

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини.

ЧАСТЬ I. ЯПОНСКАЯ ЙОГА, ИЛИ ШИН-ШИН-ТОЙЦУ-ДО.

Глава 1. История жизни Накамура Темпу – создателя японской йоги.

Сенсей Накамура Темпу родился под именем Накамура Сабуро в Оджи, в северной части Токио, в аристократической семье. Всегда проявляя интерес к вещам духовного свойства, юный Накамура практиковался в разнообразных японских Путях (до), изучал традиционное японское искусство врачевания.

После завершения начального образования он отправился в родной город своего отца Фукуоку, где посещал достаточно престижную школу, прославившуюся своим преподаванием английского языка и литературного искусства, что впоследствии принесло ему пользу во время путешествий. Накануне китайско-японской войны 1894 года Накамура поехал в Китай, чтобы работать на японскую разведку.

Благодаря своему превосходному умению фехтовать агент Накамура заработал высокую репутацию бесстрашного воина.

В Китае он заболел туберкулезом, который в те годы часто приводил к смерти.

Армейский врач, поставивший этот диагноз, дал ему шесть месяцев жизни.

Несмотря на знания Накамуры традиционной японской медицины, его состояние ухудшалось. В начале 1900 года, он решает поехать в США, чтобы лечиться по западным методикам. Первоначально это ему помогло. Под впечатлением эффективности лечения, которое он получил, Накамура поступил в Колумбийский университет, окончив его с дипломом врача. Он был одним из первых японцев, который стал доктором западного стиля.

После США Накамура много путешествовал и однажды попал в Египет.

В Каире, остановившись в местном отеле, он познакомился и подружился с индийским йогом Калиапой. По настоянию своего нового наставника Накамура решил совершить короткую поездку – поездку, которая привела его в Гималаи примерно в 1916 году.

Накамура и Калиапа отправились на гору Канченджангу, на третью по высоте вершину мира. Калиапа преподавал различные йоговские методы и, кроме этого, создал среду, благодаря которой Накамура перестал искать ответы в книгах, теориях или системах представлений других людей. Калиапа, используя психологические техники, которые Накамура потом вспоминал как очень жесткие, побуждал своего ученика искать непосредственное понимание, не зависящее ни от чьего-либо авторитета, ни от чьей-либо системы взглядов. Если резюмировать позицию Калиапы, то она окажется простой: мы – одно целое со Вселенной, поэтому мы насыщаемся ее энергией (ки по-японски, прана в Индии). В результате этого мы можем учиться непосредственно от самой Вселенной.

Калиапа рассказал Накамуре, что он слишком сильно зависит от учений других и что его болезнь просто замаскированное благословение, так как она заставила его принять во внимание реальную природу его существования. Тем не менее, если ему суждено идти дальше по жизни, пора забыть о жизни и смерти. Калиапа заметил, что, так как невозможно точно знать, когда ты умрешь, Накамура должен перестать беспокоиться о смерти и жить полнотой каждого данного дня.

Более того, Калиапа заметил, что тело отражает сознание и эмоции. В известной степени сознание можно сравнить с истоком реки, а тело – с падающими потоками. Следовательно, Калиапа подчеркнул, что даже если тело заболевает, сознание должно оставаться позитивным и бодрым, а иначе наше физическое состояние еще сильнее будет ухудшаться при его подавленном состоянии. Он даже предположил, что отдельное состояние каждого нашего внутреннего органа является показателем связанной с ним эмоциональной проблемы.

В 1919 году Накамура вернулся в Японию, и с тех пор он больше никогда не кашлял кровью. Его первая организация называлась Тойцу Тецуйгаккай. В конце концов вокруг Накамуры сформировалось «Общество Темпу», или «Темпу-Кай». Оно было официально открыто в 1962 году.

Так как Накамура подчеркивал единство сознания и тела, он назвал свое учение «Шин-шин-тойцу-до», что означает «Путь единства сознания и тела».

Последователи этого учения иногда называют его просто Шин-шин-тойцу («единство сознания и тела»), или Шин-шин-тойцу-хо (искусство/метод унификации сознания и тела) или Тойцу-до (Путь единства). Накамура, несмотря на создание организации и наличие последователей, упорно считал, что Шин-шин-тойцу-до должно быть исследованием самой сути духовности как противоположности организованной религии любого рода.

Накамура обучал техникам единства сознания и тела, медитации, дыхательным упражнениям.

Накамура был отличным фехтовальщиком, и влияние боевых искусств ощущается в

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org определенных динамических упражнениях или формах динамической медитации, которые преподаются в японской йоге. К тому же он происходил из семьи самураев и был потомком лорда Тачибана, феодального сеньора в Янагаве – области, где боевые искусства были чрезвычайно популярны в древние времена. Во время русско-японской войны он использовал свой меч в сражении и заслужил прозвище «Разящий Темпу». Однако после возвращения из Индии он делал акцент на любви и защите всех творений, а во время Второй мировой войны спас жизнь сбитого американского летчика, которого избивали японские крестьяне. Хотя Накамура продолжал практиковать индивидуальные поединки на мечах всю свою жизнь, он решительно подчеркивал, что не видит в противнике врага, когда выполняет батто-дзюцу в качестве динамической медитации. Его искусство владения мечом было настолько поразительно, что он часто демонстрировал свое умение чисто срезать толстый кусок бамбука, вооружившись всего лишь деревянным мечом. Накамура мог научить обычного человека, в том числе и тех, которые не умели фехтовать, делать то же самое. Он объяснял, что секрет находится не в технике боя, а, скорее, в координации сознания и тела.

Умение фокусировать энергию в нижней части живота, хара, имеет долгую традицию, как в медитации дзэн, так и в буддизме. В некоторых упражнениях Накамуры по динамической медитации мы можем также видеть следы движений дзюдо. А так как Накамура был другом основателя айкидо и в числе его учеников было несколько выдающихся учителей айкидо, не удивительно увидеть в Шин-шин-тойцу-до его влияние.

Уникальное мастерство Накамуры привлекло к занятиям Шин-до ряд известных людей. Среди его учеников были бывший император Хирохито, Курата Шузей (президент компании Хитачи), Сано Джин (президент компании Кавасаки), Хара Кей (бывший премьер-министр Японии) и даже Джон Рокфеллер-З.

Много лет назад Накамура принял имя Темпу, что означает «Ветер Небес». Сенсей Накамура ушел из жизни 1 декабря 1968 года. Он похоронен в Отове, Токио, недалеко от того места, где вырос. Для огромного числа людей, на которых (осознанно или неосознанно) повлияло его учение, он и сейчас остается ветром, шелестящим в листве.

Глава 2. Кумбхака – японская дыхательная методика

Можно сфокусировать ум на харе, чтобы успокоиться, но если нервная система в сильном напряжении, это легче сказать, чем сделать. Накамура предложил людям свою собственную версию специального метода регулирования нервной системы и концентрации ки в харе (концентрация жизненной энергии в нижней области живота), который он изучил в Индии.

Она называется кумбхака.

В методологии Накамуры кумбхака касается двух вещей – позы самогармонии (которая устанавливает вес тела в нижней части живота, объединяет ум и тело и регулирует автономную нервную систему) и дыхательного метода, чтобы сфокусировать ки в области хары даже в моменты серьезного стресса. Давайте сначала рассмотрим позу кумбхака.

Поза связана с нервной системой человека. У некоторых людей она сверхчувствительная, поэтому даже небольшое воздействие ощущается как сильное.

Нервная система других людей малочувствительна, и любое воздействие кажется им слишком слабым.

В результате они демонстрируют пониженную, замедленную реакцию или вообще никак не реагируют на раздражение.

Посредством правильной естественной позы и координации сознания и тела можно поддерживать автономную нервную систему в сбалансированном, упорядоченном состоянии. Освоение позы кумбхака очень важно для японской йоги, поэтому Накамура свел ее выполнение к трем простым пунктам:

1. Расслабить и опустить плечи.
2. Сфокусировать энергию в точке нижней части живота.
3. Не позволять ни одной части тела, включая анальное отверстие, находиться в расслабленном состоянии.

Прочитать эти пункты легко, а понять, что именно имел ввиду Накамура – намного сложнее. Следующее объяснение поможет вам лучше понять, как освоить кумбхака.

Расслабление плеч жизненно необходимо для релаксации в целом. Однако она становится проблематичной, если мы не позволяем плечам оставаться в их естественном положении.

дадим им возможность быть опущенными, или в гармонии с гравитацией установим в самое удобное положение. На минуту это не трудно сделать, но сохранять подобное состояние бессознательно постоянно – совсем другое дело. Мы неестественно поднимаем плечи, когда сидим за столом или держим телефон между плечом и ухом, когда поражены сильным шумом, и, кто знает, сколько еще раз в течение дня мы это делаем. Даже слегка поднимая плечи, мы создаем напряжение, которое выводит из равновесия нервную систему.

Когда мы поднимаем плечи в повседневной жизни? Что чувствуем в этот момент и как готовимся к нему? Если мы помним о том, что тело отражает сознание и подобное движение плеч не только создает напряжение, но и является физическим проявлением психологического напряжения, в чем корни этого напряжения? Сосредоточившись на данной проблеме, давайте свободно и непредвзято наблюдаем за собой в этом состоянии.

Опустить плечи – легко. Но удерживать их в таком положении – совсем другое дело. Почему они иногда снова поднимаются? Иными словами, если мы расслабились, почему напряжение возвращается, и каково его происхождение?

Сфокусируйте энергию в нижней части живота

Если мы расслабляем верхнюю половину тела, ее вес устанавливается внизу – в точке ниже пупка. Наблюдение этого приводит ко второму принципу Накамуры для кумбхаки. Мы должны выяснить, как именно поместить энергию в нижнюю часть живота. Этого, вероятно, можно лучше всего достичь, избавляясь от телесного напряжения, позволяя весу тела опуститься в харе, отвечая на гравитацию и фокусируя внимание и ки в точке, расположенной примерно на расстоянии четырех пальцев ниже пупка.

Используя этот метод, можно концентрировать психофизическое усилие в харе. Как только сознание успокаивается в данной точке, тело естественным образом расслабляется, и вес верхней части туловища реагирует на релаксацию и следует за движением сознания вниз. Это создает позу, которая является исключительно стабильной и в то же время способной к быстрой реакции.

Когда мы приобретаем ощущение единения сознания и тела, концентрируясь в харе, не обязательно продолжать фокусировать сознание в этой точке. Из данной стадии мы можем перенести наше ощущение и энергию единства сознания и тела в нашу повседневную деятельность, просто ведя себя естественно и занимаясь своим делом. Если мы становимся напряженными или каким-то образом теряем состояние гармонии, мы должны вновь сфокусироваться в харе.

Не позволяйте телу стать бессильным

Релаксацию можно ошибочно принять за «коллапсацию», если так можно выразиться, или упадок сил, который неэффективен для координации сознания и тела и регулирования нервной системы. Накамура указывал, что создать ощущение равновесия позы можно, если мышцы тела, включая мышцы сфинктера анального отверстия, не будут слабыми. Обоснование данного совета уходит своими корнями в известные оздоровительные системы Индии, где он наткнулся на эту идею, а также в некоторые японские методики, которые имеют параллельную им (до некоторой степени) традицию. Короче говоря, фундаментальная концепция заключается в том, что сила сокращений анального сфинктера имеет отношение к жизненной энергии человека.

Некоторые книги по хатха-йоге описывают анальную бандху, или «замок». Еще один пример обнаружен в древнем японском искусстве реанимации, которое называлось каппо. Приемы этого искусства могут быть использованы для оживления человека, чье дыхание остановилось из-за утопления или удушения. В древней Японии, если вытаскивали утопленника из реки, и он не дышал, сразу же приглашали местного знатока каппо. Для таких целителей не было ничего необычного реанимировать человека, который несколько минут пробыл в

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org воде без сознания, хотя это не всегда работало в других случаях. Чтобы определить, есть ли какой-либо смысл в применении каппо, некоторые эксперты вставляли палец в анальное отверстие потерпевшего. Если не ощущалось никакого мышечного сопротивления или реакции, ситуацию оценивали как безнадежную: нервная система больше не отвечала на внешний стимул. Однако, если ощущалось сопротивление или если мышцы не были совсем слабыми, тогда применяли каппо, и результаты часто были эффективными. Это пример того, как некоторые японские методики исцеления рассматривали соотношение между сокращением сфинктера ануса и жизненной энергией человека.

Правильная координация сознания и тела требует равнозначно правильной позы, при которой все мышцы тела работают как одно целое. Это, как было отмечено выше, поза, которая не является ни напряженной, ни ослабленной, ни разъединенной, что распространяется даже на внутреннюю структуру тела.

