

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> приятного чтения!

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский.  
ОТ АВТОРА.

Знание мое невелико, однако я отдаю себе отчет в том, что не имею права хранить в тайне даже ту малую часть его, иллюзией обладания которой себя тешу. Ибо так распорядилось Время, приведя сейчас в этот мир многих, кому это знание необходимо. И сам я бесконечно благодарен тем, из чьих книг черпал информацию, поскольку взять ее в этой стране было больше неоткуда.

Но я также отдаю себе отчет и в том, насколько эффективны и могущественны те простые на первый взгляд практики, которые мне предстоит изложить. Равно как и в том, насколько опасными они могут оказаться для тела и разума тех, кто не испытывает в них жизненной необходимости.

Я вижу, как заживо разлагается и живет в неотвратимом гниении подавляющее большинство людей на этой планете. И при всей своей самоотверженности и огромных знаниях, которые были накоплены медицинской наукой за тысячелетия, врачи не в силах ничего изменить. Слишком уж глубоки корни нашего всеобщего нынешнего состояния... Как биологический вид, мы можем выжить, только в массе своей победив свою собственную слабость и свое собственное невежество изнутри самих себя. Победа же, как известно, всегда стоит дорого.

Меня часто спрашивают: "А нравственно ли столь бесконтрольно раскрывать в книгах то, что, будучи в силах помочь, может и погубить? Где твое чувство ответственности? И позволено ли нам не сохранять в тайне знание, способное сделать кого угодно непостижимо могущественным? Ведь могущество это может быть использовано во зло..."

У нас нет времени на игры в секреты и клановые тайны. Все это осталось в прошлом. Сегодня мы находимся там, где находимся, и это – единственное, из чего пока еще имеет смысл исходить... Время ускоряет свой смертоносный бег, и если мы, мучимые чувством абстрактной ответственности и скупаемые проблемами общечеловеческой нравственности, будем и дальше прятать от подобных себе те ничтожные крупинки знания, которые даны нам судьбой, очень скоро может оказаться, что уже поздно...

И потом, кто я такой, чтобы решать, кому достанется "откровение", а кому – нет?.. Это решает Сила. Хранить же в тайне то, что делает нас сильнее других, – преступно. Каждый свободный человек имеет право знать, а как он поступит со своим знанием – это уже его личное дело... Я далек от стремления облагодетельствовать человечество, но в то же время осознаю, что знание, которое волею судьбы или волею Силы досталось мне и на каком-то этапе моей жизни меня спасло, может оказаться полезным и кому-нибудь еще... Оно не должно умереть вместе со мной...

С другой стороны, мне хорошо известно, чего оно стоит и сколь смертельно опасным зачастую оказывается обладание им... И еще мне известно, что оно не может быть использовано во зло. Тот, кто пытается, погибает быстро и страшно...

И потому, не имея права прятать, я не намерен и превозносить Йогу Восьми Кругов как некую панацею. У меня есть лишь одно право – просто раскрыть то, что мне было дано постичь. Существует множество других вещей, которые я могу делать не хуже, а может быть, и лучше. Но нет ничего другого, не делать чего я не могу. И потому пускай все идет как идет, я же просто постараюсь быть честным. Это – не вопрос совести, этики или страха... Можно было бы сказать: "Таковы правила..." Однако я не думаю, что это действительно так. Дело здесь в чем-то совсем другом.

И прежде, чем приступить к изложению Йоги Восьми Кругов, я должен сказать следующее:

Я видел людей, которые достигли совершенного Знания, ибо практика Йоги научила их владеть Силой... Но я видел и тех, кто был поработан своим могуществом и погиб, ибо стал великим, обретя и богатство, и власть, и жестокою привязанность к ним...

Я видел тех, кто утратил разум на этом пути; тех, чьи тела были безжалостно изуродованы практикой; и тех, кто был разрушен и уничтожен Силой. Они охотились за Ней чересчур самозабвенно и были в этом чрезмерно практичны; либо, обретя Ее, не желали покориться Ей и потому не умели с Ней совладать и молчаливо пали самодовольными жертвами иллюзии своего совершенства и порожденного этой иллюзией тщеславия...

Я видел горящие за спиной мосты и сверкающую под ногами кромку отточенного, подобно бритвенному лезвию, клинка, переброшенного через бездонную пропасть и ставшего единственным путем, по которому еще можно куда-нибудь идти...

Смерть всегда следует по пятам за каждым из нас и неусыпно караулит

мгновения наших роковых ошибок... Однако по этому пути мы движемся все быстрее и быстрее, и Она тоже пускается вскачь. И стоит нам немного замешкаться, как Она накатывается на нас и одним махом сметает в пропасть и в безглазой ухмылке скалится вслед нашей испаряющейся памяти... Я видел, как остановка на этом пути неумолимо превращается в смерть...

Единственное, чего я не видел никогда, - я не видел тех, кого этот путь привел бы к "простому человеческому счастью"... Я не уверен, что это понятие соответствует чему-то реально существующему или хотя бы потенциально возможному, однако тем не менее...

Поэтому если Вы еще не увязли во всем этом "по самые уши", и если Вы не уверены в том, что Вам нечего больше терять, и если Вы не чувствуете, что не можете жить иначе... короче, если Вам еще не ВСЕ РАВНО и Вы способны хотя бы один день не изнывая от скуки прожить без тотальной войны, насквозь пронизывающей и пропитывающей каждую точку многомерных пространств всех миров этой Вселенной - как следует подумайте прежде, чем сделать следующий шаг... Может быть, не стоит сразу бросаться с головой в огненный омут и вызывать на поединок саму смерть? Кто видел хотя бы кого-то, кому удалось победить в этой схватке?... Возможно, имеет смысл заняться чем-нибудь попроще, - чем-нибудь, что не изменяет нашу жизнь настолько необратимо, не швыряет нас безжалостно в пучину пламени, где можно либо закалиться до состояния алмазной твердости, либо сгореть, не оставив следа не только на ткани бытия, но даже в человеческой памяти... Скажем, бизнесом, наукой, искусством, спортом, шейпингом, аэробикой, фитнесом, боди-билдингом... Каким-нибудь боевым искусством, на худой конец... Конечно, я понимаю, что на более-менее высоком уровне это - тоже война. Но "боевые действия" в ней все же происходят в основном в трехмерном пространстве "физического" мира и потому выражены достаточно явно. И враг не возникает вдруг из ниоткуда, в мгновение ока оказываясь внутри, снаружи - везде... даже там, где его "в принципе не может быть"... И можно хотя бы понять, с кем или с чем имеешь дело, предвидеть, что во что выльется, и предусмотреть расстановку сил... Ну, по крайней мере, в отдельных случаях...

Впрочем, все это - иллюзии. Просто каждый рожденный здесь сам выбирает свою войну. Так устроен этот мир, и глупо делать вид, будто бы "нам не сказали"...

И не дай нам Бог ошибиться в выборе...

Но если нам действительно наплевать и мы все же решились...

Что ж, тогда все начинается прежде всего с ответственности. Не с бстрактной ответственности неизвестно перед кем за неизвестно чей выбор и за неизвестно какие решения неизвестно кого неизвестно в чем неизвестно по какому поводу, а с нашей собственной полной личной ответственности перед самими собой за каждое свое действие, каждое слово, каждое чувство и каждую мысль... Ибо невозможно чужими ногами пройти свой собственный путь!

"И не важно, какой будет наша собственная судьба, пока мы встречаем её лицом к лицу с предельной отрешенностью".

Карлос Кастанеда, "Сила безмолвия"

#### ОМНИО-ТРЕНИНГ ТЕХНОЛОГИЯ: ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НУЛЕВОГО ЦИКЛА

"Успеха в йоге достигнет всякий, кто сумеет одолеть свою лень. И не важно, молод он либо стар, болен, слаб или даже дряхл. Лишь бы практика его была настойчивой. Ибо как без нее преуспеть? От книг проку мало: одним только чтением успеха не достичь. И вырядившись в одежды, какие носят йогины, и всяческие священные предметы на себя навесив - тоже ничего не добьешься. Пустое это все, равно как и досужие разговоры о Единстве, о Знании, о Силе, об иных высоких материях. Лишь в неустанной практике - секрет успеха. Сие истина есть, и сомнений в том не может быть никаких. Асаны, и особые способы дыхания, и прочие техники - такова хатха-йога, которая практикуется до тех пор, пока не явится результат - царственное состояние йоги - Осознание Единства".

"Хатха-Йога-Прадипика" 1-66, 1-67, 1-68, 1-69.

#### ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Не стоит относиться к этой книге так, как традиционно принято относиться к книгам по йоге. И не нужно искать здесь уже давно ставшие привычными описания отдельных йогических поз, дыхательных и медитативных техник, обильно сдобренные цветистыми восхвалениями их чудодейственных целебных свойств и пестрящие труднопериозносимыми санскритскими терминами.

Всего этого здесь нет. Вернее, всего, кроме санскритских терминов. Несмотря на то что упражнения снабжены достаточно корректными русскими названиями, я так и не сумел отказать себе в удовольствии оставить в тексте некоторые экзотические термины – так, для общего развития. И может быть, немножко – для создания слегка эзотерического антуража. Без него скучно – как-то очень уж технологично и сухо получается. А вот восхвалений целительной силы здесь действительно нет. Точно так же как нет загадочных рекомендаций типа "усевшись в лотос и закрыв глаза в нем с расстояния трех футов (0,9144 м прим.пер.) медитируйте на зажженную свечу поставленную на возвышение уровня головы между бровями", таинственный смысл которых не всегда способен постичь даже воистину великий воин духа, искушенный в расшифровке слепых ксерокопий четвертых экземпляров, под копирку торопливо переписанных от руки кем-то слегка опоздавшим на работу после бессонной ночи, но еще не дождавшимся обеденного перерыва. И таблиц, переполненных замысловатыми аббревиатурами типа "пдччзн – 8цсс", хотя бы как-то использовать которые способен лишь патологически усидчивый безработный интеллеktуал-трудяга, то есть тот, кому по жизни просто больше нечем заняться, – этого здесь тоже нет. Вы также не найдете в этой книге ни длинных перечней богов с именами, зачастую не менее трудно произносимыми, чем экзотические названия упражнений, ни наивных и не всегда понятных сказок об этих богах. Сказок, предназначенных якобы для того, чтобы лучше донести до читателя скрытый смысл тайных доктрин, но в действительности еще больше запутывающих картину и в отдельных весьма прискорбных случаях порождающих в человеческом уме безнадежно уродливые медитативно-монструозные конструкции, описаниями которых столь охотно делаются со своими лечащими врачами пациенты психиатрических лечебниц.

Вы можете возразить: "А как же быть со славными традициями "самиздата", благополучно перекочевавшими в официальные издания? Ведь есть же действительно хорошие книги!.. Свами Шивананда, Шри Йогендра, Андре ван Лисбет, Масахиро Оки... Кто там еще?.."

И Вы, безусловно, будете правы. И точно так же Вы будете правы, если спросите: "И потом, разве что-либо изменилось за те десятилетия, которые прошли со времени выхода в свет книги С. Есудиана и Э. Хайч "Йога и здоровье", "Полного курса йоги" Свами Вишнудевананды, "Йога-дипики" Б. К. С. Айенгара, "Йогасана- Виджняны" Дхирендры Брахмачари, так и не переведенного в "самиздате" замечательного двухтомника Шри Йогендры "Yoga Physical Education"?.. Или кто-то написал что-то более радикальное? Нет, ничто не изменилось. Эти книги по-прежнему остаются лучшими. И фантастические целебные свойства описанных в них упражнений все так же этим упражнениям в полной мере присущи, как было тридцать, пятьдесят, сто, тысячу, пять тысяч лет назад... И оригинальные названия практических техник остались неизменными. Разве что санскритский термин, который раньше переводили как "колесо ветряной мельницы", сами же авторы-йогины переводят теперь на английский словом "fan" – "вентилятор". А так... Йога – она, знаете ли, йога и есть...

Просто время сейчас другое, и пришла наконец пора, отбросив ортодоксальные формальности, разобраться в сущности явлений и назвать вещи своими именами. "Терапевтическая приманка", на которую восточным Мастерам приходилось ловить практичных, но ограниченных стремлением к сиюминутному результату жителей Запада в течение ста лет, прошедших со времени приезда Вивекананды в Америку в 1893 году, наконец-то себя исчерпала. И сегодня не только можно, но даже необходимо прямо заявить: целительная сила йогических практик имеет не только не главное, но даже и не второстепенное значение; это – не более чем один из многих возможных побочных эффектов правильно построенной интегральной тренировки. Что, впрочем, отнюдь не мешает Мастерам по-прежнему пользоваться этим эффектом и с его помощью "вытаскивать" страждущих из совершенно, казалось бы, безнадежных состояний. Но это не называется "йога". Это – всего лишь "йога-терапия". И представление практических техник в виде отдельных изолированных упражнений свойственно именно йога-терапии, но никак не йоге.

А что касается собственно практической йоги как таковой... Я вообще ни за что не взял бы на себя ответственность утверждать, что йога – это что-то для здоровья... Или для силы... Или для достижения успеха в жизни... Скорее, наоборот: только тот, кто здоров, силен и изначально способен добиться успеха в любом деле, может оказаться пригодным для пути йоги. Хотя нет, этого мало, и вообще, все это – не то... Я видел не единожды, как очень сильные, умные, решительные и здоровые люди сворачивали себе шею на этом пути – и в переносном и в прямом смысле... Их не спасало ничто – ни годы спортивных тренировок, ни десятилетия занятий боевыми искусствами, ни мощный интеллект и энциклопедические знания, ни владение стратегией победы, ни даже любовь, чутье и интуиция, не говоря уже об уверенности в себе,

богатстве и положении в обществе, которые здесь вообще не имеют никакого значения... Вспомните "зону" в "Пикнике на обочине" или в "Сталкере". Здесь имеет значение что-то совсем-совсем другое. Ибо я видел, как побеждали те, кому нечего было больше терять... И те, кому было просто наплевать на все...

Так что же это за непостижимое явление - "йога"? Явление, содержащее в себе вызов, по сравнению с которым детсадовскими игрушками оказывается вызов, содержащийся в самых "крутых" видах спорта и боевых искусствах... Путь, сплошь изрытый смертельно опасными ловушками и в то же время раскрывающий перед человеческим существом фантастические многомерные перспективы, которые не может охватить даже самое буйное воображение... Непрерывающаяся битва за новое качество осознания, перманентная скрытая война, в которой не бывает окончательной победы, ибо смысл ее, как и смысл жизни, не в том, чтобы победить раз и навсегда, а в том, чтобы постоянно побеждать и никогда ни на мгновение не прекращать сражаться...

В спорте есть соревнования и турниры... Это хорошо потому, что всегда можно проверить, чего ты в действительности стоишь; и это плохо потому, что часто приводит к роковой ошибке: тренировка прекращает быть вещью в себе и становится всего лишь средством подготовки к состязаниям. А ведь изначально именно она была первична, ибо от нее зависело выживание, а состязания имели ценность лишь как способ оценить свой уровень и увидеть дальнейший путь.

В йоге нет даже этого... Только тренировка ради тренировки... Действие ради действия. Не-делание ради не-делания... В течение нескольких тысячелетий на вопрос "что такое йога?" пытались ответить многие, но дать исчерпывающий ответ на него не удалось еще никому... Те, кто мог бы ответить, просто хранят молчание...

Однако вряд ли нас интересует исчерпывающий ответ. Ведь эта книга - всего лишь методическое пособие. И если не вдаваться в философские детали, а рассматривать только практическую сторону вопроса, ответ мог бы выглядеть примерно так: йога как система практик есть наиболее отработанная целостная технология интегральной тренировки - самый действенный метод целенаправленного совершенствования человека сразу на всех уровнях - органическом, энергетическом, интеллектуальном, духовном и т. д. Не произвольный набор отдельных практик, а именно ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ. Независимо от того, о каких конкретных направлениях в йоге идет речь - классической йоге индийских натхов, таинственной йоге непальских пещерных отшельников, янтра-йоге тибетских лам, даосских стилях цигун и тай-цзи, вьетнамской практике зьонг-шинь и т. п., - с уверенностью можно утверждать одно: за тысячелетия своего становления человечество не создало более радикального средства тренировки тела, контролируемого расширения восприятия и развития осознания, чем йогические технологии интегрального тренинга. Это однозначно. Более мощных тренировочных методов не существует.

И именно в таком ключе я стараюсь рассматривать йогическую практику в этой книге.

Стиль Йоги Восьми Кругов - достаточно современный технологический подход человека к всестороннему осознанному развитию самого себя. Подход, который основан не на упрощенных суррогатах, а на настоящих древних техниках, тщательно отобранных и скомпонованных в концентрированные последовательности.

Эти последовательности вполне вписываются в напряженный образ жизни современного человека и позволяют ему не просто абстрактно развить себя, а сделать осознанным и творчески эффективным каждое свое действие, каждое слово и каждую мысль. Не уйти в йогу, чтобы спрятаться от жизни, а наоборот - ввести йогу в свою жизнь и обрести в ней неистощимый источник энергии и творческих сил для кардинального решения задач каких угодно уровней сложности, для прямого и непосредственного постижения любых аспектов бытия. Сегодня это может быть только так. Ничто другое не имеет смысла. Впрочем, это всегда было так, и если кто-то склонялся к иному мнению, то, вероятнее всего, только лишь из-за недостатка неискаженной информации...

В этой книге я не стал в который раз перемалывать воду в ступе и всячески попытался избежать бессмысленных повторений тысячу раз сказанного. Не думаю, что это в полной мере мне удалось, ибо, как говорил Мастер Зы Фэн Чу (один из моих учителей), "здесь принципиально невозможно придумать что-нибудь новенькое". Но я очень старался, честное слово... Может быть, некоторые из читателей отнесут это к недостаткам моей работы, текст которой покажется им неоправданно сжатым. Однако я не вижу смысла превращать методическое пособие начального уровня в толстенный энциклопедический справочник, детально повествующий о множестве взаимосвязанных предметов и явлений. Действительно, какой смысл лишний раз останавливаться на том, на чем кто-то когда-то уже основательно остановился, и сделал это заведомо лучше, чем мог бы сделать я?.. Не проще ли отослать читателя к

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
соответствующему первоисточнику? Тем более, что целый ряд наиболее фундаментальных практических работ, сформировавших мировоззрение не одного поколения "ищущих", вследствие своего небольшого объема и кажущейся простоты как-то ненавязчиво проскользнул мимо "сферы активного внимания" наших наиболее молодых современников, ошеломленных завораживающим блеском химико-доктринальных и мартиально-психоделических откровений от New Age... В то время как подавляющее большинство этих откровений не содержит в себе ничего (или почти ничего), кроме "пищи для ума живого и любознательного". И мне кажется, что многим из нас нынче было бы нелишне ненадолго возвратиться к истокам. И взглянуть на них под несколько иным углом зрения - из заоблачных высей интеллектуальных иллюзий сегодняшнего информационного бума...

Читатели, принадлежащие к определенной категории "ищущих", могут вполне обоснованно обвинить меня в том, что, увлекаясь изложением практики, я даю в этой книге слишком мало "теории".

На это я отвечаю, что, прежде всего, любая "теория" в области технологий интегрального тренинга, как традиционных, так и ультрасовременных - это все равно практика.

Кроме того, никаких собственных "теоретических разработок" у меня попросту нет и никогда не было. А все то, что можно было бы (достаточно, впрочем, условно) отнести к области "теоретического обоснования" практических методов и что было преподано мне моими учителями, в частности Виктором ван Кутеном, Анжелой Фармер и, конечно же, незабвенным Мастером Зы Фэн Чу, я уже попытался обобщить в "Третьем открытии Силы". Не знаю, в какой степени мне было дано преуспеть в решении данной задачи... Но это, похоже, не имеет значения... Как и... Как и что?.. Впрочем, и это не важно...

А. С.

Киев, 1996.

ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ

ЙОГА КАК СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Йога (Йога - (санскр.) единство, единение, осознание единства, интеграция, целостность, дисциплина, упорядоченность...) как состояние есть то, что именуют "состоянием осознания Единства". Или "состоянием единства Осознания". Короче, Йога - это именно то состояние сознания, в котором человек, исходя из собственного опыта осознает, что Мир есть Одно... Что индивидуальное самоосознание человеческого существа и самоосознание Мира как целостного Единого - тождественны и одинаково абсолютны... Что это - ОДНО И ТО ЖЕ ОСОЗНАНИЕ. Вряд ли необходимо лишний раз останавливаться на всех тех преимуществах и фантастических возможностях, которые раскрываются перед человеческими существами, достигшими этого состояния, - традиционно таких людей называют "просветленными йогинами" или "Сиддхами". Личная воля просветленного становится эквивалентной Воле Единого - главному управляющему фактору реальности Мироздания как совокупности некоторого множества параллельных миров, а личная сила такого человеческого (вернее, сверхчеловеческого) существа поистине не ограничена ничем, кроме его собственного намерения. Это обусловлено самой сущностью эволюции Мира - процесса проявления Духа в материальном творении ради Его самоосознания.

ЕДИНОЕ И ЭВОЛЮЦИЯ МИРА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАНСФОРМАЦИЙ СОЗНАНИЯ

Дух есть Ум - Универсальный Абсолютный Разум. В непроявленной однородной беспредельности Пустоты, свернутой в Точку Небытия, где нет ни Пространства, ни Времени, Он изначально пребывает в качестве потенциальной возможности проявления любых форм разума в Мире, сотворенном взрывом нарушения однородности. Обусловленность такого взрыва проистекает из внутренне присущего Духу устремления к самоосознанию. Осознание как таковое в непроявленности пустотного небытия невозможно, ибо осознавать там нечего, некому и нечем. Для реализации самоосознания Духу необходимо сотворить нечто, в чем Он был бы полноценно проявлен. Это нечто должно содержать в себе как объекты, могущие быть осознанными, так и инструменты, в которых воплощается осознание.

Будучи неявным в самом себе, устремление Духа к самоосознанию проявляется, преобразуясь в Намерение. Последним же генерируется Воля - ключевая действующая единица осознания в Мире.

Воля взрывает Непроявленное, дифференцируя покоящуюся однородность на два потока реальности - поток движения и поток не-движения. Тем самым абсолютная Пустота заполняется порожденной из Нее же не-Пустотой. Как следствие, Точка Небытия внутри себя разворачивается в Бытийную Бесконечность, производя Пространство вкупе со временем. Не взаимно уничтожающиеся вследствие слияния и аннигиляции в Ничто, но поддерживаемые Волей в состоянии дифференцированного динамического равновесия, потоки

движения и не-движения дают высшую гармонию динамики Проявленного Единого.

Таким образом, всякое явление вследствие самого своего существования содержит в себе собственное противоявление. И преобразование Небытия в Бытие всегда идет рука об руку с обратной трансформацией Бытия в Небытие. Их взаимный переход друг в друга не есть процесс протяженный, но вечно мгновенная динамика перманентного единства созидания и разрушения. Ибо там, где порождается и уходит в небытие Мир сотворенного, Бесконечность тождественна Точке, и Мгновение есть то же самое, что Вечность.

Все и Ничто вместе есть Единое – Дух в процессе созидания и разрушения Мира, в процессе Универсальной эволюции. Сущность ее состоит в трансформации потенции осознания, рассеянной в Изначальном Хаосе, в упорядоченное централизованное осуществленное самоосознание.

Каждое существо – Око, которым Единое глядит внутрь себя, и вместе с тем – набор инструментов, посредством которого Дух обретает способность действовать в сотворенном Им Бытии и постигать и осознавать самое себя, постигая и осознавая сущность всего, Им в себе из самого себя созданного.

Формируя нас в себе как центры самоосознания, Единое предоставляет всем нам равные шансы и помещает каждого в условия, наиболее подходящие для эффективного накопления самоосознания именно данным конкретным центром именно в данной конкретной его жизни. То же, в какой степени нам удастся воспользоваться предоставленной нам возможностью, зависит только от нас самих.

Существо, которое по каким-либо причинам отказывается от участия в процессе накопления самоосознания (а так поступает абсолютно подавляющее большинство людей, и по определенным причинам это вполне естественно), рассматривается как инструмент неэффективный. Накопленное им индивидуальное осознание необратимо разрушается смертью, а заключенная в его структуре энергия перераспределяется, дабы быть принятой теми, кто безупречен.

Соревнование здесь неизбежно, ведь если все существа будут жить одинаково эффективно, то не накопление упорядоченного осознания будет иметь место, а лишь изменение характера хаотичности его распределения. Из миллионов воплощенных существ в каждый следующий круг игры выходят единицы избранных. Остальные воплощаются вновь и начинают накапливать индивидуальное самоосознание с самого начала. Правда, их структура строится уже с учетом изменений – как положительных (то есть способствующих накоплению осознания), так и отрицательных (то есть накоплению осознания препятствующих), – внесенных предыдущими жизнями в информационное поле, сообразно которому формируется их конфигурация как функциональных существ. ТЕХНОЛОГИЯ ИНТЕГРАЛЬНОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВО РАСШИРЕНИЯ ВОСПРИЯТИЯ И РАЗВИТИЯ ОСОЗНАНИЯ

Практических путей достижения осознания Единства – множество. Это обусловлено не только спецификой исторической, социальной и природной сред, но также (а может быть – прежде всего) личностными особенностями индивидуальных человеческих существ. И каждый из алгоритмов таких путей, если он целостен и самодостаточен, то есть имеет вход из состояния отделенности личностного самоосознания – обычного состояния среднестатистического человеческого существа – и выход в состояние осознания Единства, можно назвать технологией осознанного всестороннего развития человека – технологией интегрального тренинга или интегральной тренинг-технологией.

Принципиальная схема общего алгоритма любой интегральной тренинг-технологии в общем примерно такова: углубление личностного самоосознания до состояния индивидуального самоосознания – углубление индивидуального самоосознания до состояния сущностного самоосознания – расширение сущностного самоосознания до состояния осознания Единства.

В основе этих преобразований осознания лежит последовательное расширение диапазона восприятия как источника информации и функциональное развитие сознания как средства ее обработки. Ибо именно взаимодействие восприятия и сознания формирует ту картину мира, которую мы воспринимаем, то есть, по большому счету, создает мир, в котором мы живем и наращиваем свое осознание.

Расширение диапазона восприятия без развития функциональных возможностей сознания бессмысленно и даже опасно, так как человек в этом случае входит в новые неизведанные слои реальности многомерных миров, не имея тех средств, которые позволили бы ему в них сориентироваться, выжить и сохранить накопленное осознание.

С другой стороны, развитие сознания без параллельного расширения диапазона восприятия также лишено смысла, ибо безнадежно приковывает человека к ограниченной реальности трехмерного мира повседневности, традиционно, хотя и не совсем корректно именуемого "физическим". Грубая интеллектуальная фиксация оказывается фактором, настолько жестко

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ограничивающим развитием, что в конечном счете приводит к деградации индивида. Дело в том, что обладающий развитым сознанием и достаточно высоким исходным психоэнергетическим уровнем человек не в состоянии творчески бездействовать. Однако вкладывать энергию в свое дальнейшее развитие он не может, поскольку ограниченное трехмерной реальностью восприятие не позволяет ему увидеть перспективы такого развития. Развивать же себя на "физическом" плане ему просто-напросто неинтересно: мало кто из интеллектуалов способен всерьез увлечься идеей выращивания на своем скелете горы мускулов, навязчиво требующих регулярного и рационального питания. Разумеется, человек начинает вкладывать энергию в другие сферы творчества в этом мире: секс, бизнес, искусство, наука... И рано или поздно попадает в какую-нибудь из внешних или внутренних ловушек, лишаящих его того психоэнергетического преимущества, которое он имел вначале. Ну, а остальное – вопрос времени: приходят болезни и достаточно быстро доводят все до логического завершения. Закон эволюции неумолим: то, что не способно развиваться, должно отмереть, уступив дорогу более перспективным формам. Именно поэтому решающее значение имеет интегральность развития.

Попытки изолированного развития сознания, не имеющие под собой основы в виде развития "тонких" составляющих энергетической структуры, – а они предпринимаются "ищущими" сплошь и рядом и обусловлены в основном человеческой ленью – не более чем еще один из способов "преднамеренного самосъедения". Причины этого, как мне кажется, кроются в характере взаимного соотношения человеческого тела как интегральной энергетической структуры, то есть образования, на всех уровнях вполне материального, и человеческого сознания, как некоторой совокупности функций, воплощенных в этой структуре, то есть формирования не материального, а информационного.

Расширение восприятия есть изменение режима работы мозга и систем, соответствующих ему в тонких слоях энергетической структуры. В результате этого изменения расширяется множество элементов, составляющих вибрационную матрицу восприятия, и сознание получает возможность "узнавать" вибрации, до того в картине мира отсутствовавшие. Разумеется, подобные изменения функциональных режимов требуют дополнительных "вложений" свободной энергии.

Сознание не есть самостоятельное материальное образование, но лишь промежуточное звено, обеспечивающее взаимодействие между духовной сущностью человека (своего рода "точкой выхода" Духа в сферу проявленного) и энергетической структурой ("органом действия" Духа, его функциональным инструментом в этой сфере). С некоторой долей приближения можно сказать, что сознание – это "программное обеспечение", воплощенное в "железе" – энергетической структуре человека и обеспечивающее взаимодействие между "пользователем" – Духом и "железом" – энергетической структурой.

Энергетическая структура представляет собой интегральное формирование, образующее "плотным", или органическим, телом и конгломератом полей – совокупностью "тонких", или "чисто энергетических", составляющих человеческого существа. Изоляция "плотного" и "тонкого" друг от друга в нашем восприятии – достаточно условное явление. Причина такого разделения – все та же ограниченность диапазона восприятия. Фактически "тонкое" настолько же материально, насколько материально "плотное", и вместе с тем "плотное" точно так же, как и "тонкое", образовано "чистой энергией".

Функциональное развитие сознания требует его усложнения, а для этого, в свою очередь, необходимо изменение конфигурации энергетической структуры и ее наращивание за счет усложнения и функционального развития тех составляющих, в которых могут быть воплощены новые функции сознания.

Таким образом, как для расширения диапазона восприятия, так и для необходимо сопутствующего ему развития сознания требуется поступление в систему человеческого существа дополнительной свободной энергии. Без этого попытки расширить восприятие и развить сознание разрушают органическое тело, поскольку сконцентрированная в его материи энергия идет на реализацию изменений, продиктованных соответствующим намерением. Приоритетность расширения восприятия и развития осознания с точки зрения эволюции человека как биологического вида при наличии соответствующего намерения заставляет систему перераспределять наличную энергию – до определенного предела даже в ущерб выживанию конкретного индивида (Если он достаточно неразумен для того, чтобы этого не понять...).

Итак, несмотря на то что разнообразие технологических алгоритмов интегрального тренинга поистине бесконечно, все они сводятся к одному и тому же, а именно – к накоплению свободной энергии и использованию ее в качестве строительного материала для усложнения энергетической структуры. Усложнения, результатом которого становится расширение восприятия и развитие сознания. В итоге формируется устойчивая тенденция к углублению самоосознания и распространению осознания во все новые и новые слои интегральной реальности. Разумеется, дело обстоит таким образом только в

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
тех случаях, когда речь идет о достаточно стройных технологических алгоритмах, а не о спорадических попытках непонятно зачем проникнуть неизвестно куда.

В то же время, при всем разнообразии возможных вариантов, они вполне поддаются некоторой классификации, а в отдельных случаях даже весьма охотно распределяются по типам, классам, семействам и т. п. Что само по себе неудивительно, ибо, какими бы магическими, волшебными и фантастическими существами мы с вами ни были, абсолютно подавляющее большинство из нас имеет одну голову, одно туловище, две руки, две ноги, ну и еще некоторые детали снаружи и внутри, делающие нас удивительно похожими друг на друга. Соответственно, в нашем внутреннем устройстве и в организации нашей психики между каждым из нас и всеми остальными особями вида Homo sapiens sapiens различий, как правило, гораздо меньше, а те, которые есть, значительно менее существенны, чем нам бы того зачастую хотелось.

#### ЧЕТЫРЕ ТИПА ИНТЕГРАЛЬНЫХ ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЙ

Существует четыре основных типа интегральных тренинг-технологий: религиозные, магические, боевые и собственно йогические. Независимо ни от чего любая целостная технология интегрального тренинга относится к одному из этих типов. Ни формы практик, ни подходы к объяснению феноменальной стороны процессов, ни наукообразность либо, наоборот, примитивность или мистическая таинственность, ни древность, ни современность алгоритмов не имеют равным счетом никакого значения. Все определяется только техникой перераспределения энергии и расширения диапазона восприятия.

#### "ВНЕШНИЕ" ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕГРАЛЬНОГО ТРЕНИНГА: РЕЛИГИОЗНЫЕ, МАГИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ

Религиозные, магические и боевые тренинг-технологии обладают по крайней мере одной общей чертой: это технологии "ВНЕШНИЕ". Соответственно этому строятся и их практические алгоритмы. Как в магических, так и в религиозных системах расширение диапазона восприятия осуществляется за счет его насильственного смещения с последующим "оттягиванием" одной из границ диапазона обратно в сферу обычной локализации в поле вибрационной матрицы нормального человеческого состояния. В течение того времени, когда диапазон восприятия смещен, часть вибраций нормального диапазона оказывается недоступной восприятию, что может сделать человека социально неадекватным, а в ряде случаев даже временно устранить его из этого мира.

Насильственное смещение диапазона восприятия требует применения внешних "факторов влияния". Их воздействие в большинстве случаев должно быть исключительно мощным и жестким, ибо фиксация восприятия в сфере мира повседневности, как правило, очень прочна, поскольку имеет критическое значение для выживания, и "сдвинуть крышу" нормальному человеку отнюдь не так просто, как может показаться на первый взгляд. Однако после того, как "крыша" все-таки "поехала", вмешательство внешней силы еще более необходимо. В противном случае контроль над изменением характеристик восприятия оказывается безнадежно утраченным, и человек так никогда и не возвращается в нормальное состояние. Развития осознания в этом случае также не происходит, и результат неизменно бывает плачевным – убогое существо с большим телом и исковерканной психикой, лишенное каких бы то ни было перспектив развития. Именно поэтому во "внешних" технологиях интегрального тренинга решающее значение имеет вера. Во всех вопросах ученик должен полностью и безоговорочно верить той воплощенной Силе, которая его ведет, – магу-учителю, мастеру боевого искусства, религиозному лидеру... (Выбирать которых следует с величайшей тщательностью и осмотрительностью, ибо крайне опасно верить судьбу своей "крыши" первому встречному... И еще опаснее разочаровываться в том, кому верил и кто к моменту наступления "прозрения" и вытекающего из него разочарования уже успел завести тебя в какие-нибудь психоделические дебри.)

Практика насильственного смещения диапазона восприятия в религиозных, боевых и магических системах составляет психоделическую часть алгоритма.

В религиозных системах в качестве внешнего фактора психоделического влияния применяется воздействие коллективного поля силы верующих, которое с помощью ритуалов синхронизируется с воздействием личной силы религиозных лидеров и стоящих за ними Сил, не обладающих в настоящий момент проявленным бытием в виде воплощенных человеческих существ.

В боевых системах в качестве внешнего фактора применяется перманентно существующая угроза смерти в реальной схватке с достойным врагом на физическом плане.

Магические системы разделяются на два основных типа – путь охотника и путь воина. Существуют также системы, в которых путь охотника и путь воина составляют две последовательные стадии расширения восприятия.

В системах типа пути охотника внешним фактором психоделического влияния служат психотропные средства – древние снадобья или современные препараты.



В системах типа пути война внешним фактором психоделического влияния параллельно с психотропными средствами может быть угрозой смерти вследствие поражения в схватке в "тонких" мирах с достойным врагом.

Расширение диапазона восприятия после его смещения требует накопления в доступных осознанному волевому контролю зонах энергетической структуры практикующего значительного количества свободной энергии. На это направлена тренировочная часть алгоритмов внешних технологий интегрального тренинга. В боевых системах это – собственно тренировочная техника, в магических – обряды, ритуальные действия и магические движения. В религиозных системах тренировочная часть может быть представлена как ритуальными действиями, так и собственно тренировочными. Например, тренировочная практика отдельных ветвей буддизма и индуизма отчасти родственна тренировочной практике некоторых йогических тренинг-технологий. Религиозные системы, практика которых лишена тренировочной части, не могут быть целостными технологиями интегрального развития и обречены на вырождение вследствие постепенного устойчивого снижения энергетического потенциала коллективного поля Силы их адептов.

#### ЙОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИИ

Принципиальное отличие йогических технологий интегрального тренинга от всех остальных состоит в их полной самодостаточности. В основе практического алгоритма любой йогической системы – восточной, западной, северной, южной, классической, даосской, тибетской, кавказской, сицилийской – не важно – всегда лежит один и тот же организационный принцип: "все свое ношу с собой". Йогическая практика является "внутренней". Она позволяет человеку достичь любого уровня развития энергетической структуры и сколь угодно высокого уровня развития осознания без использования каких бы то ни было внешних факторов.

Расширение диапазона восприятия в йогической практике достигается без его смещения. Просто за счет перераспределения и накопления в системе энергии, изменения конфигурации энергетической структуры и ее развития сознание человека становится настолько эффективным инструментом, что позволяет целенаправленно и последовательно раздвигать границы диапазона восприятия "изнутри" этого диапазона. Человеческое существо обретает способность воспринимать новые аспекты реальности, ни на мгновение не утрачивая всей полноты нормального восприятия (т. е. крыша никуда не "едет", она просто ненавязчиво "приподнимается". Что, конечно же, имеет свои нюансы, ибо и на этом пути встречаются ловушки, но тем не менее...).

Основой такого расширения диапазона восприятия является перераспределение и накопление энергии с последующей реорганизацией энергетической структуры. Поэтому в йогических системах психоделическая часть полностью отсутствует – за ненадобностью. Что избавляет их от массы недостатков, которыми страдают "внешние" тренинг-технологии. Безусловно, это предъявляет особые требования к точности и корректности применяемых тренировочных алгоритмов. Однако любые проблемы, которые могут в этой связи возникнуть, разрешаются сами собой при внимательном отношении к базовым практикам и достаточной настойчивости в отработке техник, составляющих канву того или иного подхода. Ведь смысл тренировки в йогических системах состоит в том, чтобы каждый практикующий в конечном счете разработал свой собственный алгоритм, наиболее эффективный и технологически оптимальный именно для него. Естественно, основой для этого служит как можно более полное и глубокое освоение базовой технологии. Каждая йогическая линия передачи знания имеет свой базовый алгоритм, являющийся концентратом практического опыта многих поколений Мастеров, которые составляли эту линию на протяжении тысячелетий. И каждый Мастер, становясь хранителем и, соответственно, очередным передаточным звеном линии, добавляет к тренинг-технологии школы что-то свое, совершенствуя саму технологию и оттачивая технику ее передачи.

Иногда происходит так, что в лице одного из Мастеров несколько линий сливаются. В подобных случаях формируются новые технологические подходы. Как правило, именно такие школы являются наиболее мощными и яркими, именно их методы оказываются самыми эффективными.

Бывает также, что Мастеру не удастся найти преемника, который сумел бы перенять и развить всю технологию в целом. В таких случаях линия передачи знания может расщепиться на несколько ветвей, в основе тренинг-технологии каждой из которых лежат отдельные аспекты учения Мастера-основателя. Так случилось со школой одного из величайших Мастеров нынешнего столетия Шри Кришнамачарьи, которая сейчас представлена тремя линиями его последователей – Айенгар-йогой господина Б. К. С. Айенгара, аштанга-виньяса-йогой Мастера Поттабхи Джойса и винийогой Шри Т. К. В. Десикачара – сына и прямого преемника Мастера Кришнамачарьи. В йоге господина Айенгара сконцентрирована вся точность и детальность проработки практических методов, свойственная

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Йоге Кришнамаচারь, в аштанга-виньяса-йоге Поттабхи Джойса – ее мощностъ, сила и динамичностъ, в винийоге Шри Т. К. В. Десикачара – безграничная мудростъ и глубина философии этой поистине классической школы.  
**ПЕРЕДАЧА ЗНАНИЯ В ЙОГИЧЕСКИХ ЛИНИЯХ**

Передача технологии в йогических линиях может осуществляться тремя способами.

Первый способ – прямая передача непосредственным обучением. Это происходит в подавляющем большинстве случаев при передаче знания от учителя тем из учеников, которым не предстоит стать хранителями школы.

Иногда для передачи знания используется так называемый "шактипат" – непосредственная передача Силы. Этот метод применяется в основном при передаче знания Мастером-хранителем школы тому, кто должен стать его преемником и в одном из предыдущих воплощений был хранителем той же самой линии передачи знания. Мастеру-хранителю в таком случае иногда бывает достаточно просто пробудить в теле ученика память о том знании, которым ученик когда-то обладал, и тело начинает само находить оптимальные с технологической точки зрения тренировочные последовательности. Из современных Мастеров, которых учителя обучали с помощью прямой передачи Силы, на Западе наиболее известны основатель школы Крипалу-Йоги Амрит Десаи, получивший шактипат от своего учителя Шри Свами Крипалванандаджи, и основатель школы Кали-три-йоги Кали Рэй, получившая шактипат от своего учителя Шри Ганapati Сатчитананды.

В случае, когда преемником хранителя школы предстоит стать человеку, который в прежних воплощениях никогда не был Мастером-хранителем данной линии, для передачи технологии используется метод, сочетающий в себе прямую передачу Силы с непосредственным обучением. По такой схеме строились, например, взаимоотношения Шри Махариши Картикеи и его преемника Дхирендры Брахмачари, а также отношения Шри Свами Шивананды и Свами Вишнудевананды.

Однако каким бы методом обучения ни пользовался Мастер, в йогических линиях передается ТОЛЬКО ТЕХНОЛОГИЯ. Устойчивое расширение диапазона восприятия, накопление энергии, изменение конфигурации энергетической структуры, развитие сознания и накопление упорядоченного самоосознания осуществляются исключительно за счет собственной практики, без какого бы то ни было насильственного внешнего воздействия на психику и тело практикующего.

#### **СВОБОДА ВЫБОРА**

Таким образом, одним из главных преимуществ йогических интегральных тренинг-технологий перед религиозными, боевыми и магическими является то, что в йогических технологиях полностью отсутствует элемент зомбирования практикующего. В боевых системах без зомбирования ученику во многих случаях просто-напросто не выжить, религиозные системы полностью основаны на глубоком зомбировании, в магических системах частичное зомбирование позволяет на определенном этапе интенсифицировать процесс обучения.

В йоге зомбирования нет вообще, и соответственно, нет беспрекословного подчинения приказам и таких явлений, как наркотический бред, стадный экстаз, коллективный психоз и зависимость от ритуалов. Человеку предлагается определенным образом организованный технологический комплекс практик и предоставляется полная свобода выбора. И если человек выбирает Путь, а не отказ от Пути, истинное действие, а не прозябание, то очень скоро сам начинает разбираться, что к чему, и обретает способность творчески вносить в практику изменения, которые делают ее более эффективной лично для него. И железная дисциплина йогина есть не вынужденное следование определенным правилам и традициям, но осознанный выбор образа жизни, основанный на глубоком понимании сущности законов и принципов энергетически оптимальных взаимоотношений человека с Миром и со всем, что есть в Мире, в том числе (и прежде всего) – с самим собой.

Потому не всегда то, что называют йогой, есть йога. Очень часто это слово встречается в наименованиях религиозных систем. В то же время, существует не так уж мало школ, на первый взгляд к йоге никак не относящихся, практика которых – йога чистой воды. Среди них есть как те, которые выглядят вполне магическими, так и те, что весьма смахивают на боевые. Однако в действительности оказывается, что технологии этих школ по своей сути – в значительной мере йогические.

Каков критерий?

Главный критерий прост: никто никому ничего не навязывает, никто никому ничего не должен; единственная истинная ценность – полная свобода осознанного выбора; единственное условие – абсолютная социально-психологическая адекватность практикующего и его соответствие любым, в том числе даже самым высоким требованиям, которые может предъявить к нему социальная, природная и любая другая среда, в которой он обретается; единственный принцип обучения – "не принимай на веру никаких объяснений,

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
просто практикуй, и ты постигнешь все сам".

Итак, йога есть путь абсолютной свободы выбора и полной самодостаточности. "Все свое ношу с собой". Все, что может понадобиться мне для совершенствования своего осознания...

Уверенность в себе, ибо иногда мне не выжить без веры в то, что "я" есть нечто большее, чем просто комок влажной плоти, бесцельно слоняющийся на двух ножках по поверхности крохотного шарика, открытого всем космическим ветрам - тем, что приходят из бездонных глубин Мироздания...

И собственные недостатки, на которые можно всласть поохотиться, ибо временами мне почему-то очень хочется выследить или заманить в капкан какую-нибудь дичь...

И собственных внутренних врагов - свою слабость и свое несовершенство, ибо враг так необходим, когда чувствуешь острую потребность ощутить себя истинным воином...

И даже какие-то свои собственные внутренние ритуалы, ибо какой я, к черту, маг, если их у меня нет?..

На определенных этапах своего пути йогин проходит сквозь состояния и верующего, и охотника, и воина, и мага... И сквозь многие другие состояния, о которых ни тот, ни другой, ни третий, ни даже четвертый не имеют и не могут иметь ни малейшего понятия... Проходит даже сквозь и тенью скользит дальше - в беспредельность, будучи всем и участвуя во всех играх, и в то же время никем не становясь и не играя ни в какую игру, но лишь оставаясь самим собой в неизмеримой бесконечности мгновенного сейчас и здесь... Он ни за что не цепляется и ни к чему не привязывается, он свободен и погружен в безмолвие, и от всего сонмища человеческих желаний и страстей у него осталось лишь намерение - одно-единственное Намерение Духа познать в проявленном Едином самого себя...

**ИНТЕГРАЛЬНАЯ ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ ЙОГИ ВОСЬМИ КРУГОВ**

Йога Восьми Кругов, подобно практикам, описанным С. Есудианом и Дхирендрой Брахмачари, относится к разряду так называемых "клановых" тренинг-технологий и принадлежит клану, составленному достаточно разветвленной сетью линий передачи знания. Истоки практики Йоги Восьми Кругов теряются в глубине тысячелетий где-то среди горных ущелий на границе Тибета и Юго-Восточной оконечности Гималаев. Однако клан хранителей Йоги Восьми Кругов перестал быть сугубо "восточным" формированием еще несколько столетий тому назад, когда Мастера клана в силу определенных причин вынуждены были временно отказаться от практики непосредственной передачи знания. Поступить так их заставили опасения, что, подобно многим школам, превратившимся из йогических линий в религиозные конфессии, Йога Восьми Кругов может быть профанирована во времена зарождавшегося тогда Великого Перехода, венцом которого стало то, что мы привыкли именовать "технической революцией".

В течение трех столетий, предшествовавших нынешнему веку, ни один из Мастеров-хранителей Йоги Восьми Кругов не воплощался на этой планете в человеческом теле. Отдельные информационные блоки системы во времена средневековья были зафиксированы в текстах, а также внедрены в другие школы йоги, которые сохраняли традицию непосредственной передачи. Это было сделано для того, чтобы оставить будущим хранителям Йоги Восьми Кругов нечто вроде "маяков", свет которых помог бы им, воплотившись впоследствии, извлечь из Универсального Хранилища - Универсального Информационного поля - полную систему практики и реорганизовать ее соответственно конкретным историческим условиям данной планеты. Понятно, что система, хранящаяся в свернутом виде в Универсальном Хранилище, не может быть ни Западной, ни Восточной. Дальнейшее же зависит от того, где, в какие времена и в каких личностях воплощаются духовные сущности Мастеров-хранителей, которые извлекают ее из Хранилища и вновь внедряют в человечество в форме конкретной информации, подлежащей непосредственной передаче. Именно это и происходит сейчас - во второй половине нынешнего столетия - на самой кромке Великого Перехода, когда все "настоящее" имеет решающее значение для выживания человека как биологического вида.

Такой способ передачи практического знания был неоднократно описан в древних текстах, и именно это имел в виду Шри Свами Шивананда, когда напутствовал Вишнудевананду, отправляя его в 1957 году в Соединенные Штаты: "Ты нужен там, ибо многие с Востока воплощаются сейчас на Западе. Свет йоги, который ты принесешь туда, пробудит воспоминания, скрытые в глубинах сознания этих людей, он возвратит их на Путь и поможет им вспомнить, кто они такие и зачем пришли сегодня в этот мир".

Следует, однако, отметить, что способ передачи системного знания, при котором на какое-то время прерывается линия непосредственной передачи, имеет один недостаток: в этом случае относительная информация полному восстановлению не подлежит. Такой информацией является все то, что

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
определяется конкретными историческими и географическими условиями и не относится к вещам в человеческом масштабе абсолютным. Абсолютной же в любой системе оказывается только практика, все остальное – термины, объяснения и даже названия самих систем в целом – относительно. Любое йогическое упражнение, выполненное правильно и с должным пониманием, дает вполне определенные результаты, которые никак не зависят от того, каким названием это упражнение обозначает сам практикующий. Поэтому и принято говорить, что в человеческих масштабах практика йоги абсолютна, ибо составлена тем, что гарантированно работает всегда и везде вполне определенным образом.

Практика восстанавливается полностью, для этого достаточно лишь научиться входить в информационный поток системы. Если это есть, то тело само находит все наитончайшие детали всех движений и положений, а сознание разбирается в их психоэнергетическом содержании. Что же касается вещей относительных, то их приходится частично создавать заново и частично – восстанавливать по косвенным источникам: книгам, старинным рукописям, а также по терминологии тех школ, которые сохранили традицию прямой передачи. Это, в общем-то, неплохо, так как позволяет сделать относительную часть системы более гибкой и лучше приспособить ее к условиям конкретной эпохи.

Поэтому необходимо отдавать себе отчет в том, что "Йога Восьми Кругов" – лишь условное название практической системы, указывающее на ее структурную организацию.

Точно так же, как "Аштанга-виньяса-йога" – условное название системы, обладающей традиционной восьмисложной структурой алгоритма, в котором все элементы практических комплексов выполняются в управляемом дыханием динамическом режиме "виньяса-крама", а отдельные тренировочные циклы соединяются в непрерывные последовательности особыми связками – "виньясами". Никто не знает, как в действительности называлась в древности непальская система йогической практики, носящая сегодня это название.

Точно так же никто не знает, как называлась в древности система Йоги Восьми Кругов. Чтобы восстановить все относительные детали, нынешним хранителям пришлось бы полностью вспоминать свои предыдущие воплощения, а это, во-первых, требует слишком больших энергетических затрат, а во-вторых, совершенно ни к чему. В конце концов, какая разница, как что назвать? Ведь нам же неизвестно, как называлась в старину практическая система линии йогингов-натхов Горакши, Матсьендры, Сватмарамы, описанная последним в его "Хатха-йога Прадипике", хотя сам по себе этот документ остается исключительно актуальным на протяжении почти тысячи лет. Собственно "хатха-йога" переводится как "соединение Ха и Тха", а название трактата Сватмарамы можно перевести как "Изложение способа достижения сбалансированного единства Изначальных Сил Ха и Тха". Если воспользоваться дальневосточной терминологией, это будет звучать как "Изложение способа достижения сбалансированного единства Изначальных Сил Ян и Инь". Очевидно, что ни о каком названии конкретной системы практики речь здесь не идет. Мы не знаем также, как называл практику своей школы великий Патанджали. Тем не менее это не мешает нам вот уже вторую тысячу лет пытаться разобраться в его "Йога-Сутрах", с каждой новой попыткой открывая в этом тексте объемом всего-навсего в несколько страничек все новые и новые неизведанные глубины.

В настоящее время на Земле в разных странах воплощены по крайней мере девять из тридцати шести хранителей Йоги Восьми Кругов. А может быть, и больше – точно это не известно никому, кроме "Высшего Совета" клана. Некоторые из воплощенных хранителей пока еще сами не знают, кто они, некоторым это уже известно, они контактируют друг с другом, передают друг другу информацию и друг у друга учатся. Сообразно тому, в каких странах живут эти люди, клан в нынешнее время имеет два крыла – "западное" и "восточное". В прежние времена Высший Совет клана был составлен тринадцатью хранителями, пребывающими в состоянии развоплощенных духовных сущностей. В психоэнергетическом поле планеты они проявлялись и проявляются как вполне определенные Потоки Силы. В функции Высшего Совета входит управление "информационно-энергетическим обеспечением" воплощенных хранителей и контроль иерархической структуры клана, необходимость существования которой обусловлена исключительно соображениями функциональной целесообразности. В настоящее время в Высшем Совете – двенадцать хранителей, поскольку один из тех, кто в него входит, воплощен в человеческом облике (я утверждаю это с такой уверенностью лишь потому, что лично знаком с этим человеком на протяжении более чем десяти лет). Такова настоятельная необходимость нынешнего момента.

Еще четыре года – и мы войдем в двадцать первый век, которому предстоит стать веком внедрения интегральных тренинг-технологий в нашу жизнь в общечеловеческом масштабе. На пороге этого уже сейчас стоят наиболее развитые страны, в которых практика различных форм интегрального тренинга составляет целый пласт социальной культуры, а подбор и проработка наиболее

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
эффективных систем ведется на уровне государственных программ. Конечно, Мастеру все это может показаться смешным, но ведь мы являемся свидетелями самого начала. Когда-то великими тайными откровениями были даже самые азы астрономии, физики и математики, с которыми нынче – в эпоху становления компьютерных технологий – знаком каждый школьник.  
**ОБЩАЯ СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО АЛГОРИТМА**

Вследствие влияния практиков, принадлежащих к западному крылу клана, тренинг-технология Йоги Восьми Кругов за последние пятнадцать-двадцать лет претерпела некоторые весьма существенные изменения. И без того достаточно напряженная практика стала еще более мощной и динамичной, из нее устранено все лишнее. Отобранные техники были скомпонованы в концентрированные последовательности, включившие в себя все наиболее эффективные приемы, разработанные Мастерами за тысячелетия. Кроме того, систематизация, предложенная представителями "западного" крыла, преобразовала практику интегрального тренинга, принятую в древних линиях Йоги Восьми Кругов, в исключительно технологичную методику в самом современном смысле этого слова. Терминология "западного" крыла несколько отличается от традиционной восточной терминологии и не всегда представляет собой прямой перевод соответствующих санскритских и тибетских терминов, а во многих случаях носит на себе явные следы влияния западных школ тренировки, в частности спортивного плавания и гимнастики. И, наконец, самым существенным, на мой взгляд, из последних нововведений, сделанных представителями "западного" крыла, стала детальная проработка плавита-садханы – "пути пловца". В своем нынешнем виде плавита-садхана представляет собой усовершенствованную на основе современных стилей классического спортивного плавания, подводного плавания и свободного ныряния древнюю практику плавания – "Дыхания Силы при плавании" и апо-дхьяны – "водного созерцания".

Своим названием Йога Восьми Кругов обязана структуре принятого в линиях этой школы технологического алгоритма последовательного обретения контроля над Силами стихий (Подробно о традиционных йогических интерпретациях взаимного соотношения Сил стихий, характере их проявления на различных уровнях человеческого существа и связи Сил стихий с внутренними потоками энергетического тела человека см. "Гхеранда-Самхита", "Шива-Самхита", Шри Шанкара "Таттва-Бодха", Шри Свами Шивананда "Йога-терапия", Люсьен Феррер "Метафизика хатха-йоги", А. Сидерский "Третье открытие Силы"). В нем имеется три цикла, или три ступени. Образно их можно представить в виде пирамиды (рис. 1).  
**НУЛЕВОЙ ЦИКЛ**

Нулевой цикл – это фундамент под первым слоем пирамиды. Он относится к пирамиде лишь постольку, поскольку без него она не может быть устойчивой. Практические последовательности нулевого цикла являются тем средством, с помощью которого практикующий "обучает" свою энергетическую структуру и сознание действовать в русле "правильной" практики, а также дает системе "первичный импульс" к накоплению энергии и совершенствованию конфигурации. Это подобно тому, как в школе детей сначала учат писать отдельные буквы и слова, и лишь потом обучают грамматике. Именно последовательностям нулевого цикла посвящена данная книга. Однако, прежде чем непосредственно перейти к основному практическому материалу, я считаю целесообразным сделать обзор технологического алгоритма Йоги Восьми Кругов в целом, чтобы читатель мог получить более-менее полное представление о том, с чем имеет дело.

#### **СЕМЬ КРУГОВ ВОСХОЖДЕНИЯ**

Ниже последовательно перечислены технологические алгоритмы Семи Кругов Восхождения и даны краткие характеристики их основной направленности. Разумеется, полный спектр действия каждого из них значительно шире, однако уделить этому должное внимание я планирую в серии книг, посвященных полному изложению технологии Семи Кругов.

#### **КРУГ ЗЕМЛИ**

Практический алгоритм Круга Земли – Йога Силы Земли, или Йога земного тела, – техника укрепления и развития органического тела и наиболее "плотных" составляющих энергетического тела.

#### **КРУГ ВОДЫ**

Практический алгоритм Круга Воды – Йога Силы Воды, или Йога глубокой текучести, – техника развития способности управлять органическим телом с учетом его взаимодействия с энергетическим телом.

#### **КРУГ ОГНЯ**

Практический алгоритм Круга Огня – Йога Силы Огня, или Йога внутреннего очищения, – техника развития восприятия внутренних потоков Силы на всех уровнях энергетического тела.

#### **КРУГ ВЕТРА**

Практический алгоритм Круга Ветра – Йога Силы Воздуха, или Йога

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
однородной легкости, - техника перераспределения рассеянной энергии  
("собирания" энергетического тела) и осознанного управления взаимодействием  
энергетического и органического тел.  
КРУГ ПРОСТРАНСТВА

Практический алгоритм Круга Пространства - Йога личной силы, или Йога  
очищения пространства, - техника согласования пространственного  
взаимодействия органического тела, энергетического тела и внешних потоков  
Силы. Техника пятого круга - базовая техника Йоги Восьми Кругов. Все  
предыдущие круги - ступени освоения базовой техники.  
ОМНИО-ТТ

Интегральная тренинг-технология всей совокупности первых пяти Кругов  
получила название ОМНИО-ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИИ - ОМНИО-ТТ (формулировка  
Западного крыла), или ЙОГИ Слияния ПЯТИ СТИХИЙ (формулировка Восточного  
крыла). ОМНИО-ТТ - это уровни практики, которые могут быть освоены ЛЮБЫМ  
обычным человеком, ведущим обычный "западный" образ жизни. Именно поэтому  
за совокупностью первых шести уровней Йоги Восьми Кругов (включая нулевой  
цикл) закрепилось название "западного" типа.

В зависимости от исходного состояния органического и энергетического  
тел различных людей, промежутки времени, необходимые для освоения ОМНИО-ТТ,  
могут быть различными. Кому-то достаточно будет десяти-двенадцати лет, а  
кому-то потребуется двадцать пять, а то и тридцать. Впрочем, в моей  
практике был один случай, когда человек, начавший с полного нуля, добрался  
до практик уровня Круга Пространства всего лишь за три с половиной года.  
КРУГ СИЛЫ

Практический алгоритм Круга Силы - Йога Силы Души, или Йога  
космического тела, - техника интегрального управления потоками Силы во  
времени и пространстве.

Точка и КРУГ ПУСТОТЫ

Практический алгоритм Точки и Круга Пустоты - Йога Силы Духа, или Йога  
истинной свободы, - техника осознанного прорыва в Бесконечность  
самоосознания Единого.

ЙОГА-ДХАРА-САДХАНА

Технологический алгоритм двух высших Кругов - Путь Единого Потока, или  
Йога-Дхара-Садхана.

В отличие от ОМНИО-ТТ, без кардинального изменения образа жизни в  
направлении его "овосточнивания" Йога-Дхара-Садхана может быть освоена  
отнюдь не каждым. Практика Дхара-Садханы "в миру" - задача исключительной  
сложности. Подавляющему большинству практикующих для перехода от ОМНИО-ТТ к  
Йога-Дхара-Садхане придется на некоторое время "уйти в отшельники". Но - и  
это очень важно - только лишь для того, чтобы затем "вернуться", принеся с  
собой "оттуда" некое новое качество Силы, новое качество осознания.

КРУГ ЖЕЛЕЗА

Круг Железа, или Стальное Кольцо Безупречности, - то, чем объединяются  
в единое целое семь кругов восхождения. Безупречность есть особое искусство  
в любых обстоятельствах сохранять режим оптимальных энергетических  
взаимоотношений с миром и с самим собой.

Основные принципы безупречности представлены десятью установками -  
пятью ограничениями и пятью правилами.

Вот пять ограничений:

1. отказ от насилия по отношению к кому бы то ни было и к чему бы то ни  
было, в том числе - по отношению к самому себе и к естественному порядку  
вещей в мире (Поэтому призыв Кришны к Арджуне в "Бхагавадгите": "Ты воин, и  
потому - сражайся!" не есть призыв к насилию, но как раз наоборот. Кришна  
требует, чтобы Арджуна не прибегал к насилию по отношению к естественному  
ходу событий в этом мире, ибо, отказываясь убивать врагов, он бы причинил  
вред как своей дхарме воина, который рожден для того, чтобы сражаться и  
убивать, так и всем тем, кого эти враги заставляли страдать и могли бы  
заставить страдать впоследствии, если бы не были уничтожены.);

2. отказ от лжи, и в первую очередь - от самообмана;

3. отказ от желания обладать тем, что нам не принадлежит;

4. сдержанность, отказ от потакания своим страстям, желаниям и  
слабостям, то есть отказ от всего того, без чего на пути развития осознания  
можно обойтись, от любых действий, которые ведут к затратам энергии, не  
оправданным с точки зрения расширения восприятия ("Воин должен стать скрягой  
по отношению к своей наличной энергии...") К. Кастанеда."

5. отказ от принятия каких бы то ни было подарков и благодарений (в  
результате которых либо мы сами чувствуем себя должниками, либо тот, кто  
нас благодетельствовал, чувствует, что мы ему чем-то обязаны),  
отрешенность, полная самодостаточность, готовность всегда рассчитывать  
только на свои силы.

Вот пять правил:

1. соблюдение чистоты – как на "физическом" плане, так и на всех уровнях энергетической структуры (То есть избавление от того, что препятствует свободному прохождению энергетических потоков);
2. спокойствие и принятие всего таким, каково оно в действительности есть;
3. ни на мгновение не прекращающаяся упорная правильная тренировка;
4. устойчивое устремление к углублению самоосознания в направлении слияния с Единым;
5. принятие Единого как истинного истока человеческого осознания.

Сочетание пяти ограничений с первым, и вторым правилами дает отрешенность – то, без чего не имеет смысла говорить и каком бы то ни было продвижении по пути расширения осознания.

Третье, четвертое и пятое правила – то, чем отрешенность преобразуется в безупречность.

Понятия, сформулированные в форме десяти установок, исключительно многоплановы и ни в коем случае не подлежат прямолинейному и однозначному толкованию. Тем не менее я не считаю возможным останавливаться здесь на их подробном рассмотрении. Может быть, в дальнейшем мне когда-нибудь удастся сделать это в какой-либо другой работе. Сейчас же я хочу только обратить внимание читателя на то, что, кроме упомянутых десяти установок, в понятие безупречности, то есть в число принципов оптимизации энергетических взаимоотношений человека с миром и с самим собой, целесообразно включить также принципы социального сталкинга, наиболее полно и удачно сформулированные Карлосом Кастанедой, и правила оптимизации режима питания, в общем виде изложенные в "Хатха-Йога-Прадипике", "Гхеранда-Самхите" и "Шива-Самхите".

Что же касается конкретных форм проявления отрешенности и безупречности в повседневной жизни, то наилучшим образом это раскрыто, опять-таки, в работах Карлоса Кастанеды. Кроме того, достаточно много внимания освещению данного вопроса я уделил в "Третьем открытии...". Вернее, не я, а Мастер Зы Фэн Чу и Альберт Филимонович Фигнер. Мне же оставалось только пересказать их слова, что я и сделал.

#### ВЗАИМНОЕ СООТНОШЕНИЕ ВОСЬМИ КРУГОВ

Взаимное соотношение восьми кругов можно проиллюстрировать схемами, представленными на рис. 2 и рис. 3.

В отличие от Семи Кругов Восхождения, представленных вполне конкретными практическими последовательностями, Круг Железа есть нечто в значительной степени абстрактное. Тем не менее, с достаточной долей условности, его можно образно представить как некое формирование, объединяющее в технологически обусловленное единое целое все семь Кругов Восхождения.

Вообразим себе линию, образованную точкой, движущейся по лежащей на боку вертикально расположенной "восьмерке". Каждый виток "восьмерки" – окружность, радиус которой стремится к бесконечности (рис. 2). А теперь представим, что наша бесконечно огромная абстрактная "восьмерка" к тому же еще и вращается относительно вертикальной оси, проходящей через центральную точку перехода витков друг в друга.

Таким образом, любая точка нижней половины Стального Кольца Безупречности – поверхности Круга Железа ВСЕГДА ДВИЖЕТСЯ ВВЕРХ ПО ВОСХОДЯЩЕЙ СПИРАЛИ. Запомним это.

В своем нормальном состоянии ум обычного человека устойчиво пребывает в сфере ограниченности личностным самоосознанием. Хаотическое движение внутри этой сферы мало отражается на состоянии ума и ведет лишь к непроизводительным с точки зрения расширения восприятия и развития осознания затратам энергии на эмоциональную, интеллектуальную и прочую деятельность.

Однако абсолютно хаотического движения как такового в сфере изолированного самоосознания не существует, движение любого индивидуального ума в целом всегда модулировано некоторой тенденцией.

Если это тенденция нисходящего движения, ведущая к углублению эгоцентризма, то человек безнадежен. После нескольких воплощений он неизбежно утрачивает уровень самоосознания, достаточный для осуществления человеческих функций, и в конечном счете деградирует настолько, что уже не может воплотиться в облике человеческой личности. Дальнейшее нисхождение ведет к полной деградации и окончательной дезинтеграции его индивидуального самоосознания (подробнее см. в "Третьем открытии Силы").

Если же общая тенденция, модулирующая хаос ума в сфере изолированной индивидуальности, есть тенденция восходящего движения, то в каком-то из своих человеческих воплощений индивид в конце концов соприкасается с поверхностью Круга Железа – Стального Кольца Безупречности. И если ему

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
удается уловить общую закономерность восходящего спирального движения, присущую каждой точке Кольца Безупречности, он понимает, что наиболее эффективно и последовательно будет развиваться только в том случае, если прекратит попусту тратить энергию, устранив из своей жизни хаос и, закрепившись в той точке безупречности, которой достиг, позволит Кольцу Безупречности нести его самоосознание вверх по восходящей спирали.

Мы помним, что поверхность Стального Кольца Безупречности образована движением одной точки по описанной выше вращающейся траектории. Поэтому при всем кажущемся разнообразии вариантов прихода разных людей к пониманию жизненной необходимости энергетической безупречности для эффективного развития, все они всегда соприкасаются с Кругом Железа в ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ТОЧКЕ. Ведь никакой другой точки в этом Круге не существует, так сказать "по определению". Фактически, Круг Железа - всего лишь точка, мгновенное озарение, при котором человек осознает, что ничто другое, кроме безупречности, не имеет реального значения. Ибо ничто, кроме НАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ БЕЗУПРЕЧНОСТИ, не дает нам власти над НАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ.

Ну, а дальше все происходит само собой вплоть до того момента, когда человек оказывается в Точке Пустоты. Привычные хаотические распорядки сменяются правилами безупречного образа жизни, и текучая поверхность Стального Кольца, вращаясь в двух направлениях, "выносит" осознание человеческого существа в Точку Пустоты. В Йоге Восьми Кругов принято считать, что для этого требуется шесть витков: Круг Земли, Круг Воды, Круг Огня, Круг Ветра и Круг Пространства. Понятно, что это - всего лишь одна из допустимых интерпретаций, один из возможных "способов говорить" - наиболее удобный с точки зрения объяснения структуры технологического алгоритма данной школы. Но не более того.

Темне менее, именно такое описание позволяет достаточно наглядно представить критическое значение момента выхода в Круг Пустоты сквозь Точку Пустоты как момента перехода из сферы личностного самоосознания в сферу осознания Единства. Дело в том, что для осуществления этого перехода человеку необходимо "прорваться" сквозь Стальное Кольцо безупречности. Это значит, что нужно точно уловить момент и, используя инерцию восходящего движения, мощным броском вверх пронзить поверхность Круга Железа, чтобы, разрушив и отбросив все распорядки безупречности, оторваться от Стального Кольца.

Если не сделать этого, то дальнейшее движение по Стальному Кольцу Безупречности "вынесет" индивидуальное самоосознание на внутреннюю поверхность Кольца - внутрь Круга Железа. Поскольку инерция вертикального движения оказывается при этом безнадежно утраченной, пронзить поверхность Кольца и вырваться из плена Круга Железа в сферу осознания Единого будет уже невозможно. И человек в таком случае вынужден продолжать движение внутри Круга Железа, будучи скованным им и многократно воплощаясь с одной и той же дхармой - "космической функцией", до тех пор, пока вместе с "точкой безупречности" не обойдет полный виток "восьмерки" и не окажется на наружной поверхности противоположного витка поверхности Круга Железа. После того как это произойдет, ему будет достаточно просто отбросить распорядки безупречности и "свободно воспарить" в сфере осознания Единого. Однако той скорости и направленности проникновения в эту сферу, которые присущи точно рассчитавшему "момент прорыва", в этом случае достичь не удастся. Кроме того, удобство распорядков безупречности, к которому ум привыкает за все те жизни, пока человек находился в плену Круга Железа, заставляет многих пугаться "отрыва" и по собственной воле оставаться прикованными к Стальному Кольцу. И так может продолжаться бесконечно долго - бесконечное вращение ума в Круге Железа. Таковы давние обет Боддхисаттвы, таковы ламы, в течение множества поколений осознанно воплощающиеся с одной и той же дхармой...

Это не плохо и не хорошо, просто так бывает, и для общей эволюции такие варианты, по-видимому, необходимы. Избравшие этот путь подобны мосту между нами и Бесконечностью, они по-своему не менее мудры и самоотверженны, чем те, кто окончательно отрекается от личности в пользу слияния индивидуального самоосознания с осознанием Единого.

Значительно хуже, когда человек совершает прорыв сквозь Стальное Кольцо преждевременно - до того, как достигнет Точки Пустоты. Ибо тогда он оказывается внутри Круга Железа во "взвешенном" состоянии. В его жизнь возвращается прежний хаос, но уже на другом уровне - это с избытком переполненный неконтролируемой энергией хаос, бездумно ограниченный лишенными всякого практического смысла железными распорядками безупречности. Иллюзия бесконечной свободы при абсолютно полной связанности нелепыми догмами по рукам и ногам. Человек теряет всяческие ориентиры, он не знает, что из чего следует и что чем обусловлено. Он впадает в состояние устойчивой психоделической прострации, он замыкается на себя и на свою



Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
патологическую идею либо собственной исключительности, либо исключительности того, что он делает, либо и того и другого вместе. Без подобного рода навязчивого бреда в таких случаях не обходится никогда – это плата за роковую ошибку в Круге Железа, за попытку нахрапом ворваться в сферу, до которой в своем развитии еще не добрался. Именно такими состояниями ума порождаются "эзотерические психозы" и отвратительные проявления религиозного фанатизма.

В Круге Железа лбами стен не пробивают, здесь ходят только через двери, открыть которые тоже не так-то просто.

#### ЧЕТЫРЕ ШАГА

Ежедневный практический алгоритм Йоги Восьми Кругов составлен четырьмя шагами:

1. Пробуждение Силы.
2. Движение Силы.
3. Дыхание Силы.
4. Созерцание Силы.

Общая четырехшаговая структура практики сохраняется на всех уровнях, вплоть до Круга Силы включительно. Характер построения практического алгоритма изменяется только на уровне Круга Пустоты, в качестве основы имеющего тренировочный режим "свободного потока", принципиально отличный от тренировочных режимов Кругов шести более низких уровней. Поэтому в Точке Пустоты все наложенные ранее на практику структурные ограничения и пространственно-временные распорядки не действуют. Однако прежде чем добраться до "свободного потока", практикующему в подавляющем большинстве случаев необходимо пройти все предшествующие уровни последовательного ужесточения распорядков.

Таким образом, вместо того чтобы с самого начала отказаться от сложившихся в его жизни полу-инстинктивных поведенческих программ в пользу расхлябанной анархии и тем самым окончательно поставить крест на процессе накопления упорядоченного самоосознания (а следовательно, и на своем развитии как осознающего существа) (это, кстати, достаточно типичная ситуация. Ее сплошь и рядом можно наблюдать, общаясь с индивидами, безнадежно увязшими в психоделической эзотерике и по причине то ли лени, то ли гипертрофированного самомнения, то ли недостатка сообразительности (или же вследствие удивительного сочетания и того, и другого, и третьего) отказавшимися от тренировки), йогин сначала просто изменяет свои распорядки. Присущие всем обычным человеческим существам самопроизвольно сформировавшиеся рутинные поведенческие программы последовательно заменяются тщательно продуманными осознанно выстроенными распорядками, которые заставляют энергетическую структуру и сознание действовать с предельно высоким уровнем самоконтроля, эффективности и энергетической полноты. Причем по мере роста интегральной тренированности энергетической структуры человеческого существа развивается нарастающая тенденция неуклонного повышения максимально доступного ей уровня всех трех перечисленных выше характеристик.

За счет этого на смену спонтанным жизненным распорядкам человека постепенно приходят определенные образом сформированные последовательности действий, которые в конечном счете превращают всю его жизнь в непрерывный процесс расширения восприятия и накопления упорядоченного самоосознания. Инерция устремления человеческого существа к осознанию Единства к этому моменту становится настолько значительной, что полное разрушение распорядков при переходе из Круга Пространства в Круг Пустоты и выходе сквозь Точку Пустоты в сферу Осознания Единства уже никак не отражается на направлении изменения состояния энергетической структуры и сознания, но лишь ускоряет продвижения человека по пути осознанного развития.

Вывод, который, как мне кажется, можно сделать на основе сказанного выше, пожалуй, примерно таков:

Вряд ли четырехшаговая структура практики Йоги Восьми кругов, равно как и прочие структурные особенности данной (и любой другой) системы интегрального тренинга, заслуживают того, чтобы быть возведенными в ранг непререкаемых догм. Однако в качестве практических инструментов они могут быть весьма и весьма полезными и оказать большую помощь тому, кто чувствует в себе склонность к предпочтению многоумственного трепа настойчивым действиям. (Дело в том, что я сам – такой, и мне стоило больших трудов отыскать верный способ одолеть собственную лень и совладать со своим самомнением. Проще всего, как это ни странно, справляться с недостатком сообразительности.)

#### ШАГ ПЕРВЫЙ – ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ

Практика Пробуждения Силы (Практика Пробуждения Силы усиливает огонь в теле практикующего, а потому требует осторожности и внимательного отношения

к выбору продуктов, употребляемых им в пищу. В частности, должно быть в достатке чистой прохладной воды и чистого свежего прохладного молока – коровьего или козьего, а также других жидких молочных продуктов. Парное молоко приемлемо, однако подогревать его после того, как оно остыло, не следует. Если обнаружится все же, что огонь вышел из-под контроля и грозит пожрать тело, если в суставах возникает сухость, а в солнечном сплетении и желудке – даже незначительные боли, количество молока следует увеличить) представляет собой комплекс последовательностей тренировочных техник, которые позволяют йогину использовать утренний переход из состояния сна в состояние бодрствования в качестве средства накопления и перераспределения энергии.

