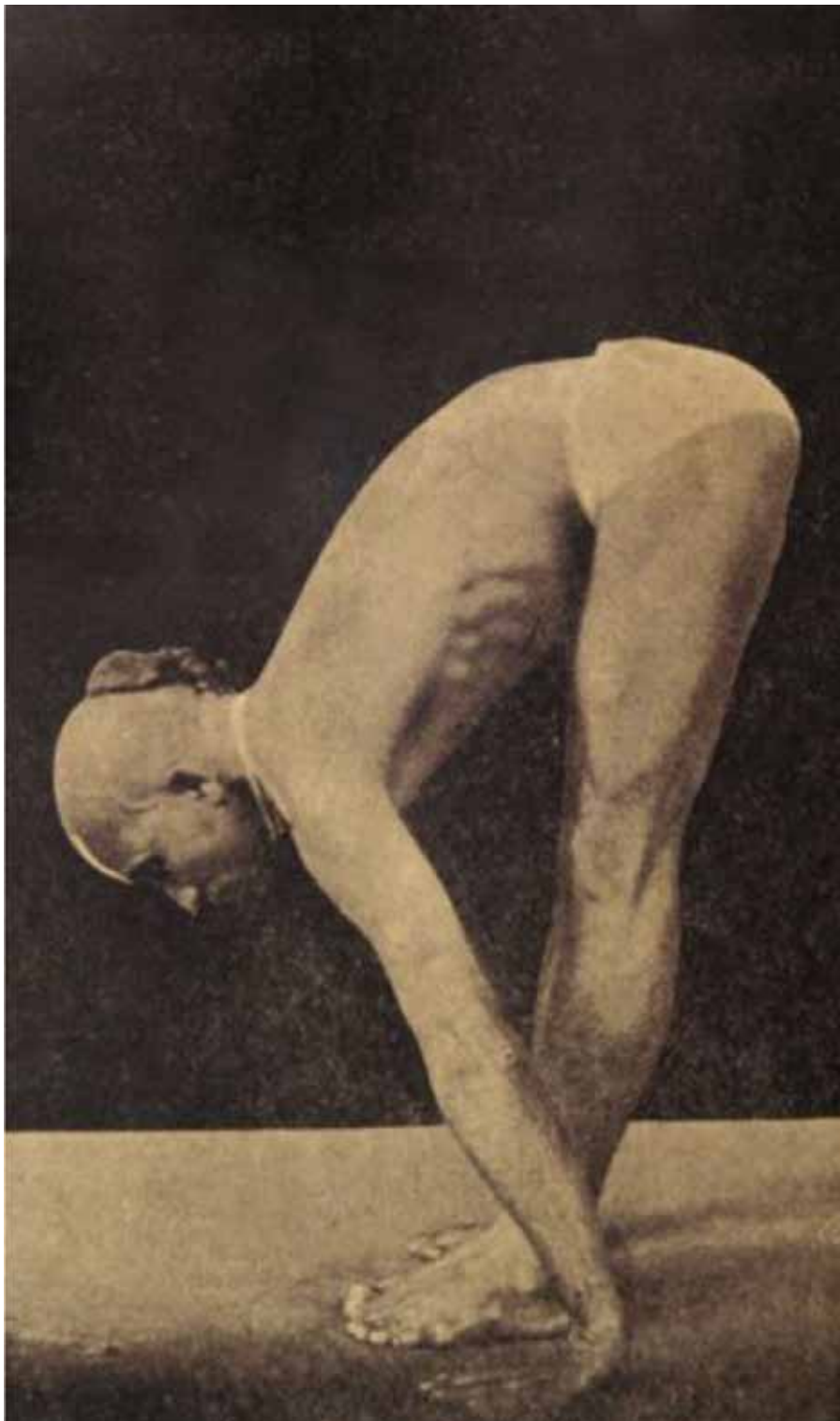


Иллюстрация 4.4: уттана-стхити



Иллюстрация 4.5: адхо-мукха уттанасана

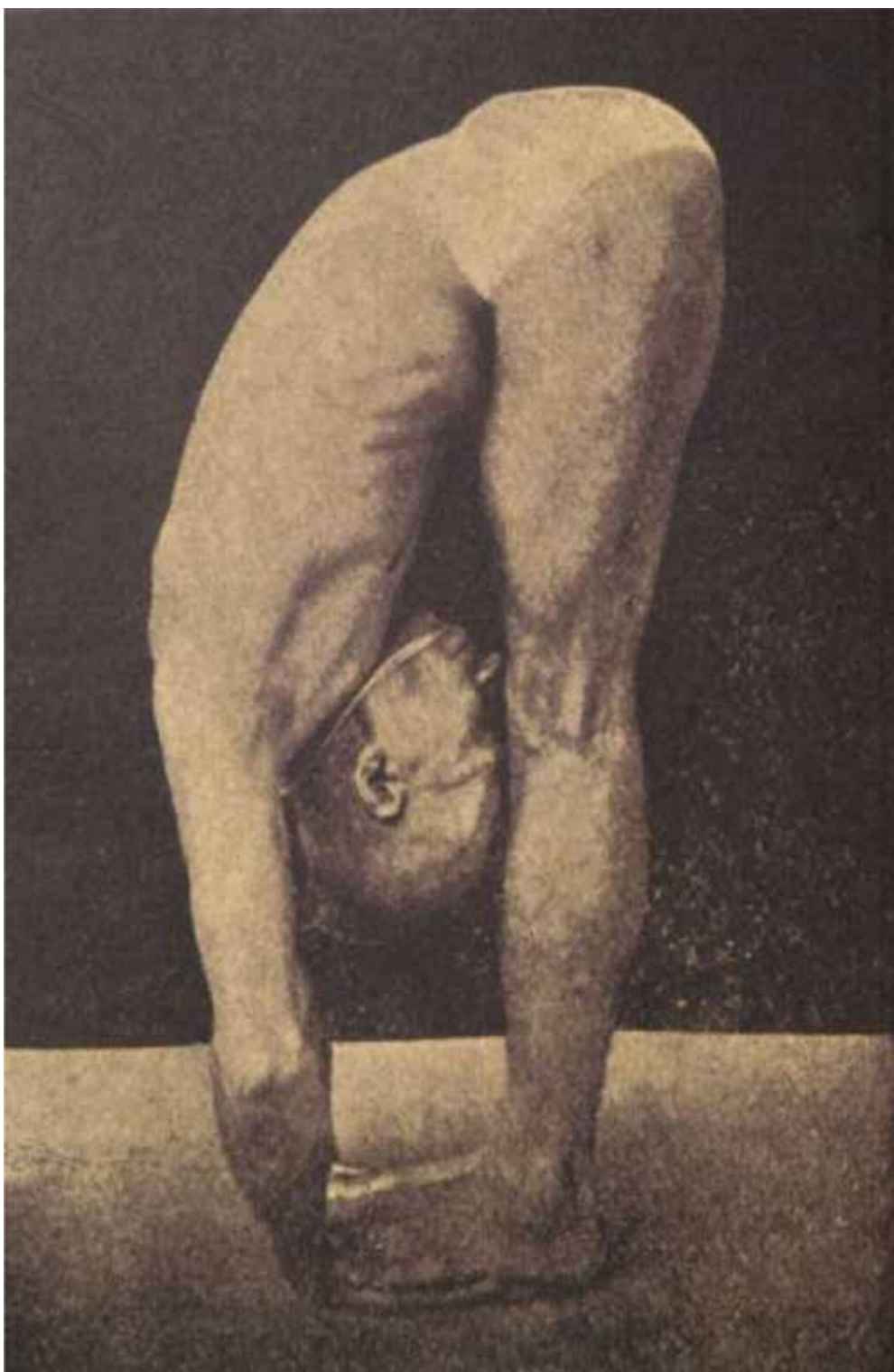


Иллюстрация 4.6: хаста падоттанасана

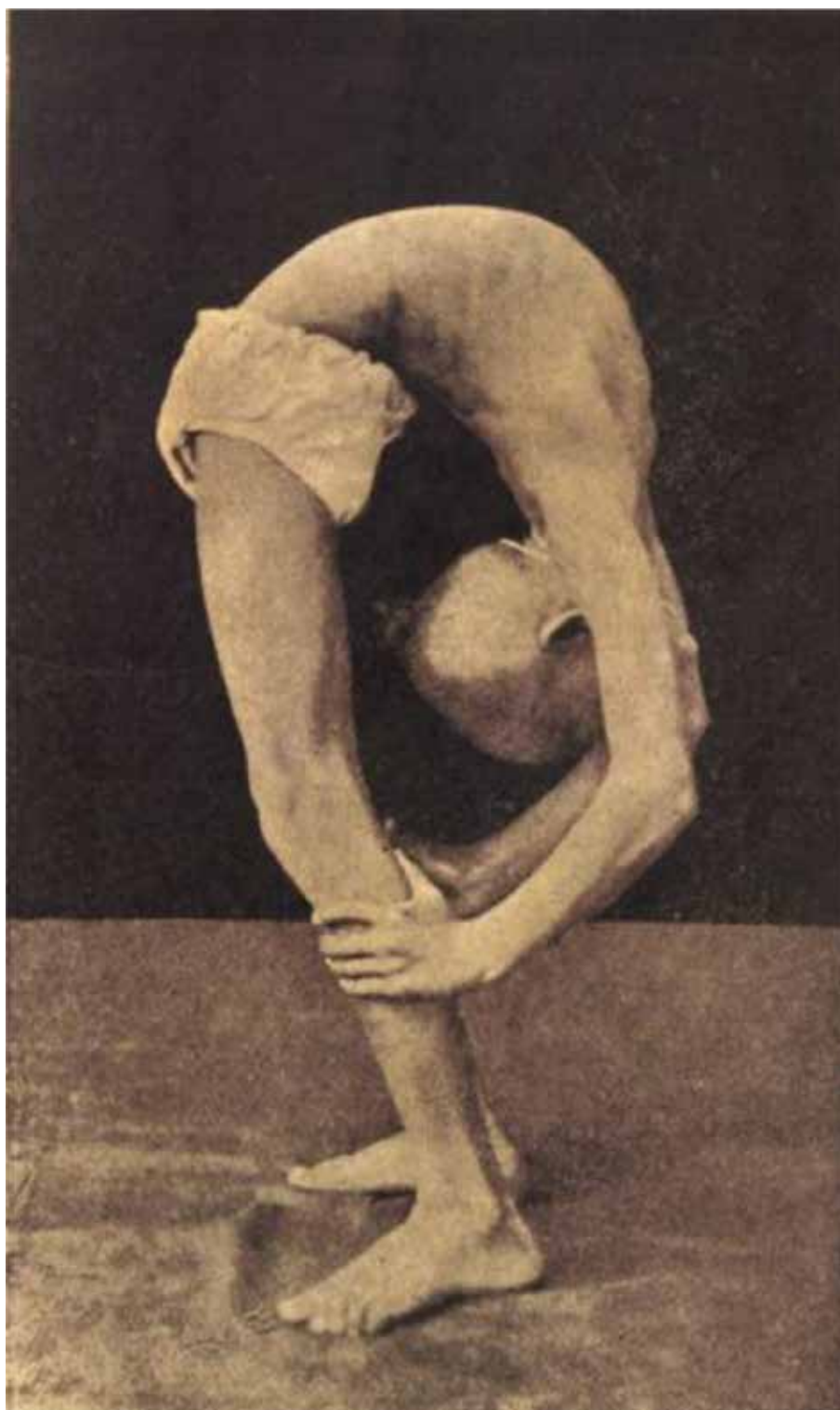


Иллюстрация 4.7: тирьянга-мукха уттанаасана

2. ПАРШВОТТАНАСАНА (иллюстрации 4.8, 4.9)

Стоя в тадасана-крама, вдохните чистый воздух через нос и выполните кумбхаку. Расставьте ноги примерно на расстояние двух с половиной шагов друг от друга и соедините руки в замок за спиной. Медленно выдохните, повернитесь и наклонитесь к левой ноге, лицо должно достать до верхней части коленной чашечки левой ноги. В процессе не следует сгибать ноги: обе ноги должны остаться прямыми. Оставаясь в этом положении в течение некоторого времени, медленно вдохните через нос, немного поднимая голову. Выпрямитесь, встаньте прямо и после возвращения в исходное положение повторите с правой стороны. Повернувшись в правую сторону, сначала останьтесь в этом положении в течение одной минуты, а затем наклонитесь к правой ноге. Наклоняясь в правую сторону, выдохните через нос, как раньше, и уверенно коснитесь верхней части коленной чашечки правой ноги склоненной головой. Как уже упоминалось выше, обе ноги должны быть прямыми, не следует сгибать их даже слегка.

Продолжая практиковать с обеих сторон, в конечном итоге вы сможете дотянуться головой на 4 ангулы (пальца) ниже колена. Затем, как упоминалось выше, медленно поднимите голову, вдыхая через нос, и выпрямитесь. После этого, стоя, выпрыгните в тадасана-стхити. Паршвоттанасану (она состоит из 5 виньяс) могут выполнять как мужчины, так и женщины.

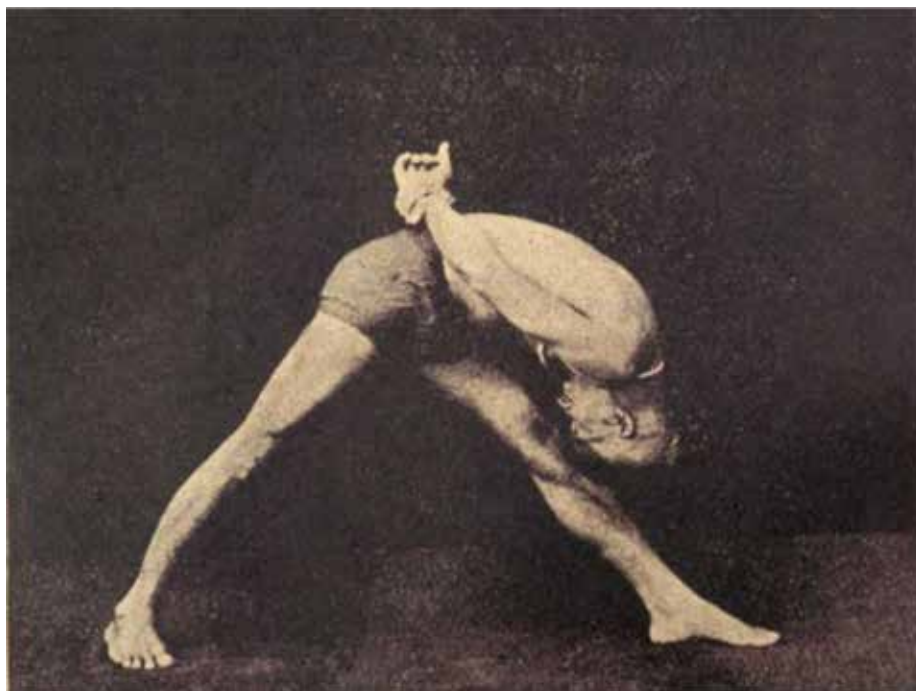


Иллюстрация 4.8: паршвоттанасана — левая сторона



Иллюстрация 4.9: паршвоттанасана — правая сторона

3. ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА (иллюстрация 4.10)

Встаньте в тадасана-крама. Расставьте ноги врозь на расстояние 3 можама друг от друга. Практикуйте прыжки, старайтесь разместить ноги на правильном расстоянии всего за один прыжок. При прыжке делайте пурака-кумбхаку или речака-кумбхаку. Прыгать и ставить ноги на пол следует бесшумно. Теперь поднимите руки вверх и медленно выдохните через нос. Делая речаку, наклонитесь вперед и опустите верхнюю часть тела (выше бедер) вниз. Поместите руки на линию ног и, постепенно перемещая их назад, поставьте ладони на пол. Опустите голову вниз между руками. Ноги должны быть прямыми, не следует их сгибать даже слегка. Удерживайте это положение некоторое время, поднимите голову, вдохните чистый воздух через нос и медленно поднимитесь. Выпрямившись, вернитесь в тадасану. Эту асану не следует практиковать женщинам в период менструации. Таким же образом, соблюдая правила, практикуйте различные вариации уттанасаны (она состоит из 5 виньяс).

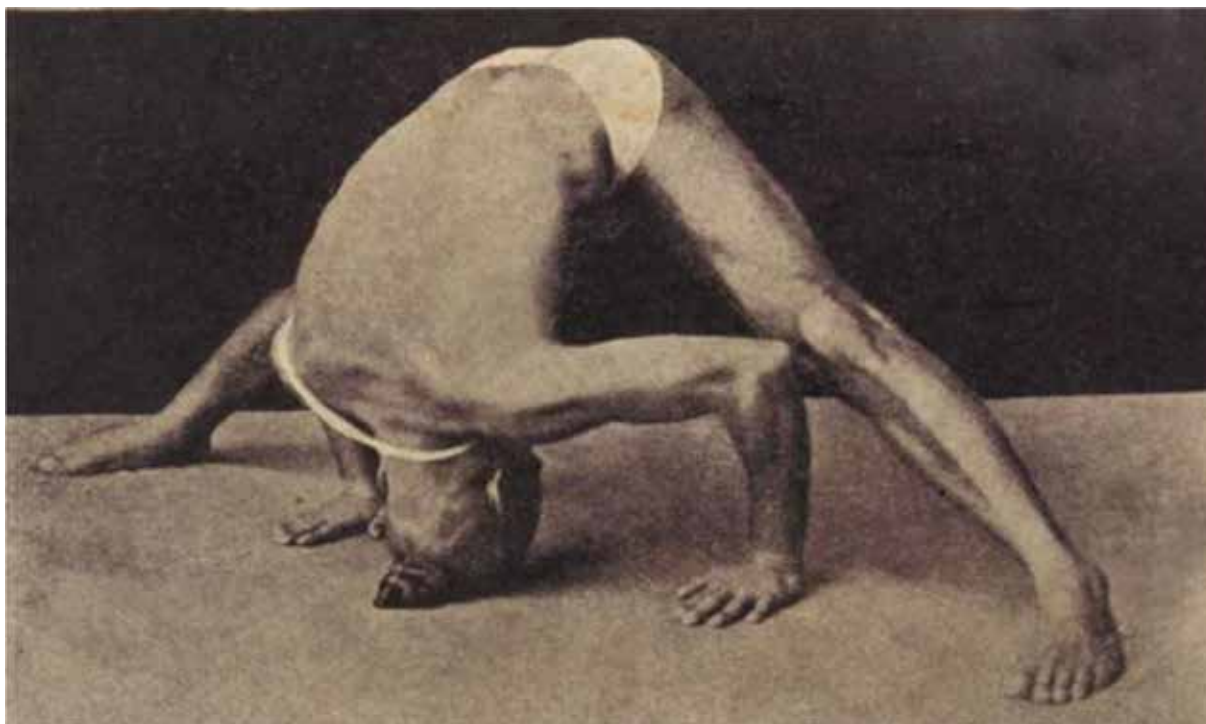


Иллюстрация 4.10: прасарита падоттанасана

4. АРДХА-БАДДХА ПАДМОТТАНАСАНА (иллюстрация 4.11, 4.12, 4.13, 4.14)

Стоя в тадасане, сделайте пурака-кумбхаку. После этого поместите стопу одной ноги, на ваш выбор, на верхнюю часть бедра другой ноги. Медленно, постепенно перемещайте ногу, пока задняя часть пятки не прижмется к нижней части живота. Руку с той же стороны, с которой поднята нога, переместите за спину и обхватите пальцами руки большой палец ноги (из-за спины). Другую руку оставьте в тадасана-стхити и сделайте пурака-кумбхаку. После этого медленно выдохните через нос и наклонитесь вперед и вниз к полу. Поместите ладонь у стопы и плотно прижимайте ее к полу. Полностью отпустите дыхание, не вдыхайте, выполните кумбхаку и опустите голову, поместив ее в верхней части коленной чашечки вытянутой ноги. Повторите позу с самого начала с другой ногой, следуя всем указаниям, приведенным выше. Поза состоит из 10 виньяс.

Полезьа: выполнение этой позы помогает естественным образом удалить все нечистоты и отложения, скопившиеся в разных участках нижней части живота, способствует дефекации. Поза также день ото дня усиливает пищеварение.

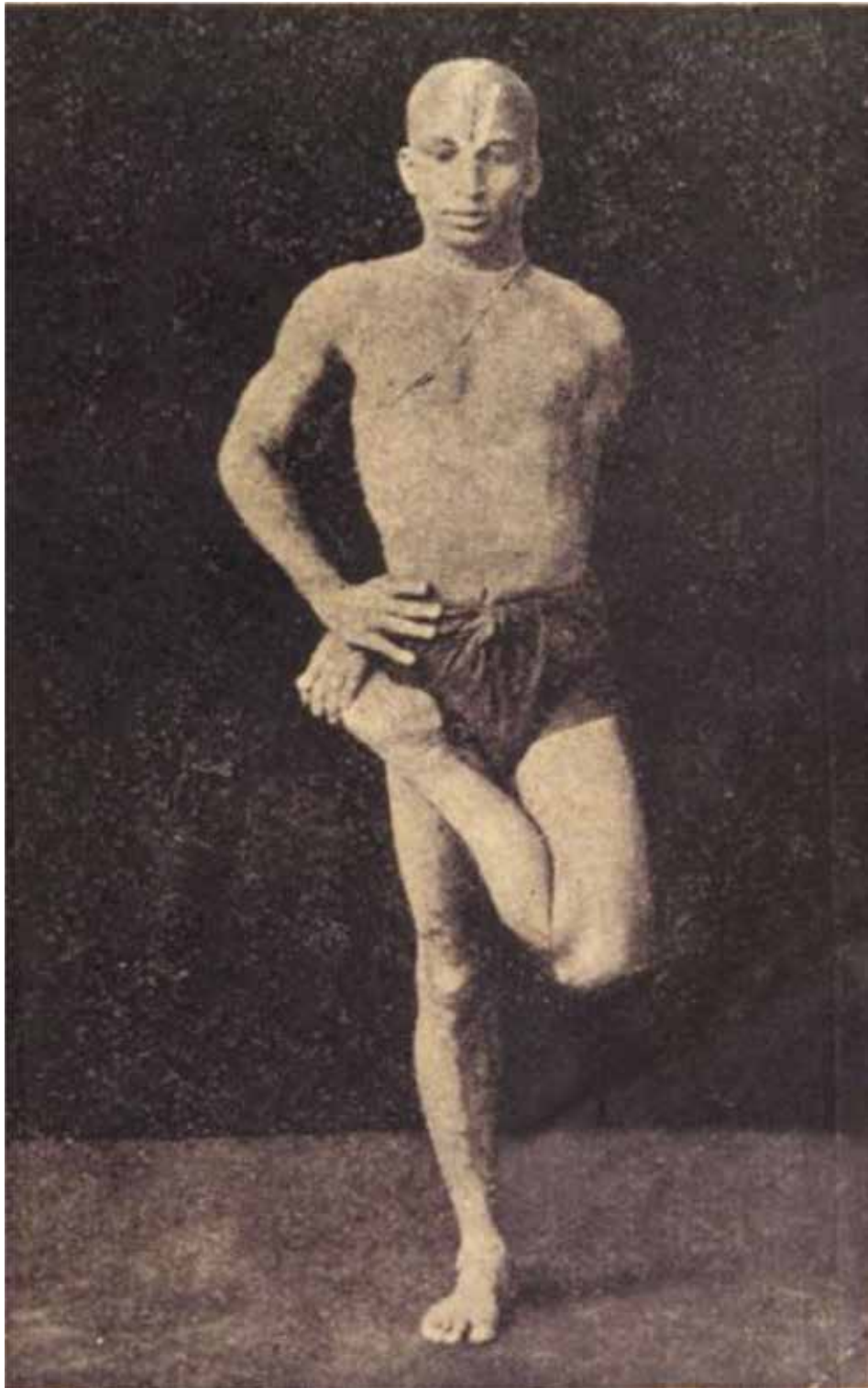


Иллюстрация 4.11: ваярдха-баддха падмоттанасана-стхити

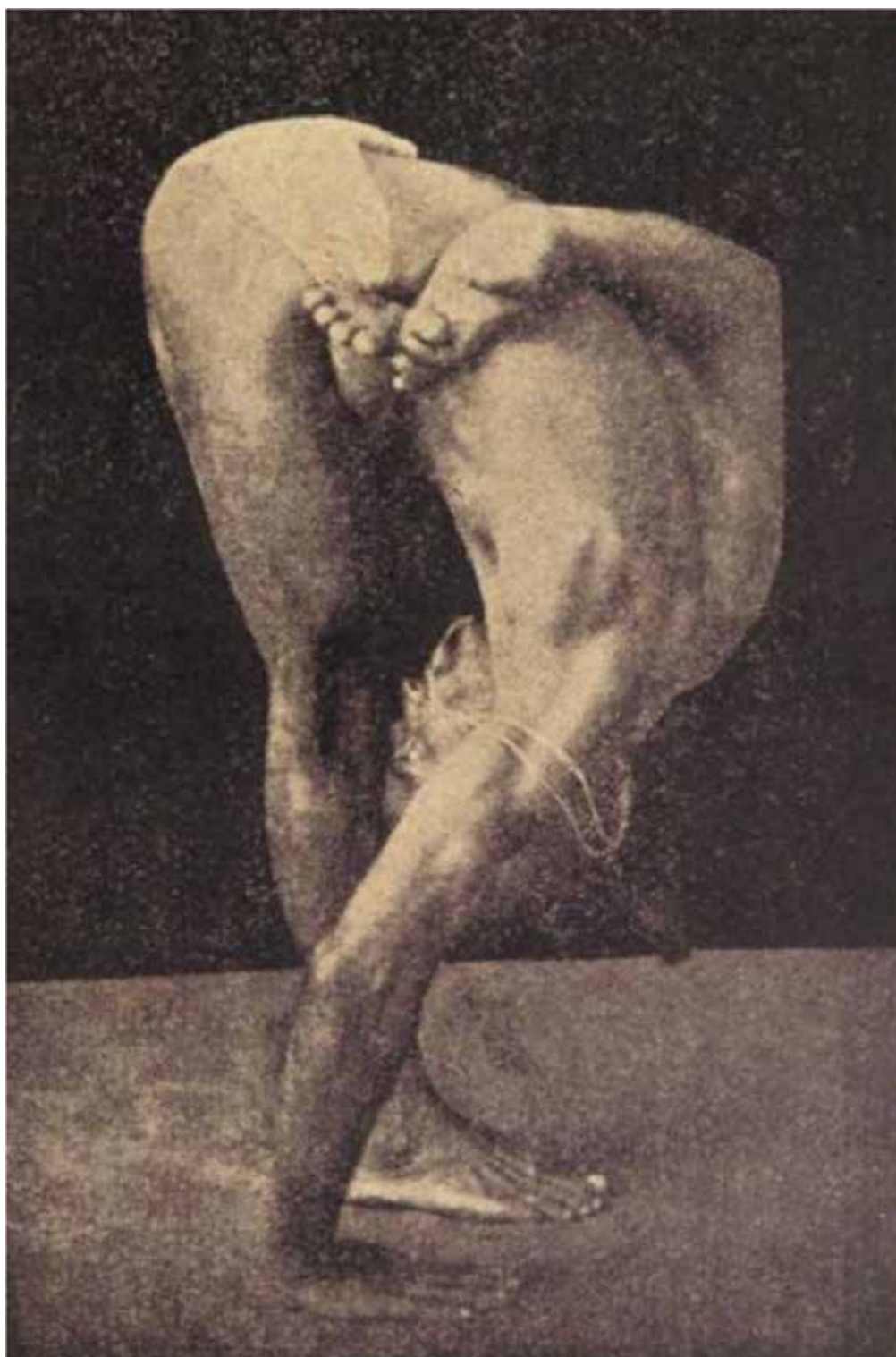


Иллюстрация 4.12: ватардха-баддха падматтанасана



Иллюстрация 4.13: дакшина-ардха-баддха падмоттанасана-стхити



Иллюстрация 4.14: дакшина-ардха-баддха падмоттанасана

5. ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА (иллюстрации 4.15, 4.16)

Поза состоит из 4 виньяс. Виньясы 1, 2 и 3 — как для выполнения уттана-сананы. Только 4 виньяса отличается. При переходе из 3 виньясы уттана-сананы к 4 виньясе хорошо прижимайте обе ладони к полу. Сделайте только речаку, удерживайте дыхание, не делая пураки. Равномерно распределяя вес на обе ноги, прыгните назад (ноги параллельно друг другу), и, держа тело прямо, как палка, вытянитесь лицом вниз так, чтобы только ладони и пальцы касались пола. Никакие другие части тела не должны касаться земли. То есть между телом и землей должно быть 4 ангулы (пальца) пустого пространства. В этом положении, если сверху на тело положить палку или прут, то он должен полностью касаться тела. Тело нужно полностью выпрямить. И не забудьте убедиться, что все мышцы и массивные части плоти занимают правильное положение.

Полезно: выполнение этой позы помогает естественным образом удалить все нечистоты и отложения, скопившиеся на всех суставах костей и нервных узлах. Следует по крайней мере десять минут оставаться в этой позе, а затем вернуться в самастхити.

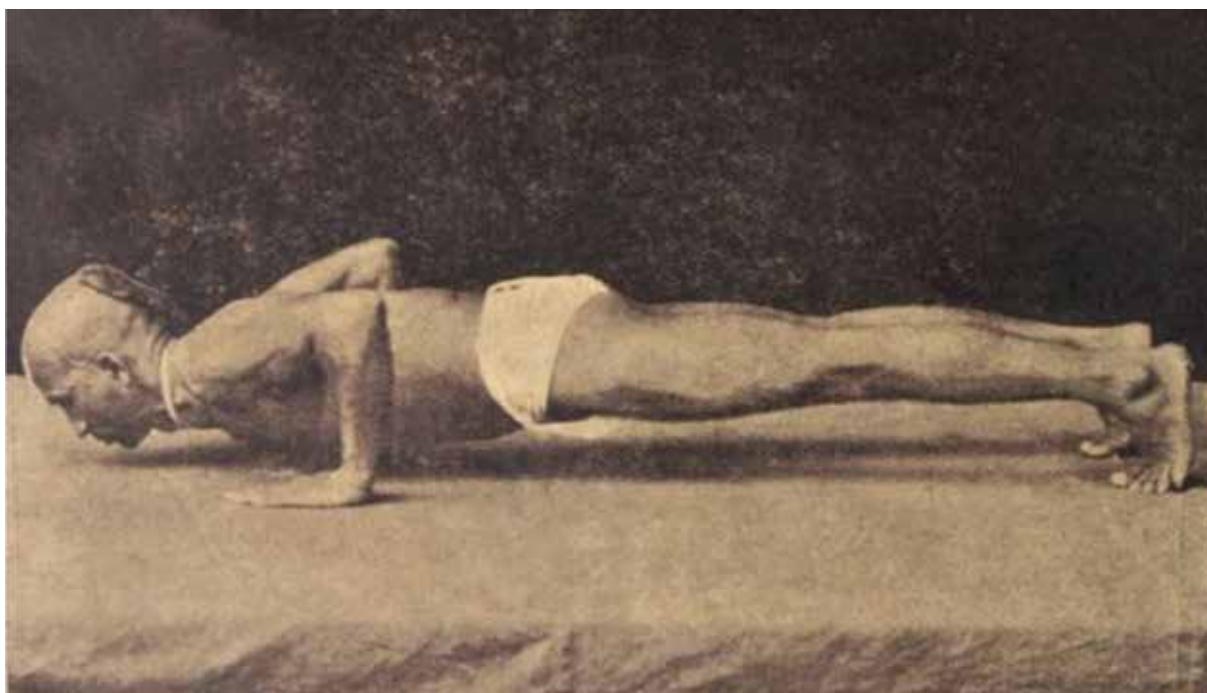


Иллюстрация 4.15: чатуранга дандасана 1



Иллюстрация 4.16: чатуранга дандасана 2

6. УРДХВА-МУКХА ШВАНАСАНА (иллюстрация 4.17)

Поза состоит из 4 виньяс. Виньясы 1, 2 и 3 — как для выполнения уттанасаны, а 4 виньяса — как для чатуранги дандасаны. Но в чатуранге дандасане пространство между телом и полом составляет 4 ангулы. А в этой асане ладони и пальцы ног расположены, как в чатуранге дандасане, но, хотя нижняя часть тела от пальцев ног до бедер остается в том же положении, что и в чатуранге дандасане, верхнюю часть тела вытягивайте вверх. Убедитесь, что пупок находится между руками, и сделайте пурака-кумбахаку. Пытаясь вытолкнуть грудную клетку далеко вперед, насколько это возможно, поднимите лицо вверх и направьте взгляд на кончик носа. Сделайте над собой усилие: практикуйте позу, пока не разовьете умение оставаться в этой позе в течение пятнадцати минут.

Полезьа: выполнение этой позы помогает избежать сутулости, способствует очищению апана-вайю в нижней части живота, а также усилению пищеварения. Сама 4 виньяса является асана-стхити. После ее выполнения вернитесь в самастхити. Внимательно изучите приведенную здесь иллюстрацию.

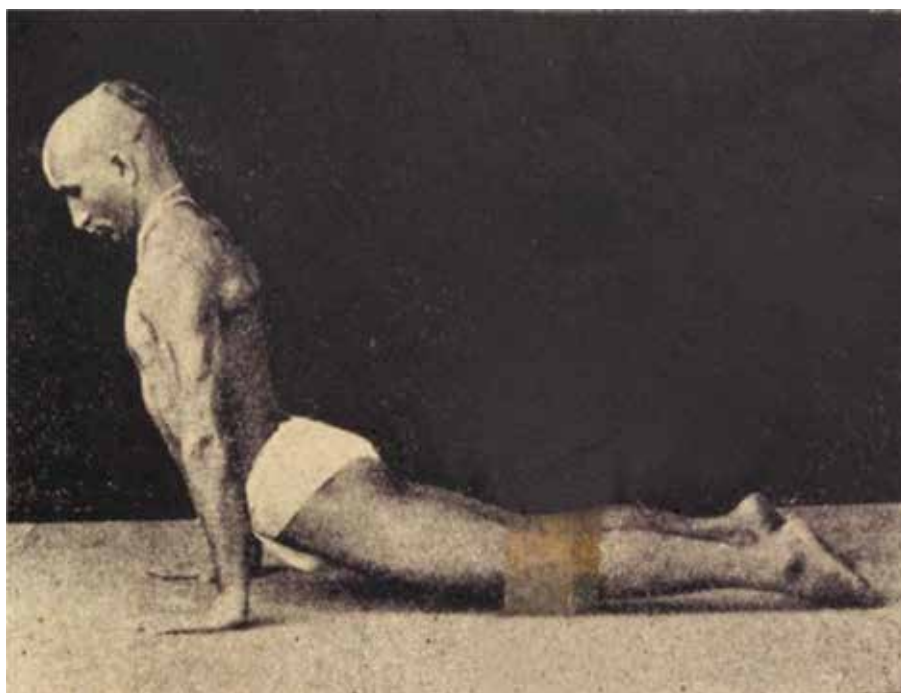


Иллюстрация 4.17: урдхва-мукха шванасана

7. АДХО-МУКХА ШВАНАСАНА (иллюстрация 4.18)

Поза состоит из 4 виньяс. Виньясы 1, 2 и 3 — как для выполнения уттанасаны, а 4 виньяса — как для чатуранги дандасаны, с тем лишь отличием, что при отбросе ног назад тело образует дугу. Изучите иллюстрацию, чтобы получить представление о позе. В этом стхити голова должна быть направлена внутрь так, чтобы подбородок плотно прижимался к груди. Втяните живот, а затем выпятите его наружу и сделайте выдох. Хорошо задержав дыхание, втяните живот. Из-за интенсивности практики можно научиться удерживать эту позу в течение пятнадцати минут.

Полезьа: выполнение этой позы помогает избежать вздутия живота, неприятной отрыжки, аджирна-вайю, — все такие заболевания исчезнут. Сама 4 виньяса является асана-стхити. Из-за интенсивности речаки вы добьетесь наилучших результатов, практикуя эту асану на выдохе.

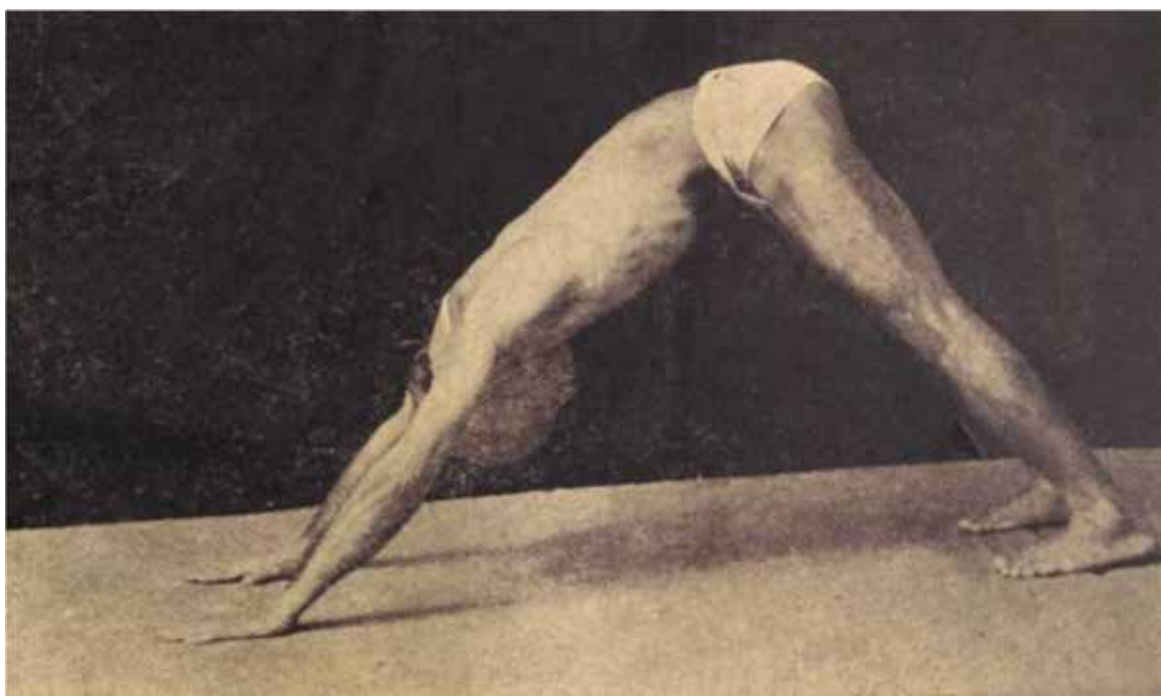


Иллюстрация 4.18: адхо-мукха шванасана

8. ПАШЧИМАТТАНАСАНА ИЛИ ПАШЧИМОТТАНАСАНА (иллюстрации 4.19-4.28)

У этой асаны множество крам. Первая крама состоит из 16 виньяс. Если просто выполнять асана-стхити без виньяс, сидя на одном и том же месте, то в полной мере ощутить на себе благотворного воздействия, упомянутого в йога-шастрах, не удастся. Это правило распространяется на все асаны.

Виньясы 1, 2 и 3 — как для выполнения уттанасаны, а 4 виньяса — как для чатуранги дандасаны; 5 виньяса — это урдхва-мукха шванасана, 6 виньяса — это адхо-мукха шванасана. Практикуйте эти позы, следуя указаниям, приведенным ранее. В 6 виньясе, сделав пурака-кумбхаку, прыжком выйдите в 7 виньясу. То есть из адхо-мукха шванасана-стхити прыгните вперед, перенесите обе ноги между руками, не позволяя им коснуться пола. Вытяните ноги вперед и сядьте. Практикуйте сидя так, чтобы задняя часть тела находилась либо между двумя руками, либо на 4 ангулы впереди рук. Лучше узнать абхьяса-кramу с помощью гуру. В этом стхити направьте грудную клетку вперед, сделайте пурака-кумбхаку и сосредоточьте взгляд на кончике носа. После этого вытяните обе руки к ногам (ноги уже выпрямлены вперед). Крепко ухватите большие пальцы ног первыми тремя пальцами (большой, указательный, средний) рук; при этом левая рука держится за большой палец левой ноги, а правая рука держится за большой палец правой ноги.

Не поднимайте колени ни на йоту. Затем втяните живот, делая речакку, склоните голову и коснитесь лицом колена. Колени не должны подниматься от пола и в этом стхити. Это 9 виньяса. Эта поза называется пашчимоттанасана. В самом начале практики всем будет очень трудно ее выполнить. Нервы спины, бедер и задней части коленей будут сильно растягиваться, и это будет чрезвычайно болезненным. Боль будет ощущаться в течение 8 дней.

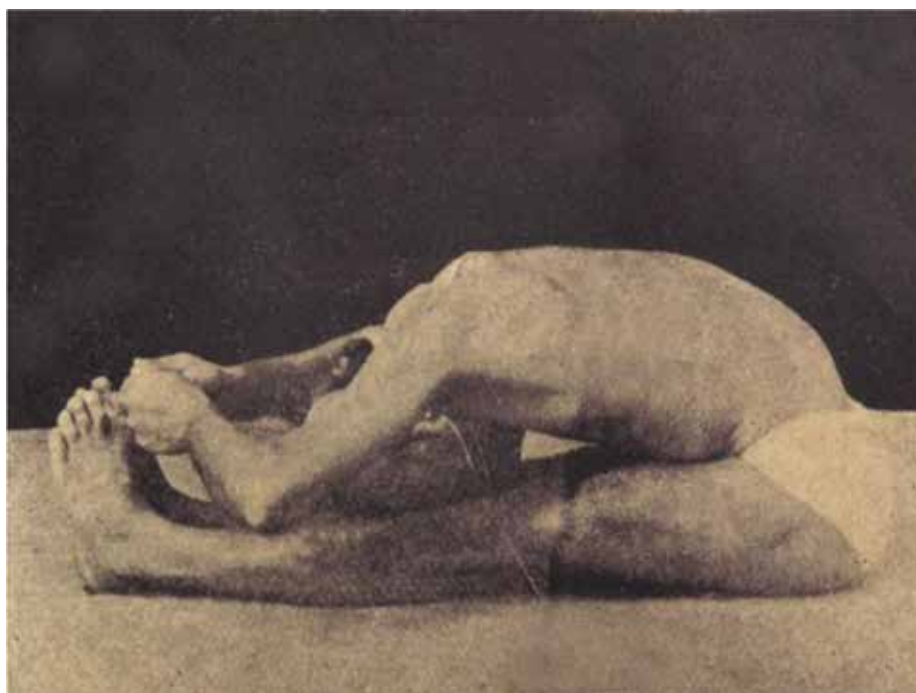


Иллюстрация 4.19: адхо-мукха пашичмоттанасана 1.



Иллюстрация 4.20: адхо-мукха пашичмоттанасана 2.



Иллюстрация 4.21: адхо-мукха пашичмоттанасана 3.



Иллюстрация 4.22: адхо-мукха пашичмоттанасана 4.



Иллюстрация 4.23: адхо-мукха пашичмоттанасана 5.

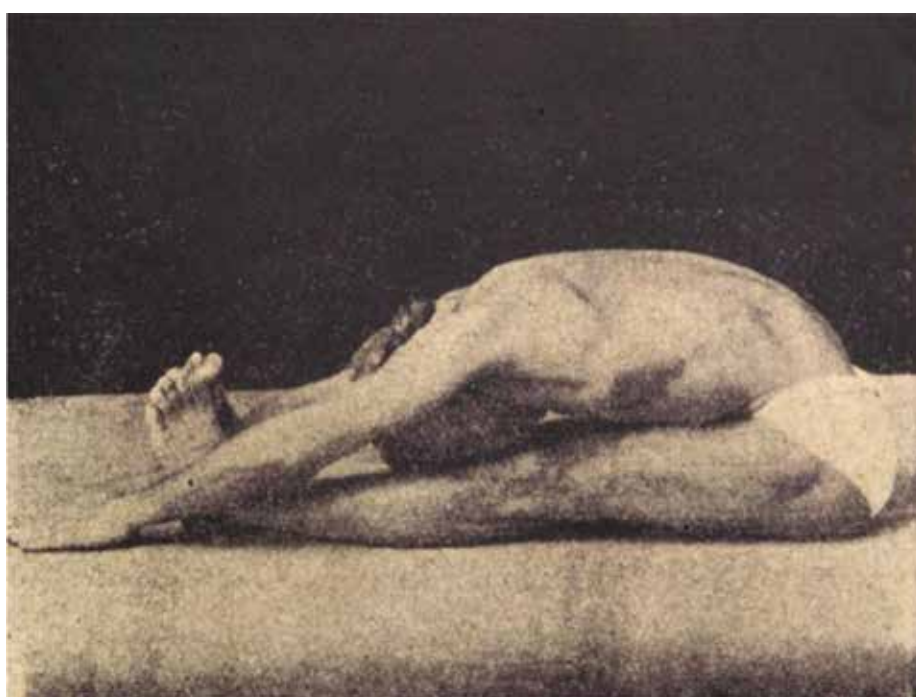


Иллюстрация 4.24: адхо-мукха пашичмоттанасана 6.

Через какое-то время нервы растянутся, и можно будет делать асаны без каких-либо проблем. У пашчимоттанасаны много вариаций. Сначала практикуйте эту асану, прижимаясь лицом к коленям, затем касайтесь колена подбородком, размещая его на колени, а затем, наконец, вытяните подбородок на 3 ангулы ниже колена и коснитесь им голени. В 10 виньясе поднимите голову. В 11 виньясе, оставив руки плотно прижатыми к полу, поднимите все тело и сбалансируйте им в воздухе, не касаясь пола; 11 виньяса называется утплутхи. В 12 виньясе мы выполняем чатурангу дандасану; 13 виньяса — это урдхва-мукха шванасана; 14 виньяса — это адхо-мукха шванасана; 15 виньяса — это первая виньяса для выполнения уттанасаны; и, наконец, 16 виньяса — это вторая виньяса для выполнения уттанасаны. После этого вернитесь в самастхити. Тонкости этой виньясы вы должны узнать только с помощью гуру.

Полезьа: выполнение этой асаны позволит излечиться от всех болезней в области живота.

Эта асана должна выполняться на полу или на коврике в соответствии с возможностями тела практикующего. Внимательно изучите иллюстрации, на которых приведены некоторые вариации этой асаны. В период беременности эту позу практиковать нельзя. Но до третьего месяца беременности ее выполнение возможно. Для мужчин ограничений в практике этой асаны нет. Если ее делать ежедневно в обязательном порядке по 15 минут, то излечатся все серьезные болезни живота.



Иллюстрация 4.25: урдхва-мукха паишчимоттанасана 1.



Иллюстрация 4.26: урдхва-мукха паишчимоттанасана 2.



Иллюстрация 4.27: урдхва-мукха пашчимоттанасана 3.



Иллюстрация 4.28: урдхва-мукха пашчимоттанасана 4.

9. АРДХА-БАДДХА-ПАДМА ПАШЧИМОТТАНАСАНА (иллюстрации 4.29, 4.30)

Поза состоит из 22 виньяс. Виньясы 8 и 15 — это асана-стхити. До 7 виньясы практика соответствует пашчимоттанасана-виньяса-краме. Но в 7 виньясе вытяните левую ногу вперед. Поместите правую ногу на верхней части левого бедра таким образом, чтобы правая пятка касалась нижней части живота слева. Потянитесь правой рукой за спину и ухватите большой палец правой ноги пальцами. Возьмитесь за большой палец левой вытянутой ноги пальцами левой руки. Для остальных виньяс: соблюдайте тот же метод, что и для выполнения пашчимоттанасаны в соответствии с крамой. При выполнении 8 виньясы склоните голову к верхней части колена левой ноги. Виньясы 9, 10, 11, 12, 13 и 14 — как для пашчимоттанасаны.



Иллюстрация 4.29: дакшина-ардха-баддха-падма пашчимоттанасана

Но в 14 виньясе вытяните правую ногу и поместите левую ногу на бедро правой ноги так, чтобы левая пятка касалась нижней части живота справа. Потянитесь левой рукой за спину и ухватите большой палец левой ноги пальцами. Возьмитесь за большой палец правой вытянутой ноги пальцами правой руки. Опустите голову на верхнюю часть коленной чашечки вытянутой ноги. Это 15 виньяса. Виньясы 8 и 15 выполняются с речакой, при этом живот нужно втягивать, а ноги держать четко прямо. В этом стхити не следует пренебрегать упомянутыми правилами. С 16 до 22 виньясы — практика в соответствии с крамой для пашчимоттанасана-виньясы.

Полезьа: выполнение этой позы помогает излечивать все заболевания нижней части живота. Апана-вайю очищается, и это помогает пробудить кундалини. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.



Иллюстрация 4.30: вама-ардха-баддха-падма пашчимоттанасана

10. ТИРЬЯНГА-МУКХА-ЭКАПАДА ПАШЧИМОТТАНАСА-НА (иллюстрации 4.31, 4.32)

Поза состоит из 22 виньяс. Виньясы 8 и 15 являются асана-стхити. С 1 по 7 виньясы — практика асан в соответствии с правилами выполнения ардха-баддха-падма пашчимоттанасаны. В 7 виньясе вытяните левую ногу вперед и согните правую ногу так, чтобы ее стопа смотрела назад. Остальные виньясы далее выполняются в соответствии с пашчимоттанасана-крамой и ардха-баддха-падма пашчимоттанасана-крамой.