Практикование кумбхаки

Попробуйте сесть в позу, как на рисунке 1. Обращайте внимание на общее наружное ощущение мышц и, в частности, на ощущение вялости в ягодицах и анусе. В таком положении трудно добиться единства сознания и тела, потому что мы не находимся в состоянии функциональной релаксации. Более того, вес тела смешен с естественного центра в нижней части живота и вместо этого перемещен к ягодицам.

Рисунок 1. Сядьте в такую вялую позу, и вы увидите, как трудно в ней объединить сознание и тело

Когда вы исправите свою позу, обратите внимание, как слегка напрягаются мышцы ягодиц и сфинктера. Вы будете также чувствовать легкое сокращение мышц в пояснице, в области талии и нижней части живота. Это ощущение мягкое – разумеется, не такое, как сильное сокращение ануса или исключительное напряжение в нижней части живота. Возможно, вам нужно медленно повторить данный эксперимент несколько раз, чтобы уловить подобное ощущение (рисунок 2).

Рисунок 2. Теперь выпрямите поясницу и восстановите естественный для нее прогиб вперед. Ваши мышцы не должны ощущаться ни напряженными, ни вялыми

Вы можете добиться состояния, при котором мышцы не будут ни напряженными, ни вялыми, используя всеохватывающую позу. Например, когда вы садитесь, попробуйте опуститься на стул легко, как будто у вас на ягодицах рана. Я думаю, вы ощутите такое же состояние позитивного расслабления, как раньше. И сравните, что происходит во внешнем облике вашей позы и в вашем ощущении мышц тела, когда вы тяжело плюхаетесь на стул. Садитесь, вставайте, ложитесь и ходите плавно, как будто бы вы парите в центре космоса. Это идеальный способ выполнения третьего принципа кумбхаки.

Дыхание кумбхаки

В позе кумбхаки, как уже было сказано, мы опускаем плечи, перенося вес тела и энергию сознания в естественный центр внизу живота, поддерживая при этом прямую легкую осанку. Такое положение уравновешивает и поддерживает порядок в нервной системе, позволяя нам оставаться спокойными в повседневной жизни. Но если эта уравновешенность утратится и повторные попытки успокоить ум в ходе потерпят неудачу? Чтобы справиться с такой ситуацией, Накамура разработал дыхание кумбхаки.

Каково состояние вашего дыхания, когда вы спите, только просыпаетесь, или глубоко расслаблены? И каким оно становится, когда вы испытываете страх или сердитесь? Глубокое и медленное дыхание связано с покойем и медитацией. Частое поверхностное дыхание обычно трактуется как знак душевного и физического беспокойства. Дыхание кумбхаки включает процесс глубокого, медленного дыхания, в том числе задержки дыхания, при котором полностью используется емкость наших легких. (Мало людей использует свои легкие полностью и эффективно, и в результате страдает их здоровье.) Кислород

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org оказывает на организм успокаивающее действие.

То, о чем рассказывается ниже, представляет собой упрощенную версию дыхательной методики Накамуры. Каждый может легко этому научиться, используя ее в любом положении и в любое время, но важно реализовать три момента, связанные с позой.

Хотя можно выполнять дыхание кумбхаки через рот, для многих из нас самый легкий и разумный способ – дышать через нос. Сделайте вдох как можно медленнее, глубоко и спокойно, как будто бы вы наполняете воздухом все свое тело, начиная с пальцев стоп. Убедитесь, что плечи не поднимаются. Затем задержите дыхание на несколько секунд без напряжения. Почувствуйте ощущение прохождения воздуха по направлению к низу живота и сфокусируйте свою ки в харе. Это и есть кумбхака.

Вы будете эффективно дышать от диафрагмы (способом, противоположным дыханию от верхушки легких), мысленно направляя воздух к харе. Когда вы визуализируете задержку дыхания в нижнем отделе живота, давление вниз вашей диафрагмы создает в харе ощущение расслабленной силы. Это внутреннее ощущение облегчает фокусирование ки ниже пупка. Таким образом вы можете более эффективно успокоить свое сознание в харе. Чтобы создавалось нижнее движение диафрагмы, задержка дыхания является самым важным моментом в технике кумбхаки.

Теперь выдохните медленно, спокойно и полностью. Выдох имеет тенденцию быть немного более долгим и сильным, чем вдох. Один или два повтора этого дыхательного цикла должны дать результат.

Сразу же после выдоха и по окончании вдоха энергия фокусируется ниже пупка и в анусе. Это должно произойти естественно и без преднамеренного усилия.

Ваши действия должны быть естественными и расслабленными.

Именно сочетание большего количества кислорода при вдохе и давления диафрагмы вниз по направлению к харе делает этот метод дыхания легким путем расслабить тело и успокоить сознание даже в самой сердцевине сильного стресса.

Учитель хатха-йоги Говард Кент писал:

Посредством спокойной интуиции и экспериментирования йоги давно осознали, что контроль дыхания включает не только вдох и выдох, но также способ, которым это дыхание задерживается. Они назвали эту задержку дыхания кумбхаки.

Когда что-то происходит внезапно, вызывая необходимость мгновенного принятия решения, вы сразу же прекращаете дышать. Если вы ведете машину и кто-то выбегает прямо перед вами, вы без промедления задерживаете дыхание. Это происходит потому что, когда вы нажимаете на тормоз, сворачиваете в сторону или предпринимаете еще какое-либо действие, на короткое время полностью концентрируется сознание.

Поза кумбхаки поддерживается во время всех упражнений, описанных в этой части книги. Кроме того, обязательно исследуйте ее отношение к вашей повседневной жизни. Правильная поза – это ключ к избавлению от болей в спине, зажатых плеч и напряжения. Она дает более продолжительное и комфортное существование.

Глава 3. Психофизические упражнения японской йоги

Пять принципов для йодо хо

1. Расслабьте плечи.
2. Не позволяйте ни одной части тела, особенно анусу, быть вялой.
3. Концентрируйте ки в естественном центре в нижней части живота.
4. Найдите и поддерживайте наиболее удобный ритм.
5. Думайте, что движение вашей хары становится бесконечно малым.

Хотя тренировка сознания очень важна, сильный ум в слабом, больном или нескоординированном теле не может легко выразить себя. Поэтому Накамура преподавал своим ученикам йодо хо.

Йодо хо – уникальная серия упражнений, которые можно практиковать, когда стоишь, сидишь на корточках, сидишь или лежишь, и она функционирует и как медитация, и как оздоровительная система. Йо означает «развивать»,

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org «культивировать», тогда как до, в этом случае, указывает на движение. Хо – прото «метод» или «упражнение». Данный термин был придуман, чтобы описать форму движения, которая помогает развивать сознание и тело.

Это ритмичное движение должно соотноситься с сознанием, что не так странно, как может показаться. Во всем мире дети (а иногда взрослые) раскачиваются ритмично назад и вперед, когда сильно напуганы или пострадали от психологической травмы. Подобное действие является автоматической, спонтанной реакцией, призванной успокоить и стабилизировать нервную систему. По-видимому, это врожденный рефлекс у людей. Мне кажется, что истоки йодо хо лежат в данном врожденном явлении.

Накамура учил, что преимущества йодо хо включают следующие моменты:

- Регулирование внутренних органов.
- Улучшение пищеварения.
- Улучшение кровообращения.
- Сбалансированное распределение ки (жизненной энергии) между всеми частями тела.
- Выравнивание позвоночника и улучшение осанки.
- Мягкое упражнение для малоактивных или ослабленных людей.
- Успокаивающее влияние на нервную систему.
- Средство открыть природу стабильности и духовной силы.

Йодо хо можно заниматься в четырех позициях. Вы можете выбрать позу, наиболее удобную для вас при данных обстоятельствах, или ту, которая окажет вам помощь в развитии отдельной части вашего тела, вы сможете практиковать все четыре позы как интегрированную серию последовательных, взаимосвязанных движений. Например, если вы вне дома, поза лежа, вероятно, будет не самая подходящая, но поза стоя будет работать хорошо. Если вы заинтересованы в выравнивании позвоночника, наклонная позиция будет эффективнее, чем положение стоя. Если вы больше озабочены успокоением нервной системы, тогда йодо хо сидя будет менее утомительной для вас.

Татте суру йодо хо

Татте суру йодо хо – это йодо хо в позе стоя (рисунок 1). Переплетите кисти рук, и положите их на хару, чтобы края мизинцев касались нижней части живота на расстоянии, примерно равном ширине четырех пальцев от пупка.

Стопы находятся на ширине плеч, пальцы слегка разведены в стороны.

Поднимите пятки и слегка согните колени. Затем начинайте ритмичное движение тела вверх-вниз, так чтобы пятки ударялись о пол. Удар не должен быть слишком тяжелым, но достаточным для того, чтобы посыпать легкую вибрацию через тело. Резкий удар только создаст конфликт между нами и природой и вызовет движение, которое слишком напряженное и форсированное или слишком вялое и несобранное. Оба варианта не эффективны с точки зрения координации сознания и тела.

Рисунок 1. Татте суру йодо хо. В положении стоя поднимите пятки и позвольте коленям слегка согнуться. Начинайте и поддерживайте ритмичное движение тела вверх-вниз

Фокусируйте внимание на движении своей хары: все действие в йодо хо рождается в данной точке. Это также приведет ваше сознание в настоящий момент.

Найдите удобный ритм и продолжайте, сколько сможете. Не напрягайтесь. Эта форма йодо хо делает гибкими и укрепляет пальцы ног, стопы, лодыжки и икры. Ваши икры особенно быстро почувствуют эффект упражнения. Чтобы сохранить ноги и икры более расслабленными, позвольте коленям слегка согнуться, когда вы двигаетесь. Если ваши икроножные мышцы начинают слишком быстро уставать, попробуйте на некоторое время согнуть колени немного сильнее. То есть варьируйте степень сгиба коленей, чтобы менять напряжение в икрах. Спустя какое-то время приходит усталость. В этот момент начинайте постепенно уменьшать амплитуду движений вашей хары, следуя за постепенно затухающим движением.

Шаганде суру йодо хо

Шаганде сурु йодо хо – поза на корточках для выполнения йодо хо. Она освобождает и укрепляет колени и бедра, снимает напряжение в пояснице. Благодаря этому упражнению мы можем открыть повышенное ощущение равновесия. Правильная осанка здесь очень нужна для равновесия. Держите верхнюю половину тела перпендикулярно полу, ваши бедра примерно параллельны полу и пятки оторваны от пола. Немного разведите колени в стороны и положите соединенные пальцы в ту же позицию, что и при татте сурु йодо хо. Некоторые европейцы считают эту позицию трудной. Если ваши колени находятся слишком высоко, вы придете к тому, что кисти окажутся над пупком, что сфокусирует подсознание на слишком высокой точке тела. В этом случае просто положите разъединенные кисти или предплечья легко на колени. Теперь начинайте небольшое мягкое движение вверх-вниз, берущее начало в вашей харе, как на рисунке 2. Поддерживайте это ровное ритмичное движение, пока будете испытывать комфорт. Затем начинайте постепенно уменьшать амплитуду движений вашей хары.

Рисунок 2. Шаганде сурु йодо хо

Если у вас проблемы с равновесием, убедитесь, что вы опустили плечи, думая о том, чтобы опустить вес верхней части тела в свою хару. Вы можете также попытаться сфокусировать сознание на точке, находящейся на расстоянии ширины четырех пальцев ниже пупка. Чем ниже центр тяжести, тем более устойчив объект. Положение позвоночника также связано с равновесием. Если он слишком прямой – вы упадете назад, слишком круглый – будете качаться. При необходимости обопрitezьтесь рукой о стену, чтобы стабилизировать себя.

Суватте сурु йодо хо

Суватте сурु йодо хо – сидячая форма йодо хо. Она идеальна для медитации, расслабляет и укрепляет нижнюю часть живота, талию и поясницу. Также массирует внутренние органы и улучшает кровообращение в них. Вы можете либо сидеть в сайдза, полном лотосе, полулотосе или скрестив ноги, либо использовать жесткий стул. Сядьте свободно, положите кисти на область хары, как и в двух предыдущих позициях. Взглядите на эту позу на рисунке 3. Сфокусируйте внимание на вашей харе и начинайте двигать ее небольшим, круговым движением по часовой стрелке. Держите лоб и низ живота на одной линии (то есть не наклоняйте голову в разные стороны) и двигайте остальное тело в союзе с харой. Когда захотите остановиться, не делайте это очень резко, постепенно входите в затухающую спираль. Даже когда колебание тела не видно, вы должны иметь ощущение движения, бесконечно продолжающегося внутри.