Техники, составляющие последовательности Пробуждения Силы, относятся к трем категориям – это энергетические действия (санскр. "крийя"); особые техники замыкания энергетических потоков (санскр. "мудра"); а также динамические дыхательные упражнения (или так называемые "малые пранаямы"). Все они "встроены" в определенные последовательности асан, которые "собирают" разрозненные практики "раскачки" энергетического тела в единое целое.

Сами по себе асаны являются техниками, относящимися к категории практик Движения Силы, однако в том или ином виде они присутствуют во всех четырех шагах технологического алгоритма. Разумеется, последовательности асан, режимы их выполнения, типы дыхания, характер манипуляций вниманием и глубина погружения в созерцание тех или иных слоев реальности от шага к шагу существенно изменяются. Однако так или иначе, что бы мы ни делали, наше тело находится в какой-либо позе – "асане", если воспользоваться санскритским термином. Оно не может находиться в "никакой" позе, ибо тогда ему пришлось бы раствориться в небытии. Отсюда возникает вполне резонный вопрос: почему бы в ходе тренировки не придать телу позу или последовательность поз, которая обеспечивает максимальную эффективность той или иной практики? В свое время йогини так и не сумели отыскать достаточно веские основания для отрицательного ответа. В результате практика асан стала основой, на которой "монтируются" все остальные составляющие технологического алгоритма любой "настоящей" системы йогического интегрального тренинга. Действительно, наше органическое тело – те "клавиатура", "мышка", "таблетка", "джойстик", посредством которых мы управляем всем своим "биокомпьютером" – замысловатым комплексом "тонких" составляющих нашей энергетической структуры. И если мы хотим добиться от нее оптимального режима функционирования, то и управление должно осуществляться на соответствующем уровне.

Составляющие первого шага одинаковы для всех кругов, кроме Круга Пустоты, и различаются лишь количеством, уровнем сложности и режимами выполнения техник, которые в них входят. Чем выше уровень, тем компактнее, четче и жестче практика, тем меньше времени требуется для достижения эффекта, и тем более ярко этот эффект выражен.

Вот перечень составляющих практики Пробуждения Силы:

1. Очистить топку и разжечь в ней огонь.
2. Обратить поток.
3. Поднять воду, поместив ее над огнем.
4. Распределить пар и вновь собрать его в центре.
5. Закупорить внутренний сосуд.
6. Обрести вторую однородность.
7. Зафиксировать продольную ось.

Первая составляющая первого шага – "Очистить топку и разжечь в ней огонь" – образована особыми гигиеническими техниками хатха-йоги – очистительными крийями – и одной фиксированной последовательностью йоговских поз – асан, совмещенных с практикой особых приемов энергетического контроля, которые также относятся к категории крий, или "действий".

Главная задача первой половины первой составляющей Пробуждения Силы – "Очистить топку" – формирование и очистка пути для свободного прохождения двух главных внутренних потоков Силы в теле: восходящего и нисходящего – праны и апаны. Обычно с возрастом интенсивность этих потоков ослабевает вследствие возникновения в энергетической структуре искажений полевой матрицы, вызванных накоплением загрязнений как в органическом теле, так и на "тонких" уровнях системы. Кроме того, некоторые свойства йоговских гигиенических техник позволяют уже на начальной стадии практики приступить к созданию основы последующего изменения на противоположные устойчивых направлений движения двух основных потоков. Такая реорганизация является тем ключевым действием, которое впоследствии позволяет качественно изменить базовое состояние энергетической структуры человеческого существа,

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
превратив повседневную жизнь в неиссякаемый источник жизненной силы.

Вряд ли я раскрою особый секрет, если скажу, что для абсолютно подавляющего большинства из нас то, что мы зовем повседневной жизнью, является "универсальным пожирателем" нашей жизненной силы. В своем обычном состоянии человек каждым своим действием, каждым словом, каждым эмоциональным всплеском и каждой мыслью рассеивает свою "наличную" энергию. При сохранении обычного режима функционирования человеческой энергетической структуры этот процесс необратим. Человек теряет энергию, рассеянную его действиями, словами, мыслями, эмоциями. Однако ФАКТИЧЕСКИ потерять ее мы НЕ МОЖЕМ. Ведь энергетические структуры всех из нас - это ОДНА И ТА ЖЕ БЕСКОНЕЧНОСТЬ. В своих энергетических телах мы отделены друг от друга индивидуальными вибрационными характеристиками. Именно поэтому при восприятии человека на уровне энергетического тела мы всегда видим ТОЛЬКО ОДНО светящееся существо. И энергия, которую мы рассеиваем в процессе нашей жизнедеятельности, никуда не девается. Она просто-напросто НЕ МОЖЕТ никуда деться. Действительно, куда денешься из Бесконечности?.. Более того, в этой Бесконечности она остается НАШЕЙ, так как модулирована нашими индивидуальными вибрационными характеристиками. Мы теряем ее лишь постольку, поскольку не умеем до нее "добраться". Рассеивая энергию на периферию энергетического тела, мы теряем не саму энергию, а осознанный контроль над ней (См. "Дар нагваля", т. 2).

Изменением направления двух основных внутренних потоков Силы в своей энергетической структуре на противоположные, мы "закладываем фундамент" кардинального изменения своего "энергетического образа жизни". Результирующее состояние позволяет с помощью определенных тренировочных манипуляций не только перераспределить рассеянную ранее энергию, вновь стянув ее к центру энергетического тела, но также изменить основную тенденцию "жизненного пути" человека, превратив все аспекты повседневной суеты из "расходных" в "приходные" статьи в общем энергетическом балансе человеческой жизни. Говоря проще, новое состояние энергетической структуры, которое развивается вследствие изменения направлений движения праны и апаны на противоположные (или, если пользоваться терминологией, принятой в даосской йоге, вследствие перемены огня и воды местами), позволяет человеку научиться использовать любую (даже самую тупиковую) жизненную ситуацию в качестве источника не только творческого вдохновения, но и просто банальной жизненной силы.

Вторая половина первой составляющей Пробуждения Силы - "И разжечь огонь" - включает в себя техники энергетического контроля, в определенном порядке "собранные" на "динамическом субстрате" - некоторой последовательности асан. Она подготавливает энергетическую структуру к практике второй составляющей Пробуждения Силы.

А практика второй составляющей Пробуждения Силы - "Обратить поток" - как раз и является тем, что изменяет на противоположные направления движения двух внутренних потоков Изначальной Силы, образующих центральный осевой вихрь нашего энергетического тела, и на некоторое время фиксирует новые направления. За счет этого изменяется на противоположное также и направление движения внутренних потоков Силы во всей энергетической структуре, и в течение тех часов, пока сохраняется такое положение, "тонкие" составляющие нашего существа живут как бы "в обратном потоке времени". Этим обусловлено могучее омолаживающее действие на организм человека практик обращения потока.

"Поднять воду, поместив ее над огнем" - третья составляющая Пробуждения Силы. При выполнении входящих в нее практических приемов Сила стихии воды из "нижнего котла", или "поля нижнего света", поднимается вверх и оказывается в "среднем котле", или в "поле среднего света" (См. "Третье открытие..."). Одновременно с этим Сила стихии огня перемещается вниз, занимая то место, которое прежде было занято Силой стихии воды.

При обычном состоянии человеческой энергетической структуры такое положение притовестественно. Оно может быть вызвано наличием в системе каких-либо патологических явлений и привести к болезненному "взрыву" энергетической структуры со смертельно опасным рассеиванием огромного количества энергии. А следующий иногда за этим подъем Силы стихии воды до уровня "поля верхнего света" чреват возникновением параноидальных состояний одержимости силами и сущностями низших слоев, поскольку исходные вибрационные характеристики потока Силы стихии воды при этом не изменяются, оказываясь слишком "грубыми" для того, чтобы система могла "справиться" с их наличием в поле верхнего света. Кроме того, нисходящий поток Силы стихии огня "гасится" в поле нижнего света и там "замирает", что в еще большей степени лишает человека жизненной силы и способности к самоконтролю. (Такие состояния часто путают с подъемом Кундалини-шакти. Начитавшись эзотерической и психоделической литературы, человек воображает, что на него

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
снизошло, вернее, "взошло" просветление, в то время как ему просто следует основательно подлечиться.)

Однако в случае, когда направление основных внутренних потоков изменено на противоположное, перемена местами Сил огня и воды оказывает исключительно благотворное воздействие на общее состояние энергетической структуры. Благодаря тому, что при измененном направлении потоков энергия в процессе жизнедеятельности не рассеивается на периферию энергетического тела, а наоборот, стягивается из его оболочки к центру, система не "взрывает себя изнутри". Вместо этого энергетическое тело уплотняется, интенсивность всех составляющих его потоков Силы повышается, и сознанию не представляет особого труда полностью контролировать "поведение" низших энергий, проникших в поле верхнего света. В результате огромное количество энергии, поступившее снизу в поле верхнего света, модулируется характеристиками более высоких уровней, присущими вибрационным средам полей среднего и верхнего света.

В то же время нисходящий поток Силы стихии огня в поле нижнего света при таком положении вещей оказывается достаточно мощным для того, чтобы не только не угаснуть, но и внедрить в среду поля нижнего света принесенные "сверху" вибрации, свойственные полям среднего и верхнего света. В итоге в центральной части энергетической структуры начинает возникать состояние однородности: частота вибраций на всех уровнях как бы "приводится к общему знаменателю", каковым является наивысшая присутствующая в системе частота, то есть частота вибраций, свойственных самым верхним уровням среды поля верхнего света.

Это обусловлено тем, что направления двух внешних, или "больших", потоков Изначальной Силы, в точке контакта которых формируется центр энергетической структуры человеческого существа, не могут измениться. Независимо от направления внутренних потоков, они всегда направлены к центру человеческого существа. Более того, на самом "тонком" уровне организации нашей энергетической структуры поток Изначальной Силы фактически ОДИН – это так называемый Универсальный поток Изначальной Силы – нисходящий вихрь движения, уравновешенный восходящим потоком отсутствия энергии, потоком не затронутых движением зон Пустоты. Условно можно сказать, что в Универсальном потоке Изначальной Силы тенденции ХА и ТХА взаимно уравновешены. Количество же энергии в нем поистине бесконечно. И тенденция "стягивания" рассеянной энергии с периферии к центру энергетического тела лишь увеличивает интенсивность поступления этой энергии в систему. А ведь именно вибрации Универсального потока Изначальной Силы характеризуются наивысшими частотными характеристиками. Отсюда понятно, почему в процессе приведения частоты вибраций полевой матрицы энергетической структуры к некоторому общему значению этим значением в конечном счете оказывается частота вибраций вибрационной среды Универсального потока.

Такое состояние однородности энергетической структуры при сверхвысокой плотности распределения энергии в образующем ее конгломерате полевых образований и устойчивом преобладании в ней Универсального потока Изначальной Силы можно условно назвать "необходимым энергетическим условием достижения просветления". Если, конечно, под просветлением понимается неограниченное расширение диапазона восприятия и фактическое распространение самоосознания на Бесконечность.

Выполняется это "необходимое условие" как бы спонтанно. В какой-то момент энергетическая структура "вдруг" оказывается в удовлетворяющем ему "вибрационном состоянии". Однако этому спонтанному "вдруг" непременно предшествует более или менее продолжительный период упорной практики, способствующей накоплению энергии, преобразованию энергетической структуры и воплощению в ней новых функций сознания, позволяющих качественно и количественно изменить восприятие. Без этого развитие осознания невозможно. Потому вернемся к практике.

Как мы помним, в результате выполнения третьей составляющей Пробуждения Силы – "Поднять воду, поместив ее над огнем" – в центральной части энергетической структуры начинает возникать новое состояние однородности. "Тело наполняется паром".

Четвертая составляющая Пробуждения Силы – "Распределить пар и вновь собрать его в центре" – способствует распространению возникшего в центре энергетической структуры состояния "вибрационной однородности" на достаточно обширную зону энергетического тела. Задача практики четвертой составляющей – не просто "выбросить" "Силу пара" на периферию энергетического тела, а "прогладить" этой Силой его волокна вплоть до самой оболочки и вновь собрать ее в центре – там, где уже достигнут некий "начальный уровень однородности". Примерно так же, как, прогладив утюгом рукава рубашки, еще раз возвращаются к спине и вороту, дабы закрепить

достигнутый успех...

Пятая составляющая Пробуждения Силы - "Закупорить внутренний сосуд" - позволяет зафиксировать собранную в центре энергетического тела Силу, "встроив" ее в те функциональные блоки энергетической структуры, которые нуждаются в "ремонте" и "расширении".

При этом достигнутая однородность внутреннего объема центральной части энергетического тела заметно нарушается из-за явного выделения элементов структуры, в которые оказалась встроеной стянутая к середине энергия.

Чтобы подготовить систему к последующим шагам практического алгоритма, выполняется предпоследняя составляющая Пробуждения Силы - "Обрести вторую однородность". Ее практика позволяет за счет привлечения дополнительной энергии из периферийных отделов к центру энергетического тела в известной степени восстановить ту однородность его внутреннего объема, которая была достигнута за счет выполнения четырех практик, предшествовавших этапу "Закупорить внутренний сосуд". Тем не менее полная однородность уже не достигается, так как в объеме энергетического тела явно выделяется повышенная энергетическая плотность потоков в тех элементах структуры, в которые энергия была "встроена" на предыдущем этапе практики. Именно плотность потоков Силы в этих элементах становится теперь той эталонной величиной, на достижение которой ориентируется вся система в ходе практики последующих шагов технологического алгоритма - Движения Силы, Дыхания Силы и Созерцания Силы.

И, наконец, выполнение последней составляющей Пробуждения Силы - "Зафиксировать продольную ось" - выделяет, уплотняет и окончательно "оформляет" главный элемент "скелета" энергетического тела - его серединную вертикальную ось. Это имеет достаточно большое значение для успешного выполнения последующих шагов практического алгоритма, поскольку центральная ось энергетического тела "пронизывает" все слои нашей энергетической структуры и все сферы Мира, как бы соединяя нашу внутреннюю бесконечность с Бесконечностью Мироздания. Именно центральная ось является тем каналом, по которому в нашу энергетическую структуру поступает Сила Универсального потока.

В итоге практика Пробуждения Силы приводит энергетическую структуру человека в состояние, при котором следующий шаг - Движение Силы - оказывается максимально эффективным средством для целенаправленного изменения и усложнения ее конфигурации и, как следствие, перевода ее на более высокий уровень функционирования.

#### ШАГ ВТОРОЙ - ДВИЖЕНИЕ СИЛЫ

В современных условиях Движение Силы - основной вид практики. По времени он должен занимать не менее двух третей всего тренировочного процесса.

Практика Движения Силы составлена последовательностями техник, которые совершенствуют конфигурацию энергетической структуры и формируют в ней скелетные системы "тонких" органов, позволяющих реализовать психоэнергетические функции более высокого уровня. Закладывая основу для функционального развития сознания, Движение Силы как бы создает энергетический каркас его измененных состояний, результатом которых становится последовательное расширение диапазона восприятия без смещения его центра, то есть без искажения уровня социальной адекватности индивида.

Как я уже упоминал, техники, которыми составлены последовательности Движения Силы, относятся к категории асан - йогических поз (санскр. "асана" - с ударением на первом слоге). Как тренировочная техника, каждая асана образована тремя фазами: (1) фазой динамического входа, (2) фазой фиксации и (3) фазой динамического выхода. В зависимости от режима практики, относительной степени сложности конкретных асан и ряда других факторов соотношения длительности фаз и характер их чередования могут быть различными.

Главной характеристикой асаны является так называемая "глубина" фазы фиксации. Это понятие не только и даже не столько чисто механическое, сколько психоэнергетическое. Тем не менее, одним из ключевых критериев глубины асаны вообще вполне может служить механическая глубина фазы фиксации - то, насколько форма тела практикующего в фазе фиксации данной конкретной асаны приближается к предельно доступному данному конкретному индивиду при его уровне тренированности варианту данной конкретной формы. В практике асан важно не просто придать телу ту или иную форму и в течение некоторого времени ее удерживать, а принять МАКСИМАЛЬНО ТРУДНОДОСТУПНЫЙ из возможных вариантов этой формы, достичь в ней своего предела и посредством статической фиксации заставить тело еще немного глубже влиться в нее, чтобы хотя бы чуть-чуть превзойти свой предел (Это - "мужской" вариант практики. Для женщин практика должна быть более текучей и динамичной, статические

фиксации – короткими и выраженными значительно менее явно. "Втекание" в форму асаны в "женском" варианте тренировочной практики достигается за счет нескольких последовательных повторений одной и той же фазы движения). В каждом элементе каждой тренировки – преодолеть свою слабость и ограниченность, хотя бы в чем-то победить самого себя. И так изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год. В каждое мгновение принять новый вызов и победить, обрести хотя бы чуточку больше контроля над действиями своего органического и энергетического тел, то есть над своей энергетической структурой в целом, а следовательно, и над воплощенным в ней сознанием. Таков главный принцип, на котором построена вся практика любой истинно йогической системы интегрального тренинга. Именно поэтому в практике йоги используется достаточно большое количество разнообразных асан и их вариантов (Принято считать, что изначально Шивой были даны 84000 асан, но и это, вероятно, далеко не все. Обычно в практике применяется пять-шесть сотен асан и их вариантов, представляющих собой модификации двухсот-трехсот основных упражнений).

Древние йогины, тысячелетиями разрабатывавшие йогические технологии интегрального тренинга, были людьми исключительно практичными и никогда не делали того, чего можно было избежать без потери эффективности тренировочного процесса. И настаивая на применении не только относительно простых, но также исключительно сложных и замысловатых асан, они исходили из того, что вызов должен присутствовать в каждой тренировке. Тренировка ради простого "поддержания формы" принципиально ущербна и ведет к деградации. Либо развитие, либо деградация, третьего не дано – таков закон эволюции.

Совершенно очевидно, что при таком подходе каждая связка упражнений и каждый освоенный элемент, каким бы сложным он ни казался в начале практики, рано или поздно становится рутинным и теряет свою эффективность, ведь энергетическая структура человеческого существа в процессе правильной практики йоги интенсивно развивается и, делаясь все более тренированной, со временем легко справляется с тем, что прежде казалось невыносимо сложным и труднодостижимым. Простые связки и элементы хороши для начинающих, для тех, кто обладает примитивно организованной энергетической структурой. По мере ее развития и усложнения практикующему приходится искать новые и новые формы упражнений, чтобы тренировка не утрачивала необходимой напряженности.

Однако при этом также очень важно не перестараться, поскольку излишнее усердие может иметь разрушительные последствия для той же энергетической структуры, и, как следствие, для сознания практикующего (Подробнее см. "Третье открытие силы"). Путь йоги – это путь через пропасть по острой кромке отточенного подобно бритвенному лезвию клинка. О том, каковы критерии достаточности в практике асан и как избежать травм и прочих неприятностей, обусловленных чрезмерным усердием, речь пойдет в практических разделах настоящей работы.

#### ПОЛЯРНАЯ И ДИПОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРАКТИКЕ ДВИЖЕНИЯ СИЛЫ

Все без исключения йогические технологии интегрального тренинга уделяют особое внимание работе с сексуальной энергией. Фактически, основным методом изменения конфигурации энергетического тела является "сублимация" и перераспределение энергии, накопленной и сконцентрированной в центре сексуальной силы человеческого существа. Именно этим родом энергии в наибольшей степени составлена Сила стихии воды, поэтому все практики Пробуждения Силы являются одновременно техниками, позволяющими обрести контроль над сексуальной энергией.

Под сублимацией, или "возгонкой", сексуальной энергии понимается последовательный перевод энергии с более "плотных" уровней энергетического тела на более тонкие (Характер соотношения между смежными уровнями энергетического тела, а также сущность и механизм возгонки сексуальной энергии достаточно подробно рассмотрены в "Третьем открытии..."). Одна из самых главных целей практики Движения Силы состоит в накоплении энергии в центре сексуальной силы, концентрации ее за счет "уплотнения" спирально свернутого потока, которым этот центр образован, и последующая сублимация накопленной сексуальной энергии с перераспределением полученных в результате более "тонких" вибрационных потоков в энергетической структуре.

Сообразно этому вся практика Движения Силы делится на два раздела, которые можно условно назвать "полярной тренировкой" и "дипольной тренировкой".

Полярная тренировка есть практика, при которой йогин или йогини (Йог-мужчина или йог-женщина соответственно) тренируется самостоятельно, в одиночку. При этом в центре сексуальной Силы происходит интенсивная концентрация так называемой полярной сексуальной силы – мужской в мужском организме и женской – в женском. Кроме того, полярная тренировка позволяет

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
добиться максимальной глубины проработки конфигурации энергетической структуры. Однако Сила, которая при этом "встраивается" в структуру, несмотря на существенные трансформации качества потоков при переходе с уровня на уровень, остается в значительной степени полярной. Устойчивая фиксация новых аспектов конфигурации энергетической структуры требует уравнивания потоков Силы одного из полярных качеств потоками Силы противоположного качества.

Для осуществления этого практикуется дипольная тренировка, иногда именуемая также "парной энергетической культивацией" (См. М. и М. Чиа "Дао - пробуждение света", "Культивация мужской сексуальной энергии", "Культивация женской сексуальной энергии", "Хатха-Йога-Прадипика", "Гхеранда-Самхита", "Кама-сутра", Shri Yogendra "Yoga Personal Hygiene" и "Yoga Physical Education"). Сущность дипольной тренировки в практике Движения Силы состоит в том, что мужчина и женщина совместно выполняют последовательности асан, совмещенных с половым актом. Практика дипольной тренировки очень сложна не только потому, что требует большой физической силы, выносливости и координации движений, но также потому, что предполагает исключительно высокий уровень самоконтроля у обоих партнеров. И мужчина, и женщина должны обладать такой отрешенностью, которая позволит им не пойти на поводу у эмоционального возбуждения, что не так-то просто. Подчинение неконтролируемому эмоциональному возбуждению сводит на нет тренировочный эффект дипольной тренировки, превращая ее в банальный энергетически расходный секс. Дипольная тренировка - это не секс, это именно ТРЕНИРОВКА.

Успешная практика дипольной тренировки на несколько порядков повышает эффективность всей практики интегрального тренинга в целом и практики полярной тренировки в частности. Это обусловлено не только и даже не столько тем, что в этом случае происходит гармоничное перераспределение потоков Силы в энергетических структурах мужчины и женщины, сколько мощностью используемых при этом фактических ощущений.

Говоря о работе с "тонкими" энергиями и потоками Силы, мы всегда говорим о работе с теми ощущениями, которые они производят в нашем органическом теле. Именно посредством ощущений "тонкое" (впрочем, как и все остальное) проявляется в сфере восприятия. Это очевидно. Поэтому очень важно в практике ориентироваться на ФАКТИЧЕСКИЕ ощущения, а не на что-то придуманное - воображаемое или визуализированное.

Оргазм - единственное состояние, в котором любой (даже самый нечувствительный) человек на органическом уровне воспринимает ощущения, сопутствующие прохождению потоков "тонких" энергий. Причиной тому является мгновенное многократное усиление интенсивности отдельных потоков Силы в энергетическом теле, обусловленное взрывным выбросом огромного количества энергии из центра сексуальной Силы.

В практике дипольной тренировки используется так называемый "ступенчатый", или "растянутый", оргазм. При этом эякуляции - выброса семени - не происходит, а импульсное поступление сбалансированной сексуальной энергии в объединенную систему энергетических структур мужчины и женщины используется для отслеживания энергетических потоков и управления их распределением во всех вплоть до самых "тонких" составляющих энергетического тела. Благодаря высокой интенсивности оргазмических ощущений, все происходящее при этом в энергетическом теле процессы воспринимаются более явственно, чем при полярной тренировке, и обрести над ними контроль значительно легче (Если, конечно, не увлечься собственно сексом ради секса). Поэтому в ходе дипольной тренировки практикующие - как мужчина, так и женщина - очень быстро учатся управлять проявлениями "тонких" энергий в своих энергетических структурах, а это, в свою очередь, позволяет каждому из них существенно увеличить эффективность собственной полярной практики.

Сама по себе дипольная тренировка не позволяет достичь такой точности и глубины проработки конфигурации энергетической структуры, какую дает полярная тренировка. Более того, успех дипольной тренировки полностью определяется тем, какого уровня искусности человек достиг в полярной, поэтому именно полярная тренировка считается основной практикой Движения Силы.

Естественно, для успешной дипольной тренировки и мужчина, и женщина должны обладать одинаково высоким уровнем владения базовой техникой выполнения последовательностей асан. Поэтому при обучении практическим последовательностям Йоги восьми кругов на уровне нулевого цикла, Круга Земли и Круга Воды даются только полярные техники. Обучение парной культивации может начинаться лишь на уровне Круга Огня. Поэтому все, о чем пойдет речь ниже, касается исключительно техник полярной тренировки.

**ПОЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВКА**

В практике полярной культивации отдельные асаны являются элементами

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
слитных последовательностей – драгоценными жемчужинами, как бы нанизанными на нить дыхания (о дыхательных техниках вообще, и о типах дыхания в Движении Силы в частности, речь пойдет ниже). Как и в практике Пробуждения Силы, в Движении Силы важен порядок следования упражнений и режим, в котором эти упражнения выполняются. Характер, формы, скорость и степень текучести движений, соединяющих асаны в непрерывный поток переплавляющихся друг в друга форм, также имеют большое значение, которое становится тем более решающим, чем выше уровень практики.

Например, если в нулевом цикле и на уровне Круга Земли важны в основном лишь формы асан в фазе удержания и более-менее ровное их чередование, то в Круге Пространства текучесть и энергетическая полнота переходов между асанами уже становится решающим фактором – в отдельных случаях даже более важным, чем сами формы. "Срыв" потока движения в практике асан уровня Круга Пространства может привести к разрушению всей структуры тренировки, а ошибка в выполнении связки упражнений – к серьезной травме. На уровне же Круга Силы и Круга Пустоты практика асан превращается в некоторое подобие величественного танца, в котором тело сплетается в немислимые узлы, плавно перетекающие друг в друга посредством движений, формы и траектории которых кое-где напоминают формы и траектории сложных движений диковинных боевых искусств. Фазы фиксации и соединяющие их переходные элементы при этом одинаково важны, а слитность и текучесть практики такова, что расчленить последовательность асан на отдельные составляющие не всегда представляется возможным.

Подобно дальневосточным практикам Цигун, Тай Цзи и т. п., асаны принципиально отличаются от всех прочих типов физических упражнений.

Любые чисто физические упражнения, будь то "большой" спорт, спорт "для себя" или лечебная физкультура, являются РАСХОДНЫМИ. Органическое тело в ходе их практики расходует энергию, полученную за счет переработки продуктов питания. Для восстановления энергетического баланса необходимо поступление в организм дополнительной пищи.

В "тонких" отделах энергетической структуры при этом не происходит практически ничего сколько-нибудь существенного, если расход энергии равен поступлению. Если расход энергии устойчиво превышает ее поступление из пищи, органическое тело начинает "съедать" "тонкие" составляющие. Ничего хорошего с точки зрения развития сознания это в себе не несет, ибо сулит лишь его деградацию и сужение диапазона восприятия. Если же поступление энергии превышает расход, органическое тело запасает ее впрок, наращивая непроизводительную мышечную массу и жировые отложения. Однако качественных переходов энергии с более низкого (более "плотного") уровня на более высокий (на более "тонкий"), то есть кардинального изменения вибрационных характеристик энергетических потоков при обычной физической тренировке не происходит.

Асаны же, равно как и все прочие техники интегрального тренинга – это практики прежде всего ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ. Они построены таким образом, что, несмотря на расход энергии в органическом теле, в "тонких" составляющих энергетической структуры происходит локальная концентрация энергии. В результате формируются новые скелетные системы функциональных органов энергетического тела. С периферии энергетической структуры в центр устремляются потоки энергии, обладающие теми вибрационными характеристиками, которыми обладала энергия, "встроившаяся" в результате практики в ту или иную скелетную систему "тонкого" тела, ибо, как известно, природа не терпит совсем уж "пустой" пустоты. При этом общая динамика потоков в энергетической структуре человека значительно интенсифицируется, застойные зоны ликвидируются, энергообмен в "тонком", или "полевом", теле налаживается, что влечет за собой благотворные изменения в органическом теле и устранение многих патологий, обусловленных функциональной недостаточностью тела энергетического. Более того, при жесткой практике высокой интенсивности даже потенциально патогенные потоки Силы ассимилируются энергетической структурой, а их вибрационные характеристики модифицируются. Другими словами, в ходе практики асан йогин обучается не только себя излечивать, но также благополучно "питаться" теми видами "тонких" энергий, которые для обычного человека просто-напросто убийственны.

Сказанное выше, однако, отнюдь означает, что "тонкие" энергонесущие субстанции используются для питания органического тела – это нецелесообразно. Скорее наоборот: благодаря кардинальным изменениям конфигурации энергетического тела и характера энергообмена в системе в целом, появляется возможность эффективно и без вредных последствий использовать энергию, получаемую из пищи на уровне органического тела, для построения "тонких" составляющих энергетической структуры. (Подробнее см. в



Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
"Третьем открытии...")

Таким образом, практика Движения Силы параллельно с относительно незначительным расходом энергии на уровне органического тела накапливает в "тонком" теле неизмеримо большее ее количество, которое затем может быть использовано йогой по его усмотрению. Естественно, чем выше уровень практики, тем более явно выражена эта тенденция, и соответственно, тем полнее контроль над функционированием энергетического тела вплоть до самых "тонких" его составляющих.

Здесь необходимо отметить, что эффективность практики Движения Силы в значительной степени определяется степенью проработки энергетической структуры практиками Пробуждения Силы, которые заметно смещают "точку отсчета" повышения энергетического статуса человеческого существа. Начальный уровень плотности энергии в потоках Силы энергетического тела оказывается значительно более высоким, чем в случае, если бы Пробуждение Силы не практиковалось. Кроме того, единственным всегда доступным источником, из которого наша энергетическая структура может непосредственно и без каких бы то ни было осложнений черпать новую для себя, а не просто перераспределенную Силу, является Универсальный поток Изначальной Силы. Практика же Пробуждения Силы есть то, что многократно повышает эффективность взаимодействия энергетической структуры с этим потоком.

Особенно интенсивно накопление энергии в полевого тела происходит при практике высших уровней, в частности Движения Силы в Круге Силы и в Круге Пустоты. Это обусловлено тем, что технология этих уровней предусматривает синхронизацию практики асан с определенными схемами Дыхания Силы.

Сущность собственно Дыхания Силы состоит в привлечении в энергетическую структуру практикующего огромного количества энергии и выравнивании плотности интегрального ее потока во всем полевого тела до такого состояния, когда сформированные практикой асан "тонкие" скелетные элементы новой – более совершенной – конфигурации как бы растворяются в полной однородности энергетического тела – в так называемой "третьей однородности", которая приходит на смену разрушенной структурирующим воздействием Движения Силы "второй однородности". Как и в случае "первой однородности", это происходит за счет того, что концентрация энергии во всех точках полевого тела значительно повышается и становится равной концентрации энергии в его скелетных элементах, а все потоки, это тело составляющие, гармонизируются в соответствии с некоторой единой вибрационной матрицей. Причем первичный модуль, на основе которого строятся все элементы матрицы, – также тот же, что и прежде: частота вибраций Силы Универсального потока.

Конечно, полной однородности практикой одного только Движения Силы достичь все же не удастся, ибо оно целенаправленно прорабатывает и совершенствует в основном структурную конфигурацию скелетных элементов энергетического тела. Для достижения полноты его однородности даже на самых высоких уровнях сохраняется необходимость изолированной практики Дыхания Силы.

Порядок чередования асан в последовательностях также относится к факторам, имеющим ключевое значение для результатов практики. Если попытаться дать ему количественную оценку, то можно сказать, что сами по себе асаны как фиксированные положения тела и связывающие их движения определяют пятьдесят, а то и тридцать процентов эффективности практики, оставшиеся же пятьдесят-семьдесят приходятся на структурную организацию последовательностей.

Дело в том, что, какой бы сложной и универсальной ни была та или иная асана, действие ее всегда ограничено определенными отделами энергетической структуры и определенным характером изменений конфигурации, которые она генерирует в "тонком" теле. Каждая последующая асана "работает" с той конфигурацией, которая была получена в результате всей предшествовавшей практики. Поэтому порядок чередования асан в последовательности и имеет столь огромное значение. Именно характер построения практических последовательностей есть тот еретический фактор, которым различные школы йогической практики отличаются одна от другой. По-разному чередуя одни и те же асаны, можно добиться совершенно разных результатов. И, разумеется, чем выше уровень практики, чем более эффективные и сложные методы используются, тем большее значение имеет порядок элементов в последовательности и тем дороже обходятся ошибки.

Это подобно тому, как при работе с компьютерной техникой решающее значение имеет порядок, в котором оператор нажимает кнопки на клавиатуре.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕЖИМЫ**  
Практические последовательности Движения Силы различных уровней в Семи Кругах Восхождения отличаются друг от друга не только количеством и степенью сложности составляющих их элементов, но также режимами практики. На уровне нулевого цикла и Круга Земли основным режимом практики

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
последовательностей асан является режим, именуемый "лестница в небо".

Практика в режиме "лестница в небо" представляет собой простое последовательное выполнение фаз фиксации асан, каждая из которых удерживается на протяжении одного или нескольких циклов дыхания. "Глубина" асаны достигается за счет достаточно длительного статического удержания. Дыхание – самое обычное полное дыхание. Переходам между асанами и динамическим фазам самих асан внимание почти не уделяется, следят лишь за тем, чтобы не было рывков и сбоев дыхания. В некоторых случаях между каждыми двумя последовательными фазами фиксации выполняют расслабление в одной из предназначенных для этого поз.

Относительную (по отношению к степени сложности практик двух наивысших кругов) степень сложности основных элементов и связок, составляющих последовательности нулевого цикла и Круга Земли, можно охарактеризовать словами "полный примитив". В то же время и на уровне нулевого цикла, и в Круге Земли имеются так называемые "дополнительные" связки и элементы, степень сложности которых значительно выше. Необходимость их применения продиктована тем, что иногда начинающие имеют изначально достаточно высокий уровень физической тренированности, однако практика последовательностей высших кругов им противопоказана по причине недостаточного развития энергетического тела. Попытки же не обращать внимания на эти противопоказания чреваты крайне опасными последствиями как нервно-психического, так и непосредственно органического характера. Опыт показывает, что именно эти люди получают наиболее тяжелые и трудноизлечимые травмы.

В такой ситуации оказываются, как правило, высококвалифицированные (и в особенности – профессиональные) спортсмены (уровень КМС и выше) – пловцы, гимнасты, акробаты, бойцы, легкоатлеты, многоборцы; а также артисты балета, профессиональные циркачи, каскадеры, некоторые сотрудники оперативных подразделений силовых структур и т. п. Все эти люди имеют огромный потенциал ускоренного развития, и для того, чтобы помочь им в кратчайшие сроки преодолеть разрыв в развитии органического и энергетического тел, в практику нулевого цикла и Круга Земли вводятся дополнительные связки и элементы, относительная степень сложности которых соответствует уровням Круга Воды, Круга Огня и даже в отдельных случаях – Круга Ветра.

На уровне Круга Воды основным режимом практики последовательностей асан является режим, именуемый "воды великой реки" или "режим глубокой текучести". Он отличается от "лестницы в небо" тем, что при практике в этом режиме фаза фиксации асаны очень сильно растянута, а собственно неподвижная фиксация в ней почти полностью отсутствует. Ее заменяет медленное, длительное и плавное "втекание" в асану. Дыхание – мягкое и полное по типу "растворяющегося", то есть такое, в котором из вдоха незаметно начинает вытекать выдох, который затем точно так же незаметно сменяется вдохом. Такое дыхание подобно приливам и отливам, "вливающим" тело в форму асаны. Поскольку все выполняется очень медленно, иногда возникает впечатление, что фаза фиксации той или иной асаны удерживается статично. Однако это впечатление обманчиво: остановки как таковой нет, просто движение переходит внутрь, в глубину, превращаясь в едва заметное течение мышц, сухожилий, в течение потоков внутренней энергии. Динамические фазы асан в этом режиме представляют собой очень-очень медленные и плавные движения.

Режим "лестница в небо" используется при практике последовательностей Круга Воды на этапе их освоения.

Относительную степень сложности связок и элементов Круга Воды можно охарактеризовать словами "примитив, конечно, однако в этом что-то есть...".

На уровне Круга Огня основным режимом является режим, именуемый "скользящее пламя". По сути своей он похож на режим "воды великой реки", однако отличается более высокой скоростью. Это требует более интенсивного дыхания, большей четкости и точности движений, большей физической силы и выносливости. Дыхание в режиме "скользящее пламя" – это полное дыхание по типу "уджджайи", при котором воздух, проходя по верхней части задней стенки гортани, производит непрерывный звук "х-х-х-х-х...". Обе динамические фазы асан выполняются довольно быстро, фаза фиксации ограничена небольшими промежутками времени (как правило, не более тридцати-сорока секунд даже в самых сложных и напряженных асанах, требующих углубленной адаптации тела) и так же, как и при практике в режиме "воды великой реки", обладает внутренней динамикой. Фактически по достижении максимальной глубины формы фаза динамического входа в асану буквально сразу же начинает сменяться фазой динамического выхода. Характер движений, соединяющих асаны в последовательности, – такой же, как в режиме "воды великой реки", но скорость их выполнения – в несколько раз выше. Практика в режиме

"скользящего пламени", в отличие от практики в двух предыдущих режимах, не дает фиксированных изменений конфигурации энергетической структуры, но зато во много раз повышает интенсивность динамических процессов в энергетическом теле, за счет чего происходит его очищение и закрепление устойчивых изменений конфигурации, достигнутых практикой последовательностей в режимах "лестница в небо" и "воды великой реки".

Режимы "лестница в небо" и "воды великой реки" используются в практике последовательностей Круга Огня на этапах их освоения.

Относительная степень сложности связей и элементов Круга Огня - "это уже кое-что...".

На уровне Круга Ветра основным режимом практики последовательностей асан является режим, именуемый "ветер в кронах деревьев". Подобно летнему ветру, который то налетает порывами и раскачивает кроны, то совсем стихает, то едва слышно шелестит листвою, практика в режиме "ветер в кронах деревьев" представляет собой интуитивное сочетание всех трех режимов в пределах практики одной последовательности. Тело само подсказывает практикующему, когда следует ускорить движения, когда поглубже влиться в форму асаны, а когда замереть, чтобы дать возможность энергетической структуре зафиксировать изменения конфигурации.

На этапах освоения практических последовательностей Круга Ветра все три режима, образующие режим "ветер в кронах деревьев", используются по отдельности.

Относительная степень сложности связей и элементов Круга Ветра - "ну-ну, и что же дальше?..".

На уровне Круга Пространства основным режимом практики является режим "гроза в горах". Он соотносится с режимом "ветер в верхушках деревьев" примерно так же, как режим "скользящее пламя" соотносится с режимом "воды великой реки". Энергетическая мощь практики в режиме "гроза в горах" такова, что потоки Силы, формирующиеся вокруг тела йогина, интенсивно очищают пространство. Те, кто находится рядом с практикующим, временами чувствуют "электрические" потоки прохладного ветра и ощущают запах озона. Жесткие паузы в предельно глубоких и напряженных фазах фиксации подобны напряженному ожиданию, какое бывает в промежутках между молнией и раскатами грома, прыжки и мгновенные переходы из длительно удерживаемой фазы фиксации в сменяющую ее динамическую фазу - сами молнии, мощные и полные силы медленные мягкие движения динамических фаз - раскаты грома. И все это пронизано неудержимым ливнем Силы, ее мощные вихри, образующиеся в пространстве в ходе такой практики, подобны потокам, которые бушуют в ущельях, смывая все на своем пути.

Разумеется, прежде чем будет достигнута точность и сила, необходимые для практики в режиме "гроза в горах", йогину приходится долго отрабатывать последовательности Круга Пространства во всех предыдущих режимах, постепенно приближаясь к совершенному их освоению с предельной осторожностью и осмотрительностью. Попытки безоглядно ворваться в сферу Йоги Очищения Пространства грозят не только опаснейшими травмами, но и страшными житейскими невзгодами, ибо хранители этой практики чрезвычайно могущественны и просто так в нее никого не пускают. Тот, кто решается взяться за освоение последовательностей Круга Пространства в режиме "гроза в горах", должен быть Мастером, в совершенстве владеющим всеми режимами более низких уровней.

Практики Круга Пространства составляют техническую базу, с которой может начинаться освоение последовательностей Круга Силы. Относительная степень сложности элементов и связей, составляющих последовательности Круга Пространства, вполне характеризуется словами "ну а теперь, господа, приступим-с...".

Основным режимом практики асан на уровне Круга Силы является режим, именуемый "стальная обезьяна". Он не просто представляет собой сочетание всех пяти режимов более низких уровней, но качественно отличается от них характером движений, соединяющих асаны в последовательность, и типом дыхания. "Стальная обезьяна" копирует то, что было раньше, но делает это по-своему. Динамика на уровне Круга Силы - это не просто поток переходов от одной формы тела к другой, как было на прежних уровнях, но удивительный танец Силы - каскады сложных движений, формы, темп, амплитуды и траектории которых отличаются особым разнообразием. Это - почти "свободный поток", разница лишь в том, что на уровне Круга Силы еще присутствуют определенным образом установленные последовательности фаз фиксации, сквозь которые надлежит пройти телу практикующего. Полная свобода в рамках жесточайших распорядков - это "стальная обезьяна".

Подобно динамике, полностью изменяется также и характер дыхания. В поток дыхания вплетаются задержки и паузы, энергетические замыкания (мудры) и замки (бандхи). Все это наполняет практику таким мощным потоком Силы, что

"обезьяна" воистину оказывается "стальной". Главное, на что йогин обращает внимание, практикуя асаны в режиме "стальной обезьяны", - это предельная энергетическая "полнота" и "глубина", а также максимальная экспансия его осознания в пространство. Выбор средств для осуществления этой цели подсказывает само тело в каждое мгновение тренировки.

В отличие от последовательностей всех предыдущих уровней, последовательности уровня Круга Силы с самого начала отрабатываются в режиме "стальной обезьяны". Естественно, безопасной такую практику назвать нельзя ни в коем случае.

Основным режимом практики последовательностей асан на уровне Круга Пустоты является режим "свободного потока". Даже если бы я мог рассказать, что это такое, я не стал бы этого делать, ибо вся информация, которая относится к уровню Круга Пустоты, не подлежит разглашению и может быть передана только лично от учителя ученику, либо по линии передачи тайного знания из Универсального Хранилища воплощенному Мастеру-хранителю школы. Принципиальная же невозможность каких бы то ни было конкретных описаний режима "свободного потока" обусловлена тем, что это знание вообще не может быть передано словами, но только лишь потоком Силы.

Можно сказать, что "свободный поток" в известном смысле является диаметральной противоположностью "стальной обезьяны". Если "стальная обезьяна" есть, как уже говорилось, полная свобода в рамках жесточайших распорядков, то "свободный поток" - это мгновенно формирующие сами себя и столь же мгновенно себя исчерпывающие энергетически обусловленные жесткие распорядки в поле бесконечной свободы.

В то же время оба эти режима обладают одним общим свойством: и "стальная обезьяна", и "свободный поток" есть то, что иногда называют "медитацией в движении", - некое естественное сочетание Движения Силы, Дыхания Силы и Созерцания Силы. Главным и в том, и в другом режиме является ощущение потоков Силы и взаимодействие с ними. Но если в "стальной обезьяне" это взаимодействие контролируется с помощью приведения распределения этих потоков в соответствие с вполне определенными заранее известными схемами структурных переходов, то в "свободном потоке" контроль над потоком Силы достигается за счет подчинения ему и растворения в нем. Контроль над потоком в "стальной обезьяне" есть внешний контроль воли над структурой потока. Контроль над потоком в "свободном потоке" есть контроль изнутри самого потока, в котором воля управляет потоком Силы благодаря тому, что сама ему подконтрольна, и даже более того - благодаря тому, что именно им она ГЕНЕРИРУЕТСЯ.

В этой связи мне кажется необходимым предупредить практикующих об одной возможной ошибке, плачевные результаты которой мне приходилось неоднократно наблюдать.

Дело в том, что многие, едва ощутив в теле энергетические потоки и научившись связывать их структуру с формами асан, отказываются от каких бы то ни было заданных схем практических последовательностей и начинают тренироваться в спонтанном режиме. Однако такая спонтанная практика вовсе не обязательно есть практика в режиме "свободного потока". "Свободный поток" требует готовности тела и всей энергетической структуры к свободе. Мало обрести свободу, нужно еще и уметь с ней обращаться. Об этом уже шла речь, когда я говорил об отказе от распорядков. Именно потому практике в режиме "свободного потока" с необходимостью предшествуют усердные тренировки, в ходе которых тело и энергетическая структура трансформируются, проходя сквозь жесткие рамки практических режимов более низких уровней.

#### ШАГ ТРЕТИЙ - ДЫХАНИЕ СИЛЫ

Дыхание Силы есть практика фиксации развития энергетической структуры путем наполнения ее энергией и выравнивания плотности энергии по всем ее отделам.

Составляющие практики Дыхания Силы одни и те же для всех кругов, кроме седьмого, и отличаются уровнем сложности элементов, которые в них входят:

5. Ходьба Силы.

6. Плавание Силы.

7. Объединение Силы.

фактически, каждая из составляющих Дыхания Силы может быть использована в качестве полноценного самостоятельного метода интегрального тренинга, поскольку все они в своих заключительных фазах естественным образом трансформируются в практики следующего шага - Созерцания Силы.

Дыхание Силы при ходьбе, или Ходьба Силы (См. Шри Свами Шивананда "Йога-терапия", А. Сидерский "Третье открытие Силы") является основой медитативного бега - ключевой практики так называемых тибетских "беговых йогов", или лунг-гом-па.

Плавание Силы представляет собой технику плавита-садханы - "Пути

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пловца", о которой уже упоминалось выше. Плавита-садхана имеет также свои медитативные техники, практикуемые в воде.

Практика Объединения Силы есть классическая Пранаяма-Йога-Садхана (См. "Шива-Самхита", "Гхеранда-Самхита", "Хатха-Йога-Прадипика", Шри Свами Шивананда "Учение о пранаяме", Дхирендра Брахмачари "Мудра и пранаяма", Б. К. С. Айенгар "Искусство пранаямы" и Б. К. С. Айенгар "Йога-дипика", Андре ван Лисбет "Пранаяма", В. Евтимов "Йога", Shri Yogendra "Yoga Physical Education", Takashi Nakamura "Oriental Breathing Therapy"), из которой вытекают все практики неподвижного созерцания, включая безмолвное Созерцание Силы, а также спонтанная медитация в движении, известная как Танец Шивы – ключевая практика шиваистской йоги (См. И. Курис "Биоэнергетика йоги и танца", А. Сидерский "Третье открытие Силы"). Кроме того, именно Танец Шивы лежит в основе практики целого ряда боевых искусств.

#### СОЗЕРЦАНИЕ СИЛЫ

Созерцание Силы – шаг практики, направленный на обретение контроля над новыми функциями энергетической структуры. Результатом становится контролируемое расширение восприятия и развитие осознания.

Составляющие Созерцания Силы:

8. Очищение сознания.
9. Настройка восприятия.
10. Расширение диапазона восприятия.
11. Обретение контроля над Силой.
12. Созерцание Бесформенной Силы.
13. Растворение в созерцании.
14. Слияние с Силой.

В зависимости от того, какой вид Созерцания Силы практикуется – бег Силы, плавание Силы, неподвижное созерцание – формы практики различных составляющих Созерцания Силы могут быть различными.

В неподвижном созерцании, кроме того, существует два класса практик. Первый класс составлен техниками, практикуемыми в состоянии бодрствования, второй – техниками, практикуемыми во время сна.

Подобно тому, как это происходит во всех остальных шагах, составляющие Созерцания Силы вводятся в практику постепенно, по мере перехода с уровня на уровень.

В Круге Земли практикуется очищение сознания. В Круге Воды – очищение сознания и настройка восприятия... На уровне Круга Пустоты практика включает в себя все семь составляющих Созерцания Силы.

Я не останавливаюсь на общем описании Дыхания и Созерцания Силы так подробно, как останавливался на общем описании двух первых шагов, поскольку в книге, посвященной практикам нулевого цикла, делать это не имеет смысла. В нулевом цикле практикуются лишь простейшие подготовительные техники этих двух шагов технологического алгоритма Йоги Восьми Кругов. В своих последующих работах, посвященных изложению техник более высоких уровней, я непременно остановлюсь на рассмотрении сущности практик Дыхания и Созерцания Силы с надлежащей подробностью.

#### ЧЕТЫРЕ ВРЕМЕНИ

Ни для кого не является секретом тот факт, что темп жизни в наше время очень высок. Йога Восьми Кругов требует от своих адептов сохранения социальной адекватности на наивысшем уровне. Йогин должен быть полноценно вовлечен в жизнь социума, то есть в работу, в семейную жизнь и т. п., и проявляться во всем этом как можно более эффективно. Естественно, при таком подходе крайне сложно каждый день выделять по несколько часов на практику. Поэтому практические алгоритмы Семи Кругов Восхождения построены таким образом, чтобы тренировка продолжалась в буквальном смысле двадцать четыре часа в сутки, сливаясь с жизнью и не только не мешая, но даже помогая заниматься делами. Выполнение каждой из последовательностей после ее освоения занимает от пяти до двадцати-тридцати минут, при этом интенсивность и энергетическая глубина проработки энергетической структуры как минимум такая же, как при двух-трехчасовых тренировках в более мягких и менее концентрированных системах. Благодаря этому дневной объем тренировки может быть распределен во времени. Сохраняя высокий уровень эффективности практики, это создает для практикующего минимум помех в его повседневной деятельности. При этом психоэнергетический эффект каждого небольшого отрезка тренировки равен или превосходит психоэнергетический эффект полной длительной тренировки в какой-либо другой системе. "Набрав" же за сутки десять-двенадцать таких отрезков, практикующий достигает суммарного эффекта, равного эффекту двух недель практики в целом ряде других систем.

Для того чтобы практикующим было легче ориентироваться в том, практическим последовательностям какого шага когда отдается предпочтение, сутки условно разбиты на четыре "времени".

Первое из них – "время серебряных грез". Это та часть суток, которую мы

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
привыкли называть утром и в течение которой небо светлеет, солнце восходит, поднимается и становится белым.

Второе время – "время белого солнца". Мы называем это время днем, в течение которого белое солнце проходит свой дневной путь.

Третье время – "время золотого безмолвия". Вечер. Солнце становится золотистым, потом краснеет и скрывается за горизонтом.

Четвертое время – "время созерцания снов". Ночь. Небо темнеет и покрывается звездами.

#### ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ

Принцип соответствия указывает на то, какому времени в наибольшей степени соответствует тот или иной вид практики как наиболее энергетически целесообразный. Это не означает, что практика всех остальных шагов в это время недопустима. Речь идет лишь об относительном преобладании практики того или иного из четырех шагов в течение того или иного из четырех времен.

#### СООТВЕТСТВИЕ В ПРЕДЕЛАХ СУТОК

Для "времени серебряных грез" наиболее энергетически целесообразной является практика Пробуждения Силы; для "времени белого солнца" – практика Движения Силы; для "времени золотого безмолвия" – практика Дыхания Силы; для "времени созерцания снов" – практика Созерцания Силы.

#### СЕЗОННОЕ СООТВЕТСТВИЕ

В Йоге Восьми Кругов тренировочные циклы строятся в соответствии с солнечной цикличностью. Этим практика Йоги Восьми Кругов существенно отличается от практики тех школ йогического интегрального тренинга, в которых принято строить тренировочные циклы в соответствии с лунным календарем.

В зависимости от сезона, в практике преобладают последовательности, относящиеся к определенному шагу, то есть принцип соответствия действует не только в отношении времен суток, но и в отношении времен года и выглядит следующим образом.

Весна – "время серебряных грез" – Пробуждение Силы.

Лето – "время белого солнца" – Движение Силы.

Осень – "время золотого безмолвия" – Дыхание Силы.

Зима – "время созерцания снов" – Созерцание Силы.

#### ПРАВИЛО ТРЕТЬЕГО ВРЕМЕНИ

Третье время – время золотого безмолвия – известно также под названием "времени Силы", или "часа Силы".

Именно в это время суток наша энергетическая структура пребывает в наиболее оптимальном и "работоспособном" состоянии. Оно характеризуется усилением интуиции и контроля, ощущением Силы, повышенной чувствительностью, особой адекватностью и быстротой реакции, ясностью, точностью, многонаправленностью и специфической глубиной мышления, а также существенным повышением скорости восприятия на фоне ровного отрешенного и полного спокойствия внутренней остановки. Йогин действует так, чтобы постепенно такое состояние его энергетической структуры распространилось на все остальные части суток.

Любые новые или более сложные техники и практические последовательности осваиваются только в течение времени золотого безмолвия. И лишь после того, как связка элементов или последовательность полностью отработана, ее "сдвигают" в то время суток, где ей "надлежит быть", освобождая третье время для работы над другими элементами и связками. Это касается как последовательностей техник Пробуждения, Движения и Дыхания Силы, так и последовательностей техник Созерцания Силы.

Если мы осваиваем ту или иную последовательность, в течение многих дней прорабатывая ее во время золотого безмолвия, в "памяти" нашей энергетической структуры возникают устойчивые коррелятивные связи между потоком движения данной последовательности и тем состоянием, которое свойственно энергетической структуре в час Силы. Поскольку все последовательности изначально отработываются во время золотого безмолвия, то любая окончательно освоенная последовательность становится как бы ключом к этому состоянию. Для того чтобы "распространить" его на любое время суток, нам достаточно просто в нужный момент выполнить соответствующую практическую последовательность. Когда же наша практика становится полной, экспансия третьего времени осуществляется автоматически. С течением времени "ключ" и "замок" "меняются местами".

Кроме того, работая во время золотого безмолвия над элементами, которые содержат в себе наиболее радикальный вызов для нас в нашем нынешнем состоянии, мы сводим к возможному минимуму риск получения травм и развития неадекватных нейро-психических реакций.

Правило третьего времени распространяется также и на принцип сезонного

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
соответствия. Именно поэтому начинать практику йоги вообще, а также осваивать принципиально новые тренировочные программы лучше всего осенью.  
ОМНИО-ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ: НУЛЕВОЙ ЦИКЛ

При беглом просмотре фотографий, на которых представлены техники основных последовательностей нулевого цикла ОМНИО-ТТ, у многих может сложиться впечатление, что над ними не слишком остроумно подшутили. И я не удивлюсь, если некоторые из читателей зададутся примерно такой серией недоуменных вопросов: Это – нулевой цикл?! Полный примитив для начинающих?! Ну парень дает! Это что же такое получается, на втором уровне он предложит встать на руки и вытянуть ноги вверх, на четвертом – завязать их в морской узел, а на пятом – вообще вывернуться наизнанку и обмотать прямую кишку вокруг левой лодыжки? Так что ли?

Выворачиваться наизнанку нам не предстоит, равно как и вытаскивать наружу прямую кишку, хотя в гигиенических практиках высших ступеней йоги есть уникальная техника промывания кишечника, в которой прямая кишка действительно выворачивается и извлекается наружу. А в остальном тот, кто задаст вышеперечисленные вопросы, будет прав. Вытянутая стойка на руках на втором уровне, полный лотос – на третьем, стойка на руках с полным лотосом – на четвертом и так далее...

И дело вовсе не в том, что ОМНИО-ТТ – практика для немногих избранных. На нулевом и первом уровнях она доступна любому нормальному человеку. А дальше – дело техники. При достаточно усердной тренировке переходы с уровня на уровень происходят сами собой. Тем более что отличия уровней друг от друга состоят не столько в различии количества и степени сложности используемых техник, сколько в разнице между режимами практики. Если в нулевом цикле и Круге Земли мы, вроде бы, не сталкиваемся ни с чем, что может показаться принципиально невыполнимым, то для того, чтобы без травм и серьезных функциональных нарушений выдержать тренировку в режимах самых высоких уровней, человек должен обладать уже чуть ли не феноменальным уровнем тренированности. Даже если он пользуется простейшими последовательностями нулевого цикла или Круга Земли... Но уровень тренированности определяется только количеством и качеством тренировочной практики – это аксиома, истинность которой не требует доказательств, ибо проверена опытом сотен поколений человеческих существ... Разными могут быть промежутки времени, необходимые разным людям для достижения одного и того же уровня тренированности, – это верно. Однако общий принцип всегда остается неизменным: "Успеха в йоге достигнет всякий, кто сумеет одолеть свою лень. И не важно, молод он либо стар, болен, слаб или даже дряхл. Лишь бы практика его была настойчивой. Ибо как без нее преуспеть? От книг проку мало: одним только чтением успеха не достичь. И вырядившись в одежды, какие носят йогины, и разные священные предметы на себя навесив – тоже ничего не добьешься. Равно как и досужими разговорами о йоге, о Силе, о прочих высоких материях. Лишь в неустанной практике – секрет успеха. Сие истина есть, и сомнений в том не может быть никаких. Асаны, и различные способы дыхания, и иные техники – такова хатха-йога, которая практикуется до тех пор, пока не явится результат – царственное состояние йоги или Осознание Единства" ("Хатха-Йога-Прадипика" 1-66, 1-67, 1-68, 1-69).

Так что и ОМНИО-ТТ, и более высокие уровни практики, которые уже являются практикой собственно хатха-йоги, пригодны, в общем-то, для всех. Подводит другое: правильная самооценка – большая редкость в мире людей. Подавляющее большинство человеческих существ не имеет понятия о своих истинных возможностях. Мы либо переоцениваем, либо недооцениваем их. Более того, в подавляющем большинстве случаев мы умудряемся некоторым непостижимым образом сочетать первое со вторым.

На бытовом уровне нам в целом ряде случаев кажется, что мы без напряжения можем осуществить вещи, которые выглядят простыми, однако на поверку таковыми не оказываются. И, столкнувшись с этим, мы пасуем. И говорим себе: "А-а, да мне это, в общем-то, и ни к чему..." В этом случае мы переоцениваем свои возможности не потому, что ими не обладаем, а только лишь потому, что нам лень их в себе обнаружить. И если от этого будет зависеть выживание, очень многие из нас с изумлением откроют в себе поистине фантастические способности. Ведь в действительности они в нас есть, и, когда мы, прежде чем попытаться, прикидываем: и это я могу, и то у меня получится, – мы не очень-то грешим против истины. Мы вообще против нее не грешим, мы просто не учитываем свойственной человеку инерции привычного состояния. Чтобы предпринять что-либо действительно радикальное, необходимо сдвинуть "пятую точку" с годами насиженного теплого места.

С другой стороны, сталкиваясь с чем-либо, что на первый взгляд выглядит головокружительно сложным, мы склонны сразу же говорить себе: "О нет, это для меня недостижимо..." И тем самым вешать большой висячий замок на шлагбаум в том месте, где он всего-то привязан веревкой и нам необходимо

всего лишь потратить немного времени, чтобы распутать узел. Или сходить за ножом и разрезать веревку... Мало того, мы не только вешаем замок, мы еще и ключ от него выбрасываем в лужу на обочине. И к концу жизни оказываемся на перекрестке дорог, намертво перекрытых шлагбаумами, которые мы же сами заперли на замки, разбросав ключи по окрестным лужам...

Учитывая изложенные выше абстрактные соображения, я позволил себе построить вполне конкретные основные тренировочные последовательности нулевого цикла так, чтобы они были действительно тренировочными, то есть доступными для освоения и в то же время содержащими в себе достойный вызов.

Останавливаться на некотором ограниченном комплекте совсем уж примитивных техник и, освоив этот комплект, полагать, что постиг йогическую практику, - глупо, ибо это есть самообман. Так поступают многие и спустя некоторое время разочаровываются в йоге вообще. Дав некоторый начальный импульс и тем самым обнадежив человека, она вдруг в какой-то момент перестает действовать как фактор, привлекающий в его жизнь Силу. Более того, на него со всех сторон наваливаются совершенно неожиданные и новые для него проблемы, и человек чувствует - что-то загоняет его в невидимый угол, и его йогическая практика имеет к этому самое непосредственное отношение.

Такая ситуация достаточно типична и обусловлена попыткой уйти от вызова. Человек не тренируется, а только пытается сохранить форму. И разрушается, как разрушается все то, что не желает развиваться. Поддерживать форму невозможно, ее можно только совершенствовать. Остановка - это смерть. Независимо от того, на каком уровне развития мы остановились - на начальном или на очень высоком.

Просто для того, кто останавливается в своем развитии после того, как какое-то время практиковал йогу, разрушительные факторы естественного отбора действуют уже несколько иначе. Ведь такой человек, хоть и бестолково, но все же приобщился к практике сознательного самосовершенствования, и спрос с него теперь уже совсем другой. Предполагается, что он знает, что делает...

А весь-то фокус всего-навсего в том, чтобы не забыть: мы всегда можем меньше, чем нам кажется, когда мы наблюдаем со стороны, и больше, чем нам кажется, когда мы пытаемся сами. Главное - никогда не останавливаться на достигнутом. Вся жизнь - ни на мгновение не прекращающаяся тренировка. Смысл же тренировки в том, чтобы в ней всегда присутствовал вызов. Принять вызов и победить. Сегодня, завтра, послезавтра, каждый день... И даже если на каком-то этапе мы временно терпим поражение, мы отдаем себе отчет в том, что это - не более чем еще один аспект повседневного вызова.

Каждый день - чуть-чуть превзойти самого себя, в каждой тренировке продвинуться хотя бы на один крохотный шаг, который не удался в предыдущей, каждым шагом сегодня сделать тело и сознание чуть более послушными воле, чем они были вчера. Все остальное придет само собой. Таков один из принципов, положенных в основу организации последовательностей ОМНИО-ТТ.

Итак, вполне возможно, что при освоении последовательностей нулевого цикла мы столкнемся с тем, что выполнить отдельные элементы нам не под силу. Давайте не будем отчаиваться и станем делать то, что можем, время от времени возвращаясь к тому, что представляет для нас особенно суровый вызов. Через некоторое время обнаружится - вещи, которые совсем недавно казались невыполнимыми, начинают поддаваться, а то, что было доступным, но сложным, оказывается простым. В конце концов, вовсе не обязательно сразу же выполнить тот или иной прием, ту или иную асану идеально. Важно лишь как можно ближе "подобраться" к заданной форме, придать телу предельно доступное ему положение, которое бы приближалось к идеалу настолько, насколько это возможно для каждого из нас сейчас в нашем нынешнем состоянии. И затем, медленно "втекающая" в форму, продвинуться в направлении идеала еще чуть-чуть дальше, чуть-чуть глубже. И так изо дня в день... Спешить-то некуда.

Нам действительно некуда спешить...

Все последовательности ОМНИО-ТТ построены таким образом, что очень интенсивно развивают не только само по себе энергетическое тело - конгломерат "тонких" составляющих энергетической структуры, но также являются мощным средством тренировки органического тела. Строение последнего изменяется и совершенствуется на всех уровнях в соответствии с повышением концентрации энергии в полевых потоках, которыми образованы "тонкие" составляющие энергетической структуры. В результате взаимодействие между "плотными" и "тонкими" составляющими человеческого существа переходит на качественно новый уровень и становится очень тесным и исключительно устойчивым. Восприятие начинает с легкостью четко отслеживать то, что происходит в "тонких" составляющих энергетической структуры и прежде было



ему недоступно. Благодаря этому со временем развивается контроль, и человек обретает способность управлять процессами в энергетическом теле с помощью волевых манипуляций и целенаправленных действий органического тела. Потому крайне важно в процессе практики обращать внимание на ощущения в органическом теле, которые соответствуют процессам развития и протекания энергетических потоков в "тонких" составляющих энергетической структуры.

Главное здесь - не придумывать того, чего нет. Если мы ничего особенного не ощущаем - значит, мы не ощущаем ничего особенного. Не нужно воображать, визуализировать, настойчиво "генерировать". Ни стараться "увидеть" картинки "из других миров" на своем "внутреннем экране", ни пытаться накладывать какие-либо воображаемые изображения на те или иные части тела, ни представлять, как некие потоки куда-либо втекают и откуда-то вытекают. Ценность имеют только РЕАЛЬНЫЕ ощущения. Они могут быть похожи на тепло, на ветер, на струящийся песок, на потоки воды, на электрический ток, на вибрации, на бегущие по телу и внутри него "мурашки", на давление, на обыкновенную дрожь, в конце концов... Типы ощущений могут быть самыми разными. Главное - чтобы это были настоящие "физические" ощущения, а не иллюзии, навеянные желанием приобщиться к чему-нибудь эзотерическому.

Раньше или позже последовательно усиливающиеся тонкоэнергетические процессы непременно проявят себя какими-то ощущениями в органическом теле. Неизбежность этого изначально заложена в самих упражнениях и в том, как они организованы в последовательности. Более того, фактические ощущения в органическом теле, которые соответствуют тонкоэнергетическим процессам, в те или иные моменты жизни чувствует любой человек. Мы просто не отдаем себе в них отчета. В процессе правильно построенной интегральной тренировки они всего лишь становятся более явными. Мы можем расценивать их как новые, но в действительности они хорошо знакомы нам с детства. Внимание - вот ключ к овладению искусством их контролировать. Достаточно всего лишь "зацепиться" вниманием за эти ощущения, а затем в каждой тренировке настойчиво пытаться отслеживать все более и более "тонкие" их аспекты, стараясь понять, каким образом этими ощущениями можно управлять. Когда же в сферу восприятия войдут, наконец, самые "тонкие" составляющие энергетической структуры, относящиеся к ее высшим слоям, к более "приземленным" ощущениям добавятся "видение" световых потоков, образов, картин, слышание удивительно гармоничных звуков и ощущение "тонких" ароматов. Затем появляется непосредственное знание наитончайшей сущности вещей и явлений и т. п.

Однако, повторяю: не нужно ничего придумывать. Достаточно просто регулярно тренироваться на пределе своих возможностей и быть очень внимательным, и тогда все, что должно прийти, явится само собой. Если, конечно, мы будем неуклонно продвигаться вперед, ни на мгновение не останавливаясь на достигнутом.

#### ОСНОВНЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Как я уже говорил, основные практические последовательности нулевого цикла составлены техниками начального уровня сложности. Поэтому в своем исходном виде они не могут служить достаточно интенсивной практикой для тех, кто начинает осваивать ОМНИО-ТТ, уже имея высокий уровень тренированности или значительный практический опыт в других йогических системах интегрального тренинга. Чтобы такие практикующие имели возможность соответствующим образом откорректировать последовательности нулевого цикла с учетом своего уровня тренированности и практического опыта, в общий набор техник нулевого цикла включены отдельные техники и мини-комплексы, взятые из последовательностей более высоких уровней. При необходимости они вводятся в основные последовательности, превращая их в тренировочные комплексы довольно высокого уровня сложности. Кроме отдельных дополнительных техник и мини-комплексов, в книге приводится также одна развернутая последовательность, составленная техниками, взятыми из Круга Огня, Круга Ветра и Круга Пространства. Эта последовательность относится к числу так называемых "стержневых сетов".

В основном практические последовательности, описанные в данной книге, - это последовательности практик Движения Силы. Остальные три шага на уровне нулевого цикла представлены столь ограниченным диапазоном "ознакомительных" техник, что говорить о наличии в нулевом цикле практических последовательностей Пробуждения, Дыхания и Созерцания Силы в общем-то не приходится. Такое положение вещей обусловлено тем, что, как отмечалось ранее, последовательности асан являются основой, на которой "монтируется" вся остальная практика. Без владения асами практики Движения Силы попытки полноценного освоения практики Пробуждения, Дыхания и Созерцания Силы опасны.

Основные последовательности Движения Силы на уровне нулевого цикла таковы: круг солнечного света, или солнечный сет, круг лунного света, или лунный сет, вводный старт-сет и заключительный стоп-сет. Я называю их так,

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
как называл Мастер Зы Фэн Чу, - используя английский термин "set"  
("множество, набор, комплекс"). О том, что представляют собой эти четыре  
последовательности, речь пойдет ниже. Вставляя в них дополнительные  
элементы, каждый практикующий имеет возможность "подгонять под себя"  
уровень сложности тренировочной практики.

Как уже говорилось, из стержневых сетов, практике которых обучил меня в  
свое время Мастер Чу, в этой книге описан только один - этот сет он показал  
мне самым первым. Несмотря на то что описания техники выполнения  
составляющих его упражнений достаточно подробны и снабжены фотографическими  
иллюстрациями, я считаю необходимым отметить, что привел его здесь скорее в  
качестве примера, нежели в качестве практического материала, ибо вполне  
отдаю себе отчет в том, что выполнение львиной доли упражнений первого  
стержневого сета будет не под силу подавляющему большинству даже самых  
опытных и тренированных практикующих из числа тех, кто возьмется за  
освоение комплексов нулевого цикла. Тем не менее, знакомство с этим сетом  
позволит им понять, каким образом они могут формировать подобные органичные  
комплексы из числа техник, которыми сами пользуются в своих тренировках и  
которые не входят в число основных и дополнительных элементов  
представленных здесь последовательностей. Компонуя свои техники по образцу  
последовательностей нулевого цикла, практикующий полнее понимает  
энергетические принципы организации последовательностей в традиции Йоги  
Восьми Кругов. В дальнейшем это позволяет ему быстрее и лучше освоить  
практические циклы пяти Кругов Омни-ТТ и выйти на уровень творческого  
переосмысления всей практики в циклах Дхара-Садханы - Круге Силы и Круге  
Пустоты.

#### РАЗМЕЩЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА В КНИГЕ

Размещая материал в книге, я исходил из того, что подавляющее  
большинство ее читателей будут составлять те, кого вполне можно отнести к  
категории "начинающих практиков". Ибо вряд ли в этой стране отыщется  
несколько тысяч человек, способных выполнить все приведенные здесь  
дополнительные элементы. Поэтому я решил выделить прежде всего основные  
последовательности, посвятив максимально подробному описанию каждой из них  
отдельный раздел.

Значительно более сжатые описания дополнительных элементов также даны в  
виде отдельных разделов, сопровождающих разделы, посвященные основным  
последовательностям.

Конечно же, я вполне отдаю себе отчет в том, что это может оказаться не  
совсем удобным для того, кто чувствует в себе силы освоить объем практики,  
выходящий за рамки основных последовательностей. Этим людям, вне всякого  
сомнения, хотелось бы иметь перед глазами методический материал в виде  
целостных последовательностей, где все дополнительные элементы были бы  
расставлены по своим местам в общем потоке практики. Я рекомендую им  
обратиться к недавно выпущенному мною методическому плакату, на котором  
последовательности нулевого цикла представлены именно в таком виде. Кроме  
того, плакат имеет еще одно существенное преимущество перед книгой: весь  
материал полностью находится перед глазами. Исходя из собственного опыта,  
могу с уверенностью сказать, что плакаты - наиболее удачный способ  
представления материала по практике асан. Пользоваться плакатами во время  
тренировки неизмеримо удобнее, чем книгами и даже видеозаписями. В течение  
нескольких лет я использую для собственной практики плакат, выпущенный  
бразильским Мастером Дхарма Миттрой. Этот плакат я привез из нью-йоркского  
центра Дхарма Миттры. На плакате представлено девятьсот фотографий по  
практике асан. Правда, там нет вообще никаких объяснений. Для того чтобы с  
толком полноценно использовать плакат Дхарма Миттры и при этом ничего себе  
не повредить, нужно либо быть личным учеником Мастера, либо обладать  
уровнем мастерства, соизмеримым с уровнем мастерства Дхарма Миттры. Тем не  
менее для того, кто может пользоваться этим плакатом в своей практике,  
такой способ подачи материала оказывается исключительно удобным. Ведь все  
девятьсот представленных на плакате фотографий во время тренировки  
находятся перед глазами одновременно. Для того чтобы взглянуть на любую из  
фотографий, не нужно ничего листать, не нужно перематывать кассету,  
достаточно просто повернуть голову в сторону той стены, где висит плакат.

На плакате по последовательностям нулевого цикла омни-тренинга  
кое-какие объяснения все же имеются, хотя, разумеется, материал на нем  
также представлен в весьма сжатом виде (всего лишь 403 фотографии с  
краткими минимально необходимыми методическими пояснениями). Ввиду  
ограниченности объема информации, который можно было разместить без потерь  
с точки зрения удобочитаемости и качества изображения, на плакате  
отсутствуют многие переходные связки, кольцевые повторы и зеркальные  
последовательности, которые подробно и последовательно представлены в этой  
книге. Собственно говоря, плакат и книга изначально задумывались именно как

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
комплект взаимодополняющих методических материалов.  
ЧЕТЫРЕ ТЕХНИКИ "ОРГАНИЧЕСКОГО СТАЛКИНГА"

Сталкинг – это непредсказуемое с точки зрения других людей осознанное нестандартное использование различных моделей поведения, позволяющее превратить в источник энергии и личной силы социальные и психологические ситуации, которые при обычном к ним подходе являются для человеческого существа безусловно разрушительными. Широкое распространение термин "сталкинг" получил благодаря работам Карлоса Кастанеды.

В этом разделе речь идет о четырех простейших способах предотвращения неконтролируемых потерь энергии за счет изменения некоторых моделей поведения на уровне органического тела. В результате целый ряд аспектов нашего образа жизни из "пожирателей" личной силы превращается в источники ее накопления.

Главная проблема подавляющего большинства человеческих существ заключается в катастрофической нехватке того, что Карлос Кастанеда "с подачи" дона Хуана назвал "личной силой". Именно в этом кроется ключевая причина всех наших личных несчастий: житейских неувязок, взаимного непонимания, неспособности контролировать свою жизненную ситуацию, всевозможных болезней и "т. д., и т. п."

Корнем проблемы нехватки личной силы является то главное, чем подавляющее большинство из нас занято в повседневной суете этой жизни: постоянное разбазаривание жизненной силы, безалаберное, бездарное и безоглядное расходование наличной энергии. Причем самое смешное в этой ситуации то, что в действительности мы не теряем энергию, а лишь утрачиваем контроль над нею. Наша энергия никуда не исчезает, просто своими действиями в суете повседневности мы рассеиваем ее. В результате энергия покидает центр нашей энергетической структуры – энергетическую "копию" органического тела, то есть центральную точку концентрации нашего самоосознания, уходя на периферию энергетического тела и накапливаясь в его оболочке (См. "Дар нагваля", т. 2).

Для органического тела, ограниченного рамками трехмерного "физического" мира, рассеянная энергия оказывается действительно утраченной, поскольку значительно более многомерное энергетическое тело человека с точки зрения "трехмерного" наблюдателя обладает поистине бесконечными размерами, примерно эквивалентными размерам Вселенной. Связи же между периферией и центром энергетического тела в трехмерном "физическом" пространстве не воспринимаются, а значит, их в этом пространстве просто-напросто нет.

Более того, для "трехмерного" восприятия все оболочки энергетических тел всех людей находятся, если можно так выразиться, "в одном и том же месте" и интегрированы в некоей гигантской сферической поверхности, бесконечно удаленной от центра. Центром этой грандиозной сферы является наша планета. По сравнению с бесконечностью Вселенной расстояния между отдельными человеческими существами на этой планете настолько ничтожно малы, что ни о каком "пространственном расслоении" совокупного энергетического тела человечества речи быть не может. Поэтому в своих энергетических телах все мы всегда "вместе", и никуда друг от друга деться не можем ("Все говорят, что мы вместе, все говорят, но немногие знают, в каком..." В. Цой). Разделение же энергетических тел обусловлено вибрационными характеристиками полей, которыми эти тела образованы. Каждый конгломерат энергетических полей, являющийся энергетическим телом конкретного человеческого существа, обладает своей неповторимой совокупностью вибрационных характеристик. Именно поэтому в своих энергетических телах мы не "смешиваемся" друг с другом. И это же позволяет нам научиться видеть энергетические тела других людей, управляя характеристиками своего восприятия. И по этой же самой причине рассеянная житейской суетой наша наличная энергия так и остается нашей – ведь вибрационные характеристики ее потоков остаются теми же, что и были, то есть "нашими". И для того, чтобы вернуть ее себе, нам достаточно "добраться" до нее в своем восприятии, а затем перераспределить, сконцентрировав в центральной точке своего "энергетического существа".