Польза: выполнение этой позы помогает не только предотвратить спонгиозность, но и удалить все нечистоты и отложения, скопившиеся в нервах, на суставах и связках ног. Поза придаст силы и поможет повысить скорость при ходьбе и беге. Кроме того, выполнение позы способствует очищению нади, прилегающих к тем частям тела, которые задействованы при выполнении асаны, устранению ощущений покалывания и пощипывания в ногах, а также нормализации и ускорению кровообращения.

У женщин правильная практика этой позы будет способствовать облегчению или снижению болезненности процесса родов. Но женщины должны выполнять эту позу до наступления беременности. После зачатия, в отличие от пранаямы, не следует практиковать асаны, если нет отдельных указаний об обратном.



Иллюстрация 4.31: тирьянга-мукха дакшина-пада пашчимоттанасана



Иллюстрация 4.32: тирьянга-мукха вама-пада пашчимоттанасана

11. ДЖАНУ-ШИРШАСАНА (иллюстрации 4.33, 4.34)

Эта вариация асаны выполняется в соответствии с принципами хатха-йоги. Другая вариация основана на методе раджа-йоги. Тот, кто практикует йогу, должен узнать разницу. Во-первых, выпрямите одну ногу и вытяните ее вперед. Пятка крепко прижата к полу, а пальцы ноги направлены вверх. То есть нога не должна заваливаться в какую-либо сторону. Основание (задняя часть) колена следует прижать к полу. Согните другую ногу и поместите пятку в области паха, а часть ноги выше колена (бедро) расположите прямо напротив тазобедренного сустава. То есть разместите выпрямленную и согнутую ноги друг относительно друга так, чтобы вместе они образовывали «Г». До этого момента, никакой разницы между практикой вариаций хатха-йоги и раджа-йоги нет.

Тому, кто практикует хатха-йогу, следует расположить пятку согнутой ноги в области между анусом и мошонкой. Крепко возьмитесь за стопу вытянутой ноги обеими руками, поднимите голову и сделайте пурака-кумбахаку. Оставайтесь в этом положении некоторое время, а затем, сделав речаку, склоните голову к колену вытянутой ноги. При этом не вдыхайте. Можно выдохнуть. После этого поднимите голову и сделайте пураку. Выполните позу с другой стороны в соответствии с упомянутыми выше правилами.

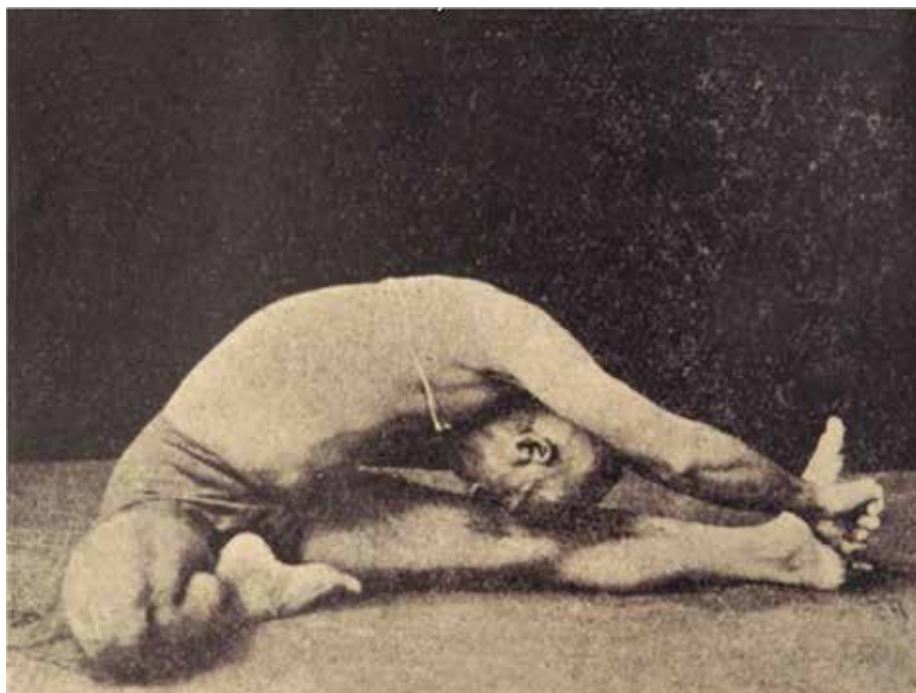


Иллюстрация 4.33: вама-джану ширшасана



Иллюстрация 4.34: дакшина-джану ширшасана

Тому, кто практикует раджа-йогу, следует расположить пятку согнутой ноги в области между мошонкой и половыми органами. Теперь практикуйте по следующим правилам, отличным от тех, что описаны выше для практикующих хатха-йогу. Джану-ширшасана — это 22 виньясы. Обратите внимание, что следует полностью касаться пола и вытянутой ногой, и согнутой ногой. Возьмитесь за стопу руками, потяните на себя, крепко держа ее. Головой, лицом или носом коснитесь верхней части коленной чашечки, оставайтесь в этом стхити от 5 минут до получаса. Если так долго делать речаку вы пока не можете, то поднимите голову в промежутке между дыханиями, сделайте пурака-кумбхаку, а затем, делая речаку, опять склоните голову к колену. Когда голова склонена к колену, не следует выполнять пурака-кумбхаку. Это правило необходимо соблюдать во всех асанах.

При практике этой асаны втяните живот: чем более подтянут живот, тем больше пользы можно получить от выполнения асаны. Во время выполнения позы после выдоха задержите дыхание. Не беспокойтесь о том, как сложно выполнять эту асану: втяните живот, начиная от пупка, и направьте внимание на все нади в области прямой кишки и половых органов, подтяните эти области вверх. Выполнение этой асаны таким образом способствует не только устранению всех болезней мочевых путей, а также диабета и других подобных заболеваний, но и прекращению поллюций, а также накоплению вирьи и укреплению всего тела.

Тот, кто не в состоянии втянуть нади или живот, может пропустить эти указания и следовать данным выше рекомендациям, насколько это возможно. Подтяните вверх нади в области прямой кишки и половых органов, втяните живот и удерживайте прана-вайю на месте. Тот, кто сможет это практиковать, очень скоро избавится от болезней и обретет вирья-балам. Даже если не принимать это во внимание, то, следуя правилам и делая все по силам, вы постепенно ощутите пользу от практики, о которой говорится ниже.

Важное наблюдение: практикуя эту асану в течение одной или двух минут, не жалуйтесь, что вы не можете достичь желаемого эффекта от позы. Однако если вы приложите немного усилий и продолжите практиковать асану ежедневно в течение по крайней мере 5-10 минут, уже через несколько дней вы начнете испытывать оказываемое практикой благотворное воздействие. В этом нет никаких сомнений. Если вы продолжите

практиковать асану от получаса до часа в день, соблюдая данные правила, вы сможете ощутить благотворное воздействие позы, а именно:

1. Излечатся болезни селезенки.
2. Люди, страдающие от постоянной субфебрильной (слегка повышенной) температуры в связи с желудочной инфекцией, заметят, что повышенная температура и связанная с этим анемия, а также другие подобные опасные болезни будут устранены. Исчезнут хронический и рецидивирующий кашель, вздутие живота, метеоризм и первые симптомы туберкулеза. В результате расстройство дош в кишечнике будет устранено, пищеварение усилится, и чувство голода будет появляться в соответствующее время. Когда вы очень голодны, очень важно, чтобы вы поели саттвичные продукты, приготовленные на чистом масле гхи, с коровьим или козьим молоком. Рис авул, кара бунди (жареная арахисовая мука), кара вадай, арахис, нут, — не следует употреблять всех этих тамасичных продуктов. Очень полезно есть высококачественные фрукты и канда-мула (корнеплоды).

Ощувив голод, некоторые могут съесть что-нибудь ужасное, не задумываясь об этом. Это очень плохо! В результате они все время страдают от различных заболеваний, от которых никак не могут избавиться.

Если продолжить практиковать джану-ширшасану в соответствии с описанными выше правилами, то исчезнут все болезни, провоцирующие нарушение функций мочевыделения и дефекации, перегрев каналов нади и увеличение вата-доши в результате этого. В общем, если возникнут какие-либо подобные острые заболевания, практика позы поможет уничтожить как их самих, так и первопричины их возникновения, и практикующий очень скоро восстановит хорошее здоровье.

Тяжесть в голове, жжение в глазах, слабость тела, жжение при мочеиспускании, лихорадка, вызванная токсинами, образовавшимися в результате расстройства желудка и запора, потеря аппетита и вкусовых ощущений на языке в связи с травмой языка, а также лень или вялость, — практика асаны на высоком уровне поможет избежать всех этих состояний. То есть будут устранены все болезни, вызванные слабостью каналов нади, прилегающих к тем частям тела, которые задействованы при выполнении асаны.

Важно всегда помнить, что необходимо практиковать такие асаны,

как джану-ширшасана, и с левой, и с правой стороны потому, что развивать силу тела следует одинаково как с левой, так и с правой стороны. Современные игры и физические упражнения, которые используются в наше время, способствуют укреплению одной стороны тела, не обеспечивая при этом нормализации кровообращения со второй стороны. Так могут возникнуть паралич и другие подобные заболевания. Таким образом, безусловно, каждую асану следует одинаково практиковать как слева, так и справа.

ДЖАНУ-ШИРШАСАНА: ВТОРАЯ КРАМА

Согните одну ногу и разместите заднюю часть стопы этой ноги в области между прямой кишкой и половыми органами; пусть задняя часть подошвы стопы согнутой ноги упирается в верхнюю часть бедра вытянутой ноги. Теперь практикуйте в соответствии с описанными выше правилами. Но потребуется немало времени, чтобы получить пользу от этой асаны. У некоторых сначала не получится склонить голову к верхней части колена. Но не следует прекращать попытки, думая, что это невозможно. Если постоянно практиковать позу — ежедневно в течение одного или двух месяцев, соблюдая правила, то это станет возможным.

Конечно, тем, у кого есть лишний вес в области живота, на боках и бедрах, будет сложно практиковать эту позу. Благодаря регулярной практике в течение некоторого времени эти отложения в области живота, на боках и бедрах исчезнут, суставы и каналы надид очистятся, живот спадет, и в конце концов голова дотянется до колена. Жировые отложения — главная причина недостаточной гибкости тела. Но асана-абхьяса «растопит» все излишки.

Многие из тех, у кого выступающий живот, как тыква, считают себя здоровыми. Другие думают, что, насколько огромны их руки, ноги и бедра, настолько они сильнее других, и они продолжают наращивать объемы своего тела. Здесь все понятно: такие мысли — это результат их глупости. Хорошее здоровье не в полноте тела. Конечности маленьких детей гибкие и эластичные, — дети легко поднимают и сгибают их. Конечности взрослых тоже должны быть такими же гибкими, эластичными и сильными, и не должно быть никаких препятствий для циркуляции прана-вайю и кровообращения. Всем известно, что люди со слишком большими животами или ожирением зачастую страдают одышкой и вздутием живота.

Но они не понимают, что везде по телу нарушено перемещение воздуха, а когда вайю-санчара в теле нарушается, организм накапливает излишки, и жировые отложения станут своеобразным препятствием. Если нет движения воздуха, что сдует пыль? Если нет воды, как смягчить землю? Точно так же, в наших телах, если мы хотим, чтобы ни кровообращению, ни потокам прана-вайю ничего не мешало, мы должны сначала устранить препятствия — убрать излишние жировые отложения (дурмамса), которые представляют собой своего рода стену. Только прана-вайю в силах полностью уничтожить избытки плоти, отложившиеся кое-где на теле. Никакие лекарства с этим не справятся.

Живот — единственная причина преждевременной смерти. Других причин просто нет. Только в большом животе и больше нигде в теле может поселиться смерть. Если мы хотим долголетия и крепкого здоровья, почему отращиваем большие животы, где может поместиться смерть? Разве это не ужасно? Таким образом, практикуя джану-ширшасану в соответствии с крамой и надлежащими рекомендациями, мы можем избавиться от живота, независимо от его размеров. Можете быть уверены, что, по мере уменьшения живота в размерах, смерть будет отдаляться от тела. В этом нет никаких сомнений.

Джану-ширшасана превосходно подходит для регулярной практики при подготовке к беременности. Но беременным практиковать эту позу не следует. Если у женщины болезненные менструации, то благодаря практике этой асаны в течение одного-двух месяцев в соответствии с приведенными выше рекомендациями она сможет очистить кровеносные русла от всех болезнетворных микроорганизмов, которые естественным образом выйдут при мочеиспускании.

Выход в позу осуществляется за 22 виньясы. Виньясы 8 и 15 представляют собой асана-стхити. Польза, получаемая благодаря выполнению позы, зависит от способности практикующего выполнить речаку.

12. УПАВИШТАКОНАСАНА (иллюстрация 4.35)

Поза состоит из 15 виньяс. Главный принцип — речака-кумбхака. Практика всех виньяс должна соответствовать правилам выполнения пашчимоттанасаны. Но в 7 виньясе для пашчимоттанасаны мы вытягиваем ноги вперед между руками, а в 7 виньясе для упавиштаконасаны вместо этого мы, вытягивая ноги, расставляем их настолько далеко друг от друга, насколько это возможно. Помните, что колени не должны торчать вверх или сгибаться. Далее следуйте указаниям по выполнению пашчимоттанасаны. Захватите пальцами рук большие пальцы ног, склоните голову и положите лицо на пол между ногами. Эта поза называется упавиштаконасана (виньяса 8). Виньяса 9 соответствует виньясе 10 для пашчимоттанасаны. С 10 по 15 виньясы соответствуют виньясам с 11 по 16 для пашчимоттанасаны. После этого вернитесь в самастхити. Поза таким же образом выполняется в положении лежа на спине.

Полезьа: благодаря выполнению позы излечатся боли в тазобедренной области, боли в коленях, любые болезни, связанные с бедрами, а также серьезные желудочные боли и метеоризм.



Иллюстрация 4.35: упавиштаконасана

Чтобы избавиться от болезней матки, женщинам нужно практиковать упавиштаконасану в течение получаса дважды в день, утром и вечером, в соответствии с описанными выше указаниями в период менструации. При нерегулярных менструациях следует ежедневно в обязательном порядке практиковать эту асану, а также джану-ширшасану и баддхаконасану. Через три месяца восстановится регулярный менструальный цикл.

13. БАДДХАКОНАСАНА (иллюстрации 4.36, 4.37)

Поза состоит из 15 виньяс. Виньяса 8 представляет собой асана-стхити. С 1 по 6 виньясы соответствуют виньясам с 1 по 6 для пашчимоттанасаны. В 7 виньясе, как и в 7 виньясе для пашчимоттанасаны, следует положить руки на пол и вытянуть ноги вперед в положение утплутхи. Но вместо того чтобы выпрямлять ноги, согните их и поместите на пол. Согнуть ноги — значит, пятка правой стопы соприкасается с основанием правого бедра и пятка левой стопы соприкасается с основанием левого бедра. Когда ноги согнуты таким образом, подошвы стоп направлены друг к другу. Возьмитесь крепко за стопу левой ноги левой рукой, а за стопу правой ноги правой рукой. Крепко держась руками за стопы, сделайте речака-кумбхаку, склоните голову к подошвам стоп. Пока голова покоится либо на полу, либо на подошвах стоп, не поднимайте седалищные кости от пола, прижимайте таз к полу. Эта поза (стхити) называется баддхаконасана. После этого с 8 по 15 виньясы практикуйте упавиштаконасану, а затем вернитесь в самастхити.

Полезьа: благодаря выполнению позы излечатся такие болезни, как кашель, заболевания мочевых путей (недержание, жжение при мочеиспускании), выделения из половых органов, а также западение пупка.

Практиковать эту позу также рекомендуется женщинам в период менструации для устранения всех заболеваний, связанных с менструацией, а также очищения матки. Поза также полезна женщинам, планирующим беременность, так как способствует зачатию.



Иллюстрация 4.36: баддхаконасана-стхити



Иллюстрация 4.37: баддхаконасана

14. СУПТА ПАДАНГУШТАСАНА (иллюстрации 4.38, 4.39, 4.40, 4.41)

Первая крама этой позы состоит из 21 виньясы. Все виньясы до 6 виньясы полностью совпадают с пашчимоттанасаной. В 7 виньясе вместо того чтобы в положении сидя вытянуть ноги вперед, как в пашчимоттанасане, лягте лицом вверх. Лежа, прижимайте тело к полу. Пальцы ног должны быть направлены вверх, а задние части пяток должны прижиматься к полу. В других школах йоги такое положение называют шавасаной. Это 7 виньяса супта падангуштасаны. В 8 виньясе медленно поднимите прямую правую ногу вверх. Возьмитесь за большой палец правой стопы пальцами правой руки, сделайте речака-кумбхаку и удерживайте это положение столько, сколько сможете. Такое стхити называется дакшина-супта падангуштасаной.

В этом стхити не сгибайте вытянутые руки в локтях или вытянутые ноги в коленях. В это время левая рука должна располагаться на верхней части бедра левой ноги, вытянутой на полу. В 9 виньясе медленно и постепенно потяните правую ногу вправо и расположите над грудной клеткой. При этом постепенно поднимайте голову вверх, пока лицо не окажется на одном уровне с правым коленом. Некоторое время удерживайте эту позу. Виньяса 10 повторяет виньясу 8. Виньяса 11 повторяет виньясу 7. Виньясы 12, 13, 14 и 15 соответствуют виньясам 8, 9, 10 и 11, но для левой руки и ноги. С 16 по 21 виньясы следуйте правилам выполнения пашчимоттанасаны с 11 по 16 виньясы, а затем вернитесь в самастхити. Виньяса 12 называется вама-супта падангуштасаной. Не следует сгибать каких-либо частей тела при выполнении виньяс с 8 по 15.

Когда одна нога поднята, другая нога ни в коем случае не должна быть согнута, также не следует каким-либо образом вращать или перекручивать ногу.

Полезьа: благодаря выполнению этой позы параметры тела останутся пропорциональными и соразмерными. Поза невероятно укрепляет нервы и бедра. Не подходит для женщин в период беременности.

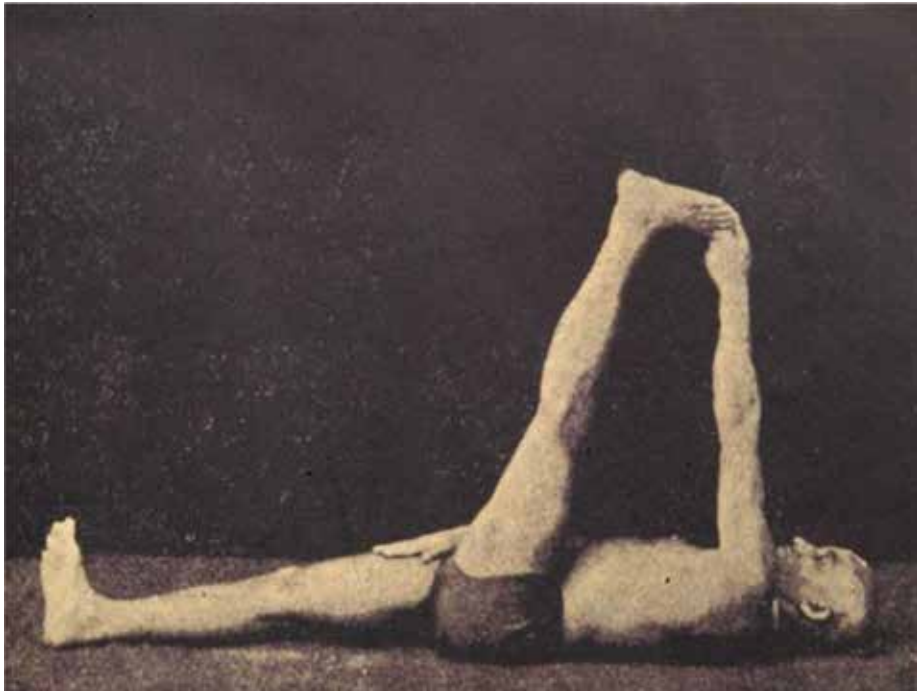


Иллюстрация 4.38: супта-вама падангуштасана

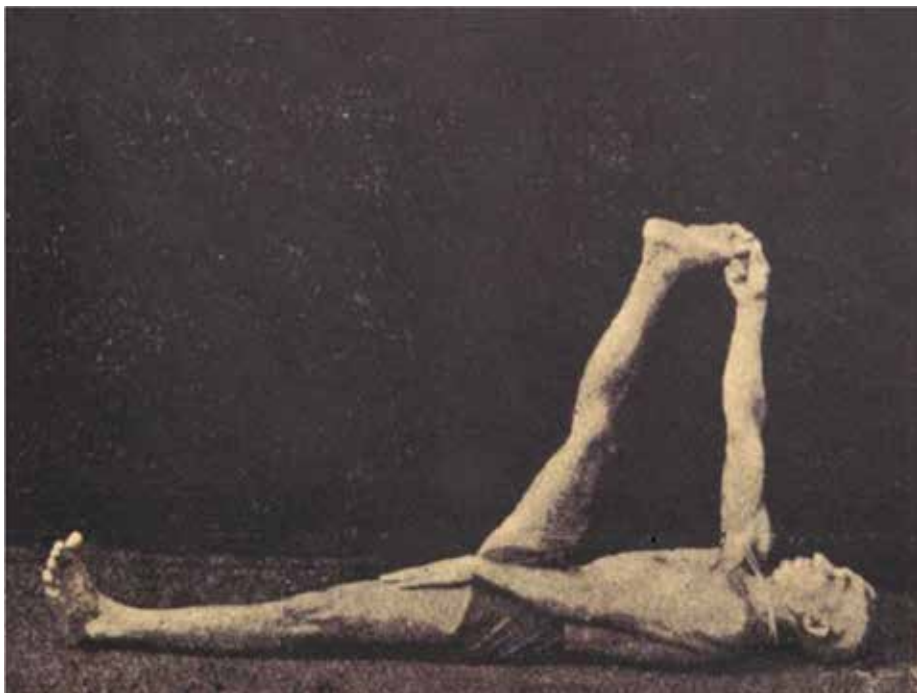


Иллюстрация 4.39: супта-дакшина падангуштасана



Иллюстрация 4.40: супта-уттхита вама-пада джану-ширшасана



Иллюстрация 4.41: супта-уттхита дакшина-пада джану-ширшасана

15. СУПТА-ПАДА ПАРШВАНГУШТАСАНА (иллюстрации 4.42, 4.43, 4.44, 4.45)

Поза состоит из 23 виньяс. До виньясы 8 следуйте методу выполнения супта падангуштасаны. С 9 виньясы, не нарушая приведенных ранее правил, направьте правую ногу вниз с той же (правой) стороны, медленно опустите ногу на пол, по-прежнему держась за большой палец ноги. В этом стхити голова смотрит вверх, а вторая нога остается в прежнем положении — выпрямлена, прижата к полу. В течение 10 минут выполняйте 9 виньясу, а затем переходите к 10 виньясе. В 10 виньясе верните ногу, которая была направлена в сторону к полу, назад в положение 8 виньясы, и оставайтесь здесь. Не отпуская стопу, направьте ее так, чтобы нога (или голень) коснулась грудной клетки ниже шеи, а локоть руки, держащейся за большой палец этой стопы, оказался за шеей.

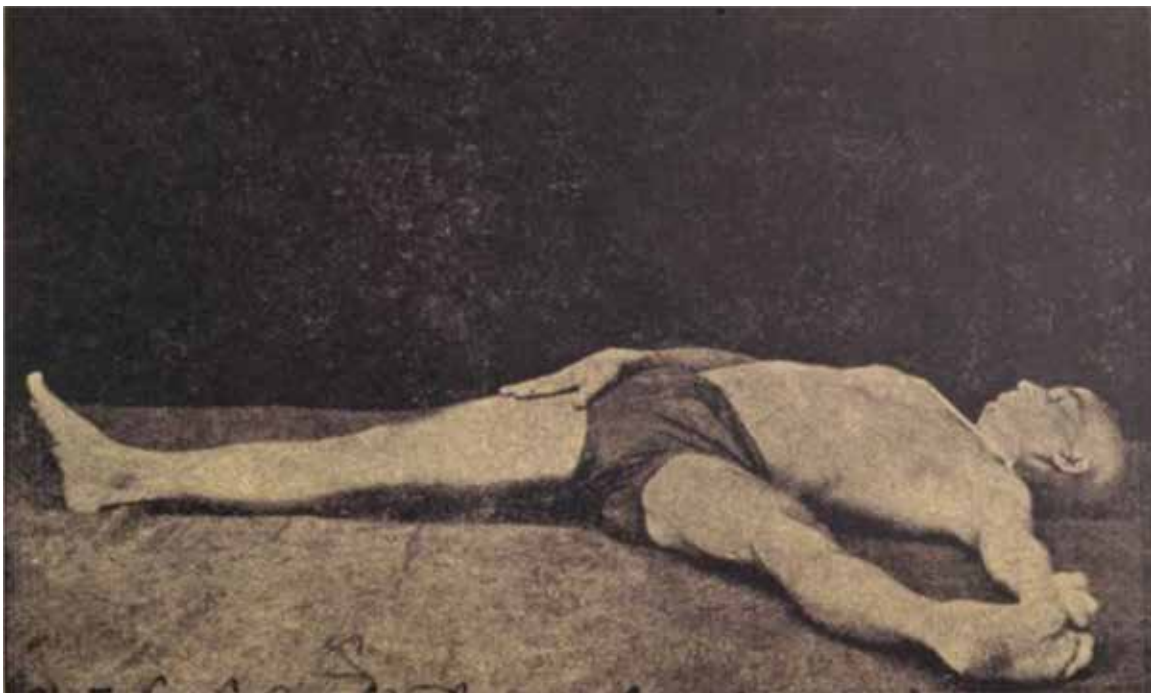


Иллюстрация 4.42: супта-паршва вама-падангуштасана

Некоторое время удерживайте эту позу. В этом стхити голову следует слегка приподнять. То есть от головы до пола должно быть расстояние равное 6 ангулам (пальцам). В матхе (ашраме) эта поза называется сам-мукха-паривритасана. Выполните позу с другой стороны. Выдающиеся йогины, как правило, сначала практикуют эту позу справа, а затем слева. Виньяса 11 повторяет виньясу 8. Виньяса 12 повторяет виньясу 7. Выполните виньясу 13, повторяющую виньясу 8, а затем виньясы 14 и 15, повторяющие виньясы 9 и 10. Виньяса 16 повторяет виньясу 8, и виньяса 17 повторяет виньясу 7. Оставшиеся шесть виньяс этой позы должны соответствовать последним 6 виньясам пашчимоттанасаны. После этого вернитесь в самастхити.

Полезьа: выполнение этой позы не только способствует очищению паршва-нади, но и не позволяет паршва-вайю пребывать в теле. Благодаря выполнению позы излечиваются такие болезни, как острый туберкулез. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

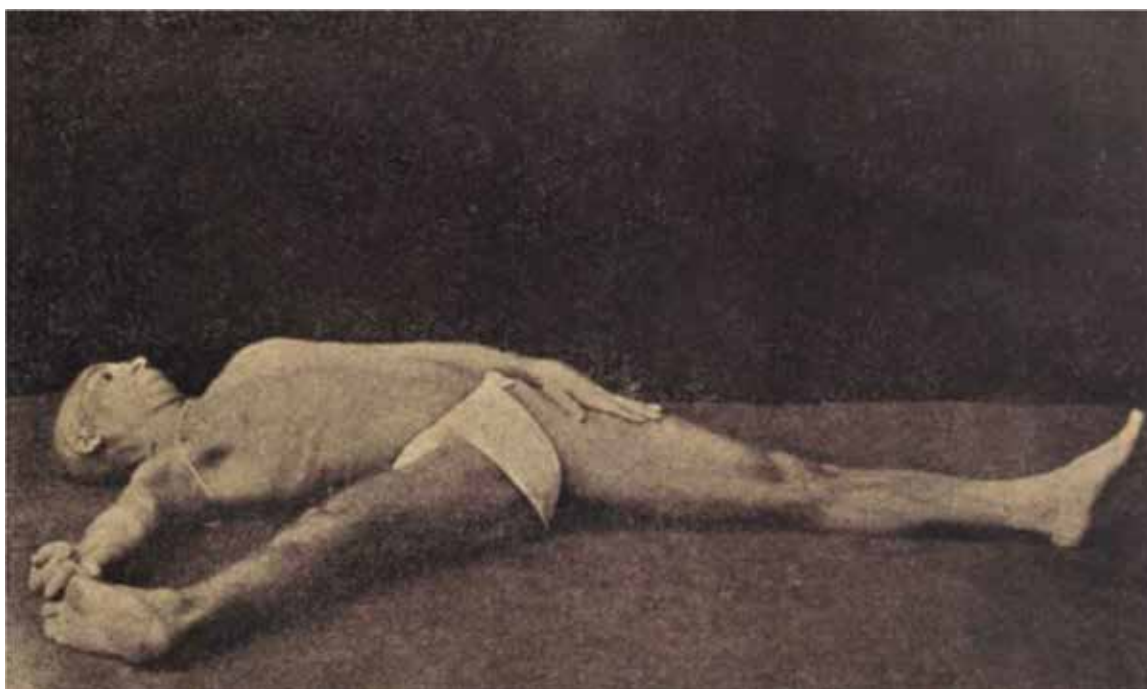


Иллюстрация 4.43: супта-паривра дакшина-надангуштасана



Иллюстрация 4.44: сурта архда-париврита дакшина-падасана



Иллюстрация 4.45: сурта архда-париврита вама-падасана

16. УТТХИТА ПАРШВАКОНАСАНА (иллюстрации 4.46, 4.47)

Расставьте стопы друг от друга на три можама. На первых порах в самом начале практики достаточно расстояния 1,5 можама между стопами. Как и в тадасане, задняя часть тела не должна сгибаться даже слегка, стоять нужно только прямо. После этого, оставив одну ногу прямой, медленно сгибайтесь вторую ногу, при этом руку со стороны согнутой ноги направляйте вниз и захватите пальцами одноименной руки пальцы согнутой ноги.

Выпрямите другую руку вверх и разместите ее так, как показано на иллюстрации. То есть в этом стхити тело наклоняется вбок. Плечи расположите так, чтобы ухо было зажато между верхней частью наклонившегося тела и головой. Удерживайте позу некоторое время. После этого вернитесь в предыдущее положение и повторите позу с другой стороны.

В этом асана-стхити вдох и выдох должны быть одинаковыми по длительности. Благоприятное воздействие позы начнет проявляться через десять дней. Если вы сгибаете руки и ноги, или вдыхаете и выдыхаете слишком быстро, эта асана не принесет какой-либо пользы.

Польза: в результате выполнения этой асаны очистится печень, увеличится объем и улучшится состав крови. Излечатся такие заболевания, как боли в желудке, запоры, жжение при мочеиспускании, а также опухоли или нарывы, вызванные лихорадкой. В связках и нервах очистится и нормализуется кровообращение, активизируются потоки крови. Ежедневная практика этой конасаны наряду с пашчимоттанасаной утром и вечером в течение одного месяца позволит целиком и полностью избавиться от серьезных болей в желудке и метеоризма. На начальном этапе достаточно удерживать эту позу всего десять секунд. Продолжая практику, можно постепенно увеличивать длительность удержания позы. Даже те, кто сначала не в состоянии правильно выполнить эту асану, должны практиковать ее не торопясь, прилагая усилия, чтобы постепенно добиться правильного стхити. Если стараться практиковать позу, то за 15 дней можно научиться выполнять асану правильно.



Иллюстрация 4.46: уттхита вама-париваконасана



Иллюстрация 4.47: уттхита дакшина-париваконасана

ТРИКОНАСАНА (иллюстрация 4.48)

Сначала встаньте в тадасану в соответствии с тадасана-крамой. Затем, расставив ноги на не менее чем 3 можама друг от друга, одну из рук, на ваш выбор, выпрямите вверх, а другую опустите вниз, выпрямите и расположите на стопе сверху. Внимательно рассмотрите иллюстрацию. Вдох и выдох должны быть медленными и одинаковыми по длительности. Практикуйте так, как описано выше, с обеих сторон. Удерживайте позу в течение как минимум 10 минут. Насколько медленно и терпеливо мы выполняем эту асану, настолько благоприятными будет ее воздействие на нас. День за днем будет улучшаться здоровье. Благодаря выполнению этой асаны нормализуется кровообращение в нервах спины, бедер, рук, шеи и пяток, поза также способствует очищению крови, циркулирующих в этих участках тела.

Если некоторое время постепенно практиковать эту асану, то связанные с вата-рога боли в тазобедренных суставах, шее, коленях и локтях не только будут проявляться реже, но и в итоге полностью исчезнут без следа. Сойдут на нет все расходы на врачей. Кроме того, практика этой асаны — лучший способ сократить и избавиться от жировых отложений на бедрах, шее, локтях, коленях, запястьях, спине и в области пупка.

Эту асану также можно выполнять в положении лежа. При этом затылок, спина, ягодицы, пятки, — все это должно прижиматься к полу. Те, кто по каким-то причинам не в силах выполнить эту позу стоя, могут лечь на пол и практиковать; те же, кто в состоянии ее выполнить, должны практиковать асану стоя. Если кто-то из тех, кому не доставало сил для этой асаны, будет практиковать асану лежа в течение 20 дней, тогда он или она окрепнут и смогут практиковать стоя.

В холодную погоду эту позу можно практиковать, укрывшись простыней / одеялом, лежа на большой кровати. Практика этой асаны как минимум 4-5 раз в каждую сторону, если выполнять ее перед тем, как встать с кровати, проснувшись, способствует нормализации процесса опорожнения кишечника и мочевого пузыря. Особенно благоприятно влияет практика этой асаны на пожилых людей. Всем женщинам можно регулярно практиковать эту асану в любое время, за исключением периода беременности.



Иллюстрация 4.48: триконасана

17. УТТХИТА-ХАСТА ПАДАНГУШТАСАНА (иллюстрации 4.49, 4.50, 4.51)

Сначала встаньте прямо, сохраняя равновесие и направляя грудную клетку вперед. Стоя таким образом, убедитесь, что голова, шея, спина, таз, руки и ноги находятся в правильном положении, симметрично относительно друг друга; взгляд направьте на кончик носа. Стопы должны стоять вместе. Теперь медленно поднимите одну ногу вверх, удерживайте это положение, выпрямляя ногу четко перед собой на уровне пупка. Пока нога поднята, она должна быть прямой, колено сгибать нельзя. Без чьей-либо помощи и без опоры поднимите ногу примерно на $\frac{3}{4}$ желаемой высоты, первыми тремя пальцами одноименной руки (руки с той же стороны, что и поднятая нога) возьмитесь за большой палец поднятой ноги. Удерживайте это положение некоторое время. Вторая рука на поясе. Вдох и выдох делайте медленно, они должны быть одинаковыми по длительности. Говорят, что стхити выполняется правильно, если расстояние между стоящей и поднятой ногой равно длине ноги. У этой позы есть множество вариаций.

Некоторое время будьте в этом стхити, затем наклонитесь и коснитесь лицом или носом колена поднятой ноги. Следует сделать речака-кумбхаку в этом стхити. То есть полностью выдохните, удерживая позу, затем не вдыхайте, сделайте наклон вперед. Затем хорошо втяните живот, насколько позволяют силы, и удерживайте его втянутым. Оставайтесь в этом положении как минимум минуту. В это время колени сгибать не следует, они должны быть выпрямлены. Помните об этом во время практики. С самого начала выполнить эту позу в полной мере, вероятно, не удастся. Но если продолжать практиковать, следуя приведенным правилам в течение 10-15 дней, это станет возможным.

Выполнение этой асаны благоприятствует очищению важных частей тела — рук, ног, коленей, области таза, костей спины, ягодиц, живота и шеи. Помимо этого, поза способствует нормализации и очищению кровообращения в нервах.

Те, кто практикует позу, уже с первых дней смогут почувствовать изменения местоположения и движения нади (это такие участки тела — места скопления нервных клеток — нервных узлов, которые находятся в неправильном положении или состоянии).

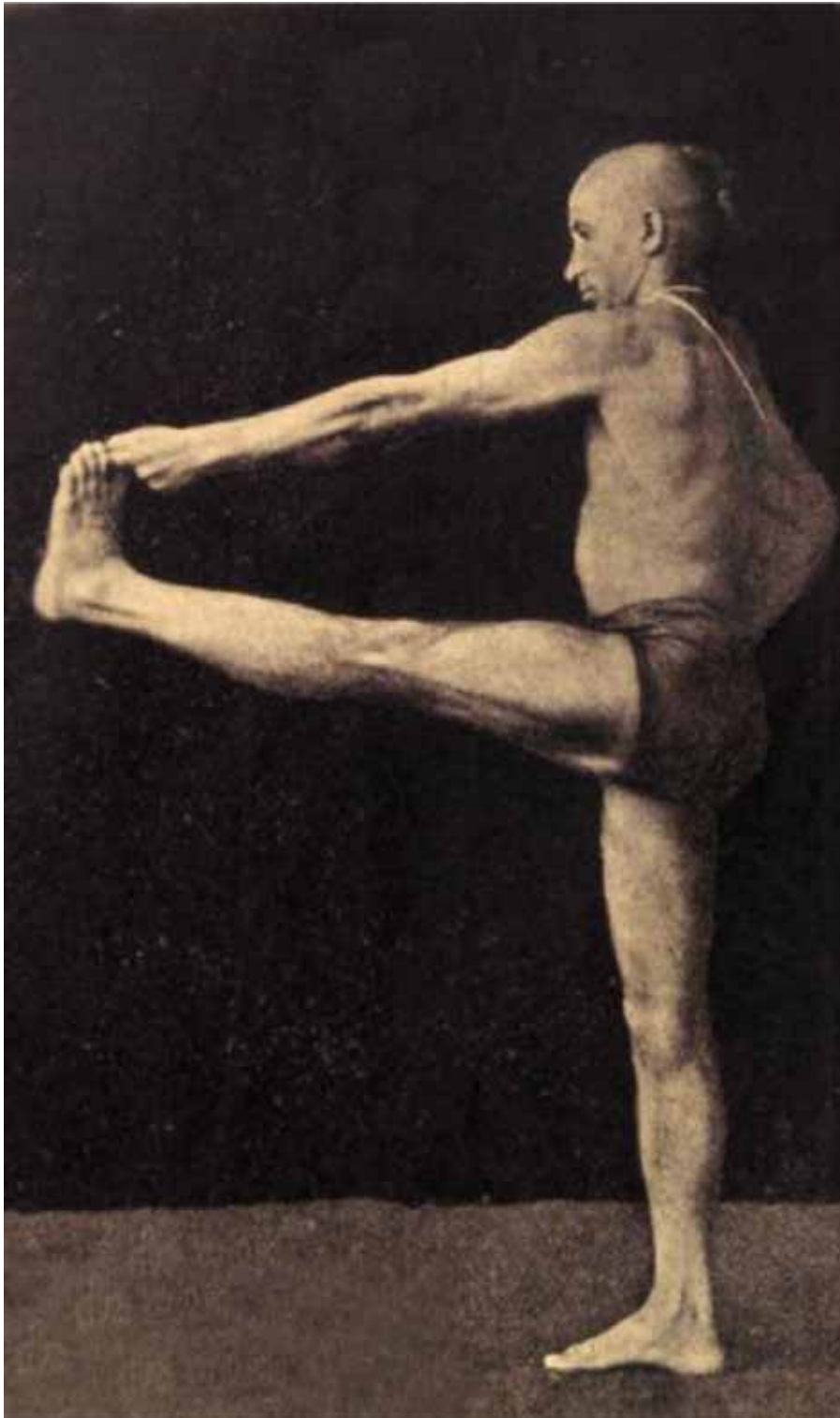


Иллюстрация 4.49: вама-уттхита-хаста падангуштасана

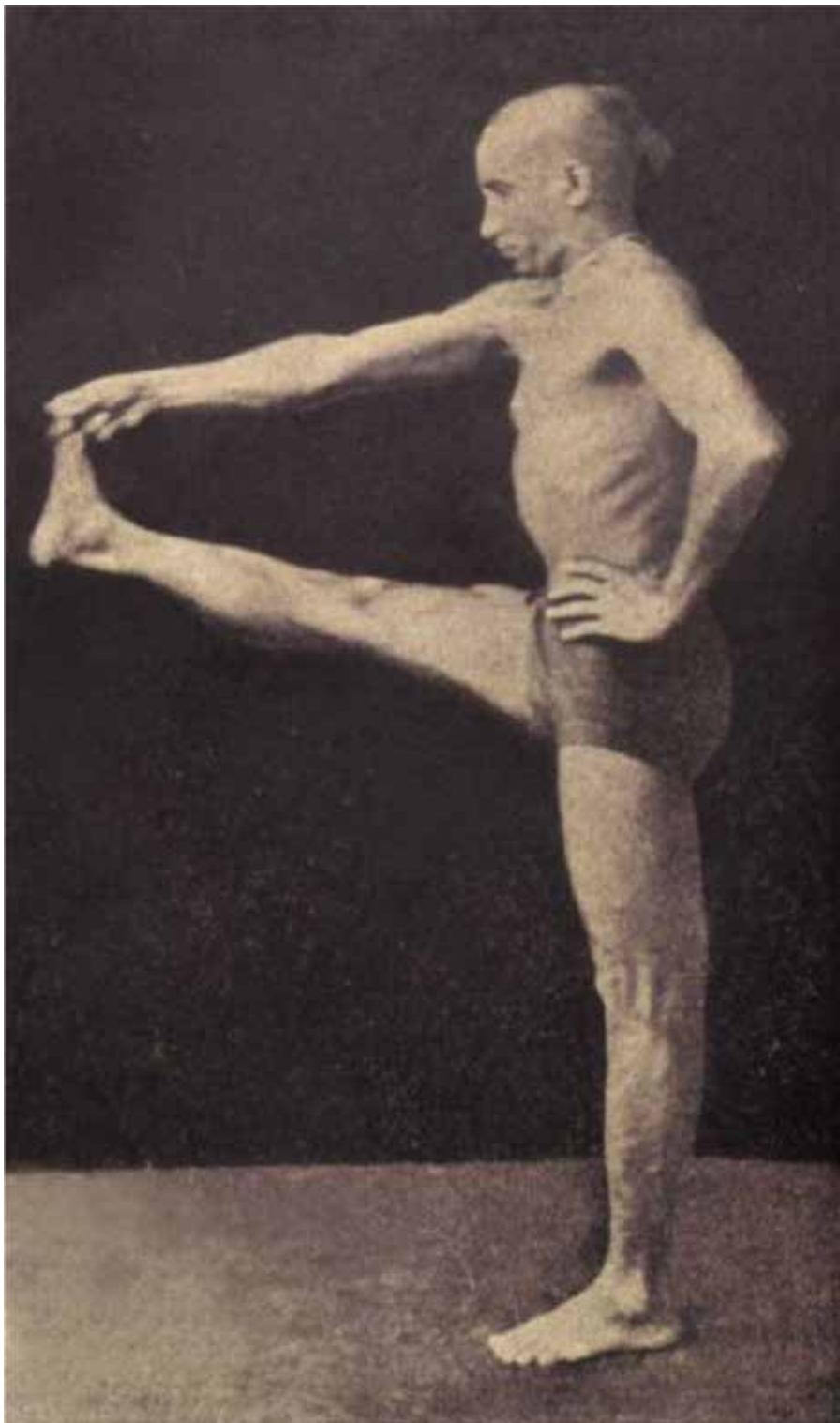


Иллюстрация 4.50: дакшина-уттхита-хаста падангуштасана

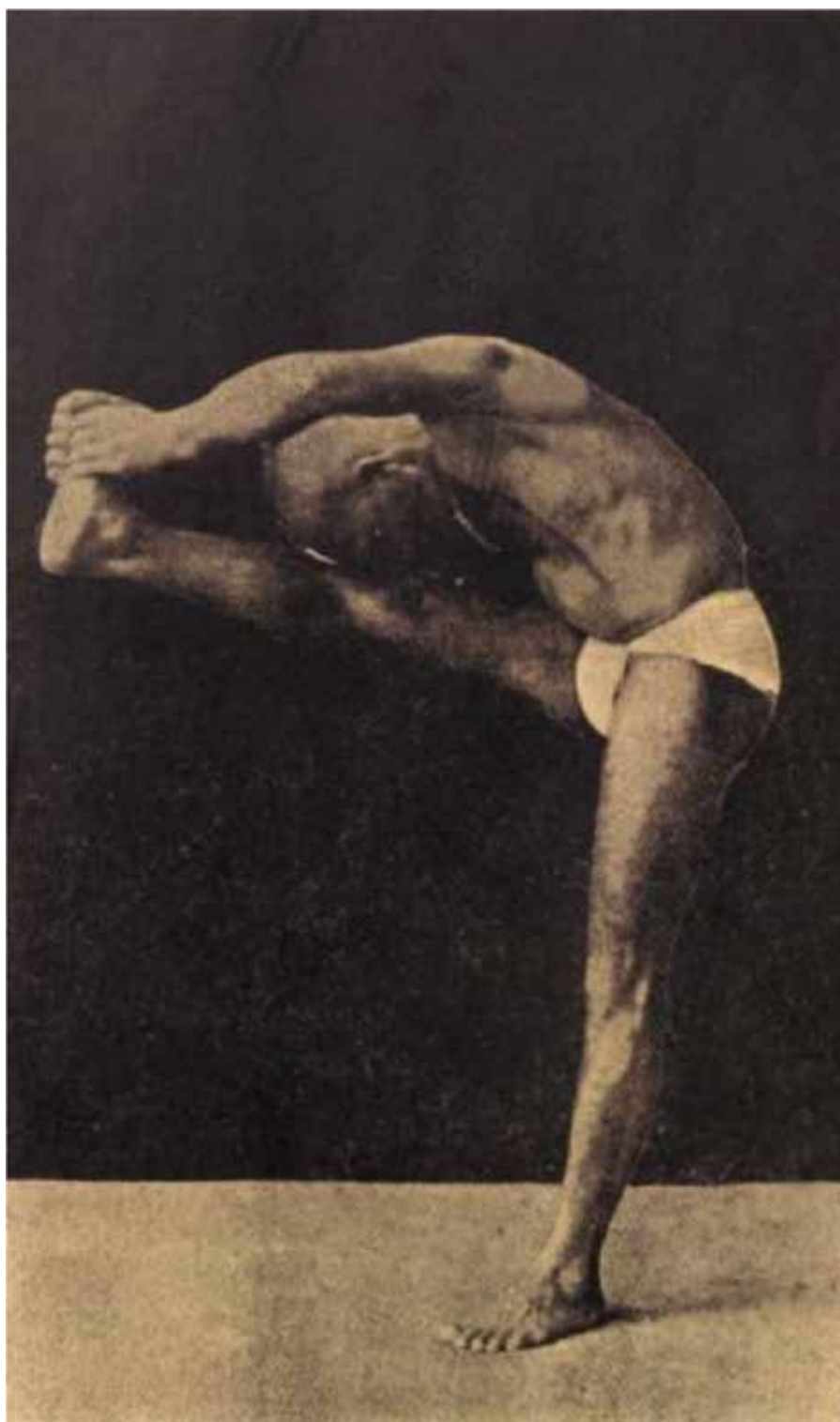


Иллюстрация 4.51: уттхита-пада пашчиматтанасана

Те же, кто не в состоянии правильно выполнить асану в первый день, могут опереться о стену, разместить поднятую ногу на крышке стола, а далее следовать указаниям, приведенным выше. Если выполнять позу таким образом, конечно, поза принесет гораздо меньше пользы. Практикуя так в соответствии с крамой в течение 5-6 дней, вы научитесь выполнять асану без опоры. Возможно, сначала, в первое время практики без опоры, вы будете падать; тогда, чтобы не упасть, после медленного выдоха хорошо задержите дыхание.

18. БАДДХА-ПАДМАСАНА (иллюстрации 4.52, 4.53, 4.54, 4.55)

Разместите правую стопу поверх левого бедра и левую стопу поверх правого бедра. Потянитесь руками за спиной и захватите большой палец правой ноги первыми тремя пальцами правой руки, а большой палец левой ноги первыми тремя пальцами левой руки.

Крепко прижмите подбородок к груди, направьте взгляд в межбровье. Сядьте прямо. Такая поза называется баддха-падмасана. Эту асану следует выполнить и с другой стороны (то есть разместите левую стопу поверх правого бедра и затем правую стопу поверх левого бедра), чтобы проработать оба бока тела.

Поза состоит из 16 виньяс. Виньясы 8 и 9 представляют собой асана-стхити. Остальные виньясы соответствуют виньясам для пашчимоттанасаны. Изучите иллюстрации 4.52, 4.53, узнайте, как удерживать направление взгляда. В этой асане следует сделать пурака-кумбхаку. Одна речака должна быть сделана только в йогамудра-стхити. У этого стхити есть две вариации, поэтому хорошо рассмотрите иллюстрации 4.54, 4.55.