Рисунок 3. Суватте сурु йодо хо

Убедитесь, что возвращаетесь в первоначальное, ровное положение. Вы не должны сидеть ни с круглой спиной, ни с наружным прогибом в пояснице.

Гиога шите сурु йодо хо

Гиога шите сурु йодо хо – это поза лежа. Она тренирует все тело, от плеч до стоп, увеличивает гибкость спины, выравнивает позвоночник и укрепляет мышцы спины.

Стопы на ширине плеч. Положите кисти под голову. Эти две точки предназначены для того, чтобы стабилизировать верхнюю и нижнюю части тела. Не двигайте головой и плечами, а также стопами во время упражнения. Поднимите немного бедра, так чтобы они могли легко и плавно двигаться в стороны по полу. Перемещайте свою хару из стороны в сторону, параллельно полу. Делайте амплитуду движения максимальной, но при этом удобной для вас. Оно напоминает колебательное движение плавущей рыбы. Как и раньше, продолжайте, пока не устанете, потом начинайте постепенно уменьшать движение, которое будет становиться бесконечно минимальным. Если вы будете

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org слишком высоко поднимать бедра в данном упражнении, это вызовет чрезмерное напряжение. С другой стороны, вы не должны ощущать сильное трение ягодиц о пол. Экспериментируйте, чтобы подобрать подходящее положение. Ваше сознание сосредоточено на харе, как и раньше, но в этом случае высшая точка концентрации находится не на передней поверхности нижней части живота, а, скорее, в направлении позвоночника (из-за гравитации). Установите ваше внимание в этой точке, удерживая его в настоящем моменте.

Рисунок 4. Гиога шите суру йодо хо

Важные принципы

Перечисленные в начале этой главы пять принципов являются важными для выполнения йодо хо. Без них мы просто будем качаться и ерзать. С ними практически любая форма естественного и ритмичного движения может стать йодо хо.

Когда вы практикуете любую версию йодо хо, плечи должны быть расслаблены. Это позволяет вашему весу опускаться в вашу хару, создавая исключительное равновесие. Попробуйте раскачивать руки вперед и назад и затем дать возможность этому движению постепенно затухать, пока они не остановятся. Не останавливайте руки, но полностью расслабьтесь, чтобы амплитуда движения уменьшалась сама по себе. Это отличный способ снять напряжение в руках и плечах, и его можно выполнять перед йодо хо или любым другим движением. При опускании и расслаблении плеч, они не должны быть вялыми. Стойте, сидите на корточках, сидите или лежите с ощущением легкости. Когда стоите, не опирайтесь на полную стопу или на пятки. Удерживая вес на подушечках стоп, легко опустите пятки на пол.

В сейдза мягко положите ягодицы на пятки. Избегайте тяжело плюхаться на стопы, потому что это приведет к негативной, нефункциональной форме релаксации.

Сидите на корточках с ощущением легкости. Ваше тело не должно вяло наклоняться к земле, а поясница – проваливаться. Всегда стремитесь к ощущению парения между небом и землей: не наклоняйтесь к земле и не вытягивайтесь напряженно к небу. Просто парите.

В позе лежа не шлепайтесь на пол, как будто ваше тело безжизненно. Ложитесь мягко, представьте: вы – стакан, наполненный водой, который ставят на стол. Чтобы сохранить свое тело, наполненным ки, опускайте его на пол легко.

Все эти идеи относятся к позиции, которая балансирует между напряжением и бессилием. И все относятся к позе кумбхака, поэтому вам, возможно, придется перечитать главу 2.

Хара и ритм

Если ваше внимание сконцентрировано на точке ниже пупка, это естественное место начала движения. Так как область хары окружена некоторыми из самых больших мышц нашего тела и является его средней точкой, она очень важна для координации верхней и нижней частей тела. Она также имеет отношение к развитию координации сознания и тела. Однако вредно создавать «суженное поле зрения», это стремление может привести к клаустрофобии. Что бы мы ни практиковали, оно должно быть универсально применимо в жизни. Если сознание концентрируется исключительно на одной вещи, оно не может эффективно сосредоточиться на чем-то другом. Однако, если сознание раздроблено, никакая реальная концентрация невозможна.

Наш естественный центр в нижней харе неотделим от всего остального, так же, как и мы. Представьте себе дырку в бублике. Можем ли мы отделить ее от самого бублика? Нет дырки – нет и бублика. Нет бублика – нет и дырки.

Короче говоря, когда ум фокусируется в этом центре в нижней части живота, он также воспринимает и осознает все, что вокруг этой точки, создавая единство. Когда достигается это состояние, просто держите сознание сконцентрированным на том, что происходит сейчас, что является ритмичным движением вашей хары. Это расслабленная концентрация.

Какой самый удобный ритм? Мы должны найти его, так как йодо хо включает не только ритмичное, но и расслабленное движение. То, что удобно, зависит от человека и от момента. (Иногда может быть приятнее двигаться быстрее. В другой раз ментальное и физическое состояние требует более медленный ритм.) Принимая это во внимание, мы должны позволить сознанию погрузиться в данный момент, непрерывно открывая самый удобный ритм. Постоянное открытие вечно меняющегося момента является концентрацией.

[Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org](http://filosoff.org)

Самый удобный ритм не может быть задан, но его можно найти. Когда он найден, его нужно поддерживать. Неровный ритм не является таким же расслабляющим, как мягкий плавный. Мы нарушаем ритм, когда наше внимание нарушается или напрягается тело – когда останавливается ки. Ки будет останавливаться, если сознание застывает на каком-нибудь действии, желании или страхе.

Наша Вселенная живая. Будучи таковой, она наполнена непрерывным изменением и постоянным движением ки. Я всегда замечал, что только неживые предметы не могут двигаться, а так как ки означает живую энергию, она должна постоянно двигаться. Но на самом деле мертвое тело разрушается и продолжает менять форму.

Нет ничего статичного. Привязываться к мыслям, чувствам, людям, прошлому – к чему бы то ни было – означает бороться с естественным ритмичным движением ки во Вселенной.

Следовательно, два момента являются важными: открытие наиболее естественного ритма и способность замечать сбои в этом ритме, что, по существу, равносильно сбоям в координации сознания-тела и в движении ки.

Предложения по практике йодо хо

Все эти упражнения мягкие, что делает их идеальными для людей со слабым здоровьем. Кроме того, большинство из нас хочет укрепить свое тело и улучшить здоровье. Чтобы добиться этого, постепенно увеличивайте количество времени, которое вы тратите на каждое упражнение. Хотя стоячая форма йодо хо достаточно легкая, практически каждый сразу же ее выполнит, но даже здоровые люди могут почувствовать усталость в икрах всего через 5 минут непрерывного движения. Следовательно, йодо хо достаточно мягкая система для пожилых людей, и ее нетрудно начинать, однако достаточно мощная для того, чтобы дать реальную нагрузку на мышцы здоровых людей. Для развития различных частей тела, на которые воздействует каждая поза йодо хо, не вкладывайте слишком большое усилие в движения и не делайте их неестественно быстро, просто увеличивайте количество времени, затраченное на каждое из них. Постепенно, без усилия, увеличивайте время каждого занятия. Наше тело, особенно ноги, можно легко и безопасно развивать таким способом.

Мы, как правило, используем ноги больше, чем другие части тела. Даже когда сидим на стуле и читаем книгу, вес тела все же приходится на ноги.

Возможно, только в положении лежа на спине ноги полностью освобождаются от напряжения. Когда животные и люди старятся или заболевают, у них в первую очередь страдают ноги. Вы чувствуете, что действительно больны, когда не можете стоять или ходить, так как ноги являются опорой всего тела. Чем старше мы становимся, тем большее значение имеет равновесие – это телесное основание.

Если мы будем придерживаться последовательности вышеописанных движений, то сначала будем тренировать стопы, лодыжки и икру, затем колени и бедра, потом талию, низ живота и поясницу, и, наконец, верхнюю часть спины и остальное тело.

Как нужно приводить тело в расслабленное состояние в заключение каждой позы? Мы уже заметили, что ритмичное движение расслабляет, поэтому избегайте внезапной остановки. Вместо этого (хотя сознание продолжает следовать движению вашей хары) постепенно делайте движение меньше, меньше, меньше... Неважно, насколько слабым оно будет, что-то останется всегда, процесс уменьшения бесконечен. Ощущение покоя также может сохраняться бесконечно.

Например, для прохождения 15 м нужно меньше времени, чем для 30 м. А для 7, 5 м его потребуется еще меньше. Таким образом, когда движение хары уменьшается, оно также становится быстрее, пока это движение не станет таким быстрым, что его нельзя будет видеть или чувствовать. Все, что по-настоящему неподвижно, – по-настоящему быстро.

Древние азиатские тексты по медитации упоминали о состоянии «неподвижности в движении, движения в неподвижности». Когда мы сохраняем сознание спокойным в естественном центре в нижней части живота во время йодо хо, то демонстрируем «неподвижность в движении». Затем, когда начинаем уменьшать это движение до бесконечно малой точки – достигаем «движения в неподвижности». Иными словами, когда мы не можем больше видеть уменьшающееся движение тела, мы должны не делать ничего и позволить этому процессу бесконечного уменьшения продолжать выбирать внутри нас. Данные упражнения ведут к состоянию покоя посредством разных применений одного и того же принципа. Несмотря на тот факт, что некоторые люди, занимающиеся шин-до, внезапно прерывают занятия йодо хо и сразу же переходят к чему-то другому после остановки физического движения, данный вид практики равносителен только одной половине всего уравнения. Смысл в том, чтобы позволить движению ки продолжать оставаться бесконечно слабым, хотя все

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
внешнее действие прекратилось. Попробуйте использовать 5 минут движения, за
которым последует 5 минут внешней неподвижности.
Слова «неподвижность в движении, движение в неподвижности» легко прочитать.
давайте попробуем использовать йодо хо как инструмент, чтобы открыть их
реальное значение, а также природу подлинного покоя в середине активной
жизни.

Глава 4. Оздоровительные упражнения на растяжение

Пять принципов для джунаан тайсо

1. Постепенно увеличивайте диапазон гибкости.
2. Расслабляйтесь и избегайте принудительно растягивать свое тело.
3. Следуйте естественной последовательности движений.
4. Поддерживайте естественный устойчивый ритм, который способствует единству ума и тела.
5. Вкладывайте ки в каждое движение.

В японской йоге широкий выбор упражнений на растягивание. Следующие сувари тайсо, или «сидячие упражнения», включены в некоторые (но не все) версии шин-до. Они, по-видимому, являются производными от упражнений макко хо, которые были разработаны и популяризированы Нагаем Харуком и его отцом. Эти тайсо относятся к общей категории джунаан тайсо, а слово джунаан означает «гибкий». Использование упражнений на растяжку как средства развития гибкости, достижения здоровья и долголетия является в последние годы популярной темой в средствах массовой информации, в настоящее время широко признается и ценность йоговских и подобных им методов. Посредством этих методик можно улучшить здоровье с помощью различных способов, включая более глубокую релаксацию, улучшение кровообращения и повышенную гибкость. Хотя большинство из нас знает цель и логическое обоснование таких упражнений, следующий отрывок из освещенного веками дао дэ цзин кратко резюмирует пользу гибкости для здоровья.

Человек рождается мягким и слабым.
Когда умирает, он твердый и негибкий.
Зеленые растения нежные и полные сока.
Когда умирают, они увядшие и сухие.

Поэтому негибкость и твердость –
на стороне смерти.
Мягкость и упругость – на стороне жизни.

Так, армия без гибкости никогда не выиграет сражение.
дерево, которое не гнется, легко сломать.
Твердый и сильный упадет.
Мягкий и слабый выстоит.

1. Передняя растяжка

Сядьте, ноги вытянуты. Отведите пальцы ног на себя и оттолкнитесь пятками, чтобы ваши стопы согнулись назад под углом в 70 градусов. Держите колени прямыми. Наклон пальцев назад растягивает мышцы на задней поверхности ног и помогает во время растяжки удерживать колени прямыми. Сядьте, удерживая спину прямо (под прямым углом к полу), руки параллельны полу, пальцы направлены к пальцам ног. Затем, представляя хару как воображаемый сустав, наклоняйтесь вперед из этой точки и дотягивайтесь до пальцев ног в мягком четырехтактном ритме (рисунок 1). Вытянувшись на пару сантиметров вперед, направляйте свою ки к точке, расположенной за пальцами ног и на полу перед пятками.