Однако для того, чтобы "добраться" до рассеянной энергии, нам необходимо расширить диапазон своего восприятия за рамки трехмерного "физического" мира, причем расширить довольно-таки основательно. Иначе нам не удастся отыскать связи между центром и периферией, мы вообще не сможем воспринимать эту самую периферию. Ведь в "физическом" мире энергетического тела просто-напросто нет, верно?

И здесь мы снова упираемся в недостаточность нашей личной силы. Неконтролируемое смещение диапазона восприятия за счет каких-либо "внешних" воздействий мало что может дать. Ну, разве что возможность понять, что "там что-то есть" и до этого "чего-то" в принципе можно добраться. А для

устойчивого расширения диапазона восприятия, который был бы перспективен в смысле перераспределения рассеянной энергии, нужна наличная энергия. Круг замкнулся. Для того чтобы вернуть себе контроль над утраченной энергией, необходима энергия. Для обретения личной силы необходима личная сила. "Подобное притягивает подобное..." Тупик?

Круг действительно замкнут, однако это не тупик. Ведь мы постоянно находимся в динамике, мы постоянно получаем энергию в центре своего энергетического тела, добывая ее в основном из пищи, которой питается наше органическое тело. И, поскольку мы привыкли совершенно безответственно к ней относиться, мы вынуждены получать ее в огромном количестве, значительно – на несколько порядков – превышающем то, которое нам действительно жизненно необходимо. И для того, чтобы разорвать замкнутый круг, нам достаточно просто прекратить разбазаривать ту энергию, которую мы каждый день получаем.

Именно поэтому любая технология интегрального тренинга прежде всего предлагает практикующему методы, с помощью которых он может "залатать дыры" в своем повседневном образе жизни – те самые "дыры", сквозь которые постоянно ускользает его личная сила. В ОМНИО-ТТ на решение задачи "латания энергетических дыр" направлена почти вся практика нулевого цикла и значительная часть практики Круга Земли. А расширение диапазона восприятия и перераспределение энергии по-настоящему начинается только в Круге Воды. И первое, что нам необходимо сделать, это по мере возможности устранить из своей жизни "статьи неоправданных расходов" энергии.

Такие "статьи" можно было бы условно разделить на три категории: "зоны утечки"; "зоны самосъедения"; "зоны блокировок".

"Зоны утечки" – это те аспекты нашего состояния и образа жизни, благодаря которым мы просто теряем энергию ни за что ни про что. Говоря об аспектах образа жизни, к "зонам утечки" можно отнести привычки и действия, которые никому не нужны. Например, привычку болтать без умолку, привычку быть злым, привычку "качать права", привычку "круто" выглядеть в глазах окружающих, привычку "охмурять" противоположный пол и т. п. Когда же речь идет о состояниях, к числу "зон утечки" можно отнести такие привычные состояния психики, органов, систем, групп мышц, следствием которых становится неконтролируемое бессмысленное рассеивание энергии. Простейшие типичные примеры – отвисший живот и не замкнутый на небо язык.

Поле среднего света, или так называемый "средний котел", является своего рода "вещью в себе", в отличие от полей нижнего и верхнего света, которые имеют открытости и являются как бы органами "тонкого" взаимодействия человека с миром и с другими людьми (См. "Третье открытие Силы"). Поэтому неконтролируемое рассеивание энергии полем среднего света – явление довольно-таки нетипичное и встречается, как правило, в случаях "энергетических пробоев". По большей части это – результаты "боевых действий" в "тонких" планах бытия. А вот неконтролируемое рассеивание энергии полями верхнего и среднего света – явление, которое встречается в нашей жизни сплошь и рядом.

Энергия поля нижнего света рассеивается из-за того, что у подавляющего большинства людей отсутствует контроль над зоной пупочной открытости. Отвисший живот, рыхлая мускулатура брюшной стенки и жировые отложения – этого более чем достаточно, чтобы живот представлял собой зияющую "энергетическую дыру", сквозь которую личная сила со свистом "сифонит" в никуда. Учитывая то, что именно в поле нижнего света находится главный центр Силы человеческого существа, нетрудно понять, насколько катастрофически запущенным является состояние энергетической структуры подавляющего большинства из нас. Согласитесь, не так уж часто удается встретить человека, живот которого подтянут, мышцы брюшной стенки находятся в идеальном тонусе и всегда чуть-чуть напряжены, а толщина жировых отложений строго соответствует идеальной толщине тонкого слоя подкожного жира... Даже большинство спортсменов – сильных, хорошо тренированных и весьма мускулистых людей – не имеет привычки постоянно держать живот втянутым за счет легкого напряжения нижней части брюшной стенки. Поэтому для того, чтобы "быть в форме", им приходится очень много есть, иначе тренировки съедают их вместе со всей их наличной энергией, и в конце концов они начинают очень серьезно болеть. Обычный рацион обычного человека (который принято считать нормальным) как минимум в два-три раза превышает то, чем мог бы удовлетворяться тот, чье состояние близко к оптимальному. А спортсмены, как известно, едят еще больше. Это, в свою очередь, приводит к гипертрофии органов пищеварения, в результате чего живот начинает понемногу увеличиваться, а когда человек по каким-то причинам прекращает тренироваться, то и вовсе отвисает со всеми проистекающими из этого последствиями. И тупое "качание пресса" тоже по большому счету ничего не дает. Нужна привычка к постоянному осознанному контролю состояния брюшной

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
мускулатуры. Это может показаться примитивным, однако тем не менее это - действительно так. Для того чтобы кардинально изменить свой энергетический статус и заметно повысить эффективность всех своих проявлений, человеку достаточно всего-то навсегда научиться всегда держать живот слегка втянутым, плечи - расправленными и гордо смотреть вперед.

Рассеивание энергии в поле верхнего света у подавляющего большинства человеческих существ происходит из-за того, что они не привыкли держать кончик языка прижатым к основанию верхней десны. Тоже, казалось бы, - примитив, но тем не менее... Замыкание языка на небо обеспечивает целостность малого небесного круга, или "микrokосмической орбиты", - одного из главных каналов энергетической копии органического тела. От характера циркуляции энергии в контуре малого небесного круга зависит подавляющее большинство жизненно важных функций человеческого организма.

Язык является как бы мостиком между задней (восходящей) и передней (нисходящей) ветвями микrokосмического контура. Если кончик языка не касается неба, контакт между ними нарушается, в месте "зазора" происходит рассеивание огромного количества жизненной силы, что приводит к серьезным искажениям характера циркуляции энергии во всех потоках энергетического тела. Это - одна из причин того, почему такие, казалось бы, безобидные действия, как, например, долгие разговоры и перманентное жевание жевательной резинки, совершенно чудовищным образом исподволь нас истощают. Однако происходит это не сразу, а постепенно, понемногу, что делает привычку держать разомкнутым контур малого небесного круга еще более предательской по отношению к нашей энергетической структуре.

Последнее обусловлено природой энергетического тела. Поскольку это - нечто вроде конгломерата полей различной степени "тонкости", потоки энергии в нем являются потоками вибраций в среде, образованной неоднородностями пространства. Другими словами, фактического переноса чего бы то ни было, похожего на вещество, в этих потоках не происходит. Передается только энергия. Поэтому поток в разорванном канале не прерывается, как, скажем, прерывается поток воды в полностью разорванной водопроводной трубе. Ведь между "концами" разорванного канала тоже существует некоторая "полевая среда" и вибрации распространяются в ней так же, как и в среде, которой образован канал. Различны характеристики этих сред. В среде, образующей канал, поток энергии обладает вполне определенной направленностью. Кроме того, энергия потока почти не уходит за границы канала. В разрыве канала энергия рассеивается во всех направлениях и лишь ничтожная часть ее достигает "входа" во вторую ветвь канала.

Таким образом, устранив с помощью так называемого "языкового замыкания" разрыв контура малого небесного круга, мы предотвращаем достаточно существенные утечки энергии.

"Зоны самосъедения" - это аспекты нашего состояния и образа жизни, которые приводят к неоправданно высоким затратам энергии на добывание и ассимиляцию той же самой энергии. Типичным примером "зон самосъедения" может служить стиль питания подавляющего большинства человеческих существ. Негармоничность рациона и ущербные пищевые привычки приводят к тому, что львиная доля добываемой нами из пищи энергии затрачивается на переработку пищи и ассимиляцию тех крох энергии, которые после этого остаются.

И наконец, "зоны блокировок" - это те аспекты нашего состояния и образа жизни, которые приводят к возникновению блокировок - скоплений "тонких" загрязнений в энергетическом теле и "плотных" загрязнений в органическом теле, препятствующих свободному прохождению потоков энергии в энергетической структуре. Это приводит как минимум к двум негативным последствиям: (1) нарушению распределения плотности энергии в энергетической структуре и (2) неоправданно высокому расходу энергии на преодоление блокировок.

Энергетическая структура человека есть ЕДИНОЕ ЦЕЛОСТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ - интегральное формирование, составленное органическим телом и конгломератом энергетических полей, который называют энергетическим телом (См. "Дар нагваля" и "Третье открытие силы"). Поэтому "плотным" загрязнениям в органическом теле всегда сопутствует наличие соответствующих "тонких" блокировок в энергетическом теле, и наоборот - "тонкие" блокировки неизбежно "отзываются" теми или иными нарушениями в органическом теле. Отсюда понятно, почему специальные йогические гигиенические практики, направленные на очищение органического тела обладают поистине чудодейственным влиянием на энергетическое тело, и наоборот, почему такая чисто энергетическая практика, как Дыхание Силы - пранаяма, является удивительно эффективным средством очищения органического тела.

Одной из причин того, что уже к тридцати годам органическое тело почти любого обычного человека буквально "забито" нечистотами, является недостаточное поступление в организм обыкновенной чистой воды. Определенным

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
образом изменив свои привычки, связанные с употреблением жидкости, мы буквально в считанные месяцы получаем заметный выигрш в личной силе только за счет очищения энергетической структуры.  
ТЕХНИКА ПЕРВАЯ - "ЯЗЫКОВОЕ ЗАМЫКАНИЕ"

Традиционные названия языкового замыкания: "набхи-мудра" - "небесный символ" или "джихва-бандха" - "замок языка".

Языковое замыкание обеспечивает непрерывность циркуляции в контуре малого небесного круга, известного также под названием "микрокосмическая орбита" (См. все книги М.Чиа). Выполняется языковое замыкание очень просто: мы прижимаем кончик языка к небу. Однако благотворный эффект, который это оказывает на состояние всей нашей энергетической структуры, трудно переоценить. Древние классические трактаты по йоге рекомендуют практикующему держать язык замкнутым на небо в течение двадцати четырех часов в сутки ("Гхеранда-Самхита", "Шива-Самхита"...), размыкая цепь контура микрокосмической циркуляции только тогда, когда это предусмотрено техникой выполнения конкретных упражнений, например при практике так называемого "львиного дыхания".

Существует четыре основных типа языкового замыкания. В зависимости от того, на какую точку неба замыкается язык, в системе энергетического тела преобладают потоки Силы той или иной из стихий (См. Шри Свами Шивананда "Йога-терапия", А. Сидерский "Третье открытие Силы"). Таким образом, с помощью изменения типа языкового замыкания мы можем в некоторых пределах корректировать свой энергетический статус.

Часть неба непосредственно над верхней десной - это точка ветра. Именно ею рекомендуется пользоваться как основной. Сила стихии воздуха или ветра достаточно нейтральна, поэтому языковое замыкание в точке ветра (вайю-набхи-мудра) наилучшим образом подходит для постоянной непрерывной практики как непосредственно в ходе тренировки, так и во все остальное время.

Посередине неба находится точка огня. Прижав язык к небу в этой точке, получим огненное языковое замыкание. Им пользуются для быстрого разогревания тела в начале практики, а также для того, чтобы компенсировать действие Силы стихии воды, если последняя оказывается в избытке. Рыхлость, вялость, аморфность и тяжесть энергетического тела, отечность и нездоровая полнота либо хлипкость органического тела относятся к числу признаков избыточности Силы стихии воды в системе.

В то же время, если избытка Силы стихии воды нет, то чрезмерное увлечение практикой огненного языкового замыкания может негативно отразиться на состоянии энергетической структуры. Нездоровая подвижность и "клочковатость" энергетического тела, субъективное ощущение жара при нормальной температуре органического тела, ощущение сухости, боли в желудке и солнечном сплетении, хруст и боли в суставах и в позвоночнике, учащение пульса, - такими могут быть признаки избыточности Силы стихии огня в системе. Для ее компенсации пользуются языковым замыканием в точке воды, во время тренировки прижимая язык к мягкому небу позади того места, где оно граничит с твердым.

В отличие от воздушного языкового замыкания, которое "йогин удерживает всегда, куда бы ни шел и что бы ни делал" ("Гхеранда-Самхита"), языковое замыкание в точке огня (агни-набхи-мудра) и языковое замыкание в точке воды (джала-набхи-мудра, или апо-набхи-мудра) практикуются только при необходимости и только во время тренировки. По окончании тренировки мы вновь возвращаемся к воздушному языковому замыканию.

Четвертый тип языкового замыкания - так называемый "символ потока луны" или кхечари-мудра - относится к разряду особо эффективных техник психоэнергетического контроля и в силу высокого уровня сложности в Омнио-ТТ не практикуется, а принадлежит к практикам Дхара-Садханы.  
ТЕХНИКА ВТОРАЯ - "ЗАПЕЧАТАТЬ НИЖНИЙ СОСУД"

После того как с помощью языкового замыкания мы предотвратили утечку энергии в поле верхнего света и восстановили целостность потока в контуре малого небесного круга, целесообразно прекратить утечку энергии также и в поле нижнего света. Ибо грош цена целостности циркуляции микрокосмического контура, если энергия, поступающая по нисходящей его ветви в поле нижнего света все равно рассеивается сквозь рыхлую переднюю стенку отвисшего живота.

Чтобы покончить с этим, нам необходимо выработать привычку всегда держать живот подтянутым. Для этого мы, во-первых, вырабатываем правильную осанку, при которой спина выпрямлена, плечи гордо расправлены и грудь, что называется - "колесом". А во-вторых, мы всегда и везде держим нижнюю половину брюшной стенки - от впадинки над пупком до лобковой кости - чуть-чуть напряженной, как бы слегка вжимая внутрь органы брюшной полости. Тем самым мы не только "запечатываем" открытость поля нижнего света, но и

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
"упаковываем" энергию нисходящего потока, постоянно ненавязчиво  
"пропитывая" ею "тонкие слепки" внутренних органов и окружающих их слоев  
соединительной ткани. Эффект этой практики подобен эффекту практики  
"железной рубашки".

#### ТЕХНИКА ТРЕТЬЯ - КОНТРОЛЬ КОЛИЧЕСТВА ПИЩИ

Следовать диетическим принципам, которые сформулированы в классических трактатах по хатха-йоге, - вот лучшее, что я могу порекомендовать тому, кто намерен избавиться от "зоны самосъедения", обусловленной ущербностью пищевых привычек современного цивилизованного человека. Причем особое внимание я советую обратить не на состав рациона - это важно, однако в значительной степени определяется тем, в каких климатических условиях находится практикующий, а также тем, какой выбор подсказывает ему интуиция его собственного тела. Поэтому то, что ему есть, каждый пусть решает для себя сам. Критическое значение имеет ПРОСТОТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ пищи и то ее КОЛИЧЕСТВО, которое йогин съедает за один раз.

"Наполняя желудок наполовину, должно йогину есть то, что чисто, на вкус приятно, нет в чем горечи и также нет остроты. Такова умеренность в еде.

Половину желудка наполняют пищей, четверть остается для воды и еще одна - для воздуха и газов.

Трапеза же йогина всегда составлена тем, что переваривается легко и быстро, не обжигает и подходит для построения тела.

Пусть избегает он всего, что долго стояло, будучи приготовленным, того, что переваривается с трудом и в кишках загнивает, а также того, что прямо с огня и горячо чрезмерно". ("Гхеранда-Самхита" 5-21, 5-22, 5-29, 5-30)

"Пища молочная и сладкая, которая посвящена Шиве и половину желудка оставляет свободной, - вот умеренность в еде.

Не следует йогину употреблять острое, чрезмерно соленое, кислое, пряное и горячее, орехи и листья бетеля, рисовое масло и сезам, горчицу, вино, мясо животных и рыб, творог, сливочное масло, черный перец, асафетиду и чеснок.

Пищи остывшей, разогретой, пересоленной и прокисшей следует избегать, ибо она суть нездоровая.

Не опасаясь может йогин взять пшеницу, рис, ячмень, молоко, топленое масло из молока буйволицы, сладости, мед, сухой имбирь, огурцы, овощи и хорошую чистую воду. Для практикующего йогу это благоприятно.

Ибо силу дает пища, приготовленная с топленным маслом и молоком, и тело ублажает, его потребностям отвечая вполне". ("Хатха-Йога-Прадипика", 1-60, 1-61, 1-62, 1-64, 1-65)

Того, кто хотел бы более основательно ознакомиться с принятыми в йоге диетическими концепциями, я отсылаю, помимо двух работ, выдержки из которых приведены выше, к следующим источникам: "Шива-Самхита", Рамачарака "Хатха-йога" и другие книги, С. Есудиан и Э. Хайч "Йога и здоровье", Б. К. С. Айенгар "Йога-дипика", Шри Свами Шивананда "Йога-терапия", Shri Yogendra "Yoga Physical Education" и "Yoga Personal Hygiene" (Шри Йогендра "физкультурное образование в йоге" и "Личная гигиена в йоге"), В. Евтимов "Йога", Свами Вишнудевананда "Полный курс йоги", П. А. Афанасьев "Школа йога: восточные методы психофизического совершенствования"... Помимо перечисленных, есть и другие источники, более чем достойные внимания. Среди них - работы Дхирендры Брахмачари, Шри Шивананды, Буддхананды, Свами Гупты...

Особое внимание йогини уделяют пережевыванию пищи. Все, что бы мы ни ели, следует жевать до тех пор, пока во рту не образуется однородная жидкая масса, и лишь после этого глотать.

И еще один совет: избегайте слепого следования ультрасовременным концепциям здорового питания (безмолочная диета, раздельное питание, клеточное питание и проч.), ибо они, в отличие от йогических, не подтверждены практическим опытом нескольких десятков поколений самых мудрых из людей. Естественность, простота и внимательное отношение к тому, что подсказывает интуиция. Наше тело всегда знает, что ему необходимо. Нужно только дать ему возможность довести это до нашего сведения.

#### ТЕХНИКА ЧЕТВЕРТАЯ - "ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТЬЕ ВОДЫ"

Воду пьют не "залпом", а спокойно и размеренно - небольшими глотками.

Утром, после пробуждения, йогин выпивает полтора-два стакана чистой воды.

Полный стакан чистой воды должен быть непременно выпит за полчаса-час до еды и не менее чем через час-полтора после каждого основного принятия пищи, а также перед отходом ко сну.

В промежутках между этими ключевыми точками следует все время пить воду - один-два маленьких глотка каждые десять-пятнадцать минут. Общее количество выпиваемой за день чистой воды должно составлять около двух литров зимой и около трех литров - летом. Таким образом осуществляется

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
постоянное "сквозное" промывание организма на клеточном уровне.

Чай, компот и другие напитки - это не питье, а пища. Они не могут заменять чистую воду.

Вода, которую пьет йогин, не должна быть ни слишком холодной, ни слишком теплой. Идеальной считается температура от семнадцати до двадцати двух градусов по шкале Цельсия. Есть особые случаи, когда в качестве стимулятора определенных энергетических процессов внутрь принимается горячая вода, однако такие техники относятся в основном к разряду терапевтических и в данной книге не рассматриваются. (См. Shri Indar Nath "Yoga - the Classical way" (Шри Индар Натх "Путь классической йоги"), Shri Yogendra "Yoga Personal Hygiene" (Шри Йогендра "Личная гигиена в йоге"), А. Н. Зубков "Йога - путь к здоровью" и др.)

Вода, выпитая перед едой, разжигает "желудочный огонь".

Вода, которой запивают пищу, поддерживает "желудочный огонь".

Вода, выпитая сразу после еды, угнетает "желудочный огонь".

Поэтому сразу же после принятия пищи пить нецелесообразно.

Во время практики Движения Силы имеет смысл ставить рядом с собой стакан воды и отпивать из него один-два маленьких глотка каждый раз, когда в этом возникает потребность. Это значительно усиливает очищающее действие асан на энергетическую структуру как на уровне органического тела, так и на уровне энергетического тела.

#### ОПОРОЖНЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И КИШЕЧНИКА

Для эффективности очищающего действия практики "йогического питья воды" большое значение имеет нормальное функционирование системы выделения.

Поэтому следовать зову природы необходимо всегда, едва лишь он проявляется. Регулярное опорожнение кишечника и мочевого пузыря должно стать железным правилом для всякого, кто намерен достичь успеха в йогической практике.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НУЛЕВОГО ЦИКЛА

Вероятнее всего, большинству начинающих идеальное выполнение всех форм всех предложенных в этой книге упражнений окажется не под силу. Это и ни к чему. Со временем тело сделается послушным, и то, что в начале практики было чем-то немыслимо сложным, покажется детскими игрушками. А чтобы практика была эффективной, поначалу достаточно просто стараться максимально приблизиться к идеальной форме той или иной крийи или асаны, имея в уме ее образ и пытаясь придать телу доступное ему положение, в наибольшей степени этому образу соответствующее. Надеюсь, фотографические иллюстрации, которыми снабжена данная книга, помогут Вам в этом.

Описывая основные последовательности, я старался по мере возможности самым тщательным образом расписать все переходы, а также все кольцевые и зеркально симметричные повторения.

Описывая дополнительные элементы, я не останавливался на переходных связках, повторных циклах и зеркально симметричных вариантах практик так подробно, как делал это при изложении основных последовательностей, поскольку рассчитываю на достаточный практический опыт того, кто решится взяться за освоение дополнительных практик.

#### ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Практика Пробуждения Силы на уровне нулевого цикла представляет собой освоение и отработку минимально необходимого набора ключевых элементов, лежащих в основе последовательностей первого шага в практике более высоких уровней. Сообразно этому, в нулевом цикле частично представлены только три составляющие первого шага:

- (1) очистить топку и разжечь в ней огонь;
- (2) обратить поток;
- (3) поднять воду, поместив ее над огнем.

Все три выполняются утром сразу же после пробуждения и непременно натощак.

#### ОЧИСТИТЬ ТОПКУ И РАЗЖЕЧЬ В НЕЙ ОГОНЬ

Проснувшись поутру, мы не вскакиваем мгновенно с постели и не мчимся куда-нибудь, куда мы и так уже опоздали давно и безнадежно. Тому, кто еще не опоздал, вряд ли пришла бы в голову мысль открыть эту книгу. А если бы вдруг такое по какой-то непостижимой причине произошло, у этого человека, вероятнее всего, просто не хватило бы терпения, чтобы дочитать ее до этого места. Поэтому я предлагаю в качестве отправной точки выбрать осознание того простого факта, что терять нам, по большому счету, нечего. Если это не так, то мой Вам совет: не читайте дальше. Или хотя бы не делайте того, что описано ниже. Поскольку практика Йоги Восьми Кругов даже на уровне нулевого цикла ОМНИ-ТТ - штука слишком уж радикальная, было бы в высшей степени неосмотрительно тешить себя надеждой на то, что, взявшись за нее, можно будет сохранить неизменным свой жизненный уклад, свою шкалу ценностей, свой взгляд на мир и свое понимание бытия. Все это изменится до полной



неузнаваемости...

Итак, нам нечего терять и некуда спешить. А коль скоро так, то давайте же с самого начала дня зададим себе некоторый размеренный внутренний ритм, в котором удобно функционировать не только нашему уму, но и нашему телу.

Кажется, это "обобщенные китайцы" полагают, будто бы каждый из органов нашего тела имеет свою душу. И когда во время пробуждения ото сна наша "главная" - "большая" душа (условно можно считать, что речь идет о "душе мозга") возвращается в тело, "маленькие" души органов не всегда успевают сделать это одновременно с нею. Если мы резко вскакиваем и куда-то бежим, им приходится "встраиваться" в органы уже на ходу, что не всегда удобно и порою приводит к "накладкам" и досадным недоразумениям. А в тех случаях, когда синдром погони за вчерашним днем превращается в устойчивую привычку, не слышим благоприятные эффекты мелких "погрешностей включения" накапливаются и в конце концов проявляются в виде достаточно серьезных функциональных расстройств. Причем, как правило, сразу в нескольких системах организма.

Поэтому, проснувшись утром, мы основательно потягиваемся всем телом, несколько раз открываем и вновь закрываем глаза, еще потягиваемся - и так до тех пор, пока не ощутим, что окончательно пробудились. Затем, лежа на спине и вытянув напряженно выпрямленные ноги, что есть силы оттягиваем носки "от себя". Фиксируем это положение на несколько секунд. Расслабляемся. Теперь, точно так же напряженно полностью выпрямив ноги, с предельным усилием подтягиваем носки "на себя". Фиксируем положение на несколько секунд, после чего расслабляемся. Дыхание произвольное. Несколько раз повторяем всю последовательность: оттянуть носки "от себя" - расслабиться - подтянуть носки "на себя" - расслабиться. Прекращаем тогда, когда в самом основании туловища - где-то внутри промежности - возникнет ощущение легкого жжения или распираания. После этого садимся и, спокойно посидев на постели полминуты-минуту, встаем.

Принимаем основную стойку, в традиции йоги именуемую тадасаной. Пятки и носки вместе, вес тела равномерно распределен по длине ступней и поровну - между двумя ступнями. Ступни плотно прижаты к полу, пальцы ног расправлены и как бы "захватывают" пол. Грудная клетка "раскрыта" - плечи расправлены в стороны и слегка отведены назад, лопатки прижаты к спине, руки расслаблены и свободно свисают вдоль туловища, голова гордо откинута, взгляд направлен прямо вперед. Внутренним движением вытягиваемся вверх от самых пяток, стараясь как можно выше поднять макушку головы, растягивая позвоночник (фото ПС-1).

Делаем плавный полный выдох, затем медленно вдыхаем, стараясь наполнить легкие воздухом до предела, и снова полностью выдыхаем. Развернув прямые руки ладонями наружу, со вдохом медленно поднимаем их через стороны и вытягиваем вертикально вверх. Еще раз потягиваемся вверх всем телом, обращая особое внимание на вытягивание позвоночника. Разворачиваем кисти ладонями вперед. Это движение еще больше раскрывает грудную клетку. Продолжая разворачивать руки ладонями наружу, слегка прогибаемся назад. Здесь необходимо обратить внимание на то, что прогиб этот осуществляется не за счет отклонения туловища назад в пояснице, а в основном за счет прогиба в ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА. Выдыхаем и со вдохом приподнимаемся на носки, еще сильнее вытягивая все тело и раскрывая грудную клетку (ПС-2).

С плавным полным выдохом медленно ставим пятки на пол, разводим ступни на расстояние, примерно равное ширине плеч, наклоняемся вперед и кладем ладони на пол (ПС-3).

При этом не забываем проследить за тем, чтобы ступни располагались одна параллельно другой. Такое положение предотвращает неконтролируемые утечки энергии из поля нижнего света, так как способствует "запечатыванию сосуда". Подобные утечки - один из наиболее существенных недостатков западных гимнастических и военных стоек, в которых ступни ставятся носками врозь. Ладони в положении ПС-3 также параллельны одна другой и располагаются на том же расстоянии друг от друга, что и ступни. Голова свободно свисает вниз между руками, шея расслаблена. Выполняем несколько медленных и плавных вдохов-выдохов произвольной глубины, стараясь как можно больше выпрямить ноги. В пределах желательного постараться полностью растянуть задние поверхности ног. Для этого следует напрячь мышцы передней стороны бедер и подтянуть коленные чашечки. Выполним три-четыре цикла плавного мягкого дыхания, поднимаемся и, придав туловищу положение, соответствующее основной стойке (ПС-1), с гордо поднятой головой и расправленными плечами шествуем в известное место, где, повинувшись естественному для раннего (или не столь раннего) утра зову природы, справляем малую нужду. Разумеется, если первый утренний зов этим не ограничивается, глупо противиться естеству.

Следующее наше действие после того, как мочевого пузыря (и, возможно, кишечника) опорожнен, - очищение полости рта. Первым делом удаляем налет,

скопившийся за ночь на языке. В ортодоксальной традиции это действие носит название "джихва-шуддхи" или "джихва-шодхана" – "очищение языка". Для его выполнения ревностные ортодоксы пользуются специальным скребком. "Дикие" пещерные йогины поступают проще – они трут свои языки тремя пальцами правой руки. Попытавшись произвести эту манипуляцию, мы немедленно обнаружим, что для ее выполнения наилучшим образом подходят сложенные вместе указательный, средний и безымянный пальцы. Если, конечно, ногти на них коротко подстрижены. Но мы можем еще более упростить задачу, воспользовавшись таким тривиальным и на первый взгляд совершенно не йогичным предметом, как обыкновенная чайная ложка. Интересен тот факт, что наиболее прогрессивно мыслящие из истинных йогинов именно так и поступают.

С помощью чайной ложки мы тщательно соскребаем с языка желтовато-белесый налет, обращая особое внимание на очищение корня языка. После того как налет удален, тщательно прополаскиваем рот водой не слишком холодной, но и не горячей.

Теперь настал черед зубов. Самый простой из йогических способов очищения зубов выглядит следующим образом.

Мы набираем чайную ложку без верха мелко размолотой морской соли (на худой конец подойдет и растертая каменная поваренная (Только не "Экстра" – соль должна быть нерафинированной)) и кладем ее под язык. Некоторое время ждем. Постепенно рот наполняется слюной. Как следует перемешиваем во рту слюну с солью и с помощью языка протираем получившимся рассолом зубы – очень тщательно и со всех сторон. Слюны становится еще больше. Прополаскиваем рот слюной, стараясь как можно полнее растворить в ней остатки соли. Если добиться полного растворения соли не удается, набираем в рот немного воды, смешиваем ее с крутым "слюнным рассолом" и еще раз тщательно прополаскиваем рот, чтобы все-таки окончательно растворить всю соль. Иначе следующее наше действие будет чревато весьма неприятными ощущениями, поскольку нерастворенными частицами соли мы можем поцарапать себе десны. Впрочем, приятной не назовешь и всю эту процедуру в целом, зато потом... Тем не менее зачем усложнять себе и без того не слишком легкую жизнь борца за новое качество осознания?.. Так что давайте же растворим всю соль без остатка. А после этого указательным и средним пальцами правой руки будем аккуратно массировать десны от основания к зубам, втирая в них "водно-слюнный рассол".

Тщательно промассировав всю верхнюю и всю нижнюю десну снаружи и изнутри, еще раз как следует прополаскиваем рот рассолом и с наслаждением выплевываем его вон. После чего несколько раз прополаскиваем рот водой приятной температуры. Мне кажется, что в данном случае термин "приятная" как нельзя лучше подходит для характеристики температуры воды, которой надлежит пользоваться. А то, какое количество градусов по Цельсию или Фаренгейту этой приятности надлежит в себе содержать, пусть каждый решит для себя сам. В конце концов, ведь не слепое следование предписаниям превращает обычного человека в йогина... Для осуществления такого самопреобразования нам с неизбежностью приходится предпринимать "йогические" действия не только в тренировке, но и на бытовом уровне. Так пусть же принятие на себя всей полноты ответственности за то, водой какой температуры мы будем прополаскивать поутру рот, станет одним из наших решительных шагов в направлении обретения осознанного контроля над жизненной ситуацией.

Итак, после того, как ротовая полость очищена, наступает очередь носоглотки. Вообще-то очищение и внутренняя тренировка носоглотки в йоге представляет собой достаточно замысловатый ритуал, однако на уровне нулевого цикла мы ограничиваемся лишь промыванием носоглотки водой.

Настоящий "дикий" йогин, обитающий где-нибудь в пещере высоко в горах, поступает очень просто. Он подходит к горному ручью, зачерпывает пригоршню ледяной воды и носом втягивает ее в ротовую полость, после чего выплевывает. Зачерпывает еще одну пригоршню и, немного склонив голову набок, втягивает воду одной ноздрей. Выплевывает. Следующую пригоршню воды он втягивает другой ноздрей. Выплевывает. Затем набирает воду в рот, наклоняется вперед – так, чтобы голова его оказалась обращенной макушкой вниз, – и с закрытым ртом выплевывает воду, выдувая ее сквозь ноздри. И, наконец, еще два-три раза набирает по пригоршне ледяной воды, выпивает ее носом и выплевывает изо рта, как делал в самом начале.

"Дикий" йогин, который обитает на берегу океана, проделывает вышеописанную процедуру точно так же, с той лишь разницей, что вода, которую он использует, черпается из океана. Она может быть не столь холодной, как вода горного ручья, но этот ее недостаток вполне компенсируется очень высокой соленостью.

И в том, и в другом случае ощущения, порождаемые процедурой промывания носоглотки в соответствии с вышеописанной методикой, напоминают атомный

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
взрыв внутри черепа. Причиной тому в первом случае является низкая температура воды и отсутствие в ней минеральных солей, а во втором, наоборот, ее чрезмерная соленость.

Безусловно, психоэнергетический эффект мгновенного тотального пробуждения на грани спонтанного просветления, обусловленный "ударной" стимуляцией нервных окончаний, которыми столь богата слизистая оболочка носоглотки, стоит тех жестоких ощущений, которые йогин испытывает на стадии освоения этой "дикой" техники. Однако "дикий" йогин - он на то и "дикий", чтобы брать на себя всю полноту ответственности за каждый свой шаг на этой земле. И если вдруг доспехи его безупречности в какой-то миг дают трещину и он заболевает из-за недостаточной несгибаемости намерения и возникающего как следствие несоответствия жесткости практических методов уровню личной силы, то понимает, что винить в этом ему, кроме самого себя, некого и что выпутываться из сложившейся ситуации ему тоже придется самостоятельно.

На основании сказанного выше я не стал бы рекомендовать "нашим" начинающим сразу браться за освоение "диких" методов промывания носоглотки, традиционно известного как джала-нэти - "водное очищение носа". Учитывая привычный нам образ жизни цивилизованного (в большей или меньшей степени) человека и столь свойственную нам склонность потакать своим слабостям, это было бы роковой ошибкой. К сожалению, мне известен не один случай, когда подобные ошибки приводили к возникновению у начинающих "цивилизованных" йогинев достаточно серьезных воспалительных заболеваний носоглотки и придаточных полостей, от которых им впоследствии не удавалось избавиться на протяжении многих лет. Поэтому я предлагаю на уровне нулевого цикла подойти к изучению практики джала-нэти с несколько иной стороны и не пытаться промывать носоглотку холодной водой прямо из-под крана, а тем более - из открытых водоемов. А что? Цивилизованному йогину - цивилизованные практики!

Итак, для промывания носоглотки нам потребуется какая-нибудь посуда с носиком. Например, заварочный чайник. Конечно же, в нем не должно быть позавчерашней заварки, и он должен быть тщательно вымыт. Емкость чайника - один-два стакана. Диаметр кончика носика - такой, чтобы мы могли свободно вставлять его в ноздрю и из нее вынимать и чтобы нос наш при этом не превращался в бесформенную сизую картофелину. Наполняем чайник водой, температура которой приблизительно равна температуре тела. Солим воду морской солью, но не слишком сильно. Размешиваем соль. В итоге соленость воды в нашем чайнике должна стать примерно равной солености крови или слезы.

Слегка наклонившись над ванной или раковиной (или присев на корточки над тазом, расстояние между ступнями приблизительно соответствует ширине плеч - это классический вариант), вставляем носик наполненного теплой подсоленной водой чайника в левую ноздрю. Наклоняя чайник и склоняя голову вправо, добиваемся такого их взаимного положения, при котором вода из чайника свободно вливается в левую ноздрю, протекает сквозь носоглотку и вытекает из правой ноздри. В течение нескольких секунд сохраняем это положение, следя за тем, чтобы вода текла сквозь носоглотку ровно непрерывной струей. Затем прекращаем лить воду и вынимаем носик чайника из левой ноздри. Повторяем процедуру, вставив носик чайника в правую ноздрю и склонив голову влево. Длительность процедуры в обоих направлениях должна быть одной и той же, а количество воды, протекающей слева направо и справа налево, - примерно одинаковым. Можно повторить всю процедуру несколько раз - пока запас воды в чайнике не будет исчерпан.

Закончив промывание, наклоняемся вперед до тех пор, пока голова не перевернется макушкой вниз. Вдыхаем и с медленным выдохом через нос выпрямляемся, возвращаясь в положение стоя. При этом из носа будет выливаться вода, которая могла задержаться в придаточных полостях. Повторяем наклон и подъем с выдохом три-четыре раза. Возможно, поначалу попытки полностью избавиться от всего остаточного объема воды окажутся не совсем удачными, и вода будет выливаться позже. Поэтому лучше, если между промыванием носоглотки и выходом "в люди" - на работу или, скажем, на утреннюю прогулку, в нашем распоряжении будет присутствовать некоторый объем тренировочной практики асан, в процессе которой из носа вытечет вся оставшаяся там после промывания вода. Иначе может выйти конфуз. Дело в том, что остаточная вода имеет тенденцию выливаться из носа в как нельзя более подходящие моменты времени - например, в самый ответственный и напряженный миг утреннего общения с начальником на тему того, кто кому сколько платит, за что и вообще, кто здесь в действительности есть who и... или как раз тогда, когда протягиваешь чашку кофе замечательной девушке, с которой познакомился только позавчера и вот сегодня как бы случайно встретил утром в кафе и... Ну, и так далее...

Повторив процедуру удаления из носоглотки и придаточных полостей остаточной воды еще три-четыре раза, считаем, что промывание носоглотки

прошло успешно.

Опыт показывает, что промывание с помощью чайника является наиболее безопасным и "мягким" методом приучения организма к этой гигиенической процедуре. Другие способы, например втягивание воды из чашки через край, чреваты попаданием значительно большего ее количества в придаточные полости носа и лобные пазухи, что может в конечном итоге привести к возникновению застойных явлений и воспалительных процессов.

Вместо чайника можно было бы воспользоваться специальным приспособлением, которое носит нехитрое название "neti-pot" - "кувшин для нэти". По своей сути neti-pot - тот же чайник, носику которого придается форма, особо удобная для введения его в ноздрю. Проблема, связанная с использованием neti-pot, - одна-единственная: в странах СНГ сей предмет пока не производится.

Постепенно, по мере того как организм привыкает к практике промывания носоглотки, можно пользоваться все более и более прохладной водой. Однако в любом случае в течение первого года практики я не рекомендую использовать воду, температура которой ниже двадцати пяти градусов по шкале Цельсия. Обычно более жесткие методы промывания носоглотки вводятся в практику на уровне Круга Воды, а техники ее внутреннего массажа - не ранее, чем в Круге Огня.

Описанный выше вариант джала-нэти - промывания носоглотки - относится к разряду гигиенических практик. Тому, кто страдает какими-либо заболеваниями органов дыхания, носоглотки и придаточных полостей носа, пользоваться данной процедурой в таком виде не следует, поскольку это может привести к дополнительным осложнениям. Такие люди должны начинать освоение промывания носа с терапевтического варианта этой процедуры. Для него берется очень теплая - почти горячая - вода: температура ее должна быть около сорока-сорока двух градусов по Цельсию. Это способствует отделению слизи и лучше вымывает гной. Очень важно, однако, не перестараться - слишком горячая вода обжигает слизистые. Кроме морской соли, при терапевтической практике джала-нэти в воду добавляют также четверть чайной ложки обычной пищевой соды и ОДНУ-ДВЕ КАПЛИ пятипроцентного спиртового раствора йода на полтора стакана воды. При добавлении йода желательно не превышать указанную дозировку - чрезмерное количество йода в воде может привести к химическим ожогам носоглотки.

Корректная настойчивая практика терапевтического варианта джала-нэти в сочетании с практикой последовательностей асан во многих случаях позволяет в течение нескольких месяцев избавиться даже от очень застарелых хронических воспалительных процессов - гайморитов, тонзиллитов и т. п.

Практика как терапевтического, так и гигиенического промывания носоглотки в сочетании с практикой последовательностей асан оказывает исключительно благотворное воздействие на глаза, а также способствует очищению черепа от "тонкой" слизи, скопления которой являются существенной помехой для свободной циркуляции многих потоков энергетического тела.

Покончив с промыванием носоглотки, обливаем водой все тело. Температура воды должна быть такой, чтобы обливание приносило нам только приятные ощущения. Будет вода горячей, теплой, прохладной, холодной или ледяной - каждый пусть решает для себя сам. Важно, чтобы мы не терпели обливание, сцепив зубы, а получали от него удовольствие. Лично я не думаю, что для утреннего обливания имеет смысл пользоваться ледяной или даже просто холодной водой. Приятно прохладная, теплая или горячая вода будет куда целесообразнее. Между прочим, по своему закаливающему действию обливание очень горячей водой в ряде случаев превосходит холодные обливания. И не имеет собственных последнему побочных эффектов, которые иногда проявляются с задержкой в несколько месяцев или даже лет и приводят к очень серьезным хроническим заболеваниям. Разумеется, обливаясь горячей водой, желательно проявлять известную умеренность и по возможности не лить себе на голову крутой кипяток. Последовательность обливания тела водой такова: кисти рук - голова и лицо - грудь и живот - передние поверхности ног - задние поверхности ног - спина и плечи - руки и подмышечные впадины - голова и лицо. Лучше всего, если есть возможность принять душ. Если нет - тогда приходится удовлетворяться кружкой и тазиком. Долго стоять под душем поутру не следует. Вся процедура обливания должна занимать максимум десять минут.

Закончив обливание, не вытираемся, а руками энергично растираем все тело, смахивая с него капли воды. После этого полотенцем вытираем голову. Тело остается влажным. Прямо на влажное тело надеваем хлопчатобумажный спортивный костюм - это лучшее, что можно придумать в наших условиях.

Наш следующий шаг - умывание.

Но прежде, чем его предпринять, целесообразно "раскачать" энергетические потоки в "тонком" теле посредством движений глазами, а затем выполнить массаж лба, цель которого - удаление "тонкой" слизи,

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
препятствующей развитию способности видеть энергетические структуры. Кроме того, скопления "тонкой" слизи в области лобной "открытости третьего глаза" вызывают нарушения циркуляции энергии на довольно-таки критическом участке малого небесного круга (микрокосмической орбиты) – в области соединения восходящего и нисходящего полуколец. А это, в свою очередь, неизбежно становится причиной значительных нарушений распределения потоков Силы в энергетической структуре в целом и приводит к серьезным функциональным расстройствам на уровне органического тела, то есть к болезням (См. "Хатха-Йога-Прадипика").

"Раскачка" потоков с помощью движений глаз осуществляется следующим образом.

Принимаем основную стойку (ПС-1). Делаем полный выдох. Закрываем глаза. Вдыхаем, задерживаем дыхание в паузе после вдоха и пытаемся вытянуть шею, внутренним движением устремив макушку головы прямехонько в утренний зенит. Продолжаем вытягивание и опускаем подбородок вниз, плотно прижимая его к подъязычной впадине. Шея при этом вытягивается еще больше. Положение головы, при котором подбородок прижат к подъязычной впадине или к верхушке грудины, а задняя поверхность шеи ДО ПРЕДЕЛА РАСТЯНУТА, называется "шейным замком" – джаландхара-бандхой.

Здесь я считаю необходимым напомнить о том, что в течение всей практики язык удерживается в положении воздушного языкового замыкания. Почему именно здесь – это Вы сами почувствуете, выполнив упражнение по "глазной энергетической раскачке" до конца.

Задержка дыхания продолжается. По-прежнему вытягивая шею вверх, медленным плавным движением запрокидываем голову назад. Голова запрокидывается НЕ ДО ПРЕДЕЛА, поскольку при предельном запрокидывании сохранять шею вытянутой будет невозможно. Тем не менее желательно, чтобы наше лицо оказалось в итоге обращенным вверх. Положение запрокинутой назад головы, при котором шея вытянута, а лицо обращено вертикально вверх, называется "мостовым замком" – сету-бандхой. Медленно выдыхаем, до предела сводя глаза к переносице и одновременно закатывая их вверх. Мы словно стараемся заглянуть в макушку собственного черепа изнутри головы. Открываем сохраняющие положение предельного сведения к середине и вверх глаза. С медленным вдохом опускаем голову в нормальное положение. Глаза остаются до предела сведенными к середине и вверх.

Начиная с этого места – дыхание произвольное. Мы просто перестаем обращать на него внимание, сосредоточившись на ощущениях в теле, которые будут сопутствовать движениям глаз. Зоны, заслуживающие особо пристального внимания, – задняя часть головы, шея, плечи, верхняя часть спины и ноги. Именно здесь генерируемые движениями глаз ощущения движения энергетических потоков могут проявиться наиболее явственно. Напоминаю – глаза открыты.

Медленно опускаем до предела сведенные к середине глаза сверху вниз – также до предела. Таким же медленным движением вновь поднимаем их вверх. Повторяем движение вниз-вверх и обратно три-четыре раза, следя за волной некоего ощущения, которая прокатывается вдоль тела, с небольшим запаздыванием следуя за движениями глаз. Для того чтобы это ощущение было наиболее явственным, сведение глаз должно быть предельным, точно так же, как и амплитуда их перемещения в обоих направлениях.

После вертикальных движений переходим к горизонтальным.

Прежде всего опускаем глаза к середине и на несколько секунд расслабляем их, спокойно созерцая какой-нибудь очень удаленный объект. Лучше всего в данном случае смотреть на восходящее солнце. Затем отводим глаза до предела вправо. Медленно переводим их справа налево, заканчивая таким же предельным отведением взгляда влево. Медленно возвращаем глаза направо. Повторяем движение глазами справа налево и обратно еще три-четыре раза, внимательно отслеживая волну некоего ощущения, которая прокатывается поперек тела, с некоторым запаздыванием следуя за движением глаз.

Следующий элемент – вращение глазами.

Закончив выполнение горизонтальных движений, возвращаем глаза к середине и расслабляемся, в течение нескольких секунд созерцая какой-нибудь очень удаленный объект – точно так же, как мы это делали после вертикальных глазных пассивов.

Затем отводим взгляд до предела вниз. Начинаем вращать глазами, обводя взглядом самую периферию поля зрения: снизу направо – справа вверх – сверху налево – слева вниз. Не останавливаясь ни в одной точке, выполняем четыре-пять круговых глазных пассивов, внимательно наблюдая за волной некоего ощущения, которая прокатывается по телу, обходя его по кругу вслед за движением глаз. Вполне вероятно, что мы заметим – это ощущение существует не только в самом органическом теле, но и в некоторой области пространства, его окружающей.

Окончив вращать глазами против часовой стрелки, возвращаем их к

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
середине и отдыхаем, в течение нескольких секунд созерцая все тот же удаленный объект.

После чего выполняем вращение по часовой стрелке - такое же количество точно таких же круговых пассивов.

Расслабляем глаза еще раз и видим- удаленный объект находится на прежнем месте. Закрываем глаза.

На этом последовательность глазных пассивов заканчивается.

Следующее наше действие- удаление "тонкой" слизи с зоны "открытости третьего глаза". Делается это очень просто: мы всего-навсего быстро достаточно интенсивно растираем лоб основанием правой ладони. Сперва - 15-20 круговых массажных движений против часовой стрелки, затем- столько же по часовой стрелке.

За растиранием лба следует водный массаж глаз и умывание лица. И вот здесь нам понадобится как можно более холодная вода. Набираем немного воды в рот, наклоняемся и начинаем плескать холодной водой в лицо и широко открытые глаза, зачерпывая ее полными пригоршнями. Продолжаем выполнять эту процедуру до тех пор, пока вода во рту не нагреется почти до температуры тела. При этом следим за тем, чтобы вода, которой мы умываемся, попадала не только в глаза, но и на все лицо, в особенности- на лоб. Если температура воды достаточно низкая, в области лба возникает характерное ощущение "ломоты". Мы, разумеется, не пугаемся этого ощущения, поскольку оно с неизбежностью сопутствует нормальной реакции лицевых мышц на очень холодную воду.

Почувствовав, что вода во рту нагрелась практически до температуры тела, прекращаем процедуру, выплевываем воду изо рта и интенсивно растираем лицо мягким сухим полотенцем, предпочтительно- махровым.

На этом последовательность утренних гигиенических действий - "водные процедуры" - в основном можно считать законченной. С их помощью мы как бы "открыли заслонку". Согласитесь, очищение топки и разжигание в ней огня при закрытой заслонке- великое искусство, доступное лишь избранным "печных дел мастерам". Если же заслонка открыта - что может быть проще? Единственное, что нам осталось,- это выпить стакан прохладной (но не холодной воды), после чего вполне можно приступать собственно к "очищению топки и разжиганию огня".

Итак, выпиваем стакан прохладной, но ни в коем случае не холодной воды. Как уже говорилось, в практике йоги не принято пить ледяную воду. Кроме того, мы не забываем также о том, что пить воду "залпом" - не лучшее, что можно придумать. Поэтому свой утренний стакан мы принимаем неторопливо и размеренно. И, конечно же, ничего в эту воду не добавляем, равно как и не заменяем ее никакой другой жидкостью. Ибо, в случае, когда сказано "выпить стакан воды", речь, безусловно, идет о выпивании именно одного стакана именно воды - чистой, прозрачной и ни с чем не смешанной.

После того как вода выпита, выполняем цикл пустого брюшного замка лежа на спине.

Для этого расстилаем подстилку или коврик (о том, каким должен быть тренировочный коврик, речь пойдет ниже- в разделе, посвященном практике основных последовательностей Движения Силы), ложимся на спину и секунд пятнадцать-двадцать лежим, свободно вытянувшись и расслабив все тело.

Цикл брюшного замка в нулевом цикле выполняется только в "пустом" варианте, который представляет собой определенную последовательность манипуляций диафрагмальной мышцей и мышцами передней стенки живота, выполняемых во время задержки дыхания после полного выдоха. Традиционное название этой последовательности - "агни-сара-дхаути" - "очищение внутренним огнем". Ее также называют "циклом втягивания живота" или "циклом уддияна-бандхи". На уровне нулевого цикла эта последовательность практикуется в упрощенном виде. Однако в данном случае речь идет лишь о незначительных упрощениях, в отличие от многих других техник, которые в нулевом цикле представлены лишь в "зародышевом" варианте. Дело в том, что, будучи одной из ключевых техник энергетического контроля, цикл брюшного замка тем не менее относится к категории очень простых практик, не требующих особой психоэнергетической подготовки и высокого уровня тренированности. Поэтому в окончательном виде он вводится в практику уже на уровне круга Земли.

Главным элементом "пустого" цикла является пустой брюшной замок - фиксированное пустое втягивание живота на задержке дыхания после выдоха, или пустая уддияна-бандха.

Делаем вдох. Медленно выдыхаем. Выдох здесь - максимальный акцентированный. Это означает, что в самом его конце мы с силой выдавливаем из легких весь воздух, стараясь избавиться даже от остаточного его объема, который обычно никогда не выдыхается. Выдохнув, задерживаем дыхание. Медленно втягиваем живот. Это осуществляется за счет глубокого восходящего

движения диафрагмальной мышцы и полного расслабления мускулатуры передней стенки живота. Поднимая диафрагму, мы создаем разрежение в брюшной полости, и сила атмосферного давления вдавлиывает живот, прижимая (Психоэнергетическое действие брюшного замка подробно рассматривается в "Третьем открытии Силы", где приведена также соответствующая подборка выдержек из классических трактатов - "Хатха-Йога-Прадипики", "Гхеранда-Самхиты" и "Шива-Самхиты"). Ощутив необходимость сделать вдох, "снимаем" брюшной замок и вдыхаем.

Чтобы "снять" брюшной замок, нужно сначала расслабить диафрагму и только после этого делать вдох.

Задержка дыхания в практике брюшного замка осуществляется именно по типу задержки, а не дыхательной паузы, то есть за счет перекрытия голосовой щели. Если мы откроем голосовую щель до того, как расслабим диафрагму и "отпустим" живот, вдох получится "ударным" - резким, жестким и произвольным. В общем это, конечно, не смертельно, однако создает нежелательное напряжение и очень сильно ослабляет психоэнергетическое действие пустого брюшного замка. Чтобы этого не было, необходимо тщательно соблюдать "правильную" последовательность действий:

- \* выполняем предельно полный выдох;
- \* задерживаем дыхание после выдоха, перекрыв голосовую щель;
- \* восходящим движением диафрагмы при расслабленной мускулатуре брюшной стенки до предела втягиваем живот, стараясь прижать пупок к позвоночнику;
- \* фиксируем это положение;
- \* ждем появления позыва на вдох;
- \* когда позыв на вдох появляется, расслабляем диафрагму и "отпускаем" брюшную стенку;
- \* затем открываем голосовую щель;
- \* неторопливо выполняем спокойный плавный вдох.

Кроме собственно пустого втягивания живота в пустой цикл брюшного замка входит также динамическое упражнение, которое носит название "пустая брюшная помпа" или "бахья агни-сара-дхаути" - "пустое очищение внутренним огнем".

Пустая брюшная помпа представляет собой достаточно быстрое чередование восходящих и нисходящих движений диафрагмы на задержке дыхания после выдоха. Сначала мы полностью выдыхаем - точно так же, как делали это при выполнении фиксированного пустого брюшного замка. Затем втягиваем живот. Но теперь мы не фиксируем верхнее положение диафрагмы, при котором живот до предела втянут. Вместо этого мы плавно, но достаточно быстро расслабляем диафрагму, едва втягивание живота достигнет максимальной глубины, и, не вдыхая и не открывая голосовую щель, толкаем диафрагму вниз, до предела выпячивая живот. Как только выпячивание живота достигнет предельной глубины (Говоря о "глубине" движения, я имею в виду его качество, а не механический характер. Поэтому направление движения и его траектория здесь значения не имеют. Выпячивание живота может быть таким же "глубоким", как и втягивание), плавно, но также достаточно быстро расслабляем диафрагму и вновь поднимаем ее, до предела втягивая живот. Продолжаем чередовать предельное втягивание и предельное выпячивание живота столько, на сколько хватит задержки дыхания. Ощувив острую потребность сделать вдох, последний раз втягиваем живот, расслабляем диафрагму и плавно вдыхаем - точно так же, как делали это при выполнении пустого брюшного замка.

Наиболее частой ошибкой, которую допускают при освоении и практике пустой брюшной помпы, является слишком большая частота втягиваний-выпячиваний живота. В результате брюшная помпа превращается в бессмысленное "полоскание", утрачивая при этом девяносто процентов своей энергетической эффективности. Главным критерием правильности практики здесь, точно так же, как в Движении Силы, является глубина движений, их энергетическая насыщенность. Безусловно, желательно выполнять брюшную помпу в как можно более высоком темпе, но ни в коем случае не в ущерб глубине движений. И втягивание, и выпячивание живота в этом упражнении должны быть предельными.

Общая последовательность действий при практике брюшной помпы такова:

- \* полностью выдыхаем, стараясь удалить из легких даже остаточный объем воздуха;
- \* задерживаем дыхание, перекрыв голосовую щель;
- \* достаточно быстро, но плавно до предела втягиваем живот;
- \* достаточно быстро, но плавно до предела выпячиваем живот;
- \* достаточно быстро, но плавно до предела втягиваем живот;
- \* достаточно быстро, но плавно до предела выпячиваем живот;
- \* продолжаем чередовать быстрое предельно глубокое втягивание живота с таким же быстрым предельно глубоким его выпячиванием до тех пор, пока потребность сделать вдох не станет настолько острой, что не будет

возможности дольше задерживать дыхание;

- \* последний раз втягиваем живот;
- \* расслабляем диафрагму и "отпускаем" брюшную стенку;
- \* открываем голосовую щель и неторопливо, плавно вдыхаем.

Вдох здесь, так же как в брюшном замке, должен быть тихим и спокойным. Это – очень существенный момент. Бурный вдох означает, что мы "передержали" дыхательную паузу, а это – ошибка. Нужно стараться каждый раз найти некоторую "компромиссную" длительность задержки: быстро отыскать компромисс между острой потребностью сделать вдох и возможностью вдохнуть плавно, спокойно, без шума и без рывков. Плавный спокойный вдох в брюшном замке и брюшной помпе является скорее действием воли, чем чисто физиологическим актом.

Изучать и осваивать фиксированное втягивание живота и брюшную помпу лучше всего в положении лежа на спине, поскольку в этом случае они практикуются изолированно – без "сопутствующих элементов", необходимых при практике этих техник стоя и сидя.

В целом цикл пустого брюшного замка в положении лежа на спине, практикуемый в нулевом цикле ОМНИО-ТТ, выглядит следующим образом:

- \* фиксированное пустое втягивание живота – пустой брюшной замок;
- \* два-три свободных медленных вдоха-выдоха для восстановления дыхания; брюшная помпа;
- \* два-три свободных медленных вдоха-выдоха для восстановления дыхания;
- \* фиксированное пустое втягивание живота – пустой брюшной замок;
- \* два-три свободных медленных вдоха-выдоха для восстановления дыхания.

Практикуется вся эта последовательность дважды – в двух положениях: лежа в "позе бабочки" (такое название этой асаны ввела в широкое употребление Кали Рэй) и просто лежа с вытянутыми ногами.

Чтобы принять позу бабочки, подтягиваем пятки к копчику и разводим колени в стороны, сложив стопы вместе. Расслабляем ноги. Для более жесткой фиксации этого положения можно попытаться захватить себя руками за лодыжки. Некоторым это удастся, кое-кто дотянуться до лодыжек не сумеет. Но это не так уж важно. Если не удастся ухватить себя за лодыжки, как показано на фото ПС-4, можно просто свободно положить руки вдоль туловища, сложить из под головой или на животе, прикрыв ладонями пупок. У мужчин правая кисть поверх левой, у женщин – наоборот. В данном случае имеет значение лишь то, что ноги должны быть расслаблены, стопы плотно сложены вместе, а промежность и область паха – максимально "раскрыты".

Приняв позу бабочки, выполняем цикл пустого брюшного замка:

\* глубоко вдохнув, делаем полный выдох, стараемся полностью освободить легкие от воздуха;

\* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание; до предела втягиваем живот, стараясь прижать пупок к позвоночнику (фото ПС-4);

\* фиксируем втягивание на столько, на сколько хватит задержки дыхания; ощутив острую потребность сделать вдох, расслабляем диафрагму, "отпускаем" брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;

\* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания;

\* делаем полный выдох;

\* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;

\* втягиваем живот до предела, прижимая пупок к позвоночнику (фото ПС-4);

\* выпячиваем живот до предела (фото ПС-5);

\* повторяем чередование втягивания-выпячивания до тех пор, пока не возникнет острая потребность сделать вдох;

\* ощутив острую потребность сделать вдох, в последний раз втягиваем живот, затем расслабляем диафрагму, "отпускаем" брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;

\* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания;

\* делаем полный выдох;

\* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;

\* до предела втягиваем живот, стараясь прижать пупок к позвоночнику (фото ПС-4);

\* фиксируем втягивание на столько, на сколько хватит задержки дыхания; ощутив острую потребность сделать вдох, расслабляем диафрагму, "отпускаем" брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;

\* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания.

\* Вытягиваем ноги. Руки – вдоль туловища либо сложены под головой или на животе. Весь цикл с самого начала в положении лежа на спине с вытянутыми ногами:

\* глубоко вдохнув, делаем полный выдох, стараемся полностью освободить легкие от воздуха;



- \* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;
- \* до предела втягиваем живот, стараясь прижать пупок к позвоночнику (фото ПС-6);
- \* фиксируем втягивание на столько, на сколько хватит задержки дыхания; ощутив острую потребность сделать вдох, расслабляем диафрагму, "отпускаем" брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;
- \* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания;
- \* делаем полный выдох;
- \* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;
- \* втягиваем живот до предела, прижимая пупок к позвоночнику (фото ПС-6);
- \* выпячиваем живот до предела (фото ПС-7);
- \* повторяем чередование втягивания-выпячивания до тех пор, пока не возникнет острая потребность сделать вдох;
- \* ощутив острую потребность сделать вдох, в последний раз втягиваем живот, затем расслабляем диафрагму, "отпускаем" брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;
- \* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания;
- \* делаем полный выдох;
- \* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;
- \* до предела втягиваем живот, стараясь прижать пупок к позвоночнику (фото ПС-6);
- \* фиксируем втягивание на столько, на сколько хватит задержки дыхания;
- \* ощутив острую потребность сделать вдох, расслабляем диафрагму, "отпускаем" брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;
- \* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания.

В начале освоения цикла пустого брюшного замка он практикуется по одному разу в каждом из положений. По мере повышения уровня тренированности можно постепенно увеличивать количество повторений, за три-четыре месяца доведя его до трех-четырех в каждом из положений. В практике нулевого цикла этого будет более чем достаточно.

По окончании выполнения цикла брюшного замка отдыхаем в течение одной-полтора минут, после чего поднимаемся в положение сидя и спокойно встаем. Завершается практика "разжигания огня" выполнением цикла брюшного замка в положении стоя.

Практика цикла брюшного замка в положении стоя отличается от практики брюшного замка в положении лежа на спине тем, что здесь при выполнении фиксированного брюшного замка должны выполняться также корневой замок и шейный замок. Они нужны для того, чтобы предотвратить утечку энергии, которая возможна вследствие резкого выброса ее в систему из центра сексуальной силы- основного хранилища свободной энергии в энергетическом теле. Брюшной замок, выполняемый при вертикальном положении позвоночника, генерирует мощный поток энергии, направленный от центра сексуальной силы в основании туловища к голове. Шейный замок не дает потоку этой энергии покинуть тело сквозь "открытости" поля верхнего света, перенаправляя его вниз. Корневой замок, во-первых, дает начальный импульс восходящему потоку, который затем "подхватывается" брюшным замком, и во-вторых, не позволяет перенаправленному шейным замком потоку покинуть тело сквозь промежностную открытость - "врата жизни и смерти". Он перенаправляет поток вверх вдоль центральной оси тела, благодаря чему энергия этого потока сосредоточивается в центре Силы огня- в области пупка.

С шейным замком мы уже знакомы. Его выполнение заключается в прижатии подбородка к подъязычной выемке при предельном растягивании задней поверхности шеи.

Корневой замок - мула-бандха - состоит в мощном сокращении сфинктера мочевого пузыря, мышц тазового дна и промежности, анального сфинктера и мышц нижней части передней брюшной стенки. Мы как бы стараемся жестким внутренним движением "выжать" содержимое внутритазового объема вверх. Порядок сокращения мышц - именно такой, как указано выше. Сначала мы напрягаем сфинктер мочевого пузыря, затем напряжение как бы распространяется назад, последовательно захватывая мышцы промежности, тазового дна и анальный сфинктер. А после того, как туловище "запечатано" снизу, мы жестко сдавливаем внутритазовое пространство, прижимая к позвоночнику низ передней стенки живота. В результате возникает мощный восходящий поток энергии.

Одновременная фиксация брюшного, корневого и шейного замка называется "тройным замком". Его традиционные названия - "трибандха" или "бандха-трайя".

При выполнении брюшной помпы мы наклоняемся вперед до горизонтального положения туловища, поэтому корневой и шейный замки здесь не нужны.

Весь цикл брюшного замка в положении стоя выполняется в основной стойке

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
со ступнями на расстоянии, немного превышающем ширину плеч. (Это - второй - "открытый" - вариант основной стойки. Первый - "закрытый" - представлен, как Вы, вероятно, уже поняли, на фото ПС-1. "Открытые" параллельные или симметричные стойки отличаются от закрытых тем, что в них "врата жизни и смерти" - самая нижняя точка промежути- открыты восходящему потоку Силы Земли. В "закрытых" стойках "врата" закрыты благодаря положению ног. Более подробно на характеристиках открытых и закрытых стоек, равно как и на характеристиках производных упражнений при изложении практик нулевого цикла останавливаться нецелесообразно. Я сделаю это в одной из последующих книг, посвященных Семи Кругам Восхождения. Дело в том, что там без подробной характеристики исходных положений обойтись не удастся: в Семи Кругах принцип "открытости" и "закрытости" шести основных исходных положений- шести "точек исходного равновесия" - положен в основу организационной структуры всего технологического алгоритма - "Магического кристалла Движения Силы".)

В полном виде цикл брюшного замка в положении стоя на уровне нулевого цикла омнио-тренинг-технологии выглядит следующим образом:

- \* глубоко вдохнув, делаем полный выдох, стараемся полностью освободить легкие от воздуха; одновременно с выдохом выполняем корневой замок;
- \* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;
- \* "подхватывая" восходящий поток, возникший в результате выполнения корневого замка, до предела втягиваем живот, стараемся прижать пупок к позвоночнику;
- \* еще жестче фиксируем корневой замок, сообщая восходящему потоку дополнительный импульс;
- \* прежде чем восходящий поток достигает шеи, выполняем шейный замок;
- \* фиксируем корневой, брюшной и шейный замки на столько, на сколько хватит задержки дыхания;
- \* ощутив острую потребность сделать вдох, поднимаем голову, "снимая" шейный замок, расслабляем мышцы низа туловища, "снимая" корневой замок, расслабляем диафрагму и "отпускаем" брюшную стенку, "снимая" брюшной замок, после чего открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;
- \* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания;
- \* делаем полный выдох, одновременно наклоняясь вперед до горизонтального положения туловища; для устойчивости упираемся ладонями в бедра над коленями;
- \* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;
- \* втягиваем живот до предела, прижимая пупок к позвоночнику;
- \* выпячиваем живот до предела;
- \* повторяем чередование втягивания-выпячивания до тех пор, пока не возникнет острая потребность сделать вдох;
- \* ощутив острую потребность сделать вдох, в последний раз втягиваем живот, затем расслабляем диафрагму, "отпускаем" брюшную стенку, открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем;
- \* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания;
- \* глубоко вдохнув, делаем полный выдох, стараемся полностью освободить легкие от воздуха;
- \* одновременно с выдохом выполняем корневой замок;
- \* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание;
- \* "подхватывая" восходящий поток, возникший в результате выполнения корневого замка, до предела втягиваем живот, стараемся прижать пупок к позвоночнику;
- \* еще жестче фиксируем корневой замок, сообщая восходящему потоку дополнительный импульс;
- \* прежде чем восходящий поток достигает шеи, выполняем шейный замок;
- \* фиксируем корневой, брюшной и шейный замки на столько, на сколько хватит задержки дыхания;
- \* ощутив острую потребность сделать вдох, поднимаем голову, "снимая" шейный замок, расслабляем мышцы низа туловища, "снимая" корневой замок, расслабляем диафрагму и "отпускаем" брюшную стенку, "снимая" брюшной замок, после чего открываем голосовую щель и спокойно вдыхаем, возвращаясь в положение открытой основной стойки;
- \* выполняем два-три свободных вдоха-выдоха для восстановления дыхания.

В самом начале освоения ограничиваемся одним циклом. По мере повышения уровня тренированности доводим количество повторений до трех-четырех через три-четыре месяца.

#### ОБРАТИТЬ ПОТОК

Вся практика обращения потока в нулевом цикле ОМНИО-ТТ сводится к одному-единственному упражнению. Это - закрытый вытянутый наклон - один из множества вариантов уттанасаны - интенсивного растягивания задней поверхности тела в наклоне.

Выполняется он следующим образом:

- \* поднявшись после выполнения цикла брюшного замка, принимаем закрытую основную стойку (ПС-1);
- \* делаем медленный полный выдох;
- \* с медленным вдохом через стороны поднимаем руки вверх, немного прогибаемся, не запрокидывая голову назад, и приподнимаемся на носки (ПС-2);
- \* с медленным выдохом плавно наклоняемся вперед, захватываем себя руками за лодыжки и стараемся вытянуть туловище вниз, прижав живот к бедрам и опустив макушку головы как можно ближе к полу;
- \* продолжаем выдыхать и вытягивать туловище вниз, как можно сильнее растягиваем задние поверхности полностью выпрямленных ног, поворачивая таз вперед-вниз и как можно выше поднимая седалищные кости; передняя стенка живота скользит по бедрам, еще плотнее к ним прижимаясь (фото ПС-8);
- \* с медленным вдохом еще сильнее вытягиваемся вниз, одновременно прогибаясь назад; отпускаем лодыжки и кладем руки ладонями на пол; как можно выше поднимаем голову, стараясь еще плотнее прижать живот к бедрам, - прогиб в вытянутом наклоне (фото ПС-9);
- \* с медленным выдохом расслабляем спину, берем себя руками за лодыжки и, вновь полностью сложившись пополам, вытягиваем туловище вниз; ноги полностью выпрямлены (ПС-8);
- \* не изменяя положения тела, выполняем несколько медленных и плавных свободных полных вдохов-выдохов (настолько полных, насколько это возможно в такой позе);
- \* медленно полностью выдыхаем;
- \* с медленным вдохом плавно возвращаемся в основную стойку (ПС-1), не задерживаясь в ней, через стороны поднимаем руки вверх и слегка прогибаемся назад, приподнявшись на носках (ПС-2);
- \* выполняем два-три медленных плавных вдоха-выдоха, еще сильнее вытягиваясь всем телом вверх;
- \* с выдохом медленно возвращаемся в основную стойку (ПС-1);
- \* повторяем все упражнение еще два-три раза.

ПОДНЯТЬ ВОДУ, ПОМЕСТИВ ЕЕ НАД ОГНЕМ

Практика "Поднять воду, поместив ее над огнем" состоит из двух шагов.

Первый шаг "поднимает воду" и в нулевом цикле представляет собой динамическое сочетание закрытого вытянутого наклона с фиксированным брюшным замком.

Второй шаг "опускает огонь" и в нулевом цикле представляет собой сочетание вытянутого наклона с фиксированным брюшным жгутом.

До сих пор в этой книге о брюшном жгуте не было сказано ни слова, поэтому здесь уместно остановиться на этой технике с надлежащей подробностью.

Традиционное название брюшного жгута - "наули" или "лаулики". Эта техника относится к разряду крий - действий психоэнергетического контроля. "Хатха-Йога-Прадипика" называет наули самой важной, ценной и эффективной из практик этого класса. Я не вижу смысла останавливаться здесь на механизме физиологического и энергетического действия брюшного жгута, поскольку этот вопрос подробно освещен в "Третьем открытии Силы".

В йогическом тренинге применяется несколько статических и динамических вариантов брюшного жгута. В нулевом цикле ОМНИ-ТТ практикуется только один - самый простой, который называется "серединным фиксированным брюшным жгутом".

Выполняется серединный фиксированный брюшной жгут следующим образом:

- \* принимаем основную стойку (ПС-1);
- \* делаем два-три свободных полных вдоха-выдоха;
- \* полностью выдыхаем и выполняем фиксированный брюшной замок с корневым и шейным замками в соответствии с приведенным выше описанием;
- \* не "снимая" ни одного из замков, немного наклоняемся вперед и упираемся руками в бедра над коленями;
- \* сосредоточиваем внимание на прямых мышцах брюшной стенки и сильно сокращаем их, стараясь как можно сильнее нажать руками на бедра; все остальные мышцы брюшной стенки должны оставаться расслабленными; в результате прямые мышцы выпятятся, образуя плотный компактный жгут, который тянется от грудины до лобковой кости (фото ПС-10); фактически напряжением мышц живота мы как бы стараемся сложить тело пополам и в то же время не позволяем ему сложиться, отталкиваясь руками от ног; корневой замок при этом "снимается" сам собой; шейный замок остается;
- \* удерживаем брюшной жгут до тех пор, пока не возникнет острая потребность сделать вдох;
- \* медленно расслабляем мышцы живота;
- \* "снимаем" шейный замок;

- \* открываем голосовую щель;
  - \* делаем медленный и плавный полный вдох;
  - \* выполняем три-четыре свободных плавных вдоха-выдоха.
- В полном виде практика "Поднять воду, поместив ее над огнем" в нулевом цикле омнио-тренинг-технологии выглядит следующим образом:
- \* принимаем закрытую основную стойку (ПС-1);
  - \* делаем три-четыре свободных полных вдоха-выдоха;
  - \* с медленным предельно полным выдохом наклоняемся, захватываем руками лодыжки и вытягиваем туловище вниз вдоль бедер - закрытый вытянутый наклон (ПС-8);
  - \* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание в закрытом вытянутом наклоне;
  - \* выполняем корневой замок - жестко сокращаем сфинктер мочевого пузыря, мышцы тазового дна и промежности, анальный сфинктер, самую нижнюю часть брюшной стенки;
  - \* "подхватывая" поток корневого замка, втягиваем живот, прижимая пупок к позвоночнику, - брюшной замок в вытянутом наклоне;
  - \* еще жестче фиксируем корневой замок;
  - \* вытягивая шею, прижимаем подбородок к подъязычной выемке - шейным замком перенаправляем поток брюшного замка в живот;
  - \* фиксируем тройной замок - сочетание брюшного, корневого и шейного замков;
  - \* не снимая ни одного из замков, медленно поднимаемся в положение закрытой основной стойки, кладем руки на талию;
  - \* удерживаем фиксацию тройного замка в положении закрытой основной стойки до возникновения острой потребности сделать вдох;
  - \* поднимаем голову - "снимаем" шейный замок;
  - \* расслабляем низ брюшной стенки, сфинктер мочевого пузыря, анальный сфинктер, мышцы тазового дна - "снимаем" корневой замок;
  - \* расслабляем диафрагму - "снимаем" брюшной замок;
  - \* открываем голосовую щель и делаем спокойный плавный вдох;
  - \* выполняем два-три свободных плавных вдоха-выдоха;
  - \* с медленным предельно полным выдохом наклоняемся, захватываем себя руками за лодыжки и вытягиваем туловище вниз вдоль бедер - закрытый вытянутый наклон (ПС-8);
  - \* перекрываем голосовую щель и задерживаем дыхание в закрытом вытянутом наклоне;
  - \* жестко сокращаем сфинктер мочевого пузыря, мышцы тазового дна и промежности, анальный сфинктер и самую нижнюю часть брюшной стенки - выполняем корневой замок;
  - \* "подхватывая" поток корневого замка, втягиваем живот, прижимая пупок к позвоночнику, - брюшной замок в вытянутом наклоне;
  - \* еще жестче фиксируем корневой замок;
  - \* вытягивая шею, прижимаем подбородок к подъязычной выемке - шейным замком перенаправляем поток брюшного замка в живот;
  - \* фиксируем тройной замок - сочетание брюшного, корневого и шейного замков;
  - \* расслабляем мышцы нижней части брюшной стенки, сфинктер мочевого пузыря, мышцы тазового дна и промежности, анальный сфинктер - "снимаем" корневой замок; шейный замок остается; сокращаем прямые мышцы брюшной стенки, формируя брюшной жгут - плотный валик напряженных мышц, соединяющий грудину и лобковую кость; при этом стараемся не нарушить положение закрытого вытянутого наклона, для чего помогаем себе руками, притягивая туловище к бедрам и вытягивая его вниз (ПС-8);
  - \* фиксируем брюшной жгут в закрытом вытянутом наклоне в течение нескольких секунд;
  - \* расслабляем мышцы живота; пупок прижимается к позвоночнику - брюшной замок;
  - \* сокращаем сфинктер мочевого пузыря, мышцы тазового дна и промежности, анальный сфинктер и самую нижнюю часть брюшной стенки - выполняем корневой замок;
  - \* удерживая тройной замок - сочетание брюшного, корневого и шейного замков - поднимаемся до горизонтального положения туловища; упираемся руками в бедра над коленями, стараемся как можно сильнее вытянуть выпрямить позвоночник, не сгибая при этом ноги в коленях - горизонтальный вытянутый наклон, который в идеальном варианте осуществляется ЗА СЧЕТ СГИБАНИЯ ТЕЛА ТОЛЬКО В ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВАХ;
  - \* "снимаем" шейный и корневой замки, остается только брюшной замок;
  - \* формируем брюшной жгут (ПС-10);
  - \* фиксируем брюшной жгут до возникновения острой потребности сделать вдох;

- \* расслабляем мышцы живота;
- \* расслабляем диафрагму, "отпускаем" брюшную стенку, - "снимаем" брюшной замок;
- \* открываем голосовую щель и с плавным спокойным выдохом медленно выпрямляемся, возвращаясь в закрытую основную стойку (ПС-8);
- \* выполняем десять-двенадцать свободных полных медленных вдохов-выдохов;
- \* повторяем всю последовательность с самого начала еще два раза;
- \* на начальном этапе практики достаточно трех повторений последовательности "Поднять воду и поместить ее над огнем".