Польза: благодаря выполнению позы излечиваются болезни, связанные с нижней частью живота. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.



Иллюстрация 4.52: баддха-падмасана — взгляд на кончик носа



Иллюстрация 4.53: баддха-падмасана — взгляд в межбровье



Иллюстрация 4.54: баддха-падмасана йогамудра-стхити 1.

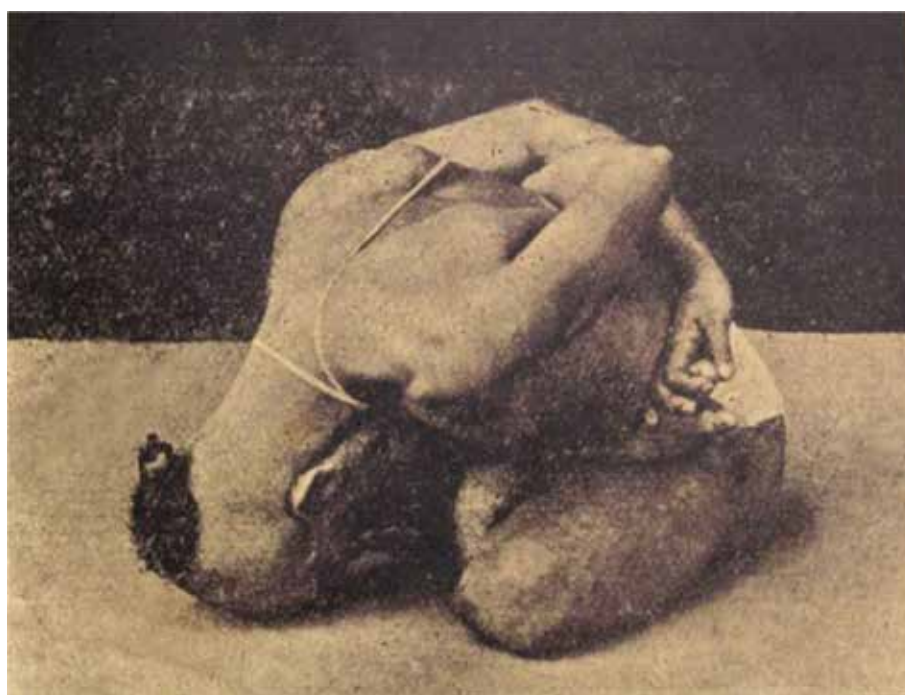


Иллюстрация 4.55: баддха-падмасана йогамудра-стхити 2.

19. БХУДЖАПИДАСАНА (иллюстрации 4.56, 4.57, 4.58)

Поза состоит из 15 виньяс. Виньясы с 1 по 6 совпадают с пашчимоттанасаной. Из 6 виньясы, не касаясь стопами пола, прыжком выйдите в 7 виньясу, охватите ногами плечи, как показано на иллюстрации.

В 8 и 9 виньясах отведите ноги назад за плечи и разместите их по центру. Удерживайте эту позу за счет силы плеч. Руки не должны сдвигаться с того места, где они изначально располагались. В 7, 8 и 9 виньясах следует сделать речакку. Направляя ноги назад в 11 виньясе, убедитесь, что они не касаются пола. Другие виньясы совпадают с виньясами для выполнения пашчимоттанасаны.

Полезьа: выполнение этой позы не только невероятно укрепляет плечи, но и устраняет различные болезни сердца и мозга. Поза способствует нормализации кровообращения в шее и формирует беспрепятственный и чистый путь по сушумна-нади.

Если женщины в период менструации будут практиковать преимущественно эту позу, они смогут избавиться от всех проблем, связанных с менструацией. Выполнение этой позы — простой способ, который несомненно облегчит состояние при заболеваниях желудка.

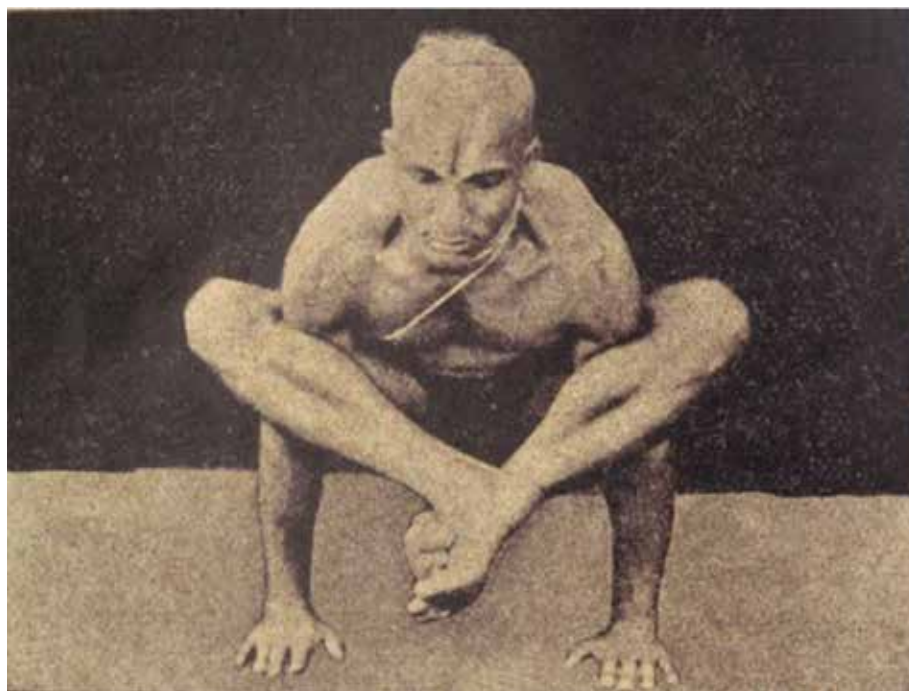


Иллюстрация 4.57: бхуджапидасана 1.

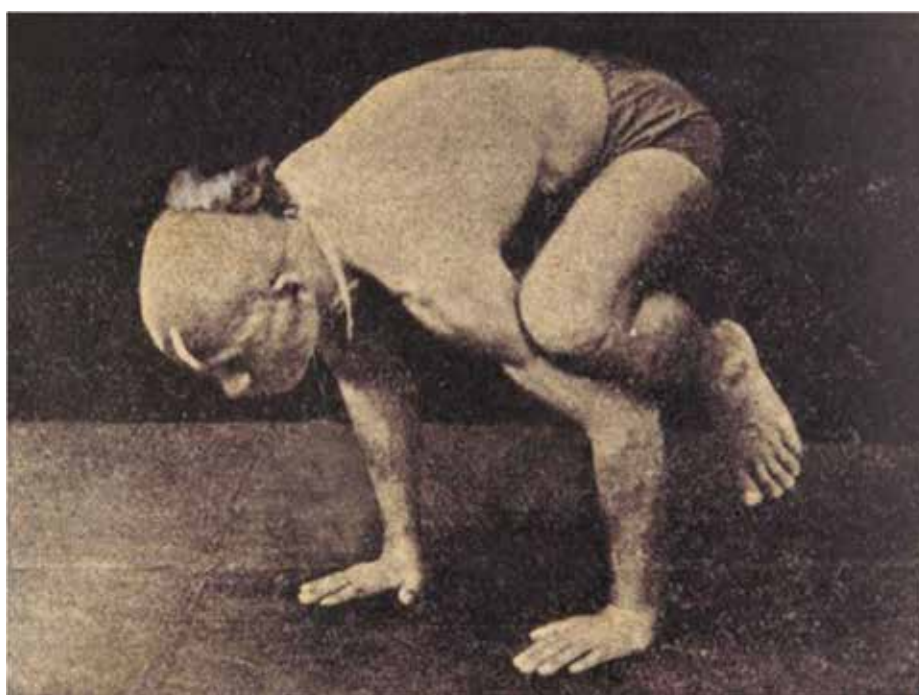


Иллюстрация 4.57: бхуджапидасана 2.

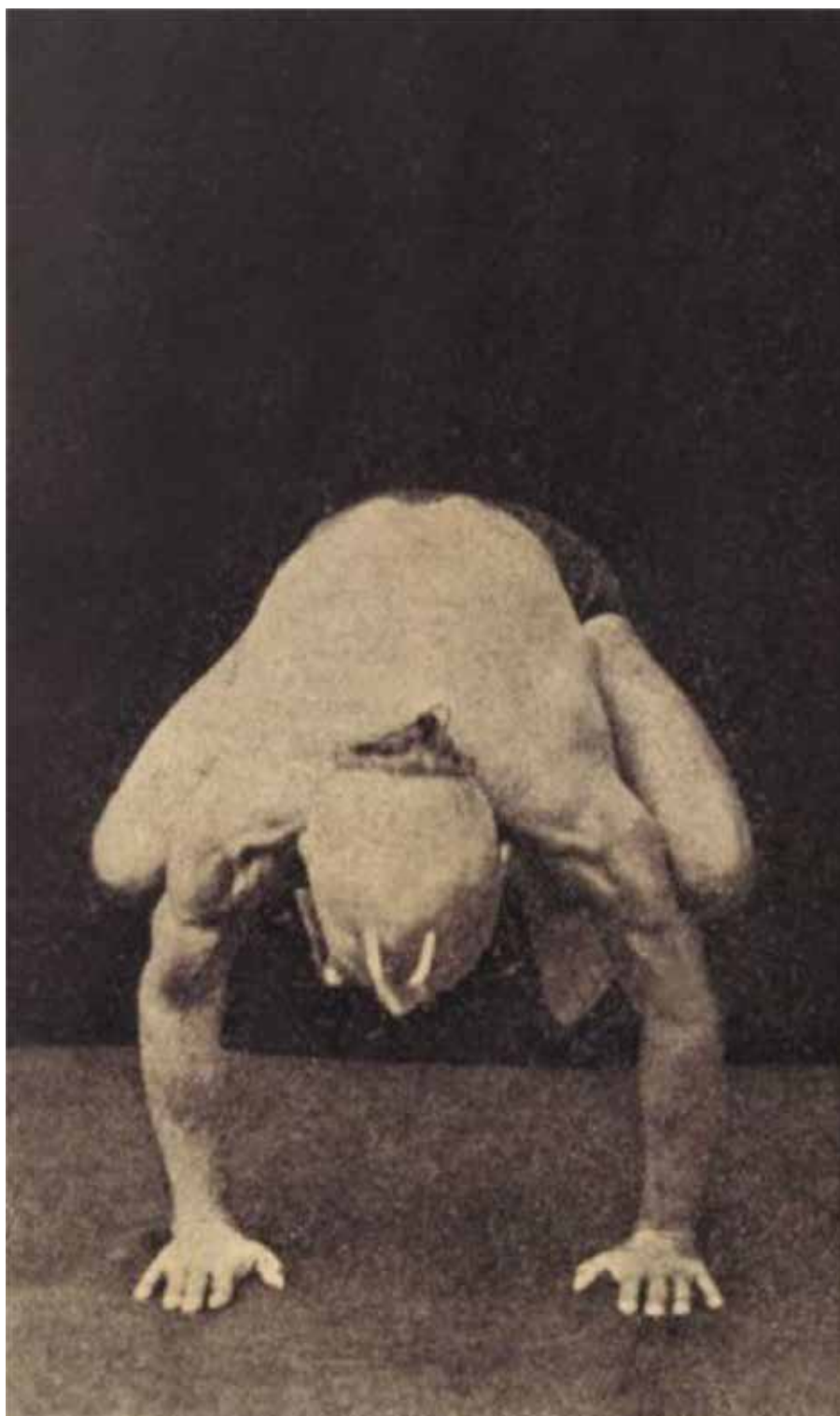


Иллюстрация 4.58: бхуджапидасана 3.

20. НАВАСАНА (иллюстрации 4.59, 4.60)

Поза состоит из 13 виньяс. В этой асане тело должно занимать положение, напоминающее лодку (см. иллюстрацию). В 7 виньясе удерживайте положение, как показано на иллюстрации. То есть пола касаются только седалищные кости, а все другие части тела следует держать над полом. Аналогичным образом, поднимите прямые ноги вверх. Расправьте плечи, вытяните руки вперед, размещая ладони со стороны каждой ноги, практически не касаясь коленей. Это положение называется парипурна нава-саной (иллюстрация 63).

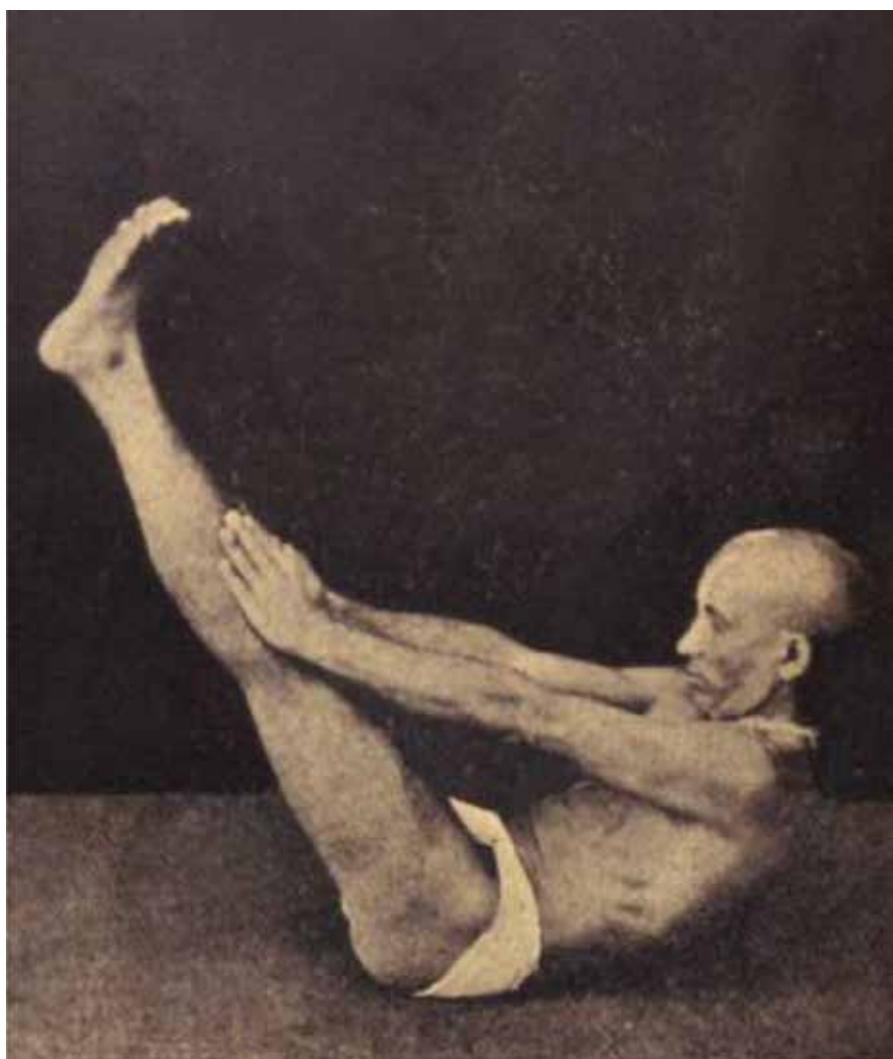


Иллюстрация 4.59: парипурна навасана

В 7 виньясе лягте на пол, как в супта падангуштасане, поднимите прямые ноги вверх. Соедините руки за головой, переплетите пальцы рук, опустив голову на ладони. Прижимайте голову к рукам, замок рук должен охватить шею. Затем, как показано на иллюстрации, приподнимите половину верхней части тела над полом за счет силы спины, удерживайтесь в этом положении. Это положение называется ардха навасаной (иллюстрация 64).



Иллюстрация 4.60: ардха навасана

21. БАКАСАНА (иллюстрация 4.61)

Поза состоит из 12 виньяс. Виньясы 7 и 8 представляют собой асана-стхити. На иллюстрации показана только 8 виньяса.

Полезьа: выполнение этой позы — важный элемент пробуждения кундалини. Кроме того, поза помогает от запора.

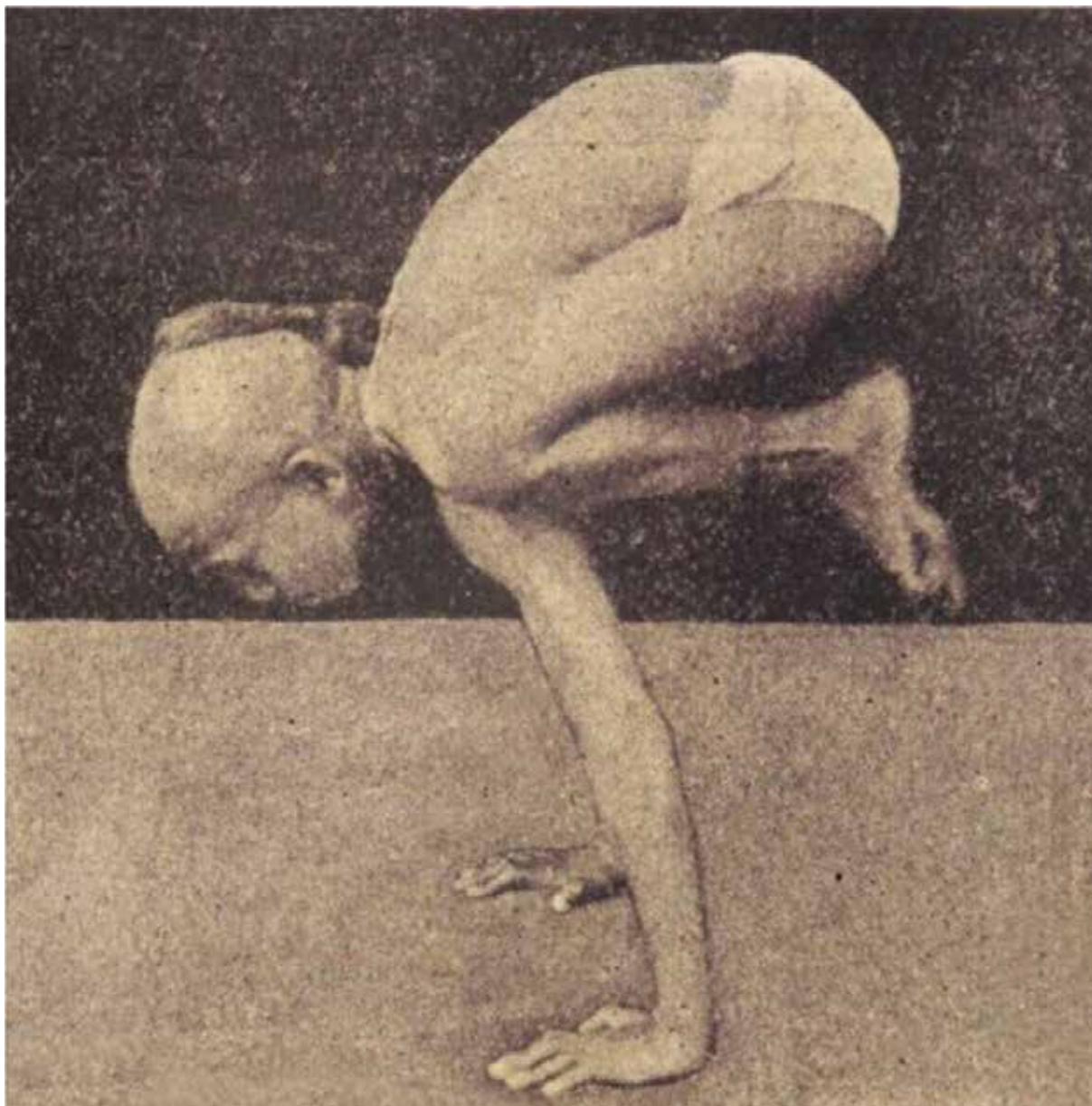


Иллюстрация 4.61: бакасана

22. КУРМАСАНА (иллюстрация 4.62)

Поза состоит из 16 виньяс. Виньясы 7, 8, 9 и 10 представляют собой смпурна-стхити этой асаны. На иллюстрации показана только 7 виньяса.

Полезьа: выполнение этой позы способствует очищению апана-вайю, а также прекращению ночных поллюций. Поза также отлично излечивает геморрой.

Если при нерегулярном менструальном цикле женщины будут практиковать эту асану со всеми виньясами в течение нескольких месяцев, они смогут излечить это заболевание матки и нарушение менструального цикла, восстановив его регулярность.

Важное замечание: тот, кто практикует курмасану, должен принять пищу как минимум за три часа до ее выполнения. На полный желудок позу выполнять нельзя.



Иллюстрация 4.62: курмасана

23. УБХАЙЯ-ПАДАНГУШТАСАНА (иллюстрация 4.63)

Поза состоит из 14 виньяс. Виньяса 8 представляет собой асана-стхити. Внимательно рассмотрите иллюстрацию. С силой полной речаки втяните живот и удерживайте его в этом положении. При этом руки и ноги следует вытянуть. Подбородок должен прижиматься к грудной клетке.

Полезьа: благодаря выполнению этой позы можно не только излечить такие болезни, как геморрой, расстройство желудка, хронический кашель, а также анда-вайю (гидроцеле), но и поддерживать тело в хорошей форме. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

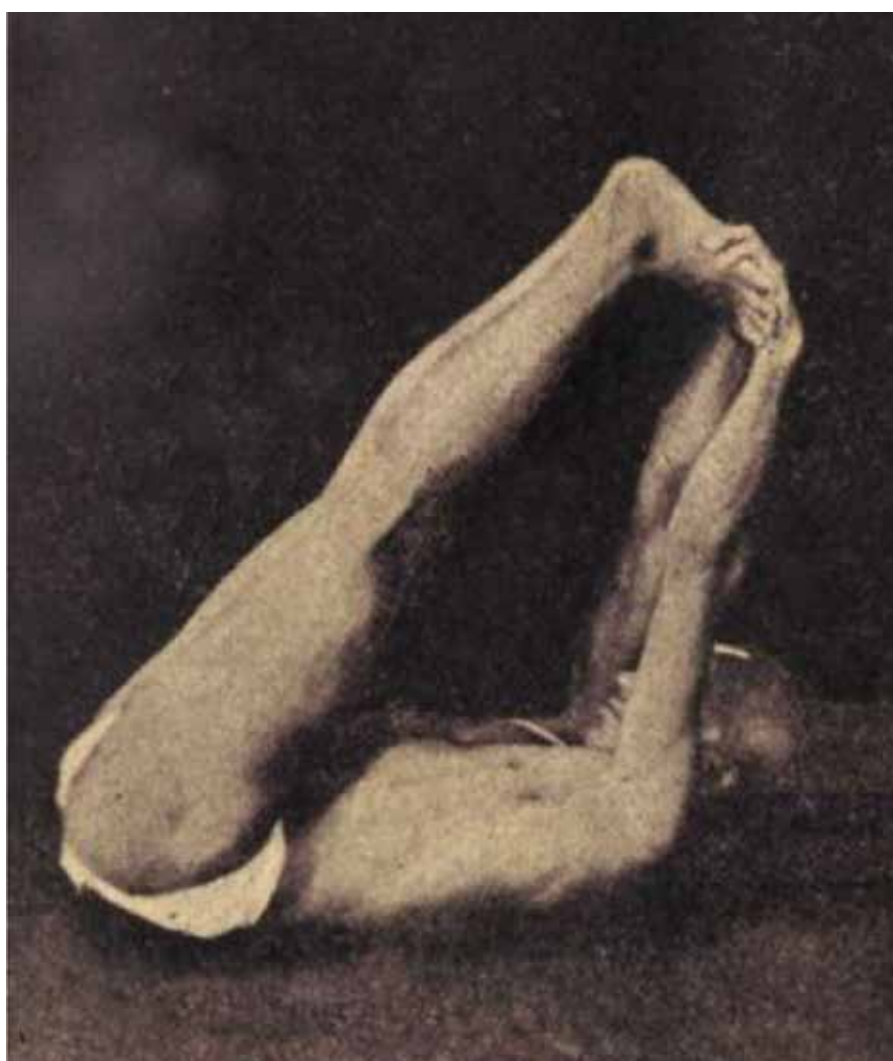


Иллюстрация 4.63: убхайя-падангуштасана

24. СУПТА КОНАСАНА (иллюстрации 4.64, 4.65)

Поза состоит из 14 виньяс. Виньяса 9 представляет собой асана-стхити. В 7 виньясе встаньте так, как показано на иллюстрации.

Виньяса 8 — это утплутхи. Из утплутхи перейдите в положение, которое показано на второй иллюстрации с этой позой, — а это 9 виньяса. Затем сделайте речаку.

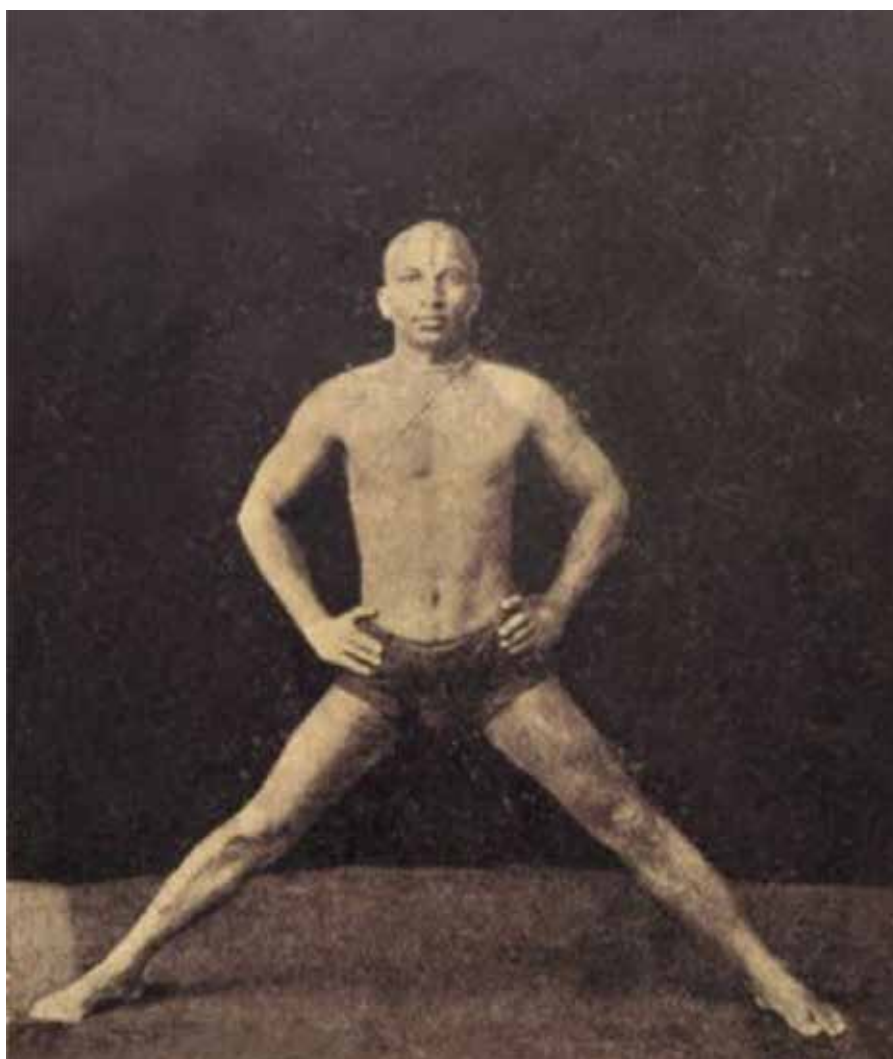


Иллюстрация 4.64: супта конасана-стхити

Виньяса 9 является супта конасана-стхити. Виньяса 10 — это чатуранга дандасана. Четыре оставшиеся виньясы совпадают с четырьмя последними виньясами пашчимоттанасаны. Внимательно рассмотрите иллюстрации. Запомните, что живот следует втянуть и удерживать втянутым.

Полезьа: выполнение этой позы не позволит развиться медлительности, связанной с водянкой (маходарам-джадья), и обеспечит своевременное опорожнение кишечника. Поза предотвратит возникновение зоба, воспаление шейных лимфоузлов, а также болезни, связанные с капха-дошей.

Если женщина не хочет иметь детей, то, выполняя эту асану наряду с кроунчасаной, она не заведет потомства, как ей и хотелось. При болях в животе во время менструации женщинам следует практиковать эту асану наряду с упавиштасаной в период менструации, чтобы быстро избавиться от этих болей.

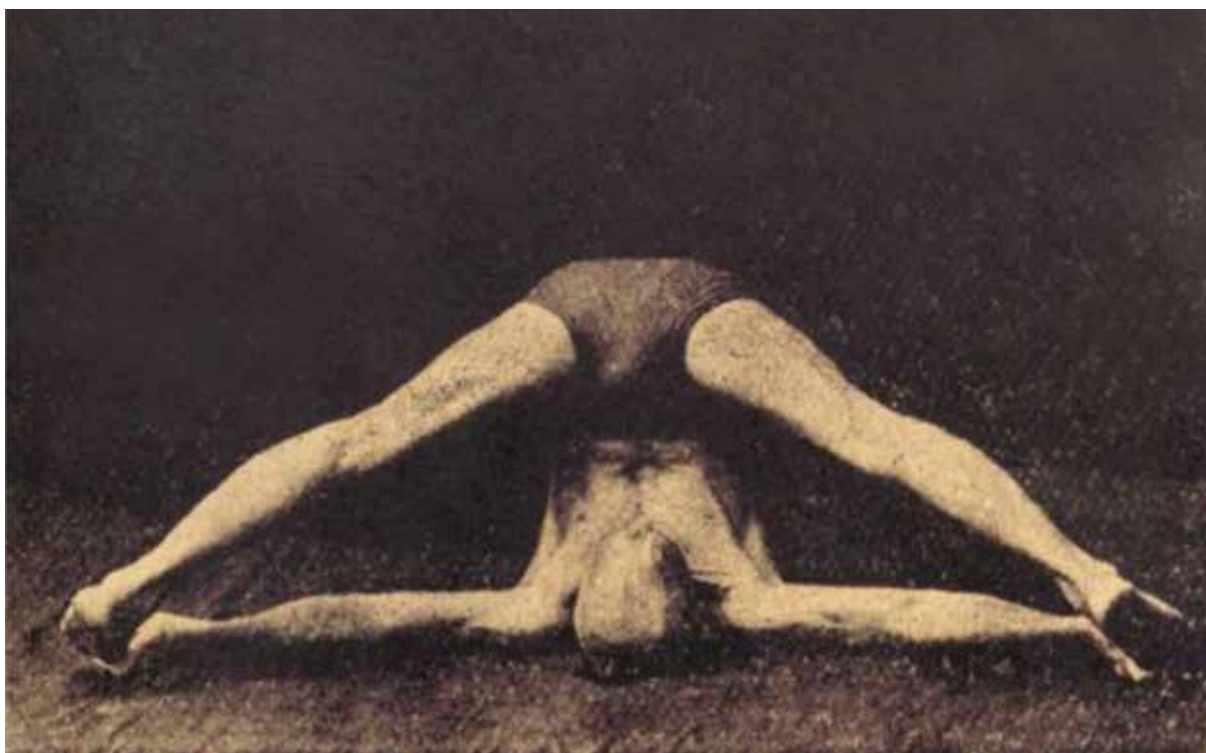


Иллюстрация 4.65: супта конасана

25. МАРИЧИАСАНА (иллюстрации 4.66, 4.67, 4.68, 4.69)

Поза состоит из 22 виньяс, выполнять ее следует как с правой, так и с левой стороны. Изучите подготовку к маричиасане (саннаха-стхити) на иллюстрации. Это стхити представляет собой 7 виньясу.

Маричиасана пари-стхити с правой стороны показана на второй иллюстрации. Про мудреца Махариши Маричу известно, что он стал открыто обучать всех выполнению этой асаны, поэтому ее называли в его честь.

Удерживайте 7 виньясу некоторое время, делая пурака-кумбхаку. После этого сделайте речаку и выйдите в 8 виньясу. Удерживайте позу столько, сколько можете. Если у вас начнет кружиться голова (все вокруг «поплывет»), вернитесь в 7 виньясу, сделайте пурака-кумбхаку, закройте глаза и оставайтесь в этом положении на некоторое время. Головокружение прекратится.

Виньяса 9 повторяет виньясу 7. Виньясы 10, 11, 12 и 13 соответствуют виньясам 10, 11, 12 и 13 для выполнения джану-ширшасаны.

Маричиасана саннаха-стхити с левой стороны — это 14 виньяса. Она показана на третьей иллюстрации. Маричиасана пари-стхити с левой стороны — это 15 виньяса. Она показана на четвертой иллюстрации. В 14 виньясе сделайте пурака-кумбхаку, а в 15 виньясе сделайте только речаку. Виньяса 16 повторяет виньясу 14. Виньясы 17, 18, 19, 20, 21 и 22 соответствуют виньясам 17, 18, 19, 20, 21 и 22 для выполнения джану-ширшасаны.

Полезно: выполнение этой позы предотвратит появление паралича или каких-либо подобных заболеваний; быстро исчезнет вздутие живота; желудок не будет увеличиваться в размерах. Благодаря выполнению позы бедра приобретут правильные очертания, а грудная клетка расширится. Вы сможете избавиться от любой слабости сердца; наоборот, поза помогает укреплять сердце. У того, кто практикует эту позу, никогда не будет желтухи или любой другой болезни печени. При этом практиковать эту позу в период беременности нельзя.

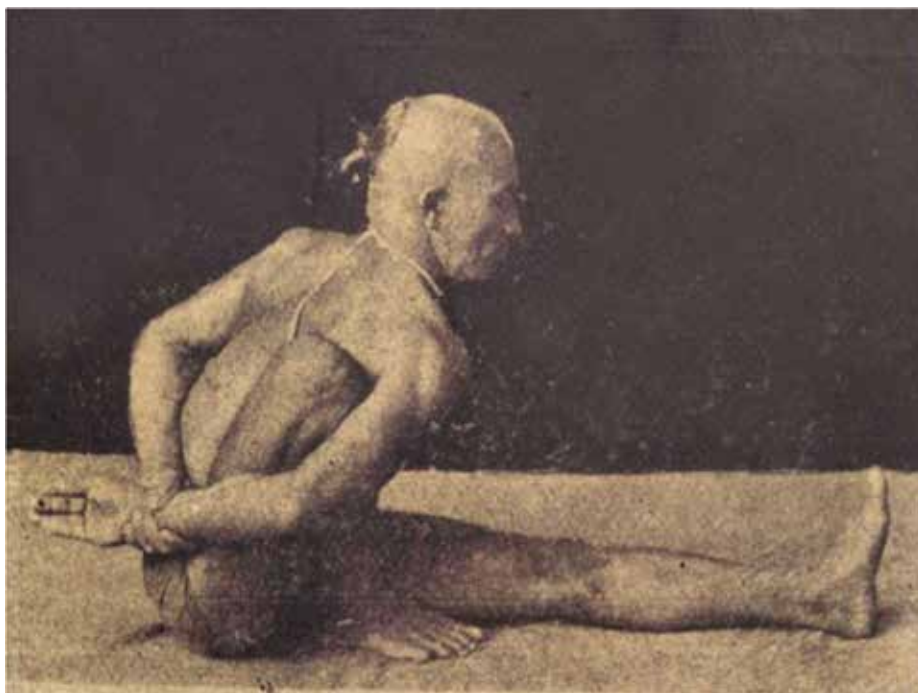


Иллюстрация 4.66: маричиасана саннаха-стхити — правая сторона 1.

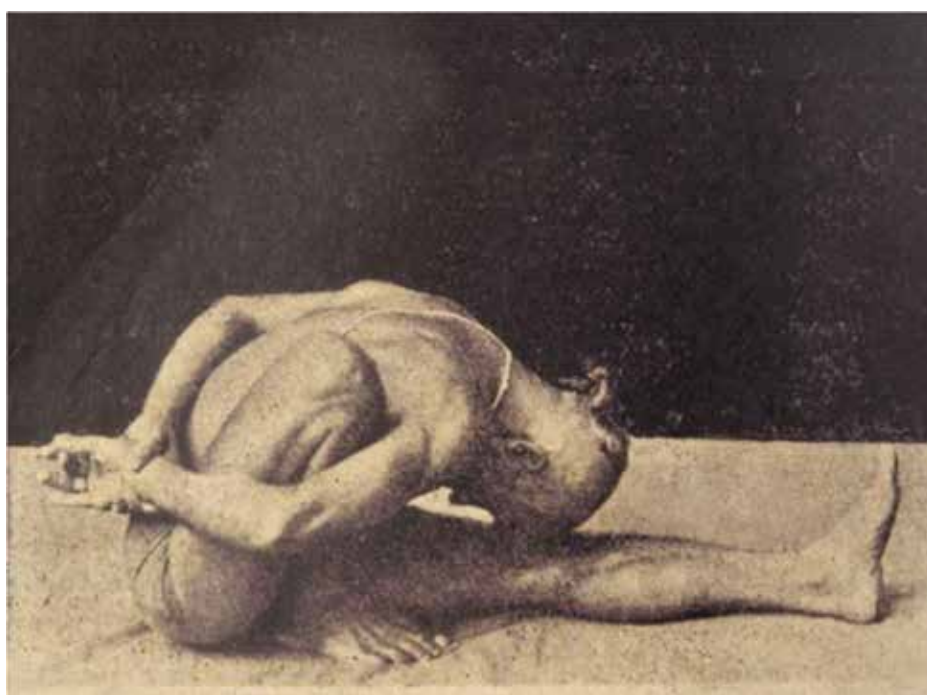


Иллюстрация 4.67: маричиасана пари-стхити — правая сторона 2.



Иллюстрация 4.68: маричиасана саннаха-стхити — левая сторона 3.



Иллюстрация 4.69: маричиасана пари-стхити — левая сторона 4.

26. НИРАЛАМБА САРВАНГАСАНА (иллюстрация 4.70)

Поза состоит из 14 виньяс. Виньяса 8 представляет собой асана-стхити. На иллюстрации показана только 8 виньяса — это нираламба сарвангасана пари-стхити. Чтобы выйти в это стхити, в 7 виньясе медленно поднимите руки и ноги, либо одновременно, либо по одной, одну за другой. Сделайте только речаку. Никогда не делайте пурака-кумбхаки в этом положении.

В это время прижимайте подбородок к грудной клетке. Взгляд следует удерживать в области межбровья. При этом не сгибайте ни руки, ни ноги. Эта поза — сарвангасана — имеет две вариации: саламба и нираламба. В традиции матхи Махариши Капилы выделяют по два вида каждой вариации. В этой книге мы рассказываем об одной вариации, которая и показана на иллюстрации.

Полезьа: благодаря выполнению позы излечатся боли в животе, острая боль в желудке, метеоризм, расстройство желудка из-за изменений в рационе питания, и практикующий эту позу сможет похудеть в области живота. Тот, кто не может заснуть ночью, пусть практикует эту асану, удерживая пари-стхити в течение пятнадцати минут, после этого следует лечь спать, и здоровый крепкий сон не заставит себя долго ждать. Тот, кто страдает от болей в груди, ночных поллюций, а также усталости, или вынужден преодолевать большие расстояния пешком, практикуя нираламба сарвангасану со всеми виньясами в течение некоторого времени, сможет избавиться от всех подобных проблем и стать довольным. Женщины могут выполнять позу даже во время беременности — до четвертого месяца.

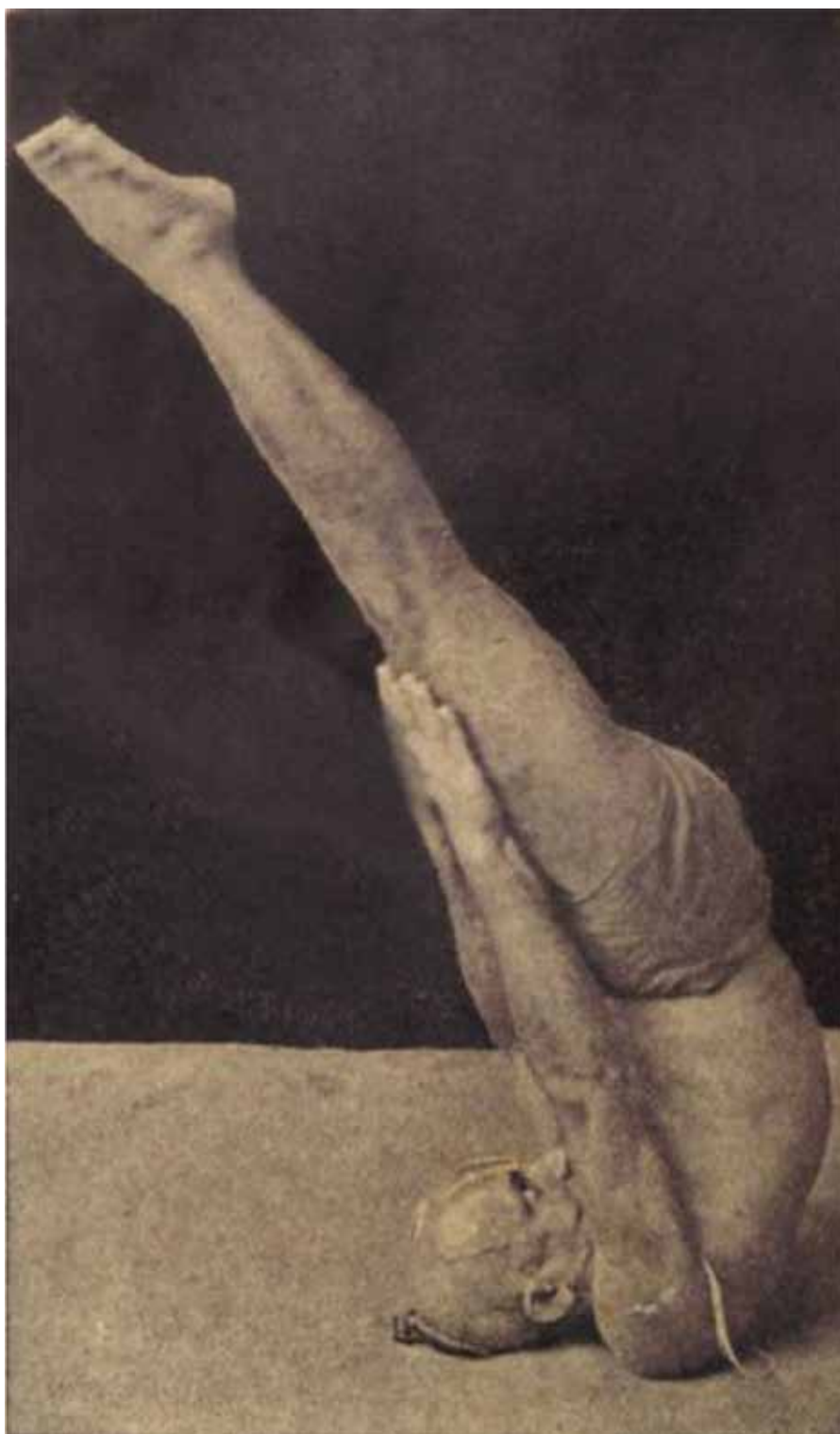


Иллюстрация 4.70: нираламба сарвангасана

27. ЭКАПАДА ШИРШАСАНА (иллюстрации 4.71, 4.72)

У этой позы две вариации: дакшина-экапада ширшасана и вама-экапада ширшасана. Обе эти вариации состоят из 18 виньяс. На первой иллюстрации показана дакшина-экапада ширшасана, а на второй — вама-экапада ширшасана. Виньясы 7 и 12 представляют собой асана-стхити этих разных вариаций. В этой асане выполняется сама-шваса-учваса (одинаковое соотношение дыхательных циклов). Вытяните вперед в 7 виньясе левую ногу, а в 12 виньясе правую ногу, удерживайте ногу четко прямой от головки бедра до пятки. Не следует сгибать ни одной части тела.

Поднимите руки, как показано на иллюстрации. В этом стхити следует дышать равномерно с одинаковым соотношением дыхательных циклов. Соединив руки вместе в экапада ширшасана пари-стхити, следует сделать пурака-кумбхаку. Речаку делать не надо.

В 7 виньясе и в 12 виньясе поднимите голову, взгляд сосредоточьте на области межбровья. Поместите на шею за головой в 7 виньясе левую ногу, а в 12 виньясе правую ногу. Внимательно изучите иллюстрацию. Другие виньясы совпадают с виньясами для выполнения ардха-баддха-падма пашчимоттанасаны.

Полезьа: выполнение позы помогает остановить кровотечения при геморрое, придает силы телу. Поза устраняет расстройство вайю в области шеи, придает шее необыкновенную силу, чтобы удерживать дополнительный вес, — все это очень способствует пробуждению кундалини. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

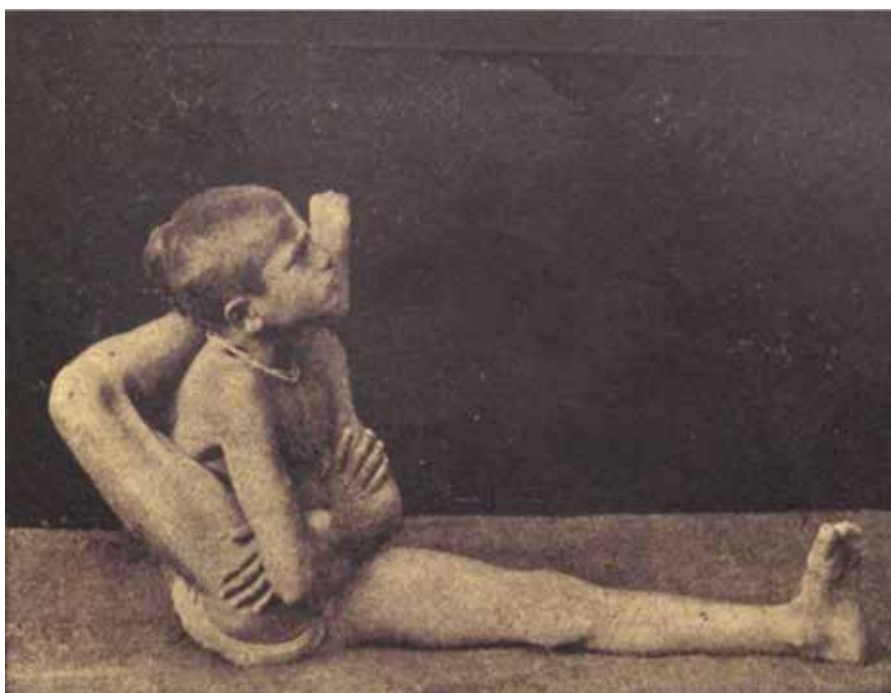


Иллюстрация 4.71: дакшина-экапада ширшасана



Иллюстрация 4.72: вама-экапада ширшасана

28. ДВИПАДА ШИРШАСАНА (иллюстрация 4.73)

Поза состоит из 14 виньяс. Виньясы с 1 по 6 совпадают с пашчимоттанасаной. При практике 7 виньясы отведите ноги на плечи, сделайте утплутхи, как в 7 виньясе бхуджапидасаны. Затем наклоните заднюю часть тела вперед и сядьте.

После этого сделайте речаку, медленно и мягко поместите левую стопу поверх правой стопы на шею за головой. То есть правая пятка должна быть у левого уха, а левая пятка — у правого уха. Оставаясь в этом состоянии, сделайте пурака-кумбхаку и поднимите голову. В области муладхара-чакры соедините ладони в молитвенном жесте. Виньясы с 8 по 14 виньясы совпадают с виньясами для выполнения бхуджапидасаны.

Полезьа: выполнение этой позы избавит от заболеваний селезенки, печени и желудка. Поза способствует очищению муладхара-чакры. Особенно полезно выполнять ее с уддияна-бандхой. Практикуйте позу, но сначала внимательно изучите иллюстрацию. В период беременности практиковать эту позу нельзя. Женщины, предрасположенные к выкидышу, должны регулярно практиковать эту асану в течение некоторого времени, но перед зачатием следует прекратить ее выполнять. Если в период беременности они перестанут выполнять эту асану, это позволит им выносить здорового ребенка и облегчит роды, благодаря расширению стенок матки и общему оздоровлению. Те же, кто не желает иметь детей, должны всегда практиковать эту асану, и в этом случае им удастся избежать зачатия.