Рисунок 1

В конце вы сумеете дотянуться до области за пальцами стоп, чтобы коснуться
Страница 10

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org пола. Вы также можете попытаться ухватиться за пальцы или подушечки стоп и спокойно потянуть их на себя обеими руками, чтобы помочь еще больше вытянуться вперед. Не опускайте голову к коленям. В данном упражнении ваша цель – в первую очередь растянуть стопы, лодыжки и заднюю поверхность ног. Растворяющаяся спине будет дана в следующих упражнениях.

2. Растворяющаяся из положения «ноги разведены в стороны»

Разведите ноги в стороны как можно шире. Отведите пальцы стоп на себя, пятки от себя и выпрямите ноги. Наклонитесь влево и обхватите пальцы стопы левой кистью.

Удерживая относительно прямую спину, переведите кончики пальцев правой руки за левую стопу и наклонитесь влево. Выполняя легкие, ритмичные движения и одновременно подтягивая левую стопу, постепенно опускайте голову к левому колену. Затем повторите эту серию движений вправо и, используя кисти, разведите ноги немного шире. Посмотрите на рисунок 2, чтобы убедиться в правильности выполнения. Чем шире вы разведите ноги (желательно достичь угла в 160°), тем легче будет выполнить следующую часть данного упражнения. Теперь положите кулаки (или ладони) друг на друга, полностью вытянув руки на полу перед собой. Сгибаясь в точке хары и поворачивая при этом таз вперед и вниз, наклонитесь вперед и, выполняя мягкое и покачивающее движение, опустите голову, чтобы коснуться кулаков (рисунок 3). Повторите то же самое, но на этот раз наклоните голову только к одному кулаку.

Рисунок 2

Рисунок 3

В конце коснитесь пола головой и, если возможно, грудью, как на рисунке 3. Попробуйте держаться за какой-нибудь неподвижный предмет перед собой. Используя эту опору кистей, вы можете мягко растягиваться вперед. Ваша задача – выполнить растворяющую ноги, бедра, области паха и спины.

3. Растворяющаяся сидя

Соедините подошвы обеих стоп перед областью паха. В идеале пятки должны находиться примерно на расстоянии вашего кулака от тела и на одной линии с коленями.

Обхватите руками пальцы ног и стопы и держите спину прямо под прямым углом к полу, плечи опущены (рисунок 4).

Постукивайте коленями по полу, ритмично поднимая и опуская их. Полностью расслабьтесь и двигайтесь естественно. По мере увеличения гибкости ваши колени будут легко опускаться на пол. Не форсируйте это движение.

Рисунок 4

Теперь, чтобы расслабить область паха и бедер, наклонитесь из хары, держа спину почти прямо, и направьте голову в точку перед вашими стопами (рисунок 5). Выполняйте мягкое четырехтактное ритмичное движение по мере продвижения вперед. Так как вы держитесь за пальцы стоп, можно подтягиваться кистями, используя их в качестве рычага для дальнейшего продвижения вперед.

Рисунок 5

Упражнение 3 растворяет бедра, пах и ноги. Спина также растворяется, вплоть до крестцово-копчиковой области. Этого не было в первых двух упражнениях.

Упражнение 2 растворяет область паха, тогда как упражнение 3 дает более глубокую растворяющую для этих мышц.

Упражнения должны выполняться именно в такой последовательности, это важно.

4. «Скручивание в позе сейдза»

Теперь станьте на колени и легко сядьте на пятки в позу сейдза. Поверните руки в широкой амплитуде назад и влево, как будто вы рисуете дугу кончиками пальцев. Повернитесь влево и, когда достигнете максимально удобного положения, положите кисти на пол. Затем постепенно наклоняйте голову к полу между ладонями, выполняя устойчивое, четырехтактное покачивающее движение

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org (рисунок 6). Повторите это скручивание на правой стороне.

Рисунок 6

Сама поза сейдза создает легкое растягивание ног, коленей и лодыжек. Скручивания увеличивают гибкость спины и выравнивают позвоночник. Во время выполнения скручивания влево, голова будет приближаться к полу, и вы также ощутите растяжку в левой руке, левой стороне груди и левом плече.

5. Растяжка спины в позе сейдза

Оставаясь в позе сейдза, с помощью кистей и предплечий медленно лягте на спину. Ваши стопы остаются под ягодицами, ладони над головой, растягивайтесь вверх и в сторону от головы, как изображено на рисунке 7. Затем поднимите правое плечо с пола и выполните скручивание влево. После этого поднимите левое плечо и выполните скручивание вправо. Продолжайте перекаты вперед и назад через плечи и из стороны в сторону. Во время выполнения, держите колени вместе и на полу, одновременно полностью вытягивая руки вверх. Это упражнение растягивает бедра, колени, лодыжки, спину, абдоминальную область, грудную клетку, плечи, руки, запястья и пальцы рук. Если вы чувствуете боль в коленях, подложите между ягодицами и ногами сложенное полотенце, одеяло или подушку. Подобным же образом одеяло или полотенце, расположенное между лодыжками и полом, уменьшает боль в лодыжках. А если вы не можете полностью наклониться назад, подложите под спину подушки. Затем, спустя несколько недель, постепенно убирайте по одной подушке за один раз, облегчая себе наклон назад. Используя воображение, вы можете найти другие опоры, которые помогут справиться с этим упражнением.

Рисунок 7

6. Раскачивание

Сядьте, скрестив ноги, поясница прямая. Положите левую стопу перед правой, которая подвернута под бедро. Оставьте между стопами промежуток примерно в 20 см. Откройте грудную клетку, опустите плечи и смотрите на линию горизонта. Мягко положите кисти на поверхность стоп. Наклонитесь немного вперед, чтобы почувствовать, как вес тела перемещается к подколенной области, а также вперед и вниз по направлению к харе (рисунок 8).

Рисунок 8

далее, мягко отталкиваясь от пола стопами, опустите подбородок к груди, округлите спину и мягко откиньтесь назад. Каждая часть спины, особенно поясница, коснется при этом пола. Будьте осторожны, чтобы не удариться головой об пол, для этого держите подбородок прижатым к груди и прекратите движение, когда стопы будут направлены прямо в потолок. Расслабьте ноги, когда выполняете раскачивание, позволяя им реагировать на центробежную силу, и дайте им выпрямиться, когда откидываетесь на спину. Кисти соскользнут со стоп, чтобы мягко коснуться верхушек коленей. Это удержит ноги от чрезмерного заведения за голову (рисунок 9).

Рисунок 9

Когда будете возвращаться вперед, отведите подбородок от груди, смотрите прямо перед собой. Одновременно начинайте выпрямлять спину и позвольте кистям принять исходное положение, коснувшись стоп. В конце возвращайтесь в первоначальное положение, но с одним условием: поменяйте в воздухе положение ног, для того чтобы, когда стопы коснутся пола, правая стопа в данный момент находилась впереди. Цель этого упражнения – массаж спины раскачиванием вдоль поверхности пола. Этот массаж будет расслаблять и смягчать мышцы по обе стороны позвоночника. Когда правая нога максимально близко подвернута под бедра, наклонитесь немного вправо, массируя вдоль правой стороны позвоночника. Затем поменяйте положение ног в воздухе, чтобы при возвращении в исходное положение левая стопа была ближе к телу. Когда раскачиваетесь вперед, сфокусируйте вашу ки впереди, независимо от того, что перед вами, позволяя ей двигаться бесконечно, после того как тело остановится. Этот мысленный образ облегчит возвращение в исходное положение и будет поддерживать координацию сознания и тела.

В приемах растяжки обычно используют один из двух способов. Мы либо растягиваем тело до его максимальной возможности и затем удерживаем это положение либо прыгаем вверх и вниз, выполняя движение достаточно большой амплитуды. Последний способ гораздо чаще приводит к травмам и растяжениям. Однако в вышеприведенных упражнениях не применяется ни один из данных общепринятых подходов. Вместо этого предлагается мягкое покачивающее движение.

Вытяните одну руку, напрягите ее и удерживайте в этом положении. Должно быть достаточно легко поддерживать напряжение. Снова вытяните руку и встряхните кончиками пальцев и рукой. Пока вы встряхиваете, попробуйте напрячь и зафиксировать мышцы руки. После одной – двух таких попыток становится ясно, что легче держать мышцы напряженными, когда рука неподвижна, чем когда она в движении: для того чтобы двигаться, мышцы не могут быть застывшими в напряжении. Это разумное основание для использования мягкого постепенного покачивающего движения, когда вы наклоняетесь к полу в упражнениях 1, 2, 3 и 4. Думайте об этом как о небольшом медленно увеличивающемся типе движения. Оно выполняется на четыре такта. Каждый раз, когда вы двигаетесь, старайтесь продвинуться. Сидите неподвижно, вернитесь в исходное положение и затем снова двигайтесь. Делайте медленное, постепенное и непрерывное продвижение вперед (рисунок 10).

Рисунок 10

Вы должны обратить особое внимание на то, где находитесь и что делаете. В результате это относительно небольшое, постепенно возрастающее и поступательное движение гарантирует, что вы будете все время думать о данном моменте. Так как происходит постоянное движение вперед, мы также стимулируем поддержание непрерывной проекции ки в этом направлении. Не пытайтесь стать гибкими за один день. Вы только травмируете и растянете связки и мышцы. Поэтому и первоначальные движения в каждом упражнении должны выполняться мягко, постепенно растягивая ваше тело. Это позволяет мышцам разогреться, прежде чем они станут более гибкими. Релаксация очень важна для гибкости, и естественный ритм может помочь ее достичь. Опять же поддерживайте стабильный ровный ритм, чтобы сохранять более спокойное состояние сознания и тела. Стремитесь к ритму одного удара пульса в секунду. Вы можете медленно считать про себя, когда наклоняетесь к полу. Если у вас есть расслабляющая музыка, которая построена на ритме 4/4, можно выполнять упражнения под нее. Изучите взаимоотношения между ритмом, релаксацией и координацией, что является одной из основных идей Шин-до. Вы можете также попробовать делать выдох, когда наклоняетесь к полу, что является простым способом добиться релаксации. В конце концов, вы должны выполнять движение в расслабленном состоянии, чтобы можно было дышать почти как обычно, даже если вы занимаетесь упражнениями на растяжку. Обратите также внимание на порядок выполнения упражнений. Каждое движение подготавливает тело для последующего действия. Изменение порядка приведет к меньшей эффективности, хотя после выполнения одной серии можно вернуться и поработать над особенно трудным упражнением. Эти упражнения обычно выполняются в паре с партнером, который держит или надавливает на различные части вашего тела, облегчая выполнение растяжки. Ритм не только полезен для продвижения к релаксации в движении и координированного движения, он также является индикатором унификации ума и тела. Экспериментируйте с применением сознания, чтобы двигать во время растяжки свое тело. Это не означает, что не используются мышцы, наоборот, вы должны изучать эффективность применения мысленного движения, чтобы помочь мышцам полностью выполнить задачу. Когда научитесь это делать – поймете, что вы растягиваетесь посредством унификации постепенной релаксации, ритма и концентрации в большей степени, чем посредством физического усилия. Именно так и должно быть. В конечном итоге, главное, что вы многое узнали, изучая японскую йогу (и это гораздо важнее, чем умение растягиваться), – шин-шин-тойцу-до, «Путь единства сознания и тела».

Глава 1. Вьетнамская йога – уникальная методика сочетания дыхания и асан

Вьетнамская оздоровительная система Зыонгшинь, часто называемая вьетнамской йогой, имеет более чем тысячелетнюю историю. Одной из основных особенностей этой системы является информационная насыщенность упражнений.

Ведь, в отличие от привычных нам традиционных систем физического воспитания, кроме улучшения общего физического состояния организма, вьетнамская йога одной из своих главных задач ставит наполнение организма энергией и формирование психического состояния благополучия, оптимизма и уверенности в безграничности своих возможностей.

Каждое из упражнений вьетнамской йоги направляет в центральную нервную систему новый информационный импульс, который заряжает энергией нервные центры и улучшает не только физическое, но и психическое состояние нашего организма. Другой характерной особенностью вьетнамской йоги является наличие в системе психоэмоционального компонента. Ведь даже понимая логически, что мы не можем по своей воле, например, направить энергию в кончики пальцев, но просто думая об этом и образно представляя этот процесс, мы добиваемся реального результата, несмотря на удивление нашего логического «я».

Конечно, эти две характерные особенности вьетнамской йоги нельзя назвать уникальными. На этих принципах построены и некоторые другие оздоровительные системы Востока: индийская йога, китайский цигун, тибетские системы психофизического тренинга.