По мере повышения уровня тренированности постепенно увеличиваем количество повторений, доведя до девяти через шесть месяцев. Девяти повторений будет более чем достаточно не только в нулевом цикле, но и в Круге Земли, и даже в Круге Воды.

По окончании практики Пробуждения Силы ложимся на спину и лежим несколько минут, полностью расслабившись, после чего либо переходим к практике Движения Силы, либо принимаем теплый душ и приступаем к своим повседневным делам.

#### ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

В качестве дополнительных элементов в последовательность Пробуждения Силы в нулевом цикле можно ввести практику цикла брюшного замка в позе лотоса и практику брюшного жгута в этой же позе.

Тому, кто не вполне овладел позой лотоса, попытки практиковать цикл брюшного замка и брюшной жгут в лотосе противопоказаны, так как могут привести к серьезным травмам органического тела и функциональным нарушениям в энергетическом теле.

Цикл брюшного замка в позе лотоса выполняется точно так же, как и в положении стоя, и практикуется непосредственно перед ним после цикла брюшного замка в положении лежа на спине.

Втягивание живота в позе лотоса представлено на фото ПС-11.

Выпячивание живота в позе лотоса представлено на фото ПС-12.

Брюшной жгут в позе лотоса вставляется перед расслаблением после того, как закончена практика последовательности "Поднять воду, поместив ее над огнем", для усиления эффекта, достигнутого выполнением этой последовательности.

Тот, кто практикует брюшной жгут в позе лотоса, пусть не выполняет двенадцать циклов медленного свободного полного дыхания после того, как "вода" поднята, а ограничится тремя-четырьмя циклами.

А двенадцать циклов медленного полного дыхания в этом случае практикующий может выполнить сидя в лотосе после трех-пяти повторений брюшного жгута. Брюшной жгут в каждом повторении фиксируется до возникновения острой потребности сделать вдох.

Практика брюшного жгута в лотосе представлена на фото ПС-13 и ПС-14. Отличие ее от практики брюшного жгута стоя состоит в том, что мы отталкиваемся руками не от бедер, а от скрещенных голеней. Однако механический принцип - тот же: мы до предела втягиваем живот, а затем напряжением мышц живота как бы стараемся "сложить тело пополам" и одновременно руками препятствуем этому, отталкиваясь от ног.

#### ДВИЖЕНИЕ СИЛЫ В НУЛЕВОМ ЦИКЛЕ ОМНИО-ТТ

Одна из главных ошибок многих приобщившихся к йогической практике состоит в том, что они становятся жертвами возвышенной сентиментальности и практикуют асану с такой нежностью, трепетной осторожностью и вялой медитативно-погруженной томностью, что напрочь выхолащивают всю силовую сущность, изначально заложенную древними мудрецами в этот тип тренировочной практики.

К практике Движения Силы следует относиться не как к некоему загадочному ритуальному действию, осуществляемому в состоянии благодострой прострации с томным взглядом и идиотической улыбкой на устах, а как к обычной нормальной ТРЕНИРОВКЕ со всей ее жесткой напряженностью, со свойственными ей вызовом, преодолением и победой. Только в этом случае асана действительно отдает все то, что можно из нее извлечь.

Практика Движения Силы - не "воспарительная прострация", а работа. Тяжелая физическая работа, которой присуще все, что присуще любой тяжелой физической работе. Пот, усталость, иногда - травмы, короче - все, как во всякой нормальной тренировке. И как во всякой нормальной тренировке, успех полностью зависит от нашего к ней отношения, от нашей настойчивости и нашего упорства, от способности полностью сосредоточиться на главном, от внимательности и от умения не давать себе поблажек, не потакать своему самомнению и не идти на поводу у своей слабости. И от этого же зависит то, в какой степени нам удастся избежать травм и нежелательных энергетических эффектов, которые могут стать причинами серьезных функциональных

расстройств.

Травмы и нежелательные энергетические эффекты обычно являются следствиями либо чрезмерного, либо недостаточного усердия в тренировочной практике.

Если практикующий, гонимый то ли тщеславием, то ли соображениями практической выгоды, то ли стремлением к скорейшему погружению в психоделический омут, то ли жаждущий что-то кому-то доказать (себе, другим – не имеет значения), оказывается чрезмерно усердным в практике Движения Силы, его энергетическая структура в какой-то момент не выдерживает неадекватно возросшего энергетического давления, обусловленного слишком высокой для ее нынешнего состояния плотностью потоков Силы. В "слабых местах" энергетической структуры образуются "дыры", сквозь которые неконтролируемо рассеивается и вновь уходит на недосягаемую для осознанного управления периферию энергетического тела совсем уже было стянутая к центру энергия. В результате зоны энергетического тела, в которых образовались "дыры", настолько "обесточиваются", что в них возникают болезненные состояния, которые незамедлительно "спускаются" на уровень органического тела. Суставные травмы, травмы позвоночника, растяжения и разрывы сухожилий, спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов, лихорадочные состояния, нарушения работы сердечно-сосудистой и нервной систем, а также прочие подобные происшествия могут стать реакцией организма на чрезмерное усердие, призванные на некоторое время "притормозить" адепта, страдающего синдромом неадекватной рьяности.

С другой стороны, если практикующий регулярно "недорабатывает", если он не достигает в каждом упражнении предельно доступной его телу "глубины" и не идет чуточку "глубже", вся его практика оказывается недостаточно напряженной и недостаточно глубокой, другими словами – недостаточно "жесткой". В результате возникает состояние, при котором подвижность энергетической структуры заметно увеличивается, а плотность энергии в образующих ее потоках Силы оказывается недостаточной. Итогом становится "хлипкость" органического тела и проистекающие из нее неприятности, во многом аналогичные тем, которые обусловлены чрезмерным усердием. Те же "дыры" в энергетическом теле, и то же самое рассеяние энергии...

Таким образом, как чрезмерное, так и недостаточное усердие в практике Движения Силы в конечном счете приводит к потере энергии вместо ее накопления.

Йога – это "путь через пропасть по кромке отточенного подобно бритвенному лезвию клинка". И только нам самим дано отыскать в наших собственных действиях ту "золотую середину", которая позволит сохранить равновесие на этом пути.

Так что давайте будем предельно внимательными, и не дай нам Бог хотя бы на мгновение забыть о Круге Железа. И о том, что главной составляющей безупречности является отрешенность.

#### ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ

К предварительным условиям относится все, что касается места, времени, обстановки, оборудования и состояния, необходимых для практики Движения Силы.

#### СОСТОЯНИЕ

Давайте "остановимся" и внутренне соберемся. Постараемся ощутить свое органическое тело как нечто целостное, однородное и полностью подконтрольное воле. "Уйдем" вниманием внутрь тела, чтобы замечать все ощущения, которые будут возникать в нем во время тренировки. И чтобы не упустить тот момент, когда наше тело скажет нам: "Все, хватит. Остановись и расслабься, иначе будут неприятности". Или: "Ну что ж, сегодня ты основательно потрудишься. Теперь можешь расслабиться и позволить сознанию насладиться плодами этого труда". Нам ни в коем случае нельзя игнорировать такие сигналы со стороны тела, ибо оно обладает собственной глубинной мудростью и может многое нам подсказать. Тело – наш верный союзник. Ведь в конце концов, тренировка – это война не против собственного тела, а против собственной слабости, против собственных недостатков. И тело наше точно так же хочет избавиться от тех из них, которые свойственны ему, как мы хотим избавиться от всех, (Если мы действительно честно этого хотим. Если нет – давайте сразу же забудем о йоге и больше никогда не будем о ней вспоминать.)

Тренироваться с полным желудком – далеко не лучшее, что можно придумать. Именно поэтому йогин "наполняет пищей половину желудка". Ведь он хочет быть готовым к практике в любое мгновение, когда ощутит в ней потребность. Конечно, в идеале Движение Силы практикуется на пустой желудок, однако в нашей жизни зачастую выходит так, что ни нам, ни нашим моделям поведения не удается вполне соответствовать идеалам. Приходится идти на компромиссы. Наполнение желудка пищей только наполовину – один из

них. С мочевым пузырем дело обстоит куда проще. Тренироваться с полным мочевым пузырем не только крайне неудобно и опасно, но к тому же еще и глупо. Ибо что стоит нам, перед тем как приступить к практике, посетить известное заведение и оставить там все то лишнее, что отягощает наш мочевой пузырь?

Конечно, мне хотелось бы еще сказать, что кишечник перед началом тренировки нуждается в обязательном освобождении от лишнего груза каловых масс... Однако я вполне отдаю себе отчет в том, что йогину, который способен осознанно контролировать работу кишечника, эти мои слова уже ни к чему, ибо он все знает и сам. Ну, а тому, кто еще не достиг истинно йогического уровня искусности в управлении взаимодействием сознания и тела, они мало чем помогут... Ибо хотел бы я взглянуть на обычного человека (не йогина, не святого, не мага, не сэнсэя, не ламу, не экстрасенса-инструктора международной категории – словом, не великого воина духа и не т. п.) который, решив умом, что наступил подходящий момент для приобщения к таинству дефекации, просто направился бы в соответствующее место и спокойно осуществил бы надлежащее действие при условии полного отсутствия исходного позыва. Поэтому единственная моя рекомендация в отношении кишечника будет такой: если перед началом тренировки нам кажется, что дефекация возможна, не нужно противиться зову природы... И если "внутренний позыв" возникает в процессе практики, целесообразнее всего прервать тренировку, последовать "зову" и только после этого – продолжить.

#### ВРЕМЯ И МЕСТО

Тренироваться можно и нужно всегда и везде. Все зависит от того, какие техники и методы мы выбираем для практики в данном конкретном месте в данное конкретное время. Поэтому каждый из нас пусть сам определит для себя наиболее подходящие ему условия для практики Движения Силы.

Все, что нужно, – это уединенность места, наличие в нем свободной ровной горизонтальной площадки площадью в три-четыре квадратных метра, поверхность которой была бы твердой и по возможности имела покрытие из естественных материалов (хорошо утрамбованная земля, деревянный или каменный пол и т. п.), более-менее (лучше более, чем менее) свежий воздух и отсутствие факторов, которые могли бы стать серьезной помехой, как-то: комаров, мошек и прочих кусучих божьих тварей, холода, сильного ветра, дождя, падающих на голову предметов, навязчивого шума, грязи и пыли, советчиков и досужих наблюдателей.

Лучше всего тренироваться в пустом хорошо проветриваемом помещении, где нас "никто не потревожит" ("Хатха-Йога-Прадипика").

Сообразно месту выбираем время, руководствуясь сформулированным выше принципом соответствия шагов практики времени суток и сезонам. То место, которое в одно время может быть наиболее подходящим для практики, оказывается совершенно непригодным в другое. В сухой и жаркий летний день хорошо тренироваться на открытом воздухе, в то время как зимой или в дождь предпочтительно делать это в помещении.

В любом случае при выборе места и времени для практики Движения Силы имеет смысл руководствоваться здравым смыслом, соображениями практической целесообразности и не привязываться ни к каким догмам. В конце концов, то, что и как мы делаем, в практике Движения Силы намного важнее того, где и в каких условиях мы это делаем. Психоэнергетический потенциал полноценной практики Движения Силы настолько огромен, что любые ограничения, накладываемые на нее окружением, раньше или позже просто утрачивают какое бы то ни было значение.

#### ОБОРУДОВАНИЕ И ОДЕЖДА

Вот все, что требуется нам для практики Движения Силы на уровне нулевого цикла:

- \* тренировочная подстилка или коврик;
- \* удобный, не стесняющий движений свободный теплый спортивный костюм из плотного хлопчатобумажного трикотажа (рукава – обязательно длинные, на рукавах и штанинах – манжеты, плотно охватывающие запястья и лодыжки);
- \* удобные плавки или купальник (которые нигде не жмут, не натирают и не стесняют движений).

Желательно также иметь безрукавку (но не майку) из такой же ткани, как костюм. Лучше всего взять хлопчатобумажный спортивный пуловер и отрезать от него рукава.

Ну и конечно же, нам потребуется наше собственное тело – необходимый вес и противовес, живой эспандер, универсальный тренажер.

#### ПОДСТИЛКА

Мастера часто тренируются на голом деревянном или каменном полу. Однако на то они и мастера. Для начинающего такая практика нежелательна, так как может привести к травмированию кожи, надкостницы и подкожных тканей в опорных точках – на локтях, коленях и позвоночнике. Мастеру это не грозит,

так как ткани его органического тела в процессе многолетней практики изменяются на клеточном уровне и их устойчивость к механическим нагрузкам значительно превышает таковую тканей органического тела обычного человека. Например, в результате воздействия ударной нагрузки, которая приводит к появлению основательного кровоподтека или даже гематомы на теле обычного человека, на теле Мастера возникнет лишь покраснение, в худшем случае – небольшой синячок.

Поэтому, несмотря на то что истинные Мастера могут тренироваться на голом деревянном или каменном полу, подавляющее большинство практикующих нуждается в тренировочной подстилке или коврик.

Размеры подстилки должны быть достаточно большими для того, чтобы практикующий полностью помещался на ней, улегшись на спину и вытянувшись во весь рост.

Гимнастические маты не годятся. Поролоновые чересчур упруги, набивные чересчур мягки. Оболочка и тех, и других сделана из слишком уж синтетических материалов.

Борцовский ковер не годится – он слишком мягкий и слишком упругий одновременно. И его покрытие также сделано из синтетических материалов.

Кроме того, и гимнастические маты, и борцовский ковер имеют слишком большую толщину.

Мне довольно часто доводилось видеть, как, подготавливаясь к практике асан, люди расстилали на полу мякнющее одеяльце или плед, а поверх него клали простынку.

Подобная подготовка к практике Движения Силы в стиле Йоги Восьми Кругов бессмысленна. Через несколько тренировок простынка окажется разодранной в клочья. Одеяльце не позволит нам полноценно выполнить ни одну асану, кроме поз, предназначенных для расслабления. Оно будет растягиваться, сбиваться в складки, ездить из стороны в сторону, что в конце концов приведет к тому, что мы получим какую-нибудь травму.

Подстилка для практики Движения Силы должна быть плотной, жесткой и не скользкой.

Лучше всего пользоваться специальным ковриком из армированного натурального латекса, известным как "sticky yoga mat" – "липкий коврик для йоги". Такие коврики выпускаются в США. Они популярны среди практиков йоги во всем мире. Достаточно сказать, что сам Б. К. С. Айенгар, Мастер Поттабхи Джойс и все инструкторы их школ, а также Дхарма Миттра, Мастер Хари, Виктор ван Кутен и Анжела Фармер, все учителя и инструкторы Международного центра имени Шивананды и многие другие Мастера пользуются для тренировок именно такими ковриками. "Липкие коврики" не скользят по полу и не дают проскальзывать рукам и ногам, даже если ладони и ступни покрыты потом. "Липкий коврик" легко моется с мылом, он тонок и не обладает ни излишней упругостью, ни излишней мягкостью, что делает его идеальной подстилкой для практики всех асан, и в особенности – тех, которые требуют особой точности в удержании равновесия. Единственные недостатки "липкого коврика" – его недоступность в СНГ и его цена. Наиболее современная модификация стоит около семидесяти долларов США, самый простой – не менее двадцати.

Второй вариант – сложенное вдоль пополам тонкое байковое одеяло, поверх которого надет чехол из прочного плотного брезента, который всегда можно постирать. По прочности такая подстилка превосходит "липкий коврик", однако существенно уступает ему в "липкости".

Подходит также обыкновенный ковер достаточно большого размера.

#### КОСТЮМ

Для достижения текучести, необходимой при практике асан, тело должно быть хорошо разогрето. В жарком тропическом климате проблем с этим не возникает. Там Движение Силы практикуется в плавках или купальнике. Однако в наших условиях это возможно только в летнее время, да и то не всегда.

Потому в зонах с умеренным климатом целесообразнее всего начинать тренировку, надев поверх плавков или купальника свободный теплый спортивный костюм: брюки, безрукавку и поверх безрукавки – пуловер с длинным рукавом. Как уже говорилось, костюм должен быть шит из плотного хлопчатобумажного трикотажа.

По мере того как в ходе тренировки тело разогревается, мы постепенно раздеваемся. Однако начинаем это делать только тогда, когда ощутим некоторый дискомфорт от того, что нам становится жарко.

Сначала снимаем пуловер. Может быть, этого окажется достаточно.

Если через некоторое время дискомфорт вновь начинает ощущаться, снимаем безрукавку.

И в самую последнюю очередь снимаем брюки.

При таком подходе мы всегда имеем возможность вновь одеться, едва лишь почувствуем себя неуютно из-за излишней прохлады. Очень важно, чтобы в течение всей тренировки мышцы оставались теплыми.



#### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

Как было сказано выше, в нулевом цикле Омнио-ТТ используется режим практики асан, который носит условное название "лестница в небо". Вряд ли здесь это словосочетание имеет какое бы то ни было отношение к славному одноименному хиту легендарной рок-группы "Led Zeppelin", однако звучит, тем не менее, красиво и как нельзя лучше отражает суть тренировочного режима.

В режиме "лестница в небо" асаны представляют собой как бы ступеньки лестницы, взбираясь по которой, мы последовательно приближаемся к состояниям сознания более высоких уровней, чем тот исходный бытовой уровень, на котором мы обычно функционируем. Практика в этом режиме представляет собой последовательность фаз фиксации асан, соединенных простейшими переходными движениями. Фазы фиксации – очень четкие, жестко ограниченные и удерживаются неподвижно: никаких дополнительных действий "внутри" асаны мы не предпринимаем. Переходные движения – динамические фазы входа и выхода – выполняются точно так же четко, жестко, в ровном темпе и по самым простым траекториям.

"Глубина" каждой асаны при практике в режиме "лестница в небо" достигается не за счет тех или иных типов "внутреннего движения" в фазе фиксации, как в практике более высоких уровней, а только лишь за счет длительности статической фиксации и возможно более полного расслабления групп мышц, напряжение которых для удержания данного конкретного положения тела не требуется. В то же время все те группы мышц, статическое напряжение которых способствует более полному "втеканию" тела в форму фазы фиксации той или иной асаны, должны быть напряжены до предела.

Переходы между динамическими и статическими фазами – мгновенные, без "раскачки": из полностью неподвижного положения тело сразу же начинает двигаться "в направлении" изменения формы фазы фиксации, и как только новая форма достигнута, тело снова замирает в неподвижности, жестко и четко фиксируя эту форму.

"лестница в небо" – базовый режим, как бы "скелетная структура" тренировочной практики, которая на более высоких уровнях "обрастает" плотью дополнительных внешних и внутренних движений, психоэнергетических манипуляций и специфических схем дыхания.

#### БАЗОВОЕ ДЫХАНИЕ

Любая практика Движения Силы на любом уровне всегда строго согласована с ритмом дыхания.

В идеале дыхание должно быть ровным, плавным и медленным в течение всей практики. Сообразно дыханию тело переходит от асаны к асане так же ровно, плавно, без рывков. Даже в тех случаях, когда переход между фазами фиксации двух последовательно выполняемых асан осуществляется прыжком, этот прыжок – плавный, как в замедленном кино.

Задержки дыхания в нулевом цикле Движения Силы не практикуются. Дыхание обеспечивает энергией наше движение, оно – та нить, на которую нанизаны драгоценные жемчужины асан, и нить эта вьется ровно, неторопливо и непрерывно.

Идеальный ритм дыхания – примерно три-четыре дыхательных цикла в минуту. Соответственно, на каждый дыхательный цикл приходится примерно пятнадцать секунд в первом случае и двадцать – во втором: семь секунд – выдох, семь секунд – вдох и по полсекунды на смену фаз дыхательного цикла, либо девять секунд – вдох, девять – выдох, и по одной на смену фаз, соответственно.

Дыхание полное – мы выдыхаем и вдыхаем всей грудью. Выдох начинается с удаления воздуха из верхних частей легких и заканчивается освобождением от воздуха нижних частей. Вдох начинается с заполнения воздухом низа легких и заканчивается поступлением воздуха в подключичные области легких. Понятно, что во время удержания положений, сковывающих грудную клетку, в дыхании участвует та часть объема легких, которая в принципе может в нем участвовать.

Очень важно не забывать о второй технике органического сталкинга и все время держать живот слегка подтянутым. Если этого не делать, то при заполнении воздухом нижних частей легких живот выпячивается, что препятствует выполнению по-настоящему полного вдоха. Полнота дыхания контролируется легким напряжением передней стенки чуть-чуть втянутого живота.

Принцип согласования движений с дыханием таков: переход между фазами фиксации – выдох, удержание фазы фиксации – вдох/выдох/вдох, переход между фазами фиксации – выдох, фаза фиксации следующей асаны – вдох/выдох/вдох... Подавляющее большинство переходных движений выполняется с ВЫДОХОМ.

Если мы чувствуем, что несмотря на завершение второго дыхательного цикла (выдох/вдох), фаза фиксации еще "себя не исчерпала", мы можем добавить к ней еще один или несколько полных дыхательных циклов. В таких

случаях согласование выглядит следующим образом: переход между фазами фиксации – выдох, фаза фиксации – вдох/выдох/вдох/выдох/.../вдох/выдох/вдох, переход между фазами фиксации – выдох, фаза фиксации следующей асаны – вдох/выдох/вдох... И так далее.

Ни в коем случае нельзя "насильственными" методами ускоренно вырабатывать "идеальный" ритм дыхания. Три-четыре цикла в минуту – примерная схема, к которой следует стремиться. Но стремиться не за счет сознательного управления дыханием, а за счет естественного повышения уровня тренированности. Говоря о согласовании дыхания с движениями, я говорю именно о ВЗАИМНОМ СОГЛАСОВАНИИ, а не о КОНТРОЛЕ дыхания посредством движения или КОНТРОЛЕ движения посредством дыхания. И то, и другое должно течь в естественном для нас в нашем нынешнем состоянии темпе и ритме.

Попытки установить сознательный контроль над дыханием на длительные промежутки времени смертельно опасны, поскольку при этом организм может "снять с автомата" управление дыхательной функцией и передать его "активному" сознанию. Если это происходит, то стоит человеку заснуть, как он тут же начинает задыхаться – ведь во время сна "активная" часть сознания отключается. Неделя-полторы без сна – и обычный человек оказывается на грани смерти из-за развивающейся аутоинтоксикации. А вернуть дыхательную функцию из режима сознательного управления обратно в автоматический режим не так-то просто...

Существуют специальные методы выработки автоматически поддерживаемого идеального ритма дыхания (выдох/переключение/вдох/переключение = 7/0,5/7/0,5 или 9/1/9/1), однако они относятся к практике более высоких уровней, чем тот, которому посвящена данная книга и по объему информации могут вполне составить отдельную книгу.

Кроме того, на высших ступенях практики вводятся так называемые "пульсовые" ритмы дыхания, в которых за единицу измерения длительности дыхательного цикла берется не абстрактный промежуток времени длительностью в одну секунду, а единица ключевого физиологического ритма организма – длительность одного цикла сокращения сердечной мышцы – один удар пульса. В частности, одним из наиболее важных с практической точки зрения пульсовых ритмов является так называемый "квадратный" ритм, в котором длительности всех четырех фаз дыхательного цикла одинаковы: выдох/пауза после выдоха/вдох/пауза после вдоха/ = 1/1/1/1 (например: 4/4/4/4, или 8/8/8/8, или 9/9/9/9, или 16/16/16/16 ударов пульса). Четырехфазный цикл "квадратного дыхания" характерен преимущественно для практики Дыхания Силы. В Движении Силы задержки дыхания и дыхательные паузы практикуются только в отдельных случаях. В основном же используется "синусоидальный" ритм. В таком ритме "квадратное" дыхание преобразуется в двухфазное. Длительность паузы после выдоха при этом прибавляется к длительности выдоха, длительность паузы после вдоха – к длительности вдоха. В итоге, к примеру, ритм 4/4/4/4 выглядит как 7/1/7/1, где на переход между фазами дыхательного цикла приходится по одному удару пульса. Пульсовое "синусоидальное" дыхание – один из весьма радикальных способов повышения эффективности практики асан. Однако осваивать его можно только на хорошо отработанных последовательностях асан.

Для каждого практикующего может быть подобран индивидуальный "квадратный" ритм, который больше всего ему подходит. Характерно то, что пульсовые ритмы также вырабатываются с помощью особых тренировочных методов, обеспечивающих их автоматическое поддержание.

Как правило, все это делается на более высоких уровнях практики, чем нулевой цикл и круг Земли.

В практике нулевого цикла мы просто тренируемся, стараясь дышать ровно, глубоко и свободно и стараясь согласовывать наши движения с тем ритмом дыхания, который нам удобен.

**"ДЫХАНИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ СОБАКИ"**

"Дыхание металлической собаки" является дыхательной схемой, на основе которой в практике более высоких уровней строятся различные ритмы так называемого "огненного дыхания".

Как дышит собака, которая долго и быстро бежала?

Бурно, часто и шумно. Она быстро вдыхает всей грудью и так же быстро полностью выдыхает, и ребра ее при этом, что называется, "ходят ходуном".

Именно так и выглядит "дыхание металлической собаки" – серия из нескольких быстрых полных очень интенсивных и шумных вдохов-выдохов. Единственное, чем мы отличаемся от собаки, когда практикуем этот тип дыхания, это то, что мы дышим ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НОС, слегка оттопыривая его крылья и тем самым жестко приоткрывая ноздри. Фактически, "дыхание металлической собаки" – это короткая жесткая гипервентиляция.

"Дыхание металлической собаки" используется в тех случаях, когда в фазе фиксации какой-либо крайне напряженной асаны мы вдруг ощущаем, что начинаем

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
терять силы с катастрофической быстротой. И вместо того, чтобы "облегчить себе жизнь" и быстренько выйти из положения, требующего предельного напряжения, мы не только в этом положении остаемся, но к тому же еще используем его для повышения плотности потоков Силы в энергетическом теле.

Энергия накапливается в расслабленных мышцах. Напряженные мышцы ее расходуют. Этим обусловлено то, что по-настоящему "рабочая" мускулатура бывает только у того, кто умеет полноценно расслабляться.

В фазах фиксации особо напряженных асан мы теряем силы из-за огромного расхода энергии, обусловленного одновременным предельным напряжением больших групп мышц.

Кроме того, статическое напряжение мышц блокирует "тонкие" потоки в энергетическом теле. Энергия не может свободно течь по каналам. То же самое происходит с кровью. Она интенсивно теряет кислород, а недостаточная интенсивность затрудненного статическим напряжением кровообращения не позволяет обеспечить необходимый уровень газообмена.

Воспользовавшись "дыханием металлической собаки", мы мгновенно усиливаем газообмен. В энергетическом теле такое дыхание действует как помпа, обеспечивающая мощную "прокачку" каналов. Интенсивность "тонких" потоков настолько возрастает, что они "просачиваются" сквозь чудовищное напряжение, буквально "пропитывая" энергией все тело. "Где ци - там и кровь, где кровь - там и ци" - так говорят китайцы. Интенсификация "тонких" потоков усиливает кровообращение. Соответственно, увеличивается приток крови и кислорода к мышцам. За счет этого тренирующий эффект асаны мгновенно увеличивается в несколько раз.

Эффект "пропитывания" тела энергией в данном случае аналогичен тому, который достигается при практике техник "железной рубашки". Именно поэтому собаку и прозвали "металлической".

#### РАССЛАБЛЕНИЕ В АСАНАХ

Растягивание сухожилий стимулирует потоки так называемой "сухожильной" энергии (См. "Дар нагвала", т. 2). Растягивание мышц расслабляет мышцы, благодаря чему они начинают интенсивно накапливать перераспределенную энергию. На сочетании этих двух эффектов построено действие асаны как практики перераспределения и накопления энергии. Поэтому осознанное мышечное расслабление имеет в практике асаны критическое значение.

В фазе фиксации любой асаны напряженными остаются только те мышцы или группы мышц, напряжение которых необходимо для удержания тела в соответствующем положении. Все остальные мышцы должны быть расслаблены, в частности те, которые подвергаются растягиванию.

На высших уровнях практики используется особая техника совмещения фиксации предельного растягивания мышц в сверхсложных асанах с их напряжением и одновременной "дыхательной закачкой" энергии в скелетные структуры энергетического тела посредством особых типов медленного четырехфазного дыхания. Этот прием является исключительно эффективным способом стимуляции и одновременного использования потоков "сухожильной" энергии, однако применять его без должной подготовки опасно, так как это чревато растяжениями и разрывами сухожилий и мышц и серьезными суставными травмами. Поэтому в практике нулевого цикла необходимо строго придерживаться правила: все, что не является необходимым для сохранения формы асаны, должно быть расслаблено. В то же время напряжение тех мышц, которые в данном положении работают, должно по мере возможности приближаться к предельному.

Если напряжением скованы большие группы мышц, используем "дыхание металлической собаки" - семь-девять циклов интенсивной гипервентиляции.

Более глубокому расслаблению мышц, не действованных в удержании формы фазы фиксации асаны, способствует растягивание базового дыхательного цикла. Однако при этом должно выполняться условие "индивидуальной комфортности дыхания". Ритм и глубина дыхания в течение всей практики должны быть такими, чтобы не возникало ощущение удушья. При оптимальной длительности растянутого дыхательного цикла движение Силы практикуется НА ГРАНИ кислородного голодания, но НЕ В СОСТОЯНИИ кислородного голодания.

Компенсация перегрузок, которые ложатся при этом на нервную и кровеносно-дыхательную системы, достигается при практике Дыхания Силы. Это - одна из причин, по которым Сватмарама в своей "Хатха-Йога-Прадипике" рекомендует практиковать пранаяму непосредственно после асан, причем по возможности без перерыва на расслабление. Полное расслабление в таком случае практикуется после завершения всей практики, включая Созерцание Силы.

#### ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Полное глубокое расслабление после завершения тренировки - ключ к фиксации тех изменений, которые происходят с энергетической структурой в результате практики. Без него никакая йогическая практика не может быть

полноценной.

Более того, довольно часто во время тренировки мы вдруг ощущаем непреодолимую потребность на некоторое время остановиться и "замереть", чтобы дать некоторому новому состоянию "пронзительного всеобъемлющего безмолвия" охватить наше существо, глубоко проникнув в каждую клетку органического тела и в каждое волокно энергетического тела. И, внимательно "прислушавшись" к своему телу, мы неизменно обнаруживаем, что полное расслабление в течение двух-трех минут - лучшее, что мы можем для этого сделать.

Таким образом, полное расслабление выполняется как по окончании всей практики, так и в паузах между некоторыми упражнениями "внутри" Движения Силы.

Кроме того, если по завершении практики Движения Силы мы ощущаем усталость, имеет смысл выполнить полное расслабление, прежде чем приступить к Дыханию Силы.

Обычно длительность пауз, посвященных расслаблению в потоке Движения Силы, не превышает пяти минут. Это - "промежуточное расслабление". Оптимальная продолжительность такого расслабления - две-три минуты. Слишком длительное расслабление в процессе тренировки нарушает "энергетическую непрерывность" потока практики, из-за чего тренировку приходится прекращать, дабы не получить травму в результате образования "дыр" в энергетическом теле.

Длительность расслабления, которое практикуется в промежутке между Движением Силы и Дыханием Силы, как правило, не превышает пятнадцати минут. Его оптимальная длительность - восемь-двенадцать минут. Это - так называемый "короткий" вариант полного расслабления.

По окончании тренировки может практиковаться как "короткий", так и "длинный" вариант. Выполнение "длинного" варианта полного расслабления может растянуться на полчаса, час, а в некоторых особых случаях - на несколько часов и даже суток. Впрочем, об особых случаях мы здесь говорить не будем.

#### ПОЗЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Обычно полное расслабление практикуется в одной из двух поз - в позе крокодила (традиционно известной как накрасана) и в позе мертвого тела (именуемой шавасаной или мритасаной).

Крокодил - это обычное положение лежа на животе с повернутой набок головой и свободно вытянутыми вдоль тела руками (фото ПР-1).

Позу крокодила используют в основном для расслабления в паузах между асанами Движения Силы, в частности в сериях прогибов назад лежа на животе.

Это положение позволяет очень быстро и эффективно входить в состояние глубокого расслабления, поэтому им действительно исключительно удобно пользоваться для практики "промежуточного" варианта. Однако есть у позы крокодила и одно свойство, которое в некотором смысле можно было бы назвать ее существенным недостатком, - быстро генерируя состояние полного расслабления, она точно так же быстро "сдвигает" человека в измененные состояния сознания, в результате чего "промежуточное" расслабление незаметно превращается в сверхглубокое "длинное". Характерная особенность измененных состояний сознания, генерируемых расслаблением в позе крокодила, состоит в том, что в них утрачивается ощущение масштаба времени. Течение личного внутреннего времени замедляется в несколько раз, и, "придя в себя" после коротенького расслабления, которое для нас продолжалось всего лишь несколько минут, мы с удивлением обнаруживаем, что в мире вокруг нас прошел час с лишним.

В то же время однозначно относить это свойство к недостаткам позы все-таки не следует. Во-первых, контролируя свое состояние при расслаблении в позе крокодила, мы можем обнаружить те грани, которые отделяют наше обычное состояние сознания от измененных, и научиться "скользить по кромке неведомого", овладевая искусством одновременно осознанно находиться "и там, и здесь". А ведь это - не что иное, как начало контролируемого расширения восприятия. Ну, и во-вторых, расслабление в позе крокодила есть один из возможных ключей к постижению искусства управления потоками времени.

Шавасана - ее также иногда называют "ковром" - это положение лежа на спине со свободно вытянутыми ногами и руками, обращенными ладонями вверх. Существует несколько вариантов шавасаны.

Для сохранения в теле тепла практикуют шавасану с пятками ног, соединенными вместе (фото ПР-2).

В жару ступни ног, наоборот, располагают на расстоянии, примерно равном ширине плеч (фото ПР-3).

Кроме того, большое значение имеет положение рук. В зависимости от того, где находятся кисти, энергия концентрируется в той или иной зоне энергетического тела. Если кисти возле таза или живота (ПР-2), она

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
концентрируется в поле нижнего света. Если кисти возле головы (ПР-3) – в поле верхнего света. Если руки вытянуты в стороны – в поле среднего света.

Сложив руки на животе, можно создать точечную зону исключительно высокой концентрации энергии в центре Силы поля нижнего света. Сложив руки на солнечном сплетении, можно проделать то же самое с полем среднего света. Однако полное глубокое расслабление в вариантах шавасаны со сложенными кистями невозможно.

Чем выше напряжение, тем глубже расслабление. Поэтому по-настоящему полное и особенно глубокое расслабление получается после интенсивной и очень напряженной практики асан.

#### "ПРОМЕЖУТОЧНОЕ" РАССЛАБЛЕНИЕ

Для промежуточного расслабления не нужно делать ничего. Просто лечь в шавасану или в позу крокодила, расслабиться, сделать три-четыре мягких плавных вдоха-выдоха и немного полежать.

#### "КОРОТКОЕ" РАССЛАБЛЕНИЕ

"Короткое" расслабление, пожалуй, самое сложное. Я бы даже, пожалуй, сказал, что "короткая" шавасана – одна из самых сложных асан. Звучит парадоксально, но это – факт... Дело в том, что для достижения совершенства в выполнении этого варианта шавасаны необходимо добиться "реальности нереальных ощущений". Нужно научиться по-настоящему реально проникать вниманием во все части тела, причем не визуализировать проникновение, не воображать, а ФАКТИЧЕСКИ смещать восприятие в пальцы ног, во внутренние органы, в пальцы рук и т. п.

Порядок практики примерно таков:

- \* лежим на спине в одном из вариантов шавасаны;
- \* закрываем глаза и делаем три-четыре плавных медленных глубоких вдоха-выдоха;
- \* продолжаем дышать, постепенно замедляя дыхание;
- \* некоторое время наблюдаем за дыханием, потом "отпускаем" его и о нем "забываем";
- \* расслабляем все тело;
- \* некоторое время лежим, потом проверяем степень глубины расслабления, проникая вниманием во все части тела, и устраняем остаточные напряжения из тех мест, где нам удастся их обнаружить.

Вот одна из возможных последовательностей такой "проверки": пальцы ног – лодыжки – голени – колени – бедра – тазобедренные суставы – кисти рук – запястья – предплечья – локти – плечи – плечевые суставы – промежность – пах, ягодицы и низ живота – живот, область почек и поясница – грудная клетка и мышцы спины – сердце – шея – задняя поверхность головы – макушка – уши и боковые поверхности головы – щеки – подбородок – губы – язык – нос – лоб – глаза.

Критические зоны – лоб и глаза. От успешного расслабления глаз на восемьдесят процентов зависит успех полного расслабления.

Выход из "короткого" расслабления – осторожный. Сначала нужно сделать глубокий вдох-выдох. Затем потянуться, медленно открыть глаза, перевернуться на бок, немного полежать и только после этого – подниматься.

#### "ДЛИННОЕ" РАССЛАБЛЕНИЕ

В известном смысле "длинное" расслабление подобно промежуточному – для того, чтобы его выполнить, не нужно делать ничего. Просто лечь и дожидаться "провала". А когда "провал" себя исчерпает, просто встать и продолжать действовать как ни в чем не бывало. Ничего не делать – ни для того, чтобы войти в расслабление, ни для того, чтобы из него выйти. Ничего не контролируя и ничем не управляя, тщательно проконтролировать, чтобы все вышло само собой...

Ничего не делать в течение часа... А ведь это самое сложное – по-настоящему не делать действительно НИЧЕГО... А?

#### "РАСШИРЕНИЕ" И "НАПОЛНЕНИЕ" КАК КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ ДВИЖЕНИЯ В АСАНАХ

"Расширение" и "наполнение" – два главных принципа движения в асане.

Под "расширением" понимается такой способ двигаться, при котором возникает субъективное ощущение "раскрытия" суставов, словно в них образуется "пустое пространство".

Под "наполнением" понимается такой способ дыхания, при котором образовавшаяся в суставах "пустота" заполняется энергией.

Безусловно, речь в данном случае идет прежде всего о СУБЪЕКТИВНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ. Однако ощущения эти в значительно большей степени соответствуют реальному объективно протекающим при этом в органическом и энергетическом телах процессам, чем это может показаться на первый взгляд.

В действительности достаточно адекватно описать словами ни "наполнение", ни "расширение" невозможно. Единственный способ понять, что это такое, – почувствовать на собственном опыте. В то же время, если иметь некоторое представление о том характере движений, который можно считать

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
методически корректным в практике асаны, осознание того, что есть "расширение" и "наполнение", очень скоро придет само собой.

Возьмем, к примеру, позвоночник в прогибе назад.

Можно выполнять прогиб назад, в максимальной степени эксплуатируя те отделы позвоночника, которые "гнутся" легче всего, - шейный и поясничный. Причем "гнуть" их, что называется, "прямо в лоб" - "назад и никаких гвоздей!.." Наиболее малоподвижный грудной отдел при этом "остается на потом", и когда очередь до него, наконец, доходит, шейный и поясничный отделы позвоночника уже полностью "выбрали свой предел текучести". Пытаясь еще сильнее прогнуться за счет прогиба теперь уже в грудном отделе, мы заставляем позвонки поясничного отдела "наезжать" друг на друга. Грудной отдел позвоночника обладает значительно большей жесткостью, чем поясничный и шейный отделы. Это естественно, поскольку его подвижность ограничена грудной клеткой. Попытка прогнуться в грудном отделе после того, как "запас безопасной текучести" поясничного отдела исчерпан, приводит к так называемому "эффекту рычага". Из-за своей жесткости грудной отдел становится как бы рычагом, с помощью которого давление передается на поясничный отдел. В результате возникают травматические деформации межпозвоночных дисков и микротравмы сухожильного аппарата позвоночника. Множественные микрорубцы, которые образуются впоследствии на местах травм, лишают сухожилия упругости, сами сухожилия удлиняются, а диски, наоборот, уплощаются. И через некоторое время позвоночник превращается в сухожильный мешок, внутри которого пораженные остеохондрозом диски "гуляют сами по себе" со всеми вытекающими из этого плачевными последствиями. Это - типичная участь очень многих спортсменов.

Тот же прогиб назад можно выполнять, сначала стараясь максимально "раскрыть" грудной отдел. Мы вытягиваем позвоночник "внутренним" движением, стараясь не только сначала прогнуться в той его части, которая поддается хуже всего, но при этом еще и растянуть его, формируя между позвонками "пустое пространство", в котором диски "чувствовали бы себя комфортно". И лишь после того, как прогиб в грудном отделе достигает максимально доступной нам глубины, мы "подключаем" к прогибу поясничный и шейный отделы. Причем, прогибаясь в пояснице, мы точно таким же образом стараемся вытянуть позвоночник "изнутри" - настолько, насколько это возможно. "Перепрогнуть" позвоночник в грудном отделе за счет "доработки" в поясничном отделе почти невозможно. Нужно очень-очень сильно постараться. Хотя, конечно, вариант, аналогичный варианту молитвенной практики, упоминаемой в известной жемчужине российского фольклора ("Заставь дурака Богу молиться..."), здесь не исключен, и мне известны редкие, но весьма прискорбные случаи, в которых травмы позвоночника в грудном отделе, к сожалению, действительно имели место.

Более реальная опасность, которая подстерегает нас здесь, - несколько иная: "перетянуть" позвоночник. Дело в том, что постоянная практика "внутреннего вытягивания" делает сухожилия чрезмерно "текучими". Они становятся "хлипкими" и перестают полноценно выполнять свою роль. В случае с позвоночником результат - тот же "сухожильный мешок" с "кошкоподобно гуляющими" позвонками и межпозвоночными дисками.

Большая неприятность, можете мне поверить... В отдельных, особо тяжелых случаях - вплоть до летального исхода.

Чтобы этого избежать, одновременно с "расширением" практикуется "наполнение" - такова общая практика работы со всеми суставами, а не только с позвоночником.

Для "наполнения" прорабатываемого сустава или сухожильно-мышечного жгута, мы "дышим в" этот сустав или сухожильно-мышечный жгут. Во время вдоха мы стараемся ощутить "тонкие" потоки поступающей в тело энергии, во время выдоха - концентрируем эти ощущения в тех частях тела, с которыми работаем.

Более вразумительно объяснить, что такое "дышать в сустав", "дышать в какой-либо орган" или "дышать в позвоночник", я не могу. Однако через несколько недель после того, как Вы начнете осваивать Движение Силы, Вы вдруг обнаружите, что, оказывается, на самом деле это - очень легко. Все, что для этого нужно - просто "выдыхать в" интересующую нас часть или зону тела. Как? Попробуйте, и Вы все почувствуете сами.

КРУГ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА, или СОЛНЕЧНОЕ КОЛЬЦО: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ  
Эта последовательность стягивает рассеянную энергию с периферии энергетического тела к середине и "упаковывает" ее в центр поля среднего света, которому в органическом теле соответствует солнечное сплетение.

"Встроенные" в круг солнечного света внутренние связки, или виньясы, "растягивают" поле сконцентрированной в солнечном сплетении энергии вдоль центральной оси энергетического тела, в результате чего формируется устойчивая функциональная связь между "верхом" и "низом", а все ключевые

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
центры энергетической структуры получают мощную энергетическую "подкачку".  
Круг солнечного света относится к категории активизирующих - "утренних"  
- практик, поскольку "сжимает" центральный вихрь энергетического тела,  
повышая плотность распределения энергии в образующем его потоке и тем самым  
выделяя и фиксируя так называемую "внутреннюю иерархическую вертикаль"  
энергетической структуры человеческого существа как в ее функциональном,  
так и в ее концептуальном аспектах. Как следствие, происходит  
функциональное усиление того аспекта нашего энергетического тела, который  
условно можно назвать "Силой отрешенного действия" или "Силой не-делания".  
"СТАНДАРТНЫЙ ВХОД"

"Стандартный вход" - это последовательность асан, посредством которой  
осуществляется переход из основной стойки (базового "вертикального"  
положения) в наклонный упор (базовое "горизонтальное положение").

#### 1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ТАДАСАНА, или ПОЗА СКАЛЫ (фото СК-1).

Ноги вместе, плечи расправлены, позвоночник вытянут, голову держим  
прямо, взгляд направлен вперед, руки свободно свисают вдоль тела. Пальцами  
ног стараемся как бы "обхватить" землю. Пятки и носки вместе. Вес тела  
распределен поровну между ступнями и равномерно по длине ступней. Стоим  
ровно и устойчиво, как скала.

> Плавный выдох.

#### 2. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (СК-2).

Плавным движением вытягиваем руки вперед. Ладони обращены вниз, руки  
располагаются параллельно одна другой.

Чуть-чуть присев, быстрым резким движением сгибаем руки в локтях,  
подтягивая кисти к бокам туловища на уровне солнечного сплетения.  
Одновременно с этим движением переворачиваем кисти ладонями вверх и жестко  
слегка сгибаем пальцы рук, как бы стараясь "зацепить" воздух перед собой и  
"за воздух" "натянуть на себя пространство".

> Жесткий короткий вдох на четверть объема легких.

#### 3. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (СК-3).

Из положения СК-2 выпрямляем руки вниз и плавным движением поднимаем их  
вперед, а затем - вверх. Руки движутся параллельно одна другой. Взглядом  
следим за кистями. Когда руки оказываются вытянутыми вертикально вверх,  
приподнимаемся на носки и опускаем голову - взгляд снова направлен вперед.  
Руки продолжают двигаться назад, "раскрывая" грудную клетку. Вытягиваемся  
позвоночником вверх и прогибаемся назад в грудном отделе, стараясь при этом  
не допустить заметного прогиба в поясничном и шейном отделах. Поясница  
вытягивается вверх-вперед. Шея вытягивается вверх-вперед. Грудь  
расправлена, позвоночник в грудном отделе прогибается назад и при этом тоже  
вытягивается вверх.

> Движение - плавное продолжение вдоха до полного, фиксация -  
выдох-вдох-выдох-вдох.

#### 4. ПРАВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (СК-4).

Опускаемся на всю ступню. Складываем кисти поднятых рук в замок.  
Выворачиваем кистевой замок ладонями вверх и жестко до предела выпрямляем  
руки. Такое положение кистей является одним из наиболее эффективных  
способов стимуляции потоков "сухожильной энергии". Медленным плавным  
движением наклоняемся вправо. При этом обращаем внимание на то, чтобы  
наклон был не столько "складыванием" правой стороны тела, сколько  
"растягиванием" левой. На некоторое время фиксируем предельно доступное нам  
положение наклона вправо. Плавным движением выпрямляемся и свободно  
опускаем руки вдоль тела - возвращение в основную стойку.

> Движение - выдох. Фиксация - вдох-выдох-вдох... Выход в основную  
стойку - выдох.

#### 5-6-7-8. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА - ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ - ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (СК-5, СК-6, СК-7, СК-8).

Повторяем всю последовательность, заканчивая ее наклоном влево.

> Схема дыхания - та же самая: основная стойка - плавный выдох; вдох  
передней поверхностью тела - резкий вдох на одну четверть объема легких;  
вытянутый полупрогиб - плавное продолжение вдоха до полного во время  
движения и выдох-вдох-выдох-вдох во время фиксации; наклон в сторону -  
выдох, фиксация наклона - вдох-выдох-вдох; возвращение в основную стойку -  
выдох.

#### 9-10-11-12. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА - ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ - ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, или ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (СК-9, СК-10, СК-11, СК-12).

Повторяем всю последовательность, однако на этот раз заканчиваем ее не  
наклоном в сторону, а прямым полумесяцем (ардха-чандрасаной) - полным  
прогибом назад.

Полный прогиб назад выполняется из положения полупрогиба. После того  
как в вытянутом полупрогибе (СК-11) "предел текучести" грудного отдела

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
позвоночника оказывается полностью исчерпанным, с медленным плавным выдохом опускаемся на полную ступню и с плавным вдохом "подключаем" к прогибу поясничный и шейный отделы позвоночника. Не забываем о принципе "расширения". И в шейном, и в поясничном отделах позвоночника прежде всего вытягивается, и лишь во вторую очередь прогибается назад. Самое главное здесь – не допустить "излома" в поясничном и шейном отделах. Тогда удастся избежать сжатия позвоночника. Чтобы движение не вышло из-под контроля, что чревато серьезными травматическими повреждениями позвоночника в поясничном отделе, необходимо с самого начала прогиба держать слегка напряженными мышцы брюшной стенки.

Взаимные направления движения различных точек тела при этом следующие: пупок – вперед-вверх, солнечное сплетение – вверх, подъяремная выемка и основание черепа – вверх-назад, макушка головы – назад, прямые руки с жестко зафиксированным вывернутым замком – назад-вниз.

Прогибаемся настолько глубоко, насколько сможем, не сгибая ноги в коленях.

С плавным контролируемым выдохом прогибаемся еще чуть-чуть больше. Фиксируем максимальный прогиб – вдох-выдох-вдох.

> Общая схема дыхания в этой части последовательности: основная стойка – плавный выдох; вдох передней поверхностью тела – резкий вдох на одну четверть объема легких; вытянутый полупрогиб: движение – плавное продолжение вдоха до полного, фиксация – выдох-вдох-выдох-вдох; полный прогиб назад: движение – выдох-вдох-выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.  
13. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (СК-13).

Из фазы фиксации полного прогиба назад начинаем подниматься, медленно наклоняя таз вперед. Это – своего рода "парадоксальное движение" – наклон вперед в прогибе назад. Ноги остаются полностью выпрямленными.

Позвоночник "подхватывает" восходящий импульс движения вперед и выпрямляется. Руки следуют за позвоночником. В целом это движение напоминает плавную длинную волну, которая прокатывается от таза вверх до самых кистей, по-прежнему сложным в вывернутый кистевой замок.

Продолжаем движение вперед до тех пор, пока вытянутые в одной плоскости туловище и руки не займут горизонтальное положение. Фиксируем это положение, стараясь как можно больше растянуть задние поверхности жестко выпрямленных ног. Живот подтянут, таз наклонен до предела, седалищные кости подняты как можно выше, руки, шея и позвоночник вытянуты как можно дальше вперед.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

14. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН – УТТАНАСАНА (СК-14).

Из фазы фиксации горизонтального вытянутого наклона наклоняем таз вперед до предела, еще выше поднимая седалищные кости и растягивая задние поверхности идеально выпрямленных ног.

Волнообразным движением "расстилаем" туловище по бедрам, плотно прижимая грудную клетку к ногам. Вытягиваем шею, словно стараясь дотянуться до пола макушкой головы. Пальцами полностью выпрямленных рук сильно нажимаем на пол как можно дальше за ногами. Сила этого нажатия достигается за счет сокращения мышц живота.

Плотно прижимаем туловище к прямым ногам и, скользя грудью по бедрам, еще больше вытягиваем позвоночник вниз. Фиксируем предельную глубину наклона, которой нам удастся достичь.

Теперь нам осталось только еще чуть-чуть качнуться вперед, дополнительно вытягивая ахилловы и подколенные сухожилия, и зафиксировать итоговое положение. Такой способ дополнительного вытягивания задних поверхностей выпрямленных до предела ног – общий прием, который используется ВСЕГДА ВО ВСЕХ ВЫТЯНУТЫХ НАКЛОНАХ.

Секрет этой асаны – в том, чтобы наклоняться не за счет усиленного сгибания позвоночника вперед, а за счет "складывания" в тазобедренных суставах и растягивания задних поверхностей жестко выпрямленных ног. Позвоночник в уттанасане удлиняется, свободно вытягиваясь вниз. Существует не так уж много асан, которые прорабатывают энергетические центры поля нижнего света так же эффективно, как правильно выполненная уттанасана.

> Движение – выдох-вдох-выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.

15. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-15).

В фазе фиксации закрытого вытянутого наклона еще больше вытягиваем позвоночник вниз, как можно сильнее прижимая к бедрам слегка подтянутый живот. Кладем ладони на пол перед ступнями. Отталкиваясь от пола руками и до предела напрягая мышцы спины, прогибаемся как можно больше назад – так, чтобы увидеть небо (или потолок) над собой. Одновременно с этим еще плотнее прижимаем пупок к передним поверхностям бедер. Это – еще один типичный пример "парадоксального движения" – прогиб в глубоком вытянутом наклоне.

Это упражнение является одним из немногих исключений, в которых



основное движение выполняется со вдохом.

> Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.

16. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (СК-16).

Из положения СК-15 повторяем закрытый вытянутый наклон, но теперь уже взявшись руками за лодыжки. Тянем себя вниз, помогая туловищу как можно больше вытянуться вдоль бедер.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.

17-18. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ – ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-17, СК-18).

Отпускаем лодыжки, ставим руки ладонями на пол перед ступнями и повторяем полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне.

Вытягиваемся туловищем вдоль бедер, складываем прямые руки в замок за спиной, до предела выворачиваем замок и стараемся из-за спины как можно больше опустить прямые руки вперед-вниз, выворачивая их в плечевых суставах. Ноги прямые, позвоночник свободно "течет" вниз. Наша задача – не столько вывернуть руки в плечевых суставах, сколько, "зацепившись" руками за туловище наподобие рычага, еще больше вытянуть позвоночник вниз, еще плотнее прижать пупок к бедрам, еще сильнее и жестче выпрямить ноги, еще выше поднять седалищные кости таза.

> Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне: движение – вдох, фиксация выдох-вдох; плечевое вытягивание в закрытом вытянутом наклоне: движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.

19-20. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ – ПРЫЖОК В НАКЛОННЫЙ УПОР (СК-19, СК-20).

Из положения СК-18 плавным круговым махом ставим руки ладонями на пол, по пути вывернув в нормальное положение, и рассоединив кистевой замок. Прогибаемся в закрытом вытянутом наклоне.

"Подхватив" импульс прогиба, движением таза назад-вверх подбрасываем вверх прямые ноги, в воздухе выпрямляем все тело – мягкий и плавный, но вместе с тем упругий и мощный прыжок. Ладони прямых рук жестко зафиксированы на полу.

Ступни и пальцы ног во время прыжка должны быть до предела подтянуты "на себя", иначе есть опасность травмировать суставы больших пальцев ног.

Заканчивается прыжок жесткой напряженной фиксацией наклонного упора. Руки прямые, тело выпрямлено, плечи расправлены, позвоночник вытянут, прямые ноги, туловище, шея и голова – в одной плоскости. Ступни – на расстоянии, равном ширине плеч или чуть-чуть ее превышающем.

Фиксируем наклонный упор в течение нескольких циклов плавного дыхания, затем выполняем несколько циклов жесткой глубокой гипервентиляции – "дыхание металлической собаки", после чего делаем еще два-три плавных полных дыхания.

> Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне: движение – вдох, фиксация – выдох-вдох; прыжок в наклонный упор – выдох, фиксация наклонного упора – вдох-выдох-вдох – "дыхание металлической собаки" – выдох-вдох-выдох-вдох.

На этом заканчивается связка асан, носящая условное название "стандартный вход".

ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА, ИЛИ ВИНЬЯСА

Внутренними связками, или виньясами, называются короткие динамичные последовательности асан, которые используются для осуществления энергетически гармоничного перехода между глубоко прорабатываемыми энергетическую структуру асанами или блоками асан. Существует множество разновидностей внутренних связок. В практике нулевого цикла применяется только один вид виньясы в четырех вариантах. Первый вариант – внутренняя связка между наклонным упором и упором-горкой с опорой на ладони – практикуется в круге солнечного света и служит для соединения стандартного входа с внутренним солнечным кольцом и представляет собой последовательность динамично "перетекающих" друг в друга четырехточечных упоров с опорой на пальцы ног и ладони. В течение всей практики внутренней связки вес тела удерживается только на кистях и ступнях. Ни колени, ни передние поверхности бедер, ни грудная клетка, ни локти, ни какие бы то ни было другие части тела пола не касаются. Только в самом конце по завершении всех переходов внутренней связки мы ставим на пол голову – это предусмотрено формой фазы фиксации глубокого упора-горки, или адхо-мукха-шванасаны (заключительной асаны данного варианта внутренней связки).

Энергетический смысл практики внутренних связок можно проиллюстрировать на следующем примере.

Представим себе, что мы с мелом в руке стоим возле доски и выводим какую-нибудь сложную математическую формулу, вывод которой осуществляется в несколько этапов. По завершении первого этапа мы записываем некоторую промежуточную формулу где-нибудь в уголке, а затем вытираем доску, чтобы

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
расчистить место для следующего этапа вывода, который начинается с этой промежуточной формулы. По завершении второго этапа мы вновь записываем в уголке доски результат и освобождаем место для следующего шага.

Подобно этому практикой какого-либо блока асан мы прорабатываем энергетическую структуру и фиксируем результат где-то в наиболее "тонких" ее слоях, состояние которых соответствует состоянию сознания. Условно можно сказать, что результатом глубокой проработки энергетической структуры с помощью той или иной последовательности асан является определенным образом направленное изменение состояния сознания.

Общее свойство внутренних связей заключается в том, что все они стимулируют мощный всплеск интенсивности потоков энергии, направленных вдоль центральной оси энергетического тела в наиболее "плотных" его слоях. После "продольной прокачки" внутренней связкой распределение плотности энергии в этих слоях настолько "выравнивается", что они становятся той самой "чистой доской", на которой "мелом" асан и встроенных в них пранаям можно писать очередную часть "программы изменения состояния сознания".  
21. ВЫТЯНУТЫЙ, или СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-21).

Из фазы фиксации наклонного упора (СК-20) вытягиваемся вперед-вверх, устремляясь в бесконечность макушкой головы. Позвоночник растягивается. Плечи расправлены и слегка отведены назад. Устремление вперед-вверх заставляет нас перекатиться через пальцы ног. Носки оттягиваются назад, ступни опираются о пол верхними сторонами.

Позволяем тазу "провиснуть". При этом не даем плечам и голове двигаться назад, более того, стараемся дополнительно вытянуться вперед, отведя назад и опустив плечи. За счет этого движения позвоночник растягивается еще больше. Возможно, все тело подастся немного вперед и пальцы ног сдвинутся на несколько сантиметров ближе к линии опоры рук, проходящей через основания ладоней перпендикулярно продольной оси тела. Самое главное в этом положении - ни в коем случае не сгибать руки в локтевых суставах. Если нам это удастся, достигается глубокий "переразгиб" в лучезапястных суставах, который является мощнейшим стимулятором интенсивности потоков "сухожильной" энергии.

> Вытянутый упор-прогиб - одна из немногих асан, в которых движение выполняется со вдохом. Движение - плавный вдох, фиксация - выдох-вдох.  
22. ВЫТЯНУТЫЙ, или СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-22).

Из положения СК-21 плавным волнообразным движением "расстилаем" туловище на невидимой горизонтальной плоскости, расположенной в нескольких сантиметрах над уровнем пола. Руки сгибаются в локтях, лоб и подбородок вытягиваются как можно дальше вперед, предплечья прижимаются к бокам туловища, плечи и локти отводятся назад, грудь остается расправленной.

> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.  
23. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-23).

Из положения СК-22 с плавным выдохом параллельно полу смещаем все тело немного назад, перекачиваясь через пальцы ног. Опускаем голову в горизонтальное положение, так чтобы ее макушка оказалась на горизонтальной оси тела. Предплечья по-прежнему плотно прижаты к торсу, мышцы тела напряжены, голова, шея, торс, таз и ноги - в одной горизонтальной плоскости. Жестко фиксируем это положение и выполняем "дыхание металлической собаки".

> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - несколько циклов полной гипервентиляции ("дыхание металлической собаки") - выдох-вдох.

24. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (СК-24).

Из положения СК-23 с плавным выдохом "откатываемся" еще немного назад, поднимая таз и за счет предельного напряжения мышц спины стараясь как можно сильнее прогнуться в грудном отделе позвоночника. Голова поднимается вверх, но не запрокидывается: движение шеи - вытягивание вперед-вверх. Движение таза - назад-вверх, поэтому позвоночник в поясничном отделе также вытягивается. Плечи до предела отводятся назад, грудная клетка полностью расправляется, грудина опускается очень низко, но пола тем не менее не касается. Вес тела по-прежнему удерживается на руках и пальцах ног. Руки по возможности прижаты к торсу.

Выполняя полупрогиб в горизонтальном упоре, мы словно растягиваем лук, готовясь выпустить в небо стрелу, роль которой в данном случае выполняет торс.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.  
25. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-25).

Со вдохом "выстреливаем" торс вертикально вверх, как бы "ныряя" головой в нисходящий поток Силы, который течет с небес. Вращательным движением

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
назад-вниз расправляем плечи и одновременно "проталкиваем" вдоль позвоночника "захваченную" вдохом энергию нисходящего потока. Вытягиваемся всем телом, устремляясь вверх. Следим за тем, чтобы в поясничном и шейном отделах позвоночника не было "изломов". Субъективное ощущение должно быть таким, словно все тело от носков до самой макушки изогнуто назад до предела так, что получается плавная равномерная дуга. Руки полностью выпрямлены, мышцы рук и спины напряжены до предела. Ноги прямые, коленные чашечки "подтянуты", мышцы передних поверхностей бедер напряжены.

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох.

26. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-26).

С выдохом плавно отталкиваемся подъемами ступней от пола и мягким прыжком подбрасываем вверх таз. Голова опускается, стопы плотно становятся на пол на расстоянии не менее ширины плеч и не более длины руки от запястья до плечевого сустава. Следим за тем, чтобы ступни стояли параллельно одна другой или даже были немного повернуты пальцами вовнутрь.

Полностью выпрямляем ноги, стараясь поднять как можно выше седалищные кости и плотно поставить пятки на пол, до предела растянув задние поверхности ног. Чтобы ноги не сгибались в коленях, до предела напрягаем передние поверхности бедер и подтягиваем коленные чашечки. Таз наклоняется вперед до предела. Стараемся "дотянуться" пупком до передних поверхностей бедер. Позвоночник - прямой, ноги - прямые, тело "складывается" только в тазобедренных суставах.

Вытягиваемся еще больше, полностью выпрямляя туловище и руки. И торс и руки находятся в одной наклонной плоскости. Голова также находится в этой плоскости и располагается между плечами. Грудь расправлена, плечи отведены назад и немного в стороны.

Все наше тело - это как бы гора. Ее вершина (седалищные кости) устремляется вверх, ее подножие намертво "вросло" в землю, пустив в ней глубокие корни (растопыренные пальцы рук и пятки).

А теперь, не изменяя общего положения тела и сохраняя тенденцию растягивания туловища, рук и ног, чуть-чуть приподнимаем мизинцы, безымянные пальцы, средние пальцы и наружные ребра жестко расправленных ладоней, а также наружные ребра обеих ступней, перенося вес тела на указательные и большие пальцы рук, внутренние ребра и основания ладоней, большие пальцы ног и внутренние ребра ступней.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох-вдох-выдох.

27. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (СК-27).

Плавно вдыхая, прогибаемся назад, вытягиваясь всем торсом и как бы "ныряя" головой вперед-вверх - в нисходящий поток Силы. Положения рук и ног не изменяются, пятки и основания ладоней по-прежнему плотно прижаты к полу.

При выполнении этой асаны многие допускают ошибку, смещая тело вперед почти до вертикального положения рук и отрывая от пола пятки, в то время как здесь нужно только прогнуться назад за счет предельного напряжения мышц спины. Проконтролировать этот момент помогает выполняемое одновременно с прогибом движение тазом назад-вверх, аналогичное движению таза в полупрогибе в горизонтальном упоре. Однако в отличие от полупрогиба в горизонтальном упоре, здесь мы этим движением не "оттягиваем тетиву лука", а "ныряем" копчиком в нисходящий поток. В результате нисходящий поток, проникающий в тело сквозь макушку головы, и нисходящий поток, проникающий в тело сквозь копчик, "встречаются" в солнечном сплетении, создавая в нем нечто вроде "взрывного" повышения плотности энергии. Этому способствует также само по себе положение тела: прогиб повышает концентрацию энергии в передней половине туловища. Существует общая закономерность: энергия всегда "выжимается" из напряженно вогнутых участков тела в те места, которые растянуты. В прогибах назад растягивается передняя поверхность тела.

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

28. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-28).

С плавным выдохом опускаем голову вниз и позволяем ей свободно повиснуть на расслабленно вытянутой вниз шее. Немного расслабляем плечи. Хорошо, если голова при этом коснется пола. Все остальное - так же, как в вытянутом упоре-горке (СК-26).

Стараемся максимально расслабить все мышцы, которые не нужны нам для удержания формы фазы фиксации (СК-28).

> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание в течение одной-двух минут.

На этом заканчивается простейшая внутренняя связка.  
ВНУТРЕННЕЕ СОЛНЕЧНОЕ КОЛЬЦО С ШИРОКИМ ШАГОМ ПРАВОЙ НОГОЙ

Основной внутреннего солнечного кольца является серия прогибов по типу полумесяца в широком шаге. Именно они дают ту чудовищную концентрацию энергии в проекции солнечного сплетения на коконе-оболочке энергетического тела и в самом солнечном сплетении, которой круг солнечного света обязан

своим названием.

29. ШИРОКИЙ ШАГ СО ВДОХОМ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (СК-29).

Из положения СК-28 с плавным выдохом делаем широкий шаг правой ногой вперед и ставим ее ступню рядом с правой кистью. Опускаем таз как можно ниже, растягивая промежность. Торс лежит на передней поверхности правого бедра. Правая голень перпендикулярна полу, правое бедро находится в одной наклонной плоскости с вытянутой назад прямой левой ногой. Ступня левой ноги стоит на пальцах, пятка отведена как можно дальше назад. Следим за тем, чтобы левая ступня не отклонялась и не поворачивалась ни вправо, ни влево. Ее продольная срединная плоскость должна быть вертикальна, а подъем должен быть обращен строго вперед. Ступни располагаются на параллельных прямых, расстояние между которыми равно ширине таза. Таз перпендикулярен бедрам.

Поднимаем голову и вытягиваем руки вперед. Поднимаем торс в вертикальное положение и с коротким жестким вдохом на четверть объема легких резко отводим локти назад – подтягиваем обращенные ладонями вверх кисти к бокам туловища на уровне талии. Позвоночник немного прогибается назад. Взгляд направлен вперед.

> Движение – короткий вдох на четверть объема легких.

30. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ – ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СК-30).

С плавным медленным вдохом в оставшиеся три четверти объема легких медленно вытягиваем руки вперед, поднимаем вверх и вытягиваемся в прогибе назад, подобно тому, как мы делали это в прямом полумесяце (СК-12). Все тело – "летающая" плавная дуга от левой пятки до кончиков пальцев рук. Помним о "первичности" прогиба в грудном отделе, о вытягивании всего позвоночника и недопустимости жестких изломов в шейном и поясничном отделах. Стараемся вытянуть руки и левую ногу подобно тому, как мы поступаем с позвоночником. Субъективно ощущаем возникновение "пустоты" в растягиваемых суставах. "Дышим в пустые суставы", до предела закачивая их силой.

Типичная ошибка в этой асане – слишком высокое положение промежности. Стараемся присесть как можно ниже, до предела растянув промежность, но вместе с тем не позволяя тазу поворачиваться. Таз все время остается перпендикулярным бедрам.

Еще одна типичная ошибка – "закрывание" паха. Из-за недостатка физической силы многие поворачивают внутрь правое бедро. Делать этого нельзя, так как это "закрывает" нижнюю долю поля нижнего света и нарушает проходимость осевого канала энергетического тела. Правое бедро должно быть как минимум параллельно левому и перпендикулярно тазу. Будет еще лучше, если нам удастся немного отвести его наружу, дополнительно "приоткрыв" область паха.

Тот, кто чувствует себя в этом положении достаточно уверенно, может сложить прямые руки в кистевой замок и вывернуть его до предельного разгибания рук в лучезапястных суставах, подобно тому, как это делалось в положении СК-12.

> Движение – плавное продолжение вдоха до полного, фиксация – выдох-вдох-выдох-вдох.

31. ВЫДОХНУТЬ СКВОЗЬ РАСПРОСТЕРТЫЕ КРЫЛЬЯ (СК-31).

Поднимаем голову в вертикальное положение и с плавным полным выдохом жестким напряженным медленным движением разводим руки в стороны. До предела отводим кисти на себя. Указательные пальцы напряженно выпрямлены, остальные – напряженно согнуты и прижаты кончиками к основаниям.

Вся асана выполняется на одном выдохе. "Энергетическая глубина" этого элемента полностью зависит от того, насколько нам удастся растянуть выдох.

> Движение – начало выдоха, фиксация – продолжение и окончание выдоха.

32-33. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ – ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СК-32, СК-33).

Следующие две асаны являются развитием позы полумесяца с широким шагом. Из положения СК-31 с плавным вдохом медленно опускаем руки и с выдохом прогибаемся как можно больше, соблюдая все оговоренные выше условия. Стараемся пальцами рук дотянуться до пола, как можно меньше согнув в колене левую ногу (СК-32). Фиксируем это положение.

С плавным выдохом опускаем на пол левое колено, еще больше прогибаясь назад (СК-33). Здесь очень важно соблюсти все необходимые условия правильного выполнения прогиба назад, иначе возможны серьезные травматические нарушения в поясничном отделе позвоночника. Фиксируем итоговое положение.

> Первая фаза (СК-32): движение – вдох-выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох; вторая фаза (СК-33): движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

На этом заканчивается выполнение внутреннего солнечного кольца с правым широким шагом.

ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА НА ТРЕХ ТОЧКАХ С ПРАВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ

34. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - ЭКА-ПАДОТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-34).

Из положения СК-33 с плавным выдохом наклоняемся вперед, кладем ладони на пол и возвращаемся в положение вытянутого упора-горки. Однако вместо того, чтобы сделать шаг правой ногой назад и поставить ее на пол, мы поднимаем ее как можно выше назад-вверх, стараясь при этом как можно меньше поворачивать таз.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

35. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ, или СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - ЭКА-ПАДОТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-35).

С плавным выдохом опускаем таз и вытягиваемся всем телом, стараясь держать правую ногу как можно выше и поменьше сгибать ее в колене.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

36. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ, или СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ТРИАНГА-ДАНДАСАНА (СК-36).

С плавным выдохом выпрямляем тело и сгибаем руки в локтях, опускаясь до горизонтального положения. Правая нога по-прежнему поднята.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

37. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - ЭКА-ПАДАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-37).

С плавным выдохом поднимаем таз и вытягиваемся, позволив голове свободно повиснуть на расслабленной шее. Голова упирается в пол, пятка полностью выпрямленной левой ноги - на полу, правая нога поднята назад-вверх, таз по возможности не поворачивается. Положение рук, плеч и торса - как в глубоком упоре-горке (СК-28).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

38. НАКЛОННЫЙ УПОР С КОЛЕНОМ у ПРАВОГО ПЛЕЧА (СК-38).

С плавным выдохом медленно опускаем таз и поднимаем голову, выпрямляя тело в тазобедренных суставах. Одновременно с этим движением сгибаем правую ногу в колене и круговым движением сзади-сверху подтягиваем колено к правому плечу.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

39. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-39).

С плавным выдохом ставим правую ногу на пол и возвращаемся в глубокий упор-горку.

Стараемся максимально расслабить все мышцы, которые не нужны нам для удержания формы фазы фиксации (СК-39).

> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание в течение одной-двух минут.

На этом заканчивается выполнение внутренней связки на трех точках с правой ногой вверху.

ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА - ВИНЬЯСА

Здесь, прежде чем перейти к выполнению левостороннего внутреннего солнечного кольца, мы выравниваем состояние энергетической структуры повторением внутренней связки.

40. ВЫТЯНУТЫЙ, или СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-40).

Из глубокого упора-горки волнообразным движением туловища от таза вытягиваемся вперед-вверх, устремляясь в бесконечность макушкой головы. Выходим в наклонный упор. Позвоночник растягивается. Плечи расправлены и слегка отведены назад. Не задерживаемся в наклонном упоре. Устремление вперед-вверх заставляет нас перекатиться через пальцы ног. Носки оттягиваются назад, ступни опираются о пол верхними сторонами.

Позволяем тазу "провиснуть".

> Движение - плавный вдох, фиксация - выдох-вдох.

41. ВЫТЯНУТЫЙ, или СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-41).

> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

42. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-42).

> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - несколько циклов полной гипервентиляции ("дыхание металлической собаки") - выдох-вдох.

43. ПОЛУПРОГИБ в ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (СК-43).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

44. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-44).

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох.

45. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-45).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох-вдох-выдох.

46. УПОР-ГОРКА с ПРОГИБОМ (СК-46).

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

47. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-47).

> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание в течение

одной-двух минут.

**ВНУТРЕННЕЕ СОЛНЕЧНОЕ КОЛЬЦО С ШИРОКИМ ШАГОМ ЛЕВОЙ НОГОЙ**

Внутреннее солнечное кольцо с широким шагом левой ногой выполняется зеркально симметрично внутреннему солнечному кольцу с правым широким шагом.

**48. ШИРОКИЙ ШАГ СО ВДОХОМ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (СК-48).**

Из положения СК-47 делаем широкий шаг левой ногой вперед и ставим ее ступню рядом с левой кистью. Опускаем таз как можно ниже, растягивая промежность. Торс лежит на передней поверхности левого бедра. Левая голень перпендикулярна полу, левое бедро находится в одной наклонной плоскости с вытянутой назад прямой правой ногой. Ступня правой ноги стоит на пальцах, пятка отведена как можно дальше назад. Следим за тем, чтобы правая ступня не отклонялась и не поворачивалась ни вправо, ни влево. Ее продольная срединная плоскость должна быть вертикальна, а подъем должен быть обращен строго вперед. Ступни располагаются на параллельных прямых, расстояние между которыми равно ширине таза. Таз перпендикулярен бедрам.

Поднимаем голову и вытягиваем руки вперед. Поднимаем торс в вертикальное положение и с коротким жестким вдохом на четверть объема легких резко отводим локти назад - подтягиваем обращенные ладонями вверх кисти к бокам туловища на уровне талии. Позвоночник немного прогибается назад. Взгляд направлен вперед.

> Движение - короткий вдох на четверть объема легких.