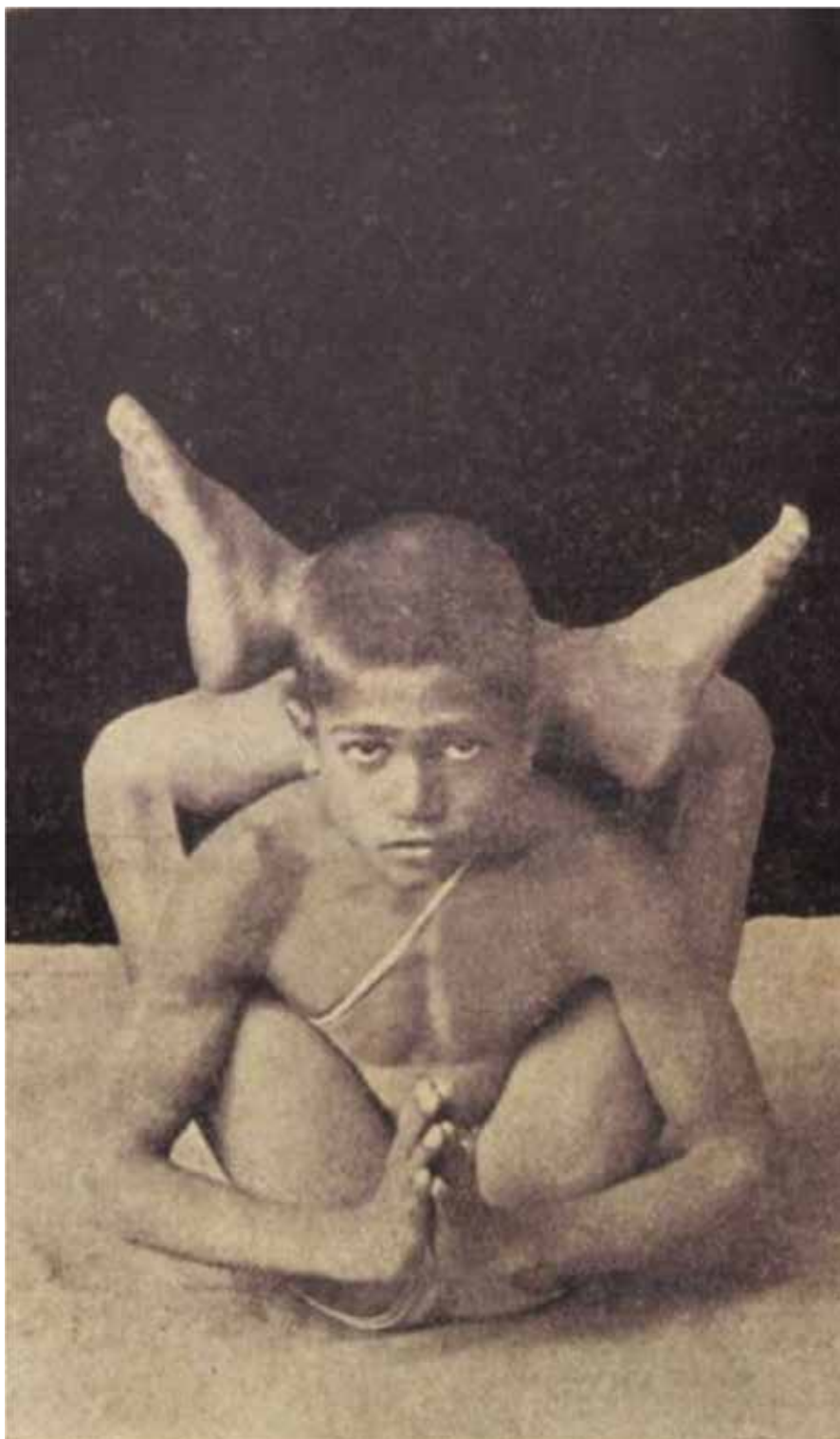


Иллюстрация 4.73: двипада ширшасана

29. ЙОГА-НИДРАСАНА (иллюстрация 4.74)

Поза состоит из 12 виньяс. Виньяса 7 представляет собой йога-нид-расана-стхити. Первые шесть виньяс курмасаны совпадают с первыми шестью виньясами этой асаны. В 7 виньясе сядьте так же, как в двипада ширшасане, но не отводите сразу обе ноги за голову, а сначала лягте на спину лицом вверх. Затем поднимите ноги и отведите их за голову.

В двипада ширшасане мы соединяем руки в молитвенном жесте, разместив их в области муладхара-чакры. В этой асане в соответствии с кра-мой расположите оба плеча (то есть плечо как часть руки), и справа, и сле-ва, поверх обоих бедер, захватите правое запястье пальцами левой руки внизу спины. Изучите иллюстрацию.

В 7 виньясе после речаки выйдите в асана-стхити. Затем сделайте пу-рака-кумбхаку и лягте. Виньяса 8 — это чатуранга дандасана. Последние четыре виньясы этой асаны полностью повторяют последние четыре ви-ньясы пашчимоттонасаны.

Полезьа: выполнение позы помогает излечиться от таких заболеваний, как туберкулез, вздутие живота, водянка и отек (отек тканей, спрово-цированный накоплением воды). Благодаря асане вайю переместится в свадхистана-чакру и брахмара-гуха-чакру (брахмагуха-чакру), что спо-собствует долголетию. Практика позы поможет быстро взять апана-вайю под контроль. В период беременности практиковать эту позу нельзя.



Иллюстрация 4.74: йога-нидрасана



Иллюстрация 4.75: буддхасана 1 — правая сторона



Иллюстрация 4.76: буддхасана 2 — левая сторона

30. БУДДХАСАНА (иллюстрации 4.75, 4.76)

Поза состоит из 20 виньяс. Виньясы 8 и 14 представляют собой правую и левосторонние вариации асана-стхити. На первой иллюстрации показана правосторонняя буддхасана, на второй иллюстрации — левосторонняя буддхасана.

Виньяса 7 представляет собой буддхасану с правой стороны, а 13 виньяса — левосторонняя буддхасана. Они подобны 7 и 12 виньясам экапада ширшасаны.

Виньяса 8 повторяет 7 виньясу экапада ширшасаны. Внимательно изучите иллюстрацию.

Виньясы 9, 10, 11, 12 и 13 соответствуют виньясам 8, 9, 10, 11 и 12 для выполнения экапада ширшасаны, а 14 виньяса — буддхасана-стхити с левой стороны. В этом стхити направьте левую ногу к верхней части левого плеча и отведите назад, поместив сзади на шею. Затем возьмитесь левой рукой за запястье правой руки. Другая вариация буддхасана-стхити изображена на второй иллюстрации: в этой позе руки соединены в замок за спиной. Это не должно удивлять тех, кто практикует позу. Некоторые полагают, что, поскольку Будда считал сиддхасану лучшей из асан, сиддхасана и буддхасана должны выполняться похожим образом. Это противоречит всем текстам по йоге и описаниям взаимосвязей между нади-грантхами в теле. Следовательно, тот, кто практикует эти позы, должен понимать различия сиддхасана-крамы и буддхасана-крамы и выполнять их соответствующим образом.

Полезно: выполнение этой позы излечит патологический кифоз (горб), поможет нормализовать кровообращение во всех нади. Поза способствует очищению свадхистана-, анахата-, вишуддхи- и брахмара-гуха-чакры (брахмагуха-чакры), тем самым позволяя выполнить полную кевала-кумбхаку.

Эта асана очень хорошо помогает при лечении лихорадочного состояния, если температура держится долгое время. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

31. КАПИЛАСАНА (иллюстрация 4.77)

Поза состоит из 24 виньяс. Ее обнаружил Махариши Капила, он способствовал распространению ее практики, поэтому эта поза называется капиласана.

Виньяса 9 — это капиласана с правой стороны; а виньяса 17 — это капиласана с левой стороны. До 8 виньясы практика соответствует буддхасана-краме. Затем, как в пашчимоттанасане, поместите подбородок на кости выше колена вытянутой ноги. Сделайте речаку в этом стхити. С 10 по 14 виньясы совпадают с виньясами с 10 по 14 для выполнения пашчимоттанасаны. Но до завершения 10 и 11 виньясы удерживайте правую ногу сзади на шее. В 10 виньясе следует соединить руки в замок за спиной.

Виньясы 15 и 16 соответствуют виньясам 13 и 14 для выполнения левосторонней буддхасаны, а 17 виньяса — капиласана-стхити с левой стороны. Виньясы с 18 по 22 повторяют виньясы с 10 по 14 правосторонней капиласаны. Виньясы 23 и 24 выполняются точно так же, как виньясы 15 и 16 пашчимоттанасаны.

Полезьа: благодаря этой асане нормализуется стхити муладхара-, свадхистана-, манипурака-, анахата- и вишудхи-чакры, — а это чрезвычайно важно, чтобы научиться, как следовать пути дхараны и дхьяны.

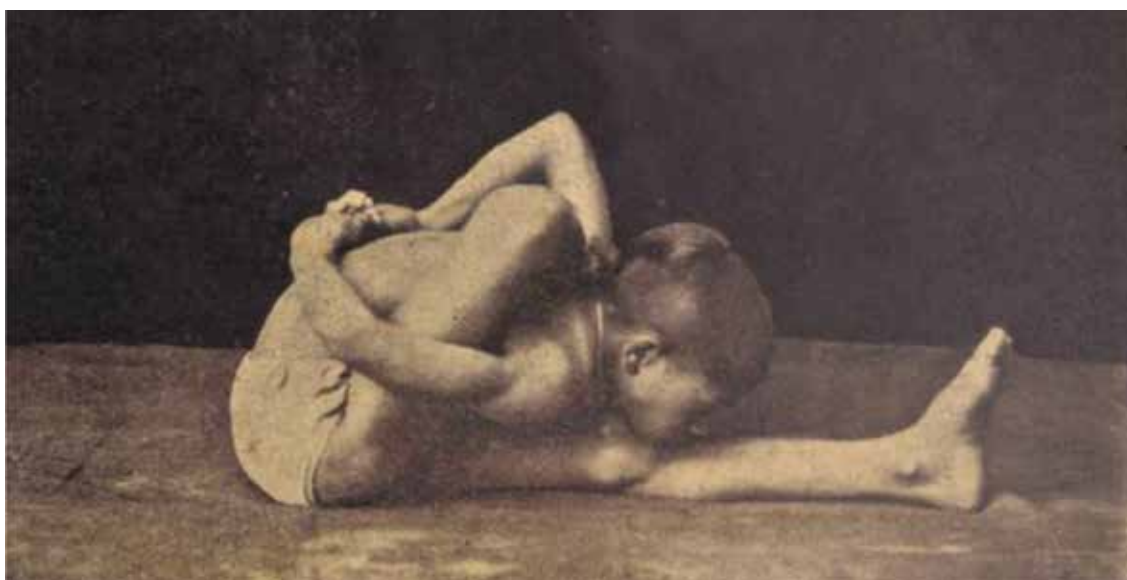


Иллюстрация 4.77: капиласана

32. БХАЙРАВАСАНА (иллюстрация 4.78)

Поза состоит из 20 виньяс. Виньясы 8 и 14 представляют собой правую и левосторонние вариации асана-стхити.

С 1 по 7 виньясы практикуйте по методу выполнения экапада ширшасаны. В 8 виньясе, в отличие от экапада ширшасаны, руки находятся не в области муладхара-чакры: здесь соедините руки, как показано на иллюстрации, и лягте на спину лицом вверх. Удерживая это положение, сделайте пурака-кумбхаку, поднимите голову и шею от пола, взгляд направьте в область межбровья. Виньясы с 15 по 20 повторяют соответствующие виньясы капиласаны. Эту позу следует практиковать с обеих сторон.

Калабхайрава способствовал распространению практики этой асаны, поэтому позу называли бхайравасаной.

Полезьа: выполнение этой позы способствует равномерному распределению и нормализации вайю-санчара в иде, пингале и сушумна-нади, предотвращает болезни, связанные с расстройством вата-доши. В период беременности эту позу выполнять нельзя. Женщины, не желающие иметь детей, должны регулярно в течение некоторого времени практиковать асану, следуя всем правилам, и практика, без всяких сомнений, препятствует зачатию: выполнение этой асаны способствует непроходимости маточных труб, тем самым препятствуя оплодотворению.



Иллюстрация 4.78: бхайравасана

33. ЧАКОРАСАНА (иллюстрация 4.79)

Поза состоит из 20 виньяс. Это из Капила Матха. По наблюдениям, вариация позы напоминает полет птицы, которая называется чакора, отсюда название асаны — чакорасана. В Дхьяна-бинду упанишаде Парамешвара учит Парвати: «Есть столько много асан, сколько живых существ в мире». Об этом должны помнить все читатели.

Виньясы 8 и 14 являются асана-стхити. Виньясы 7 и 13 повторяют 7 и 13 виньясы экапада ширшасаны. В 8 и 14 виньясах — прижмите ладони к полу, сделайте пурака-кумбхаку, поднимите тело на 6 ангул над полом и удерживайте эту позу некоторое время. Внимательно изучите иллюстрацию, на которой представлена эта асана. Взгляд следует направить в область межбровья. Другие виньясы совпадают с виньясами для выполнения бхайравасаны.

Полезьа: практикуя эту асану, можно излечиться от болезней, вызывающих тремор (дрожание) суставов рук, запястий. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.



Иллюстрация 4.79: чакорасана

34. СКАНДАСАНА (иллюстрации 4.80, 4.81)

Поза состоит из 20 виньяс. Виньясы 8 и 14 представляют собой асана-стхити. Другие виньясы совпадают с виньясами для выполнения чакрасаны. В пашчимоттанасане мы берем за большие пальцы ног пальцами рук и наклоняем при этом голову к коленям. В данной асане вместо этого вытяните руки вперед, как можно дальше, соедините ладони в молитвенном жесте, медленно наклонитесь корпусом вперед и дотянитесь головой до коленной чашечки. В этом стхити сделайте речаку. Взгляд следует направить в область межбровья.

Есть две разные виньяса-крамы для практики скандасаны с левой и правой стороны. На первой иллюстрации — скандасана-стхити с правой стороны, а на второй иллюстрации — скандасана-стхити с левой стороны. Согласно шастрам, Парамешвара обучил этой асане Скандана, сына Парвати, с тех пор Скандан обучал этой асане, способствуя распространению ее практики, поэтому позу называли скандасаной.

Полезьа: выполнение позы позволит обрести способность к пратьяхаре, поскольку дает практикующему знания о его или ее внутреннем свете, который излучает его или ее сердце.



Иллюстрация 4.80: скандасана 1

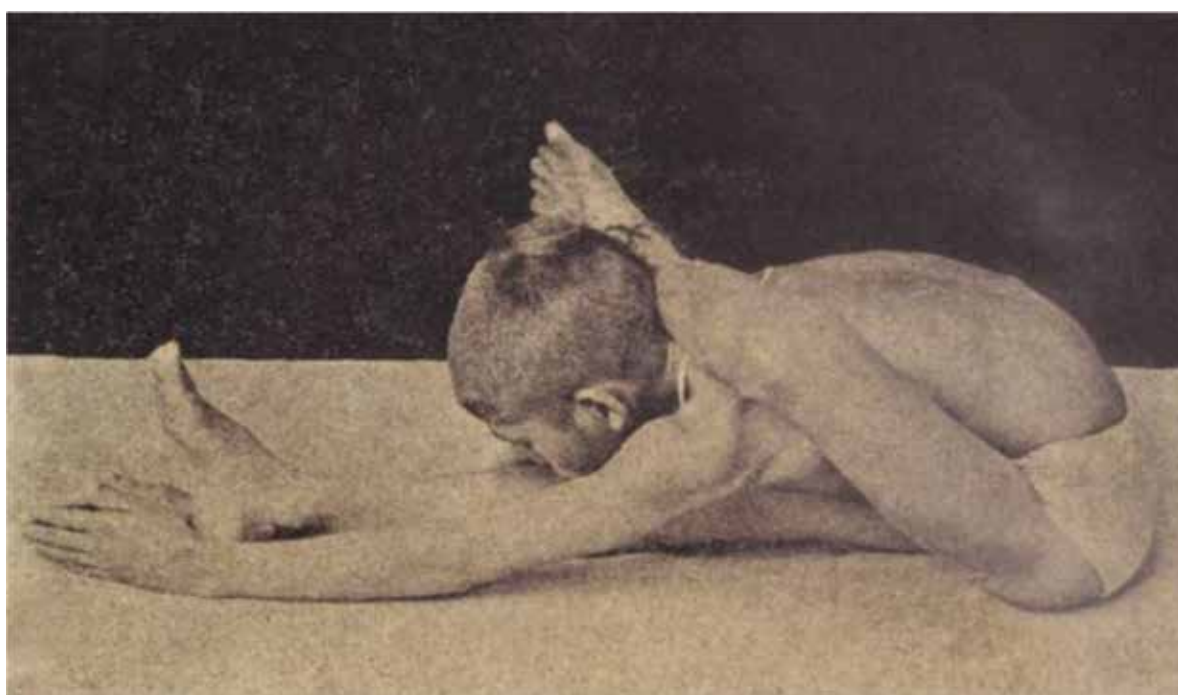


Иллюстрация 4.81: скандасана 2.

35. ДУРВАСАНА (иллюстрация 4.82)

Поза состоит из 20 виньяс. Виньясы 8 и 14 представляют собой право- и левосторонние вариации дурвасаны. В виньясах 7 и 13 удерживайте экапада ширшасана-стхити. Затем в 8 и 14 виньясах встаньте прямо. Внимательно рассмотрите иллюстрацию. Удерживая асана-стхити, ни в коем случае не сгибайте выпрямленную на полу ногу, она должна быть полностью прямой. Взгляд направлен на переносицу. Делайте сампурана-пурака-кумбхаку. В процессе выполнения этих виньяс голова поднята.

Другие виньясы совпадают с виньясами для выполнения скандасаны.

Польза: выполнение этой позы поможет избавиться от таких серьезных заболеваний, как слоновость, вайю в мошонке, тремор и дрожание головы. Поза оказывает огромную поддержку на пути к самадхи. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.

36. РИЧИКАСАНА (иллюстрации 4.83, 4.84)

Поза состоит из 24 виньяс. Виньясы 9 и 17 представляют собой ричикасана-стхити. Виньясы 7 и 15 совпадают с виньясами для экапада ширшасаны. Остальные виньясы повторяют виньясы для выполнения чакрасаны.

На первой иллюстрации — ричикасана с правой стороны, а на второй иллюстрации — ричикасана с левой стороны.

В самом начале 7 виньясы удерживайте экапада ширшасану. В 8 виньясе практикуйте в соответствии с правилами для первой виньясы уттана-сананы. Виньяса 9, которая показана на иллюстрации, повторяет вторую виньясу уттана-сананы. Выполняя это стхити, оставьте ноги и руки на полу, не сгибайте их даже слегка. В этом положении сделайте только речаку.

Виньяса 10 повторяет виньясу 8. Виньясы 11, 12, 13 и 14 повторяют другие виньясы капиласаны, кроме капиласана-стхити. Ричикасана с левой стороны, в виньясах 15, 16 и 17, должна выполняться в соответствии с правилами для ричикасаны с правой стороны в виньясах 7, 8 и 9. Как упоминалось ранее, в асана-стхити следует сделать речаку.

Польза: выполнение позы способствует правильной отстройке речаки, что крайне важно для практики пранаямы.

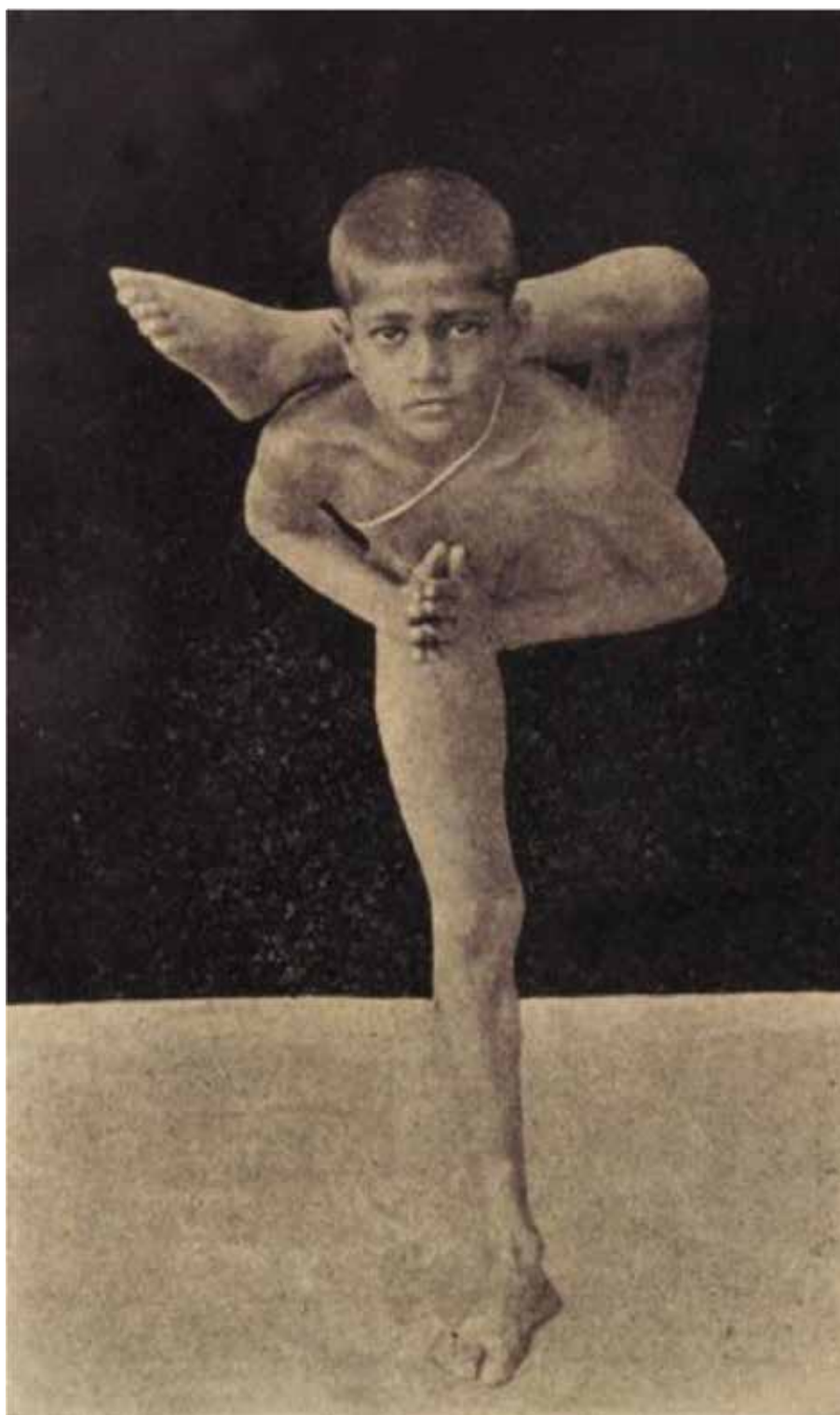


Иллюстрация 4.82: дурвасана

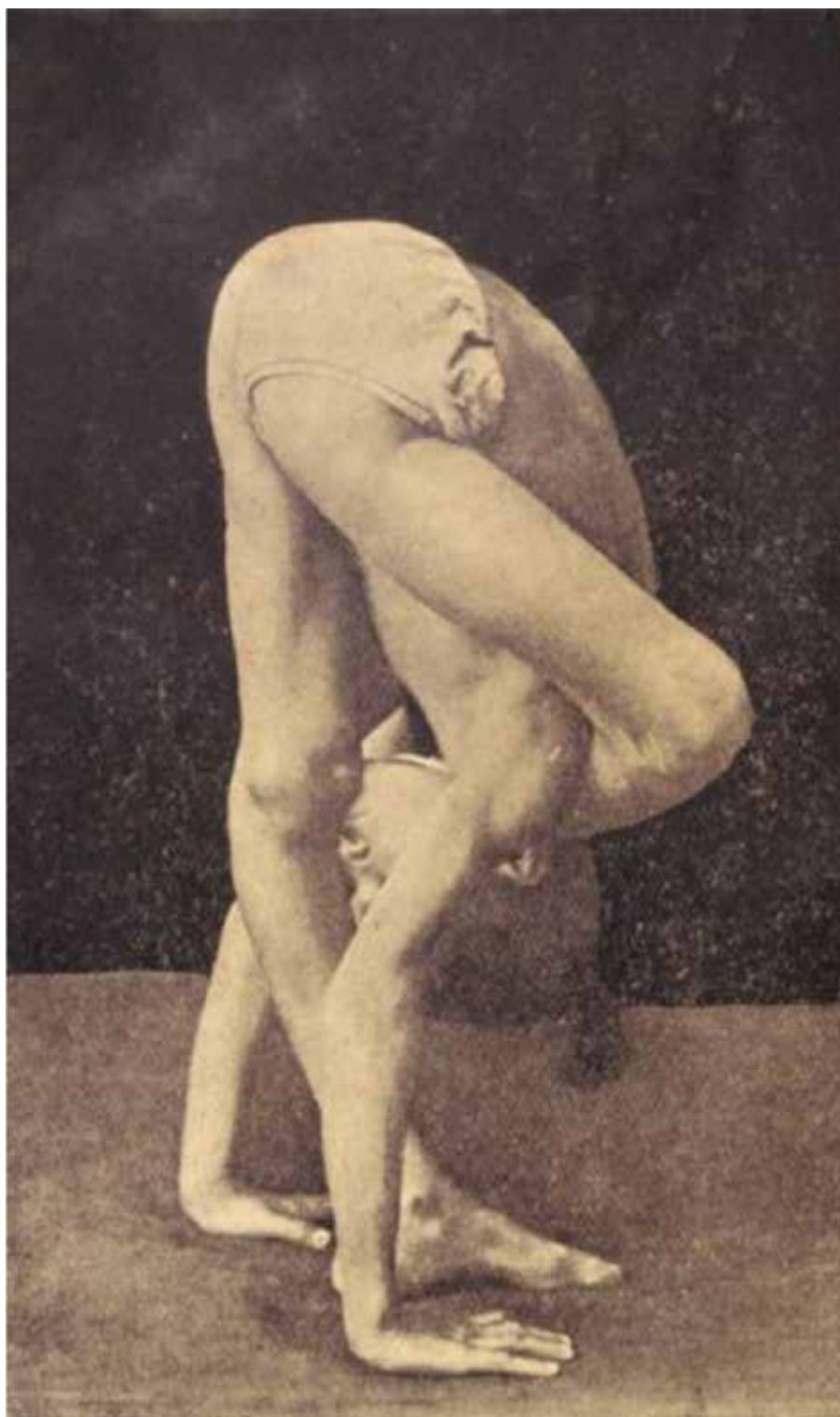


Иллюстрация 4.83: ричикасана 1.

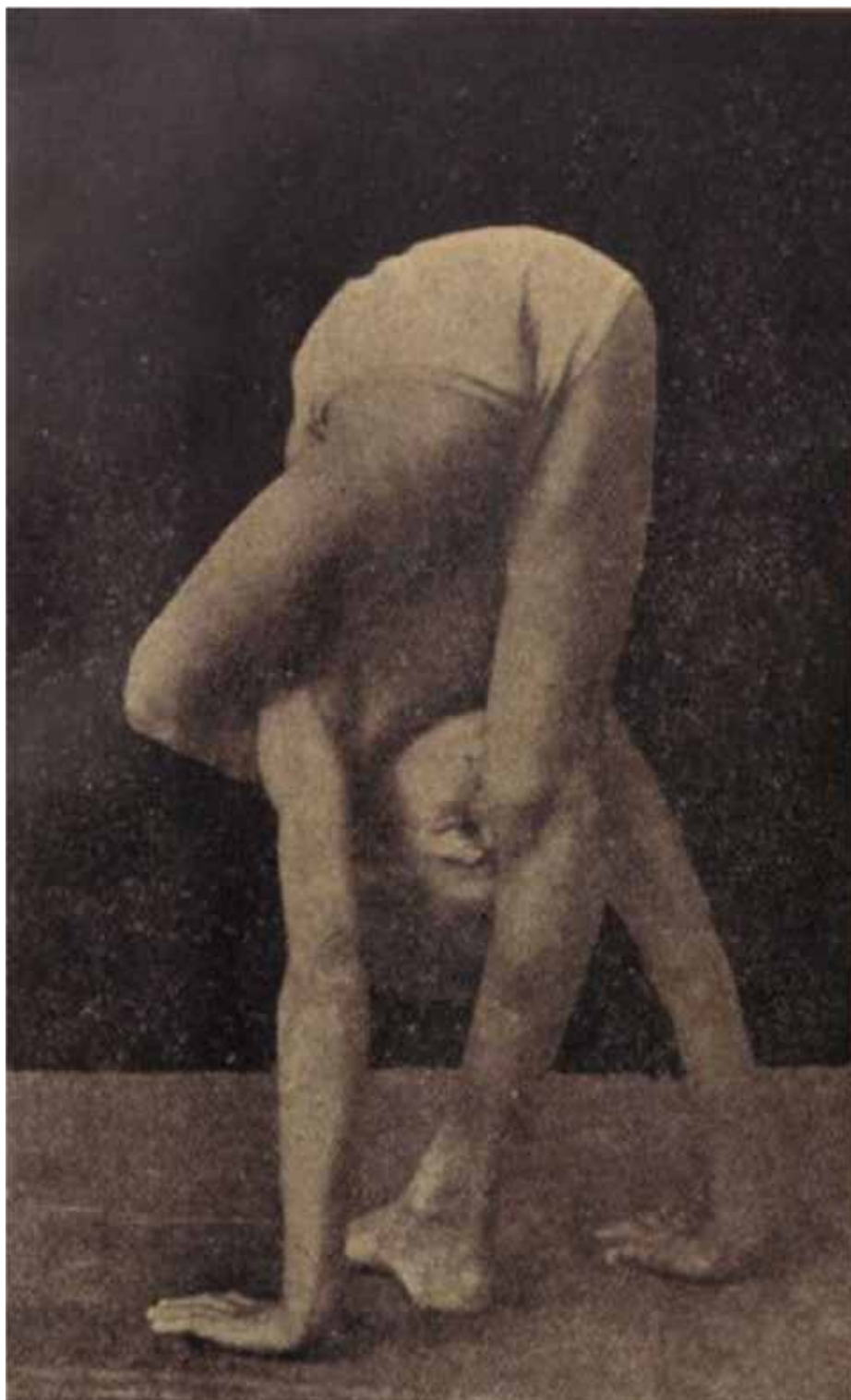


Иллюстрация 4.84: ричикасана 2.

37. ТРИВИКРАМАСАНА (иллюстрация 4.85)

Поза состоит из 7 виньяс. С 1 по 5 виньясы, а также 7 виньясу практикуйте в соответствии с правилами выполнения уттхита-хаста падангуштасаны. Выполните виньясы 2 и 7, как показано на иллюстрации (внимательно ее рассмотрите), удерживайте эти позы некоторое время. Виньяса 2 — это тривикрамасана-стхити с правой стороны. Виньяса 6 — это тривикрамасана-стхити с левой стороны, на иллюстрации показана только левосторонняя вариация тривикрамасаны.

Важно наблюдать за тем, чтобы речака-кумбхака и пурака-кумбхака были одинаковыми по длительности во время выполнения этой асаны. Взгляд направьте в область межбровья и удерживайте там. Обе ноги должны быть выпрямлены, не следует наклоняться или отводить ноги в сторону.

Полезно: выполнение позы не только способствует отстройке равновесия тела в стхити, но и быстро приближает пробуждение кундалини.

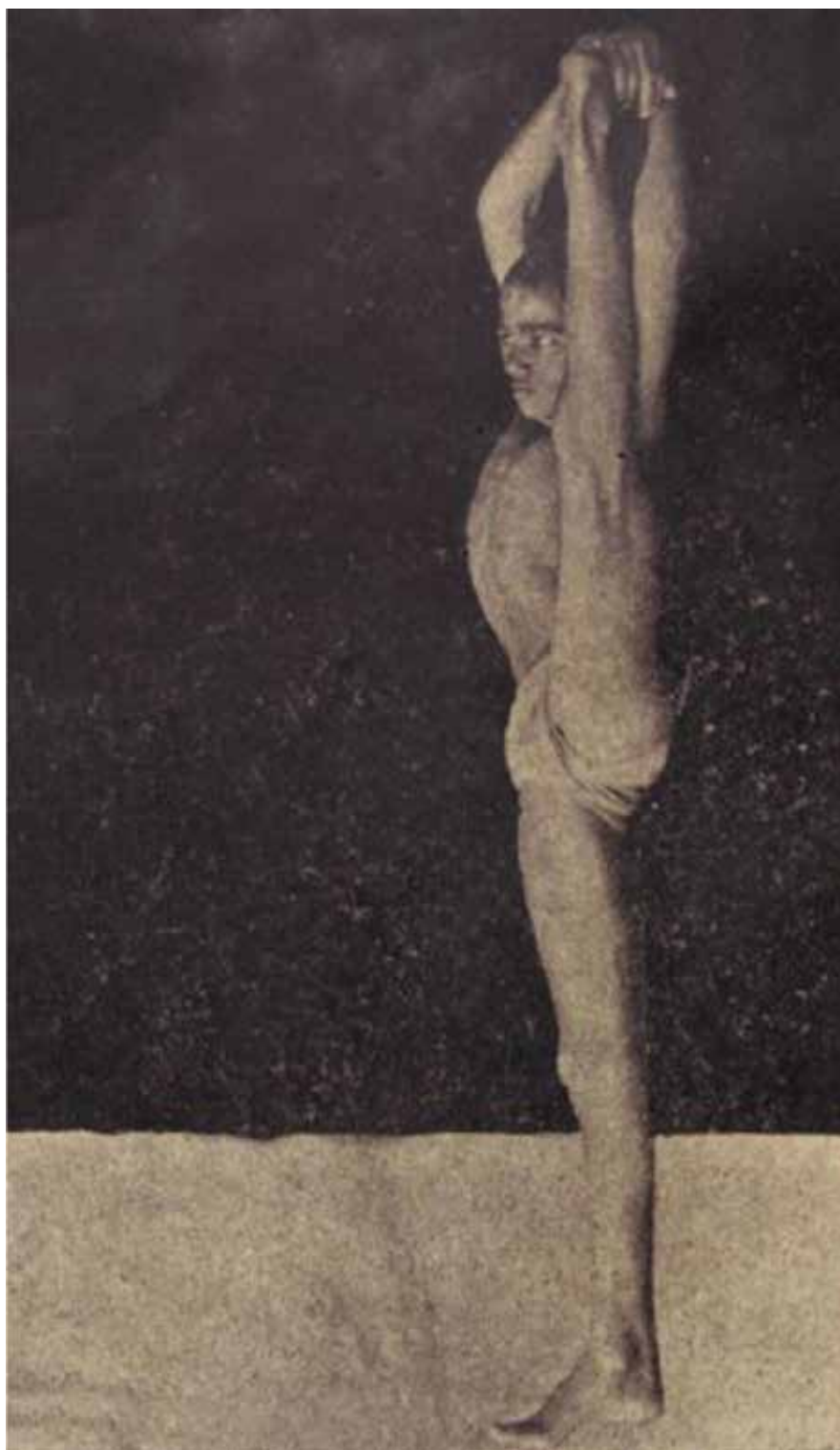


Иллюстрация 4.85: тривикрамасана

38. ГАНДАБХЕРУНДАСАНА (иллюстрации 4.86, 4.87)

Поза состоит из 10 виньяс. Виньясы 6 и 7 представляют собой асана-стхити. На первой иллюстрации показана 6 виньяса, на второй иллюстрации — 7 виньяса. В 4 виньясе выполните чатуранга дандасана-стхити, а затем в 5 виньясе — випарита шалабхасана-стхити. В 6 виньясе широко разведите руки, они должны быть прямыми, словно палка или прут, как показано на иллюстрации. Подошвы обеих ног направьте к ушам и разместите стопы так, чтобы пятки касались рук, оставайтесь в таком положении на некоторое время.

Затем, выполните 7 виньясу, как показано на второй иллюстрации. Эта поза называется супта-гандабхерундасана. В этом асана-стхити, а также в предыдущих положениях, делайте одинаковые по длительности речака-пурака-кумбхаки. Взгляд следует направлять в межбровье. Об этом забывать нельзя.

Полезьа: благодаря выполнению позы исчезнут зоб, воспаление шейных лимфоузлов и болезни, связанные с маходарам. Нормализуется работа вишуддхи-чакры и брахмагуха-чакры, в результате ум обретет состояние савикальпа-самадхи. Практиковать эту позу в период беременности нельзя.



Иллюстрация 4.86: гандабхерундасана 1.



Иллюстрация 4.87: гандабхерундасана 2

39. ТАДАСАНА (иллюстрация 4.88)

Поза состоит из 2 виньяс. Встаньте так, как показано на иллюстрации; выполняйте ежедневно, удерживая позу в течение пятнадцати минут. Пусть это войдет у вас в привычку. Выполнение позы прибавит энергии, выносливости при ходьбе, тело станет более сильным; поза также благоприятно влияет на пищеварение. Помимо этого, поза способствует очищению рудра-нади и увеличивает продолжительность жизни. Выполняйте асану, соблюдая равные пропорции дыхания (сама-шваса).

Практикуйте эту асану каждый день, как часть ритуала поклонения Сурья Бхагавану. Если практиковать ежедневно, то, без сомнений, можно увеличить продолжительность жизни.

40. ХАЛАСАНА (иллюстрация 4.89)

Поза состоит из 12 виньяс. Виньяса 8 представляет собой асана-стхити.

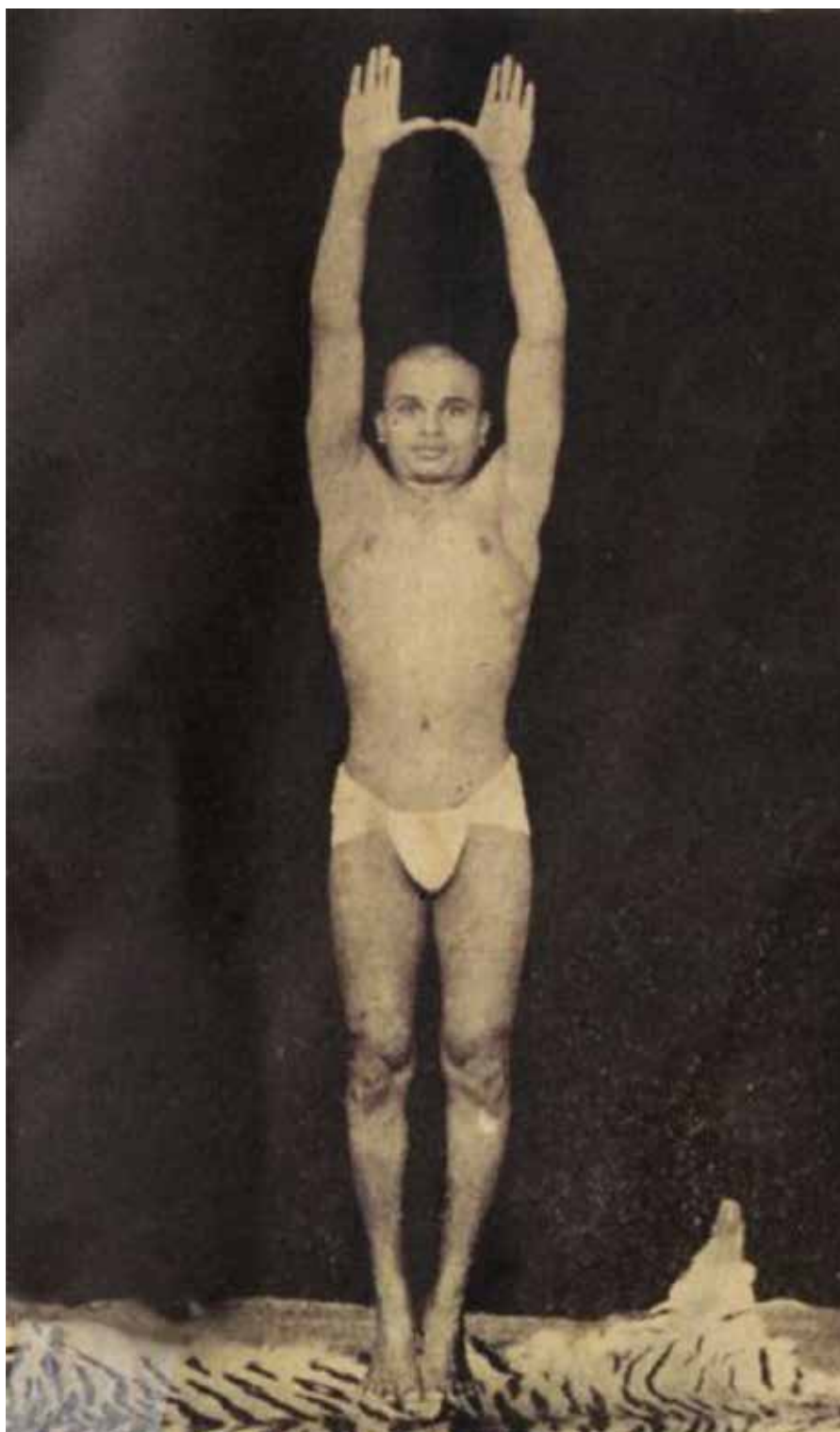


Иллюстрация 4.88: тадасана



Иллюстрация 4.89: халасана

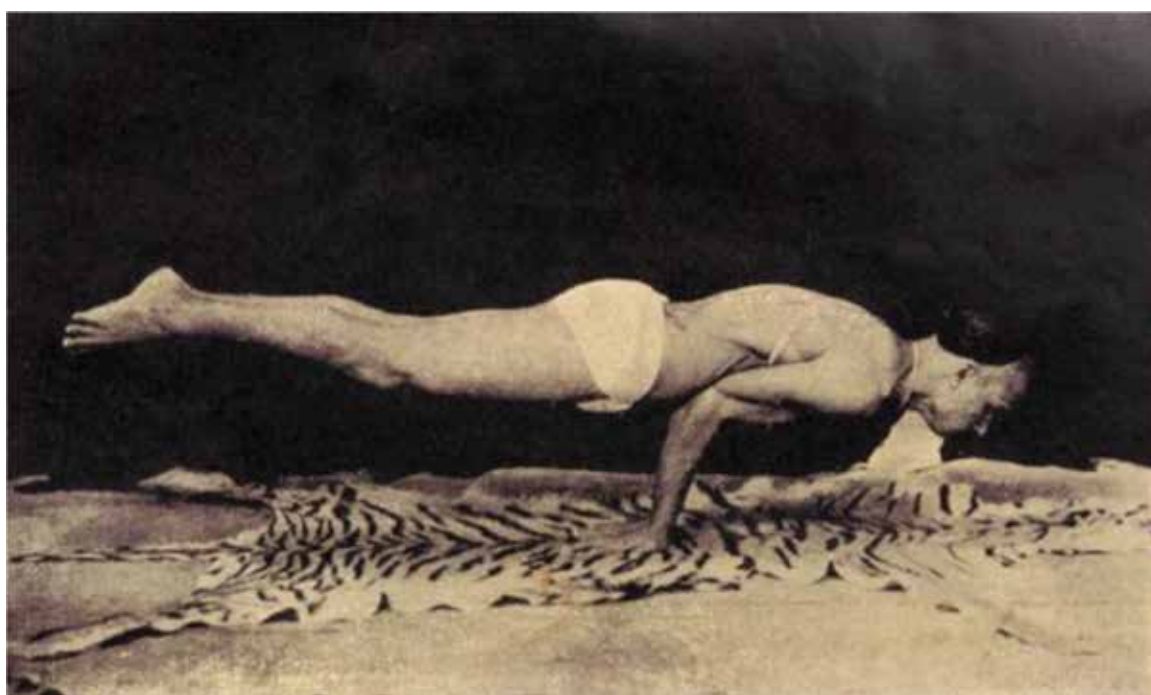


Иллюстрация 4.90: майюрасана

41. МАЙЮРАСАНА (иллюстрация 4.90)

Поза состоит из 9 виньяс. Виньяса 5 представляет собой асана-стхити. Есть две вариации этой асаны: сампурна майюрасана и майюрасана на одной руке. На иллюстрации показана только первая — сампурна майюрасана. В этой асане обе руки следует крепко прижимать к полу изо всех сил, а тело полностью балансирует над полом, словно коромысло весов, к которому прикреплены чаши, — и торс, и ноги на одном уровне над полом.

Вторая вариация майюрасаны выполняется так: прижмите одну руку к полу и удерживайте равновесие над полом на одной руке, как описывается выше. Как правило, большинство не в состоянии выполнить эту вариацию, поэтому достаточно практиковать только сампурна майюрасану. Внимательно рассмотрите иллюстрацию, чтобы понять, где и как располагать руки.

Эту асану следует выполнять перед едой (на пустой желудок). Прежде чем практиковать эту асану, дождитесь, когда пройдет минимум четыре часа после еды. Удерживайте асана-стхити от 1 минуты до 3 часов, а зависимости от возможностей своего тела. Эту асану хорошо практиковать регулярно не летом, а в зимний период или во время холодов, подольше оставаясь в этом стхити.

Если взять в привычку практиковать эту асану каждый день в течение по крайней мере пятнадцати минут, то мы ощутим на себе благотворное воздействие этой позы. Во-первых, практика этой позы не позволит накапливать жировые отложения и будет способствовать выведению вредных веществ из организма. Благодаря практике позы пищеварение усиливается, усиливается защита от любых болезней, профилактика заболеваний. Можно утверждать, что тем, кто практикует эту асану, не грозит смерть ни от каких-либо респираторных заболеваний, ни от паралича и других подобных опасных заболеваний. Тем, кто практикует эту асану, не страшна ни одна болезнь.

42 САРВАНГАСАНА (иллюстрация 4.91)

Поза состоит из 12 виньяс. Виньяса 8 виньяса представляет собой асана-стхити. Есть множество вариаций этой асаны. Их можно разделить на два основных типа: саламба и нираламба.

Так же, как и ширшасану (а ее мы рассмотрим далее во второй части книги), эту асану следует выполнять с большой осторожностью: помните все упомянутые ранее предостережения. Перед тем как приступить к практике этих асан, убедитесь сначала, что вы здоровы и находитесь в хорошей форме. Только тогда можно практиковать. Если поспешить приступить к практике, то можно столкнуться с массой трудностей. Будет гораздо лучше, если правильному выполнению этих асан вас обучит гуру.

И в йога-шастрах, и в комментариях мастеров сарвангасана и ширшасана сравниваются с головой и сердцем: словно голова и сердце, которые суть жизненно важные части тела человека, эти две асаны превосходят все другие. Авторитетные источники утверждают, что, если практиковать эти две асаны регулярно и правильно, то практикующий добьется пробуждения и подъема энергии кундалини. В результате он или она обретет благословение ишвары и погрузится в море вечного блаженства. Несомненно, это превосходный итог практики!