А вот введение в статичные упражнения элементов поступательно-колебательных движений не встречается ни в одной из известных сегодня оздоровительных систем и воспринимается как не объяснимый современной наукой феномен мощной стимуляции организма человека для восстановления его нормальной жизнедеятельности. Научными исследованиями было доказано, что именно движения этого типа, внешне воспринимаемые как пружинистые, обеспечивают суставам максимальный оздоровительный эффект с минимальными затратами энергии.

Глава 2. Первая ступень: релаксация и выработка ритма дыхания

Расслабление и концентрация внимания на энергетических центрах

Упражнение 1

Упражнение помогает достигнуть состояния покоя и мышечного расслабления (релаксации), а также добиться правильного ритма дыхания.

В положении лежа внушиайте себе покой и расслабление мышц, для чего 5–8 раз медленно, ритмично повторяйте: «Я спокоен, я абсолютно спокоен, отдыхаю, мои мышцы расслабляются, отдыхают». Затем постарайтесь вызвать ощущение неподвижности и тяжести в руках: «Руки расслаблены, неподвижны, тяжелые». Повторив данную формулу 5–8 раз, переходите к следующей: «Я абсолютно спокоен, дыхание спокойное, спокойное, спокойное. Я абсолютно спокоен, спокоен, спокоен». Почувствовав ощущение тяжести и неподвижности в руках, начинайте добиваться аналогичного ощущения в ногах. Отрабатывая повторные ощущения в руках, сцепите кисти рук и внушиайте себе: «Руки сцеплены, они словно слиплись». (Визуально представьте себе эту картину.)

Со временем можно усложнить визуальную картинку. Попробуйте слегка поднять руки в области плечевого сустава, не отрывая при этом кисти от бедер. Таким же образом попробуйте поднять ногу, не отрывая пятку от пола. Это способствует возникновению ощущения, что ногу или руку очень сложно или просто невозможно поднять.

Перед началом упражнения необходимо реально чувствовать тяжесть в руках (ногах), их неподвижность. Следует помнить, что ощущение тяжести не всегда вызывает необходимый эффект расслабления и может часто способствовать появлению скованности и напряжения. Вот почему при концентрации внимания и самовнушении лучше всего акцентироваться на возникновении ощущения неподвижности.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
Ритм дыхания необходимо сочетать с самовнушением так, чтобы выдох был чуть более долгим, чем вдох. При этом первая часть формулы, включающая в себя действия, должна сопровождаться вдохом; вторая, указывающая на непосредственную реализацию задания, – выдохом. Упражнение считается освоенным, когда ощущения покоя и расслабления мышц четко выражены, а ощущения неподвижности и тяжести в руках и ногах возникают легко.

Упражнение 2

Упражнение заключается в том, чтобы вызвать ощущение тепла в области рук, живота и головы. Добиваться данного ощущения в различных областях тела следует только после того, как вы добились ощущений, на которые указывалось в первом упражнении. Тепло вызывают следующей формулой: «Мои руки неподвижные (тяжелые), теплые, теплые». Формулу повторяют 5–6 раз, а затем переходят к следующей, которую повторяют 2–3 раза: «Я спокоен, абсолютно спокоен, спокоен, спокоен». Овладев внушением чувства тепла в руках, начинайте внушать себе такое же ощущение в ногах, корпусе, шее, голове (лоб, затылок). Очень важно научиться внушать ощущение тепла в области солнечного сплетения (где расположен средний даньтэнь). Для этого сначала произносят: «Живот слегка теплый, теплый, теплый», – а потом, переходя к локальному самовнушению, продолжают: «Верхняя (нижняя) часть живота слегка теплая, теплая, теплая».

Во время самовнушения чувства тепла в области головы, шеи, живота следует повторять эту же формулу, заменяя название части тела на необходимое. В данном упражнении также следует сопровождать самовнушение дыханием.

Упражнение считается освоенным, если тепло вызывается легко и ярко выражено, а кожная термометрия регистрирует повышение температуры в области кистей рук.

Не следует огорчаться, если на начальном этапе вы не сразу сможете вызывать у себя ощущение полного расслабления. После небольшой, но настойчивой, целенаправленной практики и активной работы над своим телом и психикой вы с успехом овладеете концентрацией внимания на любом объекте.

Глава 3. Вторая ступень: дыхательная терапия

Основные положения вьетнамской дыхательной терапии в системе Зыонгшинь

Вьетнамская дыхательная система базируется на двух видах дыхания: грудном и брюшном. Если брюшное дыхание выполняется при помощи диафрагмы, то грудное дыхание – путем сокращения и расслабления грудных мышц, подъемом и опусканием ребер грудной клетки.

Ниже мы рассмотрим так называемое «четырехфазное» дыхание вьетнамской йоги, которое является одновременным методом тренировки нервной, кровеносной и энергетической систем организма человека.

Как уже говорилось выше, в основе вьетнамской йоги лежат два вида дыхания – грудное и брюшное. Их сочетание даст вам возможность влиять или руководить посредством дыхания процессами возбуждения и торможения нервной системы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме и энергообмену, создает предпосылки для профилактики заболеваний или их лечения. Для того чтобы освоить дыхательные приемы вьетнамской йоги, необходимо освоить напряжение и расслабление мышц дыхательного аппарата. Следующие два урока-упражнения помогут вам в этом.

1. Не напрягая мышцы пресса, выпятите живот вперед и сократите мышцы диафрагмы, направляя ее далеко в низ живота. Не допускайте ошибки многих практикующих йогу: при выпячивании живота диафрагма остается неподвижной. Естественно, что при этом дыхание не осуществляется.

2. Перекройте горло, сократите мышцы грудной клетки, опустите ребра вниз, максимально втяните в себя живот, поднимите диафрагму вместе с кишками, печенью, селезенкой и желудком.

Внимание! Во время выполнения упражнения на сокращение мышц дыхательного аппарата могут возникнуть некоторые побочные эффекты, к которым следует быть готовым: головная боль, головокружение, прилив крови к лицу и его покраснение, ощущение стеснения в груди, замедление кровообращения. Поэтому необходимо овладевать системой дыхания постепенно, шаг за шагом.

3. Чтобы лучше понять механизм брюшного дыхания, плотно оберните грудь

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org длинным отрезком ткани, что лишит ваши ребра движения, и тогда, хотите вы этого или нет, вы будете вынуждены перейти на брюшное дыхание за счет движения диафрагмы. Положив ладонь на живот, вы почувствуете в момент вдоха и выдоха движение брюшной стенки.

4. Для контроля грудного дыхания оберните тканью область живота. При этом диафрагма не сможет двигаться вниз-вверх, и вы перейдете на грудное дыхание за счет подъема и опускания ребер грудной клетки и сокращения-расслабления грудных мышц. Обратите внимание на область надключичных ямок, и вы легко заметите исчезновение последних вследствие повышенного давления в легких.

5. С целью выполнения одновременно грудного и брюшного дыхания расположите одну ладонь на груди, другую – в области желудка. С помощью зеркала проследите за надключичными ямками и кадыком. Во время дыхания вы ощутите ладонями напряжение и расслабление мышц живота и груди, увидите, что надключичные ямки меняют свою глубину, а кадык выполняет ритмичные движения вверх-вниз.

6. Для задержки дыхания откройте горталь, выполните полный глубокий вдох. Мышцы дыхательного аппарата должны быть максимально напряжены. Затем, продолжая задержку дыхания на вдохе и не расслабляя мышц, откройте горталь. Необходимо научиться прислушиваться к своему обычному дыханию так, чтобы почувствовать воздух, проходящий через нормально открытую горталь. Внимание! Если у вас повышенное артериальное давление, следует быть предельно осторожным (возможен прилив крови к голове).

Необходимый алгоритм четырехфазного дыхания

1. Равномерный, глубокий, спокойный вдох. Грудь развернута, живот выпячен, брюшная стенка напряжена.
2. Задержка дыхания на вдохе. Диафрагма и мышцы грудной клетки напряжены. Горталь открыта. В положении лежа на спине необходимо слегка приподнять ноги (на 15–20 см).
3. Свободный, естественный выдох. Выдох без форсирования и задержки. Ноги при этом следует опустить вниз.
4. Задержка дыхания на выдохе.

Техника четырехфазного дыхания

Положение тела во время дыхания. Наилучшим положением для отработки техники дыхания считается положение лежа на спине с вытянутыми ногами. Для удобства под ягодицы положите небольшую подушечку. Расположите одну ладонь на груди, другую – на животе.

Подушечка выбирается индивидуально: для людей, обладающих повышенным артериальным давлением, – небольшого размера, для обладающих нормальным артериальным давлением подойдет подушка для сна (размер не имеет значения). С приобретением необходимых навыков высоту подушки уменьшают, а затем следует и вовсе от нее отказаться.

Можно практиковать дыхание лежа на боку: одна рука – на бедре, другая – под головой.

Полное расслабление. Ощутите чувство тяжести в руках и ногах. Проведите самовнушение: «Мои ноги и руки тяжелые, теплые». Все приведенные ниже фазы должны иметь одинаковое протяжение.

Фаза I. Вдох. Внимательно следите, чтобы воздух заполнял легкие равномерно и проникал глубоко, захватывая все альвеолы. Необходимо контролировать процесс вдоха, обеспечивая его границы за счет опускания диафрагмы. При этом брюшная стенка должна быть максимально выпячена и стать твердой, чтобы мышцы живота, поперечные и продольные, напрягались в ответ на движение диафрагмы, не давая возможности внутренним органам опуститься.

Фаза II. Задержка дыхания на вдохе. На этой фазе горталь должна быть открыта, для чего после окончания фазы I необходимо как бы вдохнуть еще немного воздуха и сократить до максимума уже сокращенные мышцы дыхательного аппарата. Открытую на вдохе горталь не закрывать, кадык держать в крайнем нижнем положении, а надключичные ямки – углубленными. Не должно быть

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
характерных явлений, когда воздух задерживается в легких (перекрытие гортани): лицо красное, нет ощущений головокружения и головной боли, а также стеснения в груди.

Фаза II – самая сложная и очень важная. Поскольку именно она увеличивает эффективность дыхательного акта, улучшает поглощение кислорода и выделение углекислого газа, усиливает активность организма.

В данной фазе предусмотрен подъем ног на длину стопы (15–20 см) с целью усилить поперечное и продольное напряжение брюшной стенки. Одновременно увеличивается напряжение мышц диафрагмы. По окончании фазы II, длительность которой составляет 1/4 часть всего времени дыхательного цикла, ноги опускаются. Опустив ноги, переходите к третьей фазе дыхания.

Фаза II характеризуется еще одной сложностью, которая заключается в развитии у новичков дифференцированного торможения нервных процессов, то есть выборочного расслабления мышц, не участвующих в дыхательном акте.

В фазах I и II мышцы дыхательного аппарата находятся в сильном напряжении, которое невольно передается на другие мышцы тела: рук, ног, ротовой области, подбородка. Это похоже на то, как ребенок, обучаясь написанию букв, мимоходом высказывает язык и шевелит губами.

Задача заключается в том, чтобы активизировать только те мышцы, которые участвуют в дыхательном акте, и расслабить все остальные, то есть не позволять процессам возбуждения распространяться на другие части тела. Для этого и необходимы навыки дифференцированного торможения нервных процессов.

Фаза III. Выдох. Выдох должен быть естественным, без форсирования или задержки. Не следует подтягивать живот, сокращая мышцы грудной клетки. Грудная клетка и передняя стенка живота должны как бы сами «опадать» при выполнении выдоха. Правильный выдох вызывает ощущения легкости и бодрости.

Фаза IV. Задержка дыхания. Задержку дыхания выполняют, полностью расслабив все группы мышц. Помимо расслабления, внимание фиксируется и на положении рук и ног. Необходимо добиваться полного их расслабления, тогда

одновременно вы почувствуете ощущения тяжести и тепла. Кроме того, мысленно

следует повторять формулу самовнушения и вызывать данные ощущения: «Мои ноги – тяжелые, тяжелые, тяжелые. Мои руки – тяжелые, тяжелые, тяжелые. Мои руки – теплые, теплые, теплые. Мои ноги – теплые, теплые, теплые».

Выдох и задержка на выдохе требуют полного расслабления, что позволяет снять напряжение с мышц живота и грудной области. Полноте выдоха будут способствовать и небольшие подушечки, которые можно подложить под ягодицы.

Это еще больше расслабит мышцы живота.