**49. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ - ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СК-49).**

С плавным медленным вдохом в оставшиеся три четверти объема легких медленно вытягиваем руки вперед, поднимаем вверх и вытягиваемся в прогибе назад, подобно тому, как мы делали это в прямом полумесяце (СК-12). Все тело - "летающая" плавная дуга от левой пятки до кончиков пальцев рук. Помним о "первичности" прогиба в грудном отделе, о вытягивании всего позвоночника и недопустимости жестких изломов в шейном и поясничном отделах. Стараемся вытянуть руки и правую ногу подобно тому, как мы поступаем с позвоночником. Субъективно ощущаем возникновение "пустоты" в растягиваемых суставах. "Дышим в пустые суставы", до предела закачивая их Силой.

Стараемся присесть как можно ниже, до предела растянув промежность, но вместе с тем не позволяя тазу поворачиваться. Таз все время остается перпендикулярным бедрам.

Левое бедро перпендикулярно тазу или немного отведено наружу, "приоткрывая" область паха.

Тот, кто чувствует себя в этом положении достаточно уверенно, может сложить прямые руки в кистевой замок и вывернуть его до предельного разгибания рук в лучезапястных суставах, подобно тому, как это делалось в положении СК-12.

> Движение - плавное продолжение вдоха до полного, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох.

**50. ВЫДОХНУТЬ СКВОЗЬ РАСПРОСТЕРТЫЕ КРЫЛЬЯ (СК-50).**

Поднимаем голову в вертикальное положение и с плавным полным выдохом жестким напряженным медленным движением разводим руки в стороны. До предела отводим кисти на себя. Указательные пальцы напряженно выпрямлены, остальные - напряженно согнуты и прижаты кончиками к основаниям.

> Движение - начало выдоха, фиксация - продолжение и окончание выдоха.

**51-52. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ - ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СК-51, СК-52).**

С плавным вдохом медленно опускаем руки и с выдохом прогибаемся как можно дальше назад. Стараемся пальцами рук дотянуться до пола, как можно меньше согнув в колене правую ногу (СК-51). Фиксируем это положение.

С плавным выдохом опускаем на пол правое колено, еще больше прогибаясь назад (СК-52). Фиксируем итоговое положение.

> Первая фаза (СК-51): движение - вдох-выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох; вторая фаза (СК-52): движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

На этом заканчивается выполнение внутреннего солнечного кольца с левым широким шагом.

**ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА НА ТРЕХ ТОЧКАХ С ЛЕВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ**

**53. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - ЭКА-ПАДОТТАНАДХА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-53).**

С плавным выдохом наклоняемся вперед, кладем ладони на пол и возвращаемся в положение вытянутого упора-горки, поднимая левую ногу как можно выше назад-вверх.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

**54. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - ЭКА-ПАДОТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-54).**

С плавным выдохом опускаем таз и вытягиваемся всем телом, стараясь держать левую ногу как можно выше и поменьше сгибать ее в колене.

- > Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
55. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР - ТРИАНГА-ДАНДАСАНА (СК-55).  
С плавным выдохом выпрямляем тело и сгибаем руки в локтях, опускаясь до горизонтального положения. Левая нога по-прежнему поднята.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
56. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - ЭКА-ПАДАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-56).  
С плавным выдохом поднимаем таз и вытягиваемся, позволив голове свободно повиснуть на расслабленной шее. Голова упирается в пол, пятка полностью выпрямленной правой ноги - на полу, левая нога поднята назад-вверх, таз по возможности не поворачивается. Положение рук, плеч и торса - как в глубоком упоре-горке.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
57. НАКЛОННЫЙ УПОР С КОЛЕНОМ У ЛЕВОГО ПЛЕЧА (СК-57).  
С плавным выдохом медленно опускаем таз и поднимаем голову, выпрямляя тело в тазобедренных суставах. Одновременно с этим движением сгибаем левую ногу в колене и круговым движением сзади-сверху подтягиваем ее колено к левому плечу.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
58. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-58).  
С плавным выдохом ставим левую ногу на пол и возвращаемся в глубокий упор-горку.  
Стараемся максимально расслабить все мышцы, которые не нужны нам для удержания формы фазы фиксации.  
> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание в течение одной-двух минут.  
На этом заканчивается выполнение внутренней связки на трех точках с левой ногой вверху.  
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА - ВИНЬЯСА  
Перед стандартным выходом из круга солнечного света еще раз выполняем внутреннюю связку, или виньясу, в ее простейшем варианте.
59. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-59)  
Из глубокого упора-горки волнообразным движением выходим в наклонный упор и, не задерживаясь в нем, переходим в вытянутый упор-прогиб.  
> Движение - плавный вдох, фиксация - выдох-вдох.
60. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-60).  
> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
61. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-61).  
> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - несколько циклов полной гипервентиляции ("дыхание металлической собаки") - выдох-вдох.  
> 62. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (СК-62).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.
63. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-63).  
> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох.
64. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-64).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох-вдох-выдох.
65. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (СК-65).  
> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
66. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-66).  
> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание в течение одной-двух минут.  
СТАНДАРТНЫЙ ВЫХОД  
Стандартный выход - это последовательность асан, посредством выполнения которой осуществляется выход из глубокого упора-горки (второго базового "горизонтального положения" (Первым был наклонный упор.)) в основную стойку (базовое "вертикальное положение").
67. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-67).  
Из глубокого упора-горки прыжком ставим соединенные вместе ступни посередине между ладонями. Выпрямляем ноги в коленях, перекадываем ладони немного вперед и прогибаемся.  
> Прыжок - выдох. Прогиб: движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
68. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (СК-68).  
Взявшись руками за лодыжки, волнообразным движением вытягиваем туловище вниз, прижимаясь грудью к бедрам.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох.
69. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-69).  
Кладем ладони на пол перед ступнями и еще раз прогибаемся.  
> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

70. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН – УТТАНАСАНА (СК-70).

С выдохом волнообразным движением "расстилаем" туловище по бедрам, плотно прижимая грудную клетку к ногам. Вытягиваем шею, словно стараясь дотянуться до пола макушкой головы. Пальцами полностью выпрямленных рук с силой нажимаем на пол как можно дальше за ногами. Сила нажатия достигается за счет сокращения мышц живота.

> Движение – выдох-вдох-выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.

71-72. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ – ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-71, СК-72).

Ставим руки ладонями на пол перед ступнями и еще раз повторяем полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне.

Вытягиваемся туловищем вдоль бедер, складываем прямые руки в замок за спиной, до предела выворачиваем замок и стараемся из-за спины как можно больше опустить прямые руки вперед-вниз, выворачивая их в плечевых суставах. Ноги прямые, позвоночник свободно "течет" вниз.

> Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне: движение – вдох, фиксация – выдох-вдох; плечевое вытягивание в закрытом вытянутом наклоне: движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.

73. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (СК-73).

Плавным махом вытягиваем руки вперед, поднимая туловище.

Продолжаем движение вперед-вверх до тех пор, пока вытянутые в одной плоскости туловище и руки не займут горизонтальное положение. Фиксируем это положение, стараясь как можно больше растянуть задние поверхности жестко выпрямленных ног. Живот подтянут, таз наклонен вперед до предела, седалищные кости подняты как можно выше, руки, шея и позвоночник вытянуты как можно дальше вперед. Кисти – в замке, указательные пальцы выпрямлены (символ воли, или символ завершенности потока – сампура-мудра).

> Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох-выдох.

74. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (СК-74).

Со вдохом полностью выпрямляемся и с выдохом плавным движением вытягиваем руки вперед. Ладони обращены вниз, руки располагаются параллельно одна другой.

Чуть-чуть присев, быстрым резким движением сгибаем руки в локтях, подтягивая кисти к бокам туловища на уровне солнечного сплетения. Одновременно с этим движением переворачиваем кисти ладонями вверх и жестко слегка сгибаем пальцы рук, как бы стараясь "зацепить" воздух перед собой и "за воздух" "натянуть на себя пространство".

> Подъем в положение стоя – вдох-выдох, подтягивание кистей к талии – жесткий короткий вдох на четверть объема легких.

75. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (СК-75).

Выпрямяем руки вниз и плавным движением поднимаем их вперед, а затем – вверх. Руки движутся параллельно одна другой. Взглядом следим за кистями. Когда руки оказываются вытянутыми вертикально вверх, приподнимаемся на носки и опускаем голову – взгляд снова направлен вперед. Руки продолжают двигаться назад, "раскрывая" грудную клетку. Вытягиваемся позвоночником вверх и прогибаемся назад в грудном отделе, стараясь при этом не допустить заметного прогиба в поясничном и шейном отделах. Поясница вытягивается вверх-вперед. Шея вытягивается вверх-вперед. Грудь расправлена, позвоночник в грудном отделе прогибается назад и при этом тоже вытягивается вверх.

> Движение – плавное продолжение вдоха до полного, фиксация – выдох-вдох-выдох-вдох.

76. ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, или ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (СК-76).

После того как в вытянутом полупрогибе "предел текучести" грудного отдела позвоночника оказывается полностью исчерпанным, с медленным плавным выдохом опускаемся на полную ступню, складываем кисти в замок, выворачиваем замок, вытягиваем прямые руки вверх-назад и с плавным вдохом "подключаем" к прогибу поясничный и шейный отделы позвоночника. Не забываем о принципе "расширения". И в шейном, и в поясничном отделах позвоночник прежде всего вытягивается, и лишь во вторую очередь прогибается назад. Самое главное здесь – не допустить "излома" в поясничном и шейном отделах. Чтобы движение не вышло из-под контроля, что чревато серьезными травматическими повреждениями позвоночника в поясничном отделе, необходимо с самого начала прогиба держать слегка напряженными мышцы брюшной стенки.

Взаимные направления движения различных точек тела при этом следующие: пупок – вперед-вверх, солнечное сплетение – вверх, подъяремная выемка и основание черепа – вверх-назад, макушка головы – назад, прямые руки с жестко зафиксированным вывернутым замком – назад-вниз.

Прогибаемся настолько глубоко, насколько сможем, не сгибая ноги в коленях.

> С плавным контролируемым выдохом прогибаемся еще чуть-чуть больше.

> фиксируем максимальный прогиб – вдох-выдох-вдох.



## 77. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ТАДАСАНА, ИЛИ ПОЗА СКАЛЫ (СК-77).

С плавным выдохом медленно выпрямляемся. Свободно опускаем руки вдоль тела. Пятки и носки вместе. Вес тела распределен поровну между ступнями и равномерно по длине ступней. Стоим ровно и устойчиво, как скала.

> Плавный вдох и такой же плавный выдох.

На этом заканчивается не только стандартный выход, но и весь круг солнечного света.

Если мы намерены продолжить практику Движения Силы - следуем своему намерению. Если наша практика Движения Силы в данный момент на этом заканчивается, переходим к Дыханию Силы либо к расслаблению.

### КРУГ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА, ИЛИ СОЛНЕЧНОЕ КОЛЬЦО: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

В круге солнечного света практикуется два комплекса дополнительных элементов.

Первый комплекс дополнительных элементов представляет собой усложненный переход от глубокого упора-горки к широкому шагу со вдохом передней поверхностью тела и выполняется в двух зеркально симметричных вариантах - правостороннем и левостороннем. Правосторонний вариант вставляется после внутренней связки между глубоким упором-горкой и правосторонним широким шагом со вдохом передней поверхностью тела. Левосторонний вариант вставляется после внутренней связки между глубоким упором-горкой и левосторонним широким шагом со вдохом передней поверхностью тела.

Правосторонний вариант первого комплекса дополнительных элементов круга солнечного света выглядит следующим образом.

#### 1-2. ПРЫЖОК ИЗ ГЛУБОКОГО УПОРА-ГОРКИ (АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНЫ) - В НИЗКУЮ СТОЙКУ СБОРКУ (АДХО-БАКАСАНА) (СКД-1, СКД-2).

Вдохнув в положении глубокого упора-горки СКД-1, мягким прыжком ставим колени в подмышечные впадины и поджимаем ступни. Руки немного согнуты в локтях. Колени ставятся не внутрь подмышечных впадин, а чуть-чуть снаружи - мы как бы "хватаемся" бедрами за плечевые суставы.

> Прыжок - выдох, фиксация - вдох.

#### 3. СТОЙКА-СБОРКА - БАКАСАНА (СКД-3).

С выдохом полностью выпрямляем руки. Пятки подтянуты как можно ближе к ягодицам, носки оттянуты, стараемся насколько возможно выпрямить спину, растянуть позвоночник, опустить таз и поднять голову. Фиксируем положение и выполняем несколько циклов полной гипервентиляции - "дыхание металлической собаки".

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - "дыхание металлической собаки" - вдох-выдох-вдох.

#### 4. СТОЙКА-ПОЛУСБОРКА - ЭКА-ПАДА-БАКАСАНА (СКД-4).

С выдохом выпрямляем вперед левую ногу. Если удерживать равновесие в этом положении слишком сложно, поначалу можно слегка опираться о пол большим пальцем правой ноги.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 5. ВЫТЯНУТАЯ СТОЙКА-ПОЛУСБОРКА - АДХО-МУКХАИКА-ПАДА-БАКАСАНА (СКД-5).

Не изменяя положения правого колена, сгибаем левую ногу и мягким медленным махом вытягиваем ее назад. Стараемся вытянуться и придать телу положение, как можно больше напоминающее горизонтальное.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох. При необходимости можно воспользоваться "дыханием металлической собаки".

#### 6. "ЕЖОВЫЙ" НАКЛОН С ПОЛУСБОРКОЙ (СКД-6).

С выдохом ставим правую ногу ступней на пол между ладонями и полностью выпрямляем ее, как можно сильнее растягивая заднюю поверхность бедра, икроножную мышцу и подколенные сухожилия. Левую ногу сгибаем в колене и стараемся дотянуться левой пяткой до левой ягодицы. Голову прижимаем лбом к передней поверхности жестко выпрямленной правой ноги. Отталкиваясь руками от пола, скользим лбом по ноге и подтягиваем лоб как можно ближе к пупку. Напряжением мышц живота изо всех сил прижимаем лоб к правой ноге. Спина при этом выгибается, подобно тому, как выгибается спина ежа, когда он, ощетинившись колючками, сворачивается в клубок. Позвоночник растягивается, мышцы живота сокращаются до предела. Еще сильнее подтягиваем левую ногу к себе, словно хотим дотянуться коленом до середины спины.

Все "ежовые" наклоны концентрируют огромное количество энергии в позвоночнике от копчика до основания черепа, поверхности спины, задней части шеи и затылочной части головы.

#### 7. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ С ЛЕВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ (СКД-7).

С плавным вдохом выполняем полупрогиб в вытянутом наклоне, одновременно вытягивая левую ногу как можно дальше назад-вверх.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 8. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН С ЛЕВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ - УРДХВАИКА-ПАДОТТАНАСАНА (СКД-8).

Взявшись правой рукой за лодыжку правой ноги, растягиваем заднюю поверхность правой ноги.левой рукой упираемся в пол левее правой ступни -

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
примерно на расстоянии ширины плеч от нее. Левая нога все больше вытягивается вверх, подбородок скользит по передней поверхности правой ноги вниз - к ступне. Пупок прижимается к бедру, седалищные кости таза поднимаются вверх, однако таз не поворачивается. Чуть качнувшись вперед, еще сильнее растягиваем заднюю поверхность жестко до предела выпрямленной правой ноги и еще выше вытягиваем левую ногу, не поворачивая таз. Фиксируем итоговое положение тела.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 9. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН С ПОВОРОТОМ ТАЗА (СКД-9).

Отпускаем правую лодыжку и ставим обе руки на пол немного впереди правой ступни. Расстояние между ладонями - одна-полторы ширины плеч.

Прижимаем подбородок у подъязычной впадине - шейный замок.

Мягким махом сгибаем вытянутую вверх левую ногу и забрасываем ее ступню назад - за спину, как можно сильнее поворачивая таз и "раскрывая" область паха влево.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 10. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ С ЛЕВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ (СКД-10).

Возвращаем таз в положение, которое он занимал в СКД-8. Вновь выпрямляем левую ногу назад-вверх.

Мягким круговым махом вытягиваем прямые руки вдоль туловища вверх, заводим за спину, соединяем в кистевой замок.

Выворачиваем кистевой замок и, пользуясь жестко выпрямленными руками как рычагом, вытягиваем себя за плечи как можно дальше вниз.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

#### 11. "БЕЛЫЙ ЖУРАВЛЬ В ПОТОКЕ ЯНТАРНОЙ РОСЫ" (СКД-11).

Мягким круговым махом возвращаем руки на пол.

Вытягиваемся всем туловищем и прогибаемся назад, стараясь поднять голову как можно выше, но при этом почти не поднимаем таз. Одновременно сгибаем левую ногу, как бы пытаясь максимально приблизить ее носок к макушке головы. Правая нога по-прежнему полностью выпрямлена.

> Со вдохом подтягиваем кисти рук к бокам торса. Этот вдох - вдох "из земли" в солнечное сплетение.

#### 12. "ТОЛКНУТЬ ЗЕМЛЮ СЕРДЦАМИ ЛАДОНЕЙ" (СКД-12).

Быстро выпрямляемся и отклоняемся назад, поднимая перед собой колено левой ноги и подтягивая ее ступню к промежности. Левый носок оттянут.

Одновременно с этим выпрямляем руки вперед-вниз в направлении земли и делаем жесткий полный выдох "из солнечного сплетения сквозь руки". До предела подтягиваем кисти "на себя". Этим движением формируется мощный поток сухожильной Силы. Выдох "в руки" подхватывает его и выбрасывает сквозь середины ладоней. Мы словно отталкиваемся от земли излучаемыми сквозь середины ладоней потоками сухожильной энергии.

#### 13. "ПРИЛЕЧЬ НА ПОТОК ЗОЛОТА, ТЕКУЩИЙ С ТОЙ СТОРОНЫ" (СКД-13).

Со вдохом откидываемся назад и выпрямляем горизонтально вперед левую ногу. Носок оттянут. Мы словно укладываемся на толстый слой текучего поля некоторой золотой Силы, стелющийся по поверхности планеты и окутывающий ее со всех сторон. Для того чтобы не "увязнуть" в поле золотой Силы, цепляем согнутыми пальцами рук самый поверхностный ее слой и тянем на себя, как бы подстилая под спину.

Прогиб назад, растягивающий переднюю поверхность торса, в этом положении стимулирует концентрацию энергии в солнечном сплетении, которое оказывается самой верхней точкой торса. В результате в эту точку "стягивается" как энергия нисходящего осевого вихря, так и энергия стелющегося поля Силы Земли.

#### 14. "ЛЕТЯЩИЙ ШАГ НАЗАД В ЗОЛОТОЙ ПОТОК" (СКД-14).

С выдохом выпрямляемся и ставим левую ногу на пол как можно дальше позади себя - широкий шаг назад. Выпрямяем руки вперед-вниз, еще раз толкая землю "сердцами" ладоней.

#### 15. ШИРОКИЙ ШАГ СО ВДОХОМ СКВОЗЬ ПЕРЕДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА (СКД-15).

Со вдохом немного прогибаемся назад и подтягиваем руки к бокам торса на уровне талии. Эта асана нам уже знакома по основной последовательности техник круга солнечного света.

Второй комплекс дополнительных элементов круга солнечного света представляет собой последовательность асан, обеспечивающих углубленную проработку прогиба назад с предельным растягиванием передней поверхности тела и односторонним кольцевым замыканием осевого потока. Никакие другие асаны не дают такой концентрации Силы отрешенного действия, как этот комплекс.

Он завершает внутреннее солнечное кольцо и, так же как и само кольцо, выполняется в двух зеркально симметричных вариантах - правостороннем и левостороннем.

16. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ – ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СКД-16).

Здесь речь идет о второй фазе полумесяца с широким шагом, уже известной нам по основной последовательности круга солнечного света.

17-18. ОДНОСТОРОННЕЕ КОЛЬЦО В ШИРОКОМ ШАГЕ – ЭКА-ПАДА-РАДЖАКАПОТАСАНА (СКД-17).

С выдохом сгибаем левую ногу. Правой рукой придерживаемся за пол, чтобы не потерять равновесие. Левую руку поднимаем вверх и, согнув ее в локте, захватываем левую ступню. Вытягиваем позвоночник и за счет сокращения мышц спины прогибаемся назад до тех пор, пока голова плотно не прижмется макушкой к левой ступне. Придерживая левую ступню левой рукой, корректируем положение таза и плечевого пояса. Отрезок прямой, соединяющий центры тазобедренных суставов, должен быть строго параллелен отрезку, соединяющему центры плечевых суставов. Оба отрезка должны быть строго перпендикулярны продольной срединной плоскости тела (СКД-17).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

Продев голову под локтем левой руки, подтягиваем левую ступню к правому плечу сзади (СКД-18).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

19. СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА С РАСТЯГИВАНИЕМ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (СКД-19).

Правой рукой перехватываем левую ступню и, нажимая ладонью на ее подъем, подтягиваем ее к правому тазобедренному суставу. Одновременно заводим левое плечо за правое бедро, ставим левую кисть на пол и, отталкиваясь плечом от бедра, сильно скручиваем позвоночник, стараясь при этом как можно сильнее его вытянуть.

Еще сильнее нажимаем правой рукой на левую ступню, чтобы зафиксировать таз и не дать ему повернуться вслед за позвоночником. И еще сильнее отталкиваемся от бедра, скручивая позвоночник. Поворачиваем голову до предела вправо.

А теперь вытягиваем мышцы передней поверхности левого бедра, опуская таз вперед-вниз и этим движением дополнительно растягивая промежность.

20. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ – ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СКД-20).

Возвращаемся в положение второй фазы полумесяца с широким шагом.

21-22. ПЕРЕКРЕСТНОЕ КОЛЬЦО В ШИРОКОМ ШАГЕ (СКД-21).

Сгибаем левую ногу и вновь захватываем ее ступню за головой, но на этот раз правой рукой. Мышцами спины прижимаем макушку головы к ступне. Корректируем положение таза и плечевого пояса (СКД-21).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

Продеваем голову под локтем и подтягиваем левую ступню к левому плечу сзади (СКД-22).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

23. ПРЕДЕЛЬНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (СКД-23).

Перехватываем левую ступню левой рукой. Опираемся правой рукой о правое колено. Разворачиваем левую кисть так, чтобы пальцы были направлены вперед, и сильно нажимаем на пальцы и подъем левой ноги, стараясь прижать ее пятку к левому тазобедренному суставу сбоку.

Наклоняемся вперед, ложимся торсом на правое бедро и еще сильнее толкаем левую пятку вниз, как бы стремясь прижать ее к полу.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

24. ПРЕДЕЛЬНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА С ПРОГИБОМ (СКД-24).

Отталкиваемся правой рукой от правого бедра, вытягиваем позвоночник и прогибаемся как можно дальше назад, продолжая сильно нажимать левой рукой на левую ступню. Таз опускается немного вниз, промежность растягивается, мышцы передней поверхности левого бедра растягиваются еще больше.

25. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ УПОР ГОРКА – УРДХВАЙКА-ПАДАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СКД-25).

Кладем ладони на пол на одной линии с правой ступней, ставим левую ступню пальцами на пол, поднимаем таз и опускаем голову. Правую ногу вытягиваем назад-вверх, левую выпрямляем до предела. Растягиваем заднюю поверхность левой ноги, стараясь поставить пятку на пол. Это положение уже знакомо нам по основной последовательности круга солнечного света.

КРУГ ЛУННОГО СВЕТА, ИЛИ ЛУННОЕ КОЛЬЦО: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Круг лунного света относится к категории "наполняющих" и "останавливающих" последовательностей.

Присутствующие в нем прогибы назад выполняются при горизонтальном положении центральной оси энергетического тела и совмещаются с положениями тела, требующими напряжения мышц конечностей. Кроме того, прогибы в круге лунного света сбалансированы относительно солнечного сплетения, которое оказывается при их выполнении самой нижней точкой туловища. За счет этого основной вертикальный вихрь "растягивается" по горизонтали и "раслаивается" на семь составляющих, каждая из которых проходит через соответствующий узловый центр энергетического тела – через один из семи

"грантхи"(Грантхи - узел (санскр.))(три - в поле нижнего света, три - в поле верхнего света и один - в поле среднего света(Подробнее см. в "Третьем открытии Силы")). Прогибы "собирают" распределенную и рассеянную энергию, поэтому в результате происходит локальная концентрация энергии потоков, вибрационные характеристики поля каждого из которых совпадают с таковыми соответствующего узлового центра энергетической структуры.

"Встроенные" в круг лунного света внутренние связки "растягивают" вдоль оси энергетического тела концентрированные поля энергии узловых центров. Взаимодействие между ними имеет при этом локальный характер, так как ярко выраженная жесткая "сквозная" вертикаль отсутствует. Ее заменяет ровная "полнота" и "целостность" с преобладанием "горизонтальных" внутренних функциональных взаимосвязей.

Поэтому круг лунного света является как бы "энергетическим дополнением" круга солнечного света. Круг солнечного света формирует поток Силы отрешенного действия, круг лунного света придает этому потоку несокрушимую мощь.

#### СТАНДАРТНЫЙ ВХОД

Стандартный вход остается стандартным входом независимо от того, какой комплекс упражнений им открывается. Стандартный вход в круге лунного света выглядит точно так же, как в круге солнечного света.

1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ТАДАСАНА, или ПОЗА СКАЛЫ (фото ЛК-1).
  - > Плавный выдох.
2. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ЛК-2).
  - > Жесткий короткий вдох на четверть объема легких.
3. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ЛК-3).
  - > Движение - плавное продолжение вдоха до полного, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох.
4. ПРАВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (ЛК-4).
  - > Движение - выдох. Фиксация - вдох-выдох-вдох... Выход в основную стойку - выдох.
5. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ЛК-5).
  - > Плавный выдох.
6. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ЛК-6).
  - > Резкий вдох на одну четверть объема легких.
7. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ЛК-7).
  - > Плавное продолжение вдоха до полного во время движения и выдох-вдох-выдох-вдох во время фиксации.
8. ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (ЛК-8).
  - > Наклон в сторону - выдох, фиксация наклона - вдох-выдох-вдох, возвращение в основную стойку - выдох.
9. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ЛК-9).
  - > Плавный выдох.
10. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ЛК-10).
  - > Резкий вдох на одну четверть объема легких.
11. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ЛК-11).
  - > Движение - плавное продолжение вдоха до полного, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох.
12. ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, или ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (ЛК-12).
  - > Движение - выдох-вдох-выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
13. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (ЛК-13).
  - > Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
14. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - УТТАНАСАНА (ЛК-14).
  - > Движение - выдох-вдох-выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох.
15. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-15).
  - > Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
16. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (ЛК-16).
  - > Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох.
17. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-17).
  - > Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
18. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-18).
  - > Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох.
19. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-19).
  - > Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
20. ПРЫЖОК В НАКЛОННЫЙ УПОР (ЛК-20).
  - > Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - дыхание металлической собаки - выдох-вдох-выдох-вдох.

#### ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА - ВИНЬЯСА

Внутренняя связка в круге лунного света выполняется точно так же, как и в круге солнечного света.

21. ВЫТЯНУТЫЙ, или СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-21)

- > Движение - плавный вдох, фиксация - выдох-вдох.
22. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-22).  
> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
23. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-23).  
> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - несколько циклов полной гипервентиляции ("дыхание металлической собаки") - выдох-вдох.
24. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (ЛК-24).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.
25. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-25).  
> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох.
26. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-26).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох-вдох-выдох.
27. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (ЛК-27).  
> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
28. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-28).  
> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание в течение одной-двух минут.
- ПРАВОСТОРОННЕЕ ВНУТРЕННЕЕ ЛУННОЕ КОЛЬЦО
29. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В УПОРЕ-ГОРКЕ (ЛК-29).  
фиксируем голову, шею и позвоночник на одной наклонной прямой. Голова упирается в пол точкой перехода "лоб - крышка черепа". Седалищные кости таза - вверх, пятки прижаты к полу, задние поверхности ног растянуты. Вытягиваемся позвоночником вверх в направлении копчика.  
Складываем прямые руки за спиной в замок. Выворачиваем замок и растягиваем плечевые суставы, как бы стараясь дотянуться кистями до пола за головой. Следим за тем, чтобы фиксация взаимного положения ног, шеи, головы и туловища при этом не нарушалась.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
30. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-30).  
Кладем ладони на пол возле головы. Пальцы плотно сжаты и направлены строго вперед.  
Ставим колени на пол - либо вместе, либо на расстоянии, не превышающем ширину ступни. Отжимаясь на руках, выходим в упор на четвереньках. Носки оттянуты.  
Прогибаемся, вытягиваясь подбородком до предела вперед вверх, а седалищными костями таза - до предела назад-вверх. Отводим назад плечи, как можно полнее "раскрывая" грудную клетку. Максимальная глубина прогиба достигается за счет сокращения мышц спины.  
> Выход в упор на четвереньках - выдох, прогиб - вдох, фиксация прогиба - выдох-вдох-выдох-вдох.
31. АНТИПРОГИБ-КОШКА - ВИПАРИТА-БИДАЛАСАНА (ЛК-31).  
Вытягивая позвоночник, выгибаем спину вверх. Подбородок прижимается к подъёмной выемке. Мускулатура передней поверхности торса напряжена до предела, мускулатура спины расслаблена и растянута.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
32. ПРОГИБ-КОШКА В ТРЕХТОЧЕЧНОМ УПОРЕ - ЭКА-ПАДА-БИДАЛАСАНА (ЛК-32).  
До предела прогибаемся, вытягивая вверх-назад правую ногу. Таз и плечевой пояс параллельны друг другу и располагаются горизонтально.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
33. УПОР-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СБОКУ (ЛК-33).  
Сгибая правую ногу, круговым движением сзади-сверху подтягиваем правое колено как можно ближе к правому уху.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
34. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ КРУГОВОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-43).  
Напряженно выпрямляем правую ногу, как бы нанося медленный круговой удар подъемом ступни.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
35. ГЛУБОКИЙ ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ПРОГИБ-КОШКА (ЛК-35).  
Широким плавным круговым махом медленно отводим напряженную правую ногу назад, вытягиваем ее как можно дальше вверх и сгибаем, стараясь прогнуться назад до предела.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
36. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-36).  
Вытягивая позвоночник, приподнимаемся на пальцах, выгибаем спину вверх и подтягиваем правое колено к правому уху снизу. Подбородок прижат к подъёмной выемке. Правая ступня пола не касается.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
37. АНТИПРОГИБ-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-37).

Медленно выпрямляем напряженную правую ногу, как бы нанося удар подъемом ступни вперед-вверх. Пятка пола не касается.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

38. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (ЛК-38).

Плавным движением сгибаем правую ногу в колене, подтягиваем ступню к левому бедру изнутри, опускаемся на ладони и от внутренней поверхности левого бедра наносим медленный напряженный удар в сторону наружным ребром правой ступни.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

39. ДВУХТОЧЕЧНЫЙ УПОР-КОШКА С ВЫТЯНУТЫМ ПРОГИБОМ (ЛК-39).

Плавный круговым махом отводим правую ногу назад и вытягиваем ее вверх. Вытягиваем вперед-вверх правую руку. Голова поднята, подбородок - вперед-вверх.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

40. ВЕРХНИЙ ПОЛУВЕРБЛЮД - УРДХВАРДХОШТРАСАНА (ЛК-40).

Правой рукой захватываем правую лодыжку. Вытягиваемся в предельном прогибе, стараясь как можно меньше поворачивать таз и плечевой пояс и как можно полнее "раскрыть" грудную клетку.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

41. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-41).

Отпускаем ногу, возвращаем на пол руку, поднимаемся на пальцах и подтягиваем колено к голове снизу.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

42. АНТИПРОГИБ-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-42).

Выпрямяем ногу, не касаясь пяткой пола.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

43. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (ЛК-43).

Плавным движением сгибаем ногу, опускаемся на ладони и выпрямляем ногу в сторону, нанося медленный удар наружным ребром ступни.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

44. ДВУХТОЧЕЧНЫЙ УПОР-КОШКА С ПЕРЕКРЕСТНЫМ ВЫТЯНУТЫМ ПРОГИБОМ (ЛК-44).

До предела прогибаемся назад, вытягивая вперед-вверх левую руку и назад-вверх - правую ногу.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

45. ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ВЕРХНИЙ ПОЛУВЕРБЛЮД - УРДХВАРДХОШТРАСАНА (ЛК-45).

Левой рукой захватываем правую лодыжку. Вытягиваемся в предельном прогибе, стараясь как можно меньше повернуть таз и плечевой пояс и как можно полнее "раскрыть" грудную клетку.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

46. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-46).

Опускаем ногу, возвращаем на пол руку, поднимаемся на пальцах и подтягиваем колено к голове снизу.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

47. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-47).

Ставим колено на пол, опускаемся на ладони и выполняем предельный прогиб с вытягиванием позвоночника.

> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох.

48. АНТИПРОГИБ-КОШКА - ВИПАРИТА-БИДАЛАСАНА (ЛК-48).

Выгибаем спину вверх, прижимаем подбородок к подъяремной выемке.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

49. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-49).

Повторяем прогиб.

> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох.

50. РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПЯТКАХ - ДАРНИКАСАНА (ЛК-50).

Медленно опускаемся на пятки, вытягиваем носки, кладем лоб на пол и расслабляемся.

> Движение - выдох, фиксация - несколько циклов свободного дыхания.

ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА

Перед выполнением левостороннего внутреннего лунного кольца выравниваем распределение энергии вдоль оси энергетического тела с помощью внутренней связи.

51. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-51).

Из положения расслабления на пятках волнообразным движением выпрямляем тело и позволяем тазу провиснуть.

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

52. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-52).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

53. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-53).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - дыхание металлической

собаки - выдох-вдох.

54. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (ЛК-54).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.
55. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-55).  
> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
56. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-56).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
57. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (ЛК-57).  
> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох.
58. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-58).  
> Движение - выдох, фиксация - несколько циклов свободного дыхания.

ЛЕВОСТОРОННЕЕ ВНУТРЕННЕЕ ЛУННОЕ КОЛЬЦО

Все асаны выполняются зеркально симметрично асанам правостороннего кольца.

59. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В УПОРЕ-ГОРКЕ (ЛК-59).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
60. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-60).  
> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох.
61. АНТИПРОГИБ-КОШКА - ВИПАРИТА-БИДАЛАСАНА (ЛК-61).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
62. ПРОГИБ-КОШКА В ТРЕХТОЧЕЧНОМ УПОРЕ - ЭКА-ПАДА-БИДАЛАСАНА (ЛК-62).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
63. УПОР-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СБОКУ (ЛК-63).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
64. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ КРУГОВОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-63).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
65. ГЛУБОКИЙ ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ПРОГИБ-КОШКА (ЛК-65).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
66. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-66).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
67. АНТИПРОГИБ-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-67).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
68. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (ЛК-68).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
69. ДВУХТОЧЕЧНЫЙ УПОР-КОШКА С ВЫТЯНУТЫМ ПРОГИБОМ (ЛК-69).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
70. ВЕРХНИЙ ПОЛУВЕРБЛЮД - УРДХВАРДХОШТРАСАНА (ЛК-70).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
71. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-71).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
72. АНТИПРОГИБ-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-72).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
73. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (ЛК-73).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
74. ДВУХТОЧЕЧНЫЙ УПОР-КОШКА С ПЕРЕКРЕСТНЫМ ВЫТЯНУТЫМ ПРОГИБОМ (ЛК-74).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
75. ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ВЕРХНИЙ ПОЛУВЕРБЛЮД - УРДХВАРДХОШТРАСАНА (ЛК-75).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
76. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-76).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
77. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-77).  
> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох.
78. АНТИПРОГИБ-КОШКА - ВИПАРИТА-БИДАЛАСАНА (ЛК-78).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
79. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-79).  
> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох.
80. РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПЯТКАХ - ДАРНИКАСАНА (ЛК-80).  
> Движение - выдох, фиксация - несколько циклов свободного дыхания.

ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА

Перед выполнением стандартного выхода внутренняя связка повторяется еще один раз.

81. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-81).

Из положения расслабления на пятках волнообразным движением выпрямляем тело и позволяем тазу провиснуть.

- > Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
82. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-82).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
83. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-83).  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - дыхание металлической

собаки – выдох-вдох.

84. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (ЛК-84).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох.

85. УПОР-ПРОГИБ – УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-85).

> Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.

86. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА – УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-86).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

87. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (ЛК-87).

> Движение – выдох-вдох, фиксация – выдох-вдох.

88. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА – АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-88)

> Движение – выдох, фиксация – несколько циклов свободного дыхания.

СТАНДАРТНЫЙ ВЫХОД

Стандартный выход в круге лунного света – точно такой же, как в круге солнечного света.

89. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-89).

Прыжком ставим ноги между ладонями, ступни вместе. Перекладываем ладони немного вперед и прогибаемся в вытянутом наклоне.

> Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.

90. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (ЛК-90).

Беремся руками за лодыжки и вытягиваем туловище вдоль бедер.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.

91. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-91).

Ставим руки перед ступнями и прогибаемся, стараясь как можно плотнее прижать слегка втянутый живот к передним поверхностям бедер.

> Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.

92. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН – УТТАНАСАНА (ЛК-92).

Вытягиваемся всем туловищем вдоль бедер, с силой нажимая на пол пальцами как можно дальше за ступнями.

93-94. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ – ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-93, ЛК-94).

Повторяем полупрогиб, а затем складываем кисти прямых рук в замок за спиной, выворачиваем замок и выполняем плечевое вытягивание.

> Полупрогиб: движение – вдох, фиксация – выдох-вдох; плечевое

вытягивание: движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

95. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (СК-95).

> Движение – выдох-вдох, фиксация – вдох-выдох.

96. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ЛК-96)

> Движение – жесткий короткий вдох на одну четверть объема легких.

97. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ЛК-97).

> Движение – плавное продолжение вдоха до полного, фиксация – выдох-вдох.

98. ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, ИЛИ ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (ЛК-98).

> Движение – выдох-вдох-выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

99. ОСНОВНАЯ СТОЙКА – ТАДАСАНА, ИЛИ ПОЗА СКАЛЫ (ЛК-99).

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

КРУГ ЛУННОГО СВЕТА: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

В круге лунного света используется всего четыре дополнительных элемента – два варианта одностороннего верхнего верблюда и два варианта перекрестного верхнего верблюда.

1. ВЫТЯНУТЫЙ ОДНОСТОРОННИЙ ВЕРХНИЙ ВЕРБЛЮД – УТТАНОРДХВОШТРАСАНА (ЛКД-1).

Начинаем из положения одностороннего верхнего полуверблюда. Отпускаем ногу и заводим правую руку кистью под ступню правой ноги снаружи. Большой палец руки обращен к лодыжке, ладонь – вверх. Захватываем ступню снизу за подъем и большой палец. Выворачивая руку в плечевом суставе, поднимаем локоть вверх. Вытягиваем позвоночник. Голову держим прямо, ни в коем случае не запрокидывая. Вспомним, как гордо и прямо несет свою голову верблюд, чинно вышагивая по пустыне. Таз и плечевой пояс горизонтальны и параллельны друг другу.

Прогиб удерживается в большей степени за счет сокращения мускулатуры спины, чем за счет фиксации кольца.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

2. ОДНОСТОРОННИЙ ВЕРХНИЙ ВЕРБЛЮД – УРДХВОШТРАСАНА (ЛКД-2).

Правой рукой прижимаем пальцы правой ноги к плечевому суставу сзади-сверху.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

Два варианта одностороннего верхнего верблюда вставляются в правостороннее внутреннее лунное кольцо между односторонним верхним полуверблюдом и антипрогибом-кошкой с подтягиванием колена к голове снизу.

3. ВЫТЯНУТЫЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ВЕРХНИЙ ВЕРБЛЮД (ЛКД-3).

Эта асана полностью аналогична одностороннему варианту с той лишь разницей, что правая нога фиксируется левой рукой.



> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 4. ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ВЕРХНИЙ ВЕРБЛЮД (ЛКД-4).

Левой рукой подтягиваем правую ступню к голове. Голову не запрокидываем - помним о том, что настоящий верблюд держит ее прямо. Если получается, пытаемся прижать ее пальцы к левому плечу, однако это - достаточно сложный маневр.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Перекрестные варианты верхнего верблюда вставляются в правостороннее внутреннее лунное кольцо между перекрестным верхним полуверблюдом и антипрогибом-кошкой с подтягиванием колена к голове снизу.

В левостороннем внутреннем лунном кольце все четыре асаны выполняются зеркально симметрично тому, как это описано выше для правостороннего кольца.

#### СОЕДИНЕНИЕ ДВУХ КРУГОВ И СТАРТ-СЕТА В ЕДИНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ КРУГ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА - КРУГ ЛУННОГО СВЕТА

Если по каким-либо причинам мы решаем выполнить круги солнечного и лунного света в виде непрерывной сбалансированной последовательности, что само по себе, действительно, весьма целесообразно, то по окончании внутреннего солнечного кольца мы не выполняем стандартный выход, а перед лунным внутренним кольцом не выполняем стандартный вход. Вместо этого сразу же после глубокого упора-горки, которым завершается левостороннее солнечное внутреннее кольцо, мы переходим к плечевому вытягиванию в упоре-горке - началу правостороннего внутреннего лунного кольца.

#### КРУГ ЛУННОГО СВЕТА - СТАРТ-СЕТ

Ощущая в себе достаточно сил и имея в запасе достаточно времени, мы можем захотеть сразу же после выполнения круга лунного света перейти к практике старт-сета. Что, по большому счету, не менее целесообразно, чем выполнение последовательности, объединяющей круги солнечного и лунного света.

В этом случае по окончании практики круга лунного света мы не выполняем стандартный выход, а прямо из последнего расслабления на пятках выходим в широкий наклонный упор.

#### 1-2. РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПЯТКАХ - ВЫХОД В ШИРОКИЙ НАКЛОННЫЙ УПОР (НС-1, НС-2).

В положении НС-1 выпрямляем руки и немного разводим их перед собой в стороны - с таким расчетом, чтобы основания ладоней оказались на расстоянии, равном расстоянию между локтевыми суставами рук в случае, когда мы выпрямляем их в стороны.

Разворачиваем кисти пальцами в стороны и плотно фиксируем ладони на полу.

Подтягиваем ступни и так же плотно фиксируем их пальцами на полу. Расстояние между пятками примерно равно ширине плеч.

С плавным выдохом волнообразным движением от таза посылаем туловище вперед. Ноги выпрямляются, и мы выходим в положение широкого наклонного упора.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 3. ШИРОКИЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (НС-3).

С выдохом сгибаем руки в локтевых суставах до прямого угла - опускаемся в горизонтальный упор. Локтевые и плечевые суставы обеих рук - на одной прямой. Предплечья перпендикулярны полу, все тело жестко выпрямлено.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 4-5-6. ПЕРЕКАТЫ В ШИРОКОМ ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (НС-4, НС-5, НС-6).

С выдохом переносим вес тела до предела вправо, выпрямляя левую и сгибая правую руку. Делаем вдох. С выдохом переносим вес тела как можно дальше влево, выпрямляя правую и сгибая левую руку. Стараемся выполнять эти движения так, чтобы тело смещалось по возможности только в горизонтальной плоскости.

Повторяем движение вправо-влево не менее десяти раз. Заканчиваем смещением тела влево, после чего возвращаемся в исходное положение - широкий горизонтальный упор и выполняем несколько циклов гипервентиляции - дыхание металлической собаки.

> Движение - выдох, фиксация - вдох, движение - выдох, фиксация - вдох... возврат в широкий горизонтальный упор - выдох, фиксация - вдох - дыхание металлической собаки - вдох.

#### 7. ЗМЕИНЫЙ ПРОГИБ С ШИРОКИМ УПОРОМ - БХУДЖАНГАСАНА (НС-7).

С выдохом перекатываемся через пальцы ног и скользящим волнообразным движением опускаем таз на пол. Вытягиваемся всем телом вперед-вверх. "Раскрываем" грудную клетку и вытягиваемся макушкой головы вверх-назад.

Лобковая кость прижата к полу, поясничный отдел позвоночника вытягивается вперед, пупок стремится сдвинуться вперед, поверхность живота в области солнечного сплетения - вперед-вверх, грудина - вверх, шея - вверх, макушка головы - вверх-назад.

Плечи отведены назад-вниз, грудь расправлена.

Ноги вместе, ягодицы напряжены.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 8. КРОКОДИЛ ПРИЛЕГ ОТДОХНУТЬ - НАКРАСАНА (НС-8).

С выдохом сгибаем руки, волнообразным движением "расстилаем" тело по полу, поворачиваем голову в сторону, свободно вытягиваем руки вдоль тела и расслабляемся.

Помним о том, что время промежуточного расслабления в этой позе должно быть не более двух-трех минут, иначе мы рискуем неконтролируемо "вывалиться" в измененное состояние сознания, в котором дальнейшая практика Движения Силы будет невозможна.

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

#### ВВОДНЫЙ СТАРТ-СЕТ

Проработка энергетической структуры, которую обеспечивают круги солнечного и лунного света, является подготовкой к практике так называемого "вводного старта-сета" - основного тренировочного комплекса нулевого цикла омнио-тренинг-технологии.

Вводный старт-сет представляет собой своего рода "введение" в Движение Силы вообще. Именно эта последовательность позволяет нашему телу как следует "познакомиться" с теми ключевыми требованиями, которые предъявляет к нему данный вид тренировочной практики. Тем, насколько успешным будет освоение вводного старта-сета, в значительной степени определяется динамика продвижения на более высоких уровнях омнио-тренинга и йога-дхара-садханы.

Кроме всего прочего, вводный старт-сет нулевого цикла является базовым прототипом той последовательности техник Движения Силы, на основе которой на более высоких уровнях "собирается" практика Пробуждения Силы. Сами же практики Движения Силы в семи кругах строятся по принципу магического кристалла Движения Силы, поэтому организация практических комплексов там заметно отличается от линейного построения последовательностей в нулевом цикле.

Старт-сет составлен семью мини-последовательностями, каждая из которых заканчивается одной из семи так называемых "точек исходного равновесия" - ключевых асан, используемых для практики частичного или полного расслабления, Дыхания Силы и созерцания. В практике семи кругов дипольные ХА-ТХА-двойки точек исходного равновесия образуют узлы структуры магического кристалла Движения Силы.

Каждая мини-последовательность старта-сета может использоваться как самостоятельный комплекс и сопровождаться расслаблением. Это позволяет распределить выполнение старта-сета во времени дня так, как удобно практикующему.

#### ВВОДНЫЙ СТАРТ-СЕТ: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

##### ПЕРВАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

#### 1. КРОКОДИЛ ПРИЛЕГ ОТДОХНУТЬ (СС-1).

Мы начинаем с расслабления лежа на животе.

#### 2. КУЗНЕЧИК - ШАЛАБХАСАНА (СС-2).

Вытягиваем руки вперед, немного сгибаем их в локтях и, упираясь ладонями в пол, вытягиваемся вперед. Поднимаем голову и плечи. Помогая себе руками, стараемся "выползти" позвоночником и животом "из таза". Вытягиваем поясничный отдел позвоночника, поднимаем плечи еще выше, прижимаем пупок к полу и "цепляемся ребрами за пол". Грудная клетка - бочка, которую нам нужно поставить доньшком на пол. Этот образ помогает нам понять, что значит "зацепиться ребрами за пол".

Подтягиваем запястья к плечам, до предела подтягиваем "на себя" тыльные стороны кистей, вытягиваем голову вперед-вверх, вытягиваем ноги назад-вверх. Прогибаемся назад до предела. Ноги напряженно выпрямлены, носки оттянуты, голова и шея продолжают плавный изгиб грудного отдела позвоночника.

> Движение - вдох-выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох.

#### 3-4. СФИНКС

(Такое название этой асаны ввела в употребление Кали Рэй - Мастер-хранитель Кали-Три-Йоги) (СС-3, СС-4).

Кладем руки на пол, так чтобы локтевые суставы оказались примерно под плечевыми. Расстояние между локтями в точности равно ширине плеч. Предплечья параллельны одно другому, жестко выпрямленные пальцы рук соединены вместе и направлены строго вперед.

Отталкиваясь ладонями, предплечьями и локтями от пола, еще сильнее вытягиваем вперед поясничный отдел позвоночника, еще плотнее прижимаем пупок к полу, еще больше "раскрываем" грудную клетку, стараясь придать ей вертикальное положение и еще дальше "отползти" ребрами от таза.

Ноги полностью вытянуты и плотно соединены вместе, носки оттянуты,

ягодичные мышцы напряжены, коленные чашечки подтянуты.

Не поворачивая таз, вытягиваем как можно выше назад-вверх прямую правую ногу.

Опускаем ногу.

Повторяем зеркально с левой ногой: не поворачивая таз, вытягиваем ее как можно выше назад-вверх.

Опускаем ногу.

> Выход в исходное положение с двумя ногами на полу – вдох-выдох, фиксация исходного положения – вдох-выдох, поднимание правой ноги – выдох, фиксация положения с правой ногой вверху – вдох-выдох-вдох, опускание правой ноги – выдох, повторная фиксация исходного положения – вдох-выдох-вдох, поднимание левой ноги – выдох, фиксация положения с левой ногой вверху – вдох-выдох-вдох, опускание левой ноги – выдох, третья фиксация исходного положения с обеими ногами на полу – вдох-выдох-вдох.

#### 5. ВЕРБЛЮЖЬЯ СПИНА (СС-5).

Не изменяя положения кистей, выпрямляем руки и поднимаем таз. Грудная клетка опускается. Прогибаемся до предела, стараясь прижать середину грудины к полу и в то же время не касаться пола подбородком. Шея вытянута, позвоночник в прогибе вытянут, седалищные кости поднимаются как можно выше. Носки подтянуты, ступни стоят на пальцах, расстояние между ступнями примерно равно ширине плеч.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

#### 6-7. ВЫТЯНУТЫЙ СФИНКС (СС-6, СС-7).

Отталкиваясь ногами от пола, опускаем таз и вновь вытягиваемся вперед, но теперь уже не сгибая руки в локтях. Ноги вместе, носки оттянуты.

До предела сгибаем в колене левую ногу. Насколько можно приподнимаем левое колено. Таз не поворачивается.

Опускаем колено на пол, выпрямляем левую ногу.

До предела сгибаем в колене правую ногу. Насколько можно приподнимаем правое колено. Таз не поворачивается.

Опускаем колено на пол, выпрямляем правую ногу.

> Выход в исходное положение с обеими ногами на полу – выдох, фиксация исходного положения – вдох-выдох-вдох, сгибание и поднимание левой ноги – выдох, фиксация положения с приподнятой согнутой ногой – вдох-выдох-вдох, опускание ноги на пол – выдох, повторная фиксация исходного положения – вдох-выдох-вдох, сгибание и поднимание правой ноги – выдох, фиксация положения с приподнятой согнутой ногой – вдох-выдох-вдох, возвращение в исходное положение – выдох, третья фиксация исходного положения с обеими ногами на полу – вдох-выдох-вдох.

#### 8. КРОКОДИЛ ПРИЛЕГ ОТДОХНУТЬ – НАКРАСАНА (СС-8).

Опускаем голову на пол, вытягиваем руки вдоль туловища, расслабляемся.

> Движение – выдох, фиксация – несколько циклов свободного дыхания.

#### 9-10-11-12-13-14-15. ПРАВОСТОРОННИЙ ЦИКЛ ЗАКРЫТЫХ ЗМЕИНЫХ ПРОГИБОВ С ПОВОРОТАМИ – ДАКШИНА-ПУРНА-САРПАСАНА (СС-9, СС-10, СС-11, СС-12, СС-13, СС-14, СС-15).

Кладем кисти ладонями на пол под плечевыми суставами. Запястья – напротив подмышечных впадин. Прижимаем локти к торсу и, слегка отталкиваясь руками от пола, вытягиваем себя вперед, одновременно волнообразным движением поднимая грудную клетку, шею и голову в вытянутом прогибе назад. Голова поднимается последней.

Руки лишь помогают прогнуться, в основном же движение выполняется за счет сокращения мускулатуры спины. Не забываем вытягивать позвоночник, в особенности – в поясничном отделе. Ни в коем случае нельзя допускать образования жесткого "излома" в пояснице. Лобковая кость плотно прижата к полу, живот по возможности – тоже, пупок движется вперед, солнечное сплетение – вперед-вверх, грудина, шея и голова – строго вверх. Голову не запрокидываем.

Ноги напряженно выпрямлены, ягодичные мышцы напряжены, ступни вместе, носки оттянуты назад.

Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-9).

> Движение – выдох-вдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох-вдох.

Поворачиваемся влево. Стараемся увидеть обе пятки обоими глазами – обязательно через плечо, а не из-под руки. Голова сохраняет вертикальное положение.

Плечи также поворачиваются, таз остается неподвижным. Лобковая кость по-прежнему плотно прижата к полу. Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-10).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

Возвращаемся в исходное положение. Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-11).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Поворачиваемся вправо. Стараемся увидеть обе пятки обоими глазами - обязательно через плечо, а не из-под руки. Голова сохраняет вертикальное положение.

Плечи также поворачиваются, таз остается неподвижным. Лобковая кость по-прежнему плотно прижата к полу. Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-12).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Возвращаемся в исходное положение. Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-13).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Отталкиваясь руками назад, вытягиваем туловище вперед - прочь от таза - и прогибаемся назад до предела, стараясь как можно сильнее вытянуть позвоночник от копчика до макушки. Лобковая кость на полу, пупок движется вперед и чуть-чуть вверх, солнечное сплетение - вперед-вверх, грудина - вверх, шея - вверх и немного назад, голова - назад-вверх. Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-14).

> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох-выдох-вдох.

С выдохом опускаемся на пол, вытягиваем руки вдоль туловища и расслабляемся (СС-15).

16-17-18-19-20-21-22. ЛЕВОСТОРОННИЙ ЦИКЛ ЗАКРЫТЫХ ЗМЕИНЫХ ПРОГИБОВ С ПОВОРОТАМИ - ВАМА-ПУРНА-САРПАСАНА (СС-9, СС-10, СС-11, СС-12, СС-13, СС-14, СС-15).

Повторяем весь цикл с зеркальной последовательностью поворотов. Дыхание - такое же, как в правостороннем цикле.

23. ОТКРЫТЫЙ ЗМЕИНЫЙ ПРОГИБ - БХУДЖАНГАСАНА (СС-23).

Кладем кисти ладонями на пол под плечами. Запястья - напротив подмышечных впадин. Локти прижаты к торсу.

Разводим ступни на расстояние, равное ширине плеч или немного ее превышающее.

Вытягиваясь всем телом вперед, прогибаемся до предела. Помогаем себе руками, отталкиваясь от пола назад, чтобы как можно сильнее "вытянуть торс из таза". Лобковая кость таза от пола не отрывается.

Вытягиваем шею вверх-назад, но голову не запрокидываем, а стараемся "дотянуться макушкой до неба над линией горизонта позади себя".

> Движение - вдох-выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох.

24-25-26-27-28. ПОЛНЫЙ ЦИКЛ НИЗКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ (СС-24, СС-25, СС-26, СС-27, СС-28).

Из открытого змеинового прогиба поднимаем таз, кладем на пол подбородок, подтягиваем носки и ставим ступни пальцами на пол. Все это выполняется без изменения положения рук. Вытягиваем позвоночник назад-вверх.

Соединяем ладони прямых рук. Взгляд направлен вперед (СС-24).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Плавным медленным махом отводим в сторону левую руку и поднимаем ее вверх, поворачивая плечи. Правая ладонь ложится на пол.

Одновременно с поворотом плеч поворачиваем голову и пытаемся положить ее затылком на правое плечо. Отводим левое плечо и левую руку назад до предела, как можно сильнее скручивая вытянутый прямой позвоночник. Левая рука должна быть строго перпендикулярна продольной центральной оси тела (СС-25). Если этого нет, то отведение руки назад в этом положении не "раскрывает" грудную клетку.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Возвращаемся в исходное положение (СС-26).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Повторяем скручивание позвоночника с низким вытягиванием зеркально в правую сторону (СС-27).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

И вновь возвращаемся в положение низкого вытягивания (СС-28).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

29. ПИРАМИДА

(Вариант названия, который ввела в употребление Кали Рэй) (СС-29).

Вытягиваем руки и кладем на пол ладони. Между основаниями ладоней - расстояние, немного превышающее ширину плеч.

Прыжком расставляем ноги на расстояние, примерно в четыре раза превышающее ширину плеч.

Как можно больше поворачиваем таз вперед-вниз, полностью выпрямляя ноги и растягивая их задние поверхности. Вытягиваемся назад-вверх - от оснований ладоней в направлении седалищных костей таза. Руки и торс - "в одной плоскости". Взгляд направлен вперед-вниз.

Здесь имеет смысл обратить особое внимание на то, чтобы задняя поверхность таза и спина действительно располагались в одной плоскости.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.  
30-31-32-33-34. ШИРОКИЙ УПОР-ПРОГИБ С ПОВОРОТАМИ: ЛЕВОСТОРОННИЙ ЦИКЛ (СС-30, СС-31, СС-32, СС-33, СС-34).

Не сгибая руки, опускаем таз и прогибаемся до предела, вытягиваясь всем телом от пяток до макушки. Носки, однако, не оттягиваем. Движение такое, словно мы хотим что есть силы выпятить пятки назад и в то же время уйти макушкой как можно дальше вверх от этих самых пяток. Тело словно растянато между тремя точками - двумя пятками и макушкой (СС-30). Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку.

Следим за тем, чтобы ступни не ложились на пол внутренними сторонами - пятки направлены вверх.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Не наклоняя таз и не изменяя положение ног, поворачиваемся влево, чтобы обоими глазами увидеть обе ступни. Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-31).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Не останавливаясь в промежуточной точке, поворачиваемся вправо. Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-32).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Возвращаемся в широкий упор-прогиб (СС-33). Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку (СС-33).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Возвращаемся в положение пирамиды (СС-34).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

35-36-37-38-39. ШИРОКИЙ УПОР-ПРОГИБ С ПОВОРОТАМИ: ПРАВОСТОРОННИЙ ЦИКЛ (СС-35, СС-36, СС-37, СС-38, СС-39).

Правосторонний цикл выполняется аналогично левостороннему, но с зеркально симметричной последовательностью поворотов.

40-41. ШИРОКИЙ УПОР-ПРОГИБ - ШИРОКИЙ УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА КОЛЕНИ (СС-40, СС-41).

С выдохом выходим в широкий упор-прогиб (СС-40).

Круговым движением плеч назад-вниз "раскрываем" грудную клетку, вытягиваем позвоночник - макушка головы обращена вертикально вверх - и сгибаем ноги в коленях. Колени на полу, ступни сложены вместе. Максимальный прогиб: подтягиваем ступни как можно ближе к спине, разводим колени как можно шире в стороны (СС-41).

> Выход в широкий упор-прогиб - выдох, фиксация - вдох, выход в широкий упор-прогиб на коленях - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

42. ИНТЕНСИВНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В УПОРЕ-ПРОГИБЕ (СС-42).

Ставим ступни пальцами на пол и выпрямляем ноги, поднимая таз как можно выше, но в то же время оставаясь в положении упора-прогиба. Расстояние между ступнями примерно равно ширине плеч или немного ее превышает. Круговым движением плеч назад-вниз "раскрываем" грудную клетку. Вытягиваем позвоночник, "заворачивая" его назад наподобие хвоста собаки не самой благородной из пород. Макушка как бы стремится соединиться с копчиком, копчик как бы стремится соединиться с макушкой. В итоге ничто ни с чем не соединяется фактически, однако напряжение мускулатуры спины достигает предельной величины при максимально вытянутом позвоночнике, что, собственно говоря, и требовалось.

> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох-выдох.

43. УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ НОГ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-43).

Вытягиваемся вперед в полный упор-прогиб, но не перекатываемся через носки ног, а наоборот, стараемся вытянуть пятки как можно дальше назад. Это положение - своего рода растягивание тела в упоре-прогибе между макушкой головы и пятками. Макушка головы устремляется назад-вверх, пятки - назад, пупок - вперед, солнечное сплетение - вперед-вверх, грудина - вверх, шея - вверх-назад.

Круговым движением плеч назад-вниз "раскрываем" грудную клетку.

44. НАКЛОННЫЙ УПОР (СС-44).

Продолжая растягивать все тело от макушки до пяток, поднимаемся в наклонный упор.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - дыхание металлической собаки - выдох-вдох-выдох.

На этом заканчивается первая мини-последовательность старт-сета. Для выхода из наклонного упора в позу расслабления лежа на спине здесь используется внутренняя связка.

ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА

45. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА

(СС-45).

> Движение - плавный вдох, фиксация - выдох-вдох.

46. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-46).

> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

47. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-47).

> Движение - плавный выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - несколько циклов полной гипервентиляции ("дыхание металлической собаки") - выдох-вдох.

48. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (СС-48).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

49. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-49).

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох-выдох-вдох.

50. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-50).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох-выдох-вдох-выдох.

51. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (СС-51).

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

52. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-52).

> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание в течение одной-двух минут.

53. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ РУК (СС-53).

Оттолкнувшись основаниями ладоней от пола, поднимаемся на пальцы.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

54-55-56. ПРЫЖОК ИЗ ГЛУБОКОГО УПОРА-ГОРКИ В ПОЗУ РАССЛАБЛЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (СС-54, СС-55, СС-56).

Прыжком проносим согнутые ноги между руками, вытягиваем их вперед, опускаемся в положение сидя, ложимся на спину и расслабляемся.

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

Руки в позе расслабления слегка отводим от бедер и свободно кладем на пол, сначала повернув ладонями вверх, а затем "отпустив" и позволив им занять удобное для них положение.

Этот завершающий переход внутренней связки можно упростить: прыжком поставить ступни возле рук, сесть на корточки, опустить ягодицы на пол, выпрямить ноги и лечь на спину.

При желании мы можем также несколько усложнить тот же самый переход, фиксируя каждое из промежуточных положений. Схема дыхания в этом случае будет выглядеть так:

> прыжок из упора-горки в собранный упор-стойку на пальцах (лоласану, СС-54) - выдох, фиксация упора-стойки - вдох-выдох-вдох, выпрямление ног и переход в угловой упор-стойку (даньдасану, СС-55) - выдох, фиксация углового упора-стойки - вдох-выдох-вдох, переход в позу расслабления на спине (шавасану, СС-56) - выдох, расслабление - свободное дыхание.

ВТОРАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

57. "ПЛУГООБРАЗНЫЕ" МАХИ ОБЕИМИ НОГАМИ (СС-57).

Переворачиваем кисти ладонями вниз. Кладем прямые руки вдоль тела.

Плотно прижимаем ладони к полу.

Отталкиваясь руками от пола, мягким махом поднимаем прямые ноги вверх и забрасываем их за голову до касания пальцами пола.

Упираясь ладонями в пол, мягким махом поднимаем прямые ноги вверх и медленно опускаем их на пол в исходное положение.

Повторяем десять-двенадцать раз.

> Движение - выдох, фиксация - вдох, движение - выдох, фиксация - вдох...

58-59-60-61. СТУПЕНЧАТОЕ ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ - УРДХВА-ПРАСАРИТА-ПАДАСАНА - ВОСХОДЯЩИЙ ПОЛУЦИКЛ (СС-58, СС-59, СС-60, СС-61).

Через стороны отводим прямые руки за голову и кладем их параллельно ладонями вверх. Плотно прижимаем руки к полу. Расправляем плечи. Соединяем ноги (СС-58). До предела оттягиваем носки, словно какая-то сила растягивает все наше тело за кончики пальцев рук и ног.

Расслабляем ступни и медленно поднимаем выпрямленные ноги до угла в тридцать-тридцать пять градусов (СС-59). Фиксируем это положение в течение некоторого времени.

Медленно поднимаем ноги до угла примерно в шестьдесят градусов (СС-60). Фиксируем это положение.

Медленно поднимаем ноги до вертикального положения. До предела подтягиваем носки "на себя". Крестец плотно прижат к полу, копчик также лежит на полу (СС-61). Фиксируем это положение.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

62. ПРАВООСТРОННЕЕ ЖЕСТКОЕ ПОЛУСКРУЧИВАНИЕ ЛЕЖА - ДАКШИНА-ДЖАТХАРА-ПАРИВАРТАНАСАНА (СС-62).

Разводим руки в стороны и медленно опускаем жестко выпрямленные ноги

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вправо до тех пор, пока наружное ребро правой ступни не окажется примерно в пятнадцати-двадцати сантиметрах от пола. Пальцы ног – над правой ладонью. Одновременно с опусканием ног поворачиваем голову влево.

Стараемся следить за тем, чтобы позвоночник при опускании ног оставался как можно более прямым.

Поддаем таз назад: его задняя поверхность должна находиться в одной плоскости со скрученным вдоль, но прямым позвоночником. Растягиваем позвоночник между макушкой головы и копчиком. Одновременно с этим подтягиваем ступни на себя, выпячивая пятки. Задние поверхности жестко выпрямленных ног растягиваются между пятками и седалищными костями таза.

Фиксируем это положение с "зависшими" над ладонью ступнями.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох – дыхание металлической собаки – выдох-вдох.

63-64-65-66. СТУПЕНЧАТОЕ ОПУСКАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ (УРДХВА-ПРАСАРИТА-ПАДАСАНА): НИСХОДЯЩИЙ ПОЛУЦИКЛ (СС-63, СС-64, СС-65, СС-66).

Медленно поднимаем прямые ноги до вертикального положения. Отводим прямые руки за голову. Фиксируем положение (СС-63).

Опускаем до угла в шестьдесят градусов. Фиксируем (СС-64).

Опускаем до угла в тридцать градусов. Фиксируем (СС-65).

Кладем ноги на пол. Вытягиваем руки вдоль туловища. Расслабляемся (СС-66).

> Все движения – выдох, фиксация во всех положениях – вдох-выдох-вдох. 67-68-69-70-71-72-73-74-75. СТУПЕНЧАТОЕ ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ – ЛЕВОСТОРОННЕЕ ЖЕСТКОЕ ПОЛУСКРУЧИВАНИЕ ЛЕЖА (ВАМА-ДЖАТХАРА-ПАРИВАРТАНАСАНА) – СТУПЕНЧАТОЕ ОПУСКАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ (СС-67, СС-68, СС-69, СС-70, СС-71, СС-72, СС-73, СС-74, СС-75).

Повторяем всю последовательность упражнений с подниманием ног и скручиванием позвоночника, однако на этот раз скручиваем его не вправо, а влево.

76-77. ПОЛУСКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЛЕЖА НА СПИНЕ – АРДХА-ПАРИВРИТТА-НАКРАСАНА (СС-76, СС-77).

Разводим руки в стороны, ставим правую ступню на левое колено, отводим таз немного вправо и опускаем правое колено на пол, поворачивая таз и скручивая позвоночник до касания коленом пола.

Отведение таза вправо необходимо для того, чтобы позвоночник при скручивании не изгибался.

Голова поворачивается до предела вправо.левой рукой дополнительно прижимаем правое колено к полу. Следим за тем, чтобы обе лопатки, оба плеча и оба локтя также были плотно прижаты к полу.

Возвращаемся в позу расслабления лежа на спине, а затем повторяем движение зеркально: левая нога сгибается в колене, таз поворачивается вправо.

> Движение в обе стороны – выдох, фиксация левостороннего и правостороннего вариантов – вдох-выдох-вдох – дыхание металлической собаки – выдох-вдох.

78. ЗАКРЫТЫЙ ЗАМКНУТЫЙ ПЛУГ – БАДДХА-ХАЛАСАНА, ИЛИ ВИПАРИТА-ДХАНУРАСАНА (СС-78).

Позволю себе напомнить, что "закрытыми" именуются асаны, в которых ноги плотно сложены вместе, "запирая" "врата жизни и смерти" – точку в середине промежности, сквозь которую проходит центральная вертикальная ось энергетического тела.

Лежа на спине, вытягиваем прямые руки за головой, оттягиваем носки, медленно поднимаем прямые ноги до вертикального положения, подтягиваем носки "на себя", выпячивая пятки, медленно опускаем ноги за голову и захватываем себя ладонями за ступни. Полностью жестко выпрямляем ноги и основаниями ладоней что есть силы тянем ступни на себя. Задние поверхности ног растягиваются. Движением таза толкаем ноги еще дальше за голову, до предела выпячивая пятки.

> Движение – выдох, фиксация – плавное свободное дыхание.

79. СЖИМАНИЕ УШЕЙ БЕДРАМИ (СС-79).

Не отпуская ступни, медленно сгибаем ноги и ставим колени на пол возле ушей. Боковыми поверхностями бедер сжимаем голову, закрывая уши.

> Движение – выдох, фиксация – свободное плавное дыхание.

80-81. ПЕРЕКАТЫ (СС-80, СС-81).

Берем себя руками за голени возле колен и несколько раз перекатываемся от головы к тазу и обратно. Спина при этом должна быть скруглена как можно более плавно, чтобы ни в одной точке переката никакая часть тела не ударялась о пол. Типичные ошибки в данном упражнении – недостаточное скругление задней поверхности шеи и поясницы. В результате затылок и таз ударяются о пол, что нарушает плавность перекатов и "сбивает" генерируемую ими продольную энергетическую волну.

Выполняем семь-восемь перекатов, стараясь отследить волну некоторого ощущения, которая прокатывается по телу синхронно с каждым перекатом. Вероятнее всего, это ощущение будет напоминать поток "мурашек", пробегающих вдоль тела не только по коже, но и где-то внутри него.

> Дыхание свободное.

82. ЗАМКНУТЫЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ - БАДДХА-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-82).

После очередного переката от таза к голове "расстилаем" туловище по полу, ставим ступни возле таза и беремся руками за лодыжки.

Отталкиваясь спиной от пола, подбрасываем таз вверх и подставляем плечи под спину, быстрым, четким и жестким движением сдвинув лопатки к позвоночнику. Руки прямые. Вес тела - на плечах и ступнях. Шея относительно свободна.

До предела вытягиваемся вверх, "раскрывая" грудную клетку, область солнечного сплетения и низ живота.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

83. ЗАМКНУТЫЙ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЛУМОСТ (СС-83).

Удерживая грудную клетку в максимально "раскрытом" состоянии, медленно опускаем таз на пол. Затылок, плечи, локти, седалищные кости и ступни - на полу; шея, лопатки, середина спины, поясница, крестец и копчик пола не касаются. Мышцы спины напряжены до предела.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

84. "ЖЕЛЕЗНЫЙ МОСТ" С ОПОРОЙ НА ПЛЕЧИ (СС-84).

Выпрямляем ноги, выпрямляем руки, сжимаем кисти в кулаки. Жестким толчком выгибаем все тело вверх напряженной дугой, опирающейся на плечи и пятки. Ноги в коленях негибаются.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - дыхание металлической собаки - выдох-вдох.

85-86-87-88-89. РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ - ЗАМКНУТЫЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ - ЗАМКНУТЫЙ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЛУМОСТ - "ЖЕЛЕЗНЫЙ МОСТ" С ОПОРОЙ НА ЗАТЫЛОК - РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ (СС-85, СС-86, СС-87, СС-88, СС-89).

Опускаемся в позу расслабления на спине (СС-85).

Сгибаем ноги и ставим ступни возле таза. Захватываем себя руками за лодыжки. Поднимаем таз и живот, подставив плечи под спину (СС-86).

Опускаем таз на пол, выгнув торс вверх (СС-87).

Выпрямляем ноги. Расслабив шею, кладем под нее кисти - одну на другую ладонями вверх. Жестким толчком выгибаем все тело вверх жесткой дугой, опирающейся на пятки и затылок. Разведенные в стороны локти не поддерживают собственно "железный мост", а лишь помогают сохранять равновесие - вес тела почти полностью сосредоточен на затылке и пятках (СС-88). Затем расслабляемся (СС-89).

> Расслабление на спине: движение - выдох, фиксация - свободное дыхание; замкнутый плечевой мост: движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох; замкнутый плечевой полумост: движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох; "железный мост" с опорой на затылок: движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох - дыхание металлической собаки - выдох-вдох; выход в позу расслабления лежа на спине - выдох, расслабление лежа на спине - свободное дыхание.

На этом заканчивается вторая мини-последовательность старт-сета.

ТРЕТЬЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА

90-91. ПЕРЕКАТ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ (ЧАКРАСАНА) - РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПЯТКАХ (ДАРНИКАСАНА) (СС-90, СС-91).

Плавным движением поднимаем прямые ноги вверх и опускаем их на пол за головой.

Ставим руки ладонями на пол возле головы. Отталкиваясь руками, перекатываемся через голову и опускаем таз на пятки.

Во время переката следим за тем, чтобы голова не опрокидывалась на бок. Шея должна перемещаться в строго вертикальной плоскости, точка касания головы и пола движется вдоль срединной линии поверхности черепа. Такая симметричность переката достигается за счет сильного толчка руками в момент перехода через точку самого неустойчивого равновесия.

> Дыхание - произвольное.

92-93-94. ПОЛУСТОЙКА НА ГОЛОВЕ (АРДХА-ШИРШАСАНА) - ПРЯМОЙ УГОЛ В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ (ВИПАРИТА-ДАНЬДАСАНА) - ПРОСТАЯ СТОЙКА НА ГОЛОВЕ С УГЛОВОЙ ПОДДЕРЖКОЙ (САЛАМБА-ШИРШАСАНА) (СС-92, СС-93, СС-94).

Стойка на голове относится к разряду самых важных ключевых асан хатха-йоги. В йоге восемь кругов она является ХА-вариантом третьей из семи точек исходного равновесия (точки обращенного потока) - пятым узлом магического кристалла Движения Силы.

Существует несколько базовых вариантов стойки на голове. В старт-сете нулевого цикла ОМНИО-ТТ используется один - "самый классический": простая стойка на голове с угловой поддержкой.



Простая стойка на голове с угловой поддержкой, в свою очередь, выполняется в четырех вариантах: с опорой на макушку, с опорой на точку "родничка", с опорой на точку перехода "лоб - волосистая часть головы" и в так называемом "безопасном варианте с шейной подвеской".

Безопасный вариант с шейной подвеской - это уже, фактически, не столько стойка на голове, сколько изрядно смягченный вариант стойки на предплечьях. Голова и шея в такой стойке полностью разгружены, однако распределение нагрузки, приходящейся на руки, в отличие от собственно стойки на предплечьях таково, что позволяет выполнить это упражнение даже не слишком хорошо тренированным практикующим. Такой вариант стойки на голове используется в основном в тех случаях, когда практикующему из-за травм или по каким-либо другим причинам полностью противопоказана статическая сдавливающая нагрузка на шею.

Стойка с опорой на точку "родничка" - достаточно опасная в психоэнергетическом отношении техника, пользоваться которой вообще не рекомендуется. Иногда Мастера сознательно применяют такую стойку для длительных медитативных экскурсов в сферы бытия, лежащие "по ту сторону объективной реальности" - с целью "прорыва" в некоторые особые состояния сознания. При этом они, разумеется, полностью принимают на себя ответственность за возможные последствия таких действий. Опасность стойки с опорой на точку "родничка" - в том, что она зачастую приводит к жестким искажениям индивидуальной психики за счет взрывного неконтролируемого рассеяния энергии и обусловленного им истощения наиболее "тонких" составляющих энергетической структуры.

Стойка с опорой на макушку является самой безопасной как в чисто "физкультурном", так и в психоэнергетическом отношении. Однако она не дает такой концентрации индивидуальной воли и проистекающего из нее накопления личной силы, как стойка с опорой на точку перехода "лоб - волосистая часть головы".