Конец первой части

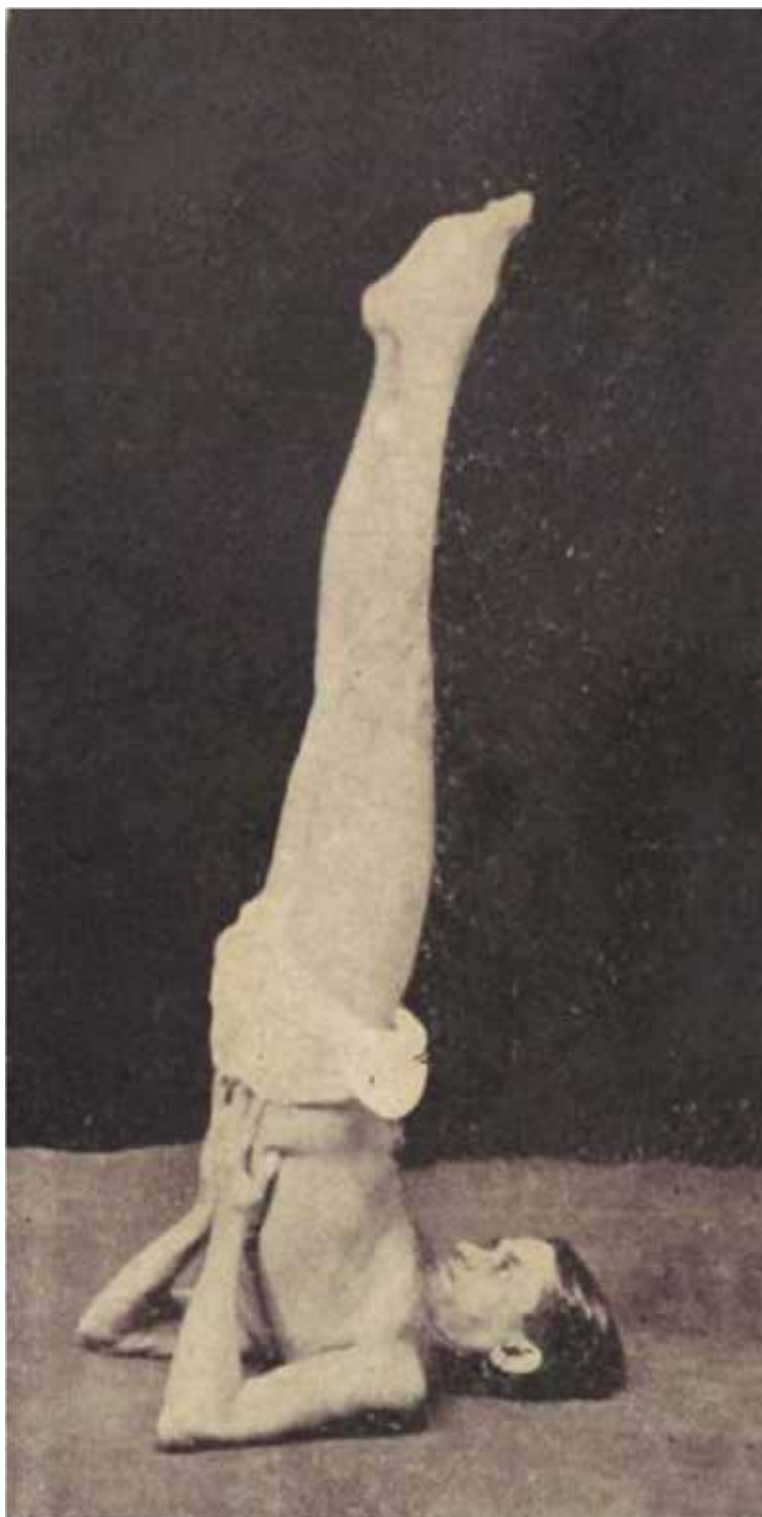


Иллюстрация 4.91: сарвангасана

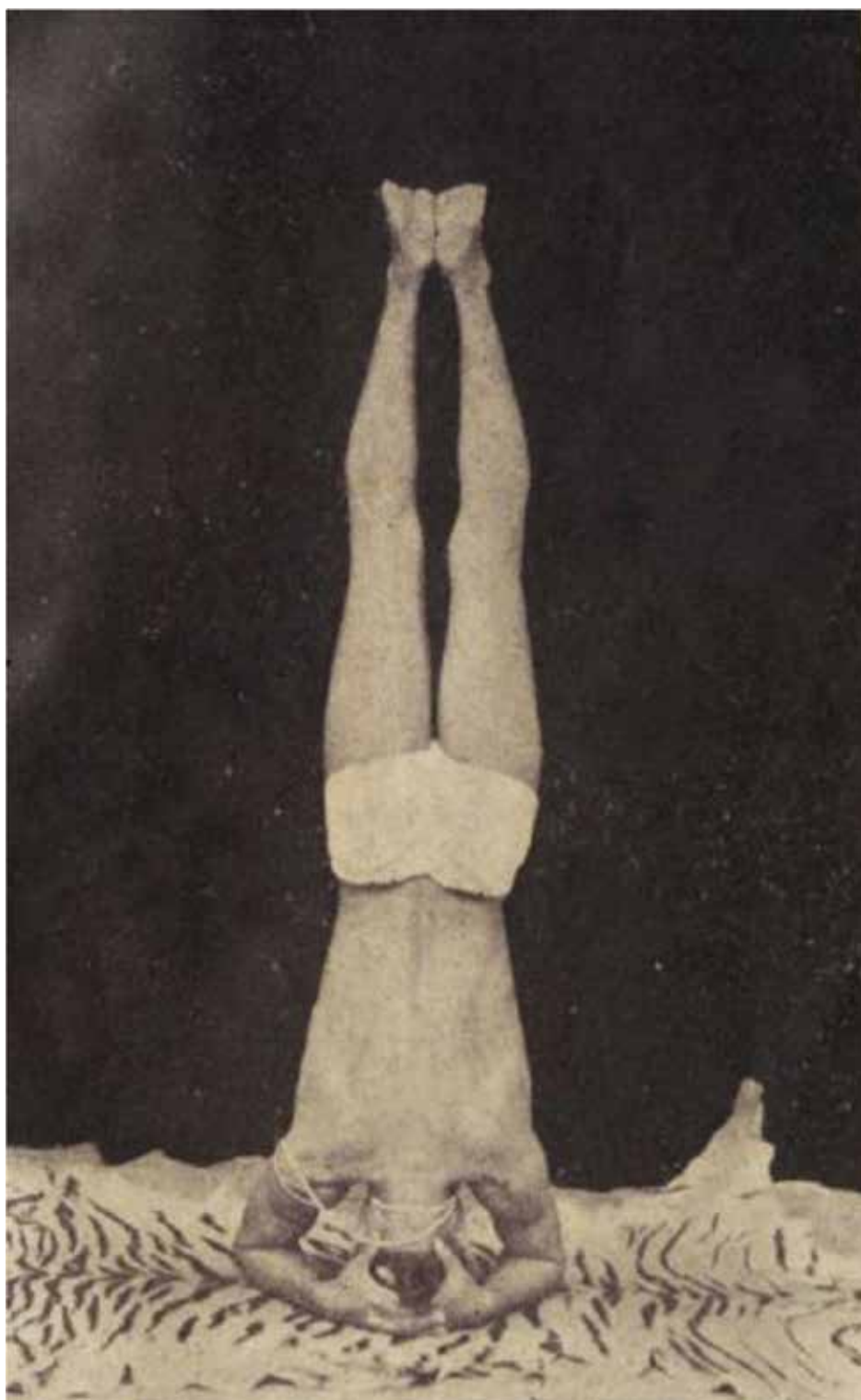


Иллюстрация 4.92: саламба ширшасана 1.

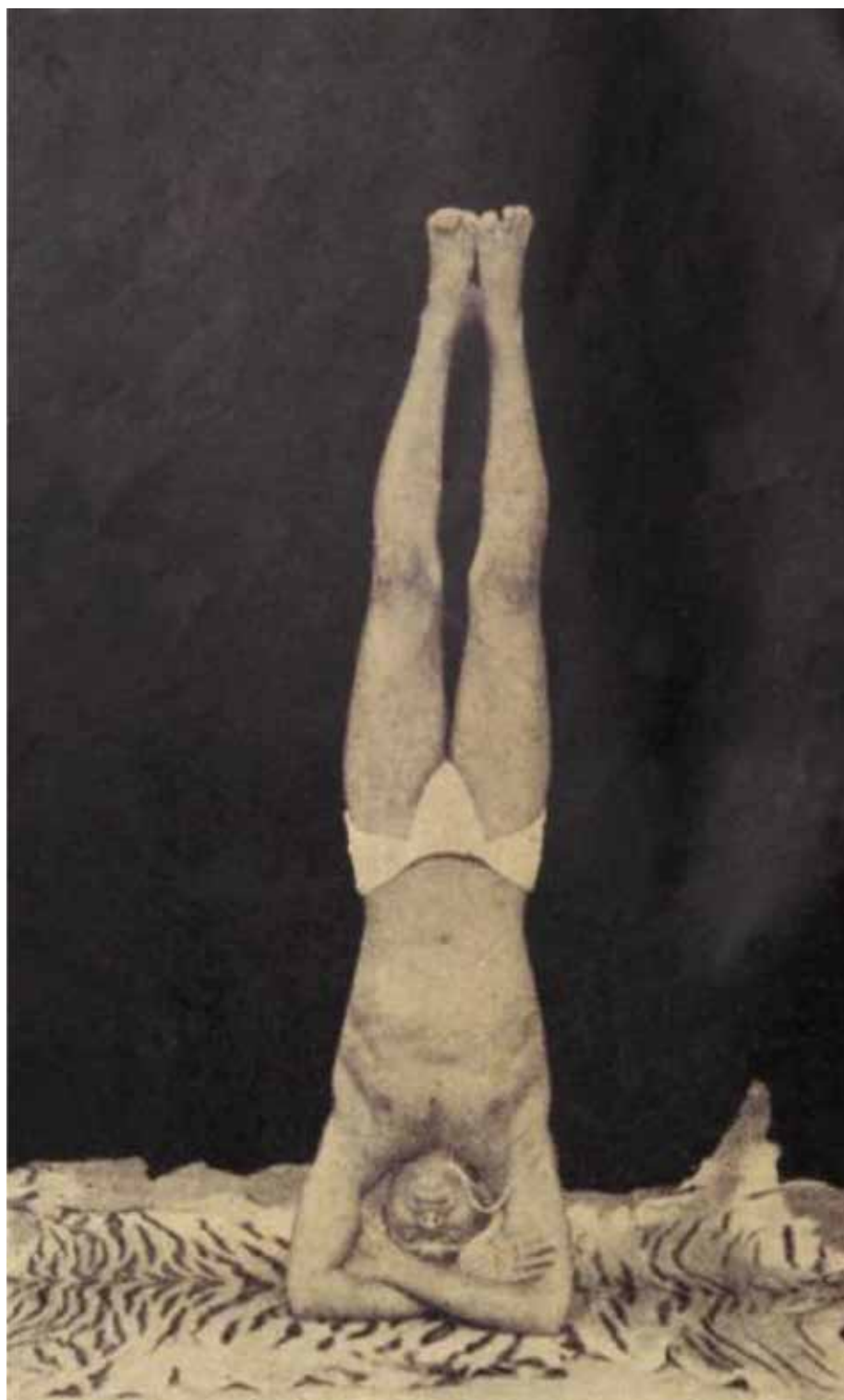


Иллюстрация 4.93: саламба ширшасана 2.

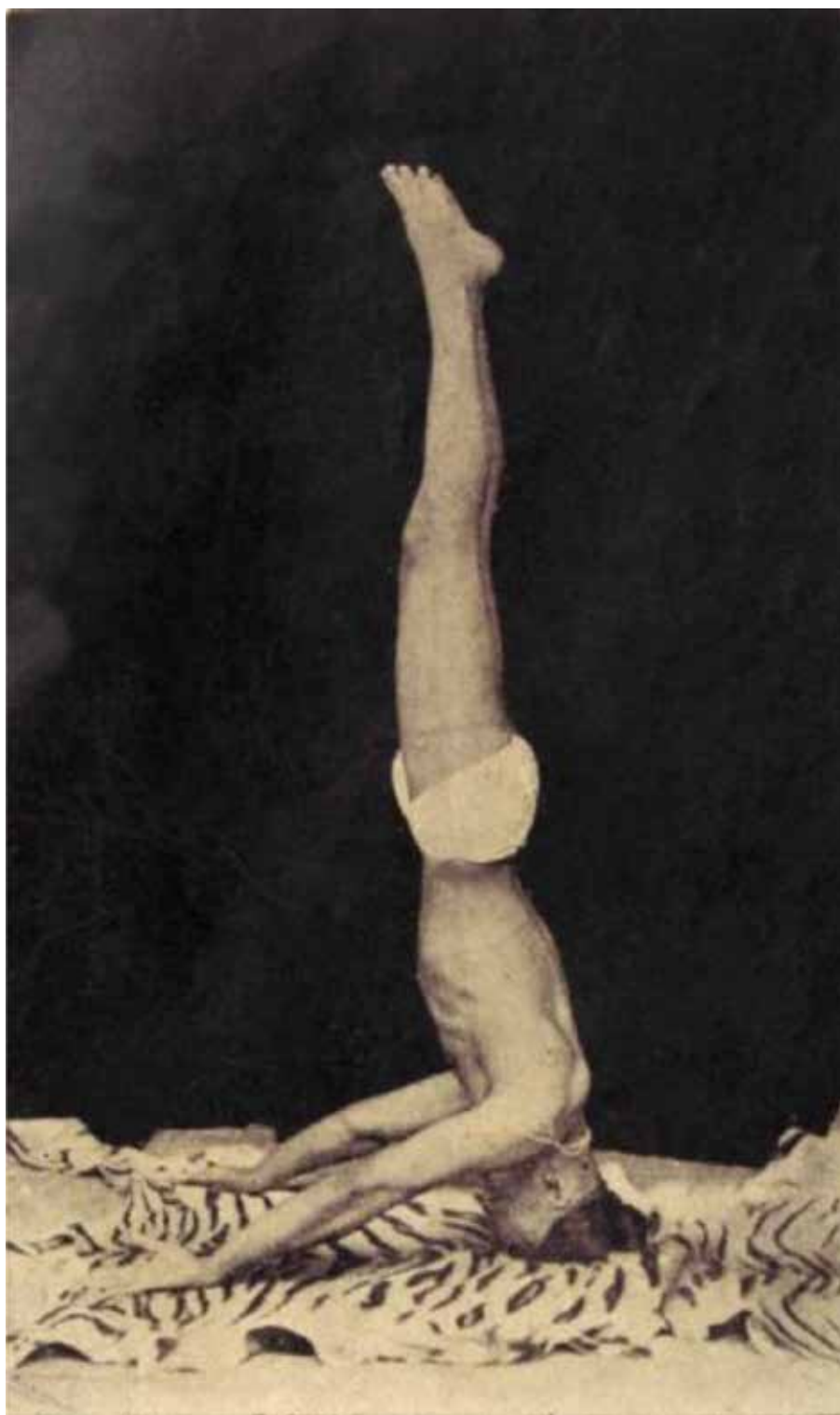


Иллюстрация 4.94: нираламба ширшасана

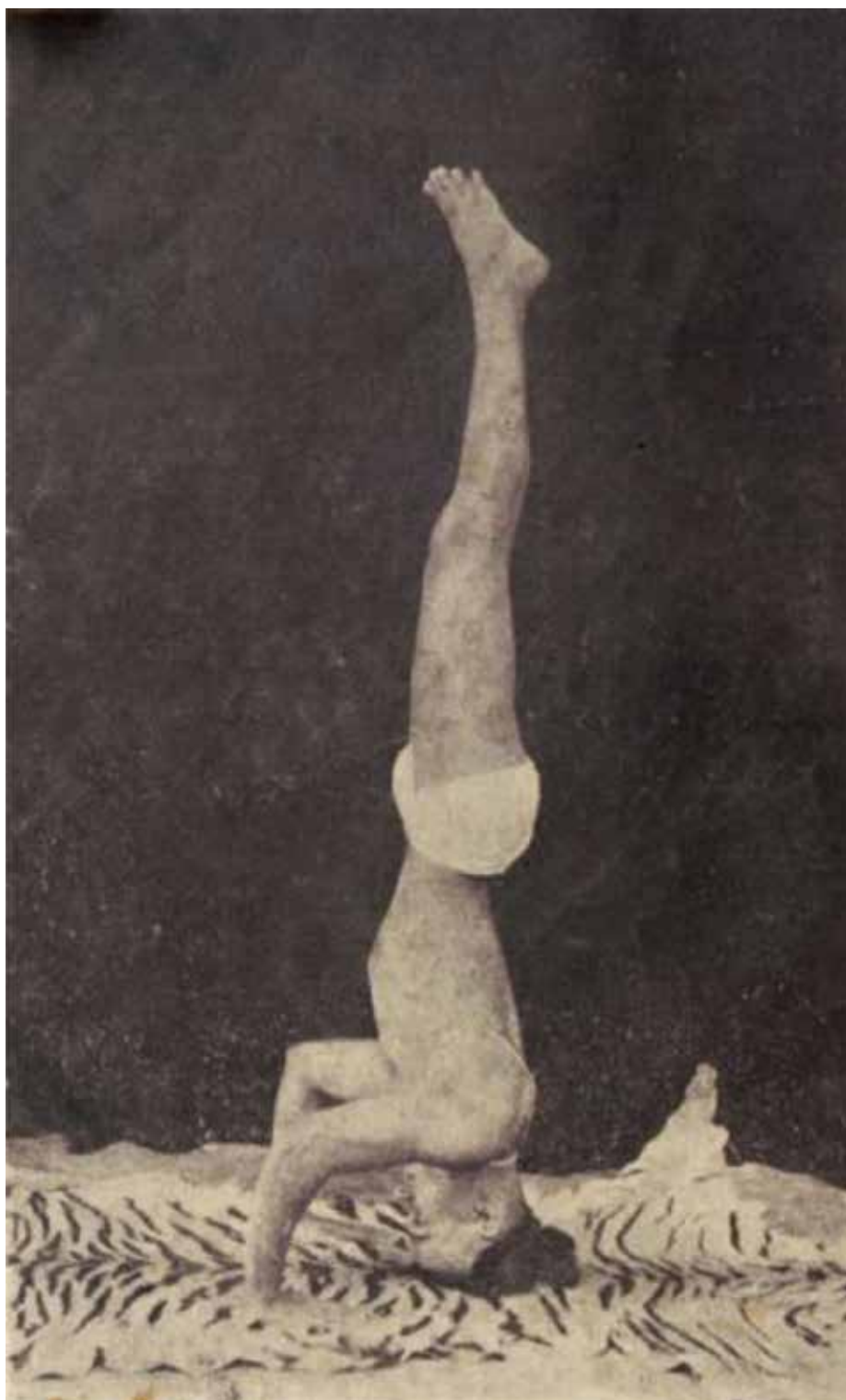


Иллюстрация 4.95: мукта-хаста ширшасана

ПЕРЕЧЕНЬ АСАН

1. Уттанасана 51 [ЙМ, стр. 96, Илл. 5, 8-11]
2. Паршвоттанасана 59 [ЙМ, стр. 99, Илл. 12, 13]
3. Празарита пада-уттанасана 61 [ЙМ, стр. 100, Илл. 18]
4. Ардха-баддха падмоттанасана 61 [ЙМ, стр. 101, Илл. 14-17]
5. Чатуранга дандасана 65 [ЙМ, стр. 102, Илл. 19, 20]
6. Урдхва-мукха шванасана 65 [ЙМ, стр. 104, Илл. 21]
7. Адхо-мукха шванасана 69 [ЙМ, стр. 105, Илл. 22]
8. Пашчимоттанасана 69 [ЙМ, стр. 105, Илл. 23-32]
9. Ардха-баддха-падма пашчимоттанасана 75 [ЙМ, стр. 109, Илл. 33, 34]
10. Трианг-мукха экапада пашчимоттанасана 77 [ЙМ, стр. 110, Илл. 35, 36]
11. Джануширшасана 77 [ЙМ, стр. 111, Илл. 37, 38]
12. Упавиштаконасанана 83 [ЙМ, стр. 120, Илл. 39]
13. Баддхаконасана 83 [ЙМ, стр. 122, Илл. 40, 41]
14. Супта падангуштасана 86 [ЙМ, стр. 124, Илл. 42-45]
15. Супта-пада паршвангуштасана 90 [ЙМ, стр. 126, Илл. 46-49]
16. Уттхита паршваконасанана / триконасанана 90 [ЙМ, стр. 127, Илл. 50-52]
17. Уттхита-хаста падангуштасана 99 [ЙМ, стр. 131, Илл. 53-55]
18. Баддха-падмасана / йогамудра 103 [ЙМ, стр. 133, Илл. 56-59]
19. Бхуджапидасана 103 [ЙМ, стр. 134, Илл. 60-62]
20. Навасана 108 [ЙМ, стр. 135, Илл. 63, 64]
21. Бакасана 108 [ЙМ, стр. 136, Илл. 65]
22. Курмасана 108 [ЙМ, стр. 137, Илл. 66]
23. Убхайя-падангуштасана 112 [ЙМ, стр. 137, Илл. 67]
24. Супта конасанана 112 [ЙМ, стр. 138, Илл. 68, 69]
25. Маричиасана 115 [ЙМ, стр. 139, Илл. 70-73]

26. Нираламба сарвангасана 115 [ЙМ, стр. 141, Илл. 74]
27. Экапада ширшасана 120 [ЙМ, стр. 142, Илл. 75, 76]
28. Двипада ширшасана 120 [ЙМ, стр. 144, Илл. 77]
29. Йога-нидрасана 123 [ЙМ, стр. 145, Илл. 78]
30. Буддхасана 127 [ЙМ, стр. 146, Илл. 79, 80]
31. Капиласана 127 [ЙМ, стр. 148, Илл. 81]
32. Бхайравасана 129 [ЙМ, стр. 149, Илл. 82]
33. Чакрасана 129 [ЙМ, стр. 151, Илл. 83]
34. Скандасана 132 [ЙМ, стр. 152, Илл. 84, 85]
35. Дурвасана 132 [ЙМ, стр. 153, Илл. 86]
36. Ричикасана 136 [ЙМ, стр. 154, Илл. 87, 88]
37. Тривикрамасана 136 [ЙМ, стр. 155, Илл. 89]
38. Гандабхерундасана 136 [ЙМ, стр. 156, Илл. 90, 91]
39. Тадасана 142 [ЙМ, стр. 157]
40. Халасана 142 [ЙМ, стр. 157]
41. Майюрасана 142 [ЙМ, стр. 157]
42. Сарвангасана 146 [ЙМ, стр. 159]

ПЕРЕЧЕНЬ ИЛЛЮСТРАЦИЙ

- 1.1 Йога-шала
- 1.2 Практикующие йога-абхьясу в йога-шале
- 1.3 Ученики в йога-шале
- 1.4 Ученики в йога-шале

- 4.1 Йогасана самастхити крама
- 4.2 Йогасана: вид со спины
- 4.3 Стхити после практики дхаути
- 4.4 Уттанасана стхити
- 4.5 Адхо-мукха уттанасана
- 4.6 Хаста падоттанасана
- 4.7 Тирьянга-мукха уттанасана
- 4.8 Паршвоттанасана — левая сторона
- 4.9 Паршвоттанасана — правая сторона
- 4.10 Празарита падоттанасана
- 4.11 Вамардха-баддха падмоттанасана-стхити
- 4.12 Вамардха-баддха падмоттанасана
- 4.13 Дакшинардха-баддха падмоттанасана-стхити
- 4.14 Дакшинардха-баддха падмоттанасана
- 4.15 Чатуранга дандасана 1
- 4.16 Чатуранга дандасана 2
- 4.17 Урдхва-мукха шванасана
- 4.18 Адхо-мукха шванасана
- 4.19 Адхо-мукха пашчимоттанасана 1
- 4.20 Адхо-мукха пашчимоттанасана 2
- 4.21 Адхо-мукха пашчимоттанасана 3

- 4.22 Адхо-мукха пашчимоттанасана 4
- 4.23 Адхо-мукха пашчимоттанасана 5
- 4.24 Адхо-мукха пашчимоттанасана 6
- 4.25 Урдхва-мукха пашчимоттанасана 1
- 4.26 Урдхва-мукха пашчимоттанасана 2
- 4.27 Урдхва-мукха пашчимоттанасана 3
- 4.28 Урдхва-мукха пашчимоттанасана 4
- 4.29 Дакшина-ардха-баддха-падма пашчимоттанасана
- 4.30 Вама-ардха-баддха-падма пашчимоттанасана
- 4.31 Тирьянга-мукха дакшина-пада пашчимоттанасана
- 4.32 Тирьянга-мукха вама-пада пашчимоттанасана
- 4.33 Вама-джану-ширшасана
- 4.34 Дакшина-джану-ширшасана
- 4.35 Упавиштаконасана
- 4.36 Баддхаконасана-стхити
- 4.37 Баддхаконасана
- 4.38 Супта вама-падангуштасана
- 4.39 Супта дакшина-падангуштасана
- 4.40 Супта-уттхита вама-пада джану-ширшасана
- 4.41 Супта-уттхита дакшина-пада джану-ширшасана
- 4.42 Супта-паршва вама-падангуштасана
- 4.43 Супта-паршва дакшина-падангуштасана
- 4.44 Супта-ардха-париврита дакшина-падасана
- 4.45 Супта-ардха-париврита вама-падасана
- 4.46 Уттхита вама-паршваконасана
- 4.47 Уттхита дакшина-паршваконасана
- 4.48 Триконасана
- 4.49 Вама-уттхита-хаста падангуштасана

- 4.50 Дакшина-уттхита-хаста падангуштасана
- 4.51 Уттхита-пада пашчиматтанасана
- 4.52 Баддха-падмасана — взгляд на кончик носа
- 4.53 Баддха-падмасана — взгляд в межбровье
- 4.54 Баддха-падмасана йогамудра-стхити 1
- 4.55 Баддха-падмасана йогамудра-стхити 2
- 4.56 Бхуджапидасана 1
- 4.57 Бхуджапидасана 2
- 4.58 Бхуджапидасана 3
- 4.59 Парипурна наवासана
- 4.60 Ардха наवासана
- 4.61 Бакасана
- 4.62 Курмасана
- 4.63 Убхайя-падангуштасана
- 4.64 Супта конасана-стхити
- 4.65 Супта конасана
- 4.66 Маричиасана саннаха-стхити — правая сторона 1
- 4.67 Маричиасана пари-стхити — правая сторона 2
- 4.68 Маричиасана саннаха-стхити — левая сторона 3
- 4.69 Маричиасана пари-стхити — левая сторона 4
- 4.70 Нираламба сарвангасана
- 4.71 Дакшина-экапада ширшасана
- 4.72 Вама-экапада ширшасана
- 4.73 Двипада ширшасана
- 4.74 Йога-нидрасана
- 4.75 Буддхасана 1 — правая сторона
- 4.76 Буддхасана 2 — левая сторона
- 4.77 Капиласана

- 4.78 Бхайравасана
- 4.79 Чакрасана
- 4.80 Скандасана 1
- 4.81 Скандасана 2
- 4.82 Дурвасана
- 4.83 Ричикасана 1
- 4.84 Ричикасана 2
- 4.85 Тривикрамасана
- 4.86 Гандабхерундасана 1
- 4.87 Гандабхерундасана 2
- 4.88 Тадасана
- 4.89 Халасана
- 4.90 Майюрасана
- 4.91 Сарвангасана
- 4.92 Саламба ширшасана 1
- 4.93 Саламба ширшасана 2
- 4.94 Нираламба ширшасана
- 4.95 Мукта-хаста ширшасана

ГЛОССАРИЙ

Абхьяса — постоянная практика, упражнения.

Адхьяяна — изучение, учеба, чтение (в частности, вед).

Анга — часть, ступень

Ангула — ширина одного пальца.

Атма — истинное «я».

Вама — левая сторона.

Вата — ветер, одна из трех телесных жидкостей, ее избыток и расстройство.

Вайю — воздух, воздух для дыхания.

Видья — знание, наука.

Виньяса — композиция или комбинация, комплекс (последовательность асан).

Вритти — движение или деятельность, активность.

Гьяна — знание или понимание, возникающие в результате медитации на высшую истину.

Грантхи — сочетание, место пересечения.

Гуна — качество, характеристика, свойство.

Дакшина — правая сторона.

Дивья-дришти — созерцание / понимание божества, божественной сущности.

Доша — нарушение / расстройство трех телесных жидкостей.

Джада — бессознательное, неодушевленное, не имеющее способностей к познанию.

Джаграта авастха — бодрствование, блуждание.

Джатхара агни — пищеварительный огонь в желудке / животе.

Джива-атма — отдельная душа в человеческой теле.

Индрии — чувства. Существует десять индрий: пять индрий выражения

эмоций или действия и пять — познания.

Капха — слизь, одна из трех телесных жидкостей.

Крама — пошаговая проработка в соответствии с установленным порядком или обычаем.

Крия — деятельность.

Кумбхака — задержка, удержание дыхания, внутри или снаружи тела.

Мантра — священный гимн или молитва, священный текст.

Можам — расстояние от локтя до кончиков пальцев.

Мудра — символический жест / телодвижение, печать (выполненная определенными частями тела).

Нади — канал, цилиндрический сосуд, проводящая трубка.

Нидра — сон.

Ньяса — закрепление различных частей тела за разными божествами с помощью молитвы или жеста / телодвижения.

Параматма — высший дух или Брахман.

Питта — одна из телесных жидкостей, ее избыток и расстройство.

Пралая — распад, смерть, разрушение (мира).

Прана — дыхание, дыхание жизни, воздух для дыхания.

Прапанча — вселенная, явный мир.

Пурака — вдох, наполнение тела вдыхаемым воздухом.

Речака — выдох.

Рога — болезнь.

Садхана — постоянные усилия, которые ведут к достижению; средства достижения энергии

Сампурна — целостность, завершенность.

Санатана-дхарма — древний вечный путь.

Санчара — движение, путешествие, переход.

Сатва-гуна — качество благости, чистоты.

Сиддхи — достижение, обретение чудесных сил, сверхспособностей (их

восемь).

Стхити — неподвижность, постоянное положение или состояние.

Тамас — качество темноты, инерции, незнания.

Упасана — медитация.

Чайтанья — нормальное функционирование, энергичность, придание жизни, чувствительность.

Читта — ум.

Шакти — энергия, сила.

Шастры — письменные предписания, священные книги.

Экаграта — однонаправленность (концентрации ума).

ЙОГА МАКАРАНДА

ШРИ Т. КРИШНАМАЧАРЬЯ

Часть 2

АСАНА

19. ШИРШАСАНА. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

Поза получила такое название потому, что в ней все тело опирается на голову. Другие названия позы: КАПАЛАСАНА, БРАХМАСАНА. У этих трех поз все же есть некоторые отличия друг от друга и в плане техники выполнения, и в части пользы, получаемой практикующим, но узнать, чем именно различаются эти позы, вам следует лично, обучаясь у гуру. Выполнять эту позу полезно при множестве болезней, за что ее справедливо считают королевой асан.

Техника выполнения:

1. Расстелите на полу прямо у стены что-нибудь мягкое, например, подушку, сложенное одеяло или коврик.

2. Опуститесь на колени, лицом к стене.

3. Переплетите пальцы рук в замок, направив большие пальцы при этом вверх, расположите их на расстоянии около 10 см от стены. Согните локти, расположите их на подушке на расстоянии примерно 30 см друг от друга.

4. Склоните голову и поместите макушку на подушку по центру переплетения пальцев рук. Большими пальцами рук охватите голову, расположив их за ушами.

5. Удерживайте глаза закрытыми.

6. Поднимите таз вверх так, чтобы выпрямить колени. Максимально близко, насколько можете, подшагните к голове; стопы и большие пальцы ног удерживайте вместе, колени соприкасаются. Обопритесь спиной о стену.

7. Сделайте два продолжительных вдоха и выдоха.

8. Одновременно поднимите обе стопы в вертикальное положение. Большие пальцы ног вместе, колени соприкасаются. Спина вытягивается вдоль стены так, чтобы все тело опиралось только на голову и не касалось стены.

Примечание: начинающим может быть трудно поднять ноги в верти-

кальное положение, не сгибая колени. Прибегните к чьей-либо помощи. При необходимости колени можно согнуть, направить к телу, продолжая опираться спиной о стену. Легким прыжком направьте ноги, не выпрямляя колени, в положение над головой. Затем выпрямите медленно ноги, колени удерживайте вместе, большие пальцы ног соприкасаются, при этом направляйте пальцы вверх, вытягивая стопы.

9. Направляйте пальцы вверх, вытягивая стопы. Бедра и икроножные мышцы также должны вытягиваться.

10. Сделайте медленный глубокий вдох и выдох с ощущением трения в горле; после выдоха втяните живот внутрь и вверх (УДДИЯНА-БАНДХА).

Примечание: чтобы выполнение позы принесло вам должную пользу, необходимо регулировать дыхание, то есть делайте настолько продолжительный и легкий вдох и выдох, насколько можете; обычное поверхностное дыхание не произведет никакого эффекта. Концентрация на образе господина Ананта Падманабхи благотворно скажется на практике (сочетание асаны, пранаямы и дхьяны позволяет достичь желаемого результата). Об этом говорится в Йога-сутрах Патанджали (сутра 47, глава II) и комментариях Вачаспати Мишры и Бала Рамодасина. В первую неделю практики не делайте больше шести глубоких дыханий. Задерживать дыхание не нужно. На начальном этапе не выполняйте уддияна-бандху больше одного раза в день. Каждую неделю можно делать на четыре вдоха и выдоха больше, чтобы постепенно увеличить продолжительность удержания асаны в целом.

11. Сделав несколько дыхательных циклов, медленно опустите ноги. На начальном этапе можно сгибать колени; по мере продолжения практики практикующий должен выпрямлять колени.

12. Лягте на спину, расслабьтесь и отдохните не менее 3 минут.

Примечание: если практикующий весит больше 86 кг, то есть имеет лишний вес, то им необходимо похудеть, прежде чем приступать к практике этой асаны.

ШИРШАСАНА-ВИПАРИТА-КОНАСАНА (хатха-йога)

Техника выполнения:

1. Расстелите на полу что-нибудь мягкое, например, подушку, сложенное одеяло или коврик. Опуститесь на колени. Склоните голову и поместите макушку на сложенное одеяло. Вытяните руки перед собой ладонями вверх на расстоянии не более 76 см, пальцы соприкасаются и тянутся вверх.

2. Поднимите таз вверх так, чтобы выпрямить колени; максимально близко подшагните к голове. Большие пальцы ног вместе, колени соприкасаются.

3. На вдохе поднимите ноги в вертикальное положение. Ноги не соединяйте, тянитесь пальцами ног вверх, вытягивайте мышцы бедер и икроножные мышцы.

4. На выдохе отведите ноги друг от друга, тяните мышцы бедер и икроножные мышцы обеих ног (стопы тоже вытягивайте вверх).

5. Оставаясь в этом положении, сделайте шесть глубоких вдохов и выдохов.

6. На вдохе соедините ноги вместе.

7. На выдохе опустите ноги на пол, сгибаясь в тазобедренных суставах. Согните колени и опустите их на пол. Отдохните.

ШИРШАСАНА-ЭКАПАДА-ВИПАРИТАКАРАНИ (хатха-йога)

Техника выполнения:

1. Первые три пункта — как в предыдущей асане.

2. На выдохе медленно опускайте ногу на пол так, чтобы правая стопа легла в правую ладонь. Левая нога остается вертикально вверх. Тянутся мышцы бедра и икроножные мышцы обеих ног.

3. Удерживайте положение 6 вдохов и выдохов.

4. На вдохе поднимите ногу в вертикальное положение.

5. Повторите с левой ногой.

6. Следующие несколько пунктов совпадают с пунктом 7 предыдущей асаны.

ШИРШАСАНА-ДВИПАДА-ВИПАРИТАКАРАНИ (хатха-йога)

Техника выполнения:

1. Первые три пункта — как в предыдущей асане.
2. На выдохе опускайте ноги вниз так, чтобы стопы легли в ладони одноименных рук. Колени не сгибать. Тянутся мышцы бедра и икроножные мышцы обеих ног.
3. В этом положении сделайте 6 глубоких вдохов и выдохов.
4. На вдохе поднимите обе ноги вместе в вертикальное положение.
5. На выдохе согните колени и опуститесь на пол, отдохните.

Когда ширшасана уже освоена настолько хорошо, что устойчиво без поддержки удерживается в течение не менее 15 минут, тогда можно практиковать ее следующие вариации.

ВИПАРИТА КОНАСАНА

1. Первые восемь пунктов — как для выполнения ширшасаны.
 2. На выдохе отведите ноги друг от друга, тяните мышцы бедра и икроножные мышцы обеих ног, пальцы ног тоже вытягивайте вперед.
 3. Сделайте шесть глубоких вдохов и выдохов.
 4. На вдохе соедините ноги вместе.
- Далее повторите то, что описывается в пунктах 11 и 12 для ширшасаны.

ДВИПАДА ВИПАРИТАКАРАНИ

Техника выполнения:

1. Первый пункт — как для выполнения ширшасаны.

2. На выдохе опускайте обе ноги на пол. Колени не сгибать. Тянутся мышцы бедра и икроножные мышцы обеих ног.

3. Сделайте шесть глубоких вдохов и выдохов.

4. На вдохе поднимите обе ноги вместе в вертикальное положение.

5. На выдохе согните колени, опуститесь на пол и отдохните.

(Примечание: три позы, которые описаны выше, — позы хатха-йоги)

Примечание: на начальном этапе практикующему может быть трудно вытянуть тело вертикально вверх, не сгибая колени. Поэтому сначала колени можно слегка сгибать, бедра при этом приближаются к телу. Таз поднимайте вверх, поддерживая спину ладонями. Затем вытяните ноги. Если все еще трудно, обратитесь к кому-либо за помощью. Если рядом никого нет, то можно в качестве поддержки воспользоваться стеной: на нее можно ставить пятки, постепенно поднимаясь ими выше по стене. Этот способ также подходит при ожирении. Выход на стену следует выполнять из положения лежа на полу лицом к стене так, чтобы тело было перпендикулярно ей. Со временем под таз, расположенный у стены, можно подложить валик, чтобы приподнять его выше. По мере продолжения практики, набравшись сил, практикующий может уже не опираться пятками на стену, а тянуться ногами вертикально вверх. В этом положении следует выполнять дыхательные упражнения, чтобы укреплять брюшные мышцы, и тогда живот станет все более и более гибким и мягким.

4. Подбородок направьте к яремной ямке (шейный замок). Так голова располагается симметрично относительно тела без напряжения мышц шеи. Яремная ямка — это впадина на передней поверхности шеи под щитовидной железой между ключицами.

Примечание: на начальном этапе правильный шейный замок может не получиться; однако следует помнить, что голову нужно располагать симметрично относительно тела и не напрягать мышцы шеи. Полноценный шейный замок получается тогда, когда тело полностью вытянуто вертикально вверх, а ладони расположены как можно ниже на спине и поддерживают спину.

5. Сделайте медленный, равномерный и долгий вдох и выдох через обе ноздри с ощущением трения в горле (удджайи). Для начала не делайте больше шести глубоких дыханий. Задерживать дыхание не нужно. Постепенно каждые две недели можно увеличивать количество вдохов и выдохов.

Примечание: если выполнять только эту асану, то период ее удержания должен в итоге составлять 5-10 минут; однако, если наряду с этой асаной практиковать и другие, то нужно соответствующим образом сократить длительность ее удержания.

6. На выдохе согните колени и подтяните их к области горла, опустите таз так, чтобы спина лежала на полу, а затем, перекатившись, вытяните ноги.

7. Отдохните не менее минуты.

Польза: поза оказывает благоприятное воздействие на щитовидную железу, способствует уменьшению объемов талии, тонизирует печень. Выполнение позы помогает предотвратить геморрой, способствует излечению болезней ЖКТ.

20. САЛАМБА САРВАНГАСАНА. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ

Эта асана тонизирует все центры, нервы, органы, суставы и т. п., и поэтому она называется сарвангасана. Две вариации этой асаны — с поддержкой и без поддержки, — мы рассмотрим первую.

Техника выполнения:

1. Вытянитесь лежа на спине, ноги также вытяните, колени сомкнуты, носки ног оттянуты. Поднимите голову и проверьте, чтобы по одной линии и симметрично вытягивались правая рука относительно левой руки, а также пальцы ног и колени правой ноги относительно левой и наоборот; затем снова положите голову на пол, направив подбородок к грудной клетке (шейный замок). Руки должны лежать близко к бокам тела, ладони на полу, пальцы соприкасаются.

2. Сделайте три-четыре медленных глубоких вдоха и выдоха через обе ноздри с ощущением трения в горле (удджайи).

3. На медленном выдохе поднимите обе ноги вверх. Тело вытяните вертикально вверх, ноги вместе, шея на полу. Согните локти, расположите их на расстоянии примерно 30 см друг от друга, — так близко, как можете. Ладони разместите по обе стороны от позвоночника для поддержки спины, — настолько близко к лопаткам, насколько можете.

21. МАХАМУДРА

Техника выполнения:

1. Расстелите что-нибудь мягкое на полу, сядьте на эту подстилку.
2. Вытяните правую ногу вперед под углом около 30 градусов к телу справа. Стопа должна быть перпендикулярно плоскости пола, икроножная мышца и бедро должны касаться пола (сидите прямо с прямой ногой).
3. Согните другую ногу в колене и расположите ее так, чтобы подошва стопы касалась внутреннего правого бедра, а пятка левой ноги находилась под пенисом. Левое бедро должно лежать на полу (седалищные кости и ягодицы прижимайте к полу). Бедро должны образовывать угол в 120 градусов.
4. Сидите прямо с прямой спиной.
5. На выдохе поверните туловище вправо, чтобы оба плеча оказались равноудаленными от пальцев правой ноги.
6. Сделайте шейный замок, при этом подбородок прижимайте к ямке между ключицами, спина прямая, втяните живот, схватитесь указательными пальцами обеих рук, как крючком, за большой палец правой ноги, наклоняясь от таза к ноге.

Примечание: начинающим может быть трудно захватить большой палец ноги пальцами рук, достаточно положить руки на правое бедро, правое колено, правую голень или правую лодыжку, то есть продвигайтесь руками по ноге вперед, не принося излишнего напряжения. По мере продолжения и развития практики наклоняться вперед станет легче, позже практикующему удастся даже переплести пальцы рук и охватить правую стопу в области плюсны или даже пятки. Важно отметить, что спина должна быть выпрямлена, подбородок к груди (шейный замок), живот втянут, корпус в повороте вправо так, чтобы плечи были равноудалены от правого большого пальца. Оба бедра должны касаться пола.

7. Удерживайте глаза закрытыми, чтобы сосредоточиться, не отвлекаться мыслями от выполнения позы. Сделайте шесть долгих, глубоких и равномерных вдохов и выдохов с ощущением трения в горле.

Примечание: начинающим может быть трудно повернуть корпус. По мере продолжения и развития практики делайте шесть вдохов и выдохов без поворота корпуса, а затем, сделав три глубоких вдохов и выдохов,

начинайте выполнять повороты на выдохе, при этом поворачивайте туловище. Лбом коснитесь колена, в итоге наклоняйтесь вперед, при этом уже не надо касаться колена. Если так не получается, наклоняйтесь корпусом вперед до максимально возможного удобного положения, не привнося излишнего напряжения.

8. Повторите с другой ногой.

По мере продолжения и развития практики дыхание можно будет взять под контроль: выполнять задержки в течение 2-5 секунд каждый подход при глубоком дыхании. Делайте не более 5 глубоких вдохов и выдохов с каждой стороны. Если у практикующего слабое сердце, то задерживать дыхание следует не более секунды.

Опытные практикующие, которые соблюдают брахмачарью и живут в прохладном месте, а также хорошо разнообразно питаются, могут выполнять максимум 32 подхода с каждой стороны, каждый подход делая задержку дыхания на 5 секунд.

Шри Натхамуни из Мадурантакама в своем трактате по йоге «Йога-рахасья» пишет, что, если эта мудра выполняется с уддияна-бандхой в течение десяти секунд, то практикующий сможет победить смерть и станет всеяды

Это чрезвычайно полезно при лечении сахарного диабета, заболеваний селезенки, дизентерии и других болезней желудка.

Когда мудра специально используется в качестве противоядия при вдыхании ядов, выполняйте ее, как в ситали-пранаяме, — с высунутым языком, свернутым в трубочку. Язык тогда нужно завернуть назад так, чтобы его кончик касался небного язычка (джихва-бандха), подбородок следует направлять к груди (шейный замок), а живот — втягивать внутрь и вверх (уддияна-бандха). При этом медленный выдох делайте через обе ноздри.

22. СУПТА КОНАСАНА

Техника выполнения:

1. Займите положение, как в вариации 3 халасаны
2. Возьмитесь за большой палец правой ноги большим и указательным

пальцами правой руки, а за большой палец левой ноги большим и указательным пальцами левой руки.

3. Медленно расставьте ноги — правую вправо, в левую — влево, таз остается по центру. Ноги расположите симметрично относительно тела по обеим сторонам.

На выдохе ноги расставляйте, а на вдохе движение прекращается. На выдохе продолжайте отодвигать ноги друг от друга. Так постепенно продолжайте расставлять ноги, пока они не окажутся на достаточно большом расстоянии друг от друга.

4. Сделайте шесть глубоких вдохов и выдохов; когда ноги будут на максимально возможном удобном расстоянии друг от друга

5. Затем шаг за шагом возвращайте ноги в положение вместе. Как и до этого движение должно выполняться на выдохе, а вдох делайте в покое.

6. Далее следуйте по пунктам 5, 6 и 7 при описании выполнения халасаны.

Полезьа:

1. выполнение позы тонизирует селезенку, печень и кишечник;
2. тонизирует нервы, расположенные внизу в передней части тела;
3. излечивает миндалины;
4. освобождает мышцы плеч.

Примечание: по мере продолжения практики вместо того чтобы постепенно отдалять ноги друг от друга, сделайте это одним движением.

23. КРАУНЧАСАНА

Техника подготовки к асане:

1. Сложите мягкую подстилку из ткани и сядьте, вытянув вперед одну ногу, а другую согните в колене так, чтобы пятка была сбоку от ягодицы, подошва стопы вверх, носки вытягиваются, а тыл стопы касался подстилки. Колени должны быть как можно ближе. Тяните стопу вытянутой вперед ноги вертикально вверх, не отклоняя никуда вбок и оставляя пятку на полу. Пальцы должны вытягиваться. Тело должно быть выпрямлено, позвоночник растягивается. Подбородок прижать к груди (шейный замок).

2. Поместите ладони на подстилке так, чтобы пальцы были вытянуты, прижаты друг к другу, направлены вперед по обе стороны от тела, и примерно на 30 см позади ягодиц. Расстояние между ладонями тоже должно быть около 30 см.

3. На вдохе поднимите корпус, отклонив голову максимально назад, согнув заднюю поверхность шеи.

4. На выдохе верните тело вниз в положение, которое описывается в пункте 2.

5. Повторите движения, которые описываются в пунктах 3 и 4.

6. Повторите с другой ногой.

Техника выполнения асаны:

1. Первое положение полностью совпадает с тем, которое описывается в пункте 1 подготовки к асане.

2. Переплетите пальцы рук, вытяните руки вверх и на выдохе опустите руки так, чтобы ладони касались подошвы стопы вытянутой ноги. Теперь поднимите вытянутую ногу, не сгибая колена, настолько высоко, насколько можете. На завершающем этапе позы колена будет находиться у уха. Не привносите излишнего напряжения в позу. По мере продолжения практики брюшные мышцы станут упругими и эластичными, и завершающее положение этой асаны дастся вам легко.

Примечание: в процессе выполнения асаны корпус держите прямо или слегка отклоняйтесь назад. Позвоночник выпрямите и вытяните.

3. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Поза оказывает наиболее благоприятное воздействие, если при ее выполнении задерживать дыхание (бахья-кумбхака).

4. На вдохе опустите ногу в положение, которое описывается в пункте 1.

5. Повторите движения, которые описываются в пунктах 2 и 3, несколько раз.

6. Повторите с другой ногой.

24. ВАДЖРАСАНА

Техника выполнения:

1. Постелите мягкую ткань или одеяло на пол и встаньте на эту подстилку: колени, пятки и пальцы ног вместе, прижаты друг к другу. Вытяните руки вверх над головой, пальцы переплетены, ладони вверх.

2. На вдохе поднимитесь на пальцах ног.

3. На выдохе наклонитесь, сгибая колени так, чтобы они легли на сложенную подстилку. Руки в это время продолжают тянуться над головой, а позвоночник остается выпрямленным и вытянутым. Колени держите вместе, пятки касаются друг друга, плюсны вертикально.

4. Сделайте глубокий вдох.

5. На выдохе опуститесь вниз так, чтобы ягодицы оказались на пятках. Пальцы ног тяните назад, тыл (подъем) обеих стоп лежит на подстилке. Пятки по-прежнему соприкасаются. Пальцы рук по-прежнему переплетены, сгибайте руки в локтях, ладони заведите за голову и расположите на шее сзади.

6. На вдохе поднимите тело и руки в положение, которое описывается в пункте 3. Сделайте три подхода.

7. Вернув тело в положение, которое описывается в пункте 5, на вдохе вытяните руки вверх над головой, как описывается в пункте 3, при этом ягодицы по-прежнему располагаются на пятках.

8. На выдохе наклонитесь от таза корпусом вперед так, чтобы лоб коснулся пола, а вытянутыми руками дотянитесь по полу настолько далеко, насколько можете.

9. На вдохе вернитесь в положение, которое описывается в пункте 7. Сделайте три подхода, повторив движения, которые описываются в пунктах 8 и 9.

10. Вернувшись в положение, которое описывается в пункте 7, поместите ладони по обе стороны от тела, примерно на 30 см позади пальцев ног на расстоянии примерно 45 см друг от друга. Пальцы прижимаются друг к другу и направлены вперед. Вытяните руки, распрямляя локти.

11. На вдохе поднимите тело и отклоните голову назад, насколько можете. Колени по-прежнему касаются пола.

12. На выдохе опуститесь вниз и вернитесь в положение, которое описывается в пункте 10. Сделайте три подхода, повторив движения, которые описываются в пунктах 11 и 12.

Примечание: в процессе выполнения этой асаны глаза и рот держите закрытыми, чтобы не отвлекаться и сосредоточиться на выполнении позы.

13. Поместите ладони по обе стороны от корпуса около стоп, пальцы рук прижимаются друг к другу и направлены вперед; поднимите таз и бедра вверх, выпрямив колени. Корпус под прямым углом опирается на пятки. На вдохе поднимитесь и вернитесь в вертикальное положение.

14. Отдохните.

Примечание: при практике асан, в названии которых есть слог «тан», важно сразу после нее всегда выполнять компенсирующую позу — контрасану. Как правило, после таких асан мы приводим соответствующую контрасану. Слог «тан» есть в названии тех асан, которые способствуют растяжению нервов, например, пашчимоттанасана растягивает и выправляет нервы задней части тела, а пурватанасана, соответствующая компенсирующая поза, вытягивает нервы передней части тела.

У вышеупомянутой позы есть вариация, выполнять которую немного сложнее; ее мы рассмотрим далее. Авторство асаны приписывается Горакшанатху.

Техника выполнения:

1. Первый пункт — как для выполнения пашчимоттанасаны.

2. Поместите ладони, направляя пальцы вперед, по обе стороны от тела, примерно на 30 см позади пальцев ног на расстоянии примерно 45 см друг от друга. Вытяните руки, распрямляя локти

На выдохе с прямой спиной наклонитесь от таза корпусом вперед так, чтобы лоб коснулся колен или голени настолько низко, насколько можете. Колени прижимаются друг к другу; не отрывайтесь ими от пола.

4. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

5. На вдохе поднимитесь в положение, которое описывается в пункте 2.