Количество вдохов и выдохов в минуту во вьетнамской йоге методом четырехфазного дыхания не ограничивается численно, а определяется индивидуально каждым занимающимся, поскольку количество вдыхаемого кислорода регулируется степенью здоровья и активности человека. Отличное самочувствие находится во взаимосвязи с длительностью фаз, а отсюда и высчитывается частота дыхания.

В процессе длительных тренировок дыхательный ритм, сформированный на четырех фазах, формирует стереотип дыхания.

Особенностью четырехфазного дыхания является возможность с помощью выработанных дыхательных навыков тренировать нервную систему, свободно вызывая в ней процессы нервного возбуждения или торможения.

Следуя древним вьетнамским традициям, первые две фазы дыхания относят к ян-фазе, которая отвечает за периоды нервного торможения. В ян-фазе происходит граничное сокращение мышц и, соответственно, максимальное нервное возбуждение, в инь-фазе – граничное расслабление мышц и максимальное торможение. При точном выполнении рекомендаций оздоровительной системы вьетнамской йоги вырабатывается уверенный стереотип нервной деятельности, а также и оптимальный вариант бодрости и сна, что совпадает с природным биоритмом человека. Практикуя эту уникальную древнюю оздоровительную систему, вы навсегда забудете про стимуляторы или снотворное.

Глава 4. Третья ступень: статико-динамические упражнения в положении лежа и сидя

Третья ступень включает в себя 10 упражнений в положении лежа и 3 упражнения в положении сидя, которые (помимо своих дополнительных оздоровительных эффектов) предназначены в основном для лечения и профилактики заболеваний позвоночника: остеохондроза, сутулости,

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

искривления – кифоза, лордоза, сколиоза.

Положение лежа при выполнении упражнений вьетнамской йоги признано специалистами как самое оптимальное, так как снимает напряжение во всех отделах позвоночного столба. При этом возникают благоприятные условия для активного воздействия на позвоночник в его любой части.

Все упражнения третьей ступени выполняются согласованно с 4 фазами дыхания. I и II фазы характеризуются глубоким вдохом и задержкой дыхания, в III для выполнения выдоха необходима активная помощь мышцами живота, в IV задача заключается в удержании втянутой вовнутрь передней стенки живота. Самая короткая IV фаза. В отдельных случаях ее можно сократить до минимума.

Упражнения лежа на спине

Упражнение 1 (рис. 1, 2)

Лежа на спине с выпрямленными ногами, выполните прогиб вверх в области шеи и груди на глубоком вдохе. Задержав воздух в легких, покачайте спиной из стороны в сторону 2-6 раз. Выполните естественный выдох за счет сокращения передней стенки живота.

Рисунок 1

Рисунок 2

Эффект воздействия:

- улучшает и активизирует циркуляцию крови в организме;
- укрепляет мышцы спины и тонизирует труднодоступные для другого воздействия отделы позвоночника;
- оказывает разогревающее воздействие на мышцы шеи, затылочной области, верхней части спины;
- эффективно при лечении ревматизма, гриппа, воспаления легких;
- способствует потовыделению.

Особенности выполнения:

- необходимо точно следовать рекомендациям по дыханию.

Упражнение 2 (рис. 3)

Лежа на спине, упритесь пятками и верхней частью спины в пол. Вдохнув, выполните в пояснице прогиб вверх (как показано на рисунке). Задержав дыхание на вдохе, покачайте спиной из стороны в сторону 6 раз, с каждым движением пытаясь вобрать в легкие еще немного воздуха. Выполните сильный выдох и энергично втяните в себя живот, чтобы максимально вывести воздух из легких.

Рисунок 3

Эффект воздействия:

- великолепно воздействует при воспалении седалищного нерва;
- снимает боли в спине;
- снижает и облегчает боли в суставах при ревматизме;
- оказывает разогревающий эффект и стимулирует области поясницы, ягодиц;
- способствует потовыделению.

Особенности выполнения:

- упражнение рассчитано на точное выполнение рекомендации по дыханию: глубокий вдох, задержка на вдохе, энергичный выдох за счет втягивания передней стенки живота и движения вверх диафрагмы, незначительная задержка на выдохе.

Упражнение 3 (рис. 4)

Лежа на спине, упритесь пятками, локтями и затылком в пол. Глубоко вдохнув и слегка приподняв корпус, выгните вверх живот и грудь. Задержите дыхание и покачайте спиной из стороны в сторону 2-6 раз, с каждым движением пытаясь вобрать в легкие еще немного воздуха. Сделайте глубокий выдох при помощи передней стенки живота. Удерживайте на выдохе втянутую в себя переднюю стенку живота.

Рисунок 4

Эффект воздействия:

- предотвращает развитие склерозных процессов в организме;

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

- избавляет или значительно уменьшает боль в области шеи, спины, ног;
- выправляет сутулость, укрепляет мышцы спины.

Особенности выполнения:

- придерживайтесь следующей рекомендации: насколько глубокий и полный вдох, настолько же сильным должен быть выдох при помощи передней стенки живота.

Упражнение 4 (рис. 5)

Лягте на спину, ладони расположите под ягодицами. Стопы подтяните как можно ближе к ягодицам, согнув ноги в коленях.

Глубоко вдохнув и задержав дыхание, одновременно разведите колени в стороны, насколько это возможно. Удерживайте это положение 2 секунды, пытаясь углубить вдох.

Наклоняйте колени по направлению к полу вправо и затем влево. Повторить движение 2–6 раз. С силой выдохните воздух, помогая себе при этом прижатием колен к груди, после чего опустите стопы на пол.

Рисунок 5

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует кровообращение и движение энергии в самые отдаленные участки печени, селезенки, желудка, кишечника, женских половых органов, промежности;
- избавляет от болей в спине;
- активизирует работу органов брюшной полости.

Варианты выполнения

Лежа на спине, раздвиньте ноги на 40–50 см, согните колени и слегка поднимите таз.

На вдохе, задержав воздух в легких, наклоняйте колени по направлению к полу поочередно, пытаясь прикоснуться к поверхности, – по 2–6 раз.

Выполните полный выдох, задержите дыхание на выдохе.

Эффект воздействия:

- как дополнительный лечебный эффект упражнение позитивно воздействует на состояние мочевого пузыря, уменьшает потребность в ночном мочеиспускании.

Упражнение 5 (рис. 6)

Лежа на спине, вытяните ноги, руки расположите вдоль туловища. На вдохе поднимите ноги и занесите их за голову, коснитесь пола пальцами ног как можно дальше за головой. Задержите дыхание, подперев область поясницы руками, согнутыми в локтях, выполните покачивающее движение из стороны в сторону. Полностью выдохните, удерживая напряжение передней стенки живота.

Рисунок 6

Эффект воздействия:

- упражнение способствует активному массажу внутренних органов;
- усиливает приток крови и энергии к голове;
- регулирует и стимулирует работу желез внутренней секреции, особенно щитовидной;
- способствует активизации кровообращения в области шеи;
- обеспечивает отток крови при геморрое;
- тонизирует весь организм.

Особенности выполнения:

- упражнение требует жесткого контроля за положением тела при опускании ног, шеи, за напряжением в области живота, колен.

Упражнение 6 (рис. 7, 8)

Лежа на спине, подтяните стопы, сомкнутые друг с другом, к ягодицам, разведите в стороны колени. Руки – вдоль туловища, слегка разведены в стороны.

Выполните полный вдох, прогнитесь в пояснице, опираясь локтями, стопами и верхней частью головы об пол, поднимите таз вверх.

Задержав дыхание на вдохе, выполните 2–6 раз повороты корпуса из стороны в сторону. Сделайте выдох усилием мышц живота. Повторите упражнение 2–3 раза.

Рисунок 7

Рисунок 8

Эффект воздействия:

- упражнение энергично массирует внутренние органы брюшной полости, снижает боль в спине;

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

- укрепляет мышцы поясницы и межпозвоночные связки;
- укрепляет мышцы задней части бедер, боковые мышцы туловища и живота;
- способствует лечению женских заболеваний.

Особенности выполнения:

- следить за амплитудой поворотов корпуса;
- внимательно выполнять выдох, осторожно напрягая мышцы живота.

Упражнение 7 (рис. 9)

Лежа на правом боку, согните ноги. Правую ногу слегка заведите назад и обхватите левой рукой ее стопу. Стопу левой ноги расположите на колене правой и коснитесь левым коленом пола (если получится). Правой рукой обхватите левое колено. Выполняя глубокий вдох, одновременно поверните шейные и грудные позвонки в противоположную сторону.

Задержав дыхание на вдохе, 2–6 раз прогнитесь в позвоночнике. Выполните выдох за счет напряжения мышц живота. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторений по 3 раза (вправо и влево).

Рисунок 9

Эффект воздействия:

- упражнение стимулирует приток энергии, крови к печени и селезенке, что является непосредственно профилактическим и терапевтическим способом воздействия на работу данных органов;
- активно влияет на шейные позвонки, сухожилия, кровеносные сосуды, нервные окончания, горло;
- предотвращает вывихи, снижает боль в суставах шейного отдела.

Особенности выполнения:

- контролируйте поворот шеи и разворот груди;
- сосредоточьте внимание на активном выдохе усилиями мышц живота.

Упражнения лежа на животе

Упражнение 8 (рис. 10, 11)

Лежа на животе, ноги выпрямлены, руки расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки. На глубоком вдохе прогнитесь в спине, слегка приподнимая и отводя голову назад, приподнимите ноги как можно выше над полом.

Руки в вытянутом положении заведите за спину. Задержав вдох, выполните 2–6 движений-поворотов: сначала в одну сторону, затем в другую, каждый раз прикасаясь к полу плечом. Выдохните, напрягая мышцы живота. Повторите упражнение по 3 раза вправо и влево.

Рисунок 10

Рисунок 11

Эффект воздействия:

- упражнение усиливает циркуляцию крови и энергии по меридианам в области позвоночника;
- тормозит процессы старения организма;
- улучшает подвижность позвоночника;
- обновляет истощенную нервную систему;
- предотвращает заболевание гриппом;
- активизирует работу всех мышечных групп спины, ягодиц, бедер.

Особенности выполнения:

- поскольку упражнение предполагает достаточно большие мышечные усилия в областях живота и спины, тем, кто имеет слабую переднюю стенку живота, следует быть предельно осторожными, не допуская ее перенапряжения;
- контролируйте повороты плеча к полу, не напрягая мышцы.

Упражнение 9 (рис. 12, 13)

Лежа на животе, упритесь локтями в пол, кисти расположите на затылке, ноги согнуты в коленях, пятки максимально приближены к ягодицам (вплоть до касания).

На глубоком вдохе откиньте голову назад как можно дальше, напрягите мышцы живота, слегка приподнимая живот над полом и одновременно сильно прогибаясь в пояснице. Задержав дыхание на вдохе, выполните 2–6 движений головой из стороны в сторону. Сделайте полный выдох. Повторите упражнение 3 раза.

Рисунок 12

Рисунок 13

Эффект воздействия:

- упражнение укрепляет внутренние органы брюшной полости;
- снимает боли в области спины;
- способствует излечению ревматизма плечевых суставов;
- укрепляет мышцы живота и спины, возвращая утраченную подвижность в шейном и поясничном отделах.

Особенности выполнения:

- следует быть предельно осторожными тем людям, которые страдают остеохондрозом шейных позвонков;
- необходимо дозировать напряжение в области поясницы.

Упражнение 10 (рис. 14)

Лежа на животе, упритесь руками в пол на уровне талии, развернув пальцы рук в стороны. На глубоком вдохе выпрямите руки, прогните спину, откиньте голову назад.

Задержав дыхание на вдохе, выполните 2–6 движений корпусом и головой вперед–назад. Сделайте глубокий, полный выдох, разверните корпус и шею вправо, пытаясь увидеть пятку левой ноги. Затем, глубоко вдохнув и задержав дыхание, выполните 2–6 поворотов корпусом влево. Глубоко выдохнув, продолжайте смотреть на пятку левой ноги.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Выполните упражнение в каждую сторону от 1 до 3 раз.

Рисунок 14

Эффект воздействия:

- упражнение нормализует циркуляцию энергии и крови в области шеи, спины, боковых частях туловища;
- усиливает приток крови в самые малодоступные области печени, селезенки и легких;
- способствует рассасыванию спаек, которые появляются после заболевания воспалением легких;
- укрепляет мышцы спины, шеи, боковых частей туловища.

Особенности выполнения:

- особое внимание следует уделять повороту головы в сторону и назад, не допуская перенапряжения мышц шеи и корпуса.