Стойка с опорой на точку перехода "лоб - волосистая часть головы" обладает всеми "психоэнергетическими достоинствами" стойки с опорой на "родничок" и в то же время лишена предательского свойства последней исказить психику. Поэтому именно вариант стойки на голове с опорой на точку перехода "лоб - волосистая часть головы" принят в качестве базовой техники в Йоге Восьми Кругов.

На этапе освоения сначала учатся стоять на макушке, а когда равновесие в стойке на голове делается достаточно уверенным, переходят к стойке на точке лобного перехода.

Работая над переводом книги Шри Свами Шивананды "Йога-терапия", я позволил себе изменить все приведенные в ней описания техники выполнения асан. Вместо коротких приблизительных рекомендаций, имевшихся в оригинальном тексте, книга, изданная "СОФИЕЙ" в 1994 году, содержит исключительно подробные полные развернутые объяснения.

Поэтому я не вижу смысла детально останавливаться здесь на технологии освоения и технике выполнения стойки на голове с опорой на точку лобного перехода, а отсылаю читателя к вышеупомянутой работе и к книге господина Б. К. С. Айенгара "Йога-дипика", в которой имеется самое полное и точное изложение техники выполнения стойки на голове с опорой на макушку.

Тот, кого интересует информация о психоэнергетическом эффекте выполнения стойки на голове, пусть обратится к "Гхеранда-Самхите" и к замечательной работе Дхирендры Брахмачари "Йогасана-виджняна".

Из позы расслабления на пятках поднимаемся на четвереньки. Складываем кисти в замок. Упираемся наружными ребрами ладоней и локтями в пол. Расстояние между локтями - НЕ БОЛЕЕ ШИРИНЫ ПЛЕЧ. Если локти расходятся слишком широко, с удержанием равновесия в стойке на голове неизбежно возникают существенные затруднения.

Руки полностью выпрямлены в лучезапястных суставах - предплечья и ладони образуют угол, вершиной которого являются сложенные в замок пальцы.

Ставим голову на пол, как бы "вписывая" ее в угол, образованный предплечьями. В зависимости от того, какой вариант стойки мы намерены практиковать, голова касается пола соответствующей точкой.

Медленно выпрямляем ноги, поднимая туловище в вертикальное положение (СС-92).

Наклоняем туловище назад до тех пор, пока центр тяжести не сместится настолько, что пальцы прямых ног начнут отрываться от пола. Поворачиваем таз в вертикальное положение, как можно выше поднимая седалищные кости и еще больше выпрямляя позвоночник. Прямые ноги поднимаются в горизонтальное положение (СС-93).

Разгибая тело в тазобедренных суставах, поднимаем прямые ноги вверх и свободно вытягиваемся в вертикальной стойке на голове (СС-94).

> Дыхание: все движения выполняются с выдохом; в фазах фиксации дыхание

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
свободное полное, в стойке на голове можно выполнить несколько циклов дыхания металлической собаки.

Нормальное время удержания фазы фиксации стойки на голове – от одной до десяти минут. Некоторые практикуют ее в течение пятнадцати-двадцати минут, а в отдельных случаях – до одного-полутора часов. Практика стойки на голове в течение более чем двадцати минут относится к разряду специальных техник и должна совмещаться с определенными дыхательными и созерцательными упражнениями, иначе она грозит обернуться полной потерей контроля над состоянием "тонких" составляющих энергетического тела. Происходит нечто, напоминающее замыкание над жизненным пространством индивида некоего "личного психического потолка", который препятствует прорыву восприятия в высшие слои осознания. Это, в свою очередь, неизбежно приводит к серьезным психическим сдвигам, обусловленным подавляющим волю преобладанием в вибрационной матрице энергетического тела "грубых" элементов "дочеловеческой" животной, вернее, скотской или даже звериной природы. В результате человек рискует превратиться в "сознательного зомби" и оказаться в безраздельной власти самых гнусных и отвратительных сил из всего, что присутствует в поле перманентной войны, каковым является в настоящее время ноосфера этой планеты. В нулевой цикле специальные упражнения, предназначенные для "устранения личного психического потолка", отсутствуют, поэтому стоять на голове дольше чем пятнадцать-двадцать минут вряд ли действительно не рекомендую.

95. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ СО СЛОЖЕННЫМИ СТУПНЯМИ – УРДХВА-ГОРАКШАСАНА (СС-95).  
Разводя колени в стороны, сгибаем ноги. Ступни складываются вместе.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

96. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ С ШИРОКИМ УГЛОМ – ВИПАРИТА-КОНАСАНА (СС-96).

Выпрямляем ноги и разводим их как можно шире в стороны.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

97-98-99. ПРОСТАЯ СТОЙКА НА ГОЛОВЕ С УГЛОВОЙ ПОДДЕРЖКОЙ – ПРЯМОЙ УГОЛ В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ – ПОЛУКОЛЬЦО В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ (СС-97, СС-98, СС-99).

Соединяем ноги, возвращаясь в стойку на голове (СС-97).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

Опускаем ноги, вытягивая их параллельно полу. Носки – на себя, ноги вместе, их задние поверхности растянуты, спина прямая, седалищные кости отведены назад-вверх до предела (СС-98).

Очень медленным плавным махом забрасываем ноги назад (СС-99). Следим за тем, чтобы каждый миллиметр этого движения был полностью контролируемым. Ни в коем случае не допускаем никаких "вихляний" и "спорадических болтаний ногами". Особое внимание обращаем на то, чтобы прогиб назад осуществлялся в основном за счет напряжения мускулатуры спины, а не за счет расслабления живота и "отпускания" ног "в свободное падение" под действием силы тяжести. Брюшной пресс напряжен и контролирует скорость и глубину входа в прогиб. Таков общий принцип входа в глубокие прогибы. Иначе прогиб не "раскрывает" грудную клетку, а напряженно "изламывает" поясницу и из мощного средства концентрации рассеянной энергии превращается в орудие саморазрушения. Травмы позвоночника, обусловленные техническими ошибками при выполнении прогибов назад, во многих случаях носят ультимативный характер и могут привести к параличу и даже к смерти.

Медленным полностью контролируемым движением возвращаемся в "прямой угол" (СС-98).

Медленным полностью контролируемым движением забрасываем ноги назад (СС-99).

Еще несколько раз чередуем положения СС-98 – СС-99.

Заканчиваем в положении СС-99.

> Все движения выполняются с выдохом, во всех фазах фиксации – вдох-выдох-вдох.

100. МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ – ШИРША-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-100).

Мягким толчком опрокидываемся назад. Выпрямляем ноги и вытягиваем позвоночник. Расстояние между ступнями примерно равно ширине плеч.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

101. ЛЕВОСТОРОННИЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ – ЭКА-ПАДА-ШИРША-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-101).

Сгибаем правую ногу и подтягиваем правое колено как можно ближе к груди.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

102. ЛЕВОСТОРОННИЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ И ВЫПРЯМЛЕННОЙ ВВЕРХ НОГОЙ – УРДХВАИКАПАДА-ШИРША-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-102).

Выпрямляем правую ногу вверх. Стараемся держать ее как можно более вертикально. Носок – на себя.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

103-104-105. МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ – ПРАВОВОСТОРОННИЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ С

ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ – ПРАВОСТОРОННИЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ И ВЫПРЯМЛЕННОЙ ВВЕРХ НОГОЙ (СС-103, СС-104, СС-105).

Опустив правую ногу, возвращаемся в мост с опорой на голову. Повторяем всю связку зеркально: вверх поднимается левая нога.

106. МОСТ С ОПОРОЙ НА ЛОБ – СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-106).

Кладем ладони на пол возле головы. Помогая себе руками, перекатываемся на лоб. Если нужно, слегка сгибаем ноги и перекатываемся, отталкиваясь пятками.

Кладем руки на передние поверхности бедер.

При выполнении этого упражнения необходимо быть предельно внимательным, чтобы не травмировать позвоночник в шейном отделе.

> Движение – выдох, фиксация – свободное полное дыхание в течение одной-двух минут.

107. ПОЗА РЫБЫ С ВЫТЯНУТЫМИ КОНЕЧНОСТЯМИ – УТТАНАПАДА-МАТСЬЯСАНА, ИЛИ УТТАНАПАДАСАНА (СС-107).

Упираясь ладонями в пол, медленно опускаем таз, пока ягодичцы не окажутся на полу. При этом стараемся не перекачивать, если это возможно, голову на затылок. В идеале после опускания таза голова должна касаться пола верхушкой лба или точкой лобного перехода. Чтобы достичь такого положения, максимально выгибаем спину. В данном положении это невозможно сделать без предельного напряжения мускулатуры спины и задней поверхности шеи. Одновременно с прогибом стараемся вытянуть позвоночник круговым движением плеч.

Вытягиваем прямые ноги под острым углом к полу. Носки – на себя.

Вытягиваем прямые руки параллельно ногам. Ладони обращены внутрь – одна к другой.

> Движение – выдох, фиксация – свободное полное дыхание. Длительность фиксации – не менее тридцати секунд. Лучше, если это будет минута-полторы.

108. УГЛОВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ПЕРЕВЕРНУТОМ НАКЛОНЕ (СС-108).

Расслабляем мускулатуру спины. Прижимаем к полу спину, затылок и заднюю поверхность шеи. Поднимаем ноги вверх и захватываем их за большие пальцы кольцами из средних, указательных и больших пальцев соответствующих рук.

Жестко выпрямляем ноги и до предела растягиваем их задние поверхности. Прижимаем крестец к полу. Круговым движением плеч назад-вниз раскрываем грудную клетку. Плотно прижимаем к полу лопатки, заднюю поверхность шеи и задние поверхности плечевых суставов.

Руками тянем носки ног на себя, не позволяя ступням поворачиваться наружными ребрами вперед: подошвенные поверхности стоп – в одной плоскости. Одновременно стараемся отвести таз как можно больше назад, сместив вниз – к полу – седалищные кости. Задние поверхности туловища и ног – две ровные плоскости – стороны трехмерного острого угла. Вершина угла – седалищные кости. Задние поверхности ног растягиваются.

> Движение – выдох-вдох-выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

109. ЗАМКНУТЫЙ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН – БАДДХА-УРДХВА-МУКХА-ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (СС-109).

Подтягиваем ступни немного ближе к себе, кладем ладони на подошвы и захватываем себя пальцами рук за пятки. Предплечьями надавливаем на пальцы ног и еще сильнее тянем носки на себя. Ноги плотно сложены вместе. Подошвенные поверхности стоп – в одной плоскости, не позволяем ступням поворачиваться наружными ребрами вперед.

Надавливая руками на прямые ноги, отталкиваем таз от головы, вытягивая позвоночник. Одновременно с этим складываемся пополам, стараясь, по-возможности, не поворачивать таз вперед и поменьше сгибать позвоночник. Эффект складывания пополам достигается в основном за счет сгибания в тазобедренных суставах.

> Движение – выдох. Фиксация – свободное полное дыхание.

Длительность фиксации – не менее минуты.

110. СВОБОДНЫЙ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (СС-110).

Выпрямяем руки и кладем их на пол вдоль туловища. Ладони обращены к полу. До предела оттягиваем носки и что есть силы прижимаем к груди жестко выпрямленные ноги.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

111. ПРОСТАЯ СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ – САЛАМБА-САРВАНГАСАНА (СС-111).

Стойка на плечах – ТХА-вариант третьей точки исходного равновесия (точки обращенного потока) и шестой узел магического кристалла Движения Силы.

Будучи одной из главнейших асан хатха-йоги, стойка на плечах, так же как и стойка на голове, имеет множество различных модификаций. Здесь приведена наиболее простая из них – она не без оснований считается классической.

В отличие от стойки на голове, в которой формируется жесткий сквозной осевой поток с очень высокой плотностью энергии, в стойке на плечах этот поток существенно смягчается за счет "растекания" в области шейно-грудного перехода между полями среднего и верхнего света. Кроме того, осевой поток в стойке на плечах – не сквозной. Жесткий шейный замок – джаландхара-бандха – перенаправляет его таким образом, что в поле верхнего света (в голове) формируется спиральная зона концентрации. В ней поток стягивается к центру головы – центральной точке поля верхнего света. Локализация этой точки совпадает с локализацией ахам-грантхи – узловой точки аджня-чакры. Это делает стойку на плечах и производные от нее техники достаточно эффективным средством развития и накопления того свойства человеческого существа, которое дон Хуан в книгах Карлоса Кастанеды называет личной силой.

Подобно всем перевернутым асанам, относящимся к технике точки обращенного потока, стойка на плечах при практике в определенных режимах имеет свойство замедлять и даже обращать вспять поток личного биологического времени. Помимо мощного омолаживающего действия, которое проявляется на уровне органического тела, это производит эффект "стягивания" к центру энергетического тела энергии, рассеянной в его периферийной оболочке, и соответственно, повышает плотность энергии в основных, или "скелетных", потоках энергетической структуры (Подробнее см. в книгах П. Кэлдер "Око возрождения", Шри Свами Шивананда "Йога-терапия", Сватмарама "Хатха-Йога-Прадипика", а также в "Гхеранда-Самхите". Кроме того, концепцию обращения осевого вихря и "перенаправления" потока личного времени я достаточно основательно проработал в "Третьем открытии Силы", потому не считаю целесообразным детально останавливаться на этом здесь).

Тот способ выхода в стойку на плечах, который я предлагаю в этом разделе, является, как мне кажется, наиболее безопасным.

Наиболее часто встречающейся неприятностью, которая может возникнуть из-за неправильного выполнения стойки на плечах, являются травмы (иногда – очень и очень серьезные) позвоночника в области шейного отдела и шейно-грудного перехода. Чаще всего они возникают при недостаточной проработанной (то есть лишенной необходимого сочетания силы, упругости и текучести) мускулатуре шеи и спины и слишком жестком либо "разболтанном" сухожильном аппарате позвоночника. Стойка на плечах в таких случаях превращается в стойку на локтях и затылке, в лучшем случае – на локтях, затылке и задней поверхности шеи. Этому способствует также часто проявляемое дилетантами неумное стремление добиться полного соответствия позы описанию ее идеального варианта, не подкрепленное реальными возможностями "органического" самоконтроля.

Во многих современных методических текстах в более или менее явном виде присутствует рекомендация в стойке на плечах как можно сильнее прижимать подбородок к груди. Рекомендация, безусловно, очень важная, ибо жесткий шейный замок – одно из наиболее необходимых условий "энергетически правильного" выполнения всех модификаций стойки на плечах и производных от нее асан. Однако о безопасной технике выполнения этой рекомендации в большинстве случаев не сказано ни слова. Нужно не просто прижимать подбородок к груди, "накатывая" на него грудную клетку за счет усилия рук, но при этом еще ни в коем случае не следует отрывать от пола плечи и переносить вес тела на локти и затылок. Руки от локтей до плеч и задняя поверхность плечевого пояса и верхушки лопаток – вот "опорная зона" обычной сарвангасаны – стойки на плечах. Шея и голова должны лежать на полу свободно. Если вес тела переносится на шею и локти или, не дай Бог, на затылок и локти, то за счет "эффекта рычага" на позвоночник в шейном отделе приходится концентрированное "изламывающее" усилие, которое не в состоянии выдержать никакой сухожильный аппарат. Устойчивые смещения и деформации, возникающие в результате такой порочной практики, в конечном счете ведут к жестоким нарушениям мозгового кровообращения, неадекватному перераспределению проводимости нервных путей и различным патологиям структуры потоков энергетического тела. Кроме того, на травмированных участках позвоночника всегда имеет место чудовищное рассеивание энергии. Таким образом, при неправильном выполнении стойка на плечах (впрочем, как и любая другая асана) из техники интегрального тренинга превращается в могучее орудие ультимативного саморазрушения.

Этому в немалой степени способствует та стандартная техника выхода в стойку на плечах, которая предлагается в большинстве методических пособий и в соответствии с которой следует сначала выйти в позу полуплуга или плуга с вертикальным позвоночником и плотно прижатым к груди подбородком (эта асана будет описана ниже), а потом поднять вертикально вверх прямые ноги. Если при этом в выполнении позы плуга уже заложена вышеупомянутая ошибка (а в подавляющем большинстве случаев дело обстоит именно так), то после поднимания ног ситуация усугубляется и шанс травмировать позвоночник

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
становится более чем реальным.

Избежать этого позволяет техника выхода в стойку на плечах, при которой туловище и ноги вытягиваются вверх одновременно: тело разгибается в тазобедренных суставах, как складной нож, и плавным маховым движением вытягивается в одну прямую наподобие одной стороны пантографа. "Накатить" торс на подбородок сильнее, чем он "накатывается" сам по себе, при этом практически невозможно, ибо в течение всего движения "опорной зоной" остаются именно те участки тела, которым надлежит к таковой принадлежать для относительно безопасной практики (полностью безопасной тренировочной практики не существует в природе. Надеюсь, это понятно и дополнительных объяснений не требует. В этом мире за все нужно платить. А в мирах "тонких" "законы выживания" еще более жестоки). Постепенное же "углубление" фиксации шейного замка при такой технике осуществляется уже в стойке и может быть значительно более контролируемым, чем при выходе через вертикальный плуг.

Выполняется же выход в стойку на плечах следующим образом.

Из положения свободного перевернутого закрытого вытянутого наклона (урдхва-мукха-пащчимоттанасаны СС-110) плавным махом выпрямляем все тело вертикально вверх, вытягиваемся, сгибаем руки в локтях и кладем ладони на спину как можно ближе к лопаткам и к позвоночнику. В течение всего движения ноги и туловище остаются прямыми. Следим за тем, чтобы ноги не "завалились" за голову.

Слегка надавливая руками на спину, пытаемся сдвинуть основания ладоней ниже - поближе к лопаткам - и слегка подтолкнуть грудину к позвоночнику. При этом, однако, четко контролируем положение опорной зоны. Мы должны стоять именно на плечах. Вытягиваем шею, дополнительно освобождая ее от напряжения. Если стойка выполняется неверно, сделать это не удастся.

Еще немного подталкиваем грудь к голове. В пределе все тело от плечевого пояса до ступней должно быть вытянуто строго вертикально вверх.

Очень важно следить за тем, чтобы локти не разъезжались в стороны. Расстояние между ними должно быть как можно меньше, желательно, чтобы оно не превышало ширину плеч.

Если нам не удастся сразу добиться касания подбородком грудины, не отчаиваемся. Углубление формы любой асаны - вопрос практики и настойчивости. Потому в йогической тренировке как нигде актуальны пословицы:

1. "Поспешить - людей насмешишь". Кто-то где-то, может быть, и посмеется, однако тому, кто чересчур тороплив в освоении йогических практик, обычно бывает не до смеха. Равно как и его родственникам, близким и всем остальным людям, с которыми ему доводится сталкиваться в повседневной жизни.

2. "Тише едешь - дальше будешь". Это - намек на то, каким образом немногим удастся избежать плачевной участи, да еще и преуспеть в искусстве изменять мир, изменяя самого себя. Не только искусство практики асан, но и все составляющие йогической практики вообще осваиваются осторожно, постепенно и с максимально сознательным отношением к себе и к тому, что мы делаем.

3. "Терпение и труд все перетрут". Здесь - намек на то, почему воистину выдающегося успеха на этом пути добиваются очень и очень немногие. Как и во всем... Умение не давать себе поблажек, не идти на поводу у своей слабости и в то же время не расшибать голову в кровь о каждый придорожный столб - искусство, которое встречается не так уж часто...

4. "Заставь дурака Богу молиться, он и лоб разобьет". А в этом - объяснение того, почему столь безнадежно уродливы и абсурдно нетерпимы психоделические конструкции рьяных приверженцев "враждующих мнений", под призрачными знаменами взаимоисключающих концепций просветления стройными колоннами марширующих к черту на рога.

Однако вернемся к нашим... упражнениям...

> Схема дыхания при выполнении стойки на плечах предельно проста: движение - выдох, фиксация - свободное полное дыхание. Из-за того, что подвижность верхней части грудной клетки в стойке на плечах изрядно ограничена, дыхание будет преимущественно диафрагмальным или "нижним".

Стойку на плечах обычно удерживают от полутора до тридцати минут. Нормальное соотношение между длительностью удержания фаз фиксации стойки на голове и стойки на плечах в пределах одной тренировки - один к полутора: стойка на плечах, как правило, выполняется в полтора раза дольше, чем стойка на голове.

112. ПОЛУСТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ - АРДХА-САЛАМБА-САРВАНГАСАНА (СС-112).

Не изменяя положение туловища и стараясь как можно меньше наклонять таз, медленно опускаем прямые ноги за голову до касания пола оттянутыми носками.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

113. ПЛУГ С ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПОЗВОНОЧНИКОМ, ИЛИ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПЛУГ -

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
УРДХВА-ХАЛАСАНА (СС-113).

Вытягиваем прямые руки назад, складываем кисти в замок, замок выворачиваем и прижимаем к полу. Стараемся вытянуть позвоночник: от плечевого пояса до копчика - вверх, от плечевого пояса до макушки головы - подальше от туловища. Плечевым вытягиванием "раскрываем" грудную клетку. Носки - на себя: растягиваем задние поверхности ног.

> Движение - выдох, фиксация - свободное полное дыхание.  
114-115-116-117-118-119-120-121-122-123. РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДЕР В СТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ - ПОЛУСТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ - ПОЛУСТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ И ОДНОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ - РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА В ПОЛУСТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ - РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДЕР В ПОЛУСТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ - СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ (СС-114, СС-115, СС-116, СС-117, СС-118, СС-119, СС-120, СС-121, СС-122, СС-123).

Вновь подпираем руками спину и плавным движением поднимаем прямые ноги вверх. Сгибаем ноги в коленях, оттягиваем носки и опускаем ступни как можно дальше назад, удерживая колени вместе, а передние поверхности бедер и торса - в одной плоскости.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.  
Стараюсь не наклонять таз, плавным волнообразным махом выпрямляем ноги и опускаем носки на пол за головой (СС-115).

Плавным махом поднимаем в вертикальное положение и вытягиваем вверх левую ногу (СС-116).

До предела сгибаем левую ногу в колене и растягиваем переднюю поверхность левого бедра, не изменяя при этом взаимного положения торса, левого бедра и правой ноги (СС-117).

> Дыхание: все движения - выдох, удержание всех фаз фиксации - вдох-выдох-вдох.

Волнообразным движением вытягиваем вверх и до предела сгибаем в колене правую ногу. Колени вместе, передние поверхности бедер и торса - в одной плоскости (СС-118).

Повторяем весь цикл полустойки на плечах в зеркально симметричном варианте: вверх поднимается правая нога, на полу остается левая (СС-119, СС-120, СС-121).

Волнообразным движением вытягиваем вверх и до предела сгибаем в колене левую ногу (СС-122).

Выпрямяем обе ноги, вытягиваясь всем телом в вертикальной стойке на плечах (СС-123).

> Дыхание: все движения - выдох, удержание всех фаз фиксации - вдох-выдох-вдох.

124-125-126. РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДЕР В СТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ - ПЛЕЧЕВОЙ ПОЛУМОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ (АРДХА-САРВАНГА-СЕТУ-БАНДХАСАНА) ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ (САРВАНГА-СЕТУБАНДХАСАНА, ИЛИ ВИПАРИТА-УТТАНА-МАЮРАСАНА) (СС-124, СС-125, СС-126).

Вновь сгибаем ноги, повторяя растягивание бедер (СС-124).

Прогибаясь назад, ставим ступни на пол. Разворачиваем кисти пальцами наружу. Основания ладоней упираются в спину как можно ближе к позвоночнику на уровне почек. Пальцами обхватываем туловище с боков. Локти - как можно ближе один к другому. Желательно, чтобы расстояние между локтями не превышало ширину плеч. Руками вытягиваем позвоночник вверх от плотно прижатых к полу плеч (СС-125).

Выпрямяем ноги, растягиваем их задние поверхности, до предела подтягивая носки на себя (СС-126).

> Дыхание: все движения - выдох, фиксация СС-124 и СС-125 - вдох, выдох-вдох, фиксация СС-126 - плавное свободное полное дыхание.

127. ЛЕВОСТОРОННИЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ И ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ - ЭКА-ПАДА-САРВАНГА-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-127).

Сгибаем правую ногу и подтягиваем колено как можно ближе к груди, не изменяя общего положения тела. Носки обеих ног оттянуты.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

128. ЛЕВОСТОРОННИЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ, ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ И ВЫТЯНУТОЙ ВВЕРХ ВТОРОЙ НОГОЙ - УРДХВАЙКА-ПАДА-САРВАНГА-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-128).

Выпрямяем правую ногу и вытягиваем ее вертикально вверх. Правый носок - на себя, левый - по-прежнему оттянут.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

129-130-131. ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ - ПРАВОВОСТОРОННИЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ И ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ - ПРАВОВОСТОРОННИЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ, ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ И ВЫТЯНУТОЙ ВВЕРХ ВТОРОЙ НОГОЙ (СС-129, СС-130, СС-131).

Опускаем прямую правую ногу на пол и подтягиваем на себя носки обеих ног (СС-129).

Сгибаем левую ногу и подтягиваем колено как можно ближе к груди, не изменяя общего положения тела (СС-130).

Выпрямляем левую ногу и вытягиваем ее вертикально вверх (СС-131).

> Все движения - выдох, удержание фаз фиксации всех трех элементов - вдох-выдох-вдох.

132-133. ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ (САРВАНГА-СЕТУ-БАНДХАСАНА) СИМВОЛ ОБРАТНОГО ПОТОКА (ВИПАРИТА-КАРАНИ-МУДРАСАНА) (СС-132, СС-133).

Опускаем левую ногу и подтягиваем носки обеих ног на себя (СС-132).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Слегка согнув ноги в коленях, разворачиваем ступни пальцами наружу до тех пор, пока их наружные ребра не лягут на пол. Прыжком подбрасываем ноги и вытягиваем их вертикально вверх. Ступни подтягиваем на себя, но не до предела, а до горизонтального положения подошвенных поверхностей стоп.

Поднимая ноги, следим за тем, чтобы таз и живот оставались в горизонтальном положении. "Ступенька" в области таза - самый главный элемент випарита-карани-мудры. Именно он делает это упражнение одной из самых эффективных техник обращения потока личного времени. Механизм психоэнергетического действия випарита-карани-мудры рассмотрен в "Третьем открытии...", поэтому я не вижу смысла еще раз на этом останавливаться.

> Движение - выдох, фиксация - свободное полное дыхание.

Випарита-карани-мудрасана не только является одной из самых ключевых асан хатха-йоги вообще, но к тому же относится к немногим специальным упражнениям, фаза фиксации которых может удерживаться в течение сколь угодно длительных промежутков времени без каких бы то ни было негативных последствий. Более того, чем дольше - тем лучше, хоть час, хоть два, хоть три. Если руки выдерживают... Однако злоупотреблять длительными удержаниями отдельных асан, в том числе - випарита-карани-мудрасаны, лично я считаю нецелесообразным, ибо это наносит ущерб динамичности практики, что делает всю ее в целом менее эффективной.

134-135. ПЛУГ (ХАЛАСАНА) ВЫТЯНУТЫЙ ПЛУГ (УТТАНА-ХАЛАСАНА) (СС-134, СС-135).

Медленно опускаем ступни прямых ног на пол за головой. Выпрямляем руки, складываем кисти в замок, выворачиваем замок и прижимаем руки к полу. Вытягиваем позвоночник, стараясь отодвинуть ступни как можно дальше от головы. Позвоночник при этом изгибается, таз наклоняется в сторону ступней. Ноги вместе.

Подтягиваем носки на себя, растягиваем задние поверхности жестко выпрямленных ног и отодвигаем ступни еще немного дальше от головы (СС-134).

> Движение - выдох, фиксация - плавное и полное свободное дыхание.

Продолжая ровно дышать, оттягиваем носки и еще больше вытягиваем позвоночник, наклоню таз отталкивая ступни еще дальше от головы. Фиксируем это положение. Ритм дыхания не изменяется.

Халасана - еще одна из ключевых асан. Однако, в отличие от випарита-карани, удерживать халасану в течение более чем пятнадцати минут я бы не рекомендовал: возможны проблемы. Вообще же в старт-сете длительность ее фиксации равна примерно половине времени фиксации стойки на плечах.

В плуге имеет смысл обратить внимание на ощущение, возникающее в задней поверхности спины, распространяющееся по всему телу и затем концентрирующееся в животе.

136. РАССЛАБЛЕНИЕ НА СПИНЕ - ШАВАСАНА (СС-136).

Медленно - позвонок за позвонком - "расстилаем" спину по полу, опускаем на пол ноги, кладем руки незамкнутым кольцом вокруг головы и расслабляемся. Расстояние между кончиками пальцев рук - два-три сантиметра.

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

137-138-139-140. МОСТ - УРДХВА-ДХАНУРАСАНА (СС-137, СС-138, СС-139, СС-140).

Кладем кисти ладонями на пол возле ушей. Пальцы направлены к плечам.

Сгибаем ноги и ставим их ступнями на пол возле таза.

Расстояние между основаниями ладоней равно ширине плеч. Расстояние между ступнями - такое же.

Как бы растягивая тело между коленями и локтями, поднимаем таз, спину и голову (СС-137).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Выпрямляя руки и ноги, растягиваем живот и позвоночник в поясничном отделе. Живот - поверхность стола, ноги и торс с руками - его ножки. Такой образ позволяет лучше понять правильный механизм выхода в мост из положения лежа. Таз поднимается вверх, торс выгибается назад, грудная клетка "раскрывается". Здесь очень важны два момента. Во-первых, брюшной пресс все время немного напряжен. Это позволяет контролировать состояние поясничного отдела позвоночника и предохраняет нас от "излома" в пояснице. И во-вторых,

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
необходимая глубина прогиба достигается за счет "раскрытия" грудной клетки и плечевых суставов. Лопатки сведены, плечи как бы раздвигаются в стороны. Поясница вытягивается. В мосте позвоночник в поясничном отделе никогда не прогибается до предела, у него всегда должен оставаться хотя бы крохотный запас текучести. Для достижения этого одного лишь легкого напряжения мускулатуры брюшного пресса недостаточно. Второй прием, с помощью которого контролируется глубина прогиба в поясничном отделе, - это положение ступней. В мосте, как и в параллельных стойках, они должны располагаться так, чтобы их внутренние ребра были по возможности параллельны одна другой или даже немного повернуты внутрь (СС-138).

Фиксация глубины прогиба осуществляется не столько за счет силы рук и ног, сколько за счет напряжения мышц спины.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание. Длительность фиксации положения СС-138 в практике старт-сета обычно составляет не менее одной минуты.

Отталкиваясь пятками от пола, выпрямляем ноги и запрокидываем голову, словно хотим дотянуться затылком до копчика. Поясница вытягивается, грудная клетка и плечевые суставы "раскрываются" еще больше. "Внутренняя траектория" этого движения напоминает архимедову спираль: она вытягивается из пяток и по мере приближения к макушке головы плавно закручивается (СС-139).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

С выдохом еще больше вытягиваемся и поднимаем голову, стараясь прижать подбородок к груди (СС-140).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

141. РАССЛАБЛЕНИЕ НА СПИНЕ - ШАВАСАНА (СС-141).

Опускаемся на пол, вытягиваем ноги и руки, расслабляемся.

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

На этом заканчивается третья мини-последовательность старт-сета.

ЧЕТВЕРТАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА

142. ПЛОСКОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ (СС-142).

Соединяем ноги вместе и жестко выпрямляем, растягивая их задние поверхности и подтянув на себя носки.

Вытягиваем руки вдоль туловища перед собой, поднимаем голову и плечи. Движением головы вперед-вверх прижимаем подбородок к подъяремной выемке и вытягиваем поясницу, плотно прижимая к полу крестец и спину до самых лопаток. Обращаем внимание на ощущения, которые сопровождают концентрацию энергии в области задней поверхности туловища, шеи и головы.

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

143-144. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН СИДЯ - ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (СС-143, СС-144).

Пащчимоттанасана относится к числу ключевых асан хатха-йоги (См., например, "Хатха-Прадипику" Сватмарамы или любой другой старинный трактат по хатха-йоге)

Когда ощущение концентрации энергии из затылка переместится в область лба, очень медленным полностью контролируемым движением садимся, продолжая вытягивать спину. Это движение выполняется не по типу "складывания тела пополам", а напоминает "сворачивание": мы сворачиваем тело вперед, как сворачивают в рулон лист бумаги или, скажем, ковер. Очень важно не допустить рывка при проходе через "критическую точку". Попытавшись выполнить это движение, Вы сразу поймете, что я имею в виду, говоря о его "критической точке". Рывок при переходе через эту точку нарушает непрерывность потока, возникающего в теле в результате такого выхода в положение сидя.

Поднявшись в положение сидя, немного наклоняемся вперед, руками вытаскиваем ягодицы из-под сиделистых костей. Это позволяет нам дополнительно наклонить немного вперед таз и приблизить живот к передним поверхностям бедер. Ноги остаются жестко выпрямленными и по-прежнему плотно сложенными вместе. Коленные чашечки подтянуты.

Захватываем руками ступни, нажимая ладонями на пальцы ног, и еще больше подтягиваем носки на себя. Скользящим движением вперед-вверх еще сильнее наклоняем таз вперед и вытягиваем позвоночник. Прижимаем подбородок к подъяремной выемке (СС-143).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

Мягким волнообразным движением "расстилаем" грудную клетку по передней поверхности бедер и голени. Сначала к прямым ногам прижимается живот, потом - грудина, потом - вытянутый до предела вперед подбородок, и в последнюю очередь - лоб. Прижимая к ногам лоб, вытягиваемся макушкой вперед и подтягиваем подбородок к подъяремной выемке.

Основаниями ладоней нажимаем на пальцы ног, до предела подтягивая на себя носки. Ступни - вместе. Следим за тем, чтобы они не поворачивались



Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
наружными ребрами вперед: подошвенные поверхности стоп – в одной плоскости (СС-144).

> Движение – выдох, фиксация – плавное свободное дыхание.

Пашчимоттанасана принадлежит к числу асан, фаза фиксации которых может удерживаться сколь угодно долго. Однако обычно ее практикуют в течение не более чем пятнадцати-двадцати минут. В общем потоке практики старт-сета в большинстве случаев достаточно двух-трех минут.

145. ЗАКРЫТЫЙ "ЕЖОВЫЙ" НАКЛОН СИДЯ – УГРАСАНА (СС-145).

Медленным напряженным движением подтягиваем лоб как можно ближе к пупку, плотно прижимая голову к ногам. Руками отталкиваемся от колен. Позвоночник вытягивается, задняя поверхность спины раскрывается. Это движение отчасти напоминает движение ежа, который сворачивается в клубок и во все стороны растопыривает колючки.

Ноги по-прежнему жестко выпрямлены, носки подтянуты на себя.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

146. ЗАКРЫТЫЙ ОБРАТНЫЙ ПОЛУУПОР – АРДХА-ПУРВОТТАНАСАНА (СС-146).

Кладем ладони на пол возле тазобедренных суставов – пальцы сложены вместе и направлены в сторону ступней. Волнообразным движением выпрямляем торс и, отталкиваясь от пола руками, поднимаем таз вверх до горизонтального положения торса и бедер.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

147. ОТКРЫТЫЙ ОБРАТНЫЙ ПОЛУУПОР – АРДХА-ПУРВОТТАНАСАНА (СС-147).

Разворачиваем ступни до предела в стороны. Зафиксировав на полу пальцы ног, разводим в стороны пятки до параллельного положения ступней.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

148. ТРОЙНОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ (СС-148).

Согнув ноги в коленях, сдвигаем таз вперед-вниз, заставляя его как можно ниже "провиснуть" между пятками и тем самым растягивая передние поверхности бедер. Позвоночник вытягивается, руки в плечевых суставах выворачиваются, ладони и запястья растягиваются. Пальцы рук – вместе.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

149-150. ОТКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН СИДЯ – ПАШЧИМОТТАНАСАНА (СС-149, СС-150).

Скольльзящим движением назад опускаем таз на пол и повторяем вытянутый наклон, однако теперь уже с разведенными примерно на ширину плеч ногами.

> Дыхание – такое же, как в СС-143, СС-144.

151. ОТКРЫТЫЙ "ЕЖОВЫЙ" НАКЛОН СИДЯ – УГРАСАНА (СС-151).

Выполняется точно так же, как и закрытый.

> Дыхание – такое же.

152. ОБРАТНЫЙ НАКЛОННЫЙ УПОР – ПУРВОТТАНАСАНА

Волнообразным движением выпрямляемся и кладем ладони на пол позади себя на расстоянии одного локтя от таза. Пальцы сомкнуты и направлены от таза.

Продолжая волнообразное движение, выпрямляем ноги и вытягиваем все тело в наклонном упоре спиной вниз. Поднимаем таз как можно выше, по возможности не сгибая ноги. Голова не запрокидывается назад и не прижимается подбородком к груди. Носки оттянуты.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

153. ГЛУБОКОЕ ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ (СС-153).

Сгибаем ноги в коленях и сдвигаем таз как можно дальше вперед, до предела выворачивая руки в плечевых суставах. Отведением лопаток назад-вниз дополнительно "раскрываем" грудную клетку.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

154. ПОЛУПЕРЕВЕРНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН С ПЛЕЧЕВЫМ ВЫТЯГИВАНИЕМ (СС-154).

Опускаем поясницу на пол, подтягиваем к себе колени, выпрямляем ноги и прижимаем передние поверхности бедер к животу.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

155. ОТКРЫТЫЙ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН – УРДХВА-МУКХА-ПАШЧИМОТТАНАСАНА (СС-155).

Раздвигаем руки в стороны и медленно опрокидываемся на спину. Берем себя руками за пятки обеих ног и складываемся пополам, подтянув носки на себя. Вытягиваем позвоночник, руками отталкивая таз от головы за счет сильного нажатия на пятки. Разводим ступни на ширину плеч, просовываем голову между ногами и пытаемся "заглянуть за таз".

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох-вдох.

156. ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ – УРДХВА-МУКХА-УПА-ВИШИТА-КОНАСАНА (СС-156).

Продолжая "заглядывать за таз", руками разводим ноги как можно шире. Ступни – на себя до предела.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

157. ШИРОКИЙ НАКЛОН, ИЛИ ПИРАМИДА

("пирамидами" асаны такого тип называется Мастер Кали Рэй), - ПРАСАРИТА-ПАДОТТАНАСАНА (СС-157).

Кладем руки на пол вдоль туловища, просунув их под ногами. Отталкиваемся руками от пола и поднимаем таз вверх до устойчивого положения. Ступни стоят на полу.

Переносим ладони к голове. Отталкиваясь руками от пола, перекачиваем голову в положение, когда она упирается макушкой в пол. Фиксируем это положение, взявшись руками за голени.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

158. ПАУК (СС-158).

Кладем руки ладонями на пол, поднимаем голову и прыжком переносим ступни вперед, "запрыгивая" коленями на плечи.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

159-160. СТОЙКА-ЗАМОК - ПАДАБХУДЖАСАНА (СС-159, СС-160).

Переносим вес тела назад до тех пор, пока ступни не оторвутся от пола. Складываем лодыжки перед собой в замок крест-накрест, правая лодыжка сверху. Насколько возможно выпрямляем руки. Стараемся не дать коленям сползти с плеч. Ладони параллельны, пальцы направлены строго вперед (СС-159).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное полное дыхание - дыхание металлической собаки - плавное свободное полное дыхание.

Меняем лодыжки местами: левая - сверху (СС-160).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное полное дыхание - дыхание металлической собаки - плавное свободное полное дыхание.

Падабхуджасана относится к разряду так называемых "петлевых символов" или пашини-мудрасан. Они обладают уникальным очищающим и тренирующим воздействием на дыхательно-кровеносную систему (Подробнее см. Дхирендра Брахмачари "Йогасана-виджняна").

Длительность удержания фазы фиксации падабхуджасаны не ограничена ничем, кроме нашего уровня тренированности. Желательно за сутки "набирать" не менее пяти минут стояния в этой позе.

161. СТОЙКА-БАБОЧКА - ТИТТИБХАСАНА (СС-161).

Из стойки-замка выпрямляем ноги в стороны - вверх. Носки оттянуты. Жестко фиксируем стойку на прямых руках с полностью выпрямленными и вытянутыми ногами. Ладони параллельны, пальцы направлены строго вперед.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

162. ЧЕРЕПАХА - КУРМАСАНА (СС-162).

Медленно опускаем таз на пол, сгибая руки в локтях. Сгибаем ноги и ставим на пол ступни. Опускаем на пол живот и грудную клетку, вытягивая руки в стороны. Выпрямяем ноги, укладывая их сверху на предплечья икроножными мышцами. Носки - на себя. Стараемся вытянуться во все стороны, чтобы как можно более "плоско" распластаться по полу. Пятки жестко выпрямленных ног пола не касаются.

> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание.

163. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - УПА-ВИШИТА-КОНАСАНА (СС-163).

Немного сгибаем ноги в коленях. Вытаскиваем из-под них руки. Берем себя за носки и руками до предела разводим ноги в стороны, не поднимая туловище. Вытягиваемся вперед, стараясь как можно сильнее сложиться в тазобедренных суставах, полностью жестко выпрямить ноги, прижать к полу живот и грудную клетку и как можно дальше от таза прикоснуться к полу подбородком. Носки - на себя, задние поверхности ног растянуты до предела. Чтобы четче зафиксировать наклон таза вперед, можно на несколько секунд отпустить ступни и руками вытянуть ягодичные мышцы из-под седалищных костей.

Очень важно в фазе фиксации не позволять ступням наклоняться вперед. Более того, мы даже можем ненавязчиво отклонить их назад, нажимая на них руками и еще шире разводя ноги в стороны.

> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание. Это упражнение допускает неограниченно длительную фиксацию.

164. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ПОЛУПРОГИБОМ (СС-164).

Жестко фиксируем большие пальцы ног кольцами из средних, указательных и больших пальцев рук и вытягиваемся вперед-вверх, как можно выше поднимая макушку и прогибаясь назад.

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

165. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ ВПРАВО - ДАКШИНА-ПАДА-УПА-ВИШИТА-КОНАСАНА (СС-165).

Отпускаем левую ногу и прочно захватываем правую ступню обеими руками, повернувшись всем корпусом вправо, но ни на миллиметр не изменяя положение таза. Поворот торса начинается от таза. Мы как бы стараемся растянуть туловище, "разделив" его на поперечные "слои" сообразно строению позвоночника, а затем "послойно сдвинуть" торс, начиная от пупка. В идеале

пупок после поворота оказывается над продольной осью правой ноги. Вытягиваем позвоночник и волнообразным движением расстилаем живот и грудную клетку по передней поверхности правого бедра. Запястным замком фиксируем подтянутую на себя ступню. Вытянутый вперед подбородок касается ноги как можно дальше от таза.

Здесь очень большое значение имеет жесткая фиксация положения таза. При полном наклоне ОБЕ седалищные кости и задние поверхности ОБЕИХ ног ОТ ТАЗА ДО ПЯТОК должны быть прижаты к полу, так чтобы под них невозможно было просунуть даже лист бумаги. Носки обеих ног до предела подтянуты на себя, обе ступни направлены вертикально вверх. Повороты ног относительно продольных осей и повороты ступней недопустимы. Сводить ноги также нежелательно. Лучше наклониться не так низко, но выполнить требования, касающиеся положения таза.

Кроме того, здесь, так же как и во всех наклонах-ножницах, ключевое значение имеют наклон таза, сгибание тела в тазобедренных суставах и растягивание задних поверхностей ног, а вовсе не касание головой ноги или пола. Поэтому в первую очередь вперед опускается живот, за ним - грудь, и только после этого - подбородок. При такой схеме наклон осуществляется, как ему и надлежит, в результате складывания в тазобедренных суставах и активного вытягивания торса, а не как следствие чреватого травмами пассивного ("Активное" вытягивание позвоночника, торса, руки, ноги, короче, любой части тела отличается от "пассивного" тем, что осуществляется за счет действия мышц этой части тела, а не за счет внешнего усилия) сгибания позвоночного столба усилием рук.

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.  
166-167-168. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ПОЛУПРОГИБОМ - ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ ВЛЕВО (СС-166, СС-167).

Мягко скользнув туловищем влево, возвращаемся в поперечные полуножницы с вытянутым наклоном (СС-166).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.  
Зафиксировав руками ступни, вытягиваемся в полупрогибе (СС-167).  
> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

Поворачиваемся влево и выполняем вытянутый наклон зеркально симметрично тому, как мы делали это в СС-165 (СС-168). Запястный замок также изменяется на зеркально симметричный.

> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание.  
169-170-171. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ПОЛУПРОГИБОМ - ПОПЕРЕЧНЫЕ НОЖНИЦЫ С НАКЛОНОМ И ПЛЕЧЕВЫМ ВЫТЯГИВАНИЕМ (СС-169, СС-170, 171).

Низким скользящим движением торса возвращаемся в положение поперечных полуножниц с вытянутым наклоном (СС-169).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.  
Вытягиваемся в полупрогибе (СС-170).  
> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

Отпускаем ступни. Складываем прямые руки в кистевой замок за спиной. Еще сильнее прогибаемся и выворачиваем замок. Опускаемся и вытягиваемся в низком вытянутом наклоне, выворачивая плечевые суставы движением прямых рук вперед. Сначала на пол опускается живот, затем - грудь и в последнюю очередь - вытянутый вперед подбородок. Отводим лопатки назад, расправляем грудную клетку и, "зацепившись" руками за плечи, как рычагом, вытягиваем позвоночник вперед.

> Движение - вдох-выдох, фиксация - свободное плавное дыхание.  
172. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ФИКСИРОВАННЫМ ПРОГИБОМ (СС-172).

Опускаем руки назад, размыкаем кистевой замок, вытягиваемся вперед и поднимаемся, прогнувшись назад. Захватываем себя руками за бедра возле тазобедренных суставов. До предела сокращаем мускулатуру спины. Круговым движением плеч назад-вниз расправляем грудную клетку. Жестким напряжением рук еще больше усиливаем прогиб. Движением вверх-назад запрокидываем голову.

Напряжение всей мускулатуры, задействованной в фиксации формы этой асаны, должно быть предельным.

> Движение - вдох, фиксация - плавное полное дыхание, возможно - дыхание металлической собаки. Перед выходом из фазы фиксации и переходом в следующую асану на пятнадцать-двадцать секунд задерживаем дыхание после предельно полного вдоха.

173. ЗАМЫКАНИЕ КИСТЕЙ И СТУПНЕЙ В "БАБОЧКЕ" - ГОРАКШАСАНА

("Бабочками" асаны этого типа называет Кали Рэй. Слово "бхадрасана" можно перевести с санскрита как "благодатная поза" или "поза сидящего на троне". В названии "горакшасана" увековечено имя одного из величайших Мастеров древности Горакша-натха (в бенгальской транскрипции - Горокхо)),

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
или БХАДРАСАНА (СС-173).

В конце задержки дыхания напряженно скругляем спину, прижимаем подбородок к груди и выгибаемся назад, растягивая позвоночник. Затем с мощным полным выдохом жестким напряженным, но не быстрым махом сгибаем ноги и складываем ступни перед собой как можно ближе к промежности. Одновременно с этим таким же напряженным широким движением соединяем ладони на уровне живота. Кисти складываются в замок, указательные пальцы выпрямлены вверх и прижаты друг к другу, предплечья – на одной прямой, колени разведены как можно шире в стороны, бедра и голени по возможности лежат на полу. Ступни "разложены" в стороны и упираются одна в другую наружными ребрами. Подошвенные поверхности обращены вверх, "сердца" стоп открыты в направлении неба. "Сердцем" стопы называется точка посередине подошвы в передней ее части – там, где подушечка под большим пальцем сходится с подушечкой под четвертым остальными пальцами.

Понятно, что подавляющему большинству из нас одним движением разложить ноги в "бабочке" на пол удастся далеко не сразу. "Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается..." Не будем отчаиваться и вспомним, что идеальная форма асаны – всего лишь то, к чему имеет смысл стремиться.

Свободно выпрямляем спину, немного наклоняем таз вперед и вытягиваем позвоночник вверх. Подбородок прижат к подъяремной выемке – шейный замок.

Делаем медленный полный вдох и переходим к свободному дыханию. Советую обратить внимание на явное ощущение мощного восходящего потока в теле, которое неизбежно возникнет, когда Вы найдете правильный режим согласования движений и дыхания в этой асане. Ключ к "запуску" этого потока – предельная глубина и прогиба и "ежовой спины" и максимальная "полнота" соединяющего эти две фазы переходного движения.

Шейный замок здесь нужен для того, чтобы восходящий поток не вышел из-под контроля и не "ушел" вверх, ибо это привело бы к неоправданному рассеянию энергии. Ничего плохого в этом, впрочем, нет, поскольку при наличии достаточного опыта в данном случае можно сохранить всю полноту контроля над силой восходящего потока, как бы далеко не "выплеснулся фонтан". Однако с практической точки зрения делать это здесь нецелесообразно. Та же самая манипуляция, однако уже с другой психоэнергетической "окраской", выполняется в самом конце заключительного стоп-сета, чтобы остановить поток структурных модификаций энергетического тела и сформировать в сознании состояние внутренней остановки. "Останавливаться" же в самой середине старт-сета вряд ли имеет смысл – ведь нам предстоит выполнить еще целый каскад весьма занятых "акробатических этюдов".

174. БАБОЧКА-ЗАМОК – БАДДХА-КОНАСАНА, или БАДДХА-ГОРАКШАСАНА (СС-174).

Берем себя руками за ступни и большими пальцами нажимаем на точки "сердец" стоп, как бы закупоривая подходящие к ним каналы энергетического тела. Выдохом направляем из головы в живот нисходящий поток Силы, которую принес в поле верхнего света импульс восходящего потока. "Закрываем" брюшную полость снизу корневым замком – мула-бандхой. Для этого сокращаем сфинктер мочевого пузыря, анальный сфинктер, подтягиваем промежность и прижимаем к позвоночнику так называемый "малый брюшной пресс" – мышцы передней стенки живота, расположенные ниже пупка. В самом конце выдоха, не отпуская корневого замка, мощным нисходящим движением диафрагмы и равномерным "стягивающим" сокращением всей мускулатуры живота "упаковываем" энергию нисходящего потока в поле нижнего света, заставляя ее "впитаться" в "тонкие слепки" внутренних органов и окружающих органы слоев соединительной ткани (то, как работают подобного рода техники дыхания в асане, подробнее описано в "Третьем открытии Силы").

> фиксация – плавное свободное дыхание.

175. БАБОЧКА-ЗАМОК С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ – БАДДХА-КОНА-ЙОГА-МУДРАСАНА (СС-174).

Не изменяя взаимное положение таза и ступней, убираем большие пальцы с "сердец" стоп и наклоняемся вперед, прижимая "сердца" стоп к солнечному сплетению. Грудь и подбородок прижаты к полу.

> Движение – выдох, фиксация – свободное плавное дыхание.

176-177. БАБОЧКА-ЗАМОК С НАКЛОНОМ ПО ТИПУ "ЕЖОВОЙ СПИНЫ" – БАДДХА-КОНА-ЙОГА-МУДРАСАНА (СС-176, СС-177).

Не отрывая голову от пола, прижимаем подбородок к подъяремной выемке и, напряженно выгибая спину вверх, вытягиваем позвоночник. Продолжая это движение, как можно ближе подтягиваем голову к тазу. Желательно, чтобы макушка головы в итоге оказалась плотно прижатой к ступням (СС-176).

> Движение – выдох, фиксация – свободное плавное дыхание.

Плавным волнообразным движением выпрямляемся и закрываем большими пальцами "сердца" стоп (СС-177).

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ

Внутренняя связка используется здесь как переходный элемент для выравнивания существенных структурных неоднородностей энергетического тела и снятия напряжений, которые неизбежно возникают в результате практики модификаций бабочки, или горакшасаны. Горакшасана является мощнейшим стимулятором функциональной и структурной оптимизации органического тела, что обусловлено огромной концентрацией энергии в поле нижнего света, которую создают асаны этого класса. Однако эта же концентрация приводит к тому, что "грубые" энергии дочеловеческих животных уровней вибрационной матрицы нашего существа становятся доминирующими. Внутренняя связка призвана несколько сгладить этот эффект, не дать энергиям подобного рода в нас выйти из-под контроля и привести их в состояние, которое делает их потоки пригодными для "встраивания" в структурные образования более "тонких" слоев.

Выполняется внутренняя связка точно так же, как и во всех описанных выше случаях, с той лишь разницей, что опора здесь – не на ладони, а на пальцы.

178. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ – ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-178).

В положении СС-177 упираемся пальцами рук в пол и прыжком выбрасываем ноги назад, одновременно сгибая руки в локтях.

> Движение – выдох. Фиксация – вдох-выдох-вдох.

179. НАКЛОННЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (СС-179).

Выпрямляем руки и выходим в наклонный упор.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох – дыхание металлической собаки – выдох-вдох-выдох.

180. СКОЛЬЗЯЩИЙ УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ – УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-180).

Вытягиваемся вперед, перекатываемся через носки и позволяем тазу провиснуть.

> Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.

181. СКОЛЬЗЯЩИЙ, ИЛИ ВЫТЯНУТЫЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ – УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-181).

Сгибаем руки, опускаясь в вытянутый горизонтальный упор.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

182. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ – ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-182).

Сдвигаем тело назад, перекатываясь через носки.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох – дыхание металлической собаки – вдох-выдох-вдох.

183. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (СС-183).

Прогибаемся и поднимаем таз.

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох.

184. УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ – УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-184).

"Выстреливаем" тело в упор-прогиб. Вытягиваемся и до предела прогибаемся назад. Колени пола не касаются.

> Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.

185. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ – УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-185).

От макушки посылаем вниз по позвоночнику волну, которая хлыстообразным движением выбрасывает ноги и таз вверх. Таз остается вверху, голова опускается, ноги ставятся подошвами на пол. Пятки прижаты к полу, ступни – на расстоянии, чуть превышающем ширину плеч, ноги прямые, туловище и руки вытянуты, голова между плечами. Грудная клетка развернута, плечи расправлены.

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

186. ПОЛУПРОГИБ В ГОРКЕ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (СС-186).

Вытягиваем позвоночник, круговым движением плеч назад раскрываем грудную клетку, жестким сокращением всей мускулатуры спины до предела прогибаемся назад. Ноги прямые, пятки касаются пола.

> Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.

187. УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ – АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-187).

С выдохом опускаем голову на пол. Расслабляемся.

На этом заканчивается четвертая мини-последовательность старт-сета.

ПЯТАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА

188. ЛЕВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ – ВАМАРДХА-ХАНУМАНАСАНА (СС-188).

Сгибаем левую ногу, прижимая колено к груди и подтягивая пятку как можно ближе к промежности. Волнообразным движением выходим в наклонный упор и выпрямляем левую ногу. Ставим ее пяткой на пол как можно дальше перед собой. Обе ноги жестко выпрямлены. Правая нога стоит на носке. Ступни обеих ног – вертикальны. Позволяем тазу провиснуть, опускаясь как можно ниже к полу между прямыми ногами.

От гимнастического полушагата это положение отличается тем, что оно,

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
если говорить, пользуясь профессиональным сленгом, - "квадратное". Это значит, что мы стараемся держать таз перпендикулярно ногам и параллельно плечевому поясу. Кроме того, ступни ног и сами ноги располагаются не в одной вертикальной плоскости друг с дружкой и с тазом, как в "полушпагате", а в двух параллельных вертикальных плоскостях, расстояние между которыми равно расстоянию между центрами тазобедренных суставов. Взаимные направления движений различных точек тела при этом таковы: пятка левой ноги - вперед, левый тазобедренный сустав - назад, пятка правой ноги - назад, правый тазобедренный сустав - вперед, макушка головы - вперед-вверх, промежность - вниз.

С каждым выдохом таз провисает все глубже, опускаясь все ближе к полу.

> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание.  
189-190. ЛЕВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - ВАМА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА (СС-189, СС-190).

Волнообразным движением "расстилаем" туловище по передней поверхности левого бедра.левой рукой подтягиваем на себя левый носок. "Квадратность" положения сохраняется. Вес тела удерживается на носке правой ноги и пятке левой (СС-189). Промежность может касаться пола только в том случае, если "шпагатность" этого положения становится "отрицательной". Если этого нет, а передняя поверхность правого бедра и промежность, тем не менее, касаются пола, значит, мы не до предела выпрямили правую ногу, либо ее ступня находится не в вертикальном положении. Вытягивая правую ногу назад "в пятку" и "уводя" вперед правый тазобедренный сустав, исправляем положение.

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

С медленным выдохом "отпускаем" назад правый носок и "расстилаем" правую ногу по полу всей ее передней поверхностью. Торс соскальзывает с левого бедра и по возможности ложится на пол животом и грудью. Вытягиваемся всем телом и кладем подбородок на пол как можно дальше от таза. Расслабляемся, дыша свободно и легко, не забывая о сохранении "квадратности" позы: таз остается по возможности перпендикулярным ногам (СС-190).

191. ЛЕВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ - ВАМА-ХАНУМАНАСАНА (СС-191).

Волнообразным движением поднимаем торс, вытягиваем позвоночник вверх и прогибаемся назад.

> Движение - вдох, фиксация - свободное плавное дыхание.

192. ВЫТЯНУТЫЕ ЛЕВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - ВАМОТТАНА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА (СС-192).

Мягким волнообразным движением опускаемся в вытянутый наклон.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

193-194-195-196-197-198-199. УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА) - ПРАВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ (ДАКШИНАРДХА-ХАНУМАНАСАНА) - ПРАВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ (ДАКШИНА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА) - ВЫТЯНУТЫЕ ПРАВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ (ДАКШИНОТТАНА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА) - ПРАВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ (ДАКШИНА-ХАНУМАНАСАНА) - ВЫТЯНУТЫЕ ПРАВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ (ДАКШИНОТТАНА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА) - УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА) (СС-193, СС-194, СС-195, СС-196, СС-197, СС-198, СС-199).

Отталкиваясь от пола руками, волнообразным движением с выдохом возвращаемся в упор-горку с опорой на пальцы, после чего повторяем всю связку хануманасаны в зеркально симметричном варианте - с вытянутой вперед правой ногой.

> Схема дыхания в правосторонней связке - точно такая же, как и в левосторонней.

200. ЛЯГУШКА - БХЕКАСАНА (СС-200).

Волнообразным движением, которое начинается от таза и распространяется по позвоночнику до самой макушки головы, выгибаем спину вверх и прыжком опускаемся на колени.

Колени широко разведены и располагаются на одной прямой с основаниями ладоней.

Стоя на коленях, кладем основания ладоней на икроножные мышцы, а большие пальцы рук - поперек выемок под коленными суставами. Нажатием ладоней сдвигаем икроножные мышцы и сухожилия, которыми они крепятся к бедрам, из-под коленей немного наружу и опускаемся на пол, укладывая таз между пятками. Этот прием позволяет нам создать под коленями свободное пространство, благодаря чему при опускании таза внутри коленей не возникает неадекватное давление.

Руками вытаскиваем ягодичные мышцы из-под таза, одновременно с этим наклоняя таз немного вперед и еще плотнее прижимая его к полу.

Кончики больших пальцев ног касаются друг друга. Колени разведены как

можно шире.

Кладем ладони прямых рук на колени.

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

#### 201. ПРАВОЕ СКРУЧИВАНИЕ В ЛЯГУШКЕ - ДАКШИНА-ПРИВРИТТА-БХЕКАСАНА (СС-201).

Правой рукой из-за спины захватываем левое бедро возле тазобедренного сустава.левой рукой берем за правое колено. Помогая себе руками, поворачиваем плечевой пояс до предела вправо. Положение таза при этом не изменяется. Голова также поворачивается вправо, и тоже до предела. Следим за тем, чтобы позвоночник от копчика до макушки головы оставался прямым.

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание - дыхание металлической собаки - плавное свободное дыхание.

#### 202-203. ЛЯГУШКА ( БХЕКАСАНА) ЛЕВОЕ СКРУЧИВАНИЕ В ЛЯГУШКЕ (ВАМА-ПРИВРИТТА-БХЕКАСАНА) (СС-202, СС-203).

Возвращаемся в позу лягушки и повторяем скручивание зеркально симметрично влево.

> Схема дыхания повторяет схему дыхания при скручивании вправо.  
204-205-206. ЛЯГУШКА - ЛЯГУШКА С ПОЛУПРОГИБОМ - ЛЯГУШКА С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ (СС-204, СС-205, СС-206).

Возвращаемся в позу лягушки (СС-204).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Соединяем кисти в замок, вытягиваем руки вверх, выворачиваем замок и прогибаемся, вытянув шею вперед-вверх. Таз наклоняется вперед, плечи и лопатки отводятся назад-вниз, грудная клетка "раскрывается" (СС-205).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Через стороны опускаем прямые руки вниз и кладем кисти ладонями на ступни. Основания ладоней - на пятках, пальцы вытянуты вдоль стоп.

Плавным волнообразным движением "расстилаем" торс по полу: сначала вперед наклоняется таз, затем на пол ложится живот, потом - грудная клетка и в самом конце - до предела вытянутый вперед подбородок. Усилим рук прижимаем таз к полу, по возможности не давая ему приподниматься.

Расслабляемся и свободно кладем руки вдоль туловища ладонями вверх (СС-206).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

На этом заканчивается пятая мини-последовательность старт-сета.

#### ШЕСТАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА

#### 207. ЛЯГУШКА С "ЕЖОВЫМ" НАКЛОНОМ (СС-207).

Взявшись руками за колени с боков, выгибаем спину вверх, вытягивая позвоночник и подтягивая лоб как можно ближе к пупку. Макушка головы от пола не отрывается.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 208-209. ПОЛУДУГА, ИЛИ ПОЛУЛУК - АРДХА-ДХАНУРАСАНА (СС-208, СС-209).

Через стороны вытягиваем руки вверх и прогибаемся назад, плавным движением поднимая таз.

> Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.

Выпрямляемся, вытянув руки вверх.

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

#### 210-211-212-213-214. ЦИКЛ ПОЗЫ ВОИНА - ЦИКЛ ВИРАСАНЫ (СС-210, СС-211, СС-212, СС-213, СС-214).

Разводим ступни, руками убираем из-под колен икроножные мышцы, как мы делали это при выходе в позу лягушки, опускаем таз на пол между ступнями и плотно соединяем колени. Ступни направлены строго назад и параллельны одна другой.

Руками вытягиваем ягодичные мышцы из-под седалищных костей и немного наклоняем таз вперед. Выпрямляем позвоночник. Круговым движением назад-вниз расправляем плечи и "раскрываем" грудную клетку.

Кладем кисти свободно выпрямленных рук тыльными сторонами на колени. Ладони расправлены, колени - вместе, живот подтянут (СС-210).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

Складываем кисти за спиной в замок. Выворачиваем замок и поднимаем прямые руки как можно выше, вытягивая плечи и спину. Голова наклоняется, подбородок прижимается к подъяремной выемке (СС-211).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

Опускаем руки, разъединяем замок.

Складываем кисти в замок перед собой. Поднимаем прямые руки вверх, по пути выворачивая замок. Таз наклоняется вперед, плечи отводятся как можно дальше назад, шея вытягивается вперед-вверх. Полупрогиб наподобие того, который мы выполняли в основной стойке в кольцах солнечного и лунного света (СС-212).

> Движение - вдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

Удерживая полупрогиб, размыкаем кисти и напряженным движением опускаем

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
руки в стороны, словно раздвигая ладонями две стены (СС-213).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Кладем руки ладонями на стопы и волнообразным движением "расстилаем" туловище по передней поверхности бедер. После того как вытянутый до предела вперед подбородок коснется пола, выполняем шейный замок и касаемся пола лбом. Расслабляемся (СС-214).

> Движение - выдох, расслабление - свободное плавное дыхание.  
215-216. ЛУК - ДХАНУРАСАНА (СС-215, СС-216).

Скользя сначала лбом, а затем - макушкой по бедрам, выгибаем спину, подтягивая лоб как можно ближе к пупку. Поверхность спины вытягивается (СС-215).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

Волнообразным движением выпрямляемся, "подбрасываем" вперед-вверх таз и вытягиваемся в прогибе. Колени при этом раздвигаются на расстояние, примерно равное ширине плеч, но по возможности ее не превышающее. Область солнечного сплетения движется при этом вверх, таз - вперед. Тело - лук, который стремится распрямиться, руки - тетива, она не позволяет луку это сделать. Плечи отведены назад-вниз, лопатки соединены, грудь расправлена. Ладони лежат на ступнях. Вертикальная ось головы продолжает линию шейного отдела позвоночника. Голову не запрокидываем, поскольку при действительно сильном вытягивании в таком прогибе чрезмерное запрокидывание головы приводит к потере сознания из-за нарушения мозгового кровообращения.

> Движение - выдох-вдох, фиксация - плавное свободное дыхание.  
217-218-219-220. КОЛЕННО-ЛОКТЕВОЙ МОСТ - КАПОТАСАНА (СС-217, СС-218, СС-219, СС-220).

Кисти соскальзывают со ступней и движутся вперед. Вытягиваем прямые руки перед собой и плавным махом поднимаем вверх. Шея вытягивается назад, голова как бы запрокидывается, но затылок при этом НЕ ПРИЖИМАЕТСЯ К СПИНЕ. Задняя поверхность шеи расслаблена, голова уходит назад только за счет вытягивания шеи (СС-217).

> Движение - вдох, фиксация отсутствует.

Плавным махом отводим руки назад (СС-218).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Продолжая плавное круговое движение рук, кладем ладони на передние поверхности бедер. Вытягиваем позвоночник, прогибаясь еще сильнее. Руками фиксируем расстояние между плечевыми суставами и тазом. Благодаря этому активное вытягивание позвоночника приводит не просто к его удлинению, но еще и углубляет прогиб. Напрягаем мускулатуру спины и задней поверхности шеи, словно собираемся вытянуть позвоночник настолько, чтобы он образовал кольцо, а лоб коснулся копчика (СС-219).

> Движение - выдох-вдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

Держась руками за бедра, очень медленно откидываемся назад до тех пор, пока голова не опустится на пол. Хорошо, если пола удалось коснуться сразу лбом. Голова запрокидывается назад до предела - здесь это уже не так опасно. Руками беремся за пальцы ног либо кладем ладони на ступни или даже на пятки. Если это не получается - кладем ладони на пол возле головы и пытаемся дотянуться пальцами рук до пальцев ног. Прогибаемся еще сильнее, вытягивая спину и стараясь углубить состояние "позвоночного кольца". В этой асане очень легко серьезно травмировать позвоночник в поясничном отделе. Поэтому нужно следить за тем, чтобы прогиб осуществлялся в основном за счет проработки грудного отдела, шеи и плечевого пояса. Напряжение и давление, которые ощущаются в поясничном отделе позвоночника, должны быть заметно меньше тех, которые присутствуют в грудном отделе. В пояснице все время остается некоторый "запас прогиба".

Плечевые и тазобедренные суставы растянуты, расстояние между коленями и расстояние между локтями не должны превышать ширину плеч. В идеале рука от плечевого сустава до локтя, предплечье и голень должны находиться в одной вертикальной плоскости (СС-220).

> Движение и фиксация - плавное свободное дыхание.

221. КОЛЕННО-КИСТЕВОЙ МОСТ - АРДХА-КАПОТАСАНА (СС-221).

Отпускаем ступни и кладем ладони на пол примерно там, где до этого находились локти. Отталкиваясь руками от пола, выпрямляем руки. Пальцы рук направлены к ступням, ладони параллельны, лучезапястные суставы сильно растягиваются.

> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох.

222-223-224. ЦИКЛ ПОЛУПРОГИБОВ В ПОЗЕ ВОИНА ЛЕЖА - ЦИКЛ ПАРЬЯНКАСАНЫ (СС-222, СС-223, СС-224).

Опускаем спину на пол, сводим колени вместе и расслабляемся (СС-222).

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

Беремся за лодыжки и, помогая себе руками, как можно сильнее выгибаемся вверх, подтягивая макушку головы как можно ближе к тазу. Голова и таз - на



Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
полу, спина, плечи и шея пола не касаются. Мускулатура спины напряжена до предела, бедра плотно сжаты, колени - вместе (СС-223).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Отпускаем лодыжки, складываем предплечья крест-накрест перед грудью и отводим руки за голову, стараясь дотянуться локтями до пола. Плечевые суставы растягиваются, дельтовидные мышцы и мускулатура спины напрягаются до предела, грудная клетка полностью "раскрывается" (СС-260).

> Движение - вдох-выдох, фиксация - свободное плавное дыхание.

225-226. ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЯСНИЦЫ (СС-225, СС-226).

Кладем основания ладоней на пятки. Опускаем спину на пол. Поднимаем голову, плечи и верхнюю часть спины, стараясь выпрямить и прижать к полу поясницу. Отталкиваясь от пяток руками, вытягиваем поясницу. Колени - вместе (СС-225).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Продолжая вытягивать прижатую к полу поясницу, поднимаем колени и голову как можно выше, словно собираемся свернуться в кольцо и дотронуться макушкой до колен. Помогаем себе руками. Мышцы передней поверхности тела напряжены до предела. Голеностопные суставы сильно растягиваются. Колени вместе (СС-226).

> Движение - выдох, фиксация - вдох - дыхание металлической собаки - выдох.

227-228. ПРАВОСТОРОННЕЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЯСНИЦЫ (СС-227, СС-228).

Опускаем колени на пол (СС-227).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Вытягиваем поясницу и поворачиваем верхнюю часть туловища влево, дополнительно растягивая правую часть туловища на уровне поясничного отдела позвоночника (СС-228).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

229-230. ЛЕВОСТОРОННЕЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЯСНИЦЫ (СС-229, СС-230).

Повторяем боковое вытягивание в зеркально симметричном варианте.

231-232. ВЫХОД В ПОЗУ ВОИНА (СС-231, СС-232).

Из позы вытягивания поясницы СС-231, очень медленно и напряженно поднимаем голову и плечи все выше и выше, постепенно растягивая всю поверхность спины. Это движение напоминает скатывание коврика. Поднимаясь вперед, мы словно стараемся "свернуть туловище в рулон".

Продолжаем это движение до тех пор, пока не поднимемся в положение сидя. Волнообразным движением выпрямляемся, кладем руки тыльными сторонами кистей на колени (СС-232).

В течение всего движения бедра и колени сложены вместе.

> Движение - свободное дыхание.

233-234-235. ПАВЛИН - МАЮРАСАНА (СС-233, СС-234).

Разводим колени. Немного наклоняемся вперед и кладем ладони на пол между бедрами. Пальцы направлены в сторону промежности. Мизинцы касаются один другого, основания ладоней отстоят одно от другого на два-три сантиметра. Соединяем локти и упираемся ими в пупок. Наклоняемся вперед, опираясь животом о локти. Таз поднимается. Продолжаем наклоняться до тех пор, пока вес тела не сместится вперед настолько, что можно будет выпрямить ноги назад. Опускаем лоб на пол и выпрямляем ноги. Ставим ступни пальцами на пол. Поднимаем голову. Смещаем тело еще немного вперед и поднимаем ноги. Прогибаемся назад насколько возможно, одновременно напрягая мышцы живота. Следим за тем, чтобы локти не расходились в стороны (СС-233).

Сгибаем ноги и слегка расслабляем мускулатуру брюшной стенки, позволяя локтям "провалиться" в живот (СС-234).

Вновь выпрямляем ноги и прогибаемся (СС-233).

Чередуем СС-233 - СС-234 еще несколько раз.

Фиксируем позу павлина с вытянутыми ногами и напряженными мышцами живота примерно в течение минуты, после чего сгибаем ноги и возвращаемся в позу воина (СС-235).

> Дыхание - свободное. В "жестком" павлине с вытянутыми ногами можно выполнить дыхание металлической собаки.

ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ

> Схема дыхания в этой внутренней связке - точно такая же, как во всех внутренних связках, описанных выше.

236. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-236).

Сжимаем кисти в кулаки. Упираемся в пол возле колен костяшками указательного и среднего пальцев. Кулаки располагаются параллельно бедрам - так называемый "вертикальный кулак". Прыжком выпрямляем ноги назад, сгибаем руки в локтях и жестко фиксируем горизонтальное положение тела с опорой на пальцы ног и кулаки. Предплечья плотно прижаты к торсу (СС-236).

237. НАКЛОННЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-237).

Выпрямяем руки, выходя в наклонный упор (СС-237).

238. СКОЛЬЗЯЩИЙ, ИЛИ ВЫТЯНУТЫЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-238).

Волнообразным движением вытягиваемся вперед, перекатываемся через пальцы ног, даем тазу "провиснуть" и сгибаем руки, прижимая предплечья к торсу. Тело выпрямляется (СС-238).

239. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-239).

Перекатываемся через носки назад (СС-239).

240. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ПОЛУПРОГИБОМ И ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-240).

Еще больше откатываемся назад, прогибая спину и немного складываясь в тазобедренных суставах. Таз поднимается, грудь опускается (СС-240).

241. УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-241).

"Выстреливаем" тело вверх, перекатываясь через носки и вытягиваясь в упоре-прогибе (СС-241).

242. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-242).

Волнообразным прыжком выходим в вытянутый упор-горку (СС-242).

Кулаки по-прежнему упираются в пол "ударной зоной" - костяшками среднего и указательного пальцев. Если это сложно, можно поставить их на пол всей передней поверхностью.

243. УПОР-ГОРКА С ПОЛУПРОГИБОМ И ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-243).

Вытягивая позвоночник, прогибаемся, но таз не опускаем и пятки от пола не отрываем. По возможности, разумеется. Стараемся увидеть небо над головой (или потолок) (СС-243).

244. УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-244).

Опускаем голову и плечи, ставим голову макушкой на пол и расслабляемся (СС-244).

На этом заканчивается шестая мини-последовательность старт-сета.

#### СЕДЬМАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА

Седьмая мини-последовательность старт-сета является, по сути, выходом из него.

245-246-247-248-249. ЖЕСТКОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ЗАДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ НОГ (СС-245, СС-246, СС-247, СС-248, СС-249).

Разжимаем кулаки и кладем кисти ладонями на пол. Прыжком ставим ступни вместе так, чтобы большие пальцы оказались на линии, соединяющей основания ладоней. Полностью выпрямляем ноги, подтягиваем коленные чашечки. Прогибаемся, стараясь прижать живот к передним поверхностям бедер, - полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне (СС-245).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Упираясь в пол костяшками пальцев, до предела подтягиваем на себя ступни (СС-246).

> Движение - вдох, фиксация отсутствует.

Опускаем ступни на пол, берем себя за лодыжки и волнообразным движением вытягиваемся вниз, "расстилая" торс по передним поверхностям жестко выпрямленных ног, - закрытый вытянутый наклон (СС-247).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Берем себя правой рукой за левую лодыжку спереди и левой рукой - за правую лодыжку сзади. Вытягиваемся вниз еще больше, стараясь дотянуться правым локтем до пола (СС-248).

> Движение - выдох, фиксация - свободное глубокое дыхание.

Меняем руки местами и повторяем вытягивание в зеркально симметричном варианте (СС-249).

250-251. ОТКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - ПАДАХАСТАСАНА (СС-250, СС-251).

Разводим ступни на расстояние, равное ширине плеч или немного ее превышающее, и кладем кисти на пол тыльными сторонами, заводя их ладонями под ступни. Выполняем полупрогиб в вытянутом наклоне (СС-250).

> Движение - выдох-вдох, фиксация - выдох-вдох.