ВАДЖРАСАНА (b)

Техника выполнения:

1. Подстелите мягкую ткань или одеяло на пол и встаньте на колени на эту подстилку: колени, пятки и пальцы ног вместе, прижаты друг к другу. Подошвы стоп развернуты вверх. Пальцы ног тяните назад, тыл (подъем) обеих стоп лежит на подстилке. Тело должно быть выпрямлено, позвоночник растягивается. Подбородок прижат к груди (шейный замок).

2. Вытяните руки и поместите ладони поверх коленных чашечек.

3. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов с шипящим звуком в горле (удджайи), задерживая дыхание после вдоха. Чтобы ощутить наиболее благоприятное воздействие от позы, необходимо делать оба типа кумбхак (задержек дыхания). Медленными темпами, постепенно увеличивайте количество глубоких вдохов и выдохов с 6 до 16 по мере продолжения и развития практики.

Примечание: по мере продолжения и развития практики, вместо того чтобы начинать с сидячего положения, начинайте с положения стоя. Встаньте прямо, пятки вместе, большие пальцы касаются друг друга. Поднимите пятки, согните колени, пусть колени опираются на пол. Потяните стопы так, чтобы тыл стопы (подъем) касался подстилки, ягодицы опирались на пятки, которые прижимаются друг к другу. Остальные пункты совпадают с содержанием дальнейших пунктов, что приводятся выше.

25. БАДДХА КОНАСАНА

Техника выполнения:

1. Подстелите что-нибудь мягкое на пол, чтобы сидеть было удобнее; это сидение далее в описании техники выполнения позы мы будем называть полом.

2. Сядьте прямо на полу, колени согните, ребра стоп соприкасаются друг с другом, подошвы вверх, пятки под гениталиями, оба бедра касаются пола и вытягиваются по прямой линии.

3. Захватите руками одноименные стопы. Позвоночник должен остаться выпрямленным и вытянутым. Подбородок прижмите к груди (шейный замок). Сделайте мула-бандху (втяните заднюю стенку нижней части жи-

вота настолько сильно, насколько можете).

4. Удерживайте глаза закрытыми, чтобы сосредоточиться, не отвлекаться мыслями от выполнения позы. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Пусть дыхание будет равномерным, медленным и максимально долгим с ощущением трения в горле. Выполните столько же подходов, сколько делали в махамудре, на обе стороны.

5. По мере продолжения и развития практики, когда вам удастся делать нужное количество дыханий, не сгибая туловище, сделайте три глубоких вдоха, наклоняясь от таза, сделайте выдох при наклоне, а затем вдохните, поднимая туловище вверх. В завершение наклона вперед коснитесь лбом пола. Ягодицы не приподнимайте от пола. Если не получается выполнить окончательное положение, то можно наклоняться до максимально возможного удобного положения, не привнося излишнего напряжения.

Особую пользу поза приносит тем, кто страдает от запоров, геморроя, грыжи и т. п.

26. ПИНЧА МАЙЮРАСАНА

Техника выполнения:

1. Встаньте на пол на колени. Теперь перед ними поместите на пол предплечья параллельно друг другу на расстоянии около 30 см друг от друга. Локти должны располагаться на расстоянии 30 см друг от друга перед коленями. Пальцы рук вытянуты и прижаты друг к другу, ладони касаются пола.

2. Поднимите голову. Слегка приподнимите колени от пола. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, прыгните и направьте ноги вверх, а тело балансирует на предплечьях. Отведите ноги друг от друга и слегка согните, чтобы по очертанию ноги напоминали дугу (лук).

3. Скрестите ноги, как в падмасане. Сделайте один-два глубоких вдоха и выдоха. Задерживать дыхания не нужно. Взгляд направьте в область межбровья.

4. Освободите скрещенные ноги, согните ноги и наклонитесь назад так, чтобы стопы касались пола, а тело образовывало дугу. Поднимите локти и вытяните руки.

5. Из этого положения прыжком перенесите ноги над головой так, чтобы дотянуться стопами на половину расстояния до ладоней. Вытяните ноги, склоните голову так, чтобы лбом коснуться коленей.

6. На вдохе поднимите корпус и руки, встаньте прямо.

Эта техника выполнения сочетает в себе асану и контрасану, поскольку очень важно выполнять компенсирующую позу сразу же после практики основной асаны.

27. ПАДМА МАЙЮРАСАНА

Когда описанная выше обычная майюрасана освоена на достаточном уровне, чтобы тело удерживалось в горизонтальном положении в течение полминуты, тогда можно приступить к освоению следующей вариации. Однако не начинайте практиковать позу, которая будет описана ниже, если наряду с майюрасаной к моменту ее освоения без помощи рук не выполняется падмасана, перекрест ног, в том числе в таких асанах, как сарвангасана и ширшасана.

Техника выполнения:

1. До пункта 8, когда тело принимает положение планки, выполнение этой позы совпадает с выполнением обычной майюрасаны.

2. Теперь скрестите ноги, как в падмасане. Тело должно остаться в горизонтальном положении, ноги скрещены в падмасане, голову поднимите.

Все ограничения к выполнению майюрасаны распространяются и на выполнение этой позы

Полезно: эта поза оказывает такое же воздействие, как и майюрасана.

28. МАЙЮРАСАНА

Эту асану следует выполнять на голом полу или земле, чтобы на ней не было ни коврика, ни какого-либо другого покрытия.

Техника выполнения:

1. Встаньте прямо, ноги вместе. Прыжком расставьте стопы на расстояние не менее 30 см друг от друга. Поднимите руки, переплетите пальцы,

ладони выверните наружу. Потянитесь телом и руками вверх. Вдохните.

2. На выдохе наклонитесь всем телом от таза. Руки продолжайте вытягивать. Когда ладони окажутся у пола, освободите пальцы руки, ладонями потянитесь к полу и поставьте их на пол между стопами. Пальцы направлены вперед, мизинцы соприкасаются. Ноги вытянуты и выпрямлены, колени не сгибаются. Позвоночник тоже растягивайте, удерживайте спину по возможности прямой.

3. На вдохе поднимите голову.

4. На выдохе склонитесь головой вниз, просуньте голову между локтями и поместите ее между коленями.

5. На вдохе поднимите голову и вернитесь в положение, которое описывается в пункте 3. 6. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

7. На вдохе прыжком отбросьте обе стопы назад так, чтобы пупок оказался над локтями, когда ноги вытянутся назад. Прямые ноги соприкасаются, пальцы ног вытянуты, тыл стопы лежит на полу. Локти упираются в живот по обе стороны от пупка, так близко друг к другу, как только возможно.

8. На медленном вдохе (а в сравнении с предшествующим глубоким дыханием вдох делайте вполсилы) подайте тело вперед примерно на 8 см: тело примет положение горизонтальной планки. Ноги и пальцы ног вытягивайте, колени соприкасаются; голову приподнимите вверх.

Примечание: у начинающих может поначалу не получиться выйти в описанное выше положение, тогда стопы можно приподнять над полом сначала на 2-3 см; по мере продолжения практики постепенно увеличивая это расстояние над полом.

9. Сделайте несколько вдохов и выдохов в своем обычном темпе, не задерживайте дыхание.

10. На вдохе опустите ноги.

11. На вдохе прыжком вперед перенесите стопы по обе стороны от ладоней и на вдохе поднимите голову в положение, которое описывается в пункте 3.

12. На выдохе склонитесь головой вниз, просуньте голову между локтями и поместите ее между коленями.

13. На вдохе поднимите голову в положение, которое описывается в пункте 3.

14. Поднимите корпус, прыжком соедините стопы, выйдите в положение, которое описывается в самом начале для этой асаны.

В этой асане желудок и легкие сжимаются, и может показаться, что в этом положении невозможно дышать. Когда майюрасана уже освоена на достаточном уровне, чтобы тело удерживалось в горизонтальном положении в течение полминуты, как указано ниже, то можно выполнять ее вариацию — падма майюрасану. Эту вариацию, однако, не следует выполнять, в случае если не освоена практика падмасаны, т.е. перекрест ног можно сделать без помощи рук в сарвангасане и ширшасане. Если на этом этапе практиковать контроль дыхания в падма майюрасане, позже становится легче заниматься пранаямой даже в обычной майюрасане. Нужно, однако, следить при этом, чтобы легкие не перенапрягались. Чтобы ощутить максимально благоприятное воздействие от этой позы, следует делать пранаяму не менее 5 минут, удерживая тело в горизонтальном положении — в планке. Поначалу трудно правильно практиковать пранаяму, но по мере продолжения и развития практики становится легче.

Примечание: между приемом пищи и выполнением этой позы должно пройти не менее 4 часов.

Польза:

i. выполнение этой асаны способствует профилактике всех болезней печени и селезенки; ii. излечивает болезни печени и селезенки, однако тем, кто страдает от подобных заболеваний, следует учиться выполнять позу под личным наблюдением высококвалифицированного и опытного учителя;

iii. поза улучшает и активизирует пищеварение.

Эту асану не следует выполнять тем, кто страдает ожирением, имеет болезни дыхательной системы, высокое кровяное давление или проблемы с почками. Летом рекомендуется умеренная практика этой асаны. Практикуя эту асану, обязательно включите молоко в свой рацион питания.

29. БХАРАВАДЖАСАНА

Техника выполнения:

1. Подстелите мягкую ткань или одеяло на пол, сядьте на эту подстилку, вытянув одну ногу вперед и согнув другую ногу в колене так, чтобы стопы находились на полу по обе стороны от ягодиц. Подошвы стоп развернуты вверх. Пальцы ног тяните назад, тыл (подъем) обеих стоп лежит на подстилке. Стопы вытянутой вперед ноги должна тянуться вертикально вверх, лежа на полу, не отклоняясь куда-либо вбок. Тело должно быть выпрямлено, позвоночник растягивается. Подбородок прижат к груди (шейный замок).

2. Согните вытянутую ногу (скажем, правую ногу) в колене, поместите правую пятку у области пупка, правое колено должно касаться пола. Оба колена должны находиться как можно ближе друг к другу.

3. Правую руку заведите за спину и захватите пальцы правой ноги. Ладонь касается тыла стопы.

4. Ладонь левой руки поместите на подстилке рядом с правым бедром. Руку вытягивайте, локоть не сгибайте. Левое запястье касается внешнего бедра.

5. Поверните корпус так, чтобы смотреть вперед. Поверните голову так, чтобы подбородок оказался над левым плечом.

6. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, задерживая дыхание после вдоха и выдоха. Обязательны оба типа кумбхак. Общее количество подходов с глубоким дыханием можно постепенно увеличивать с 12 до 48 по мере продолжения и развития практики.

7. Повторите с другой ногой.

Примечание: тем, кто перенес операции на органах брюшной полости, эта поза противопоказана.

30. БХЕКАСАНА. ПОЗА ЛЯГУШКИ

Техника выполнения:

1. Стойте на полу, ноги вместе и вытянуты. Потяните руки вниз за спиной и переплетите пальцы. На вдохе прогнитесь назад, как далеко, как можете, чтобы шея и позвоночник образовывали арку.

2. На выдохе выпрямите спину и шею, вернитесь в вертикальное положение. Освободите пальцы и на вдохе поднимите руки (по-прежнему вытягивая их) по бокам тела широким движением и переплетите пальцы над головой, затем разверните ладони вверх.

3. На выдохе наклонитесь от таза вниз и поместите ладони на землю по обе стороны от стоп, максимально отводя руки назад. Колени не сгибайте.

4. Прижимайте ладони к полу. На вдохе прыжком отбросьте обе ноги далеко назад, насколько можете, ноги вместе, согните локти и лягте на пол, вытянув ноги, колени вместе, и пальцы вытянуты, тыл обеих стоп касается пола. Грудь и голову приподнимите.

5. На выдохе согните ноги в коленях и возьмитесь за ноги руками так, чтобы ладонями захватить тыл стопы. Прижимайте стопы к полу так, чтобы вдавливать в пол пятки по обе стороны от тела, настолько близко к нему, насколько можете. Внимательно рассмотрите фотографию на иллюстрации.

6. На вдохе поднимите грудную клетку вверх и, сгибая шею, отклоните голову далеко назад, насколько можете.

7. Сделайте несколько глубоких очень медленных вдохов и выдохов, но не задерживайте дыхание.

8. Вернитесь в положение, которое описывается в конце пункта 4, повторяя движения в обратном порядке. Поднимитесь, примите положение планки, при этом тело опирается на пальцы ног и ладони. Поднимите таз выше, тянитесь руками, не перемещая ладони, переместите голову в положение между руками. Теперь прыжком вперед переместите обе ноги между ладонями. Выпрямите ноги и коснитесь лбом коленей. На вдохе поднимитесь и вытяните руки над головой. На выдохе опустите руки и примите обычное положение стоя.

Полезно: выполнение позы облегчает боли в спине и животе, тонизирует почки и мочевой пузырь.

31. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА. Вариант А.

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, ноги вытянуты вперед.
2. Согните одну, скажем, правую ногу в колене, поместите стопу правой ноги на левом бедре так, чтобы пятка правой стопы оказалась как можно ближе к пупку. Если левая нога склоняется влево, возвращайте ее в симметричное положение, чтобы стопа левой ноги была перпендикулярно полу. Колени должны быть на расстоянии не более 30 см друг от друга.
3. На медленном выдохе поверните корпус влево, спину удерживайте прямо.левой рукой потянитесь за спину, захватите пальцами левой руки за голень правой ноги чуть выше щиколотки.
4. Поверните голову влево так, чтобы подбородок оказался над левым плечом.
5. Вытягивайте правую руку и захватите внешнее ребро левой стопы ладонью правой руки. Пальцы правой руки касаются подошвы левой ноги. В этом положении лопатки и правая рука должны находиться на одной линии.
6. Те, кто женат или замужем, направляйте взгляд на кончик носа. Те, кто не женат или не замужем, направляйте взгляд на область межбровья.
7. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. В самом начале не делайте больше трех дыханий, постепенно увеличивая их количество до двенадцати, по мере продолжения практики.
8. Повторите с другой стороны.

Примечание: важно выполнить компенсирующую позу сразу после практики этой асаны. Здесь компенсирующей позой является баддха падмасана, которая описывается далее.

32. АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА. Вариант В

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, ноги вытянуты вперед. Согните одну, скажем, правую ногу в колене и сядьте на стопу. Внешнее колено и бедро должны касаться пола. Согните левую ногу и поместите левую стопу справа от правого

колена. Левая стопа должна плашмя лежать на полу так, чтобы передняя поверхность левой ноги была перпендикулярно полу.

2. На выдохе поверните корпус влево и перенесите вытянутую правую руку так, чтобы подмышка оказалась поверх левого бедра, а левое колено касалось внешней стороны плеча правой руки, а пальцами правой руки захватите левую стопу.

Примечание: важно беречь локоть правой руки: поместите правый локоть настолько ниже левого колена, насколько можете. Рассмотрите иллюстрацию и внимательно изучите позу.

3. Вытягивайте левую руку за спину и коснитесь правого бедра пальцами левой руки. Обязательно удерживайте спину прямо.

4. Поверните голову влево так, чтобы подбородок оказался над левым плечом.

5. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

6. Повторите с другой стороны.

Примечание: дышите глубоко, но не нужно задерживать дыхание и излишне напрягать легкие.

У этой вариации позы есть облегченный вариант: не нужно садиться на пятку правой ноги, вместо этого поместите ее чуть-чуть слева, чтобы было легче удерживать равновесие в окончательном положении.

Полезно: особенно полезно выполнять эту асану при лечении болезней желудка, также выполнение этой позы способствует быстрому уменьшению объемов талии.

33. МАРИЧИАСАНА

Говорят, что Маричи, один из сыновей Брахмы, открыл эти вариации асан, когда лечил одну из своих жен. У этой асаны несколько вариаций, которым посвящены свои разделы. Все вариации особенно полезны при лечении женских болезней. Эти асаны описываются в «Йога-рахасье» и «Надхабинду упанишаде». Чтобы ощутить воздействие этих асан, следует выполнять их натошак. В любом случае должно пройти не менее 4 часов после еды.

Вариант А

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, вытянув обе ноги вперед; согните одну ногу, например, левую, в колене и поместите стопу на пол рядом с ягодицами. Передняя поверхность ноги должна быть вертикально вверх, перпендикулярно полу (см. иллюстрации).

2. Охватите левой рукой левое колено, направляя руку назад. Отведите правую руку за спину и ухватитесь ею за левое запястье. Очень важный момент: левое бедро должно прижиматься к корпусу. Позвоночник удерживайте настолько прямым, насколько можете. Вытягивайте правую ногу и пальцы правой ноги; хорошо прижимайте к полу икроножную мышцу и мышцы бедра.

3. На выдохе наклонитесь корпусом от таза, коснитесь правого колена макушкой головы. При наклоне не поднимайте колено от пола.

4. На вдохе поднимите корпус.

5. Повторите с другой стороны.

6. Корпус можно опускать и поднимать несколько раз, столько, сколько можете без излишнего напряжения.

Полезно: выполнение позы способствует уменьшению объемов талии. Женщины, практикующие эту позу, смогут нормализовать периодичность и интенсивность менструального цикла.

МАРИЧИАСАНА. Вариант В

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, вытянув обе ноги вперед; согните одну ногу, например, левую, в колене и поместите стопу на пол рядом с ягодицами. Передняя поверхность ноги должна быть вертикально вверх, перпендикулярно полу. Другая нога остается вытянутой, пальцы ноги тоже тяните вперед, а также хорошо прижимайте к полу икроножную мышцу и мышцы бедра.

2. На выдохе поверните корпус влево так, чтобы пупок был на линии середины левого бедра, а правое плечо было слева от левого колена. Правой рукой охватите левое колено и правый бок тела, направляясь за спи-

ну. Обратите внимание на то, что правый локоть должен быть настолько ниже левого колена, насколько это возможно, чтобы излишне не напрягать локоть. Левую руку направьте к левому боку тела и за спину так, чтобы левой рукой схватиться за правое запястье. (См. иллюстрацию).

Примечание: в самом начале, возможно, не получится дотянуться до запястья. Тянитесь рукой до максимально возможного удобного положения без чрезмерного напряжения. По мере продолжения практики станет достижимым окончательный вариант этой позы.

3. Поверните голову влево так, чтобы подбородок оказался над левым плечом. Позвоночник максимально выпрямляйте и вытягивайте.

4. Сделайте несколько регулируемых вдохов и выдохов, но не задерживайте дыхания. Следите за тем, чтобы не приносить чрезмерного напряжения в позу.

5. На вдохе вернитесь в положение, которое описывается в пункте 1.

6. Повторите с другой стороны.

Полезно: наряду с тем, что перечислено выше в разделе А, эта вариация маричиасаны помогает контролировать диабет.

МАРИЧИАСАНА. Вариант С.

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, обе ноги вытянуты вперед. Согните правую ногу в колене, поместите стопу правой ноги на левом бедре в области паха; пятка правой стопы должна разместиться как можно ближе к пупку, как в ардха-падмасане. Правое бедро и колено должны касаться пола, удерживайте их на полу в процессе выполнения этой асаны. Согните левую ногу в колене и поместите ее в положение, как описывается в пункте 1 раздела А.левой рукой охватите левое колено и направьте ее за спину. Правую руку направьте за спину с правого бока тела и захватите ею запястье левой руки. Движения рук повторяют то, что описывается в пункте 2 раздела А.

2. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

3. На выдохе наклонитесь корпусом и коснитесь пола макушкой головы.

4. Сделайте несколько контролируемых дыханий, задерживать дыха-

ние не нужно.

5. На вдохе поднимите корпус.

6. Повторите с другой стороны.

Полезно: наряду с тем, что перечислено выше в разделе А & В, эта вариация маричиасаны помогает женщинам при болях во время менструального цикла; кроме того, асана тонизирует печень и селезенку.

МАРИЧИАСАНА. Вариант D

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, вытянув обе ноги вперед; согните одну ногу, например, левую, в колене, направьте назад и поместите пятки рядом с ягодицами по бокам (см. иллюстрацию). Согните правую ногу в колене, поместите стопу на пол рядом с ягодицами перед телом. Подбородок удерживайте вертикально (см. иллюстрацию). Правая нога находится в положении, как описывается в разделе А.

2. Правой рукой охватите правое колено, направляясь за спину. Левую руку направьте за спину так, чтобы взяться ею за правое запястье. Обратите внимание на то, что правое бедро нужно хорошо прижимать к телу.

3. На выдохе наклонитесь корпусом от таза, коснитесь лбом пола. Позвоночник удерживайте прямым, вытянитесь, как можете. Правая стопа должна прижиматься к полу, при наклоне пятку не поднимайте.

4. На вдохе поднимите корпус. Можно несколько раз повторить наклоны и подъем корпуса.

5. Освободите руки и верните ноги в начальное положение; повторите позу с другой стороны.

МАРИЧИАСАНА. Вариант E

Техника выполнения:

1. Примите положение, как описывается в пункте 1 раздела D.

2. На выдохе поверните корпус вправо так, чтобы пупок был на линии середины правого бедра, а левое плечо было справа от правого колена.

Левой рукой охватите правое колено и левый бок тела, направляясь за спину. Обратите внимание на то, что левый локоть должен быть настолько ниже правого колена, насколько это возможно, чтобы излишне не напрягать локоть. Правую руку направьте за спину так, чтобы правой рукой схватиться за левое запястье. (Это положение совпадает с тем, что описывается в пункте 2 раздела В. См. иллюстрацию).

3. Поверните голову вправо так, чтобы подбородок оказался над правым плечом. Позвоночник удерживайте прямым, вытянитесь, как можете.

4. Сделайте несколько контролируемых дыханий, задерживать дыхание не нужно. Следите, чтобы не привносить в позу чрезмерного напряжения.

5. На вдохе вернитесь в положение, которое описывается в пункте 1.

6. Повторите с другой стороны.

МАРИЧИАСАНА. Вариант F

Техника выполнения:

1. Займите положение, которое описывается в пункте 2 раздела С.

2. Поверните корпус и поместите руки так, как описывается в пункте 2 раздела В.

3. Пункты 3, 4, 5 и 6 повторяют пункты 3, 4, 5 и 6 раздела В.

МАРИЧИАСАНА. Вариант G

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, вытянув обе ноги вперед. Охватите одной ногой, например, левой, левое плечо, направьте назад за спину; поместите икроножную мышцу левой ноги на шею, левую лодыжку поверх правого плеча. Теперь согните правую ногу в колене и поместите в положение, как описывается в пункте 1 раздела D. Порядок сгибания ног играет чрезвычайно важную роль.

2. Поместите руки так, как описывается в пункте 2 раздела D.

3. Пункты 3, 4 и 5 повторяют пункты 3, 4 и 5 раздела D.

34. ПАШАСАНА

Асана называется так потому, что она связывает жизненную жидкость.

Техника выполнения:

1. Встаньте вертикально, стопы вместе. Переплетите пальцы и потянитесь руками над головой, разверните ладони вверх.

2. Верните шею и позвоночник в обычное вертикальное положение, но руки продолжайте вытягивать вверх. На выдохе согните колени и примите положение сидя, опираясь на пятки. Стопы должны плотно прижиматься к полу, колени вместе, а позвоночник выпрямлен. Бедра соприкасаются с грудной клеткой.

3. На выдохе поверните корпус влево, удерживая позвоночник вертикально. Переплетите пальцы и опустите руки. Заведите правую руку за левое колено и направьте за спину.левой рукой потянитесь за спину и возьмитесь ею за правое запястье. Повернитесь головой вправо так, чтобы подбородок оказался над правым плечом, не касаясь его.

4. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Дыхание не задерживайте.

5. Повернитесь лицом вперед, переместите вперед руки, повернитесь телом во фронтальное положение. Повторите с другой стороны.

6. Вытянитесь руками над головой, переплетите пальцы рук, ладони разверните вверх.

7. На выдохе наклонитесь от таза, поместите ладони так далеко по обе стороны от стоп, как можете. Ноги не сгибайте, удерживайте выпрямленными. Лбом коснитесь коленных чашечек.

8. На вдохе встаньте в обычное положение стоя.

Примечание: чтобы поза оказала полноценное воздействие, важны пункты 1, 3, 6, 7 и 8.

После пашасаны следует выполнить ее контрасану — канчьясану.

КАНЧЬЯСАНА

Эта поза является контрасаной для пашасаны, поэтому ее следует выполнять сразу после нее.

Техника выполнения:

1. Пункты 1 и 2 — как при выполнении пашасаны.
2. Отведите колени друг от друга, наклонитесь корпусом вперед и заведите руки за голени, направляя руки за спину, пальцами одной руки возьмитесь за пальцы другой руки. Рассмотрите фотографию на иллюстрации.
3. Сделайте вдох и выдох.
4. Вернитесь в положение, которое описывается в конце пункта 1, и сделайте то, что описывается в пунктах 6, 7 и 8 пашасаны.

35. БАДДХА ПАДМАСАНА

Эта поза является контрасаной для ардха матсиендрасаны (раздел А), поэтому ее следует выполнить сразу после нее.

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, вытянув вперед обе ноги. Согните, например, правую ногу в колене и поместите стопу на левое бедро как можно выше. Пятка должна быть настолько близко к пупку, насколько возможно. Теперь согните левую ногу в колене и поместите левую ногу на правое бедро как можно выше, и пятки как можно ближе к пупку. Колени должны быть как можно ближе друг к другу и касаться пола.
2. Заведите левую руку за спину и зацепитесь за пальцы левой ноги правой рукой. Затем заведите правую руку за спину и ухватитесь за пальцы правой ноги пальцами правой руки.

Примечание: очень важно, какую руку первой заводить за спину. В приведенном выше описании видно, что левая нога пересекается с правой ногой и что левая рука заводится за спину первой, чтобы схватиться за пальцы ног. Когда асана повторяется с другой стороны, правая нога будет на левой ноге, и правая рука будет первой заведена за спину.

3. Сделайте шейный замок, грудь подайте вперед. Тем, кто в браке, следует направлять взгляд на кончик носа, а тем, кто не в браке, взгляд следует направлять в область межбровья.
4. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Глубокое дыхание в этой асане можно с пользой для себя контролировать (задерживать)

как после вдоха, так и после выдоха, т.е. выполнять и антер- (антар-) и бахья-кумбхаку.

На начальном этапе практики задержка дыхания не должна превышать пяти секунд после вдоха и двух секунд после выдоха. Не форсируйте вдох и выдох, они должны быть такими легкими, насколько возможно, с ощущением трения в горле. Количество подходов может быть таким, чтобы было удобно без напряжения.

5. Вернитесь в положение, которое описывается в пункте 1, и повторите с другой стороны.

Эта асана, наряду с некоторыми другими, особенно рекомендуется для выполнения пранаямы. Если выполнить большое количество пранаям, то по завершению их может появиться чувство голода, но это ложное ощущение.

Полезно: выполнение этой асаны полезно для всех частей тела, это уменьшает талию, укрепляет легкие и кровеносные сосуды.

35. ЙОГА МУДРА

Техника выполнения:

После пункта 3 из описания выполнения баддха падмасаны, на выдохе наклонитесь вперед, пока голова не коснется пола. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, столько, сколько можете без чрезмерного напряжения.

На вдохе поднимите корпус.

Йога-мудра следует выполнять сразу же после баддха падмасаны. Выше описан окончательный полный вариант позы, который в самом начале выполнить могут не все, лишь только после длительной практики. На начальном этапе корпусом нужно наклоняться до максимально возможного удобного положения без лишнего напряжения, по мере практики станет возможным выполнение и окончательного варианта позы.

В качестве компенсирующей позы для таких асан, как баддха падмасана и йога мудра, подходит супта ваджрасана, которая описывается ниже.

СУПТА ВАДЖРАСАНА

Техника выполнения:

1. Выполните первые два пункта из описания выполнения баддха падмасаны.

2. Отклонитесь корпусом и головой назад, так, чтобы верхняя часть (макушка) головы коснулась пола. Спина образует дугу (арку). Колени должны касаться пола.

3. Держите глаза закрытыми. Дышите, как обычно, в привычной для вас манере.

4. Поднимитесь и вернитесь в обычное положение.

Примечание: при прогибе спины локти опираются на пол, для этого лучше подстелить что-то мягкое, выполняя эту асану.

36. КАРНАПИДАСАНА

Эта асана лечит заболевания, связанные с ушами, поэтому она называется карнапидасана.

Техника выполнения:

1. Займите положение, как в вариации 2 халасаны.

2. После выдоха согните колено и перенесите колени поэтапно так, чтобы внутренние колени могли коснуться ушей, а коленные чашечки, основания и бедра были близко к телу, а также плечи касались бедер.

3. Выполните глубокое дыхание, как описывается ниже.

4. После вдоха выполните все в обратном порядке до положения лежа на спине.

5. Отдохните.

Глубокое дыхание: эта асана в сочетании с пранаямой полезна при лечении глухоты. Существует два типа глухоты. Первый тип: барабанные перепонки изогнуты внутрь; второй тип: барабанные перепонки слегка изогнуты наружу. Первый тип отличается от второго тем, что, как правило, люди с глухотой первого вида слышат хуже, чем те, у кого глухота второго типа.

В случае, когда барабанная перепонка изогнута внутрь, пранаяма должна выполняться с задержкой после вдоха. В другом случае пранаяма должна выполняться с задержкой после выдоха. Тем, у кого нормальный слух, следует выполнять оба вида задержек дыхания во время пранаямы. Продолжительность задержки дыхания после вдоха должна вдвое превышать продолжительность задержки после выдоха.

Но поза не окажет ожидаемого благоприятного воздействия, если выполнять карнапидасану до освоения сарвангасаны и халасаны.

Помимо помощи в лечении глухоты, эта асана также полезна в целях:

1. уменьшения жировых отложений в области пупка (талии);
2. лечения геморроя;
3. устранения аппендицита и хронических болей в животе (желудке).

ГЕМОРРОЙ: болезнь бывает двух видов; первый — внутренние геморроидальные узлы, второй — внешние узлы, при которых болезнь иногда сопровождается кровотечением. Выполнение этой позы благоприятно скажется на обоих видах этой болезни. При пранаяме, выполняемой при этой болезни, продолжительность задержек дыхания после вдоха и после выдоха должна быть одинаковой. Продолжительность задержки дыхания определите по своим возможностям: во-первых, ориентируйтесь на задержку после выдоха, а не задержку после вдоха; во-вторых, такая длительность задержки дыхания не должна причинять вам неудобства.

Сначала выполните ширшасану, отдохните, а затем выполните карнапидасану для лечения геморроя. В качестве общего наблюдения, следует отметить, что те, кто страдает от геморроя, следует по возможности, не сидеть в вертикальном положении в течение длительного времени. Для максимальной пользы асану следует практиковать натошак.

Примечание: при нормальном здоровье не делайте больше 8 подходов пранаямы. Важно, чтобы на любом из этапов практики позы не ощущалось никакого перенапряжения. В случае практики асан в качестве терапии, количество подходов будет зависеть от конкретной ситуации — насколько здоров и силен практикующий. По существу, слово «пранаяма» означает «регулируемое дыхание», этой теме посвящена отдельная глава, где она подробно рассматривается.

АППЕНДИЦИТ И ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ (ЖЕЛУДКЕ):

Как правило, при неправильном функционировании печени, селезенки или кишечника выполнение этой асаны тонизирует эти органы. Если человек перенес операцию на брюшной полости, следует выполнять измененный вариант этой асаны и практиковать ее в сочетании с халасаной. Одна нога будет как в карнапидасане. Начните выполнять позу с вариации 3 халасаны, затем согните обе ноги попеременно и переместите колено к уху. Таким образом, снижается давление на брюшную полость. Тем, у кого не было полостных операций, следует делать карнапидасану в сочетании с ардха-падмасаной, чтобы увеличить давление на брюшную полость. Начните с сарвангасаны, удерживайте одну ногу в вертикальном положении, согните вторую ногу в колене, переместив пятку в область паха (в положение ардха-падмасаны) с другой стороны, левую пятку у правого паха, и наоборот. Теперь после выдоха и перенесите вытянутую вертикально вверх ногу за голову, как в халасане, а затем согните колено и переместите его к уху, как в карнапидасане.

Другой вариант — эффективное сочетание фронтальной экапада сарвангасаны с карнапидасаной. В этом варианте одну ногу удерживайте в вертикальном положении и растягивайте, а другая нога направляйте за голову, как в халасане; затем согните колено переместите его к уху, как в карнапидасане. В завершающем положении бедра должны давить на живот. Повторите позу с другой ногой.

Во всех этих позах следует выполнять пранаяму с задержкой дыхания после выдоха. То есть в пранаяме будет и антер- (антар-), и бахья-кумбхака. Обе кумбхаки должны быть одинаковыми по длительности, а именно, длиться с 2 до 5 секунд. Количество подходов со сгибанием обеих ног попеременно должно быть максимально возможным. Количество подходов с каждой ногой должно быть одинаковым, чтобы развивать оба бока тела одновременно и равномерно.

Приведенные выше вариации асаны соответствуют раджа-йоге. Матсьендранатх, Горакшанатх, а также другие учителя хатха-йоги считали, что, когда практикующий страдает от болезней желудка, следует выполнять более интенсивную вариацию карнапидасаны. При выполнении этой вариации нужно начать с сарвангасаны, когда обе ноги в вертикальном

положении, растягиваются, колени вместе, а ладони поддерживают спину. Ноги согните в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц. Согнитесь в тазобедренных суставах и переместите сложенные ноги таким образом, чтобы оба колена были вместе, и левое колено находилось возле правого уха. Затем переведите ноги в вертикальное положение, как в сарвангасане, выполнив все в обратном порядке. В следующий подход правое колено должно находиться у левого уха. В этой вариации на область живота оказывается дополнительное давление. Количество подходов к наклонам с каждой стороны должно быть одинаковым.

Эти вариации асан, когда их практикуют обычные люди, помогут в решении проблем с желудком. Компенсирующей позой (контрасаной) для этой асаны являются дханурасана (поза лука) и урдхва-дханурасана, которые будут описаны ниже.

37. СЕТУБАНДХАСАНА

Эта поза называется уттана-майюрасана в «Йога куранта»

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, ноги вытягиваются и сомкнуты вместе, а руки вытягиваются по бокам тела, ладони вниз, касаясь пола.
2. Отведите руки назад так, чтобы ладони касались обоих боков головы, при этом пятки ладоней пусть окажутся возле ушей, а кончики пальцев — возле плеч.
3. На вдохе хорошо прижмите обе ладони к полу и поднимитесь спиной от пола, вытягиваясь в дугу. Прогнитесь в шее, пока макушка головы не окажется на полу. Здесь макушка (верхняя часть) головы упирается в пол, а спина образует дугу (арку) и поднимается над полом. Ноги же (и бедра) покоятся на полу. Ладони также поддерживают корпус.
4. Теперь перенесите руки назад в исходное положение, как описывается в пункте 1.
5. Хорошо прижмите ладони к полу, поднимите от пола таз. Бедра и икроножные мышцы продолжайте тянуть. Пятки и колени удерживайте вместе, но стопы разведены таким образом, чтобы мизинцы каждой ноги лежали на полу.

6. Руки теперь скрещены на груди.

7. В этом завершающем положении сделайте не более шести глубоких вдохов и выдохов.

Эта асана приносит существенную пользу тем, кто страдает от геморроя.

38. УТТАНА-ПАДАСАНА

Эта поза называется уттана-майюрасана в «Гхеранда-самхите» Чандакапали.

Техника выполнения:

1. Выполните то, что описывается в первых четырех пунктах при выполнении сетубандхасаны.

2. На выдохе хорошо прижмите обе ладони к полу и поднимите, вытягивая, обе ноги вместе, чтобы они образовали угол 45 градусов с полом.

3. Поднимите руки и удерживайте их прямыми, вытягивая; при этом ладони вместе, как в молитвенной позе, пока они не станут параллельны ногам.

4. Сделайте не более шести вдохов и выдохов.

5. На вдохе опустите либо обе ноги и руки вместе на пол, либо сначала руки, а затем ноги.

6. Опустите спину и выпрямите шею.

39. УПАВИШТА-КОНАСАНА

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо, вытяните ноги и расставьте их по обе стороны от тела на одинаковом расстоянии, так далеко, насколько можете их расставить.

2. Схватитесь за пальцы правой ноги большим и указательным пальцами правой руки, сделайте то же самое с левой стороны.

3. Наклонитесь головой вперед, чтобы сделать шейный замок.

4. На выдохе наклонитесь корпусом вперед, пока лбом не дотянитесь

до пола так, чтобы он оказался прямо по центру плоскости, образуемой ногами.

5. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.
6. На вдохе поднимитесь корпусом в вертикальное положение.

39-А. ПАРШВА УПАВИШТА-КОНАСАНА

7. Отпустите пальцы ног. Переплетите пальцы рук, замок из рук направьте к правой стопе так, чтобы ладони касались подъема (плюсны) правой стопы.

8. Поверните корпус и наклонитесь вправо, чтобы лоб дотянулся до чашечки правого колена.

9. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.
10. На вдохе поднимитесь корпусом вверх.

11. Выполните то, что перечислено в пунктах 7, 8, 9 и 10, с левой стороны.

Полезьа:

1. поза тонизирует почки, легкие, нервы и задние поверхности бедер и таза.
2. также лечит тонзиллит (ангину).

40. ПАШЧИМАТАНАСАНА

Подводящее упражнение.

Несмотря на то, что упражнение, указанное ниже, не было описано ни в одном из старых трактатов об асанах, я обнаружил посредством опыта, что предварительная практика этого упражнения облегчает выполнение поз, соответствующих Пашчима- и Пурва-танасане.

Техника:

1. Сядьте на землю с вытянутыми вперед обеими ногами, колени вместе, а стопы перпендикулярны земле. Сидите прямо и поддерживайте позвоночник вытянутым.

2. Протяните руки и сделайте захват за пальцы ног большим и указательным пальцем рук.

3. Во время выдоха наклонитесь корпусом вперед настолько, насколько это возможно, сохраняя позвоночник прямым.

4. Во время вдоха приподнимите корпус и переведите тело в выпрямленное положение как в пункте 2.

5. Разворачивайте вытянутые руки с каждой стороны от тела, пока они не окажутся по одной прямой линии на уровне плеч. Вращательным движением вытянутых рук проверните плечевой сустав, вначале двигая их вверх, затем вперед и затем назад, и расположите ладони с направленными вперед пальцами примерно в 30 см за ягодицами, на расстоянии около 45 см между ними. Держите руки прямыми.

6. На вдохе поднимите тело так, чтобы оно опиралось на ладони и пятки, и было выпрямленным как планка. Запрокиньте голову назад и вытяните подъёмы стоп в одну линию с большими пальцами.

7. На выдохе опустите тело и вернитесь в положение, описанное в пункте 5.

8. Сведите прямые руки к боковым частям туловища, пока они не достигнут одной линии с уровнем плеч. Скрутите руки так, чтобы ладони смотрели вверх и разверните руки вверх, пока они не окажутся в вертикальном положении, и тогда двигайте их вперед в направлении захвата за большие пальцы как в пункте 2.

9. Выполните весь этот цикл движений, контролируя дыхание.

Примечание:

Это может оказаться затруднительным, особенно для полных людей, - дотянуться, чтобы сделать захват за большие пальцы ног в пунктах 2 и 8, или же поднять тело в достаточной степени, пока оно не выпрямится в ровную планку в пункте 6. Не стоит делать попытки принять эти положения, чрезмерно перенапрягая тело. Достаточно будет сделать эти движения в максимально возможном приближении. В случае с пунктом 6 чрезмерное напряжение можно заметить по начинающемуся тремору в руках. С практикой, тело становится всё более гибким, и законченные позы со временем могут быть достигнуты.

41. ПАШЧИМАТАНАСАНА

Техника:

1. Сядьте на землю с вытянутыми вперёд ногами, колени вместе, а стопы перпендикулярны земле. Сидите прямо, выпрямив позвоночник.

2. Протяните руки и достаньте до стоп, сделав так, чтобы ваши ладони лежали на пальцах стоп и пальцы рук касались подошв.

3. Подбородок в замкнутом положении на грудной клетке.

4. Наклоняйте корпус вперёд к бёдрам, поддерживая спину прямой, пока лоб не коснётся коленей.

Примечание: Для начинающих может оказаться затруднительным дотянуться до стоп руками. Даже если это возможно, сложным может быть такой наклон корпуса, чтобы лоб коснулся коленей. Следует попытаться выполнить каждую из этих позиций, но если они недостижимы, сделайте эти движения настолько, насколько получается, избегая чрезмерного усилия. Вместе с регуляцией дыхания, которая будет описана дальше, эти позиции будут становиться более лёгкими по мере прогресса в практике. Когда практика продвинется дальше, следует прилагать усилия при сгибании корпуса для того, чтобы лоб соприкоснулся с голенью подальше от коленей, насколько это возможно.

5. Сделайте не более двенадцати глубоких дыханий в этой позе. В начале практики следует остановиться на трёх глубоких дыханиях и медленно наращивать их количество до двенадцати, как сказано выше.

6. На вдохе приподнимите корпус.

Примечание: Сразу после выполнения всех поз, называемых «...-танасаны» важным является незамедлительное принятие контр-позы для компенсации. Подходящая контр-поза даётся после каждой из этих асан. ТАН-асаны – это позы с вытяжением нервов, например, ПАШЧИМАТАНАСАНА распрямляет и вытягивает нервы по всей задней поверхности тела, тогда как ПУРВАТАНАСАНА, соответствующая контр-поза, растягивает нервы на передней стороне тела.

Далее приведём несколько более сложную вариацию описанной выше асаны. Её происхождение приписывается Горакшанатху.

Техника:

1. Сядьте на землю с вытянутыми вперёд ногами, колени вместе, а стопы перпендикулярны земле. Сидите прямо, выпрямив позвоночник.
2. Расположите ладони с направленными вперёд пальцами примерно в 30 см за ягодицами и на расстоянии 45 см друг от друга. Выпрямите руки.
3. На выдохе наклоняйте корпус вперёд к бёдрам, поддерживая позвоночник прямым, до тех пор, пока лоб не коснётся коленей, либо как можно дальше по поверхности голени. Колени нужно держать вместе и не приподнимать их над полом.
4. Сохраняйте глубокое дыхание в этом положении.
5. На вдохе поднимите корпус в позицию как в пункте 2.

ПАШЧИМАТАНАСАНА – конечный вариант.

Этот вариант может быть использован только после освоения Сарвангасаны, Халасаны, Паршва Халасаны, Уттана Маюрасаны, Пурватанасаны и т.д.

Техника:

1. Сядьте на землю с вытянутыми вперёд ногами, коленями вместе и стопами перпендикулярно земле. Сидите прямо, выпрямив позвоночник.
2. На выдохе корпус разворачивается к ногам и складывается вперёд к бёдрам. Правая рука захватывает левую стопу с внешней стороны, а левая рука с внешней стороны обхватывает правую стопу. Обратите, пожалуйста, внимание на позицию рук, которая продемонстрирована на иллюстрации. В этой позиции правое плечо касается правой коленной чашечки и корпус скручивается на 90 градусов влево, так что линия, соединяющая плечи расположена под прямым углом к земле.
3. Сделайте три глубоких дыхания.
4. На вдохе вернитесь в позицию из пункта 1.
5. Повторите на другую сторону.

42. ПУРВАТАНАСАНА

Эту позу следует практиковать сразу же после выполнения пашчиматанасаны, так как это компенсирующая поза.

Техника выполнения:

1. Сядьте на пол, вытянув обе ноги вперед, колени вместе, носки ног тянутся вперед. Сидите прямо, растягивая позвоночник.
2. Поместите ладони на пол примерно на 30 см позади ягодиц и на расстоянии около 45 см друг от друга; пальцы должны быть направлены вперед. Выпрямите руки.
3. На вдохе поднимите тело, опираясь только на ладони и пятки. Тело должно быть прямым, как доска. Продолжайте тянуться. Отклоните голову назад, насколько это возможно. Так тянутся все нервы в передней части корпуса.
4. На выдохе опуститесь в положение, упомянутое в пункте 2.
5. Сделайте три подхода.

Примечание:

Выполнение этой позы может оказаться трудным, особенно людям с ожирением, в частности, поднять корпус достаточно высоко, как указано в пункте 3, чтобы тело выпрямилось, как доска. Следует избегать чрезмерной нагрузки; достаточно, если тело поднимется до максимально возможного удобного положения. Если руки начинают дрожать, то напряжение в теле становится чрезмерным. По мере продолжения практики практикующий сможет выйти в окончательное положение.

43. АРДХА-БАДДХА-ПАДМА ПАШЧИМАТАНАСАНА

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо на пол.
2. Вытяните правую ногу вперед перед собой. Нога должна быть прямой, носки натянуты, задняя часть бедра, икроножная мышца и пятка касаются пола. Выполняя эту асану, не отрывайте колени от пола. Положение правой ноги должно оставаться неизменным в процессе практики

этой асаны.

3. Поместите левую ногу на правое бедро настолько близко к паху, насколько возможно; пятка должна быть справа от пупка, настолько близко к пупку, насколько возможно; подошва стопы развернута вверх, пальцы ноги вытянуты, а мышцы растягиваются. Внешняя сторона левого колена и левого бедра должны касаться пола. Оба колена должны быть как можно ближе друг к другу.

4. На выдохе растяните позвоночник вертикально вверх и заведите левую руку за спину, возьмитесь за большой палец левой ноги большим и указательным пальцами левой руки.

Корпус не должен скручиваться влево, оставайтесь лицом вперед.

5. Вдохните, а затем во время выдоха потянитесь правой рукой и возьмитесь за большой палец правой ноги большим и указательным пальцами правой руки, если получится. По мере продолжения практики становится легче выполнять позу, пальцами правой руки можно даже полностью охватить правую ногу.

6. Выталкивайте грудную клетку вперед, подбородок направьте к груди (шейный замок), глаза закрыты, растяните позвоночник и сделайте два глубоких вдоха с ощущением трения в горле (удджайи). Дышите через обе ноздри так, чтобы вдох и выдох были настолько медленными, длинными и неинтенсивными, насколько это возможно.

7. На выдохе слегка скрутите позвоночник вправо и медленно опустите туловище, наклоняясь от таза, не выгибая позвоночник, пока лоб не коснется коленной чашечки правой ноги. По мере продолжения практики постепенно попытайтесь выполнять позу так, чтобы лбом коснуться голени ниже колена и ближе к лодыжке.

8. Сделайте два-три глубоких вдоха и выдоха. Это для начинающих. По мере продолжения практики число дыхательных циклов можно постепенно увеличить до шести, но не более. Как правило, задержек дыхания не требуется. Но по мере продолжения практики можно задерживать дыхание и после вдоха, и после выдоха — в течение одной секунды каждый раз.

9. На вдохе поднимите туловище и вернитесь в положение, описанное в пункте 5.

10. Повторите с левой стороны.

Польза: тонизирует печень, селезенку и кишечник за счет массажа этих внутренних органов в процессе контролируемого дыхания. Выполнение этой асаны способствует уменьшению объема талии, укреплению и оздоровлению позвоночника, а также облегчению хронической боли в животе и излечению расстройства желудка.

44. ТИРЪЯНК-МУКХА-ЭКАПАДА ПАШЧИМАТАНАСАНА

Техника выполнения:

1. Сядьте на пол, вытянув одну ногу вперед; вторую ногу согните в колене так, чтобы стопа была близко и сбоку от ягодиц, а подошва стопы развернута вверх. Мышцы ног должны быть растянуты. Стопа вытянутой вперед ноги должна быть в вертикальном положении, не следует отклонять ее куда-либо вбок. Тело выпрямлено, а позвоночник вытянут.

2. Переплетите пальцы в замок, вытяните руки и обхватите стопу вытянутой ноги переплетенными пальцами.

3. Подбородок направьте к груди (шейный замок), а грудную клетку выталкивайте вперед.

4. На выдохе наклонитесь вперед, при этом позвоночник прямой; лбом коснитесь колена вытянутой ноги.

5. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

6. На вдохе поднимите туловище и вернитесь в положение, описываемое в пункте 2.

7. Повторите с другой стороны.

Примечание: если практикующий страдает ожирением, то он не сможет соблюдать по пунктам описанную выше технику выполнения асаны, особенно в части захвата пальцев ног. Сначала достаточно вытягиваться телом в нужном направлении, насколько возможно. По мере того как мышцы станут эластичнее, практикующий сможет выйти в окончательное положение. Если практикующий страдает одышкой, то указания, касающиеся вдохов и выдохов в процессе движения, соблюдать не следует. По мере продолжения практики затрудненность дыхания пройдет, и станет легче соблюдать указания по вдохам и выдохам.

45. ЭКАПАДА ПУРВАТАНАСАНА

Эту позу следует практиковать сразу же после выполнения ардха-баддха-падма пашчиматанасаны, так как это компенсирующая поза.

Техника выполнения:

1. Сядьте прямо на полу.

2. Вытяните обе ноги вперед перед собой. Поместите стопу левой ноги на правое бедро настолько близко к паху, насколько это возможно; пятка должна быть справа от пупка, настолько близко к пупку, насколько возможно; подошва стопы развернута вверх, пальцы ноги вытянуты, а мышцы растягиваются. Внешняя сторона левого колена и бедра должны касаться пола. Колени должны быть как можно ближе друг к другу. Правая нога выпрямлена, пальцы ноги вытянуты, задняя часть бедра и икроножная мышца должны касаться пола. Тело должно быть в вертикальном положении, позвоночник следует растягивать.