Упражнения в положении сидя

Упражнение 11 (рис. 15)

Сядьте на пятки, наклоните туловище вперед, вытянув руки перед собой, коснитесь пола подбородком. На глубоком вдохе отведите голову назад, задержите дыхание и выполните 2–6 движений верхней частью туловища и головой вперед–назад. Сделайте выдох усилием мышц живота. Выполните упражнение от 1 до 3 раз.

Рисунок 15

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует работу щитовидной железы;
- укрепляет мышцы шеи, затылка, плечевых суставов, вызывая усиленный приток крови к этим областям;
- способствует излечению от ревматизма плечевых суставов.

Особенности выполнения:

- осуществляйте контроль во время отклонения головы назад.

Упражнение 12 (рис. 16, 17)

Сядьте на пол, одна нога согнута в колене, другая – прямая, вытянута назад (сидеть следует на ноге, согнутой в колене); упритесь выпрямленными, слегка напряженными руками в пол. На вдохе поднимите руки вверх, хорошо прогнувшись в пояснице. Задержите дыхание в этом положении и выполните от 2 до 6 движений головой и туловищем вперед–назад. На сильном выдохе опустите

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
руки вниз к полу. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Общее
количество выполнения – от 1 до 3 раз.

Рисунок 16

Рисунок 17

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует циркуляцию энергии в области спины;
- предотвращает появление болей в спине;
- укрепляет суставы позвоночника, мышцы спины и таза.

Особенности выполнения:

- необходимо правильно распределить центр тяжести и найти опору ногами;
- соблюдать такое положение рук, при котором они являлись бы продолжением туловища во время отклонения назад (то есть туловище и руки должны составлять одну плоскость или одну прямую линию);
- контролировать вдох, задержку дыхания и выдох.

Упражнение 13 (рис. 18)

Примите коленно-локтевое положение, коснитесь лбом пола. После вдоха задержите дыхание и выполните от 2 до 6 движений тазом из стороны в сторону. Выдохните воздух, напрягая мышцы живота. Повторите упражнение 5-10 раз.

Рисунок 18

Эффект воздействия:

- упражнение предотвращает опущение внутренних органов;
- предотвращает возникновение грыжи и геморроя;
- стимулирует приток крови к голове;
- эффективно при нервном истощении;
- способствует углублению дыхания.

Особенности выполнения:

- данная поза способствует полному расслаблению организма, поэтому рекомендую выполнять ее для получения отдыха;
- позу следует выполнять как можно чаще для отработки навыков полного дыхания;
- в позе можно даже слегка подремать, одновременно приучаясь контролировать равновесие.

Вы познакомились с тремя ступенями вьетнамской йоги, являющимися базовыми и целиком необходимыми упражнениями, без которых продвижение вперед или получение оздоровительного, лечебного эффектов, не имеют смысла и безрезультатны. Поэтому следует систематически отрабатывать первые три ступени, четко выполняя все данные выше инструкции, которые складывались тысячелетиями и являются обобщенной вьетнамской народной мудростью, глубоко уходящей своими корнями в народную медицину. Благодаря этому вы не только обретете здоровье, но и сможете продвинуться вперед на пути физического и духовного самосовершенствования.

ЧАСТЬ III. ИНДИЙСКАЯ ЙОГА

Глава 1. Основные сведения о йоге

Йога представляет собой древнюю систему с детальными техниками для всех аспектов развития человека – от музыки и танца до психологии и социологии. В переводе с санскрита йога обозначает «объединять, координировать или насыщать энергией». Вот лишь неполный список того, как сегодня понимают данное глубокое духовное учение: модная система физических упражнений; нетрадиционная медицина; правильная интеграция тела, ума и духа, позволяющая во всей полноте раскрыть наш высокий жизненный потенциал; объединение тайных энергий и естественного ума для достижения вершин духовности и так далее.

Можно сказать, что йога – это часть тысячелетнего поиска человечеством здоровья, счастья и просветления. Поэтому неудивительно, что сегодня она

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org получила признание во всем мире. Уроки йоги доступны и очень популярны, занятия проводятся повсеместно: в фитнес-клубах, на курортах и в SPA-салонах, в медицинских и реабилитационных центрах. По своей многогранности йогу можно сравнить лишь с индийской аюрведой (с которой она, кстати, тесно взаимосвязана) и китайским цигун.

Но йога – это гораздо больше, чем просто великая система физических упражнений. Обладая необыкновенно целительной силой, как для тела, так и для психики, ее воздействие направлено не только на структурную дисгармонию в теле (например проблема с суставами и костями), но и на органические дисфункции, включая расстройства гормональной и иммунной систем. Кроме того, дыхательные и медитационные практики йоги позволяют лечить нервные расстройства, эмоциональное напряжение и психологические проблемы всех типов – от стрессов до психозов.

Главная практика йоги – асаны, или позы. Специалисты еще называют их «внешним лицом йоги», а для многих людей они – первый шаг на пути к овладению этим древним учением.

Корни асан можно найти в йоговской традиции под названием «хатха-йога», которая базируется на единстве следующих духовных традиций: асанах, пранаяме (дыхании) и медитации, направленных на развитие наших внутренних энергий. Именно тексты хатха-йоги содержат самое полное и подробное описание асан, но следует учитывать, что это только один аспект, а не вся система целиком.

Традиция хатха-йоги также имеет свои корни, которые уходят в классическую йогу, сконцентрированную в «Сутрах» великого мудреца Патанджали (200 г. до н. э.). Эти «Сутры» называют «Йога Даршана», или «Философия йоги».

Но Патанджали нельзя назвать изобретателем древнего учения, йога существовала много веков до него. Патанджали систематизировал и кодифицировал ее традицию в форме афоризмов, которая на сегодняшний день остается лучшим итогом системы, усвоенной разными путями из методик йоги. Йогу Патанджали называют «раджа-йога», или «королевская йога», из-за высокого уровня преподавания.

У нее есть и другое название «аштанга-йога», или «восьмиступенчатая йога», так как она состоит из восьми ступеней, где асаны – всего лишь одна из них. Хатха-йога имеет отношение к начальным стадиям раджа-йоги, особенно это касается подготовки тела и праны (энергии).

Можно сказать, что хатха-йога – важный шаг на пути их полного развития. Раджа-йога Патанджали, в свою очередь, уходит корнями в еще более древние учения хинду-йоги в «Упанишадах», «Бхагават Гите», «Махабхарате» и в философскую систему «Санкхья», содержащуюся в них.

Перечисленные санскритские тексты объясняют различные практики йоги – медитации, мантры, посвящения и развитие праны (энергии). После Патанджали именно «Бхагават Гита» считается первоначальным текстом йоги, а учитель «Бхагават Гиты» – Кришна – величайшим из всех йогов.

Действительно, йога так же древна, как и само человечество.

Восемь ступеней йоги

Патанджали «рисует» полный восьмиступенчатый путь йоги, имеющий отношение как к внутренним аспектам, так и к внешним.

Восемь ступеней (аштанга) йоги

- Яма – поведение.
- Нияма – образ жизни.
- Асана – позы йоги.
- Пранаяма – контроль над праной (энергией).
- Пратьяхара – контроль над ощущениями.
- Дхарана – концентрация.
- Дхьяна – медитация.
- Самадхи – высшая ступень реализации потенциала человека.

И немного более подробно по каждой из ступеней.

Яма и Нияма – это практики, применение которых исключает возможность неправильного, вредного или беспокойного поведения.

Они помогают создать основу правильной жизни, покоя и гармонии – как социальной, так и персональной. Благодаря им, йога предоставляет простую модель самодисциплины, искореняющей проблемы, возникающие из-за чрезмерных материальных запросов, присутствующих в повседневной жизни.

Яма и Нияма базируются на десяти практиках, пять из которых касаются персонального и социального поведения, а пять – личного развития и

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org принципов образа жизни.

Пречислю их: непричинение вреда, правдивость, правильное использование сексуальной энергии, неучастие в воровстве, нестяжательство, чистота и непорочность, удовлетворенность, самодисциплина, самообучение, признание божественной воли.

Асана состоит из движений и поз, которые снимают напряжение, выводят токсины, наполняют тело энергией и подготавливают ум для медитации. Пранаяма. Нашему организму жизненно необходима избыточная прана, или энергия. Большинство практик пранаямы состоит из дыхательных упражнений, очищающих тело и активизирующих энергию.

Асана приводит тело в гармоничное равновесие, чтобы можно было работать над пранами посредством пранаямы.

Некоторые техники пранаямы являются духовными практиками, специально разработанными для развития глубокой связи между космической жизнью и могучими преобразующими силами.

Пратьяхара касается методов управления впечатлениями и контроля над ощущениями, которые являются основным источником нашего контакта с внешним миром. Посредством правильного использования ощущений мы можем жить в гармонии с окружающим миром. Частью пратьяхары также считается глубокая релаксация, позволяющая привести в спокойное состояние моторные органы.

Дхарана – это практики по концентрации, позволяющие улучшить и стабилизировать внимание. А внимание, как известно, – главная сила ума. Мы должны тренировать его, как мышцу, особенно если хотим раскрыть наши ментальные способности. Типичными примерами дхараны считаются концентрация на чакрах (внутренних энергетических источниках) или на каком-либо предмете (например на пламени свечи).

Асаны тоже помогают концентрации сознания, удерживая тело в устойчивой позе.

Дхьяна относится к медитации, которая является глубоким размышлением или продолжительной концентрацией. Медитируя, мы можем прийти к глубокому пониманию реальности всего мира. Медитация – основной метод классической йоги, возможность управлять своим сознанием. И если асана успокаивает наше тело, медитативные практики – успокаивают сознание.

Самадхи – высшая цель практики йоги, которая осуществляется посредством долговременной медитации. Она состоит в слиянии ума с объектом его внимания; когда сознание становится единым целым с объектом, мы переживаем глубокий покой и блаженство. Но эта высочайшая цель предназначена только для немногих необыкновенных мистиков и духовных учителей.

В конце данной главы добавлю лишь, что, занимаясь йогой, вы будете чувствовать себя гармоничнее, счастливее, мудрее, она дает нам путеводную нить того, как это сделать оптимальным способом, и открывает нас для высшего духовного стремления.

Глава 2. Практика пранаямы

Согласно индийской философии, человеку в каждом его воплощении дается определенное количество вдохов и выдохов. Тот, кто дышит часто и поспешно, умирает раньше, так как человек не может совершить больше вдохов, чем ему определено. С другой стороны, тот, кто ведет спокойную жизнь и дышит редко, сберегает здоровье и живет долго. Людей на Востоке нелегко взволновать, потому что они, и это очень мудро, стремятся использовать свою земную жизнь для духовного совершенствования. Они качают головами, когда видят, как их собратья на Западе укорачивают этот божественный дар, называемый жизнью, лихорадочной деятельностью и, как следствие, торопливым, поверхностным дыханием.

Небрежное и случайное дыхание сокращает нашу жизнь, уменьшает жизненную силу и делает нас восприимчивыми к легчайшей болезни, к обычной простуде. Первобытного человека, который жил в естественных условиях, не нужно было учить правильному дыханию. Охота, рыболовство, борьба со стихиями, суровый климат и постоянное пребывание на свежем воздухе в избытке обеспечивали его физическими упражнениями, и он инстинктивно прибегал к правильному дыханию. Если бы мы вели нормальную, естественную жизнь, наши тела и наши легкие точно также реагировали бы на внешние воздействия, как и у первобытного человека или у обитателей африканского континента.

Летом, когда мы скрываемся от жары и бросаемся в холодную воду или когда мы во время загородной прогулки неожиданно попадаем под сильный ливень, какова

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org первая реакция организма на этот внешний раздражитель? Мы инстинктивно, даже против воли, делаем глубокий вдох! Или попробуем встать под душ ранним утром! Вода не обязательно должна быть холодной; вполне подойдет тепловатая. Что происходит? Наша грудь сразу же, словно подчиняясь внутреннему приказанию, вздыхается и опадает на протяжении всего времени, пока наша кожа подвергается действию раздражителя. Индийские мудрецы поняли, за тысячи лет до того, как такая мысль возникла в современной медицинской науке, что кожа – это вторые легкие, поскольку без кожного дыхания невозможна жизнь. Любой внешний раздражитель, воздействующий на нашу кожу, холод, тепло, механическое прикосновение и т. д., автоматически влияет на ритм нашего легочного дыхания.

Таким образом, «мать-природа» множество раз на дню заставляет прибегать нас к глубокому дыханию, которое незаменимо с точки зрения здоровья и жизненной энергии. Но, к сожалению, цивилизованного человека, который оторвался от естественных условий жизни, природа лишь одним способом может заставить думать о здоровье – посредством болезни.