Волнообразным движением "расстилаем" торс по передним поверхностям бедер. Руками вытягиваем позвоночник вниз и просовываем голову между колен (СС-251).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

252-253-254. ЗОЛОТАЯ ЧЕРЕПАХА (СС-252, СС-253, СС-254)

. Вынимаем кисти из-под ступней. Сгибаем ноги в коленях до положения, при котором спина принимает положение, близкое к горизонтальному. Со вдохом отводим локти назад и подтягиваем кисти к боковым поверхностям бедер. Раскрытые ладони обращены вперед (СС-252).

Задержав дыхание после полного вдоха, сжимаем кисти в кулаки, опускаем локти и прижимаем их к боковым поверхностям бедер, напрягаем все мышцы тела (СС-253).

С выдохом складываем кисти в замок и вытягиваем руки вперед, полностью выпрямляя их в локтях. Указательные пальцы остаются выпрямленными и плотно

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
сложены вместе - сампурна-мудра или символ завершенности потока (СС-254).  
255-256-257-258. "Стул" - УТКАТАСАНА (СС-255, СС-256, СС-257, СС-258).

Поднимаем торс и вытягиваемся вертикально вверх. Бедра располагаются строго горизонтально. Стоим на полной ступне, не поднимаясь на носки. Следим за тем, чтобы туловище не наклонялось слишком сильно вперед (СС-255).

> Движение - вдох, фиксация - свободное дыхание.

Поднимаемся на носки как можно выше и медленно разводим руки в стороны, словно раздвигаем стены. Бедра по-прежнему в горизонтальном положении (СС-256).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Вытягиваем руки перед собой запястьями вперед. Кисти до предела подтянуты на себя (СС-257).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

Резким и жестким, но "полным" движением отводим локти назад и подтягиваем кисти к торсу (СС-258).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

259. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ОТКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ - УТТАНАСАНА (СС-259).

Выпрямляем ноги, опускаемся на полную ступню, наклоняемся вперед, вытягиваемся, складываем руки за спиной в замок. Ступни параллельны.

Выворачиваем замок и растягиваем плечевые суставы, действуя руками как рычагом для вытягивания позвоночника. Голову просовываем между колен (СС-259).

> Движение - выдох, фиксация - плавное свободное дыхание.

260. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ОТКРЫТОМ "ЕЖОВОМ" НАКЛОНЕ (СС-260).

Продолжая вытягивать плечи, выгибаем спину, подтягивая лоб как можно ближе к промежности. Голова движется вверх между ногами (СС-260).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох.

261-262-263. ВЫХОД В ПРЯМОЙ КРЕСТ.

Размыкаем кистевой замок, волнообразным движением поднимаем торс в горизонтальное положение и круговым махом вытягиваем руки вперед. Спина выпрямлена, голова поднята, позвоночник вытягивается от копчика до подбородка, ноги прямые, их задние поверхности растянута (СС-261).

> Движение - вдох, фиксация - выдох.

Поднимаемся в положение стоя, соединяем кисти в замок, замок выворачиваем и выполняем полупрогиб с подъемом на носки (СС-262).

> Движение - вдох, фиксация отсутствует.

Опускаемся на полную ступню, ставим ступни вместе, размыкаем вывернутый кистевой замок и медленно разводим прямые руки в стороны (СС-263). Плечи расправлены, грудная клетка "раскрыта", лопатки отведены назад и прижаты к спине.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

264-265-266. НАКЛОНЫ С ПРАВОСТОРОННИМ "МЕДВЕЖЬИМ ЗАМКОМ" ЗА СПИНОЙ (СС-264, СС-265, СС-266).

Заводим руки за спину: правая - сверху, левая - снизу. Соединяем кисти на позвоночнике на уровне лопаток. Кладем правую ладонь на левую и сгибаем пальцы обеих рук, фиксируя положение кистей. Подушечки больших пальцев прижаты к указательным пальцам с боков. Такой кистевой замок называется "медвежий". Следим за тем, чтобы плечи были расправлены. Плечо правой руки не должно "заваливаться" ни вперед, ни вправо, ни влево. Правый локоть направлен вверх.

Наклоняемся вправо (СС-264).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Наклоняемся влево (СС-265).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Возвращаемся в среднее положение и наклоняемся вперед. Ноги - прямые, позвоночник вытягивается вниз (СС-266).

> Движение - выдох-вдох-выдох, фиксация - свободное дыхание.

Поднимаемся и размыкаем медвежий замок, возвращаясь в позу прямого креста.

267-268-269-270. НАКЛОНЫ С ЛЕВОСТОРОННИМ "МЕДВЕЖЬИМ" ЗАМКОМ (СС-267, СС-268, СС-269, СС-270).

Повторяем всю последовательность наклонов, сложив руки в зеркально симметричный замок за спиной на уровне лопаток.

271-272-273-274-275-276-277. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА (СС-271, СС-272, СС-273, СС-274, СС-275, СС-276, СС-277).

Свободно опускаем руки вдоль тела (СС-271).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Соединяем кисти перед собой в замок, поднимаем руки вверх, вытягиваемся, выворачиваем замок и наклоняемся вправо (СС-272).

> Движение - вдох-выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Выпрямляемся и наклоняемся влево (СС-273).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Выпрямляемся, опускаем руки вдоль тела и наклоняемся вперед, волнообразным движением вытягивая торс вдоль бедер. Взявшись за лодыжки, руками дополнительно вытягиваем позвоночник (СС-274).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Медленным плавным движением выпрямляемся, соединяем руки над головой в замок, выворачиваем замок, выпрямляем руки и прогибаемся назад, вытягивая позвоночник (СС-275).

> Движение - выдох-вдох, фиксация отсутствует.

Еще раз наклоняемся и вытягиваем позвоночник вниз (СС-276).

Поднимаемся в положение стоя, вытягиваем руки вверх и плавно разводим их в стороны (СС-277).

278-279-280-281-282-283. ВЕРЕВОЧНОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ - ГАРУДАСАНА (СС-278, СС-279, СС-280, СС-281, СС-282, СС-283).

Круговым махом складываем прямые руки крест-накрест перед собой - левая поверх правой. Руки перекрещиваются как можно ближе к плечевым суставам. Сгибаем руки в локтях и скрещиваем еще раз, как бы обвивая предплечья одно вокруг другого. Складываем кисти, прижимая их ладонями одну к другой, пальцами левой руки захватываем пальцы правой. "Доворачиваем" кисти так, чтобы их наружные ребра были обращены вперед, а тыльные стороны - в стороны: левая - влево, правая - вправо.

Подобным же образом скручиваем наподобие веревки ноги, "обвивая" левую ногу вокруг правой.

Приседаем, стараясь поставить левую ногу подошвой на подъем правой и опереться правым локтем о правое колено (СС-278).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Насколько возможно, выпрямляем руки и ноги, всем телом сильно вытягиваясь вверх (СС-279).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Продолжая вытягиваться, со вдохом "раскручиваем" руки и ноги и с выдохом возвращаемся в прямой крест (СС-280).

Веревоочное скручивание - единственное упражнение, в котором имеет место сильное поперечное давление на кости и мышцы сразу всех четырех конечностей. Благодаря этому кровотоку во всем теле во время фиксации этой асаны как бы "затаивается". Когда же мы выходим из нее, по всем главным сосудам кровеносной системы прокатывается серия мощных волнообразных импульсов, которым сопутствует такая же серия взрывных волн в потоках энергетического тела. Все это может вызвать не совсем адекватную реакцию головного мозга - вплоть до кратковременного обморока через несколько секунд после выхода, если фиксация была достаточно продолжительной и давление крови за "поперечными плотинами" в сосудах конечностей стало слишком значительным.

Поэтому после выхода из гарудасаны не стоит расслабляться. Значительно целесообразнее сосредоточиться и обратить внимание на ощущения, возникающие в теле. Их можно достаточно радикально использовать для развития способности контролировать потоки энергетического тела.

Повторяем всю последовательность фаз в зеркально симметричном варианте (СС-281, СС-282, СС-283), после чего свободно опускаем руки вдоль тела.

На этом заканчивается седьмая мини-последовательность старт-сета, а вместе с ней - и весь старт-сет.

**ВВОДНЫЙ СТАРТ-СЕТ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ**

В старт-сете присутствует несколько связок дополнительных элементов.

Первая связка - углубленные прогибы назад в положении лежа на животе. Она вставляется между левосторонним циклом закрытых змеиных прогибов (СС-16 - СС-22) и открытым змеиным прогибом (СС-23).

1. ОДНОСТОРОННИЙ ВЕРБЛЮД - ЭКА-ПАДОШТРАСАНА (ССД-1).

Из положения СС-22 выходим в обычный закрытый змеиный прогиб (см., например, СС-16 или СС-9), сгибаем левую ногу и, вытянув назад левую руку, захватываем левую ступню за подъем снизу. Кисть обращена ладонью вверх и большим пальцем - в сторону лодыжки.

Выворачивая левую руку в плечевом суставе, поднимаем вверх локоть и подтягиваем левую ступню ко лбу (ССД-1).

> Движение - выдох-вдох-выдох, фиксация - свободное дыхание.

2. ОДНОСТОРОННИЙ ВЕРБЛЮД С ДВОЙНОЙ ФИКСАЦИЕЙ - ДВИХАСТА-БАДДХА-ЭКА-ПАДОШТРАСАНА (ССД-2).

Медленно сгибаем правую руку до тех пор, пока нижний край грудной клетки не упрется в пол. Левое бедро при этом поднимается.

Правой рукой беремся за левую ступню. Соединяем предплечья и локти перед лицом и двумя руками подтягиваем левую ступню еще ближе ко лбу

(ССД-2).

> Движение и фиксация - свободное дыхание.

3. ОДНОСТОРОННИЙ ЗАМКНУТЫЙ СКОРПИОН - ЭКА-ПАДА-БАДДХА-ВРИЩЧИКАСАНА (ССД-3).  
Освобождаем правую руку и кладем ее предплечье на пол перед собой.

Отталкиваясь правой ногой, поднимаем таз и опускаем голову до тех пор, пока лоб не ляжет на правое предплечье (ССД-3).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

4. ОДНОСТОРОННИЙ ВЫТЯНУТЫЙ СКОРПИОН - ЭКА-ПАДОТТАНА-ВРИЩЧИКАСАНА (ССД-4).

Отпускаем левую ступню. Вытягиваем левую ногу вверх и до предела подтягиваем ее носок на себя. Кисти складываем одну поверх другой. Вытягиваем шею и кладем подбородок на сложенные кисти (ССД-4).

> Движение - выдох-вдох, фиксация - свободное дыхание.

5. ОДНОСТОРОННИЙ СКОРПИОН С ПОВОРОТОМ - ПАРИВРИТТАИКАПАДА-ВРИЩЧИКАСАНА (ССД-5).

Выпрямляем левую руку и медленно поворачиваем таз, стараясь дотянуться левой ступней до правого локтя. Верхняя часть грудной клетки и плечи плотно прижаты к полу (ССД-5).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

С выдохом возвращаемся в ССД-4, опускаем ногу на пол, ложимся на живот и расслабляемся.

Повторяем всю связку зеркально-симметрично с правой ногой сверху.

Следующий дополнительный элемент - так называемая "королевская кобра". Это упражнение вставляется в старт-сет между упором-прогибом с опорой на пальцы ног СС-43 и наклонным упором СС-44.

6. "КОРОЛЕВСКАЯ КОБРА" - РАДЖА-САРПАСАНА (ССД-6).

Из положения СС-43 толчком выходим в упор-прогиб с опорой на пальцы, опускаем на пол колени, сгибаем ноги, расправляем плечи и вытягиваемся всем телом, стараясь свернуться в кольцо и дотянуться лбом до пальцев ног (ССД-6).

> Движение и фиксация - свободное дыхание.

Следующая связка дополнительных элементов вставляется в цикл стойки на голове между стойкой на голове с широким углом СС-96 и стойкой на голове СС-97.

7. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ С ПОВОРОТОМ И ПРОДОЛЬНЫМИ ПОЛУОЖНИЦАМИ - ПАРИВРИТТАИКА-ПАДА-ШИРШАСАНА (ССД-7).

Из положения СС-121 описываем ногами две горизонтальные полуокружности. Таз в конце этого движения поворачивается до предела (ССД-7).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

8. "ВЕРЕВОЧНОЕ СКРУЧИВАНИЕ" В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ (ССД-8).

Продолжая вращательное движение ногами, обвиваем их одну вокруг другой (ССД-8).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

9. "ПРЯМОЕ" СКРУЧИВАНИЕ В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ (ССД-9).

Выпрямляем ноги и вытягиваемся всем телом, стараясь еще больше скрутить позвоночник.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

10-11. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ (САЛАМБА-ШИРШАСАНА) - СТОЙКА НА ГОЛОВЕ С ЛЕВОСТОРОННИМ ЛОТОСОМ (ВАМА-ПАДМА-ШИРШАСАНА) (ССД-10, ССД-11).

Тем, кто готов к практике дополнительных элементов нулевого цикла, вероятно всего известно, что "лотосом" или "лотосовым крестом" называют особое положение ног, при котором ступни лежат на противоположных бедрах возле мест сгибов тазобедренных суставов, а голени перекрещены одна с другой чуть выше лодыжек. Такая фиксация ног существенно изменяет характер циркуляции в наиболее важных потоках энергетического тела, концентрируя энергию в центре. При складывании ног в лотос автоматически "включается" механизм перераспределения рассеянной энергии, в результате чего "ушедшая на периферию" энергетического тела и как бы потерянная для осознанного контроля энергия стягивается к срединной продольной оси энергетической структуры и накапливается в расположенных вдоль нее центрах действия. Собранный таким образом энергия становится доступной для непосредственного использования в качестве "строительного материала", необходимого для структурного усложнения и функциональной реорганизации "тонких" отделов энергетической структуры.

Собственно поза лотоса, или лотосовый крест, - падмасана, или камаласана, - выполняется в положении сидя и является самой главной ключевой асаной для практики Дыхания и Созерцания Силы. В "Прадипике" Сватмарамы она упоминается в числе четырех самых важных асан:

"...Всех важнее четыре первые. Здесь я даю их объяснение. Вот эти

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
четыре: сиддха, падма, симха и бхадра..."

Один из вариантов симхасаны - "позы львиного дыхания" приводится в разделе "Заключительный стоп-сет: дополнительные элементы", с сиддхасаной и бхадрасаной мы уже знакомы по основной последовательности старт-сета.

Собственно падмасана, или камаласана, - поза лотосового креста - объясняется несколько ниже в разделе "Заключительный стоп-сет: дополнительные элементы". Здесь же предполагается, что лотос уже освоен и может быть использован в качестве элемента в усложненном варианте стойки на голове. Практика применения "психоэнергетически значимых" элементов для формирования более универсальных вариантов техник, чем базовые, - общий принцип развития практики в любой школе йогического интегрального тренинга.

Кроме того, стойка на голове - то положение, в котором легче всего освоить складывание ног в лотос без помощи рук: действие силы гравитации упрощает выполнение задачи более "глубокого" заведения ступней на бедра.

Поворачиваем таз и возвращаемся в стойку на голове (ССД-10).

Отводим правую ногу, отклоняя ее назад в тазобедренном суставе. Сгибаем левую ногу и кладем ее ступню на место сгиба правого тазобедренного сустава.

Отводим левое колено, отклоняя левое бедро назад в тазобедренном суставе. Сгибаем правую ногу и кладем ее ступню на место сгиба левого тазобедренного сустава.

Вытягиваемся вверх, приводя таз и сложенные в лотос ноги в вертикальное положение (ССД-11).

> Движение и фиксация - свободное дыхание.

12-13. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ С ЛЕВОСТОРОННИМ ЛОТОСОМ И ПОВОРОТАМИ - ВАМА-ПАДМА-ПАРИВРИТТА-ШИРШАСАНА (ССД-12, ССД-13).

Скручивая позвоночник и вытягиваясь вверх, поворачиваем таз и сложенные в лотос ноги до предела влево (ССД-12).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Возвращаемся в стойку на голове с лотосом (ССД-11).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Поворачиваем таз и сложенные в лотос ноги до предела вправо (ССД-13).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Возвращаемся в стойку на голове с лотосом (ССД-11).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

14. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ С ЛОТОСОМ - ШИРШОТТАНА-ЙОГА-МУДРАСАНА (ССД-14).

Вытянув позвоночник вертикально вверх от лба до самого копчика, складываемся в тазобедренных суставах и прижимаем сложенные в лотос ноги к животу.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

15. "ЕЖОВЫЙ" НАКЛОН В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ С ЛОТОСОМ - ШИРША-ЙОГА-МУДРАСАНА (ССД-15).

Сворачиваясь вперед, помещаем голени в подмышечные впадины.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

16. СКОРПИОН С ЛОТОСОМ В СТОЙКЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ - ПАДМА-КАПХОНИ-ВРИШЧИКАСАНА (ССД-16).

Возвращаемся в стойку на голове с лотосом и, сильно отталкиваясь от пола руками, выходим в стойку на предплечьях. Вытягиваемся в предельном прогибе, поднимаем голову, поворачиваем кисти вертикально плотно складываем ладони вместе. Расстояние между локтями - не более ширины плеч.

> Движение - выдох-вдох-выдох, фиксация - свободное дыхание.

17-18-19. ВЫТЯНУТЫЙ СКОРПИОН В СТОЙКЕ НА ЛОКТЯХ (УТТХИТА-КАПХОНИ-ВРИШЧИКАСАНА) - СКОРПИОН В СТОЙКЕ НА ЛОКТЯХ (КАПХОНИ-ВРИШЧИКАСАНА) - ЛОКТЕВОЙ МОСТ (АРДХА-ЧАКРА-БАНДХАСАНА) (ССД-17, ССД-18, ССД-19).

Выпрямляем ноги и вытягиваемся в прогибе. Кладем ладони на пол и разводим кисти до параллельного положения. Следим за тем, чтобы локти при этом на расходились - руки не разводятся в стороны, а только поворачиваются в плечевых суставах (ССД-17).

> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.

Вытягиваемся вперед, словно стараясь "проползти позвоночником между руками", и прогибаемся еще сильнее, но не до "излома" в поясничном отделе. Полностью "раскрываем" грудную клетку, расслабляем ноги и позволяем им согнуться в коленях. Ступни свободно висят над головой (ССД-18).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Мягким толчком свободно опускаем ступни на пол (ССД-19).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

20. ЗАМКНУТЫЙ ЛОКТЕВОЙ МОСТ - ЧАКРА-БАНДХАСАНА (ССД-20).

Вытягиваемся вперед, словно стараясь по кольцевой траектории дотянуться

лбом до копчика. Ноги подтягиваются к рукам, руками фиксируем лодыжки.

> Движение - выдох-вдох, фиксация - свободное дыхание.

21-22-23-24-25. "ОБРАТНЫЙ" ВЫХОД В СТОЙКУ НА ГОЛОВЕ (ССД-21, ССД-22, ССД-23, ССД-24, ССД-25).

Опускаем лодыжки и ставим ступни на тыльные поверхности кистей. Еще больше вытягивая позвоночник и медленно разгибая руки в локтях, переносим вес тела за точку опоры до тех пор, пока ступни не начнут отрываться от кистей. Медленным полностью контролируемым движением поднимаем ноги (ССД-21 - ССД-22). Ни в коем случае не допускаем рывков, бросков, толчков или прыжков. Это движение - исключительно "силовое" и очень медленное, махи и какие бы то ни было другие "инерционные уловки" при его выполнении абсолютно недопустимы.

> Движение - свободное дыхание, фиксация отсутствует.

Выпрямляем ноги и плавно опускаем их на пол перед собой. Соединяем кисти в замок и опускаем на пол голову, после чего выходим в стойку на голове (ССД-22-ССД-23-ССД-24-ССД-25).

> Дыхание свободное.

После того, как вся связка выполнена, повторяем ее еще раз в зеркально-симметричном варианте.

Следующая связка дополнительных элементов выполняется "внутри" символа обратного потока СС-133 (випарита-карани-мудрасаны).

26. СИМВОЛ ОБРАТНОГО ПОТОКА С НОГАМИ, СЛОЖЕННЫМИ В ЛОТОС, - УРДХВА-ПАДМА-ВИПАРИТА-КАРАНИ-МУДРАСАНА (ССД-26).

В випарита-карани-мудрасане кладем правую ступню на левое бедро у самого его основания. Кладем левую ступню на правое бедро, скрестив голени (ССД-26).

> Дыхание - свободное.

27. ПЕРЕВЕРНУТЫЙ НАКЛОН В СТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ С ЛОТОСОМ - САРВАНГА-ЙОГА-МУДРАСАНА (ССД-27).

Складываемся в тазобедренных суставах, вытягивая поясничный отдел позвоночника и прижимая сложенные в лотос ноги к животу. Сворачиваемся, прижимая ноги к грудной клетке. Ставим колени на пол по бокам головы, руками обхватываем ноги и фиксируем позу запястным замком (ССД-27).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

28. СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ, НОГИ СЛОЖЕНЫ В ЛОТОС - УРДХВА-ПАДМА-САЛАМБА-САРВАНГАСАНА (ССД-28).

Разомкнув запястный замок, вытягиваем прямые руки за спину и прижимаем их полу. Кисти соединяем в кистевой замок, фиксируем локти на полу, сгибаем руки и подставляем ладони под спину, стараясь не дать локтям разойтись в стороны. Вытягиваемся вверх в вертикальной стойке на плечах (ССД-28).

> Движение - выдох-вдох, фиксация - свободное дыхание.

29-30. БОКОВЫЕ ПЕРЕВЕРНУТЫЕ НАКЛОНЫ В СТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ - ПАРШВА-САРВАНГА-ЙОГА-МУДРАСАНА (ССД-29, ССД-30).

Складываясь пополам, поворачиваем таз влево и ставим ноги коленями на пол слева от головы - правое бедро возле левого уха (ССД-29). Стараемся как бы прижать сложенные в лотос ноги к торсу сбоку. Шея вытягивается, голова немного поворачивается вправо. Следим за тем, чтобы вес тела приходился на плечи и колени, а затылок и шея были относительно свободны от нагрузки. Руки можно вытянуть за спину и зафиксировать вывернутым кистевым замком. Этот вариант данной асаны несколько сложнее, чем тот, в котором ладони поддерживают спину (ССД-30), так как плотно поставить оба колена на пол без поддержки не так-то просто.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Возвращаемся в вертикальную стойку на плечах с лотосом и повторяем боковое складывание в другую сторону, после чего опять поднимаемся и вытягиваемся в вертикальной стойке.

31. ПЛУГ С ЛОТОСОМ - ПАДМА-ХАЛАСАНА (ССД-31).

Вытягиваем прямые руки за спиной, соединяем кисти в замок, замок выворачиваем. Опускаем ноги и ставим их коленями на пол за головой. Это упражнение представляет собой достаточно серьезную опасность для шейного отдела позвоночника, если выполняется хотя бы с незначительными ошибками. Руки отводятся назад в вывернутом замке для того, чтобы создать дополнительную опору для плечевого пояса и снять нагрузку с шеи. Выполнение этой асаны без плечевого вытягивания недопустимо. Кроме того, очень важно не допускать никаких рывков, толчков и бросков - движение очень плавное и полностью контролируемое, фиксация - четкая, глубокая, но в то же время - расслабленная. Тщательно следим за тем, чтобы вес тела приходился на плечи и колени. Шея и голова - относительно свободны от нагрузки.

> Движение и фиксация - свободное дыхание.

32. БОКОВОЙ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЛУМОСТ С ЛОТОСОМ - ПАРШВАРДХА-ПАДМА-САЛАМБА-СЕТУБАНДХАСАНА (ССД-32).

Возвратившись в вертикальную стойку на плечах с лотосом, поворачиваем таз влево и опускаем его вправо, прогибаясь в поясничном отделе и поддерживая поясницу руками.

> Движение и фиксация – свободное дыхание.

33-34. БОКОВОЙ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЛУМОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ (ПАРШВАРДХА-САЛАМБА-СЕТУБАНДХАСАНА) – СИМВОЛ ОБРАТНОГО ПОТОКА (ВИПАРИТА-КАРАНИ-МУДРАСАНА ) (ССД-33, ССД-34).

Выпрямляем ноги и вытягиваем их вправо (ССД-33).

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

Плавным круговым махом поднимаем ноги и возвращаемся в випарита-карани-мудрасану, развернув кисти пальцами наружу (ССД-34).

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

Повторяем всю связку еще один раз, начав со складывания ног в зеркально-симметричный лотос.

Короткое переходное звено, которое вставляется между вытянутым плугом СС-135 (уттана-халасаной) и расслаблением на спине СС-136 (шавасаной), состоит из четырех элементов.

35. СУПЕР-ПЛУГ (ССД-35).

Медленно сгибаем ноги и ставим колени на пол как можно дальше за головой (ССД-35). Меры предосторожности – те же, что и в лотосовом плуге ССД-31.

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

35а-36-37. ВЫХОД В СТОЙКУ НА ПЛЕЧАХ БЕЗ ПОДДЕРЖКИ – НИРАЛАМБА-САРВАНГАСАНУ (ССД-35а, ССД-36, ССД-37).

Плавным движением складываемся пополам, вытягиваем ноги, размыкаем кистевой замок и прижимаем руки ладонями к полу, до предела растянув задние поверхности ног (ССД-35а).

> Движение – выдох, фиксация отсутствует.

Отталкиваясь руками от пола, вытягиваемся в вертикальной стойке на плечах, соединяем кисти в вывернутый кистевой замок (ССД-36).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

Поднимаем руки вверх и вытягиваем их вдоль тела (ССД-37). Стоим на плечах, а не на шее и затылке!!!

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

Для выхода из стойки на плечах без поддержки свободно кладем руки на пол за головой и с плавным выдохом медленно – позвонок за позвонком – "расстилаем" спину по полу.

Следующая связка дополнительных элементов вставляется между двумя фазами моста (урдхва-дханурасаны) – СС-138 и СС-139.

38-39-40-41-42-43-44. МАЯТНИК (ССД-38, ССД-39, ССД-40, ССД-41, ССД-42, ССД-43, ССД-44).

Из положения СС-138 мягким прыжком ставим ноги поближе к кистям и вытягиваем позвоночник. Поверхность живота остается горизонтальной – "излом" в поясничном отделе недопустим, солнечное сплетение смещается в вертикальную плоскость, проходящую по задним поверхностям прямых рук. Передняя поверхность грудной клетки выходит за эту плоскость. Руки вертикальны. Плечи расправлены, грудная клетка полностью "раскрыта". Следим за тем, чтобы носки ног не слишком сильно расходились в стороны (ССД-38).

Напряжением мышц живота и передней поверхности бедер поднимаем торс и выходим в положение стоя (ССД-39). Это движение должно быть медленным и очень плавным. Оно выполняется исключительно силой, толчки, махи и резкие инерционные элементы недопустимы. Руки складываются перед грудью в "замок воли", или "символ завершенности потока", – Сампурна-мудру.

> Движение – выдох, фиксация отсутствует.

Наклоняемся вперед, складываем руки за спиной в замок, замок выворачиваем. Вытягиваем торс вдоль бедер, выворачиваем руки в плечевых суставах и прячем голову между колен (ССД-40).

> Движение – выдох, фиксация отсутствует.

Выпрямляемся, но не до конца – таз остается чуть-чуть наклоненным вперед. Складываем кисти между лопатками, плотно сжимая ладони. Выгибаем торс, до предела "раскрывая" грудную клетку, вытягиваем позвоночник, откидываем голову назад и сильно нажимаем средними пальцами на основание черепа – там, где находится мозжечок (ССД-41).

> Движение – выдох-вдох, фиксация отсутствует.

Выпрямляем руки и кладем кисти на передние поверхности бедер. Вытягивая позвоночник, прогибаемся назад до горизонтального положения грудины (ССД-42).

> Движение – выдох-вдох, фиксация отсутствует.

Медленно вытягиваем руки вверх и отводим назад. Сгибаем ноги в коленях и прогибаемся еще больше (ССД-43).



> Движение - выдох-вдох, фиксация отсутствует.

Продолжая вытягивать позвоночник в прогибе назад, очень медленно и аккуратно кладем ладони на пол и выходим в мост - урдхва-дханурасану (ССД-44).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Повторяем всю связку еще несколько раз. (Мне известен йога-центр в Италии, где минимальное обязательное количество повторений маятника составляет сто восемь раз за тренировку)

45. ФИКСИРОВАННЫЙ ЗАМКНУТЫЙ ЛОКТЕВОЙ МОСТ - БАДДХА-ЧАКРА-БАНДХАСАНА (ССД-45).

Закончив работать над маятником, остаемся в положении моста (ССД-44). Медленно опускаемся на локти, захватываем себя руками за лодыжки и сдвигаем локти, стараясь, чтобы предплечья заняли положение, как можно в большей степени приближающееся к параллельному. Вытягиваемся в кольцевом прогибе, словно пытаюсь прикоснуться лбом к копчику. Плечевые суставы растягиваются до предела. Живот плоский и плавно переходит в изгиб передней поверхности грудной клетки. Следим за тем, чтобы позвоночник в поясничном отделе вытягивался, и не допускаем формирования "поясничного излома". Пусть Вас не вводит в заблуждение фото ССД-45, на котором прямая линия спины вроде бы заканчивается изломом в пояснице. В действительности позвоночник в положении, представленном на фото, изогнут плавно. Прямая линия спины образована до предела напряженной мускулатурой, которая выглядит таким образом вследствие определенных индивидуальных особенностей строения моего тела.

> Движение и фиксация - свободное дыхание.

46. ФИКСИРОВАННЫЙ ЗАМКНУТЫЙ ЛОКТЕВОЙ МОСТ С ВЫТЯНУТОЙ ВВЕРХ НОГОЙ - УТТАНАПАДА-БАДДХА-ЧАКРА-БАНДХАСАНА (ССД-46).

Отпускаем одну ногу и вытягиваем ее вверх, носок - на себя. Кисть ложится ладонью на пол (ССД-46).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Возвращаем ногу на место и повторяем в зеркально-симметричном варианте, вытянув вверх другую ногу.

47-48. ЗАМКНУТЫЙ ЛОКТЕВОЙ МОСТ (ЧАКРА-БАНДХАСАНА) - СКОРПИОН В СТОЙКЕ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ (КАПХОНИ-ВРИЩЧИКАСАНА) (ССД-47, ССД-48).

Отпускаем лодыжки и ставим ступни на кисти рук (ССД-47).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Медленно вытягиваем позвоночник и разгибаем руки в локтевых и плечевых суставах до тех пор, пока центр тяжести не сместится в степени, достаточной для того, чтобы ноги начали подниматься. Медленно поднимаем ноги (ССД-48). Как уже говорилось, этот выход осуществляется посредством медленного чисто силового движения. Толчки, махи и любые другие инерционные элементы здесь недопустимы.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

49-50. ВЫХОД В ВЫТЯНУТЫЙ УГЛОВОЙ НАКЛОН (ССД-49, ССД-50).

Выпрямляем ноги (ССД-49).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Плавным круговым махом ставим ноги на пол, одновременно отталкиваясь от пола руками, чтобы выйти в открытый вытянутый наклон. Вытягиваем торс и руки от плеч до самых кончиков пальцев так, чтобы едва касаться пальцами пола перед собой. Выпрямляем ноги и растягиваем их задние поверхности. Ступни параллельны одна другой и располагаются на расстоянии, равном ширине плеч или немного ее превышающем (ССД-50).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

51. ИНТЕНСИВНОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ЗАДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ НОГ (ССД-51).

Поднимаем голову и стараемся прогнуться, одновременно с этим как можно плотнее прижимая живот к передним поверхностям бедер. До предела подтягиваем носки на себя.

> Движение - вдох, фиксация - свободное дыхание.

52. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ФИКСАЦИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ - УРДХВА-ДАНДАСАНА (ССД-52).

Кладем ладони на пол и переносим вес тела на руки до тех пор, пока ноги не начнут отрываться от пола. Вытягиваем туловище вверх и медленно поднимаем прямые ноги до горизонтального положения.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

53. ВЫТЯНУТАЯ СТОЙКА НА РУКАХ - АДХО-МУКХА-ВРИКШАСАНА, ИЛИ ВАДЖРОЛИ-МУДРАСАНА (ССД-53).

Медленно поднимаем прямые ноги до вертикального положения, вытягиваемся и расслабляем все мышцы, которые не нужны для удержания этого положения.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

54. СКОРПИОН В СТОЙКЕ НА РУКАХ - УРДХВА-ВРИЩЧИКАСАНА (ССД-54).

Вытягиваемся головой вперед-вверх, словно намереваясь "вдеть" торс в

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
промежуток между руками и ключицами наподобие нитки, вдеваемой в игольное ушко (такой образ использовал Виктор ван Кутен, когда учил меня выполнять урдхва-врищिकासану). Ноги сгибаются и свободно свисают над головой. Вытягиваемся вперед еще больше и закручиваемся в вытянутое кольцо, словно собираясь достать лбом до копчика. Торс вытянут, живот – плоский, позвоночник в поясничном отделе не "изламывается". Плечи расправлены и отведены назад, лопатки прижаты к позвоночнику.

Некоторые Мастера считают, что в этой асане необходимо ставить ноги ступнями на голову, поскольку без этого упражнение оказывается неполным. Виктор ван Кутен говорил мне, что не имеет значения, касаются ноги головы или нет. "Кольцевое вытягивание" всего тела от носков до макушки – значительно более существенный момент. Мастер Дхирендра Брахмачари также утверждает, что касание головы ногами в скорпионе в стойке на руках особого значения не имеет (Дх. Брахмачари "Йогасана-Виджняна").

> Движение и фиксация – свободное дыхание. В фазе фиксации скорпиона в стойке на руках, именуемого также верхним скорпионом, целесообразно практиковать дыхание металлической собаки.

Связка, которая соединяет закрытый обратный полу-упор СС-146 с открытым обратным полуупором СС-147, составлена тремя элементами, в число которых входит повторно выполняемый закрытый обратный полуупор.

55. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН В УПОРЕ – УРДХВА-ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (ССД-55).

В закрытом обратном полуупоре СС-146 выпрямляем ноги и поднимаем таз как можно выше, отталкиваясь прямыми руками от пола и складываясь пополам в тазобедренных суставах. Стараемся плотнее прижать живот к передним поверхностям бедер, до предела растянуть задние поверхности полностью выпрямленных ног и вытянуться макушкой головы как можно дальше вперед, спрятав лицо между голеньями.

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

56-57. ЗАКРЫТЫЙ ОБРАТНЫЙ ПОЛУУПОР (АРДХА-ПУРВОТТАНАСАНА) – УГОЛ В УПОРЕ (ТОЛАНГУЛАСАНА) (ССД-56, ССД-57).

Сгибаем ноги и возвращаемся в закрытый обратный полуупор (ССД-56). > Движение – выдох, фиксация – вдох.

Опускаем таз, выпрямляем ноги и вытягиваем их перед собой параллельно полу. Пятки пола не касаются (ССД-57).

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание с дыханием металлической собаки.

Для выхода в открытый обратный полуупор разводим ступни на ширину плеч, опускаем пятки на пол и поднимаем таз (СС-147).

Между открытым обратным полуупором и тройным вытягиванием (СС-148) выполняется открытый вытянутый наклон в упоре.

58. ОТКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН В УПОРЕ (ССД-58).

Выполняется аналогично закрытому, но со ступнями, разведенными на расстояние, примерно равное ширине плеч.

Следующий блок дополнительных элементов – корневая фиксация или мулабандхасана. Он вставляется между бабочкой-замком с наклоном по типу "ежовой спины" СС-176-177 (баддха-кона-йога-мудрасаной) и горизонтальным упором с опорой на пальцы СС-178.

59-60-61-62. КОРНЕВАЯ ФИКСАЦИЯ – МУЛАБАНДХАСАНА (ССД-59, ССД-60, ССД-61, ССД-62).

ВНИМАНИЕ!!! Ошибки в выполнении описанной ниже связки способны привести к жесточайшим травмам коленных и тазобедренных суставов, мышц и сухожилий ног, а также крестцового и поясничного отделов позвоночника. Полученные в результате повреждения могут оказаться необратимыми и привести к тяжелым негативным последствиям вплоть до инвалидности. Тот, кто берется за освоение этого блока асан, должен обладать очень высоким уровнем тренированности, поистине железной самодисциплиной и ни на мгновение не утрачивать всей полноты контроля.

Однако результат, который может быть получен благодаря практике мулабандхасаны, стоит того, чтобы рисковать. Тот поток Силы, энергией которого корневая фиксация буквально "насквозь пропитывает" все наше тело, "отвечает" за прочность, целостность и функциональную оптимальность опорно-двигательного аппарата и кожного покрова, а также соответствующих им "тонких" составляющих энергетической структуры. Регулярное включение мулабандхасаны в общий поток практики приводит к таким изменениям тканей на клеточном уровне, благодаря которым тело чуть ли не в самом буквальном смысле становится "железным".

После возвращения из наклона-бабочки СС-176 в бабочку-замок СС-177 соединяем подошвы ступней, продеваем руки между бедрами и голеньями и

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
захватываем ступни за внутренние ребра у основания больших пальцев.  
Поднимаем пятки вверх и прижимаем их к пупку, одновременно с этим руками поворачивая ступни в вертикальное положение пальцами вниз. Ставим большие пальцы ног на пол. Прижимаем к полу колени (ССД-59).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Отпускаем пальцы ног и упираемся обеими руками в пол позади таза. Отталкиваясь руками, поднимаем таз и сдвигаем его вперед, стараясь прижать низ живота к ступням и как можно ниже опустить колени (ССД-60).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Продолжаем толкать таз вперед. Ступни выворачиваются пятками вперед и боковыми поверхностями ложатся на пол. Голени также прижимаются к полу. Переносим руки вперед - в упор на пальцах. Промежность - над ступнями. Выполняем несколько циклов дыхания металлической собаки. После последнего выдоха делаем глубокий вдох-выдох, после чего полностью вдыхаем и выполняем шейный замок - джаландхара-бандху. Задерживаем дыхание после вдоха и фиксируем жесткий корневой замок (ССД-61). Не забываем о языковом замыкании - без него завершить это упражнение не удастся.

По телу проходит мощный восходящий поток. Когда он достигает основания черепа, медленно поднимаем голову, позволяя ему пройти в межбровье и подняться к макушке головы. Ощувив, что поток достиг верхней части головы, "цепляем" его языком и мощным относительно коротким выдохом "упаковываем" в область солнечного сплетения. Примерно в середине выдоха прыжком "выбрасываем" тело в горизонтальный упор с опорой на пальцы (ССД-62). Внимательно проследив за тем, что при этом происходит, мы почувствуем, как совмещенная с прыжком вторая половина выдоха "взрывает" сгусток энергии, собранный в области солнечного сплетения, и распределяет его по всему телу, "упаковывая" энергию куда-то в самую сердцевину костей и суставов. Завершается этот процесс дыханием металлической собаки в горизонтальном упоре.

63. СОБРАННЫЙ УПОР-СТОЙКА НА ПАЛЬЦАХ - ЛОЛАСАНА (ССД-63).

Этот элемент уже встречался нам в переходе из упора-горки в положение лежа. Используется он также в качестве промежуточного элемента в переходе из упора-горки СС-187 в продольные полуножницы СС-188.

Из упора-горки с опорой на пальцы прыгаем вперед и, поджав ноги, записываем в упоре-стойке.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Для выхода из упора-стойки в левосторонние продольные полуножницы с выдохом выпрямляем ноги: левую - вперед, правую - назад.

64. СОБРАННЫЙ УПОР-СТОЙКА НА КУЛАКАХ - ЛОЛАСАНА (ССД-64).

Второй вариант собранного упора-стойки - с опорой на кулаки - используется для перехода из вытянутых продольных полуножниц с вытянутым наклоном СС-198 в упор-горку СС-199.

Сжимаем кисти в кулаки. Ставим кулаки на пол по обе стороны торса. С выдохом отжимаемся на кулаках и поджимаем ноги (ССД-64).

65. ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ОДНОСТОРОННИМ КОЛЬЦОМ - ЭКА-ПАДА-РАДЖА-КАПОТАСАНА (ССД-65).

В левостороннем варианте этот элемент вставляется между левосторонними продольными ножницами (вама-хануманасаной) СС-191 и вытянутыми левосторонними продольными ножницами с вытянутым наклоном (вамоттана-джану-ширша-хануманасаной) СС-192, в правостороннем - между аналогичными элементами правостороннего цикла продольных ножниц (хануманасаны) - СС-197 и СС-198.

Сгибаем в колене вытянутую назад ногу. Продеваем одноименную руку под ступней и захватываем ступню "изнутри". Выворачивая по возможности как можно более прямую руку в плечевом суставе, сгибаем ее в локтевом суставе, поднимаем локоть вверх, ставим ступню на макушку и прижимаем пальцы ноги ко лбу. Прямая, соединяющая центры плечевых суставов, параллельна полу и перпендикулярна обоим бедрам, прямая, соединяющая центры тазобедренных суставов - по возможности тоже. Второй рукой придерживаемся за пол, чтобы не потерять равновесие (ССД-65).

При достаточной гибкости позвоночника можно выходить в данный вариант раджакапотасаны, просто согнув ногу и захватив ее рукой сверху из-за головы. Однако второй способ не дает такой глубокой проработки плечевого сустава, какая характерна для первого.

СТЕРЖНЕВОЙ СЕТ

Как уже говорилось, весь приведенный здесь стержневой сет целиком относится к категории дополнительных практик.  
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. ВЫХОД В СТОЙКУ НА ГОЛОВЕ С ОПОРОЙ НА ЛАДОНИ (СТ-1, СТ-2, СТ-3, СТ-4, СТ-5, СТ-6, СТ-7, СТ-8, СТ-9, СТ-10, СТ-11).

Мы начинаем из стойки всадника с разведенными на полторы-две ширины плеч ступнями. Ступни параллельны одна другой. Складываем руки ладонями

Омни-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
между лопаток. Чуть-чуть наклоняемся вперед в тазобедренных суставах, вытягиваем позвоночник и прогибаемся назад, расправив и отведя назад-вниз плечи (СТ-1).

> Движение - вдох, фиксация отсутствует.

Выпрямляем руки, кладем кисти на передние поверхности бедер и прогибаемся еще больше, вытягивая тело и не допуская "излома" в пояснице (СТ-2).

> Движение - вдох, фиксация отсутствует.

Вытягиваем руки вперед, поднимаем их вверх и опускаем за голову. Сгибаем ноги в коленях (СТ-3).

> Движение - выдох-вдох, фиксация отсутствует.

Медленно кладем ладони на пол поближе к пяткам (СТ-4).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Мягким прыжком увеличиваем расстояние между кистями и ступнями (СТ-5).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Поднимаем левую ногу и кладем левую кисть на переднюю поверхность левого бедра (СТ-6).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Возвращаемся в СТ-5 и повторяем СТ-6 в зеркально-симметричном варианте с вытянутой правой ногой.

Сгибаем руки, опускаем локти на пол и сдвигаем ступни, так чтобы пятки оказались между кистями (СТ-7).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Медленно поднимаем согнутые ноги - ступни свободно висят над головой (СТ-8).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Вытягиваем вверх сначала правую (СТ-9), а затем левую ногу.

> Дыхание - свободное.

Вернувшись в СТ-9, плавным махом ставим ступни на пол перед собой, опускаем голову МАКУШКОЙ на пол и располагаем ладони так, как показано на фото СТ-10. Кисти параллельны одна другой, расстояние между ними равно ширине плеч, локти находятся над основаниями ладоней, ноги прямые.

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Плавно поднимаем прямые ноги и вытягиваемся в стойке на голове (СТ-11). Опора - НА МАКУШКУ.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

12-13-14. БОКОВОЙ ВЕРХНИЙ ПЕТУХ - ПАРШВОРДХВА-КУККУТТАСАНА (СТ-12, СТ-13, СТ-14).

В стойке на голове складываем ноги в левосторонний лотос (техника описана в п. 10-11 раздела "Вводный старт-сет: дополнительные элементы"). Сначала кладем левую ступню на основание правого бедра, затем - правую на основание левого (СТ-12).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Поворачиваем таз вправо и кладем левое бедро на правую руку как можно ближе к подмышечной впадине. В идеале желательно вообще плотно прижать сложенные в лотос ноги к животу, зафиксировав бедро подмышкой (СТ-13). Мы как бы складываем туловище пополам наискосок - наподобие листа бумаги.

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Выпрямляем руки и выходим в стойку на руках с горизонтально расположенными туловищем и ногами (СТ-14). Стараемся выпрямить руки в локтях, насколько это возможно.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

15. ПОЛНОЕ ЛОТОВОЕ СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В СТОЙКЕ НА РУКАХ - УРДХВА-МАТСЬЕНДРАСАНА (СТ-15).

Медленно и очень осторожно опускаем таз до тех пор, пока позвоночник не окажется в вертикальном положении. Таз висит в нескольких сантиметрах над полом (СТ-15). Руки по возможности полностью выпрямлены. Вероятнее всего, правую руку выпрямить до конца так и не удастся. Однако стараемся.

> Дыхание - свободное.

Это положение характерно тем, что в нем позвоночник не только подвергается предельно интенсивному скручиванию, но одновременно с этим еще и вытягивается за счет действия силы тяжести. Та степень "раскрытия" и проработки суставов позвоночника и та концентрация энергии в потоке главной оси энергетического тела, которых позволяет достичь урдхва-матсьендрасана, принципиально недостижимы никакими другими способами. В то же время отсутствие внутренней дисциплины и проистекающие из него ошибки при выполнении этой асаны могут привести к тяжелым травмам позвоночника и внутренних органов - также "принципиально недостижимым никакими другими способами".

16-17. ПОЛОВИННОЕ ЛОТОВОЕ СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В СТОЙКЕ НА РУКАХ - ГАЛАВАСАНА (СТ-16, СТ-17).

Сгибаем руки и ставим голову на пол (СТ-16).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Изменяем положение ног так, чтобы они упирались в руку возле подмышки передними поверхностями скрещенных голеней. Левое бедро при этом оказывается напротив лица, левое колено - обращено вниз. Выпрямляя руки, выходим в стойку на руках (СТ-17).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание, совмещенное с дыханием металлической собаки.

Опускаем голову на пол, выходим в стойку на голове с лотосом, выпрямляем ноги и складываем их в зеркально симметричный - правосторонний - лотос, после чего повторяем всю связку СТ-12...СТ-17 в зеркально-симметричном варианте. Затем вновь возвращаемся в стойку на голове СТ-11.

18-19-20-21. ВЕРХНИЙ ПЕТУХ - УРДХВА-КУККУТТАСАНА (СТ-18, СТ-19, СТ-20, СТ-21).

В стойке на голове складываем ноги в левосторонний лотос (СТ-12). Складываясь в тазобедренных суставах, прижимаем ноги к животу, упираясь голени в подмышечные впадины (СТ-18).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Опускаем таз и как бы "садимся" на локти нижними поверхностями бедер. Сложенные в лотос ноги располагаются горизонтально (СТ-19).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Выпрямляя руки, поднимаем голову (СТ-20).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Как можно плотнее прижимаем ноги к животу, вытягиваем позвоночник вниз и опускаем таз, растягивая нижние поверхности бедер и дополнительно "раскрывая" тазобедренные суставы.

> Дыхание - свободное. Можно воспользоваться дыханием металлической собаки. Время фиксации верхнего петуха - чем больше, тем лучше. Оно ограничено только нашим уровнем тренированности.

Проработка нижней части позвоночника и тазобедренных суставов, характерная для этой асаны, концентрирует значительное количество энергии в поле нижнего света, а давление на живот, напряжение рук и вытягивание всего позвоночника распределяют собранную Силу, направляя ее в поля среднего и верхнего света. Результатом становится непосредственная "возгонка" относительно "грубых" энергий, принадлежащих потокам наиболее "плотных" составляющих нашего энергетического тела. При достаточно регулярной и интенсивной практике это автоматически приводит к устойчивому расширению восприятия. По силе "общеукрепляющего" влияния на энергетическую структуру и степени гармоничности сочетания мощного тренирующего эффекта с универсальным психоэнергетическим воздействием никаких аналогов, которые можно хотя бы приближенно считать адекватными урдхва-куккуттасане, не существует.

22-23. ВЫТЯНУТАЯ СТОЙКА НА РУКАХ С ЛОТОСОМ - ПАДМА-ВАДЖРОЛИ-МУДРАСАНА (СТ-22, СТ-23).

Ваджроли-мудра - особая йогическая техника непосредственной "возгонки" сексуальной силы. Вытянутая стойка на руках с лотосом является мощнейшим усилителем тех эффектов перераспределения энергии в энергетической структуре, которые характерны для верхнего петуха.

Из верхнего петуха поднимаем таз вверх, поднимаем колени и вытягиваемся в вертикальной стойке, полностью выпрямив руки (СТ-22).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание. Время фиксации не ограничено.

В стойке на руках выпрямляем ноги и складываем их в зеркально симметричный - правосторонний - лотос (СТ-23).

Из стойки на руках с правосторонним лотосом СТ-23 возвращаемся в урдхва-куккуттасану СТ-20-СТ-21. Опускаем голову на пол СТ-19-СТ-18 и выходим в стойку на голове СТ-11.

Складываем ноги в правосторонний лотос и повторяем всю связку "верхний петух - стойка на руках с лотосом" вплоть до положения СТ-23 включительно, в котором лотос на этот раз будет левосторонним.

24-25-26-27. ВЫХОД ИЗ СТОЙКИ НА РУКАХ С ЛОТОСОМ В ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (СТ-24, СТ-25, СТ-26, СТ-27, СТ-28).

Выпрямляем ноги и вытягиваемся в вертикальной стойке на руках (СТ-24).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Спешить не нужно. В этой связке имеет смысл как можно дольше фиксировать каждый элемент.

Прогибаемся назад, ступни свободно висят над головой - верхний скорпион (СТ-25).

> Дыхание - свободное.

Вытягиваем вертикально вверх правую ногу - правосторонний верхний

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
полускорпион (урдхва-дакшина-пада-врищिकासана) (СТ-26).

Сгибаем правую ногу и вытягиваем вверх левую - левосторонний верхний полускорпион (урдхва-вама-пада-врищिकासана).

Сгибаем левую ногу, возвращаясь в положение верхнего скорпиона. Вытягиваемся головой вперед и мягким броском ставим ноги на пол за головой как можно ближе к рукам - мост (урдхва-дханурасана) (СТ-27).

> Дыхание - свободное.

Медленно поднимаемся в положение стоя, соединяем стопы и волнообразным движением "расстилаем" туловище по передним поверхностям бедер. Ноги прямые, задние поверхности растянуты до предела (СТ-28).

Медленно возвращаемся в мост и еще раз выходим в вытянутый наклон.

Повторяем маятник несколько раз, после чего остаемся в положении вытянутого наклона СТ-28.

29-30. ПИРАМИДАЛЬНОЕ СКРУЧИВАНИЕ (СТ-29, СТ-30).

Не выходя из вытянутого наклона, мягким прыжком разводим ноги на расстояние, примерно в два раза превышающее ширину плеч. Следим за тем, чтобы ступни оставались параллельными. Ноги - прямые (СТ-29).

Вытягиваем позвоночник вниз.

Правой рукой беремся за левую лодыжку, левой - за правую и скручиваем торс как показано на фото СТ-30, сильно вытягивая позвоночник вертикально вниз.

Возвращаемся в положение СТ-29 и поворачиваемся в другую сторону.

> Дыхание - свободное.

31. ПОЛНЫЙ КОЛЬЦЕВОЙ НАКЛОН - БАДДХА-КУНДАЛАСАНА (СТ-31).

Возвратившись в пирамидальный вытянутый наклон СТ-29, просовываем голову и плечи между ногами. Отталкиваясь плечами от ног, вытягиваем себя сквозь промежуток между ногами, словно стараясь обернуть торс вокруг таза (СТ-31).

> Дыхание - свободное.

32-33-34-35-36. АРКАН - ПАШИНИ-МУДРАСАНА (СТ-32, СТ-33, СТ-34, СТ-35, СТ-36).

Помогая себе руками, фиксируем голени на плечах (СТ-32).

Кладем ладони на пол и скрещиваем лодыжки на затылке. Отжимаясь на руках, выходим в стойку на руках со сложенными за головой ногами (СТ-33). Фиксируем это положение в течение как можно более длительного промежутка времени.

Продев голову между скрещенными голени, опускаем голеностопный замок перед собой на уровень солнечного сплетения (СТ-34).

Меняем замок на зеркальный (СТ-35).

Просовываем голову между голени и возвращаемся в положение полного аркана (СТ-36).

37-38-39-40. ВЫХОД В МОСТ (СТ-37, СТ-38, СТ-39, СТ-40).

С выдохом выпрямляем ноги (СТ-37). Фиксация - вдох.

Согнув ноги в коленях, выходим в стойку-сборку на прямых руках - бакасану (СТ-38).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Поднимаем таз вверх и прогибаемся, позволив ступням свободно повиснуть над головой, - скорпион в стойке на руках (СТ-39).

> Движение - выдох-вдох, фиксация - свободное дыхание, возможно - дыхание металлической собаки.

Мягким толчком опускаем ноги за головой и ставим их на пол поближе к ногам - мост (СТ-40).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

41. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ - УРДХВАИКАПАДА-ДХАНУРАСАНА (СТ-41).

Сдвигаем левую ступню и ставим ее под серединой таза. Поднимаемся на левый носок, вытягиваемся и поднимаем вертикально вверх правую ногу (СТ-41).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

С выдохом опускаем ногу и повторяем в зеркально-симметричном варианте с поднятой вверх левой ногой.

42-43-44. МАЯТНИК С ЗАМКНУТЫМ МОСТОМ (СТ-42, СТ-43, СТ-44).

Коротким прыжком придвигаем пятки вплотную к пальцам рук (СТ-42).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Медленно поднимаемся в положение стоя и соединяем кисти перед грудью в символ воли или символ завершенности потока - сампурна-мудру (СТ-43).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Медленно наклоняемся вперед и свободно кладем ладони на пол. Ноги прямые. Расслабляемся (СТ-44).

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

Поднимаемся в положение стоя и возвращаемся в мост. Повторяем выход в наклон несколько раз подряд, после чего в последний раз возвращаемся в мост

и из моста ложимся на спину. Расслабляемся.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СТОП-СЕТ: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ**

**1. РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ – ШАВАСАНА (ЗС-1).**

Стоп-сет начинается из открытой шавасаны – положения лежа на спине со свободно вытянутыми ногами, расстояние между ступнями которых примерно равно ширине плеч. Руки лежат вдоль тела, кисти повернуты ладонями вверх и расслаблены.

Расслабляемся со свободным дыханием в течение двух-трех минут.

**2-3-4-5-6-7-8-9-10. ЦИКЛ ЗАКРЫТОГО НАКЛОНА СИДЯ – ЦИКЛ ПАЩЧИМОТТАНАСАНЫ (ЗС-2, ЗС-3, ЗС-4, ЗС-5, ЗС-6, ЗС-7, ЗС-8, ЗС-9, ЗС-10).**

Выпрямляем руки за головой, соединяем ноги и вытягиваемся всем телом (ЗС-2).

> Движение – вдох, фиксация отсутствует.

Поднимаем голову и плечи, вытягиваем поясницу и выпрямляем руки вперед. Ноги плотно сложены вместе и полностью жестко выпрямлены (ЗС-3).

> Движение – выдох, фиксация – вдох.

Без рывка пройдя "критическую точку", выходим в положение сидя и волнообразным движением "расстилаем" торс по передним поверхностям бедер. Вытягиваемся как можно дальше вперед и фиксируем это вытягивание, сложив руки в запястный замок: за ступнями пальцами левой руки обхватываем запястье правой. С силой немного сгибаем руки в локтях, еще больше вытягивая позвоночник. Лоб касается голеней, ноги жестко выпрямлены и плотно сложены вместе (ЗС-4).

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

Продолжая вытягивание, пытаемся прогнуться назад, одновременно с этим еще плотнее прижимая живот к бедрам. Собственно прогибом то, что у нас в результате получается, назвать можно только достаточно условно, однако напряжение мускулатуры спины в этом положении в общих чертах аналогично тому, которое возникает в активном полупрогибе (ЗС-5).

> Движение – вдох, фиксация отсутствует.

Волнообразным движением вновь вытягиваем торс вдоль ног, заводим руки за спину, складываем в замок, замок выворачиваем и выполняем глубокое плечевое вытягивание (ЗС-6).

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

Скользя головой по ногам, подтягиваем лоб как можно ближе к пупку – плечевое вытягивание с "ежовой" спиной (ЗС-7).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох.

Опускаем руки за спину, размыкаем замок, волнообразным движением выпрямляем торс, прижимая живот к бедрам и поднимая голову как можно выше. Вытягиваем руки вперед и фиксируем запястным замком за ступнями: пальцами правой руки обхватываем запястье левой (ЗС-8).

> Движение – вдох, фиксация отсутствует.

Волнообразным движением "расстилаем" торс по передним поверхностям бедер плотно сложенных вместе ног. Усилим рук до предела вытягиваем позвоночник (ЗС-9).

> Движение – выдох, фиксация – свободное дыхание.

Кладем руки ладонями на пол за ступнями и расслабляемся (ЗС-10).

> Расслабление – свободное дыхание.

**11-12-13-14-15-16. ЦИКЛ ПОПЕРЕЧНЫХ ПОЛУОЖНИЦ (ЗС-11, ЗС-12, ЗС-13, ЗС-14, ЗС-15, ЗС-16).**

Беремся руками за ступни и волнообразным движением выпрямляемся, одновременно подтягивая ступни к промежности и складывая их перед собой наружными ребрами. Колени расходятся в стороны, таз немного наклоняется вперед, голени и бедра ложатся на пол – "бабочка" или горакшасана (ЗС-11). Выпрямляем позвоночник и вытягиваемся вверх, расправив плечи.

> Движение – выдох, фиксация – вдох.

Выпрямляем ноги и, помогая себе руками, разводим их как можно шире в стороны. Наклоняемся, волнообразным движением "расстилаем" торс по полу, вытягиваемся (ЗС-12).

> Движение – выдох, фиксация отсутствует.

Выполняем полупрогиб (ЗС-13).

> Движение – вдох, фиксация отсутствует.

Волнообразным движением вытягиваемся в наклоне и складываем ладони между лопатками. Стараемся как можно сильнее прижать основания ладоней одно к другому (ЗС-14).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

Выпрямляем руки вверх, складываем кисти в замок, замок выворачиваем. Поднимаем прямые руки назад-вверх и выполняем плечевое вытягивание (ЗС-15).

> Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.

Опускаем руки, размыкаем замок, вытягиваем прямые руки перед собой, кладем их ладонями на пол и расслабляемся (ЗС-16).

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.  
17-18-19-20-21-22. ЦИКЛ БАБОЧКИ С БРЮШНЫМ ЗАМКОМ И БРЮШНЫМ ЖГУТОМ - ЦИКЛ ГОРАКШАСАНЫ (ЗС-17, ЗС-18, ЗС-19, ЗС-20, ЗС-21, ЗС-22).

Вытягиваемся вперед и поднимаемся, подтягивая кисти к промежности. Напряженно прогибаемся назад, держась руками за бедра возле тазобедренных суставов (ЗС-17).

> Движение - вдох, фиксация отсутствует.

Напряженно выгибаем спину назад и жестким плавным махом соединяем перед собой ступни и кисти. Голен и бедра ложатся на пол, кисти складываются в "символ завершенности потока". Выпрямляем позвоночник, наклонив таз немного вперед (ЗС-18).

> Движение - выдох, фиксация - глубокий вдох.

Кладем кисти на колени. Прижимаем подбородок к подъязычной выемке и медленно выдыхаем в живот, сильным сокращением брюшной стенки и жестким нисходящим движением диафрагмы заставляя Силу впитываться в "тонкие" слепки внутренних органов - "нагнетающий" выдох. Снизу фиксируем нисходящий поток мощным восходящим импульсом, для чего выполняем жесткий и предельно глубокий корневой замок (ЗС-19).

Не отпуская корневой замок, задерживаем дыхание после полного выдоха, перекрываем голосовую щель и восходящим движением диафрагмы втягиваем живот - брюшной замок (ЗС-20). Фиксируем брюшной замок в течение десяти-двадцати секунд. Шейный замок здесь не выполняется. Совместное выполнение шейного замка с брюшным замком и брюшным жгутом в позе бабочки чревато возникновением жестоких болей в лобной части головы.

Открываем голосовую щель, расслабляем диафрагму и плавно вдыхаем. "Взрывной" вдох после брюшного замка - серьезная ошибка, которая при многократном повторении приводит к весьма тяжелым последствиям.

Выполняем еще один нагнетающий выдох, еще раз втягиваем живот и сокращаем прямые мышцы живота, стараясь сформировать на его передней стенке плотный выступающий валик, образованный жгутом напряженных мышц, - брюшной жгут (ЗС-21). Удерживаем жгут в течение десяти-двадцати секунд, после чего вдыхаем - так же плавно и осторожно, как после выполнения брюшного замка.

Повторяем связку "брюшной замок - брюшной жгут" еще несколько раз, после чего выпрямляем ноги в стороны, ложимся животом и грудью на пол, вытягиваем руки перед собой и расслабляемся (ЗС-22).

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

23. МАГИЧЕСКИЙ КРЕСТ - СИДДХАСАНА, ИЛИ ВАДЖРАСАНА (ЗС-23).

Медленным движением поднимаемся в положение сидя. Сгибаем левую ногу, руками подтягиваем ее ступню к пупку и прижимаем к животу пяткой. Медленно опускаем ступню подъемом на пол.

Сгибаем правую ногу, подтягиваем ступню к пупку, прижимаем пятку к животу и медленно опускаем на левую ступню.

Все пальцы правой ноги, кроме большого, прячем между икроножной и бедренной мышцами левой ноги.

Правую кисть кладем тыльной стороной на сложенные ноги. Левую кисть кладем тыльной стороной поверх правой ладони, так чтобы большие пальцы рук кончиками касались один другого (ЗС-23).

Это - правосторонний вариант позы магического креста, или сиддхасаны. Той самой Сиддхасаны, которую Сватмарама в своей "Прадипике" называет самой важной и самой лучшей из всех асан хатха-йоги.

Выпрямляем позвоночник, немного подтягиваем низ живота и расслабляемся.

В сиддхасане, завершающей стоп-сет, на уровне нулевого цикла практикуют Дыхание и Созерцание Силы.

24. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ - ШАВАСАНА (ЗС-24).

После завершения практики Дыхания и Созерцания Силы медленно вытягиваем ноги и ложимся на спину, сложив ноги пятками вместе. Руки свободно лежат вдоль тела, кисти обращены ладонями вверх и расслаблены.

Полностью расслабляемся в соответствии с рекомендациями, приведенными в разделе "Предварительные условия".

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СТОП-СЕТ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Последовательность дополнительных элементов заключительного стоп-сета фактически представляет собой один из многих возможных вариантов связки, ключевым элементом которой является лотосовый крест - падмасана.

Эта последовательность вставляется между расслаблением в вытянутом наклоне сидя (пащчимоттанасаной) ЗС-10 и бабочкой (горакшасаной) ЗС-11.

1-2-3-4-5-6. ВЫХОД В ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН СИДЯ С ПОЛУЛОТОСОМ - АРДХА-ПАДМА-ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (ЗСД-1, ЗСД-2, ЗСД-3, ЗСД-4, ЗСД-5, ЗСД-6).

От расслабления в вытянутом наклоне сидя ЗС-10 переходим к "ежовому" наклону сидя (уграсане), взявшись за колени руками и выгнув спину вверх. Голова макушкой прижата к ногам (ЗСД-1).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.



Кладем ладони на пол по обе стороны от таза и выходим в обратный полуупор (ЗСД-2).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Вытягиваем вверх правую ногу (ЗСД-3).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Кладем правую ступню на левое бедро у самого его основания и стараемся придвинуть правое колено как можно ближе к левому, располагая оба бедра в одной горизонтальной плоскости (ЗСД-4).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Опускаем таз на пол и садимся. Руками вытаскиваем ягодицы из-под сиделистых костей таза. Таз наклоняется вперед. Кладем кисти одна на другую и основаниями ладоней нажимаем на пальцы вытянутой вперед прямой левой ноги, как можно сильнее подтягивая к себе ее ступню, расположенную вертикально. Правое бедро прижато к полу, правое колено по возможности придвигается вплотную к левому - так что бедра оказываются параллельными одно другому. Вытягиваем прямой позвоночник вперед-вверх (ЗСД-5).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Волнообразным движением "расстилаем" туловище по передним поверхностям бедер. До предела вытягиваемся вперед, стараясь тянем левую ступню на себя, основаниями ладоней прижимая ее пальцы (в особенности - большой) к голени. Колени - вместе, правое бедро плотно прижато к полу (ЗСД-6).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

7-8. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН С ЗАМКНУТЫМ ПОЛУЛОТОСОМ -

АРДХА-БАДДХА-ПАДМА-ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (ЗСД-7, ЗСД-8).

Вытягиваемся вперед-вверх и из-за спины захватываем себя правой рукой за лежащую на левом бедре ступню правой ноги. Плечевой пояс не поворачивается, оставаясь перпендикулярным вытянутой ноге. Колени вместе, бедра - параллельны, правое прижато к полу (ЗСД-7).

> Дыхание - свободное.

Волнообразным движением "расстилаем" туловище по бедрам и вытягиваемся подбородком как можно дальше вперед (ЗСД-8). Положение ног не изменяется, плечевой пояс перпендикулярен вытянутой ноге, оба плечевых сустава - в одной горизонтальной плоскости.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

9. ВЫТЯНУТОЕ ПОЛУСКРУЧИВАНИЕ В ПОЛУЛОТОСЕ - АРДХА-МАТСЬЕНДРАСАНА (ЗСД-9).

Эта асана - один из множества вариантов полускручивания, именуемых ардха-матсьендрасанами. Полная матсьендрасана, введенная в практику хатха-йоги одним из величайших йогов-натхов древности Матсьендрой, уникальным образом сочетает в себе полное скручивание вытянутого вертикально вверх позвоночника со складыванием ног в полный лотос. Это позволяет одновременно стянуть к центру энергетического тела огромное количество энергии и распределить всю эту энергию вдоль его срединной продольной оси, плотно "упаковав" ее посредством сильного скручивания всех осевых структур. С одним из вариантов полной матсьендрасаны - урдхва-матсьендрасаной - мы с вами уже знакомы (см. "Стержневой сет").

Из положения ЗСД-8 поднимаемся в положение сидя с правой ногой в полулотосе. Вытянувшись вверх, поворачиваемся влево и из-за спины захватываем себя левой рукой за правую голень. Правой рукой фиксируем левую ступню, до предела подтянув к себе ее носок. Голову также поворачиваем влево - взгляд направлен назад. Вытягиваемся вверх, полностью выпрямив позвоночник. Плечи развернуты, грудная клетка "раскрыта", бедра сведены вместе, правое бедро плотно прижато к полу.

> Дыхание - свободное.

10. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН В ПЕРЕКРЕСТНО-ЗАМКНУТОМ ПОЛУЛОТОСЕ (ЗСД-10).

Не отпуская правую голень и левую ступню, поворачиваемся вперед до тех пор, пока плечевой пояс не оказывается перпендикулярным левой ноге. Правое колено при этом отводится в сторону, правое бедро по-прежнему плотно прижато к полу. Левая нога полностью выпрямлена, ее задняя поверхность - растянута. Волнообразным движением "расстилаем" туловище по передней поверхности левого бедра, вытянувшись вперед и прижав подбородок к левой голени как можно ближе к ступне. Правой рукой сильно тянем на себя носок левой ноги, прижимая ее большой палец к голени. Ступня при этом имеет тенденцию поворачиваться наружным ребром вперед, поэтому следим за тем, чтобы подошвенная поверхность левой ступни оставалась перпендикулярной продольной оси левой ноги.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

11. ПРЯМОЙ ЛОТОСОВЫЙ КРЕСТ - ПАДМАСАНА, ИЛИ КАМАЛАСАНА (ЗСД-11).

Вытягиваясь вперед, поднимаемся в положение сидя. Сгибаем левую ногу и кладем ее ступню в сгиб правого тазобедренного сустава. Голени скрещены, позвоночник выпрямлен вертикально вверх, торс расслаблен, колени лежат на полу. Складываем руки поверх скрещенных голени, как показано на фото

ЗСД-11. Закрываем глаза и расслабляемся в течение нескольких дыхательных циклов.

> Дыхание - свободное.

12-13. ПОВОРОТЫ В ЛОТОСОВОМ КРЕСТЕ - ПАРИВРИТТА-ПАДМАСАНА, ИЛИ ПАРИВРИТТА-КАМАЛАСАНА (ЗСД-12, ЗСД-13).

Захватив себя из-за спины правой рукой за левую голень, поворачиваемся вправо. Левая рука - на правом колене. Усилим рук "углубляем" поворот, насколько это возможно. Голова также поворачивается вправо до предела. Взгляд направлен назад, позвоночник вытянут вертикально (ЗСД-12).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

С выдохом возвращаемся в положение ЗСД-11, вдыхаем и выполняем поворот влево (ЗСД-13).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

14. ШЕЙНОЕ ВРАЩЕНИЕ (ЗСД-14).

Возвращаемся в положение прямого лотосового креста, кладем руки на колени, вытягиваем шею и прижимаем подбородок к груди. Медленно вращаем головой с максимальным отклонением головы и вытягиванием шеи.

Сколько оборотов сделано в одном направлении, столько же делаем в обратном.

> Дыхание свободное.

15. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ В ПРЯМОМ ЛОТОСОВОМ КРЕСТЕ - ПАРВАТАСАНА (ЗСД-15).

Сидя в прямом лотосовом кресте, складываем руки в кистевой замок, выворачиваем его и вытягиваемся вертикально вверх, "приподнимая небо открытыми сердцами ладоней". Таз наклонен вперед, плечи отведены назад, грудная клетка полностью "раскрыта".

> Движение - вдох, фиксация - свободное дыхание.

16. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН В ПРЯМОМ ЛОТОСЕ С ПЛЕЧЕВЫМ ВЫТЯГИВАНИЕМ - ЙОГА-МУДРАСАНА (ЗСД-16).

За спиной соединяем руки в кистевой замок. Выворачиваем замок ладонями наружу и волнообразным движением "от таза" расстилаем торс по полу, вытягивая подбородок и стараясь коснуться им пола как можно дальше перед собой. Прямые руки поднимаются вверх. Тянем их вперед, выворачивая в плечевых суставах и "за плечи" вытягивая вперед позвоночник от самого копчика. Сложенные в лотос ноги плотно прижаты к животу.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

17-18-19-20. ДВОЙНОЙ ИЛИ ЗАМКНУТЫЙ ЛОТОСОВЫЙ КРЕСТ - БАДДХА-ПАДМАСАНА ИЛИ БАДДХА-КАМАЛАСАНА (ЗСД-17, ЗСД-18, ЗСД-19, ЗСД-20).

Возвращаемся в прямой лотосовый крест. Чуть-чуть наклоняемся вперед, чтобы ягодичные мышцы полностью вышли из-под седалищных костей.левой рукой из-за спины прочно захватываем левую ступню. Как следует фиксируем захват, обхватив большой палец ноги кольцом из большого и указательного пальцев руки. Правой рукой из-за спины аналогичным образом захватываем правую ступню. Для того чтобы облегчить себе задачу, можно наклониться вперед - так легче дотянуться до ступней. После того как оба захвата зафиксированы, выпрямляемся и вытягиваем позвоночник вертикально вверх, расправив плечи и полностью "раскрыв" грудную клетку (ЗСД-17, ЗСД-18).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Длительность удержания фазы фиксации этой асаны не ограничена. Данный вариант падмасаны - именно та падмасана, которую Сватмарама в "Хатха-Йога-Прадиписке" относит к числу четырех самых важных асан во всей практике хатха-йоги.

Отпускаем ступни и вновь фиксируем, однако на этот раз сначала захватываем правую ступню. Это приводит к тому, что предплечья перекрещиваются за спиной в обратном порядке - к спине теперь прижат не левый, а правый локтевой сустав (ЗСД-19). Выполнить этот вариант баддха-падмасаны сложнее, чем предыдущий, однако он является очень эффективным способом подготовки к выполнению третьего варианта, который используется в качестве базового положения в целой серии упражнений, производных от баддха-падмасаны.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Отпускаем обе ступни и вновь фиксируем их так, как в положении ЗСД-17,18. Отводя плечи назад-вниз и сдвигая лопатки, смещаем локтевые суставы - так чтобы руки оказались перекрещенными именно в локтях (ЗСД-20).

> Движение и фиксация - свободное дыхание.

21-22-23-24-25. НАКЛОНЫ В ДВОЙНОМ ЛОТОСЕ - БАДДХА-ЙОГА-МУДРАСАНА (ЗСД-21, ЗСД-22, ЗСД-23, ЗСД-24, ЗСД-25).

Сидя в позе двойного лотосового креста, выполняем несколько циклов гипервентиляции - дыхание металлической собаки. Заканчиваем полным выдохом. Язык замкнут на небо.

Делаем полный вдох. Задерживаем дыхание. Вытягиваем шею вверх. Наклоняем голову и прижимаем подбородок к подъяремной выемке. Несколько

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
толчками корневого замка поднимаем восходящий поток до основания черепа (ЗСД-21).

Когда ощущение восходящего потока достигает уровня мозжечка, фиксируем корневой замок, медленно вытягиваем шею и запрокидываем голову, позволяя потоку пройти в межбровье и подняться в макушку головы (ЗСД-22).

Не давая потоку покинуть тело, выдохом направляем его в живот и волнообразным движением наклоняемся, стараясь коснуться пола подбородком как можно дальше перед собой. Живот плотно прижимается к сложенным в лотос ногам (ЗСД-23).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Баддха-йога-мудрасана также относится к категории асан, время удержания фазы фиксации которых не ограничено.

Сдвигаем торс вправо и касаемся пола лбом за правым коленом (СЗД-24).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Сдвигаем торс влево и касаемся пола лбом за левым коленом (ЗСД-25).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Со вдохом возвращаемся к середине (ЗСД-22).

Здесь необходимо обратить внимание на последовательность наклонов в стороны. Мы всегда наклоняемся сначала вправо, затем - влево, независимо от того, в какой лотосовой крест сложены ноги. Таким образом, при зеркально симметричном повторе всей серии последовательность наклонов остается точно такой же. Это обусловлено определенным воздействием данной связки упражнений на толстый кишечник, требующим проработки сначала правой его стороны, а затем - левой.

26-27. ПЕРЕВЕРНУТАЯ РЫБА С ДВОЙНЫМ ЛОТОСОВЫМ КРЕСТОМ - ВИПАРИТА-БАДДХА-МАТСЬЯСАНА (ЗСД-26, ЗСД-27).

Отпускаем ступни и, помогая себе руками, перекатываемся через колени, приподняв таз и прижав грудь к полу. Вновь фиксируем ступни руками (ЗСД-26).

> Движение - выдох, фиксация отсутствует.

Вытягиваем подбородок вперед, поднимаем голову как можно выше и опускаем таз, плотно прижимая ступни к полу (ЗСД-27).

> Движение - вдох, фиксация - свободное дыхание.

Это упражнение не имеет себе равных по степени проработки грудного отдела позвоночника и области шейно-грудного перехода. Его регулярное выполнение полностью компенсирует возможные негативные последствия недостаточной осторожности или невнимательности при практике циклов стойки на плечах.

28-29. ПЕРЕВЕРНУТАЯ РЫБА - ВИПАРИТА-МАТСЬЯСАНА (ЗСД-28, СЗД-29).

Опускаем подбородок на пол, отпускаем ступни и складываем руки между лопаток, плотно прижав ладони одна к другой (ЗСД-28).

> Дыхание - свободное.