3. Поместите ладони на пол примерно на 30 см позади ягодиц и на расстоянии около 45 см друг от друга; пальцы должны быть направлены вперед. Выпрямите руки.

4. На вдохе приподнимите тело, опираясь только на ладони и пятку правой стопы. Колени должны быть на одном уровне. Тело должно быть прямым, как доска; продолжайте тянуться. Отклоните голову назад, насколько это возможно. Так тянутся все нервы в передней части корпуса.

Примечание: в начале практики, возможно, будет сложно поднять тело в полной мере так, как указано выше. Достаточно поднять тело до максимально возможного удобного положения, не принося чрезмерного напряжения. По мере продолжения практики тело становятся гибче, а мышцы укрепляются, и практикующий сможет сделать завершающую позу без особенного напряжения.

5. На выдохе поднимите голову, а туловище направьте вниз в положение, описываемое в пункте 3.

6. Сделайте три подхода.

7. Повторите с другой ногой все, что описывается выше по пунктам.

47. ТАДАСАНА

Техника выполнения:

1. Встаньте на пол, пальцы ног вместе, пятки вместе; позвоночник держите прямо, грудную клетку выталкивайте вперед, но без чрезмерного прогиба в спине; руки свисают вниз, ладони слегка касаются бедер.

2. На вдохе круговыми движениями в плечевом суставе переведите руки на линию тела так, чтобы обе ладони коснулись друг друга над головой. Руки должны всегда вытягиваться по всей длине; но при этом руки на уровне плеч должны разворачиваться так, чтобы ладони были направлены вверх. Пока руки подняты, тянитесь телом вверх, стоя на пальцах ног. В процессе выполнения этого движения пятки держите вместе. Удерживайте равновесие на пальцах ног, сохраняя вертикальное положение тела; при этом руки вытянуты над головой, а ладони касаются друг друга.

3. Сделайте по крайней мере три глубоких вдоха с ощущением трения в горле (удджайи). Дыхание должно быть ровным, глубоким и длинным.

4. На выдохе переведите вытянутые руки из верхнего положения в горизонтальную плоскость по обе стороны от тела на уровне плеч, вращательными движениями в руках направьте ладони вниз; обе руки окажутся не на прямой линии. Продолжайте удерживать равновесие на пальцах ног.

5. Сделайте по крайней мере три глубоких вдоха в положении, упомянутом в пункте 4.

6. Разверните руки так, чтобы ладони направить вверх, переведите выпрямленные руки вперед движением в горизонтальной плоскости. Пятки пока подняты над полом.

7. Сделайте по крайней мере три глубоких вдоха в положении, упомянутом в пункте 6.

8. На выдохе опустите пятки вниз, опустите руки, вернитесь в положение, упомянутое в пункте 1.

Польза: выполнение этой асаны особенно полезно при отеках или болях в голеностопных и коленных суставах, связанных с замедленным кровообращением.

Поза способствует восстановлению кровообращения в нижней части тела, устраняет отеки стоп и ног ниже коленей.

48. ЭКАПАДА САРВАНГАСАНА

Техника выполнения:

1. Приняв позу, соответствующую второй вариации халасаны, как описывается в этой книге, захватите пальцы обеих ног большим и указательным пальцами соответствующих рук.

2. На вдохе поднимите одну ногу четко вверх, как в сарвангасане. Ладонь руки с той же стороны, что и поднятая нога, тоже следует поднять вверх и прижать к бедру.

3. Выполните пранаяму.

4. На выдохе опустите ногу и верните руку в то же положение, где она была в самом начале.

5. Теперь повторите с другой ногой.

Примечание: в самом начале не всегда возможно выполнить положение, которое описано выше, может понадобиться какая-то поддержка для спины. Поэтому асану можно выполнять, начиная с первой позиции сарвангасаны, когда обе ноги вытянуты вертикально вверх, а ладони поддерживают спину: на выдохе медленно направить одну ногу за голову на пол, как в халасане. При этом ладони по-прежнему поддерживают спину. В этом положении необходимо выполнить несколько циклов пранаямы. Теперь повторите с другой ногой. Затем, перекатившись, лягте на спину, как описано для сарвангасаны.

Пранаяма из пункта 3: задержка дыхания и после вдоха, и после выдоха. Длительность задержки дыхания после вдоха — 4 секунды; длительность задержки дыхания после выдоха — 2 секунды. Количество подходов для пранаямы с каждой ногой: 3 подхода на начальном этапе практики с постепенным повышением до шести подходов по мере продолжения практики.

49. УРДХВАКОНАСАНА

Эту асану следует практиковать как предварительную позу перед практикой асаны, описание которой приводится ниже, — боковой экапада сарвангасаны.

Техника выполнения:

1. Начинайте выполнять сарвангасану, когда обе ноги вытянуты вверх, колени соприкасаются, а ладони поддерживают спину.

2. На выдохе расставьте вытянутые ноги так, чтобы расстояние между ногами равнялось примерно длине ноги.

3. На вдохе снова соедините ноги.

4. Отдохните.

В первую неделю практики следует ограничиться двумя подходами, со второй недели можно делать три подхода, а через месяц практики выполняйте четыре подхода.

Хорошо освоив эту асану, приступайте к практике боковой экапада сарвангасаны.

50. ЭКА ПАДА САРВАНГАСАНА

Техника выполнения:

1. Начинайте выполнять сарвангасану, когда обе ноги вытянуты вверх, колени соприкасаются, а ладони поддерживают спину.

2. На выдохе отведите одну ногу в сторону. Левую ногу отводите влево, а правую ногу — вправо. Нога должна быть вытянута, опускайте ее, пока палец ноги не коснется пола, а нога окажется под прямым углом к телу. Нужно слегка разворачивать ногу так, чтобы пальцы ноги касались пола. При этом вторая нога должна вытягиваться вверх.

3. Вдохните и снова соедините ноги, вытянув их вверх.

4. В этом положении сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и отдохните.

5. Повторите с другой ногой. Позу следует выполнять на каждую ногу поочередно в соответствии с той же последовательностью действий; делайте при этом одинаковое число подходов на каждую ногу.

6. Сделав нужное число подходов, снова соедините ноги. Затем, перекатившись, лягте на спину и вытянитесь на полу, как описано для сарвангасаны.

7. Отдохните.

Примечание: в самом начале практикующему, возможно, не удастся вытянуть ногу так, чтобы пальцы ноги коснулись пола. Ни в коем случае не старайтесь силой дотянуть ногу до пола. Напротив, прилагайте усилия, чтобы нога не падала на пол: удерживайте ноги за счет мышечного натяжения. Важно, чтобы вторая нога вытягивалась прямо вверх. По мере продолжения практики практикующий сможет выполнить окончательный вариант позы.

51. ХАЛАСАНА — ПОЗА ПЛУГА

Хорошо освоив сарвангасану, следует освоить халасану, прежде чем приступать к практике нираламба сарвангасаны; следовательно, на данном этапе мы рассмотрим халасану. Завершающее положение этой асаны напоминает плуг, поэтому поза так и называется.

Техника выполнения:

1. Выйдите в сарвангасану, спина прямо, ноги вытянуты, подбородок прижат к грудной клетке (шейный замок); халасана выполняется для дополнительного вытяжения.

2. Переведите на пол ладони, которые поддерживали спину, так, чтобы вытянуть руки, касаясь ладонями пола; пальцы касаются друг друга и вытягиваются. Расстояние между ладонями от 30 до 45 см.

3. На медленном выдохе медленно переместите обе ноги за голову, чтобы пальцы ног касались пола настолько далеко, насколько возможно. Не просто касайтесь кончиками пальцев ног пола, а вытяните их по полу. Наклоняйтесь, сгибаясь в тазобедренных суставах, а спина должна оставаться прямой, насколько это возможно; также сохраняйте шейный замок. Ноги должны быть прямыми, вытянутыми, а колени сомкнуты, пальцы ног вытянуты и прижаты друг к другу; мышцы бедер и голеней тянутся.

Вариации: у позы есть множество вариаций, которые приведены ниже в порядке возрастания сложности их выполнения.

1. В этой вариации пальцы вытянутых рук соединяются в замок, ладони при этом следует развернуть наружу так, чтобы большие пальцы касались пола.

2. Следующая вариация: вытянутые руки переведите за голову круговым размашистым движением, руки должны оказаться на полу на одном уровне с плечевыми суставами. Ладони теперь развернуты вверх, продолжайте круговое движение руками, пока ладони не дотянутся до пальцев ног.

3. Выйдя в положение, которое описано в пункте 2 выше, согните руки в локтях, заведите предплечья за голову, пусть они касаются друг друга, располагаясь за макушкой головы. Правой ладонью возьмитесь за левый локоть, а левой ладонью — за правый локоть.

4. В следующей вариации предплечья расположите не за головой, а поверх коленей на задние поверхности ног. Таким образом, предплечья сомкнуты в замок над ногами выше коленных суставов. Колени сгибать не следует.

Примечание: описанные выше позиции позволяют выполнить окончательный вариант позы. Но в самом начале практике это сделать невозможно. Не пытайтесь силой занять какое-либо из этих положений. Наклоняйтесь, сгибаясь в тазобедренных суставах до максимально возможного удобного положения. Глубокие вдохи и выдохи тонизируют мышцы брюшного пресса, и тело обретает гибкость все больше и больше, по мере продолжения практики. Нужно следить, чтобы тело не напрягалось ни на одном из этапов выполнения позы; об излишнем напряжении свидетельствует затрудненное дыхание. Стремитесь постепенно приближаться пальцами ног к полу, — сокращая расстояние до пола на 5-10 см в неделю, не больше; так не будет лишнего напряжения, и по мере продолжения практики практикующий сможет выполнить завершающий вариант позы.

4. Медленно глубоко вдохните и выдохните через обе ноздри с ощущением трения в горле (удджайи). Не делайте больше шести дыхательных циклов глубокого дыхания.

5. На медленном вдохе поднимите прямые сомкнутые ноги вверх.

6. Затем, перекатившись, лягте на спину и вытянитесь на полу, как описано для саламба сарвангасаны.

7. Отдохните не меньше минуты.

А: ПАРШВА-ХАЛАСАНА. Вариант А.

Техника выполнения:

1. Выполните три первых пункта для выполнения саламба сарвангасаны. Тело опирается на шею, ноги вытянуты вверх перпендикулярно полу. Ладони поддерживают спину.

2. Опустите вытянутые ноги за счет наклона в области таза, слегка скручивая таз и бедра так, чтобы пальцы ног, которые следует вытянуть, коснулись пола на расстоянии примерно 75 см вправо от правого уха. Это движение делается на выдохе, при этом ноги остаются сомкнутыми и вытянутыми. Правой ладонью поддерживайте спину, пока ноги опускаются с правой стороны тела, корпус также можно слегка повернуть вправо, но при этом нужно оставаться с прямой спиной перпендикулярно полу, корпус направлен вперед.

Примечание: в этой асане движение, указанное в пункте 2 выше, следует всегда начинать с правой стороны.

3. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Задерживать дыхание не нужно.

4. Снова расположите вытянутые ноги за головой, чтобы таз оказался по центру, при этом пальцы ног словно описывают дугу окружности по полу. Переместите ноги на расстояние примерно 75 см влево от левого уха.

5. На вдохе верните ноги в центральное положение перпендикулярно полу.

6. Сделайте два глубоких вдоха и выдоха.

7. Повторите движения, которые описываются выше, опуская ноги в левую сторону. Повторяйте 2-6 пункты с той лишь разницей, что там, где говорилось о «правой» (стороне, ноге), нужно сначала использовать слово «левая» (сторона, нога), а «левый» надо заменить на «правый».

8. Выполните халасану с обычным центральным положением пальцев ног за головой.

9. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

10. На вдохе поднимите ноги в прямое положение.

11. Сделайте два глубоких вдоха и выдоха.

12. Выдохните, согните колени так, чтобы они оказались у горла. Уберите ладони от спины. Опускайте таз до тех пор, пока спина не окажется на полу, затем вытяните ноги. Выполните эти движения, перекатившись.

13. Отдохните.

Примечание: по мере продолжения практики можно выполнять эту асану, не поддерживая спину ладонями. В этой вариации руки остаются вытянутыми, как описано в пункте 1.

Польза:

- Тонизирует печень и селезенку, предотвращает расстройство этих органов, а также повышает эффективность лечения таких расстройств.
- Помогает снизить обильность мочеиспусканий.

ПАРШВА-ХАЛАСАНА. Вариант В.

Хотя это вариация паршва-халасаны А, мы приводим ее описание здесь, поскольку, если сначала практиковать предыдущую позу, а именно супта конасану, то это существенно облегчит выполнение упомянутой позы.

Техника выполнения:

Первые два пункта для выполнения предыдущей и этой вариаций паршва-халасаны одинаковы.

3. Передвиньте только левую ногу по дуге, касаясь пальцами ноги пола, пока нога не займет положение слева, до максимально возможного удобного положения. Перемещайте ногу на выдохе, вдох сделайте, когда нога уже неподвижна. На начальном этапе практики ногу можно передвигать постепенно; а по мере продолжения практики сможете одним движением изменить положение ноги.

4. Сделайте шесть глубоких вдохов и выдохов.

5. Переведите левую ногу назад к правой, сомкните ноги.

6. На вдохе поднимите обе ноги вместе вверх до положения по центру и перпендикулярно полу.

7. Повторите с правой стороны.

8-10. Эти пункты соответствуют пунктам 11, 12 и 13 для выполнения паршва-халасаны А. Примечание: во время выполнения этой асаны поддерживайте ладонями область таза.

52. УТТАНА МАЙЇОРАСАНА

Свое название эта асана получила в раджа-йоге. В хатха-йоге та же самая поза относится к вариациям супта пада ангуштасаны.

Поза тесно связана с сарвангасаной и имеет множество вариаций, некоторые из которых приведены ниже.

1. Начните с первых трех пунктов для выполнения саламба сарвангасаны.

2. Займите положение, как в вариации 2 халасаны.

3. Поддерживайте ладонями таз. Запомните положение ладоней и пальцев рук в этой асане. Ладони на уровне таза, пальцы направлены вперед. То, в каком положении находятся ладони и пальцы рук, отличается от положения ладоней и пальцев в сарвангасане. Так лучше поддерживать тело, когда оно принимает горизонтальное положение. Локти также должны быть ближе друг к другу, чем в сарвангасане.

4. При вдохе одновременно поднимите обе ноги так, чтобы ноги заняли вертикальное положение. Продолжайте движение, чтобы пятки коснулись пола, а тело представляло собой дугу (мост). При этом опирайтесь на пятки, локти, плечи и затылок.

Примечание: начинающим может быть трудно поднимать выпрямленные ноги; им можно согнуть колени, пятки приблизить к ягодицам, а согнутые ноги поднять так, чтобы бедра заняли вертикальное положение. Движение следует продолжать, сгибаясь в тазобедренных суставах так, чтобы выйти в мост. Ноги вытянуты, и стопы стоят на полу. Обе ноги вытягивайте, пока они не выпрямятся, пальцы тоже вытянуты, а колени соприкасаются. По мере продолжения практики ноги в этом положении можно перемещать, не сгибая колени.

6. Приподнимите голову и плечи, чтобы тело опиралось только на пятки и локти.

Примечание: у начинающих может не получиться поднять и голову, и плечи: сначала следует пытаться поднимать голову, чтобы продолжать опираться на плечи. По мере продолжения практики, приподняв голову, сохраняйте равновесие и поднимите плечи, заняв тем самым окончательное положение.

7. В завершающем положении следует сделать не более трех глубоких вдохов и выдохов. Задерживать дыхание не нужно.

8. Отдохните некоторое время.

53 А. ЭКАПАДА УТТАНА МАЙЮРАСАНА. Вариант А.

Техника выполнения:

1. Выйдите в халасану (вариация 2).

2. Поместите ладони на бедра так, чтобы поддерживать таз, как описывается в пункте 3 для выполнения уттана-майюрасаны.

3. На вдохе поднимайте, например, правую ногу вертикально вверх, другая нога по-прежнему касается пола за спиной.

4. На выдохе продолжайте сгибать правую ногу так, чтобы пятка правой ноги коснулась пола за головой. Одновременно поднимите левую ногу вертикально вверх. Обе ноги в процессе движения должны быть вытянутыми, а перемещать их следует синхронно, так, чтобы угол между ними оставался неизменным.

5. Повторите движение в обратном порядке, чтобы снова оказаться в положении, как в самом начале, соответствующем вариации 2 халасаны. Повторите все с другой ногой, то есть левая нога будет вытягиваться, а правая нога переместится в вертикальное положение.

Примечание: по мере продолжения практики, выполнив то, что описывается в пунктах 4 и 5, приподнимите голову и плечи от пола, чтобы тело опиралось только на одну пятку и оба локтя.

6. В завершающем положении сделайте не больше трех глубоких вдохов и выдохов. Задерживать дыхание не следует.

7. Отдохните некоторое время.

53 В. ЭКАПАДА УТТАНА МАЙЮРАСАНА. Вариант В

Техника выполнения:

1. Выйдите в положение, как описывается в пункте 3 для выполнения саламба сарвангасаны.
2. Согните одну ногу, например, правую, расположив ее, как в падмасане, то есть правая нога согнута в колене, и правая стопа — около левого паха.
3. Левую ногу направьте назад, за голову, как в халасане.
4. Пальцами правой руки захватите пальцы правой ноги, направив правую руку за спину, как в ардха-баддха-падмасане.
5. Переведите левую руку за голову, как в вариации 2 халасаны.
6. Отпустите пальцы правой ноги. Направьте ладони к бедрам, чтобы поддерживать таз, как описывается в пункте 3 для выполнения уттана майюрасаны.
7. Поднимите левую ногу: сначала вертикально вверх, а затем продолжайте движение, пока стопа не коснется пола. Правая нога по-прежнему занимает положение, как в падмасане. Оба колена должны быть на одном уровне и так низко, как это возможно.
8. Приподнимите голову и плечи так, чтобы в завершающем положении тело опиралось только на пятку левой ноги и оба локтя.
9. Повторите движение в обратном порядке, чтобы снова оказаться в положении, как в самом начале, соответствующем пункту 1 выполнения саламба сарвангасаны. Повторите все с другой ногой.
10. В завершающем положении сделайте не больше трех глубоких вдохов и выдохов. Задерживать дыхание не следует.
11. Отдохните некоторое время.

53 С. ЭКАПАДА УТТАНА МАЙЮРАСАНА Вариант С.

Техника выполнения:

1. Выйдите в положение, как описывается в пункте 3 для выполнения саламба сарвангасаны.

2. Скрестите ноги в падмасане.
3. Заведите руки за спину и захватите пальцы ног пальцами рук, как в баддха-падмасане.
4. На вдохе опустите скрещенные ноги так, чтобы перекрест касался переносицы.
5. Подставьте ладони под бедра так, чтобы они поддерживали таз, как описывается в пункте 3 выполнения уттана-майюрасаны.
6. Отклоните тело назад, начиная движение от таза, ноги остаются в падмасане; коснитесь коленями пола. Голову и плечи следует приподнять над полом. В этом положении тело опирается на колени и локти. Глаза, или закрытые, или открытые, удерживают БРУМАДХЬЯ-ДРИШТИ.
7. В завершающем положении сделайте не больше трех глубоких вдохов и выдохов. Задерживать дыхание не следует.
8. Отдохните некоторое время.

54. СУПТА ПАДА АНГУШТАСАНА

Тем, кому трудно выполнять боковую экапада сарвангасану, чтобы добиться такого же благотворного влияния, следует практиковать супта пада ангуштасану.

Вариант I. Техника подготовки:

1. Лягте на спину, вытянитесь, прямые ноги вместе, руки вытянуты близко к телу, ладони вниз, касаются пола.
2. На вдохе отодвиньте ноги и руки друг от друга так далеко, как только возможно; они должны лежать по оба бока тела под одинаковым углом к телу, симметрично. Ноги и руки по-прежнему вытянуты и касаются пола.
3. На выдохе верните ноги и руки в положение, как указано в пункте 1.
4. Повторите.

Вариант II. Техника выполнения:

1. Лягте на спину, вытянитесь; ноги и руки вытянуты, руки близко к телу, как в положении, описанном в пункте 1 варианта I.

2. На выдохе поднимите одну ногу вертикально вверх, сгибая в тазобедренном суставе. Колени сгибать не следует; ноги по-прежнему выпрямлены. Вторая нога останется на полу. Поднимите руку с той же стороны, что и поднятая вверх нога, захватите большим и указательным пальцами этой руки большой палец вытянутой вверх ноги.

3. На выдохе направьте ногу к полу таким образом, чтобы нога касалась пола и образовывала прямой угол к телу. Большим и указательным пальцами руки держитесь по-прежнему за большой палец вытянутой ноги. Если это правая нога, то ее следует направить к полу с правого бока тела.

4. На вдохе поднимите ногу снова вверх, как в положении, описанном в пункте 2; большим и указательным пальцами руки по-прежнему держитесь за большой палец вытянутой ноги.

5. На вдохе отпустите палец ноги, опустите ногу, вернитесь в положение, описанное в пункте 1.

6. Повторите с другой ноги.

Примечание: очевидно, что выполнять те движения, которые описываются в пунктах 2 и 3, следует на выдохе, а те, которые описываются в пунктах 4 и 5, — на вдохе. Это не значит, что указанные в пунктах 2 и 3 движения — это непрерывный процесс, который идет на выдохе. После движения, описываемого в пункте 2, можно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов; то же самое — после движения, описываемого в пункте 4. В целом, движения можно совершать и на вдохе, и на выдохе. Если на вдохе, то, как правило, из-за такого движения не сжимаются брюшные мышцы. Будь то промежуточная или завершающая поза, выйдя в нее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов или выполните предписанную практику пранаямы. Это уточнение касается всех асан.

Вариант III.

1. Лягте на спину, вытянитесь, прямые ноги вместе, колени не согнуты, руки вытянуты по бокам тела, ладони вниз, касаясь пола.

2. Вытянутой рукой скользящим движением опишите круг по полу вокруг плеча, пока рука не образует прямой угол к телу на уровне плеча, при этом ладонь касается пола.

3. На выдохе поднимите ногу вертикально вверх, не сгибая колени,

чтобы нога оказалась под прямым углом к телу.

4. При необходимости сделайте одно-два дыхания.

5. Захватите большой палец левой ноги большим и указательным пальцами правой руки.

6. На выдохе направьте левую ногу к полу с правого бока тела таким образом, чтобы нога вытягивалась по полу, а руки на уровне плеч под прямым углом к телу. Большим и указательным пальцами правой руки по-прежнему держитесь за большой палец вытянутой левой ноги.

7. Голову поверните налево, левое ухо касается пола.

8. Колени не сгибайте, ноги вытянуты. Правая нога выпрямлена и лежит на полу, пальцы ноги направлены вверх; голова касается пола.

9. Несколько вдохов и выдохов оставайтесь в этом положении.

10. На выдохе поднимите левую ногу в положение, как указано в пункте 5. Большим и указательным пальцами правой руки по-прежнему держитесь за большой палец вытянутой левой ноги. Поверните голову вправо.

11. Отпустите пальцы ноги на вдохе, опустите левую ногу в положение, как в самом начале, как описывается в пункте 1.

12. Положите левую руку сбоку от тела, как указано в пункте 1.

13. Повторите с другой ноги.

Примечание: мужчинам следует использовать поддерживающий бандаж, чтобы ничто не мешало выполнять позу. Женщинам для выполнения этой позы следует надевать одежду, облегающую верхнюю часть тела. Перед выполнением именно этой асаны, поскольку давление на брюшные мышцы довольно велико, особенно важно освободить кишечник и мочевой пузырь.

Вариант IV

1. Лягте на спину, вытянитесь, прямые ноги и колени вместе, руки вытянуты близко к телу по бокам, ладони вниз и касаются пола.

2. На выдохе обе ноги поднимите вертикально вверх, сгибая в тазобедренных суставах; колени вместе, ноги выпрямлены, пальцы ног вытянуты.

3. Поверните голову влево, левое ухо пусть коснется пола. Левую руку вытяните скользящим движением по полу в положение под прямым углом к телу.

4. Сделайте одно-два дыхания.

5. На выдохе направьте обе лежащие на полу ноги к полу с правого бока тела. Колени не сгибайте, ноги должны быть вытянутыми. Пальцы ног должны оказаться на линии плеч таким образом, чтобы большим и указательным пальцами вытянутой правой руки можно было захватить большие пальцы обеих ног. Руки могут вытягиваться на одной прямой линии по полу: на уровне плеч под прямым углом к телу. Левую часть спины не следует отрывать от пола: держивайтесь как можно ближе к полу.

6. Сделайте не менее шести подходов пранаямы. Пранаяму нужно практиковать с задержками дыхания: сделайте и антар-кумбхаку, и бахья-кумбхаку, длительностью по 2-5 секунд каждую; длительность антар-кумбхаки должна быть равна длительности бахья-кумбхаки.

7. На вдохе верните ноги в вертикальное положение, отпустив пальцы ног. Верните голову в обычное положение.

8. Повторите с левой стороны. Ноги вытягиваются в вертикальном положении, а затем переводятся влево, к левому боку тела; при этом ноги не принимают положение, как описывается в пункте 1.

9. Количество подходов пранаямы должно быть одинаковым и справа, и слева; длительность антар- и бахья-кумбхак должна совпадать с их длительностью при выполнении этой позы на правую сторону.

10. На вдохе верните ноги в вертикальное положение, отпустив пальцы ног.

11. Верните голову в обычное положение; руки также в обычном положении по бокам тела; сделайте один-два глубоких вдоха и выдоха.

12. На вдохе опустите ноги и вытяните их по полу, как описывается в пункте 1.

В некоторых книгах по йоге варианты II и III суптапада ангуштасаны называются ДЖАТХАРА-ПАРИВРИТТИ, хотя эта асана оказывает воздействие не только на абдоминальную область тела.

55. НИРАЛАМБА САРВАНГАСАНА. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ БЕЗ ПОДДЕРЖКИ

Техника выполнения:

1. Выйдите в положение, когда тело опирается на заднюю поверхность шеи, как описывается в первых трех пунктах для выполнения саламба сарвангасаны.

2. Выйдите в халасану (вариация 2).

3. На вдохе поднимите обе вытянутые ноги вместе вертикально вверх, руки по-прежнему вытягиваются по полу за головой.

4. Дышите глубоко, пытайтесь удерживать тело в равновесии, опираясь только на плечи. Попробуйте поднять руки вверх так, чтобы ладони оказались на бедрах.

5. Сделайте глубокий вдох и выдох.

Примечание: начните с трех глубоких вдохов и выдохов. Ежедневно их число на один подход можно увеличивать. Не должно возникать ни малейшего напряжения. Максимум — 64 глубоких вдоха и выдоха.

6. Повторите движение в обратном порядке, руки переведите за голову, ноги расположите, как в халасане, затем поднимите их вверх, как в сарвангасане, поддерживая спину ладонями. Лягте, перекатившись, на пол, как при выполнении саламба сарвангасаны, и вытянитесь на полу.

Примечание: эту асану можно практиковать только после освоения саламба сарвангасаны, халасаны и экапада сарвангасаны.

Польза: максимально благотворное воздействие оказывают все вариации сарвангасаны. Особенно хорошо поза влияет на щитовидную железу. Выполнение сарвангасаны способствует уменьшению объема талии, тонизирует печень, излечивает и предотвращает болезни желудка и геморрой.

ЯМА И НИЯМА

Приветствие Учителю и Вечному Единому – МОЛИТВА.

Идеи, заложенные в практике Йогической Садханы состоят в том, чтобы использовать человеческое тело для созерцания Божественного – для чего человеческое тело соответствующим образом настраивается и изменяется Садханами. Два первых шага, чтобы взять этот инструмент под контроль: ЯМА и НИЯМА.

ЯМА. Яма состоит из пяти добродетелей:

1. Ахимса (ненасилие)
2. Сатья (правдивость)
3. Астея (неприсвоение чужого)
 - а. Дхармастея (невыполнение своих обязанностей, связанных с принадлежностью к определённой касте, религии или месту)
 - б. Дравьястея (присвоение чужих материальных благ)
4. Брахмачарья:
 - а. контроль над внешними индриями
 - б. контроль над тайными индриями
 - с. изучение Вед
5. Апариграха (непринятие даров, даваемых для искупления грехов или для избавления от болезней).

Эти пять добродетелей помогают в поддержании нашего ума в подходящем состоянии для выполнения йогической садханы.

НИЯМА. Нияма состоит из пяти процессов:

1. Шауча
2. Сантоша
3. Тапас

4. Свадхьяя

5. Ишварапранидхана

1. Шауча (очищение) также бывает двух видов – Антар или внутреннее, и Бахья или внешнее. Избегая вредных и злых мыслей, не употребляя в пищу плохих и вредных продуктов, и избегая опьяняющих напитков – мы получаем Антар Шауча. Масляные ванны, хороший уход за волосами, хороший запах и т.д. дают нам Бахья Шауча.

2. Сантоша – это удовлетворённость.

3. Тапас – это контроль тела во избежание избыточного и нежелательного жира или плоти за счёт употребления только предписанных, ограниченных продуктов или за счёт голодания только на воде. См. Патанджали «Йога Сутры»: раздел 1 глава 2.

4. Свадхьяя – повторение мантр в предписанные промежутки времени или предписанное количество раз, как учил Гуру, и изучение текстов Вед.

5. Ишварапранидхана – это поклонение Богу с любовью к нему. Обратитесь к тексту «Йога Сутры» Патанджали для более полного определения.

Если эти две ступени – Яма и Нияма – хорошо установлены, то третья ступень – Асана – станет легко достижимой. Если же вы невнимательны или несовершенны в чём-то из первых двух ступеней, то третья будет для вас или слишком сложной и слишком опасной.

КЛАССИФИКАЦИЯ АСАН

Асаны бывают разных типов:

1. Асаны стоя
2. Асаны сидя
3. Асаны лёжа:
 - i. Лицом вверх
 - ii. Лицом вниз
4. Боковые
5. Перевернутые или позы вниз головой
6. Вращательные
7. С прыжковыми элементами
8. С раскачиванием
9. С утяжелением и т.д.

1. Позы стоя:

Уттанасана Уткатасана
Тадасана
Вирахадрасана
Триконадасана
Уттхита Паршваконасана
Паршвоттанасана
Прасарита Паршвоттанасана и т.д.

2. Позы сидя:

Пашчиматанасана
Баддха Падмасана
Маричасана
Баддхаконасана
Мулабандхасана
Карнапидасана и т.д.

3. Позы лёжа:

ЛИЦОМ ВНИЗ

Уттана Падасана
Сетубандхасана
Супта Падангуштасана
Джатхара Паривритти
Супта Ваджрасана
Париянкасана
Йоганидрасана
Падангуштасана
Дханурасана
Бхуджангасана
Майюрасана и т.д.

ЛИЦОМ ВВЕРХ

Капотасана
Раджа Капотасана
Урдхва Дханурасана
Уттана Маюрасана – одинарная и двойная
Навасана и т.д.

4. Боковые:

Васиштхасана
Вишвамитрасана
Бхайравасана
Ардха Чакрасана и т.д.

5. Перевернутые:

Ширшасана (с 16-тью разновидностями)

Сарвангасана (которая рассматривается как поза лёжа в Хатха Йога Прадипике III 79, не как поза головой вниз в Гхерандасамхита, в Йога Карунтам, написанных Матсьендрой и Горакшанатхом).

Ширшасана имеет 64 виньясы. Сарангасана имеет 48 виньяс. В данной книге мы опишем несколько устойчивых поз и несколько динамиче-

ских виньяс.

6. Вращательные:

Мандаласана и т.д.

7. С прыжковыми элементами:

Бхуджапидасана

Курмасана

Аштавакрасана

Чатуранга Дандасана

Накрасана

Бакасана и т.д.

8. С раскачиванием:

Урдхвадукхашванасана

Адхомукхашванасана и т.д.

9. С утяжелением:

Урдхва Куккутасана

Каудиниасана

Куккутасана

Экапада Бакасана

Аштавакрасана и т.д.

Короткое описание каждой из этих асан и характерный лечебный эффект каждой из них будет описываться в следующих главах. Все асаны не являются необходимыми в ежедневной практике для каждого человека. Возраст, заболевания, индивидуальная конституция и особенности должны учитываться для определения того, какие асаны следует практиковать, а каких стоит избегать.

Очень важная вещь, которую непрерывно нужно удерживать в своём уме во время выполнения асан, это регуляция дыхания. Оно должно быть медленным и истончённым, растянутым и стабильным; дыхание через две ноздри с ощущением трения в горле и пищеводе на вдохе, в прямом поло-

жениии тела вдыхая и выдыхая в наклонах.

Лучше всего практиковать асаны ранним утром на пустой желудок. Для тех, кто находится в ослабленном состоянии возможно выполнение асан в промежутке около часа после принятия лёгкой и жидкой диетической пищи вроде молока. Позы головой вниз должны выполняться только после, по крайней мере, трёхчасового промежутка после принятия пищи, а брюшные манипуляции (наули) после шестичасового промежутка.

Мы уже упоминали о том, что все асаны не являются необходимыми для каждого человека. Но некоторые из нас, тем не менее, должны осваивать все асаны, так чтобы искусство Йоги не было позабыто или утеряно. Могу сказать с простительной гордостью, что люди всех возрастов – от маленьких детей до 120-летних стариков, как мужчины, так и женщины, практиковали Йогу под моим руководством.

Энтузиасты из других государств, - англичане, французы, русские и американские леди подверглись систематическим тренировкам со мной и некоторые из них, например, госпожа Евгения Петерсон (Индра Деви) из России, опубликовали книги, в которых даётся описание того, чему они научились. Мисс Тереза Броссе из Франции, специалист по сердцу, сделала следующие наблюдения: «Здоровье является первейшей необходимостью для того, чтобы наслаждаться жизнью в этом мире. Существует множество способов для обеспечения здоровья организма, и из всех способов путь Йоги является наилучшим. Йогический путь даёт вам максимум здоровья при минимуме затрат. Йога может практиковаться в любой сезон и любыми социальными слоями населения. Эта Йога была открыта нашими предками, практиковавшими её с огромной дисциплиной, и её секреты были переданы нам в древних трактатах о Йоге.

Асаны йоги не являются новым изобретением современности, которое распространяется в массы. Наши религиозные книги говорят о том, что такие йога-практики были открыты ещё тысячи лет назад. Достаточно одной только Бхагавад Гиты, которая признана одним из величайших текстов во всём мире, чтобы свидетельствовать о величии Йоги. Связь между йога-асанами и здоровьем описана в гл. 1 шл. 17 Хатха-Йога Прадипики.

ПРАНА: ВАЙЮ И НАДИ

Продолжительность жизни, сила тела и ума являются результатом свободного движения десяти вайю.

ПРАНА, АПАНА, ВЬЯНА, УДАНА, САМАНА, НАГА, КУРМА, КРИКАРА, ДЕВАДАТТА и ДХАНАНДЖАЯ.

- i. ПРАНА: Располагается в сердце (ХРИДАЯ)
- ii. АПАНА: Ниже пупка (ГУДХА)
- iii. ВЬЯНА: По всему телу
- iv. УДАНА: В горле (КАНТА)
- v. САМАНА: В области пупка (НАБХИ)
- vi. НАГА: В языке
- vii. КУРМА: В веках (УНМИЛАНА)
- viii. КРИКАРА: В процессе чихания (КШУТА)
- ix. ДЕВАДАТТА: В процессе зевания (ВИДЖРИМБХА)
- x. ДХАНАНДЖАЯ: Пронизывает всё (только тело, живое или неживое).

Йогическая анатомия говорит о том, что движение этих вайю проходит через определённые Нади (трубки):

ИДА, ПИНГАЛА, ПУША, ЯШАСВИНИ, КУХУ, РУДРА, СУШУМНА и т.д. (о которых будет рассказано далее).

Если движение вайю через эти Нади каким-то образом нарушается, например из-за чрезмерного разрастания мышц, или по каким-либо другим причинам, тогда мы получаем какое-то заболевание. Для того, чтобы движение вайю и циркуляция крови пребывали в правильном состоянии, необходимо практиковать йога-асаны, как утверждает Сватмарама Йогендра в Хатха-Йога Прадипике. Исходный и наиболее авторитетный источник для Сватмарамы – это Патанджали, который говорит, что тот, кто практикует йога-асаны в соответствии с правилами и принципами йогической системы, не подвержен влиянию жары или холода, радости или печали.

Тысячи лет назад йога-асаны практиковались всеми людьми как часть ежедневного уклада жизни. Но сейчас йогическая наука ушла в подполье, как женщина в парандже (вуали), и стало чем-то неуместным выяснять, почему и как эту практику оставили. В Патанджали Йога Сутрах, гл. 2, шл. 29, 32, 46 и 54, гл. 3, шл. 1, 2, 3 и в других трактатах по йоге эта практика описана как:

1. Яма – 5 видов
2. Нияма – 5 видов
3. Асана – бесчисленное количество (см. Дхьянабинду Упанишаду)
4. Пранаяма – 128 видов
5. Пратьяхара – 2 вида
6. Дхарана – 2 вида
7. Дхьяна – 2 вида
8. Самадхи – 8 видов

КОНЦЕПЦИЯ САМЬЯМЫ

В этих классификациях асаны занимают третью ступень. Когда практикуются дхарана, дхьяна и самадхи вместе, эту практику называют самьямой. Опытного практика самьямы называют самьями. См. Патанджали Йога Сутры гл. 3, шл. 4. Через практику самьямы самьями легко открывает истины, которые неизвестны другим, и способен с легкостью достигнуть совершенства в наиболее трудных для других людей вещах. См. Патанджали Йога Сутры. Бог Шива сообщил Матери Парвати, что асаны также многочисленны как виды живых существ во вселенной. Сватмарама, автор Хатха-Йога Прадипики говорит в гл. 1 шл. 18, что он собирается рассмотреть только небольшое количество асан, которые практиковали великие риши, такие как Васиштха, и муни, такие как Матсьендра и Горакша. Несмотря на это существуют люди, утверждающие, что есть только 84 асаны, и нам кажется затруднительным принять на веру это утверждение.

Существуют три вида йогической садханы:

Бахиранга, Антаранга и Парамантаранга.

См. подробнее в Патанджали Йога Сутрах, гл. 3, шл. 7-8.

Среди восьми ступеней, ступени от Ямы до Пратьяхары называются Бахиранга садханой; остальные три – это Антаранга садхана; Нирвикальпа самадхи, один из восьми видов самадхи называется Парамантаранга садханой. Самьяма относится к Антаранга садхане. Бахиранга садхана излечивает все заболевания и страдания в тех частях тела, которые доступны для зрения, слуха и обоняния. Садхана, воздействующая на те части тела, которые доступны для ощущений, называется Бахиранга садханой. Антаранга садхана воздействует на ум, мозг и сердце, она излечивает все заболевания, относящиеся к ним; но это такая работа, которую человек не может увидеть непосредственно.

Парамантаранга садхана подводит нас к постижению истины о существовании Бога и Души в человеческом теле, приводит на путь осознания Дживатмана и Параматмана. Этот путь называется Нирвикальпа самадхи.

Сердце представляет собой кусок плоти размером с большой палец руки от его кончика до первого сустава у основания. Оно расположено в

30 см справа над пупком. Снизу и сверху над сердцем расположены Нади Грантхи или ЧАКРЫ – их всего семь. Для уточнения смотрите Нараяна Упанишаду.

Вы можете заметить, что это Хридая, которое мы будем называть СЕРДЦЕ, отличается от сердца, как его понимает современная медицинская наука, как находящееся с левой стороны тела.

МАНАС – разум – целиком помещён в сердце, и представлен в форме сияния, уступающего только Параматмане и Дживатмане. Манасу доступны для понимания предметы, превосходящие возможности Карма-индрий и Джняна-индрий, такие как радость и печаль. Несмотря на ограниченность физическим телом, он способен испытывать бесконечную радость и боль. При правильном функционировании, в состоянии рассеянности и в спокойном отдыхе они порождаются в верхней области СЕРДЦА. Вишиштадвайта и Двайта говорят, что радость и печаль испытываются Джживами. Санкхья, Йога и Адвайта говорят, что отражение нашей души в АНТАКАРАНА испытывает боль и радость. Вопрос, способен ли Параматман испытывать радость и печаль, находится вне нашего исследования. Мы говорили ранее о том, что существует семь ЧАКР, поддерживающих Хридая. Вот они:

1. **Муладхара чакра** – между основанием репродуктивных органов и анусом.
2. **Свадхистхана чакра** – между основанием половых органов и пупком.
3. **Манипура чакра** – в области пупка.
4. **Анахата чакра** – в области сердца.
5. **Вишуддхи чакра** – в основании горла.
6. **Аджна чакра** – между бровей.
7. **Сахасрара чакра** – на макушке головы.

Эти семь чакр проявляют активность тремя способами:

ААВРИТТИ, ПАРИВРИТТИ, САМВРИТТИ.

Аавритти - за счёт Пураки, Речаки и Кумбхаки. Паривритти – за счёт соответствующего контроля трёх Бандх – Мула, Джаландхара и Уддияна. Самвритти – за счёт изменения длины Речаки и Кумбхаки в пранаяме.

Эти семь чакр, о которых говорится выше, также как и Манас, не видны невооружённым глазом. Радость и печаль – это чувства, ощутимые только для разума, и по этой причине мы не можем отрицать их существования. Также определённые изменения внутри нашего тела должны быть ощущаемы субъективно, их невозможно продемонстрировать физически. Даже современные передовые технологии, вроде рентгена, не могут отобразить существование в нашем разуме этих чувств и показать изменения в чакрах. Но Самьяма, о которой говорится в Йоге, позволяет обнаружить чувства и изменения в своём собственном уме и умах других.

Это происходит, как известно, тремя способами:

Дивьядришти, Антардришти, Йогадришти

(см. Патанджали Йога Сутры, гл. 3, шл. 29).

Существует бесчисленное множество болезней, от которых страдают люди, и очевидно, что они являются результатом привычек, связанных с употреблением пищи, питья и с работой для получения средств к существованию.

Для излечения от этих заболеваний полезны йога-асаны и пранаямы, и они должны применяться в соответствии с различными конституциональными типами. Следует понять, что нет необходимости всем людям выполнять все асаны, а также что асаны настолько разнообразны, что не могут быть полностью выполнены ни одним реальным человеком. Йога-асаны излечивают от болезней, повышают способность к запоминанию и другие ментальные способности и ведут к духовной реализации (см. Патанджали Йога Сутры, гл. 2, шл. 28), и их практика не связана с ограничениями из-за отличий по касте, религии, возрасту или полу.

Часто бывает так, что когда человек сворачивает с пути, он сталкивается с опасностью. Некоторые придерживаются мнения, что практика йогической садханы приводит людей к безумию. Но куда отнести тех людей, которые сошли с ума, не практикуя йогу? Таким образом, совершенно неправильно критиковать садхану, оценивать её, положительно или отрицательно, не сделав ее своей личной практикой. Выполнение асан избавляет организм от излишнего жира, нежелательных отложений, связанных с фекалиями и мочой, без помощи хирургических инструментов. Поэтому риши древности называли это операцией без инструментов.

Уродство толстого тела исчезает посредством сокращения нежелатель-

ной плоти, а худые и истощённые тела набирают массу и силу за счёт практики асан. Через некоторое время они приобретают определённое сияние. Красота, которую человек обретает, одновременно на уровне внешних органов, и на уровне внутренних органов, описана в Хатха-Йога Прадипике, гл. 2, шл. 78:

1. Регулярная практика предохраняет тело от тучности.
2. Сияние и мир изучаются лицом.
3. Речь становится ясной, а сердце непоколебимым.
4. Исчезают заболевания глаз.
5. Излечиваются болезни живота, и пищеварение функционирует нормально.
6. Все жидкости в организме находятся под контролем.
7. Излечивается диспепсия, и обеспечивается хорошее функционирование печени.
8. Кровеносные сосуды ежедневно очищаются.

Дополнительные подробности вы можете найти в Хатха-Йога Прадипике, гл. 3, шл. 45-48.

Тот, кто практикует йогическую садхану, освобождается от страха болезни и смерти. См. Шветашватара Упанишада, гл. 2.

«У него нет болезней, он не стареет, не умирает, не испытывает лени, обладает устойчивым здоровьем в течение всей жизни, у него не возникает дурных желаний, его тело будет обладать особой красотой (KANTI), у него убедительная речь, его дыхание не будет иметь никакого запаха, и у него никогда не будет диабета, водянки или диареи.»

Прискорбно, что практика йога-асан по печатным изображениям и руководствам приобретает широкое распространение, ведь это опасно. Без сомнения, для того, кто практикует с помощью истинного Гуру, владеющего секретами практики, - она принесёт большую пользу. В наше время распространены пропагандисты йога-асан, и нам необходимо выбрать среди них того, кто хорошо разбирается в тонкостях этого учения. Современные студенты, специализирующиеся в медицине, учатся в прямом контакте со своими наставниками. Нам нужны такие пропагандисты, которые действительно могут продемонстрировать, чему они учат других, и которые знают, какие именно асаны помогают при различных нарушениях, и какой должна быть продолжительность практики, а также дыхание в процессе. Нам действительно требуется хорошая демонстрация, но

без знаний всех секретов практики люди не получают от неё пользы, и это учение не сможет выжить. Не так уж легко передать секреты Йоги, Раги, Секса и Политики.

ВВЕДЕНИЕ В ПРАНАЯМУ

В практике йогической Садханы дыхание должно производиться через ноздри, иногда через горло, через зубы, через губы и язык, и в книге «Пранаяма Пракаранам» («Виды пранаямы») описываются разнообразные методы дыхания. Обыкновенно, во время практики асан, дыхание должно происходить с ощущением трения в области горла, должно быть растянутым и истончённым. См. «Хатха Йога Прадипика», гл.3, шл. 51-53. Такое дыхание называется Анулома Уджайи.

Преимуществом такого типа дыхания, является то, что оно позволяет преодолеть кашель, повысить аппетит, улучшить циркуляцию крови в лёгких, печени, селезёнке и почках, надпочечниках и в суставах, соединяющих кости. Эти методы дыхания могут использоваться любыми людьми в любое время.

ПРАНАЯМА

Согласно концепции, изложенной в Упанишадах и трактатах о Йоге, Дживатман, как искра, исходящая от Параматмана, является отдельным для каждого индивидуума, и находится в полном пространстве внутри сердца. Сердце, которое упоминается при этом, не стоит путать с органом, перекачивающим кровь, а стоит рассматривать как область тела немного справа и в середине грудной клетки. В этой области тела берёт начало 101 важнейший канал, и каждый из этих основных каналов подразделяется ещё на 72 000 канала, через которые распространяются все виды ощущений. В соответствующем порядке, из полого пространства внутри «сердца», где располагается Дживатман, происходят Прана, Разум, Джняна Индрии и Карма Индрии. Далее, за Дживатманом находится Параматман. Каналы формируют идущие вовне связи. Эти каналы соотносятся с различными цветами: белый, жёлтый, чёрный и т.д. Эти пути необходимо очищать для прохождения различных энергий, исходящих из Дживатмана, и такое очищение совершается практикой надлежащих видов пранаямы.

Если Дживатман функционирует посредством белых (саттвичных) каналов, совершаются благие поступки. Если же посредством иных каналов, результатом будут плохие поступки. Таким образом, в текстах Йоги под-

чёркивается, что эти саттвичные каналы могут быть очищены и для этого практика пранаямы должна быть правильной.

В практике пранаямы существуют три стадии: Мурчха, Мрита и Баддха.

МУРЧХА АВАСТХА: на этом этапе прана осуществляет свои функции без какого-либо вмешательства сознания, как в нормальном глубоком сне. Существует много причин потери сознания, такие например, как яды, интоксиканты, заболевания, нормальный глубокий сон в здоровом теле и др. В данном случае мы имеем дело с состоянием нормального глубокого сна в здоровом теле. В состоянии глубокого сна энергия, которая обычно исходит от Дживатмана в часы нашего нормального бодрствования, отступает назад к месту своего пребывания в покое – в полном сердечном пространстве. Подобное же состояние может быть достигнуто в бодрствовании за счёт выполнения практики Мурчха пранаяма. На этой стадии Дживатман растворяется в Параматмане.

МРИТА АВАСТХА: Это стадия в нади шодхана пранаяме, когда во время Бахья Кумбхаки (задержки после выдоха), прана поднялась через сусумну и остановилась в Сахасраре. Во время такой остановки течения праны разум концентрируется на Боге, в его грубой или тонкой форме. В начале концентрация происходит на Боге, представленном в какой-либо форме, во всём его великолепии, а по мере продвижения в практике разум концентрируется на одной определённой части этой формы, и в конце концов разум теряет свою осознанность. На той финальной стадии индивидуальность растворяется в Боге (God SATHSAMPATNI). На этой стадии индивид преодолевает смерть.

БАДДХА АВАСТХА: Эту стадию можно считать достигнутой, когда в пранаяме Уджайи, Надишодхана или Сурьябхедана во время выполнения Антар кумбхаки (задержка после вдоха), дыхание может быть остановлено более чем на 64 секунды. Практика этого состояния повышает уровень индивидуальной энергии.