Вытягиваем подбородок вперед и до предела прогибаемся назад (ЗСД-29).

> Движение - вдох, фиксация - свободное дыхание.

30. РЫБИЙ СФИНКС (ЗСД-30).

Кладем ладони на пол под плечевыми суставами и вытягиваемся вперед, как бы стараясь "выползти" торсом из таза. Прижимаем живот к полу. "Цепляемся" ребрами за пол, как бы поставив грудную клетку "на доньшко".

> Движение - вдох, фиксация - свободное дыхание.

31. ЛЕВ - СИМХАСАНА (ЗСД-31).

Сдвигаем ладони туда, где в положении ЗСД-30 находились локти.

Отталкиваемся руками от пола и вытягиваемся в упоре. Руки прямые. Тело свободно "провисает" между плечевыми суставами и коленями. Сокращением мышц спины увеличиваем прогиб, стараясь прижать к полу ступни.

> Делаем глубокий вдох.

Вытягиваем шею и прижимаем подбородок к подъязычной выемке. Широко раскрываем глаза и сводим их к межбровью. Высовываем язык и его кончиком дотрагиваемся до грудины.

Быстро и мощно сжимаем все мышцы низа туловища в корневом замке и таким же быстрым жестким и полным выдохом "подхватываем" поток корневого замка, "выбрасывая" его энергию через рот. Выдох сопровождается естественно возникающим звуком "х-х-а-а-а-х-х-х!!!", Этот выдох буквально сметает все блокировки, которые могли по каким-либо причинам возникнуть в каналах срединной оси энергетического тела. Медленно вдыхаем сквозь широко раскрытый рот, стараясь ощутить, как одновременно со струей воздуха в тело сквозь рот, межбровье и макушку головы врывается мощный упругий поток чистой прозрачной и прохладной Силы, которая концентрируется в самом центре живота.

> Несколько раз повторяем "ха"-выдох с последующим медленным полным вдохом через рот.

Прячем язык, закрываем рот, расслабляем глаза и также закрываем их,

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
сгибаем руки, ложимся на живот, кладем лоб на пол и расслабляемся в течение одной-двух минут.

Симхасана является совершенно уникальным упражнением по своему очистительному действию во всех слоях энергетического тела. Кроме того, ни одна другая асана не дает такой мощной "перезарядки" всей системы свежим потоком Силы, поле которого характеризуется вибрациями очень высокого уровня. Сватмарама упоминает симхасану в числе четырех ключевых асан хатха-йоги.

### 32. ЗАМКНУТАЯ ПЕРЕВЕРНУТАЯ РЫБА - БАДДХА-ВИПАРИТА-МАТСЬЯСАНА (ЗСД-32).

Это - второй вариант баддха-випарита-матсьясаны.

Отводим плечи назад и обеими руками захватываем себя за голени в том месте, где они перекрещены в лотосе. Вытягиваем подбородок вперед и прогибаемся назад до предела.

> Движение - вдох, фиксация - свободное дыхание.

Отпустив голени, опускаем лоб на пол и расслабляемся.

### 33. ПАВЛИН С ПОЛУЛОТОСОМ - АРДХА-ПАДМА-МАЮРАСАНА (ЗСД-33).

Отталкиваясь от пола руками поднимаем таз, живот и грудь. Лоб и колени - на полу. Кладем ладони на пол под пахом. Пальцы направлены назад, основания ладоней плотно прижаты наружными ребрами одно к другому, основания мизинцев чуть-чуть расходятся.

Соединяем предплечья и упираемся локтями в живот. Поднимаем голову и ноги, выпрямляем левую ногу и вытягиваем ее назад. Вытягиваемся горизонтально.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание. Длительность удержания фазы фиксации по возможности должна быть не меньше одной минуты.

Опускаем на пол лоб и колени, разводим локти и ложимся на живот.

Расслабляемся.

### 34. ОДНОСТОРОННИЙ ВЕРБЛЮД С ЗАМКНУТЫМ ПОЛУЛОТОСОМ - АРДХА-БАДДХА-ПАДМА-ПАДАНГУШТХОШТРАСАНА (ЗСД-34).

Сгибаем левую ногу. Захватываем ступню левой рукой снизу. Кисть повернута ладонью вверх, большой палец обращен к лодыжке.

Выворачивая руку в плечевом суставе, поднимаем локоть вверх и подтягиваем ступню поближе к голове. Прodef правую руку сквозь "кольцо", образованное левой рукой, левой ногой и торсом, захватываем правую ступню. Плечи отведены назад-вниз, голова - прямо, взгляд направлен вперед.

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

### 35. РАССЛАБЛЕНИЕ ПЕРЕВЕРНУТОЙ РЫБЫ (ЗСД-35).

Отпускаем обе ступни, возвращаем левую ногу в лотос, вытягиваем руки вперед и расслабляемся.

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

### 36. ВИСЯЧИЙ МОСТ - КОКИЛАСАНА (ЗСД-36).

Отталкиваясь руками от пола, перекатываемся через колени. Таз поднимается, сложенные в лотос ноги оказываются в плоскости, почти перпендикулярной полу. Ставим локти на пол, подпираем ладонями голову и вытягиваемся в свободном расслабленном прогибе.

> Движение и расслабление - свободное дыхание.

### 37-38-39-40-41. НАКЛОНЫ В СВОБОДНОМ ЛОТОСЕ - МУКТА-ЙОГА-МУДРАСАНА (ЗСД-37, ЗСД-38, ЗСД-39, ЗСД-40, ЗСД-41).

Отталкиваясь руками от пола, перекатываемся через колени, опускаем таз на пол и вытягиваемся в расслаблении, положив лоб на пол и вытянув руки вперед. Соединяем ладони вместе (ЗСД-37).

> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.

Вытягиваемся вперед, стараясь коснуться подбородком пола как можно дальше перед собой. Заводим руки за спину и складываем их ладонями между лопаток (ЗСД-38).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Сдвигаем торс вправо, стараясь коснуться подбородком пола как можно дальше перед правым коленом (ЗСД-39).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Сдвигаем торс влево, стараясь коснуться подбородком пола как можно дальше перед левым коленом (ЗСД-40).

> Движение - выдох, фиксация - свободное дыхание.

Возвращаемся в положение ЗСД-38. Взявшись руками за колени, подтягиваем голову как можно ближе к промежности, выгибая спину вверх и скользя макушкой по полу - "ежовый" наклон в свободном лотосе (ЗСД-41).

> Движение - выдох, фиксация - вдох.

Волнообразным движением поднимаемся, вытягиваем позвоночник вертикально вверх и расслабляемся в свободном лотосовом кресте.

### 42. СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В ЛОТОСОВОМ НАКЛОНЕ (ЗСД-42).

Это - сложное упражнение. Невнимательность грозит обернуться серьезными травмами поясничного отдела позвоночника.

Повернувшись всем корпусом влево, из-за спины захватываем левой рукой правую голень. Продолжая поворот, наклоняемся и кладем правое плечо на пол за левым коленом. Правую руку вытягиваем перед собой на полу. Стараемся повернуться как можно сильнее, чтобы верхняя часть спины оказалась перпендикулярной плоскости пола. Расслабляемся.

> Дыхание - свободное.

Отпускаем голень и через положение ЗСД-41 возвращаемся в прямой лотосовый крест.

43-44. ЛОТОСОВЫЙ ЛУК - ПАДМА-ДХАНУРАСАНА, или КАМАЛА-ДХАНУРАСАНА (ЗСД-43, ЗСД-44).

Кладем ладони на пол позади таза на расстоянии примерно длины предплечья. Пальцы направлены назад, расстояние между основаниями ладоней - чуть больше ширины плеч. Немного наклоняем вперед таз и прогибаемся, расправив плечи и "раскрыв" грудную клетку (ЗСД-43).

Отталкиваясь от пола обеими руками, поднимаем таз и прогибаемся, вытянув позвоночник и откинув голову назад (ЗСД-44). Следим за тем, чтобы шея не "изламывалась" назад, а вытягивалась. Напряжением мускулатуры спины доводим прогиб до максимальной "глубины".

> Движение - вдох-выдох, фиксация - свободное дыхание.

С выдохом возвращаемся в положение ЗСД-43.

45-46-47-48-49-50. СВЯЗКА "ЛОТОСОВАЯ ЧЕРЕПАХА - ПЕТУХ" (УТТАНА-КУРМАСАНА - КУККУТТАСАНА) (ЗСД-45, ЗСД-46, ЗСД-47, ЗСД-48, ЗСД-49, ЗСД-50).

Просовываем руки до локтей сквозь промежутки между бедрами и голеньями - сначала правую, затем - левую. Складываемся в тазобедренных суставах, прижимая ступни к животу. Еще немного глубже просовываем руки, сгибаем их в локтях и соединяем в "символ завершенности потока" - сампурна-мудру (ЗСД-45). Балансируем, сколько сумеем.

> Движение и фиксация - свободное дыхание.

Кладем ладони на пол перед собой. Пальцы направлены в стороны.

Переносим вес тела на руки до тех пор, пока таз не оторвется от пола.

Балансируем в стойке на руках как можно дольше (ЗСД-46).

> Дыхание - свободное.

Опускаемся на пол, вытаскиваем руки из промежутков между бедрами и голеньями, прижимаем ступни к животу, обхватываем ноги руками и жестко соединяем руки в сампурна-мудру (ЗСД-47). Балансируем, сколько сможем.

> Дыхание - свободное.

Размыкаем сампурна-мудру, опускаем ноги, кладем ладони на пол по обе стороны от таза и поднимаемся на руках, держа ноги перед собой на весу (ЗСД-48).

Можно сделать это, опираясь на пальцы или на кулаки (ЗСД-49, ЗСД-50).

> Дыхание - свободное.

51-52-53-54. УГОЛ В СТОЙКЕ НА РУКАХ - ТОЛАНГУЛАСАНА (ЗСД-51, ЗСД-52, ЗСД-53, ЗСД-54).

Выпрямляем ноги (ЗСД-51, ЗСД-52 или ЗСД-53). Балансируем как можно дольше.

> Дыхание - свободное.

Ставим ступни на пол перед собой и поднимаем таз (ЗСД-54).

> Дыхание - свободное.

Из положения ЗСД-54 выполняем всю "лотосовую" последовательность с самого начала в зеркально симметричном варианте, начав с выпрямления вверх левой ноги.

55-56-57. СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ СИДЯ - ПАРИВРИТТА-ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (ЗСД-55, ЗСД-56, ЗСД-57).

Вновь возвратившись в положение ЗСД-54, опускаем таз на пол, "расстилаем" туловище по передним поверхностям бедер (ЗСД-55) - вытянутый наклон сидя (пащчимоттанасана).

Вытягиваем правую руку как можно дальше влево и "цепляемся" правой подмышкой за левое колено. Вытягиваем левую руку вверх, поворачивая плечевой пояс в вертикальное положение. Взгляд направлен на большой палец левой руки (ЗСД-56).

Взявшись правой рукой за левую ступню, а левой - за правую, выворачиваем торс еще сильнее, прижимаем правую сторону спины к передним поверхностям бедер и вытягиваемся вдоль ног. Задние поверхности ног выпрямлены и растянуты до предела, носки подтянуты на себя. Следим за тем, чтобы таз не поворачивался и подошвенные поверхности ступней оставались в одной вертикальной плоскости (ЗСД-57).

> Дыхание - свободное.

Возвращаемся в пащчимоттанасану ЗСД-55 и повторяем скручивание в зеркально симметричном варианте.

Вновь возвращаемся в пащчимоттанасану.

СВЯЗКА ДЛЯ СОЕДИНЕНИЯ СТАРТ-СЕТА И СТОП-СЕТА В ЕДИНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Для непосредственного перехода от старт-сета к стоп-сету практикуется дополнительная связка, составленная из стандартного входа и внутренней связки с выходом в шавасану – позу расслабления лежа на спине. Мы уже знакомы с этим вариантом внутренней связки – он встречался нам в старт-сете.

#### СТАНДАРТНЫЙ ВХОД

Как и прежде, стандартный вход остается стандартным входом.

1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА – ТАДАСАНА, ИЛИ ПОЗА СКАЛЫ (ДС-1).
    - > Плавный выдох.
  2. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ДС-2)
    - > Жесткий короткий вдох на четверть объема легких.
  3. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ДС-3).
    - > Движение – плавное продолжение вдоха до полного, фиксация – выдох-вдох-выдох-вдох.
  4. ПРАВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (ДС-4).
    - > Движение – выдох. фиксация – вдох-выдох-вдох... Выход в основную стойку – выдох.
  5. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ДС-5).
    - > Плавный выдох.
  6. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ДС-6).
    - > Резкий вдох на одну четверть объема легких.
  7. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ДС-7).
    - > Плавное продолжение вдоха до полного во время движения и выдох-вдох-выдох-вдох во время фиксации.
  8. ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (ДС-8).
    - > Наклон в сторону – выдох, фиксация наклона – вдох-выдох-вдох, возвращение в основную стойку – выдох.
  9. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ДС-9).
    - > Плавный выдох.
  10. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ДС-10).
    - > Резкий вдох на одну четверть объема легких.
  11. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ДС-11).
    - > Движение – плавное продолжение вдоха до полного, фиксация – выдох-вдох-выдох-вдох.
  12. ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, ИЛИ ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (ДС-12).
    - > Движение – выдох-вдох-выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.
  13. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (ДС-13).
    - > Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.
  14. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН – УТТАНАСАНА (ДС-14).
    - > Движение – выдох-вдох-выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.
  15. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ДС-15).
    - > Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.
  16. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (ДС-16).
    - > Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.
  17. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ДС-17).
    - > Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.
  18. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ДС-18).
    - > Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох.
  19. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ДС-19).
    - > Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох.
  20. ПРЫЖОК В НАКЛОННЫЙ УПОР (ДС-20).
    - > Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох – дыхание металлической собаки – выдох-вдох-выдох-вдох.
- #### ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА
21. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ – УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ДС-21).
    - > Движение – плавный вдох, фиксация – выдох-вдох.
  22. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР – УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ДС-22).
    - > Движение – плавный выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох.
  23. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР – ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ДС-23).
    - > Движение – плавный выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох – несколько циклов полной гипервентиляции ("дыхание металлической собаки") – выдох-вдох.
  24. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (ДС-24).
    - > Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох.
  25. УПОР-ПРОГИБ – УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ДС-25).
    - > Движение – вдох, фиксация – выдох-вдох-выдох-вдох.
  26. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА – УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ДС-26).
    - > Движение – выдох, фиксация – вдох-выдох-вдох-выдох-вдох-выдох.
  27. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (ДС-27).

- > Движение - вдох, фиксация - выдох-вдох.
28. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ДС-28).  
> Движение - выдох, фиксация - свободное плавное дыхание в течение одной-двух минут.
29. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ РУК (ДС-29).  
Оттолкнувшись основаниями ладоней от пола, поднимаемся на пальцы.  
> Движение - выдох, фиксация - вдох-выдох-вдох.
- 30-31-32. ПРЫЖОК ИЗ ГЛУБОКОГО УПОРА-ГОРКИ В ПОЗУ РАССЛАБЛЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (ДС-30, ДС-31, ДС-32).  
Прыжком проносим согнутые ноги между руками, вытягиваем их вперед, опускаемся в положение сидя, ложимся на спину и расслабляемся.  
> Движение - выдох, расслабление - свободное дыхание.  
Руки в позе расслабления слегка отводим от бедер и свободно кладем на пол, сначала повернув ладонями вверх, а затем "отпустив" и позволив им занять удобное для них положение.  
Упрощенный вариант этого перехода: прыжком ставим ступни возле рук, садимся на корточки, опускаем ягодицы на пол, выпрямляем ноги и ложимся на спину.  
Усложнить переход мы можем, фиксируя каждое из промежуточных положений.  
> Схема дыхания в этом случае такова: прыжок из упора-горки в собранный упор-стойку на пальцах (лоласану ДС-30) - выдох, фиксация упора-стойки - вдох-выдох-вдох, выпрямление ног и переход в угловой упор-стойку (даньдасану ДС-31) - выдох, фиксация углового упора-стойки - вдох-выдох-вдох, переход в позу расслабления на спине (шавасану ДС-32) - выдох, расслабление - свободное дыхание.
- ДЫХАНИЕ И СОЗЕРЦАНИЕ СИЛЫ В НУЛЕВОМ ЦИКЛЕ ОМНИО-ТТ

В нулевом цикле практикуются три составляющие Дыхания Силы: ходьба Силы, плавание Силы и объединение Силы. Созерцание Силы на уровне нулевого цикла представлено только одной составляющей - очищением сознания.

ОБЪЕДИНЕНИЕ И СОЗЕРЦАНИЕ СИЛЫ

Практика объединения Силы на уровне нулевого цикла ОМНИО-ТТ представлена одним-единственным типом пранаямы - так называемым полным растворяющимся дыханием. Оно практикуется в позе магического креста (сиддхасане) после завершения практики заключительного стоп-сета перед Созерцанием Силы и завершающим расслаблением. Полное растворяющееся дыхание достаточно подробно описано в "Третьем открытии Силы", поэтому здесь я ограничусь лишь кратким изложением основных принципов этой техники.

Приняв сиддхасану, мы начинаем дышать плавно и свободно, выполнив все условия, необходимые для обеспечения контроля процесса наполнения энергетической структуры Силой: малый брюшной пресс (часть брюшного пресса ниже пупка) слегка подтянут, низ брюшной полости и полости таза зафиксирован легким корневым замком, таз чуть-чуть наклонен вперед, благодаря чему позвоночник вытянут вертикально, шея и голова продолжают линию позвоночника. Все тело по возможности расслаблено. Глаза закрыты. Кончик языка ненапряженно касается десны над верхними зубами.

Начинаем с полного выдоха.

Сначала выполняем несколько циклов так называемого "нижнего" дыхания, при котором вдох осуществляется только за счет нисходящего движения диафрагмы. Живот во время вдоха немного выпячивается, во время выдоха - втягивается. Низ живота все время остается чуть-чуть подтянутым.

Постепенно растягиваем вдох и выдох, увеличивая длительность дыхательного цикла. Одновременно с этим стараемся сделать дыхание как можно более плавным, сгладив переходы между его фазами. Выдох как бы незаметно "вытекает" из вдоха, вдох точно так же незаметно "вливается" в выдох.

Обращаем внимание на ощущения, которые возникают в теле в течение второй половины вдоха (стягивание рассеянной энергии к центру - нисходящий поток, наполняющий тело Силой) и второй половины выдоха (концентрация Силы в центре энергетического тела). Какими именно индивидуальными фактическими ощущениями на уровне органического тела будут сопровождаться эти процессы, каждый должен почувствовать сам.

Через некоторое время мы заметим, что вдох обретает тенденцию к "расширению" и постепенно из "нижнего" превращается в полный: мы вдыхаем СРАЗУ ВСЕМ ОБЪЕМОМ легких и выдыхаем точно так же СРАЗУ ИЗ ВСЕГО ОБЪЕМА. Наполнение легких во время вдоха и освобождение их от воздуха во время выдоха, тем не менее, происходит "снизу вверх" - так называемое "бутылочное" дыхание.

Самое сложное в этой технике - добиться естественного сочетания "полноты" дыхания с его "бутылочностью" - одновременного "раскрытия" всего объема легких с их последовательным наполнением снизу вверх. Без одновременности раскрытия всего объема легких дыхание не будет полным, без

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
достаточной "бутылочности" дыхания неизбежно возникнут проблемы с  
сбором рассеянной энергии, формированием нисходящего потока и  
"упаковыванием" энергии в центральной части энергетического тела.

Единственный способ освоить этот тип дыхания - практика. Объяснить, как  
это делается, невозможно. Самое главное здесь - добиться, чтобы дыхание  
текло как бы само по себе - легко, плавно, мягко и без малейшего напряжения  
где бы то ни было, кроме нижней части живота.

После того как дыхание делается полным, продолжаем дышать, постепенно  
растягивая дыхательный цикл настолько, насколько это возможно без появления  
ощущения удушья или каких-либо других признаков того, что мы слишком далеко  
вышли за свой индивидуальный предел длительности дыхательного цикла.

Кроме того, не следует практиковать осознанно контролируемое дыхание в  
течение более чем получаса подряд и чаще четырех раз в сутки. Чрезмерное  
усердие в практике контролируемого дыхания может привести к нарушению  
автоматической функции рефлекторного контроля дыхания и передаче ее  
"логической" части сознания, что смертельно опасно. Для выработки  
устойчивых специальных ритмов дыхания (в частности, так называемого  
базового мастер-ритма) йогины используют простую хитрость: они регулируют  
время вдоха, задержки и выдоха, погружаясь в воду и высовывая голову из  
воды. Управление дыханием при этом остается автоматическим и  
соответствующий ритм вырабатывается на уровне рефлекса.

После того как цикл дыхания растянется до предела, мы через некоторое  
время обнаружим, что дыхание перестало быть "вещью в себе" и сделалось  
"посредником" между восприятием и процессами, происходящими в "тонких"  
слоях энергетической структуры. Необходимость в осознанном управлении  
дыханием при этом отпадает сама собой. "Отпускаем" дыхание, позволив ему  
течь так, как оно "само того пожелает". Через некоторое время дыхание,  
оставаясь таким же медленным и плавным, вновь станет "нижним", затем начнет  
делаться все более и более поверхностным и в конце концов растворится,  
почти совсем исчезнув из сферы нашего восприятия.

Это - тот момент, когда мы переходим к практике неподвижного Созерцания  
Силы. Вернее, Созерцание Силы само собой возникает из растворившегося  
Дыхания Силы. Нам достаточно просто молча "бросить" в сознание мантру  
ОМ-ШРИМ-КРИМ-ХРИМ-ПХАТ-СВАА-ХАА и позволить ей безмолвно существовать там,  
многократно повторяясь, разрушая "стрессовые блоки" и отражаясь от своих  
собственных отражений.

Значение составляющих этой мантры и техника работы с ней также подробно  
описаны в "Третьем открытии Силы", поэтому здесь я раскрою только один  
нюанс, о котором там по определенным причинам счел необходимым умолчать.

Дело в том, что каждая мантра, независимо от того, какому из потоков  
Силы она соответствует, может использоваться в двух вариантах - "мужском",  
или ХА, и "женском", или ТХА. Это относится не к тому, какой поток  
представляет мантра, а только лишь к "техническим характеристикам" того,  
как она "работает". ХА-вариант любой мантры характеризуется высокой  
степенью концентрации энергии, глубиной и направленностью проникновения в  
структуру энергетического тела, соответствующие пространству сознания.  
Однако ширина зоны, которую "прорабатывает" ХА-вариант мантры, относительно  
невелика. Поэтому ХА-варианты мантр обычно используются для проникновения в  
глубинные слои сознания. ТХА-вариант мягче и захватывает широкую зону. Его  
используют для проработки "объемов" "энергетических представительств"  
пространства сознания.

ХА-вариант отличается от ТХА-варианта окончанием. ТХА-мантра  
заканчивается глубоким носовым МММ..., исчезающим где-то в глубине черепа,  
ХА-мантра - таким же глубоким носовым НННГГГ..., сквозь центр черепа  
"вбуравливающимся" в бесконечность.

"Служебная" часть мантры, или так называемые "слоги-носители" при  
переходе от ХА-варианта к ТХА-варианту и наоборот не изменяется.

Мантра ОМ используется только в ТХА-варианте, поскольку ее единственное  
свойство - всеобъемлемость.

Начиная практику очищения сознания, мы сначала "бросаем" в сознание  
ТХА-вариант мантры: ОМ-ШРИМ-КРИМ-ХРИМ-ПХАТ-СВАА-ХАА, чтобы "проработать"  
поверхность, сквозь которую можно получить доступ к более глубоким слоям  
сознания.

Ощувив, что мантра "уперлась в нижележащий слой", мы изменяем  
ТХА-вариант на ХА-вариант: ОМ-ШРИМ-КРИМ-ХРИМ-ПХАТ-СВАА-ХАА.

Проникнув в слой, мы "разворачиваем пространство", возвратившись к  
ТХА-варианту мантры и повторяя его до тех пор, пока не "упремся" в  
следующий слой.

Такая практика позволяет существенно сократить время "входа" в  
созерцание и увеличить "глубину проработки" сознания, которая достигается  
за одну тренировку. Желательно, чтобы практика работы с мантрой занимала не



Омнио-тренинг. Андрей Сидерский [filosoff.org](http://filosoff.org)  
менее пятнадцати минут. А если у нас есть полчаса, да еще и два-три раза в день...

В конце концов наступает момент, когда мантра исчезает.

Обнаружив, что мантра исчезла в потоке неуправляемых мыслей, чувств и эмоциональных состояний, мы просто ненавязчиво возвращаемся к ее повторению.

Обнаружив, что мантра исчезла в безмолвии, мы ждем.

Через некоторое время появится характерное ощущение выхода из созерцания "с другой стороны". Оно представляет собой некий странный сплав абсолютного спокойствия, огромной силы, свободы, легкости и готовности к действию.

Достигнув этого состояния, просто выпрямляем ноги, ложимся на спину и расслабляемся. Если ноги затекли, тщательно их растираем.

#### ХОДЬБА СИЛЫ

В нулевом цикле используется простейшая ваджана-пранаяма с ритмом дыхания "четыре/четыре": четыре парных шага - вдох, четыре - выдох.

Эта техника очень подробно описана в "Третьем открытии...", поэтому я не считаю необходимым останавливаться на ней здесь.

#### ПЛАВАНИЕ СИЛЫ

Все техники плавания Силы (плавита-садханы) относятся к категории "закрытых" и не подлежат широкому разглашению. Это продиктовано не соображениями "сохранения тайн клана", а элементарными требованиями техники безопасности.

Для адекватного использования техник плавания Силы человек должен владеть современными спортивными стилями плавания как минимум кролем и брассом на уровне не ниже второго разряда. Речь идет не столько о скорости плавания, сколько о технике, без которой определенные результаты недостижимы. Разряд здесь говорит лишь о том, что человек в необходимой степени владеет корректной техникой плавания. Попытки освоить ритмы плавита-садханы на основе ущербной техники приводят к чудовищным перегрузкам сердечно-сосудистой и нервной систем и, как следствие, к серьезным функциональным нарушениям; ошибки же в специальных тренировочных практиках более-менее высокого уровня вообще чреваты смертельным исходом.

СОДЕРЖАНИЕ	1	
ОТ АВТОРА	12	
ОМНИО-ТРЕНИНГ ТЕХНОЛОГИЯ:		
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НУЛЕВОГО ЦИКЛА	16	
ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	17	
ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ	21	
ЙОГА КАК СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ	21	
ЕДИНОЕ И ЭВОЛЮЦИЯ МИРА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАНСФОРМАЦИЙ СОЗНАНИЯ	21	
ТЕХНОЛОГИЯ ИНТЕГРАЛЬНОГО ТРЕНИНГА КАК СРЕДСТВО РАСШИРЕНИЯ ВОСПРИЯТИЯ И РАЗВИТИЯ ОСОЗНАНИЯ	22	
ЧЕТЫРЕ ТИПА ИНТЕГРАЛЬНЫХ ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЙ	25	
"ВНЕШНИЕ" ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕГРАЛЬНОГО ТРЕНИНГА: РЕЛИГИОЗНЫЕ, МАГИЧЕСКИЕ И БОЕВЫЕ	25	
ЙОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИИ	26	
ПЕРЕДАЧА ЗНАНИЯ В ЙОГИЧЕСКИХ ЛИНИЯХ	27	
СВОБОДА ВЫБОРА	28	
ИНТЕГРАЛЬНАЯ ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ ЙОГИ ВОСЬМИ КРУГОВ	29	
ОБЩАЯ СТРУКТУРА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО АЛГОРИТМА	31	
НУЛЕВОЙ ЦИКЛ	32	
СЕМЬ КРУГОВ ВОСХОЖДЕНИЯ	32	
ОМНИО-ТТ	33	
ЙОГА-ДХАРА-САДХАНА	34	
ВЗАИМНОЕ СООТНОШЕНИЕ ВОСЬМИ КРУГОВ	35	
ЧЕТЫРЕ ШАГА	38	
ШАГ ПЕРВЫЙ - ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ	39	
ШАГ ВТОРОЙ - ДВИЖЕНИЕ СИЛЫ	44	
ПОЛЯРНАЯ И ДИПОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРАКТИКЕ ДВИЖЕНИЯ СИЛЫ	45	
ПОЛЯРНАЯ ТРЕНИРОВКА	47	
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕЖИМЫ	50	
ШАГ ТРЕТИЙ - ДЫХАНИЕ СИЛЫ	53	
СОЗЕРЦАНИЕ СИЛЫ	54	
ЧЕТЫРЕ ВРЕМЕНИ	56	
ПРИНЦИП СООТВЕТСТВИЯ	56	
СООТВЕТСТВИЕ В ПРЕДЕЛАХ СУТОК	57	
СЕЗОННОЕ СООТВЕТСТВИЕ	57	
ПРАВИЛО ТРЕТЬЕГО ВРЕМЕНИ	57	

ОМНИО-ТРЕНИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ: НУЛЕВОЙ ЦИКЛ	59	
ОСНОВНЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	62	
РАЗМЕЩЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА В КНИГЕ	63	
ЧЕТЫРЕ ТЕХНИКИ "ОРГАНИЧЕСКОГО СТАЛКИНГА"	65	
ТЕХНИКА ПЕРВАЯ - "ЯЗЫКОВОЕ ЗАМЫКАНИЕ"	69	
ТЕХНИКА ВТОРАЯ - "ЗАПЕЧАТАТЬ НИЖНИЙ СОСУД"	70	
ТЕХНИКА ТРЕТЬЯ - КОНТРОЛЬ КОЛИЧЕСТВА ПИЩИ	70	
ТЕХНИКА ЧЕТВЕРТАЯ - "ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТЬЕ ВОДЫ"	71	
ОПОРОЖНЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И КИШЕЧНИКА	72	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ НУЛЕВОГО ЦИКЛА	73	
ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	74	
ОЧИСТИТЬ ТОПКУ И РАЗЖЕЧЬ В НЕЙ ОГОНЬ	74	
ОБРАТИТЬ ПОТОК	87	
ПОДНЯТЬ ВОДУ, ПОМЕСТИВ ЕЕ НАД ОГНЕМ	88	
ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	91	
ДВИЖЕНИЕ СИЛЫ В НУЛЕВОМ ЦИКЛЕ ОМНИО-ТТ	92	
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ	93	
СОСТОЯНИЕ	93	
ВРЕМЯ И МЕСТО	94	
ОБОРУДОВАНИЕ И ОДЕЖДА	94	
ПОДСТИЛКА	95	
КОСТЮМ	96	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ	96	
БАЗОВОЕ ДЫХАНИЕ	97	
"ДЫХАНИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ СОБАКИ"	99	
РАССЛАБЛЕНИЕ В АСАНЕ	100	
ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ	101	
ПОЗЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ	101	
"ПРОМЕЖУТОЧНОЕ" РАССЛАБЛЕНИЕ	102	
"КОРОТКОЕ" РАССЛАБЛЕНИЕ	102	
"ДЛИННОЕ" РАССЛАБЛЕНИЕ	103	
"РАСШИРЕНИЕ" И "НАПОЛНЕНИЕ" КАК КЛЮЧЕВЫЕ ПРИНЦИПЫ ДВИЖЕНИЯ В АСАНЕ	103	
КРУГ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА, ИЛИ СОЛНЕЧНОЕ КОЛЬЦО: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	106	
"СТАНДАРТНЫЙ ВХОД"	106	
1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ТАДАСАНА, ИЛИ ПОЗА СКАЛЫ (фото СК-1).	106	
2. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (СК-2).	106	
3. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (СК-3).	107	
4. ПРАВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (СК-4).	107	
5-6-7-8. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА - ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ - ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (СК-5, СК-6, СК-7, СК-8).	107	
9-10-11-12. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА - ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ - ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, ИЛИ ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (СК-9, СК-10, СК-11, СК-12).	107	
13. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (СК-13).	108	
14. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - УТТАНАСАНА (СК-14).	108	
15. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-15).	109	
16. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (СК-16).	109	
17-18. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ - ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-17, СК-18).	109	
19-20. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ - ПРЫЖОК В НАКЛОННЫЙ УПОР (СК-19, СК-20).	110	
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА, ИЛИ ВИНЬЯСА	110	
21. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА ШВАНАСАНА (СК-21).	111	
22. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-22).	111	
23. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-23).	112	
24. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (СК-24).	112	
25. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-25).	112	
26. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-26).	112	
27. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (СК-27).	113	
28. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-28).	113	
ВНУТРЕННЕЕ СОЛНЕЧНОЕ КОЛЬЦО С ШИРОКИМ ШАГОМ ПРАВОЙ НОГОЙ	114	
29. ШИРОКИЙ ШАГ СО ВДОХОМ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (СК-29).	114	
30. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ - ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СК-30).	114	114
31. ВЫДОХНУТЬ СКВОЗЬ РАСПРОСТЕРТЫЕ КРЫЛЬЯ (СК-31).	115	
32-33. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ - ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СК-32, СК-33).	115	
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА НА ТРЕХ ТОЧКАХ С ПРАВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ	115	
34. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - ЭКА-ПАДОТТАНАДХО-		

МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-34).	115	
35. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - ЭКА-ПАДОТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-35).	116	
36. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ТРИАНГА-ДАНДАСАНА (СК-36).	116	
37. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - ЭКА-ПАДАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-37).	116	
38. НАКЛОННЫЙ УПОР С КОЛЕНОМ У ПРАВОГО ПЛЕЧА (СК-38).	116	
39. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-39).	116	
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА - ВИНЬЯСА	116	
40. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-40).	117	
41. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-41).	117	
42. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-42).	117	
43. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (СК-43).	117	
44. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-44)	117	
45. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-45).	117	117
46. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (СК-46).	117	
47. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-47).	117	
ВНУТРЕННЕЕ СОЛНЕЧНОЕ КОЛЬЦО С ШИРОКИМ ШАГОМ ЛЕВОЙ НОГОЙ	117	
48. ШИРОКИЙ ШАГ СО ВДОХОМ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (СК-48).	118	
49. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ - ЭКА-ПАДАДХА-ЧАНДРАСАНА (СК-49).		118
50. ВЫДОХНУТЬ СКВОЗЬ РАСПРОСТЕРТЫЕ КРЫЛЬЯ (СК-50).	118	
51-52. ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ - ЭКА-ПАДАДХА-ЧАНДРАСАНА (СК-51, СК-52).		
119		
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА НА ТРЕХ ТОЧКАХ С ЛЕВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ	119	
53. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - ЭКА-ПАДОТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-53).	119	
54. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - ЭКА-ПАДОТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-54).	119	
55. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР - ТРИАНГА-ДАНДАСАНА (СК-55).	119	
56. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - ЭКА-ПАДАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-56).	119	
57. НАКЛОННЫЙ УПОР С КОЛЕНОМ У ЛЕВОГО ПЛЕЧА (СК-57).	120	
58. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-58).	120	
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА - ВИНЬЯСА	120	
59. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-59)	120	
60. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-60).	120	
61. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СК-61).	120	
63. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-63).	120	
64. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-64).	121	121
65. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (СК-65).	121	
66. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СК-66).	121	
СТАНДАРТНЫЙ ВЫХОД	121	
67. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-67).	121	
68. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (СК-68).	121	
69. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-69).	121	
70. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - УТТАНАСАНА (СК-70).	121	
71-72. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ - ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (СК-71, СК-72).	122	
73. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (СК-73).	122	
74. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (СК-74).	122	
75. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (СК-75).	122	
76. ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, ИЛИ ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (СК-76).	123	
77. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ТАДАСАНА, ИЛИ ПОЗА СКАЛЫ (СК-77).	123	
КРУГ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА, ИЛИ СОЛНЕЧНОЕ КОЛЬЦО: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	123	123
1-2. ПРЫЖОК ИЗ ГЛУБОКОГО УПОРА-ГОРКИ (АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА) - В НИЗКУЮ СТОЙКУ СБОРКУ (АДХО-БАКАСАНА) (СКД-1, СКД-2).	124	
3. СТОЙКА-СБОРКА - БАКАСАНА (СКД-3).	124	
4. СТОЙКА-ПОЛУСБОРКА - ЭКА-ПАДА-БАКАСАНА (СКД-4).	124	
5. ВЫТЯНУТАЯ СТОЙКА-ПОЛУСБОРКА - АДХО-МУКХАИКА-ПАДА-БАКАСАНА (СКД-5).	124	124
6. "ЕЖОВЫЙ" НАКЛОН С ПОЛУСБОРКОЙ (СКД-6).	124	
7. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ С ЛЕВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ (СКД-7).	125	
8. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН С ЛЕВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ - УРДХВАИКА-ПАДОТТАНАСАНА (СКД-8).	125	
9. ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН С ПОВОРОТОМ ТАЗА (СКД-9).	125	
10. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ С ЛЕВОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ (СКД-10).		

125		
11.	"БЕЛЫЙ ЖУРАВЛЬ В ПОТОКЕ ЯНТАРНОЙ РОСЫ" (СКД-11).	125
12.	"ТОЛКНУТЬ ЗЕМЛЮ СЕРДЦАМИ ЛАДОНЕЙ" (СКД-12).	126
13.	"ПРИЛЕЧЬ НА ПОТОК ЗОЛОТА, ТЕКУЩИЙ С ТОЙ СТОРОНЫ" (СКД-13).	126
14.	"ЛЕТЯЩИЙ ШАГ НАЗАД В ЗОЛОТОЙ ПОТОК" (СКД-14).	126
15.	ШИРОКИЙ ШАГ СО ВДОХОМ СКВОЗЬ ПЕРЕДНЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ТЕЛА (СКД-15).	126
16.	ПОЛУМЕСЯЦ С ШИРОКИМ ШАГОМ - ЭКА-ПАДАРДХА-ЧАНДРАСАНА (СКД-16).	127
17-18.	ОДНОСТОРОННЕЕ КОЛЬЦО В ШИРОКОМ ШАГЕ - ЭКА-ПАДА-РАДЖАКАПОТАСАНА (СКД-17).	127
19.	СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА С РАСТЯГИВАНИЕМ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (СКД-19).	127
21-22.	ПЕРЕКРЕСТНОЕ КОЛЬЦО В ШИРОКОМ ШАГЕ (СКД-21).	128
23.	ПРЕДЕЛЬНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА (СКД-23).	128
24.	ПРЕДЕЛЬНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА С ПРОГИБОМ (СКД-24).	128
25.	ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ УПОР ГОРКА - УРДХВАИКА-ПАДАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СКД-25).	128
	КРУГ ЛУННОГО СВЕТА, ИЛИ ЛУННОЕ КОЛЬЦО: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАНДАРТНЫЙ ВХОД	129
1.	ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ТАДАСАНА, ИЛИ ПОЗА СКАЛЫ (фото ЛК-1).	129
2.	ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ЛК-2).	129
3.	ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ЛК-3).	129
4.	ПРАВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (ЛК-4).	130
5.	ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ЛК-5).	130
6.	ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ЛК-6).	130
7.	ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ЛК-7).	130
8.	ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (ЛК-8).	130
9.	ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ЛК-9).	130
10.	ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ЛК-10).	130
11.	ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ЛК-11).	130
12.	ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, ИЛИ ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (ЛК-12).	130
13.	ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (ЛК-13).	130
14.	ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - УТТАНАСАНА (ЛК-14).	130
15.	ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-15).	131
16.	ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (ЛК-16).	131
17.	ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-17).	131
18.	ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-18).	131
19.	ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-19).	131
20.	ПРЫЖОК В НАКЛОННЫЙ УПОР (ЛК-20).	131
	ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА - ВИНЬЯСА	131
21.	ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-21).	131
22.	ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-22).	131
23.	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-23).	131
24.	ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (ЛК-24).	131
25.	УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-25).	132
26.	ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-26).	132
27.	УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (ЛК-27).	132
28.	ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-28).	132
	ПРАВСТОРОННЕЕ ВНУТРЕННЕЕ ЛУННОЕ КОЛЬЦО	132
29.	ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В УПОРЕ-ГОРКЕ (ЛК-29).	132
30.	ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-30).	132
31.	АНТИПРОГИБ-КОШКА - ВИПАРИТА-БИДАЛАСАНА (ЛК-31).	133
32.	ПРОГИБ-КОШКА В ТРЕХТОЧЕЧНОМ УПОРЕ - ЭКА-ПАДА-БИДАЛАСАНА (ЛК-32).	133
33.	УПОР-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СБОКУ (ЛК-33).	133
34.	УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ КРУГОВОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-43).	133
35.	ГЛУБОКИЙ ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ПРОГИБ-КОШКА (ЛК-35).	133
36.	АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-36).	133
37.	АНТИПРОГИБ-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-37).	133
38.	УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (ЛК-38).	134
39.	ДУХТОЧЕЧНЫЙ УПОР-КОШКА С ВЫТЯНУТЫМ ПРОГИБОМ (ЛК-39).	134
40.	ВЕРХНИЙ ПОЛУВЕРБЛЮД - УРДХВАРДХОШТРАСАНА (ЛК-40).	134
41.	АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-41).	134
42.	АНТИПРОГИБ-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-42).	134
43.	УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (ЛК-43).	134
44.	ДУХТОЧЕЧНЫЙ УПОР-КОШКА С ПЕРЕКРЕСТНЫМ ВЫТЯНУТЫМ ПРОГИБОМ (ЛК-44).	134
45.	ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ВЕРХНИЙ ПОЛУВЕРБЛЮД - УРДХВАРДХОШТРАСАНА (ЛК-45).	135
46.	АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНА К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-46).	135
47.	ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-47).	135
48.	АНТИПРОГИБ-КОШКА - ВИПАРИТА-БИДАЛАСАНА (ЛК-48).	135

49. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-49).	135	
50. РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПЯТКАХ - ДАРНИКАСАНА (ЛК-50).	135	135
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА	135	
51. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-51).	135	
52. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-52).	136	
53. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-53).	136	136
54. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (ЛК-54).	136	
55. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-55).	136	
56. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-56).	136	136
57. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (ЛК-57).	136	
58. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-58).	136	136
ЛЕВОСТОРОННЕЕ ВНУТРЕННЕЕ ЛУННОЕ КОЛЬЦО	136	
59. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В УПОРЕ-ГОРКЕ (ЛК-59).	136	
60. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-60).	136	
61. АНТИПРОГИБ-КОШКА - ВИПАРИТА-БИДАЛАСАНА (ЛК-61).	136	
62. ПРОГИБ-КОШКА В ТРЕХТОЧЕЧНОМ УПОРЕ - ЭКА-ПАДА-БИДАЛАСАНА (ЛК-62).	137	137
63. УПОР-КОШКА, КОЛЕНО К ГОЛОВЕ СБОКУ (ЛК-63).	137	
64. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ КРУГОВОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-63).	137	
65. ГЛУБОКИЙ ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ ПРОГИБ-КОШКА (ЛК-65).	137	
66. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНО К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-66).	137	
67. АНТИПРОГИБ-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-67).	137	137
68. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (ЛК-68).	137	
69. ДВУХТОЧЕЧНЫЙ УПОР-КОШКА С ВЫТЯНУТЫМ ПРОГИБОМ (ЛК-69).	137	137
70. ВЕРХНИЙ ПОЛУВЕРБЛЮД - УРДХВАРДХОШТРАСАНА (ЛК-70).	137	
71. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНО К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-71).	137	
72. АНТИПРОГИБ-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ЛК-72).	137	137
73. УПОР-КОШКА, МЕДЛЕННЫЙ УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (ЛК-73).	137	
74. ДВУХТОЧЕЧНЫЙ УПОР-КОШКА С ПЕРЕКРЕСТНЫМ ВЫТЯНУТЫМ ПРОГИБОМ (ЛК-74).	138	138
75. ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ВЕРХНИЙ ПОЛУВЕРБЛЮД - УРДХВАРДХОШТРАСАНА (ЛК-75).	138	138
76. АНТИПРОГИБ-КОШКА, КОЛЕНО К ГОЛОВЕ СНИЗУ (ЛК-76).	138	
77. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-77).	138	
78. АНТИПРОГИБ-КОШКА - ВИПАРИТА-БИДАЛАСАНА (ЛК-78).	138	
79. ПРОГИБ-КОШКА - БИДАЛАСАНА (ЛК-79).	138	
80. РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПЯТКАХ - ДАРНИКАСАНА (ЛК-80).	138	138
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА	138	
81. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-81).	138	
82. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-82).	138	
83. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ЛК-83).	139	139
84. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (ЛК-84).	139	
85. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-85).	139	
86. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-86).	139	139
87. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (ЛК-87).	139	
88. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ЛК-88)	139	139
СТАНДАРТНЫЙ ВЫХОД	139	
89. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-89).	139	
90. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (ЛК-90).	139	139
91. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-91).	139	
92. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - УТТАНАСАНА (ЛК-92).	140	
93-94. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ - ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ЛК-93, ЛК-94).	140	
95. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (СК-95).	140	
96. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ЛК-96)	140	
97. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ЛК-97).	140	
98. ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, ИЛИ ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (ЛК-98).	140	
99. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ТАДАСАНА, ИЛИ ПОЗА СКАЛЫ (ЛК-99).	140	140
КРУГ ЛУННОГО СВЕТА: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	140	
1. ВЫТЯНУТЫЙ ОДНОСТОРОННИЙ ВЕРХНИЙ ВЕРБЛЮД - УТТАНОРДХВОШТРАСАНА (ЛКД-1).	140	
2. ОДНОСТОРОННИЙ ВЕРХНИЙ ВЕРБЛЮД - УРДХВОШТРАСАНА (ЛКД-2).	141	141
3. ВЫТЯНУТЫЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ВЕРХНИЙ ВЕРБЛЮД (ЛКД-3).	141	141
4. ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ВЕРХНИЙ ВЕРБЛЮД (ЛКД-4).	141	
СОЕДИНЕНИЕ ДВУХ КРУГОВ И СТАРТ-СЕТА В ЕДИНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	142	142
КРУГ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА - КРУГ ЛУННОГО СВЕТА	142	
КРУГ ЛУННОГО СВЕТА - СТАРТ-СЕТ	142	
1-2. РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПЯТКАХ - ВЫХОД В ШИРОКИЙ НАКЛОННЫЙ УПОР (НС-1, НС-2).	142	
3. ШИРОКИЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР (НС-3).	142	

4-5-6. ПЕРЕКАТЫ В ШИРОКОМ ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (НС-4, НС-5, НС-6).	143
7. ЗМЕИНЫЙ ПРОГИБ С ШИРОКИМ УПОРОМ - БХУДЖАНГАСАНА (НС-7).	143
8. КРОКОДИЛ ПРИЛЕГ ОТДОХНУТЬ - НАКРАСАНА (НС-8).	143
ВВОДНЫЙ СТАРТ-СЕТ	144
ВВОДНЫЙ СТАРТ-СЕТ: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	144
ПЕРВАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	144
1. КРОКОДИЛ ПРИЛЕГ ОТДОХНУТЬ (СС-1).	144
2. КУЗНЕЧИК - ШАЛАБХАСАНА (СС-2).	144
3-4. СФИНКС	145
5. ВЕРБЛЮЖЬЯ СПИНА (СС-5).	145
6-7. ВЫТЯНУТЫЙ СФИНКС (СС-6, СС-7).	145
8. КРОКОДИЛ ПРИЛЕГ ОТДОХНУТЬ - НАКРАСАНА (СС-8).	146
9-10-11-12-13-14-15. ПРАВОСТОРОННИЙ ЦИКЛ ЗАКРЫТЫХ ЗМЕИНЫХ ПРОГИБОВ С ПОВОРОТАМИ - ДАКШИНА-ПУРНА-САРПАСАНА (СС-9, СС-10, СС-11, СС-12, СС-13, СС-14, СС-15).	146
16-17-18-19-20-21-22. ЛЕВОСТОРОННИЙ ЦИКЛ ЗАКРЫТЫХ ЗМЕИНЫХ ПРОГИБОВ С ПОВОРОТАМИ - ВАМА-ПУРНА-САРПАСАНА (СС-9, СС-10, СС-11, СС-12, СС-13, СС-14, СС-15).	147
23. ОТКРЫТЫЙ ЗМЕИНЫЙ ПРОГИБ - БХУДЖАНГАСАНА (СС-23).	147
24-25-26-27-28. ПОЛНЫЙ ЦИКЛ НИЗКОГО ВЫТЯГИВАНИЯ (СС-24, СС-25, СС-26, СС-27, СС-28).	148
29. ПИРАМИДА	148
30-31-32-33-34. ШИРОКИЙ УПОР-ПРОГИБ С ПОВОРОТАМИ: ЛЕВОСТОРОННИЙ ЦИКЛ (СС-30, СС-31, СС-32, СС-33, СС-34).	149
35-36-37-38-39. ШИРОКИЙ УПОР-ПРОГИБ С ПОВОРОТАМИ: ПРАВОСТОРОННИЙ ЦИКЛ (СС-35, СС-36, СС-37, СС-38, СС-39).	149
40-41. ШИРОКИЙ УПОР-ПРОГИБ - ШИРОКИЙ УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА КОЛЕНИ (СС-40, СС-41).	149
42. ИНТЕНСИВНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В УПОРЕ-ПРОГИБЕ (СС-42).	150
43. УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ НОГ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-43).	150
44. НАКЛОННЫЙ УПОР (СС-44).	150
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА	150
45. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-45).	150
46. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-46).	150
47. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-47).	151
48. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (СС-48).	151
49. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-49).	151
50. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-50).	151
51. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (СС-51).	151
53. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ РУК (СС-53).	151
54-55-56. ПРЫЖОК ИЗ ГЛУБОКОГО УПОРА-ГОРКИ В ПОЗУ РАССЛАБЛЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (СС-54, СС-55, СС-56).	151
ВТОРАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	152
57. "ПЛУГООБРАЗНЫЕ" МАХИ ОБЕИМИ НОГАМИ (СС-57).	152
58-59-60-61. СТУПЕНЧАТОЕ ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ - УРДХВА-ПРАСАРИТА-ПАДАСАНА - ВОСХОДЯЩИЙ ПОЛУЦИКЛ (СС-58, СС-59, СС-60, СС-61).	152
62. ПРАВОСТОРОННЕЕ ЖЕСТКОЕ ПОЛУСКРУЧИВАНИЕ ЛЕЖА - ДАКШИНА-ДЖАТХАРА-ПАРИВАРТАНАСАНА (СС-62).	152
63-64-65-66. СТУПЕНЧАТОЕ ОПУСКАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ (УРДХВА-ПРАСАРИТА-ПАДАСАНА): НИСХОДЯЩИЙ ПОЛУЦИКЛ (СС-63, СС-64, СС-65, СС-66).	153
67-68-69-70-71-72-73-74-75. СТУПЕНЧАТОЕ ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ - ЛЕВОСТОРОННЕЕ ЖЕСТКОЕ ПОЛУСКРУЧИВАНИЕ ЛЕЖА (ВАМА-ДЖАТХАРА-ПАРИВАРТАНАСАНА) - СТУПЕНЧАТОЕ ОПУСКАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ (СС-67, СС-68, СС-69, СС-70, СС-71, СС-72, СС-73, СС-74, СС-75).	153
76-77. ПОЛУСКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ЛЕЖА НА СПИНЕ - АРДХА-ПАРИВРИТТА-НАКРАСАНА (СС-76, СС-77).	153
78. ЗАКРЫТЫЙ ЗАМКНУТЫЙ ПЛУГ - БАДДХА-ХАЛАСАНА, ИЛИ ВИПАРИТА-ДХАНУРАСАНА (СС-78).	154
79. СЖИМАНИЕ УШЕЙ БЕДРАМИ (СС-79).	154
80-81. ПЕРЕКАТЫ (СС-80, СС-81).	154
82. ЗАМКНУТЫЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ - БАДДХА-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-82).	154
83. ЗАМКНУТЫЙ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЛУМОСТ (СС-83).	155
84. "ЖЕЛЕЗНЫЙ МОСТ" С ОПОРОЙ НА ПЛЕЧИ (СС-84).	155
85-86-87-88-89. РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ - ЗАМКНУТЫЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ - ЗАМКНУТЫЙ ПЛЕЧЕВОЙ ПОЛУМОСТ - "ЖЕЛЕЗНЫЙ МОСТ" С ОПОРОЙ НА ЗАТЫЛОК - РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ (СС-85, СС-86, СС-87, СС-88, СС-89).	155
ТРЕТЬЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА	155
90-91. ПЕРЕКАТ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ (ЧАКРАСАНА) - РАССЛАБЛЕНИЕ НА ПЯТКАХ	

- (ДАРНИКАСАНА) (СС-90, СС-91). 155
- 92-93-94. ПОЛУСТОЙКА НА ГОЛОВЕ (АРДХА-ШИРШАСАНА) - ПРЯМОЙ УГОЛ  
В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ (ВИПАРИТА-ДАНЬДАСАНА) - ПРОСТАЯ СТОЙКА НА ГОЛОВЕ  
С УГЛОВОЙ ПОДДЕРЖКОЙ (САЛАМБА-ШИРШАСАНА) (СС-92, СС-93, СС-94). 156
95. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ СО СЛОЖЕННЫМИ СТУПНЯМИ - УРДХВА-ГОРАКШАСАНА (СС-95).  
158
96. СТОЙКА НА ГОЛОВЕ С ШИРОКИМ УГЛОМ - ВИПАРИТА-КОНАСАНА (СС-96). 158
- 97-98-99. ПРОСТАЯ СТОЙКА НА ГОЛОВЕ С УГЛОВОЙ ПОДДЕРЖКОЙ - ПРЯМОЙ УГОЛ  
В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ - ПОЛУКОЛЬЦО В СТОЙКЕ НА ГОЛОВЕ (СС-97, СС-98, СС-99).  
158
100. МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ - ШИРША-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-100). 159
101. ЛЕВОСТОРОННИЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ -  
ЭКА-ПАДА-ШИРША-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-101). 159
102. ЛЕВОСТОРОННИЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ И ВЫПРЯМЛЕННОЙ  
ВВЕРХ НОГОЙ - УРДХВАИКАПАДА-ШИРША-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-102). 159
- 103-104-105. МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ - ПРАВОВОСТОРОННИЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ С  
ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ - ПРАВОВОСТОРОННИЙ ДВУХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ С ОПОРОЙ НА ГОЛОВУ И  
ВЫПРЯМЛЕННОЙ ВВЕРХ НОГОЙ (СС-103, СС-104, СС-105). 159
106. МОСТ С ОПОРОЙ НА ЛОБ - СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-106). 159
107. ПОЗА РЫБЫ С ВЫТЯНУТЫМИ КОНЕЧНОСТЯМИ - УТТАНАПАДА-МАТСЬЯСАНА, ИЛИ  
УТТАНАПАДАСАНА (СС-107). 160
108. УГЛОВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ПЕРЕВЕРНУТОМ НАКЛОНЕ (СС-108). 160
109. ЗАМКНУТЫЙ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН -  
БАДДХА-УРДХВА-МУКХА-ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (СС-109). 160
110. СВОБОДНЫЙ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (СС-110). 161
111. ПРОСТАЯ СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ - САЛАМБА-САРВАНГАСАНА (СС-111).  
161
112. ПОЛУСТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ -  
АРДХА-САЛАМБА-САРВАНГАСАНА (СС-112). 164
113. ПЛУГ С ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПОЗВОНОЧНИКОМ, ИЛИ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПЛУГ -  
УРДХВА-ХАЛАСАНА (СС-113). 164
- 114-115-116-117-118-119-120-121-122-123. РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ  
БЕДЕР  
В СТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ - ПОЛУСТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ -  
ПОЛУСТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ И ОДНОЙ НОГОЙ ВВЕРХУ - РАСТЯГИВАНИЕ  
ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА В ПОЛУСТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ -  
РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДЕР В ПОЛУСТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ  
С ПОДДЕРЖКОЙ - СТОЙКА НА ПЛЕЧАХ С ПОДДЕРЖКОЙ  
(СС-114, СС-115, СС-116, СС-117, СС-118, СС-119, СС-120, СС-121, СС-122,  
СС-123). 164
- 124-125-126. РАСТЯГИВАНИЕ ПЕРЕДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДЕР В СТОЙКЕ НА ПЛЕЧАХ  
С ПОДДЕРЖКОЙ - ПЛЕЧЕВОЙ ПОЛУМОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ  
(АРДХА-САРВАНГА-СЕТУ-БАНДХАСАНА) ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ  
(САРВАНГА-СЕТУ-БАНДХАСАНА, ИЛИ ВИПАРИТА-УТТАНА-МАЮРАСАНА) (СС-124, СС-125,  
СС-126). 165
127. ЛЕВОСТОРОННИЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ И ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ -  
ЭКА-ПАДА-САРВАНГА-СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-127). 165
128. ЛЕВОСТОРОННИЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ, ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ  
И ВЫТЯНУТОЙ ВВЕРХ ВТОРОЙ НОГОЙ - УРДХВАИКА-ПАДА-САРВАНГА-  
СЕТУ-БАНДХАСАНА (СС-128). 165
- 129-130-131. ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ - ПРАВОВОСТОРОННИЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ  
С ПОДДЕРЖКОЙ И ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ - ПРАВОВОСТОРОННИЙ ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ  
С ПОДДЕРЖКОЙ, ОПОРОЙ НА ОДНУ НОГУ И ВЫТЯНУТОЙ ВВЕРХ  
ВТОРОЙ НОГОЙ (СС-129, СС-130, СС-131). 165
- 132-133. ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ С ПОДДЕРЖКОЙ (САРВАНГА-СЕТУ-БАНДХАСАНА) СИМВОЛ  
ОБРАТНОГО ПОТОКА (ВИПАРИТА-КАРАНИ-МУДРАСАНА) (СС-132, СС-133). 166
- 134-135. ПЛУГ (ХАЛАСАНА) ВЫТЯНУТЫЙ ПЛУГ (УТТАНА-ХАЛАСАНА) (СС-134, СС-135).  
166
136. РАССЛАБЛЕНИЕ НА СПИНЕ - ШАВАСАНА (СС-136). 167
- 137-138-139-140. МОСТ - УРДХВА-ДХАНУРАСАНА (СС-137, СС-138, СС-139,  
СС-140). 167
141. РАССЛАБЛЕНИЕ НА СПИНЕ - ШАВАСАНА (СС-141). 168
- ЧЕТВЕРТАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА 168
142. ПЛОСКОЕ РАСТЯГИВАНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ (СС-142). 168
- 143-144. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН СИДЯ - ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (СС-143,  
СС-144). 168
145. ЗАКРЫТЫЙ "ЕЖОВЫЙ" НАКЛОН СИДЯ - УГРАСАНА (СС-145). 169
146. ЗАКРЫТЫЙ ОБРАТНЫЙ ПОЛУУПОР - АРДХА-ПУРВОТТАНАСАНА (СС-146). 169
147. ОТКРЫТЫЙ ОБРАТНЫЙ ПОЛУУПОР - АРДХА-ПУРВОТТАНАСАНА (СС-147). 169
148. ТРОЙНОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ (СС-148). 169
- 149-150. ОТКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН СИДЯ - ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (СС-149,  
Страница 135

- СС-150). 170
151. ОТКРЫТЫЙ "ЕЖОВЫЙ" НАКЛОН СИДЯ - УГРАСАНА (СС-151). 170
152. ОБРАТНЫЙ НАКЛОННЫЙ УПОР - ПУРВОТТАНАСАНА 170
153. ГЛУБОКОЕ ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ (СС-153). 170
154. ПОЛУПЕРЕВЕРНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН С ПЛЕЧЕВЫМ ВЫТЯГИВАНИЕМ (СС-154). 170
155. ОТКРЫТЫЙ ПЕРЕВЕРНУТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - УРДХВА-МУКХА-ПАЩЧИМОТТАНАСАНА (СС-155). 170
156. ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ - УРДХВА-МУКХА-УПА-ВИШИТА-КОНАСАНА (СС-156). 171
157. ШИРОКИЙ НАКЛОН, ИЛИ ПИРАМИДА 171
158. ПАУК (СС-158). 171
- 159-160. СТОЙКА-ЗАМОК - ПАДАБХУДЖАСАНА (СС-159, СС-160). 171
161. СТОЙКА-БАБОЧКА - ТИТТИБХАСАНА (СС-161). 172
162. ЧЕРЕПАХА - КУРМАСАНА (СС-162). 172
163. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - УПА-ВИШИТА-КОНАСАНА (СС-163). 172
164. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ПОЛУПРОГИБОМ (СС-164). 172
165. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ ВПРАВО - ДАКШИНА-ПАДА-УПА-ВИШИТА-КОНАСАНА (СС-165). 173
- 166-167-168. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ПОЛУПРОГИБОМ - ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ ВЛЕВО (СС-166, СС-167). 173
- 169-170-171. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ПОЛУПРОГИБОМ - ПОПЕРЕЧНЫЕ НОЖНИЦЫ С НАКЛОНОМ И ПЛЕЧЕВЫМ ВЫТЯГИВАНИЕМ (СС-169, СС-170, 171). 174
172. ПОПЕРЕЧНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ С ФИКСИРОВАННЫМ ПРОГИБОМ (СС-172). 174
173. ЗАМЫКАНИЕ КИСТЕЙ И СТУПНЕЙ В "БАБОЧКЕ" - ГОРАКШАСАНА 174
174. БАБОЧКА-ЗАМОК - БАДДХА-КОНАСАНА, ИЛИ БАДДХА-ГОРАКШАСАНА (СС-174). 175
175. БАБОЧКА-ЗАМОК С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - БАДДХА-КОНА-ЙОГА-МУДРАСАНА (СС-174). 175
- 176-177. БАБОЧКА-ЗАМОК С НАКЛОНОМ ПО ТИПУ "ЕЖОВОЙ СПИНЫ" - БАДДХА-КОНА-ЙОГА-МУДРАСАНА (СС-176, СС-177). 176
- ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ 176
178. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-178). 176
179. НАКЛОННЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (СС-179). 176
180. СКОЛЬЗЯЩИЙ УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-180). 177
181. СКОЛЬЗЯЩИЙ, ИЛИ ВЫТЯНУТЫЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-181). 177
182. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-182). 177
183. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (СС-183). 177
184. УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-184). 177
185. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-185). 177
186. ПОЛУПРОГИБ В ГОРКЕ С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (СС-186). 177
187. УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (СС-187). 178
- ПЯТАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА 178
188. ЛЕВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ - ВАМАРДХА-ХАНУМАНАСАНА (СС-188). 178
- 189-190. ЛЕВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - ВАМА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА (СС-189, СС-190). 178
191. ЛЕВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ - ВАМА-ХАНУМАНАСАНА (СС-191). 179
192. ВЫТЯНУТЫЕ ЛЕВОСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ - ВАМОТТАНА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА (СС-192). 179
- 193-194-195-196-197-198-199. УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА) - ПРАВСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ ПОЛУНОЖНИЦЫ (ДАКШИНАРДХА-ХАНУМАНАСАНА) - ПРАВСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ (ДАКШИНА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА) - ВЫТЯНУТЫЕ ПРАВСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ (ДАКШИНОТТАНА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА) - ПРАВСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ (ДАКШИНА-ХАНУМАНАСАНА) - ВЫТЯНУТЫЕ ПРАВСТОРОННИЕ ПРОДОЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ (ДАКШИНОТТАНА-ДЖАНУ-ШИРША-ХАНУМАНАСАНА) - УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ (АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА) (СС-193, СС-194, СС-195, СС-196, СС-197, СС-198, СС-199). 179
200. ЛЯГУШКА - БХЕКАСАНА (СС-200). 179
201. ПРАВОЕ СКРУЧИВАНИЕ В ЛЯГУШКЕ - ДАКШИНА-ПАРИВРИТТА-БХЕКАСАНА (СС-201). 180



Омнио-тренинг. Андрей Сидерский <a href="http://filosoff.org">filosoff.org</a>	
202-203. ЛЯГУШКА ( БХЕКАСАНА) ЛЕВОЕ СКРУЧИВАНИЕ В ЛЯГУШКЕ (ВАМА-ПАРИВРИТТА-БХЕКАСАНА) (СС-202, СС-203).	180
204-205-206. ЛЯГУШКА - ЛЯГУШКА С ПОЛУПРОГИБОМ - ЛЯГУШКА С ВЫТЯНУТЫМ НАКЛОНОМ (СС-204, СС-205, СС-206).	180
ШЕСТАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА	181
207. ЛЯГУШКА С "ЕЖОВЫМ" НАКЛОНОМ (СС-207).	181
208-209. ПОЛУДУГА, ИЛИ ПОЛУЛУК - АРДХА-ДХАНУРАСАНА (СС-208, СС-209).	181
210-211-212-213-214. ЦИКЛ ПОЗЫ ВОИНА - ЦИКЛ ВИРАСАНЫ (СС-210, СС-211, СС-212, СС-213, СС-214).	181
215-216. ЛУК - ДХАНУРАСАНА (СС-215, СС-216).	182
217-218-219-220. КОЛЕННО-ЛОКТЕВОЙ МОСТ - КАПОТАСАНА (СС-217, СС-218, СС-219, СС-220).	182
221. КОЛЕННО-КИСТЕВОЙ МОСТ - АРДХА-КАПОТАСАНА (СС-221).	183
222-223-224. ЦИКЛ ПОЛУПРОГИБОВ В ПОЗЕ ВОИНА ЛЕЖА - ЦИКЛ ПАРЬЯНКАСАНЫ (СС-222, СС-223, СС-224).	183
225-226. ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЯСНИЦЫ (СС-225, СС-226).	183
227-228. ПРАВОСТОРОННЕЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЯСНИЦЫ (СС-227, СС-228).	184
229-230. ЛЕВОСТОРОННЕЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЯСНИЦЫ (СС-229, СС-230).	184
231-232. ВЫХОД В ПОЗУ ВОИНА (СС-231, СС-232).	184
233-234-235. ПАВЛИН - МАЮРАСАНА (СС-233, СС-234).	184
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ	185
236. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (СС-236).	185
237. НАКЛОННЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-237).	185
238. СКОЛЬЗЯЩИЙ, ИЛИ ВЫТЯНУТЫЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-238).	185
239. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-239).	185
240. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР С ПОЛУПРОГИБОМ И ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-240).	185
241. УПОР-ПРОГИБ С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-241).	185
242. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-242).	185
243. УПОР-ГОРКА С ПОЛУПРОГИБОМ И ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-243).	186
244. УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА КУЛАКИ (СС-244).	186
СЕДЬМАЯ МИНИ-ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СТАРТ-СЕТА	186
245-246-247-248-249. ЖЕСТКОЕ РАСТЯГИВАНИЕ ЗАДНИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ НОГ (СС-245, СС-246, СС-247, СС-248, СС-249).	186
250-251. ОТКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - ПАДАХАСТАСАНА (СС-250, СС-251).	186
252-253-254. ЗОЛОТАЯ ЧЕРЕПАХА (СС-252, СС-253, СС-254)	187
255-256-257-258. "СТУЛ" - УТКАТАСАНА (СС-255, СС-256, СС-257, СС-258).	187
259. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ОТКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ - УТТАНАСАНА (СС-259).	187
260. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ОТКРЫТОМ "ЕЖОВОМ" НАКЛОНЕ (СС-260).	188
261-262-263. ВЫХОД В ПРЯМОЙ КРЕСТ.	188
264-265-266. НАКЛОНЫ С ПРАВОСТОРОННИМ "МЕДВЕЖЬИМ ЗАМКОМ" ЗА СПИНОЙ (СС-264, СС-265, СС-266).	188
267-268-269-270. НАКЛОНЫ С ЛЕВОСТОРОННИМ "МЕДВЕЖЬИМ ЗАМКОМ" (СС-267, СС-268, СС-269, СС-270).	188
271-272-273-274-275-276-277. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА (СС-271, СС-272, СС-273, СС-274, СС-275, СС-276, СС-277).	189
278-279-280-281-282-283. ВЕРЕВОЧНОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ - ГАРУДАСАНА (СС-278, СС-279, СС-280, СС-281, СС-282, СС-283).	189
ВВОДНЫЙ СТАРТ-СЕТ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	190
1. ОДНОСТОРОННИЙ ВЕРБЛЮД - ЭКА-ПАДОШТРАСАНА (ССД-1).	190
СТЕРЖНЕВОЙ СЕТ	202
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. ВЫХОД В СТОЙКУ НА ГОЛОВЕ С ОПОРОЙ НА ЛАДОНИ (СТ-1, СТ-2, СТ-3, СТ-4, СТ-5, СТ-6, СТ-7, СТ-8, СТ-9, СТ-10, СТ-11).	202
12-13-14. БОКОВОЙ ВЕРХНИЙ ПЕТУХ - ПАРШВОРДХВА-КУККУТТАСАНА (СТ-12, СТ-13, СТ-14).	203
15. ПОЛНОЕ ЛОТОСОВОЕ СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В СТОЙКЕ НА РУКАХ - УРДХВА-МАТСЬЕНДРАСАНА (СТ-15).	203
16-17. ПОЛОВИННОЕ ЛОТОСОВОЕ СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В СТОЙКЕ НА РУКАХ - ГАЛАВАСАНА (СТ-16, СТ-17).	203
18-19-20-21. ВЕРХНИЙ ПЕТУХ - УРДХВА-КУККУТТАСАНА (СТ-18, СТ-19, СТ-20, СТ-21).	204
22-23. ВЫТЯНУТАЯ СТОЙКА НА РУКАХ С ЛОТОСОМ - ПАДМА-ВАДЖРОЛИ-МУДРАСАНА (СТ-22, СТ-23).	204
24-25-26-27. ВЫХОД ИЗ СТОЙКИ НА РУКАХ С ЛОТОСОМ В ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (СТ-24, СТ-25, СТ-26, СТ-27, СТ-28).	205
29-30. ПИРАМИДАЛЬНОЕ СКРУЧИВАНИЕ (СТ-29, СТ-30).	205
31. ПОЛНЫЙ КОЛЬЦЕВОЙ НАКЛОН - БАДДХА-КУНДАЛАСАНА (СТ-31).	206
32-33-34-35-36. АРКАН - ПАШИНИ-МУДРАСАНА (СТ-32, СТ-33, СТ-34, СТ-35, СТ-36).	206

Омнио-тренинг. Андрей Сидерский <a href="http://filosoff.org">filosoff.org</a>	
37-38-39-40. ВЫХОД В МОСТ (СТ-37, СТ-38, СТ-39, СТ-40).	206
41. ТРЕХТОЧЕЧНЫЙ МОСТ - УРДХВАЙКАПАДА-ДХАНУРАСАНА (СТ-41).	206
42-43-44. МАЯТНИК С ЗАМКНУТЫМ МОСТОМ (СТ-42, СТ-43, СТ-44).	207
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СТОП-СЕТ: ОСНОВНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	208
1. РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ - ШАВАСАНА (ЗС-1).	208
2-3-4-5-6-7-8-9-10. ЦИКЛ ЗАКРЫТОГО НАКЛОНА СИДЯ - ЦИКЛ ПАЩИМОТТАНАСАНЫ (ЗС-2, ЗС-3, ЗС-4, ЗС-5, ЗС-6, ЗС-7, ЗС-8, ЗС-9, ЗС-10).	208
11-12-13-14-15-16. ЦИКЛ ПОПЕРЕЧНЫХ ПОЛУНОЖНИЦ (ЗС-11, ЗС-12, ЗС-13, ЗС-14, ЗС-15, ЗС-16).	209
17-18-19-20-21-22. ЦИКЛ БАБОЧКИ С БРЮШНЫМ ЗАМКОН И БРЮШНЫМ ЖГУТОМ - ЦИКЛ ГОРАКШАСАНЫ (ЗС-17, ЗС-18, ЗС-19, ЗС-20, ЗС-21, ЗС-22).	209
23. МАГИЧЕСКИЙ КРЕСТ - СИДДХАСАНА, ИЛИ ВАДЖРАСАНА (ЗС-23).	210
24. ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ - ШАВАСАНА (ЗС-24).	211
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ СТОП-СЕТ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	212
1-2-3-4-5-6. ВЫХОД В ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН СИДЯ С ПОЛУЛОТОСОМ - АРДХА-ПАДМА-ПАЩИМОТТАНАСАНА (ЗСД-1, ЗСД-2, ЗСД-3, ЗСД-4, ЗСД-5, ЗСД-6).	212
СВЯЗКА ДЛЯ СОЕДИНЕНИЯ СТАРТ-СЕТА И СТОП-СЕТА В ЕДИНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	221
СТАНДАРТНЫЙ ВХОД	221
1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА - ТАДАСАНА, ИЛИ ПОЗА СКАЛЫ (ДС-1).	221
2. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ДС-2)	221
3. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ДС-3).	221
4. ПРАВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (ДС-4).	221
5. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ДС-5).	221
6. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ДС-6).	221
7. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ДС-7).	221
8. ЛЕВЫЙ БОКОВОЙ ПОЛУМЕСЯЦ (ДС-8).	221
9. ОСНОВНАЯ СТОЙКА (ДС-9).	222
10. ВДОХ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ТЕЛА (ДС-10).	222
11. ВЫТЯНУТЫЙ ПОЛУПРОГИБ (ДС-11).	222
12. ПРЯМОЙ ПОЛУМЕСЯЦ, ИЛИ ПОЛНЫЙ ПРОГИБ (ДС-12).	222
13. ЗАКРЫТЫЙ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ НАКЛОН (ДС-13).	222
14. ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН - УТТАНАСАНА (ДС-14).	222
15. ПОЛУПРОГИБ В ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ДС-15).	222
16. ЗАМКНУТЫЙ ЗАКРЫТЫЙ ВЫТЯНУТЫЙ НАКЛОН (ДС-16).	222
17. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ДС-17).	222
18. ПЛЕЧЕВОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ДС-18).	222
19. ПОЛУПРОГИБ В ЗАКРЫТОМ ВЫТЯНУТОМ НАКЛОНЕ (ДС-19).	222
20. ПРЫЖОК В НАКЛОННЫЙ УПОР (ДС-20).	223
ВНУТРЕННЯЯ СВЯЗКА	223
21. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, УПОР-ПРОГИБ - УТТАНОРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ДС-21).	223
22. ВЫТЯНУТЫЙ, ИЛИ СКОЛЬЗЯЩИЙ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - УТТАНА-ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ДС-22).	223
23. ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ УПОР - ЧАТУРАНГА-ДАНДАСАНА (ДС-23).	223
24. ПОЛУПРОГИБ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ УПОРЕ (ДС-24).	223
25. УПОР-ПРОГИБ - УРДХВА-МУКХА-ШВАНАСАНА (ДС-25).	223
26. ВЫТЯНУТЫЙ УПОР-ГОРКА - УТТАНАДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ДС-26).	223
27. УПОР-ГОРКА С ПРОГИБОМ (ДС-27).	223
28. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА - АДХО-МУКХА-ШВАНАСАНА (ДС-28).	223
29. ГЛУБОКИЙ УПОР-ГОРКА С ОПОРОЙ НА ПАЛЬЦЫ РУК (ДС-29).	223
30-31-32. ПРЫЖОК ИЗ ГЛУБОКОГО УПОРА-ГОРКИ В ПОЗУ РАССЛАБЛЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (ДС-30, ДС-31, ДС-32).	224
ДЫХАНИЕ И СОЗЕРЦАНИЕ СИЛЫ В НУЛЕВОМ ЦИКЛЕ ОМНИО-ТТ	225
ОБЪЕДИНЕНИЕ И СОЗЕРЦАНИЕ СИЛЫ	225
ХОДЬБА СИЛЫ	227
ПЛАВАНИЕ СИЛЫ	227

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке <http://filosoff.org/> Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/> форум бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!