Подводя итоги можно сказать, что МУРЧХА излечивает заболевания, МРИТА позволяет преодолеть смерть, БАДДХА повышает индивидуальную энергию.

ПРАНАЯМА

Прежде чем приступить к изучению Пранаямы, необходимо понять, что в йогической науке подразумевается под Праной. В соответствии с учением йоги, «прана» представляет из себя тонкую форму энергии, существующую у каждого существа, в течение его жизненного времени. Это не инертный воздух, которым мы дышим, и не Атман, являющийся наблюдателем всего происходящего. Эта Прана, которая отдельна для каждого индивидуума, контролирует осуществление всех наших способностей, как внутренних, так и внешних, как например, способность видеть, слышать и т.п., понимать, проявлять волю и т.п. Эта Прана может быть увеличена соответствующими упражнениями и, таким образом, можно обострить наши чувства, продлить жизнь, здоровье и силу.

Наука Пранаямы содержит правильные методы развития Праны. Упражнения состоят в растягивании, контролировании и тому подобных манипуляциях Праной через регулирование процесса дыхания. Таким образом, обычно эта регуляция осуществляется на четырёх этапах: 1. вдох; 2. задержка воздуха внутри; 3. выдох; и 4. задержка воздуха снаружи. Если продолжительность этих этапов одинакова, то Пранаяму называют Самавритти, иначе – Вишамавритти. Самавритти пранаяма приводит к общему оздоровлению и благополучию. Когда необходимы специфические результаты следует практиковать вишамавритти пранаяму. Помимо четырёх этапов, упоминавшихся выше, существует пятый, называемый Кевала Кумбхака, но этот этап может реализовываться на практике только когда достигнут высокий уровень мастерства.

Согласно Раджа Йоге пранаяма делится на десять видов, которые перечислены ниже:

1. Сурьябхедана
2. Уджайи
3. Надишодхана
4. Ситкари
5. Ситали
6. Брамари
7. Лахари или Плавини
8. Капалабхати
9. Бхастрика
10. Мурчха.

В то время как «Горакшасамхита» и многие другие авторитетные источники принимают все десять видов, названных выше, Сватмарама в своей «Хатха-йога Прадипике» принимает только восемь, не включая туда Лахари и Мурчху. Первые три из них улучшают состояние тела, ума и духа. Их результаты проявляют себя медленно, но делятся долго. Остальные семь предназначены только для телесного благополучия. Они производят быстрые результаты, но не являющиеся долгосрочными.

Для регуляции длительности разных стадий в Пранаяме используется мысленный подсчёт с повторением некоторых мантр. Обычно для этого берётся не слишком длинная мантра. Когда не принимается никакой особой мантры, то используются короткие слоги «АУМ» или «РАМ» как мера для подсчёта. Пранаяма, выполняемая с ментальным повторением некоторой мантры называется «самантракам» («с мантрой»), а так выполняемая каким-то другим способом – «амантракам» («без мантры») или «тантрикам» («тантрическая»).

Существуют также три режима выполнения Пранаямы, а именно, Анулома, Вилома и Пратилома. Они должны предписываться учителем в зависимости от уровня духовных достижений ученика. Эти режимы контролируют ум и регулируют его деятельность таким образом, чтобы он прогрессировал в своём функционировании на праведном пути.

К практике пранаямы не следует приступать без достижения объективного мастерства в некоторых, по крайней мере, сидячих асанах, то есть, пока не станет возможным сидение в одной из асан без дискомфорта достаточное количество времени. Это условие подчёркивал Патанджали в Сутрах, во второй главе, строфа 49. Сватмарама также в своей книге «Хатха-йога Прадипика», во втором наставлении, говорит об этом. «Без мастерства в асанах невозможно овладение бандхами, без бандх – невозможны пранаямы», пишет Горакшанатх. Среди асан лучшей является падмасана. Среди бандх для практики пранаямы важными являются три. Вот они:

Джаландхара бандха:

Замыкание подбородка – подбородок упирается в грудную клетку, насколько возможно ниже, так, чтобы происходило давление на щитовидную железу.

Мула бандха:

Втягивание в себя нижней части брюшных мышц.

Уддияна бандха:

Втягивание внутрь и вверх нижней и верхней частей живота, настолько глубоко, насколько это возможно.

Для регуляции способа дыхания через одну из ноздрей, с перекрытием в этот момент другой, используются пальцы, которые также применяются и для закрытия обеих ноздрей на задержке дыхания. Правильный способ использования пальцев описан в трактатах о йоге следующим образом: «Согнутым указательным и средним пальцем правой руки коснуться ладони, оставив другие пальцы вытянутыми. Большой палец помещается на правую ноздрю, а другие два вытянутых пальца – на левую ноздрю. Эти пальцы следует размещать ближе к середине носа, так чтобы во время нажатия пальцами ощущалась внутренняя косточка, при этом нос слегка оттягивается вниз, и лицевые мышцы ниже глаз подвергаются лёгкому вытяжению. Такой способ удержания пальцев руки называется Мриги Мудра.»

СУРЬЯБХЕДАНА

Эта пранаяма называется так (Сурья - «солнце», бхедана - «разбивание, разделение»), потому что её практика устраняет все телесные препятствия, мешающие надлежащей регуляции жара и света в теле, жара и света, которые являются атрибутами солнца. Если эта пранаяма не практикуется вначале, то овладение другими типами пранаямы не даст их полноценного эффекта. Поэтому практика данной пранаямы ценится столь высоко и указывается в качестве первого важного шага Сватмарамой в Хатха-йога Прадипике.

Техника:

Разместите мягкую подстилку на земле и сядьте на неё. Сядьте на неё в падмасану. Расположите пальцы правой руки на ноздрах в том порядке, как описано выше. Слегка зажимайте правую ноздрю большим пальцем, а левую ноздрю зажимайте полностью другими двумя выпрямленными пальцами и медленно втягивайте воздух. Вдох настолько медленный и настолько длинный, насколько это возможно.

В течение всей практики пранаямы должна поддерживаться Мула бандха, то есть подтянутый низ абдоминальной области. После того, как закончен вдох, удерживается Джаландхара бандха. Обе ноздри должны быть как следует сжаты большим пальцем и остальными выпрямленными пальцами с лёгким нажатием вниз, оттягивая лицевые мышцы, а дыхание задержано. Шастры предписывают, что дыхание следует удерживать до того времени, когда воздух, который мы вдохнули, успеет распространиться и достигнуть кончиков волос и ногтей на пальцах. Но на начальных стадиях стремиться к этому не стоит, так как очень важно убедиться, что тонкие проводящие воздух сосуды не повреждены. Чтобы предохранить эти тонкие воздушные каналы, также важно, чтобы и процесс вдоха и процесс выдоха были мягкими, без усилия или насильственности. После того, как дыхание было задержано настолько, насколько это возможно без дискомфорта, - давление пальцев на левую ноздрю отпускается, и воздух медленно – очень медленно – выдыхается. Когда начинается выдох, следует начинать удержание Уддияна бандхи, то есть втягивание нижней абдоминальной области, и далее, с продолжением выдоха, также и верхней её части, которая тоже должна подтягиваться назад и вверх, так что завершающий момент в процессе выдоха и в процессе выполнения полной бандхи будут совпадать. На начальных этапах практики может ощущаться боль в области пупка, печени, селезенки и солнечного сплетения.

В этой пранаяме вдох всегда происходит через правую ноздрю, а выдох через левую ноздрю.

За исключением пранаям Лахари и Ситали, во всех остальных видах пранаямы необходимо соблюдать данные техники Бандх: Джаландхара, Уддияна и Мула бандхи.

Мула бандха поддерживается на протяжении всего периода практики пранаямы. Джаландхара бандха выполняется после вдоха и поддерживается далее. Уддияна бандха делается во время выдоха, как уже замечено, она начинается, когда мы приступаем к выдоху, и полностью заканчивается к концу выдоха.

УДДЖАЙИ – АНУЛОМА

Сядьте в одну из асан, падмасану, сиддхасану в случае, если Вы отшельник. Подбородок должен быть замкнут, а обе руки вытянуты, ладони на коленях. Ладони должны быть открыты и пальцы собраны вместе. Лок-

ти не должны быть согнуты.

Вдох: воздух медленно и равномерно втягивается через обе ноздри, с ощущением некоторого трения проходя через горло. По мере освоения ощущение трения будет ощущаться ниже, на уровне диафрагмы.

Задержка: дыхание удерживается за счёт сжатия горла, а не за счёт закрывания ноздрей пальцами. Руки должны по-прежнему оставаться вытянутыми.

Выдох: правую руку теперь нужно поднести к носу с пальцами, сложенными в Мриги Мудру, регулирующими выдох, в первом цикле через правую ноздрю, в следующем – через левую ноздрю, и далее с чередованием. Выдох нужно сделать таким медленным и таким равномерным, насколько это возможно. После того, как выдох завершён, правая рука переводится в свою начальную позицию, пребывая вытянутой с ладонью на коленной чашечке.

На начальной стадии освоения этой пранаямы, что касается также и других пранаям, не стоит практиковать Бахья кумбхаку, то есть задержку дыхания после выдоха. Будет достаточным, если периоды вдоха, задержки дыхания после вдоха и период выдоха будут сделаны равными по длительности. Когда же будет достигнута достаточная лёгкость при выполнении всех составляющих практики этой пранаямы с тремя стадиями, - можно пробовать осторожно вводить четвёртую, стадию Бахья кумбхаки.

Как уже говорилось ранее, эта пранаяма должна выполняться с тремя бандхами – Джаландхара бандхой, Мула бандхой и Уддияна бандхой. Таким образом, на этапе вдоха присутствует только одна бандха (Джаландхара бандха), во время задержки – две (Джаландхара и Мула бандхи, установленные в течении предыдущих выдохов), и во время выдоха выполняются все эти три бандхи.

УДДЖАЙИ – ВИЛОМА

Это контр-техника к Анулома пранаяме, и её следует практиковать непосредственно после Анулома пранаямы. Теперь вдохи проводятся через чередующиеся ноздри, а выдохи – через две ноздри одновременно и через горло с ощущением трения в горле. В процессе этого из организма выводится слизь, которую следует выплёвывать. Практика Анулома и Вилома Удджайи прочищает дыхательные пути и воздушные каналы. Что касается асаны, мудр и т.д., то замечания, сделанные при описании Анулома

Удджайи, в той же степени применимы здесь.

ПРАТИЛОМА УДДЖАЙИ

Этот тип дыхания сочетает Анулома и Вилома пранаямы. Перед тем как его практиковать, тем не менее, следует сделать следующее предварительное упражнение для очищения воздухопроводящих путей носа и горла.

Предварительное упражнение. Вдохните через обе открытые ноздри, с закрытым ртом, задержите дыхание, и выдохните через одну из ноздрей, скажем правую, контролируя ноздри с помощью Мриги мудры. Повторите этот процесс десять раз, всё время вдыхая через горло, задерживая дыхание и выдыхая через ту же ноздрю - правую. Затем повторите это десять раз, вдыхая через горло, останавливаясь и выдыхая через левую ноздрю.

Пратилома Удджайи как таковая.

Техника:

Сядьте в правильную асану.

1. Вдох через горло, задержка и выдох через правую ноздрю. 2. Вдох через правую ноздрю, задержка и выдох через горло. 3. Вдох через горло, задержка и выдох через левую ноздрю. 4. Вдох через левую ноздрю, задержка и выдох через горло.

Перечисленные четыре шага вместе составляют один цикл этой пранаямы. Также они описывают пранаяму только с Антар кумбхакой. После того как такой тип дыхания практиковался некоторое время, и в нём было достигнуто мастерство, - далее следует переходить к выполнению этой пранаямы с Бахья кумбхакой, но уже без Антар кумбхаки. Бахья кумбхака будет происходить после выдоха. Когда практика значительно продвинется, эта пранаяма может выполняться с обеими – Антар и Бахья кумбхаками.

Периоды задержек дыхания не следует делать столь продолжительными, чтобы это могло повлиять на нормальный медленный, равномерный и длинный, истончённый вдох и выдох. Периоды вдыхания и выдыхания следует делать настолько длинными, насколько это возможно. Период Бахья кумбхаки следует ограничить одной третьей частью от периода Антар кумбхаки. Как было уже заявлено ранее, на начальных стадиях период Антар кумбхаки должен не превышать шести секунд. Следовательно,

вначале Бахья кумбхака не должна превышать двух секунд.

Не следует практиковать эту пранаяму без предварительного овладения бандхами. Джаландхара бандха будет невозможной, если область горла покрыта жиром. Вначале необходимо сократить эти жировые отложения, практикуя соответствующие асаны.

Следующие асаны будут способствовать сокращению жировых отложений на передней и задней стороне шеи: Сарвангасана, Халасана, Карнапидасана.

Для сокращения жировых отложений по боковым сторонам шеи нужно практиковать следующие асаны: Бхарадваджасана и Ардха Матсьендрасана.

Для правильного выполнения техники Уддияна и Мула бандхи следует практиковать их во время нахождения в Ширшасане.

Полноценные полезные эффекты данной пранаямы произойдут только когда она будет выполняться с тремя бандхами и с обеими кумбхаками.

Полезные эффекты:

Эта пранаяма прочищает все дыхательные пути и воздушные каналы. Она излечивает случаи хронического кашля и чихания. Эффективна для лечения тех, кто дышит ртом, по причине заблокированных назальных путей. Постоянное дыхание ртом приводит к тому, что рот и язык пересыхают, что очень вредно для здоровья и укорачивает жизнь. Регулярная практика этой пранаямы предотвращает все заболевания, поражающие нос, лёгкие и дыхательные пути.

Анулома эффективна в случаях заболеваний назальных путей, а Вилома – в случаях заболеваний, поражающих горло. Вилома излечивает миндалины.

Обычно люди с избыточным весом и ведущие сидячий образ жизни работники подвержены нарушениям пищеварения и повышенному газообразованию в животе и кишечнике. Эта пранаяма способствует избавлению от газов и, таким образом, облегчает напряжение и дискомфорт.

Она укрепляет сердце и вылечивает в случае прерывистого пульса.

Необходимо соблюдать некоторые ограничения, касающиеся питания, когда практикуется данная пранаяма, с целью воздействия на процесс

излечения от конкретных состояний.

Относительно тех, кто имеет дыхательные проблемы или избыточный вес: следует избегать кисломолочных продуктов. Также лучше избегать таких липких продуктов как окра и т.п.

Для тех же, у кого нет проблем с дыханием, но есть проблемы с сердечной деятельностью, такие как быстрый или прерывистый пульс, в умеренных количествах могут употребляться кисломолочные продукты и пахта, но совместно с солью и несколькими каплями имбирного сока. Им, однако, следует ограничить количество пищи до трёх четвертей их обычного количества, при этом твёрдые вещества не должны превышать половину всего объёма пищи, а жидкости – не превышать четверти.

В случае с теми, у кого с дыханием всё в порядке, сердце тоже здорово, но страдающим от пищеварительных проблем и избыточного газообразования, - им лучше будет на первые пять дней организовать для себя жидкую диету. Они могут также употреблять в пищу пахту со щепоткой каменной соли, имбиря, и кроме этого молоко с шафраном, немного топлёного масла, сахар. На начальных этапах таким людям следует практиковать без задержек дыхания.

В случае газообразования – бытовое средство, описанное ниже, эффективно в облегчении дискомфорта от газов: отвар на воде из кумина и имбиря, принимается частыми интервалами.

Меры предосторожности в пранаяме:

Необходимо дать несколько важных предупреждений, применимых не только к данной пранаяме, но и ко всем остальным пранаямам. Их нужно внимательно учитывать и соблюдать.

1. Если какая-то конкретная ноздря заблокирована, не следует пытаться сделать вдох через заблокированную ноздрю. Тогда как для выдоха через эту ноздрю противопоказаний нет.
2. Продолжительность различных составляющих пранаямы, таких как процесс вдоха, задержка дыхания на вдохе, процесс выдоха, задержка после выдоха, должна подбираться так, чтобы не было напряжения. Вначале лучше сделать эти периоды равными, то есть практиковать по типу Самавритти. Это будет выглядеть так, что в обычном случае, длительность этих периодов с комфортным удер-

жанием, например, на задержке дыхания, будет отличаться от периода вдоха или выдоха. Поэтому следует выбрать самый короткий из этих периодов комфорта. К тому же, так как это не однократный цикл пранаямы, который нужно выполнить за раз, а только малая часть, то необходимо принимать во внимание то, что даже после заключительного цикла пранаямы человек не должен испытывать никакого напряжения. Таким образом, этот период должен представлять собой только ту наименее длительную долю времен, выбранную из всех четырёх периодов.

Тест на определение наличия какого-либо напряжения будет следующим:

После задержки дыхания должно оказаться возможным сделать медленный и равномерный выдох в среднем примерно за такой же период времени и без ощущения дискомфорта. Лучше будет выбрать меньший по длительности период, чтобы затем медленно и осторожно его увеличивать по мере продвижения в практике.

Практикуя таким образом, мы избежим опасностей и сможем реализовать всю полноту полезных эффектов. Подчеркнём, что именно напряжение влечёт за собой опасность.

3. Как уже упоминалось ранее, будет лучше регулировать длительности с помощью мысленного повторения некоторых мантр. Если этот метод был принят, на начальной стадии повторение мантры должно происходить только во время периодов вдоха и выдоха, но не в периоде задержки дыхания, так как концентрация на мантре может привести к тому, что периоды задержки растянутся с возможными последствиями в виде напряжения и вреда. На ранних стадиях практики должно присутствовать сознательное усилие к наблюдению, прежде всего во время задержек, чтобы фиксированный период времени не превышался. В дальнейшей практике все четыре дыхательных периода автоматически станут равными, дыхание нормализуется и можно будет включить использование мантры во все эти периоды.

Бахья кумбхака (задержка после выдоха) не должна использоваться в практике на начальном уровне, но только после существенного прогресса. Только тогда периоды Бахья кумбхаки надо постепенно увеличивать. Чтобы добиться правильного контроля во время выполнения Бахья кумбхаки,

следует практиковать пранаямы, выполняя Бахья кумбхаку, но пропуская Антар кумбхаку (задержку после вдоха). После некоторого времени Бахья кумбхака не будет вызывать никакого напряжения на последующем за ней процессе вдоха. Собственно говоря, тест показывает, может ли быть выполнен вдох обычным образом, - медленно, равномерно и длительно - после Бахья кумбхаки. И возможен ли такой же нормальный выдох – медленный, равномерный и длительный – после Антар кумбхаки. Если, в какой-то момент, вдох или выдох становится неравномерным, это является признаком того, что периоды Бахья и Антар кумбхаки нужно сократить. Эти общие замечания применимы ко всем разнообразным видам пранаямы.

Когда выполнение Бахья кумбхаки становится достаточно лёгким, пранаяму следует практиковать, выполняя обе – Бахья и Антар кумбхаки. Вначале период кумбхак не следует делать больше, чем шесть секунд. По мере прогресса в практике этот период можно медленно и осторожно увеличивать до продолжительности в одну минуту.

Все разновидности пранаямы, исключая капалабхати, могут практиковаться женщинами во время беременности. Патанджали и Горакшанатх высказывались против выполнения ими задержек дыхания. По их словам, женщинам следует ограничивать себя во время беременности до того, чтобы просто растягивать дыхание на вдохе и выдохе. Но Сватмарама, более поздний автор писаний о науке йоги, пишет, что даже они могут практиковать кумбхаку, но ограничивая её продолжительность пятью секундами. Бывали случаи, когда у беременных женщин продолжительность задержек дыхания увеличивалась на значительно более долгие отрезки времени с положительными эффектами, но это происходило под соответствующим руководством и в качестве терапевтического средства. Обычно период в пять секунд, данный Сватмарамой, берётся как максимально допустимый период. Практика пранаямы во время беременности полезна как для матери, так и для будущего ребёнка, и способствует обретению им долгой жизни.

КАПАЛАБХАТИ и НАДИШОДХАНА пранаяма

Техника:

1. Сядьте в Падмасану – но не в Баддха Падмасану. Глаза держите закрытыми. Колени должны касаться земли. Руки должны быть вытянутыми, и каждая кисть лежит на соответствующем колене.

Локти не должны сгибаться. Позвоночник нужно удерживать вытянутым и выпрямленным.

2. Опустите голову в позицию замыкания подбородка.
3. Выдыхайте и вдыхайте быстро двумя ноздрями в темпе, соответствующем одному полному циклу выдоха и вдоха в секунду. Грудная клетка, плечи и руки не должны двигаться. Следует перемещать внутрь и наружу только брюшную стенку, одновременно её нижнюю и верхнюю части. На начальном уровне не стоит делать более чем 12 циклов (вдохов и выдохов).
4. Непосредственно после заключительного выдоха, без какой-либо паузы следует выполнить равномерный, медленный и глубокий вдох с втягиванием воздуха через левую ноздрю. Это становится возможным за счёт соответствующего удерживания носа пальцами правой руки в Мриги мудре.
5. Закройте обе ноздри и задержите дыхание на пять секунд.
6. Полностью перекройте левую ноздрю, прижав её безымянным пальцем и мизинцем, и сохраняя правую ноздрю открытой, но с лёгким нажимом большим пальцем, выдыхайте воздух равномерным и замедленным способом.
7. Медленно, равномерно и глубоко вдохните через правую ноздрю.
8. Закройте обе ноздри и задержите дыхание на пять секунд.
9. Прижмите правую ноздрю большим пальцем, освободите от давления пальцев левую ноздрю и сделайте медленный и равномерный выдох через левую ноздрю.

Шаги с 4-го по 9-ый составляют один цикл Надишодхана пранаямы. Её следует выполнять непосредственно после Капалабхати, без паузы. После 12-ти циклов Капалабхати должны быть сделаны 6 циклов Надишодхана пранаямы.

12 циклов Капалабхати, как говорилось выше, соответствуют начальному уровню практики, и это количество должно постепенно расти, вслед за прогрессом в практике, доходя, как минимум, до 48-ми циклов и, как максимум, до 128-ми циклов. Хатха-йога Прадипика не предписывает какого-либо максимального количества циклов, но устанавливает ограничение по тому времени, когда наступает утомление, и говорит о том, что

незамедлительно после этого следует сделать медленный, равномерный и глубокий вдох через левую ноздрю. Но максимум 128-ми циклов, упомянутый выше, - это достаточно большое количество циклов, которое стоит кому-либо выполнять.

В Надишодхана пранаяме вдохи и выдохи осуществляются только через ноздри и никогда через гортань. Не следует делать эту пранаяму после Капалабхати или Бхастрики, которая будет описана далее.

Полезные эффекты: очищает все кровеносные сосуды, идущие от сердца.

БХАСТРИКА

Эта пранаяма очень близка к Капалабхати. В отличие от Капалабхати, где обе ноздри используются для вдохов и выдохов, - здесь используется только одна ноздря в каждый момент времени. Чтобы стала возможной такая регуляция, пальцы правой руки складывают в Мриги мудру. Эта пранаяма состоит из двух подвидов – ВИЛОМА и АНУЛОМА.

В случае Ануломы, правая ноздря перекрыта, и воздух в лёгких с усилием выталкивается через левую ноздрю. Без какой-либо паузы делается вдох через ту же ноздрю. Затем снова, без паузы, левая ноздря перекрывается и открывается правая, а воздух с усилием выталкивается через правую ноздрю. Без паузы воздух втягивается той же самой правой ноздрей. Этот процесс вдохов через чередующиеся ноздри и выталкивания воздуха с некоторым усилием через другую ноздрю повторяется. Здесь также применимо предостережение, касающееся использования чрезмерного усилия при выталкивании воздуха.

В случае Виломы, вдохи всегда производятся через одну ноздрю, а выдохи – через другую. Перекрытая ноздря всегда используется для выдоха, а незаблокированная для вдоха.

Оба варианта этой пранаямы должны делаться в Падмасане. Если сидение в данной асане вызывает трудности, то можно принять одну из других асан, которые упоминались для Капалабхати. Отметим важные моменты: позвоночник поддерживается прямым, выполняется правильное замыкание подбородка, и лёгкие не стеснены из-за несоответствующего положения.

Эта практика очищает проводящие воздух пути в носу, и её также

называют Вайю Нети, как отличающуюся от Джала Нети и Сутра Нети. В Джала нети и Сутра нети назальные пути прочищаются водой и мягкой нитью. Эти практики называются «крийями» и предписываются как терапевтические средства в особых случаях. В то время как пранаяма подходит всем, эти крийи применимы только в определённых ситуациях. В определённых случаях они могут быть необходимыми, чтобы произвести немедленное облегчение, но не следует практиковать их в качестве ежедневной процедуры, так как они создают иногда устойчивую привычку.

Что же касается асан и пранаям, то они, однако, не создают устойчивой привычки и, следовательно, ежедневная практика Бхастрики не представляет опасности, хотя она также действует в качестве прочищения назальных путей. С другой стороны, если предварительно выполнить Капалабхати или Бхастрику, в пранаяме будут получены лучшие результаты.

Основной чертой Бхастрика пранаямы являются выдохи с чередованием ноздрей и приложением некоторого усилия. Тем не менее, если одна из ноздрей сильно заблокирована, то исключительно в качестве временного терапевтического средства, усиленный выдох и затем вдох могут производиться через одну и ту же незаблокированную ноздрю.

Те же замечания относительно количества циклов, которые были сделаны в описании Капалабхати, в равной степени применимы и здесь. В той же степени важно непосредственно после Бхастрики, не делая пауз, выполнить Надишодхану или Ситали пранаяму.

Полезные эффекты:

Уменьшается головокружение, вызванное высоким кровяным давлением. Для непосредственного облегчения в этом случае после Бхастрики следует выполнить Ситали. Но чтобы искоренить причину этой жалобы, нужно выполнять Надишодхану.

Здесь можно сделать общее наблюдение о целях Йоги. Эти практики по большей части направлены на укрепление тела, настолько, насколько это связано с полезными эффектами на физическом уровне, а также с сопротивляемостью нашего тела различным болезням. Несомненно, они также могут использоваться для терапевтических задач. При таком использовании мы видим три стадии. Первая - дающая непосредственное облегчение; вторая - излечивающая заболевание; третья - создающая сопротив-

ляемость организма для предотвращения поражения тела болезнями. В зависимости от состояния телесного здоровья процесс выстраивания сопротивляемости организма занимает более длительное или более короткое время. Во всех случаях Йогатерапии все три стадии будут в равной степени важны.

Примечание: в случае тех, кто не способен сидеть в Падмасане, - они могут садиться в Ваджрасану, Брахмасану, Сиддхасану или Прасарита Падасану.

Сиддхасана, однако, не рекомендуется для женатых людей. Падмасана подходит лучше других, тогда как другие асаны можно проранжировать в порядке по степени их пригодности. В любом случае, следует строго следить за тем, чтобы позвоночник поддерживался в вытянутом и выпрямленном положении, подбородок был замкнут, руки постоянно вытянуты, без сгибания в локтях. Во время вдоха и выдоха двигаться должен только живот, внутрь и наружу, тогда как остальные части тела остаются неподвижными. В Ваджрасане, Брахмасане и Сиддхасане колени должны касаться земли.

В варианте Прасарита Падасаны, когда ноги вытягиваются вперёд, колени следует соединять, а бёдра и икры касаются земли.

Капалабхати не следует выполнять женщинам во время беременности.

Не должно быть чрезмерного усилия как в процессе выдохов, так и в процессе вдохов в Капалабхати или в Бхастрике. Тонкие воздухоносные сосуды могут быть разорваны, может пойти кровь, что приносит вред. Золотое правило предписывает медленное увеличение усилия на выдохах по мере продвижения в практике. Всё это является более значимым для тех, чей нос заблокирован по той или иной причине.

Краткое описание Прасарита Падасаны представлено ниже:

1. Сядьте на полу, касаясь спиной стены, прижав к стене ягодицы как можно ближе. Позвоночник следует выпрямить, и в этом положении практически вся спина будет касаться стены. Грудную клетку подавайте вперёд.
2. Вытяните обе ноги вперёд от тела, сведите их вместе, носки должны быть оттянуты, а подколенные впадины касаются пола.
3. Вытяните руки и расположите ладони на соответствующих бёдрах

или на коленях, если это возможно.

4. Подбородок замкните. Подбородок должен быть опущен в выемку пониже горла и максимально высоко насколько возможно, так чтобы шея слишком сильно не сгибалась. Следует точно расположить подбородок по средней линии. В этом положении с выпрямленным позвоночником лёгкие не будут зажиматься и смогут свободно и полностью наполниться воздухом при вдохе.

Примечание: описанная выше асана предлагается только тем, кто не может сидеть в Падмасане, Ваджрасане или Брахмасане.

15. СИТКАРИ

Эта пранаяма называется так из-за шипящего звука, который слышится во время втягивания воздуха.

Техника:

1. Сядьте в Падмасану. Это единственная асана, в которой следует выполнять данную пранаяму.
2. Держите голову прямо. Слегка расширяя губы, оставьте тонкую линию пространства в отверстии между ними, так чтобы через неё можно было втягивать воздух во внутреннее пространство. Зубы будут также слегка разомкнуты. Кончик языка просто остаётся с внутренней стороны зубов. Медленно, равномерно и настолько глубоко, насколько это возможно, сделайте вдох через губы, втягивая воздух так, чтобы он продвигался сразу по верхней и нижней поверхностям языка. Мула бандха должна соблюдаться на протяжении всей практики пранаямы.
3. Когда процесс вдоха завершён, подбородок следует опустить в позицию Джаландхары. Губы смыкаются, и дыхание задерживается в Антар кумбхаке. Язык находится в обычном положении и не сворачивается, как в случае Ситали.
4. Когда завершена задержка дыхания, воздух медленно и равномерно выдыхается через чередующиеся ноздри, и для регулирования дыхания применяется Мриги мудра из пальцев правой руки. Во время выдоха нужно удерживать Уддияна бандху.
5. В этой пранаяме отсутствует Бахья кумбхака. После выдоха голова

переводится в прямое положение и, как в шаге 2, начинается новый цикл пранаямы.

Длительность задержек может составлять от 5 до 64 секунд в соответствии с возможностями и уровнем практики. Надо быть внимательным, чтобы не появлялось напряжения.

Для наилучших результатов этой пранаяме должны предшествовать Капалабхати или Бхастрика.

Можно упомянуть здесь также о том, что за исключением Сурьябхеда-ны, Надишодханы и Удджайи, все другие типы пранаямы предназначены только для благополучия тела или использования как терапевтическое средство. Для людей с нормальным здоровьем достаточным будет просто знать эти пранаямы, но в ежедневной практике следует сконцентрироваться на Сурьябхеда-не, Надишодхана-е и Удджайи. Эти три техники обеспечивают телесное благополучие, но добавок к этому помогают контролировать ум и достигать более высоких ступеней практики, которые являются реальной целью Йоги. Поэтому в Йога-сутрах Патанджали мы не находим упоминаний о других видах пранаямы. Эти виды, тем не менее, упоминаются в работах по йоге, таких как Хатха-йога Прадипика, Гхеранда Самхита и в некоторых Упанишадах.

В вопросах еды необходимо вырабатывать значительную умеренность. Те, кто практикуют пранаяму для духовных целей, должны проявлять большую разборчивость. Им следует полностью избегать мяса и таких продуктов, как лук, асафетида, а также продуктов с большим количеством специй или приготовленных так, что являются слишком острыми, кислыми или горькими. По возможности, им следует ограничить себя только немногочисленными саттвическими продуктами – рисом, пшеницей, фруктами, молоком, гхи, сливочным маслом, сладкими конфетами, мёдом, имбирём, змеиной тыквой, баклажанами, некоторыми видами зелени. Среди всего этого следует выбрать только небольшое количество продуктов для своей диеты и придерживаться этого. Пища должна быть настолько это возможно простой, цель состоит в том, чтобы контролировать вкус, что в свою очередь будет помогать в управлении умом.

Для тех случаев, когда пранаяма практикуется, прежде всего, для физической пользы, нет необходимости в таких жёстких пищевых ограничениях. Мясо может употребляться периодически в умеренном количестве.

17. СИТАЛИ

Относительно асаны, которую следует принимать, здесь применимы те же замечания, что и для Надишодханы.

Техника:

1. Расположитесь в одной из асан, как для Надишодханы.
2. Глаза держите закрытыми.
3. Сохраняйте позвоночник прямым, с выведённой вперёд грудной клеткой и Мула бандхой. Руки держите вытянутыми, ладони покоятся на коленях.
4. Голова находится на одном уровне. Язык сворачивается в подобие U-канала и выступает вперёд примерно на четверть дюйма перед губами. Медленно и глубоко вдохните ртом, так чтобы воздух втягивался через трубочку языка и, таким образом, становился увлажнённым. Одновременно голова медленно запрокидывается назад, до того момента пока вдох не завершится.
5. Подверните кончик языка внутрь и вверх, так чтобы он касался задней части мягкого нёба как можно более глубоко. Опустите голову в позицию с замкнутым подбородком, в Джаландхара бандху. Задержите дыхание на 5, 8 или 12 секунд.
6. Выдохните через гортань, с ощущением трения, как в технике Удджайи, насколько возможно медленно. Язык продолжает оставаться в завернутом назад положении. В течение выдоха должна выполняться Уддияна бандха.
7. Задержите дыхание не более чем на 4 секунды.
8. Раскрутите язык, и заверните его U-образной трубочкой для вдоха. Голова также приподнимается до исходного уровня. На этом этапе удерживается только Мула бандха.

Выше описан полный цикл этой пранаямы. На начальном уровне должно выполняться не более двенадцати циклов. Данная пранаяма может выполняться даже при лихорадке. Она снижает температуру тела.

Полезные эффекты:

Приносит непосредственное облегчение тем, кто страдает от повышен-

ного кровяного давления, головокружений, от ложного чувства голода или жажды, от сонливости, вялости и т.п. Приносит наилучшие результаты, если выполнять её непосредственно после Капалабхати или Бхастрики. Большими преимуществами обладает эта практика, выполняемая одновременно с диетическими ограничениями.

Йога Шастры говорят о двадцати одном виде ядов, происходящих от неправильного функционирования различных индрий, внутренних органов, ума, интеллекта и т.д. Таким образом, яды вырабатываются не только из-за неправильного функционирования физических органов, но также и в связи с неправильными ментальными состояниями. См. Хатха-йога Прадипика, Глава II 56-57. Наличие этих ядов приводит к болезням и таким симптомам, как пониженное или повышенное кровяное давление, расстройство желудка, головокружение, поверхностное дыхание и т.д.

Ситали пранаяма очень эффективна в выведении ядов, даже если делать её саму по себе. Эффект будет более значительным, если делать Ситали непосредственно после Капалабхати и Бхастрики.

Эта пранаяма очень эффективна также в лечении заикания, но для этого должны соблюдаться очень строгие ограничения в диете.

Методы пранаямы анулома, вилома и пратилома описывались отдельно в книге «Йогакурантам». По методу анулома, дыхание вместо равномерного втягивания на вдохе, втягивается ступенчато, то есть если, к примеру, продолжительность вдохов обычно составляет шесть секунд, то медленный и равномерный вдох должен прерываться через три секунды с задержкой дыхания ещё на три секунды, затем выдох ещё три секунды и три секунды задержка, и затем равномерный выдох на шесть секунд. Вначале обычная продолжительность вдоха делится на две ступени. С прогрессом в практике, эта продолжительность разбивается на большее количество равных шагов, перемежающихся задержками дыхания.

Таким образом, в этом методе чередующиеся этапы вдоха и задержки разбиваются на определённое количество равных ступеней, так что за каждой короткой ступенью вдоха следует короткая ступень задержки, но при этом этап выдоха происходит равномерно.

В виломе же этап вдоха является равномерным, а этап выдоха комбинируется с этапом задержки после выдоха, то есть Бахья кумбхакой, в равном количестве соответствующих ступеней.

Вышеописанные методы могут использоваться как в Самавритти и в Вишамавритти пранаяме. Когда уже принято решение о количестве ступеней, обычные периоды вдоха, задержки после вдоха, выдоха и задержки после выдоха, подразделяются на это количество ступеней, чтобы определить время каждой ступени. Когда и вдохи, и выдохи состоят из ступеней, такой метод называется Пратилома.

Итак, каждый из основных типов пранаямы может выполняться как: 1. Самантракам. 2. Амантракам. 3. Самавритти. 4. Вишамавритти. 5. Анулома. 6. Вилома. 7. Пратилома.

Для каждого типа или режима выполнения базовая длительность и количество этапов возрастает по мере того, как развивается практика.

Метод выполнения пранаямы с ануломой, виломой или пратилемой, как описано выше, то есть со ступенями, имеет высокую ценность и помогает в практике концентрации, так как наш ум должен постоянно отслеживать ступени.

Примечание:

Следует заметить, что чем более полный вдох мы делаем, тем более лёгкой будет для нас задержка дыхания (Антар кумбхака), а также, чем более полным будет выдох, тем легче окажется задержка после него (Бахья кумбхака).

Из десяти типов основных пранаям, были рассмотрены нами семь типов, за исключением трёх – Бхрамари, Лахари и Мурчха. Техники их выполнения и эффекты являются чисто физическими, и кроме этого они непродолжительны. Они также создают тенденцию задержки духовного прогресса и в связи с этим не соответствуют целям данной книги.

Первые две из восьми ступеней Йоги – Яма и Нияма - касаются чистоты, физической и моральной, для поддержания надлежащих этических стандартов. Следующие две ступени – это асаны и пранаямы, которые мы рассматривали в предыдущих главах. Кроме этого остаются ещё четыре ступени – Пратъяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. Последние три по большей степени касаются тренировки ума, тогда как первые четыре создают общую физическую основу.

Пятая ступень – Пратъяхара – формирует связь между ступенями, со-

держателями физическое основание практики, и теми, которые содержат ментальный базис тренировки. На первых четырёх ступенях физические упражнения помогают успокаивать ум. После этого мы переходим на ступень, где ум сам по себе должен использоваться в тренировочном процессе и управления им. В случае физических упражнений наблюдатель способен увидеть сами эти упражнения и понять, правильно ли они выполняются. А в случае ментальных упражнений, хотя прогресс невозможно увидеть во внешних проявлениях, но сам практикующий должен видеть и понимать его изнутри.

Однако руководство гуру является значительно более необходимым на этих ступенях.

18. ЙОНИ МУДРА или ШАМБХАВИ МУДРА или ШАН-МУКХИ МУДРА

Эта мудра называется так потому, что в ней джняна индрии запечатываются. Это внешние органы зрения, слуха, обоняния, вкуса, а также речи, - уши, глаза, нос и рот.

Техника:

1. Расположитесь в одной из сидячих асан – Падмасане, Свастикасане, Ваджрасане и т.п. Позвоночник выпрямлен, плечи на одном уровне.
2. Разместите большие пальцы рук так, чтобы они закрывали ушные отверстия, а указательный и средний пальцы – на закрытых веках, указательный над глазным яблоком, а средний под глазным яблоком. Давление пальцев на глаза должно быть небольшим. Безымянные пальцы находятся по бокам от ноздрей, но не перекрывают их, а мизинцы – по внешним углам сомкнутых губ. Верхние части рук следует держать горизонтально, на одной линии с плечами. Грудная клетка должна быть приподнята и живот подтянут.

Примечания:

На начальном уровне этой практики маленькие закрывки ушей (козелки) перед ушными отверстиями следует прижимать большими пальцами, перекрывая ушные отверстия; а на продвинутом уровне практики сама мочка уха загибается и прижимается большим пальцем, перекрывая слуховой канал, так чтобы эффективно исключить внешний шум.

Предпочтительным является выполнение данной мудры в тёмной комнате. Эта комната должна быть приятной, прохладной и сладко пахнущей. Можно поддерживать горящими несколько палочек благовоний. Садясь, надо расположить лицо таким образом, чтобы в конце выполнения мудры, когда вы будете медленно открывать глаза, - прохладный ветерок касался ваших глаз.

Пранаяма сиддхи (совершенство в пранаяме) должны быть уже достигнуты перед началом практики этой мудры.

3. Далее даётся тот порядок, в котором пальцы размещаются на различных органах. В первую очередь закрываются ушные отверстия, потом указательный и средний пальцы мягко помещаются на закрытые веки, затем безымянные пальцы по бокам от ноздрей, и в последнюю очередь мизинцы помещаются на уголки рта. Внутренний взор закрытых глаз следует направить на точку посередине между бровей, и представлять в этом месте световое пятно, концентрируясь на нём.
4. Проведите несколько глубоких растянутых дыханий с шипящим звуком в горле.

Примечание: Во время первой недели практикуйте в течение минуты, во вторую неделю – по две минуты, и медленно наращивайте время до максимального – в пять минут. Удлинять этот период больше чем до пяти минут возможно только для отшельников, это не подходит для людей, живущих обычной жизнью.

Существует также вариация этой мудры без использования пальцев для закрывания органов восприятия, чтобы исключить внешние стимулы. Но она предназначена для продвинутых учеников.

Это приносит дополнительную пользу, если глаза предварительно были промыты лосьоном из чуть тёплой воды с растворённым в ней очень маленьким кристаллом очищенной камфары.

5. Пальцы снимаются в обратном порядке. Сначала мизинцы, затем безымянные, затем указательный и средний пальцы, и последними – большие. Глаза открываются очень медленно, внутренняя фиксация взора сменяется взглядом на кончик носа, и взгляд медленно поднимается до промежуточного расстояния, и затем до того уровня, на котором глаза полностью раскрываются. Как говорилось во

втором примечании после второго этапа (2), следует организовать пространство, чтобы лёгкий ветерок играл на открытых глазах в этот момент времени. Важным является то, что глаза не должны открываться резко, потому что это крайне вредно.

Примечания:

Страдающим астмой не следует практиковать эту мудру. Переход от концентрации во время выполнения мудры к внешней осознанности должен быть мягким; это невозможно для тех, кто страдает астмой.

Тадасана и Ваджрасана должны практиковаться перед этой мудрой.

Полезные эффекты:

Эта мудра хороша при всех заболеваниях Джняна Индрий, особенно глаз. Полезные эффекты станут заметными примерно через два месяца практики, но после этого улучшения будут быстрыми. Она может практиковаться даже при наличии головной боли, головокружения и т.д. С точки зрения Йоги, все заболевания ведут своё происхождение из слабости Джняна Индрий, а так как эта мудра быстро укрепляет Индрии, болезни исцеляются, и общий уровень здоровья улучшается.

Очень хорошей практикой для страдающих от заболеваний глаз является стояние в полдень, когда солнце в зените, по пояс в воде. Нужно согнуться в бёдрах, окунуть лицо в воду и медленно моргать глазами под водой, так чтобы глаза промывались чистой водой. Через несколько дней такой практики в задней части головы появится прохладное ощущение, что является признаком улучшения состояния глаз.

Вместе с продвижением в практике Йони Мудры, развитием концентрации и отвыканием ума от внешних стимулов – начнут проявляться внутренние звуки, запахи и световые явления.

Тем, чьи глаза находятся в очень плохом состоянии или же присутствует нагноение в глазах, ушах, носу или во рту, - исключительно полезным будет использование капель Кайякальпа.

ДХЬЯНА ИЛИ МЕДИТАЦИЯ

Дхьяна образует седьмую ступень в Аштанга Йоге. Она намеренно была помещена туда, как надлежащая практика. Прогресс и результаты гарантируются только в том случае, если вы будете методично следовать предыдущим этапам – Яме, Нияме, Асане, Пранаяме и т.д.

Бессмысленно пытаться выполнять Дхьяну без того, чтобы вначале не усилить Джняна Индрии (органы восприятия), которые используются в этой практике. В свою очередь, усиление органов восприятия требует здорового тела, в котором интенсивно циркулирует насыщенная кровь, свежий воздух в органах и здоровые нервы. Все это может быть достигнуто регулярной, систематической практикой асан, пранаям, умеренно потребляемой цельной и простой (саттвичной) пищей, соответствующим ходом мыслей (нияма), правильной практикой физической чистоты (яма) и сохранением жизненной силы (брахмачарья).

Когда в асане и пранаяме будет достигнуто истинное мастерство, желающий обучиться дхьяне должен отрегулировать время, затрачиваемое на них, выбрать определенные асаны и пранаямы, которые будут иметь максимальный эффект на усиление высших органов и центров восприятия и, таким образом, помогут ему в достижении дхьяны.

Для этой цели лучше всего подходят Ширшасана и Сарвангасана. Их нужно выполнять с правильным дыханием и бандхами. Глаза должны быть закрыты, глазные яблоки закатываются, будто мы смотрим в пространство между бровями. Достаточно, если во время каждой сессии сделано от 16 до 24 циклов дыхания в каждой асане.

Поскольку Дхьяну практикуют в одной из сидячих поз, нужно выполнять эти асаны, чтобы укрепить мышцы, необходимые для поддержания стабильности позы. Глаза закрыты, взгляд обращается внутрь на пространство между бровями. Если глаза открыты, то мы смотрим на кончик носа. Достаточно выполнять 12 циклов дыхания в каждой асане.

Из пранаям регулярно выполняются Нади Шодхана и Уджайи с Бандха Трайей (Джаландхара, Уддияна и Мула бандхи) и с задержкой дыхания после вдоха (Антар кумбхака) от 5 до 10 секунд, но без Бахир кумбхаки. Во время занятия достаточно делать по 24 цикла дыхания каждой пранаямой. Чтобы обогатить кровь кислородом, перед пранаямой нужно выполнять

150 кругов Бхастрики и Капалабхати. Приобретя некоторый опыт, можно вводить Бахир кумбхаку, но не более, чем по 5-10 секунд. Во время практики глаза должны быть закрыты.

Внимание следует за каждым вдохом и выдохом, во время кумбхаки возникают ментальные образы, плохие или хорошие, это зависит от наших действий и окружения; за умом легче следить, выполняя Бахир кумбхаку. Приятные и успокаивающие образы приходят, если практикующий ежедневно соблюдает режим, исполняет религиозные обряды, почтителен, следует моральным предписаниям и держит тело в чистоте. По мере продвижения в практике начнут преобладать привлекательные и благостные картины, их станет легче контролировать.

Внутренний взгляд – Антар Тратакам

Когда в выполнении описанных выше асан и пранаям будут достигнуты необходимые результаты, можно начинать следующую ступень практикой Йони мудры. Техника выполнения этой мудры дана в другом разделе текста. Лучше заниматься там, где тихо и темно. Практиковать нужно каждый день, пока не сможете выполнять ее, как минимум, пять минут. По мере продвижения в этой практике пространство между бровями очищается от проходящих картин, становится темным и чистым, затем, в середине черноты появляется звезда с очень интенсивным светом, окруженная яркими цветами. Постепенно подготовительный период сокращается, а период яркого света - удлиняется.

Достигнув стадии, на которой сможете поддерживать яркий свет в течении 10 минут, начинайте следующую практику.

Взгляд наружу – Бахир Тратакам

Ее выполняют в одной из сидячих поз, вместе с Анджали Мудрой. Глаза открыты, не моргайте, взгляд зафиксирован на кончике яркого огня, точке света, изображении Божества и т.д. Через короткое время начнут течь слезы, но с опытом период концентрации взгляда до появления слез увеличивается.

Когда глаза уже закрыты, в межбровье появляется изображение того, на что смотрели. Период, во время которого изображение будет находиться в межбровье, будет постепенно увеличиваться.

Теперь ученик находится на первой ступени, становится возможным развить концентрацию, практика увеличивает его силы. Утро – самое лучшее время для занятий. Эту траатаку также можно с успехом практиковать ночью в кровати перед самым отходом ко сну.

Полезьа. Увеличиваются ментальные силы, это отражается на способности быстро схватывать предмет и на скорости, с которой человек справляется с работой. Нас ведет внутренний свет, внутренний голос говорит с нами каждый день, регулирует нашу жизнь, в повседневной жизни удерживает наши действия и состояние в правильном русле.

Примечание. Существуют варианты практики фиксации образов в других нервных центрах, например, язычке, части шеи под щитовидной железой, сердце (центр груди), пупке, основании половых органов, прямой кишке и т.д. Эти варианты используются в лечебных целях и должны практиковаться под личным контролем Гуру.

Об этом издании

Некоммерческий перевод выполнен в 2015 с целью ознакомления с наследием великого мастера с английского издания «Yoga Makaranda or Yoga Saram (The Essence of Yoga)» by Sri T. Krishnamacharya (Mysore Samasthan Acharya) Written in Kannada. Kannada edition, 1934. Tamil Translation by Sri C.M.V. Krishnamacharya (with the assistance of Sri S. Ranganathadesikacharya). Tamil edition, 1938. English translation by Lakshmi Ranganathan and Nandini Ranganathan, 2006.

Осуществлен за счет добровольных пожертвований в фонд «Кришнамачарья на русском», информационная поддержка проекта - бесплатный онлайн-журнал **Wildyogi.info**

Переводчики:

Елена Саноцкая, Валентина Цветкова, Мария Воробьева, Юлия Кравченко

Редактор, верстка

Юлия Кравченко (**Indissimo.com** - переводы с англ, санскрита, хинди, каннада, уроки санскрита и хинди)