Наш образ жизни, когда мы либо очень много сидим, либо подолгу стоим (отсюда плоскостопие), либо склоняемся над письменным столом, привел к тому, что современный человек не умеет сидеть, ходить, стоять, дышать. Как следствие, впалая грудь, узкие плечи, астма, нарушения кровообращения, атеросклероз, диабет и туберкулез, в то время как достаточно одного поколения, которое дышало бы правильно, и люди возродятся!

Согласно данным западной медицинской науки, человек, который занимается спокойной сидячей работой, совершает обычно пятнадцать вдохов в минуту. Тем не менее, во время каждого вдоха в легкие поступает всего около 0,5 литра воздуха. При чуть более глубоком дыхании количество воздуха, проходящего через легкие, составляет около 1,5 литров и еще 1,5 литра «запасного воздуха» проникает в легкие, когда мы дышим еще более усиленно. Таким образом, «рабочий объем» легких взрослого человека составляет около 3,5 литров, что подкрепляется тем фактом, что легкие трупов, согласно исследованиям, содержат 1,5 литра «остаточного воздуха». Какой из этого следует вывод? Ни больше ни меньше, чем тот, что западный человек, ведущий сидячий образ жизни, использует лишь десятую часть пятилитрового объема своих легких.

Во время медленной ходьбы эта величина возрастает до 2,5 раз; во время горного восхождения она подскакивает до 10 раз; а во время занятий плаванием – до 20 раз.

Индийские и восточные мудрецы еще тысячи лет назад поняли, что, управляя своим дыханием, можно поразительным образом сохранять здоровье и отвращать от себя болезни.

Что такое прана?

Много тысяч лет назад просвещенные мудрецы Востока учили, что каждая сила и вся энергия, действующая во Вселенной, имеет внутреннюю первопричину, суть, зародыш, первозданное состояние, из которого возникла вся жизнь, все движение и вся энергия. Эта потенциальная сила, находящаяся в своем первоначальном состоянии, называется «праной». До начала цикла творения прана покоится в абсолюте в виде духа или идеи всех сил.

Прана лежит в основе всякой силы; сила гравитации, притяжения, отталкивания, электричество, радиоактивность – без праны нет жизни, ибо прана есть душа всякой силы и всякого вида энергии. Этую первооснову можно обнаружить повсюду. Она есть в воздухе, но она не воздух; она есть в пище, но она не пища; это та сила, которая содержится в витаминах; она имеется в воде, но не совпадает с химическими составляющими воды; все эти вещества – просто носители праны.

В воздухе много свободной праны, и человеческий организм способен с легкостью поглощать прану из воздуха в процессе дыхания. При нормальном дыхании в нас поступает нормальное количество праны. При глубоком дыхании количество поступающего воздуха увеличивается, и с помощью управляемого йогического дыхания мы можем запастись у себя в мозгу и в нервных центрах значительное количество праны, с тем чтобы воспользоваться ею в случае необходимости. Случается, что люди, которых физическое или душевное потрясение выбило из повседневной размеренной жизни, не ломаются под грузом непривычного бремени, но проявляют чудеса стойкости. Такие люди обладают неосознанной способностью накапливать в себе прану. Про таких людей говорят, что они обладают «большой жизнестойкостью». Эта «жизнестойкость» есть не что иное, как накопленная про запас прана.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
Наиболее здравым проявлением праны в человеческом теле является то, что она заставляет нас дышать. В результате наши легкие совершают соответствующие движения. Если мы хотим ближе познакомиться с праной и научиться сознательно накапливать ее в нервных центрах, наша первая задача – научиться управлять движениями легких, т. е. дыханием. Это значит, что мы прекращаем дышать случайно, неравномерно и бессознательно и учимся делать каждый вдох сознательно, сосредоточив на нем мысль, и тогда прана поглощается нервными центрами, которые играют роль хранилищ. Сознательное управление праной с помощью концентрации мысли и упорядоченного дыхания называется пранаямой.

Полноценное дыхание

Первое и самое главное правило правильного дыхания: дышать через нос! Ворота для входа воздуха – это нос! Природа снабдила нас всеми необходимыми средствами защиты, чтобы в наш организм не проникли ни вредные примеси, ни чрезмерно холодный воздух, ни ядовитые газы. Еще в самом начале, в ноздрях, имеется заслон из волос, который препятствует проникновению пыли, мелких насекомых и других небольших предметов, которые могут причинить вред легким. Затем идет длинный извилистый проход, покрытый слизистой оболочкой, где нагревается холодный воздух и оседают частицы пыли, которым удалось пройти через волосяной заслон. Эту пыль легко удалить, сделав энергичный выдох через нос, при этом мы в одно мгновение избавляем себя от миллионов бацилл. Кроме того, в носу есть свои сторожа. С бациллами, которым удалось добраться сюда, борются гланзы при поддержке органа обоняния, этого замечательного инструмента, который немедленно подает сигнал тревоги всякий раз, когда бродящие или гниющие вещества угрожают нашему здоровью своими ядовитыми газами.

Самая важная функция органа обоняния, – это поглощение праны из воздуха. Орган обоняния и обонятельная поверхность – это не просто устройство, сообщающее нам о наличии запаха, но и впускной клапан для праны. Если у кого-то есть сомнения в истинности этого утверждения, его должен убедить один-единственный опыт. Этот эксперимент каждый может провести сам. Когда мы отправляемся в поход по горам или вдоль берега моря, где очень много праны (на Западе говорят, что воздух насыщен «озоном»), мы делаем глубокий вдох и сразу же испытываем «подъем», прилив сил. А теперь попробуем вдохнуть такое же количество воздуха через рот, и мы увидим, что не испытываем никакого прилива бодрости. Воздух, втянутый через рот, безжизнен и безвкусен – в нем отсутствует аромат озона, отсутствует прана. А ведь мы вдохнули тот же самый воздух. Когда мы тяжело простужаемся и не можем дышать через нос, как быстро мы теряем силы, как сильно нам недостает того количества праны, которое мы обычно вдыхаем через нос! У многих людей, когда они сильно простужаются, начинает болеть сердце. Причина заключается в недостатке праны.

У нас во рту нет органа, который был бы способен поглощать прану. Поглощаются лишь содержащиеся в воздухе химические вещества. Отсюда со всей очевидностью следует, что у человека, который в течение долгого времени дышит через рот, непременно возникнет существенный недостаток праны. Такой человек испытывает слабость, его железы неправляются со своими функциями, процессы жизнедеятельности замедлены, весь организм переходит в отрицательное состояние, а его сопротивляемость падает столь низко, что он оказывается беззащитным перед любой болезнью. Хуже того, при дыхании через нос, воздух обходит противомикробный фильтр, расположенный в носу, и человек отдает свой организм на милость инфекционным болезням, болезнетворные начала которых беспрепятственно проникают в легкие.

Нос защищает нас от имеющихся в воздухе бактерий!

Во рту, в отличие от носа, отсутствуют защитные средства. Задача рта отчасти заключается в том, чтобы ограждать организм от других типов бактерий, но в первую очередь рот призван защищать пищевод, предупреждать нас о проникновении инородных тел, задерживать и истонгать косточки, рыбные кости и токсичные вещества, имеющие неприятный вкус, чтобы все это не проникло в желудок. Но фильтрацию поступающего воздуха должен осуществлять нос. Надо сказать, что рот тоже обладает способностью поглощать химические компоненты воздуха. Но это лишь мудрая мера предосторожности, которую природа предусмотрела на тот случай, когда носовые проходы забиты в результате болезни или несчастного случая, чтобы жизнь не прерывалась на время выздоровления. Нос также способен отчасти выполнять функции рта;

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org в случае крайней необходимости человека можно кормить через нос. Но здоровому человеку никогда не придет в голову засовывать пищу себе в нос. Тогда зачем мы дышим через рот?

Каждый орган должен выполнять ту задачу, для которой он предназначен. Основное условие, необходимое для сохранения здоровья, заключается в том, чтобы приучить каждый орган безупречно выполнять свою задачу. давайте будем дышать через нос – всегда! В этом случае мы обеспечим наилучшую защиту от инфекционных болезней. Обильное вдыхание праны через нос полностью обеспечит, при помощи легких, наш организм энергией. В первую очередь, это укрепит наше сердце, которое перекачивает кровь и с потоком крови распространяет прану по самым мельчайшим кровеносным сосудам. Тем самым дыхание через нос влияет на деятельность мозга. Кроме того, такое дыхание предохраняет от болезней, так как повышенное количество праны увеличивает сопротивляемость слизистой оболочки и желез. Теперь понятно, откуда берется большое количество больных, страдающих общим ослаблением организма; как только они приучаются дышать через нос, силы возвращаются к ним, словно по мановению волшебной палочки, они начинают наслаждаться жизнью и почти мгновенно исцеляются от хронической слабости и усталости.

Если бы детей учили в школе дышать через нос, у нас бы выросло новое, более сильное и более умное поколение!

Основа и исходная точка всех дыхательных упражнений – это так называемое полноценное йогическое дыхание. Оно представляет сочетание трех способов дыхания: 1) брюшное дыхание, 2) среднее дыхание и 3) верхнее дыхание. Чтобы понять, что такое полноценное дыхание йогов, сначала необходимо познакомиться с тремя его составными частями.

Сначала рассмотрим верхнее, или поверхностное, дыхание, которое на Западе называют ключичным дыханием. Около 90 % женщин в Европе дышат именно таким образом. Вскоре мы поймем почему. При этом типе дыхания, когда приподнимаются только ребра, плечи и ключица, используется только верхняя часть легких.

Поскольку это лишь небольшая часть общего объема, при таком дыхании в легкие проникает очень малое количество воздуха. Достаточно самых элементарных знаний анатомии, чтобы убедиться, что ключичное дыхание требует больших энергетических затрат с минимальным результатом.

Большинство заболеваний голосовых связок и органов дыхания есть следствие неполноценного дыхания. При таком дыхании проще всего подхватить простуду или приобрести привычку дышать через рот. Современный городской житель мужского пола, ведущий неестественный образ жизни, незамедлительно прибегает к поверхностному дыханию, как только его профессия предъявляет повышенные требования к его легким.

Если после всего вышесказанного у кого-то остались сомнения во вреде и предосудительности поверхностного дыхания, я могу дать следующий совет. Встаньте по стойке «смирно», вытянув руки по швам, немного приподнимите плечи и сделайте глубокий вдох. Затем запрокиньте голову и опустите плечи, и вы тотчас же почувствуете, что можете вобрать в себя еще больше воздуха – по меньшей мере, столько же, сколько вы уже вобрали.

Второй опыт. Сядем за письменный стол, наклонившись немного вперед, как мы обычно делаем во время работы. В этом случае наше дыхание тоже станет поверхностным, так как наши плечи занимают неестественно высокое положение. Этим объясняется тот факт, что все больше и больше мужчин, живущих в крупных городах, переходят от нижнего дыхания к верхнему.

Теперь рассмотрим второй неестественный способ дыхания, свойственный западным людям, – это так называемое среднее, или, как называют его европейские врачи, межреберное дыхание. Большинство тех, кто не ведет сидячий образ жизни, дышат именно таким способом.

Среднее дыхание чуть лучше, чем верхнее, поскольку этот способ хотя бы отчасти включает в себя брюшное дыхание, и воздухом наполняется не верхняя, а средняя часть легких. Так дышат большинство мужчин, когда они стоят прямо или сидят, особенно в душном помещении, в кино, в театре или в комнате с закрытыми окнами. Природа инстинктивно не хочет, чтобы мы глубоко дышали спертым воздухом, и мы прибегаем к учащенному межреберному дыханию.

Понаблюдайте за собой, когда в следующий раз пойдете в кино.

Природа никогда полностью не отказывается от глубокого дыхания. Даже человек, ведущий самый неестественный образ жизни, часто делает судорожные глубокие вздохи, особенно когда оказывается на свежем воздухе. Это отчаянное рефлекторное движение, сходное с зеванием, которое совершают недоразвитые, стосковавшиеся по воздуху легкие западного человека.

Брюшное дыхание называется также глубоким, или диафрагмальным дыханием. Так дышат большинство мужчин, когда они лежат или отдыхают. Именно к этому типу дыхания призывают европейские и американские пропагандисты здорового образа жизни, тогда как на самом деле это лишь составная часть полноценного

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org йогического дыхания. Брюшное дыхание свойственно крепким американцам и европейцам, которые обладают хорошим телосложением и имеют здоровую работу. Причина, по которой этот способ дыхания называется брюшным или диафрагмальным, станет сразу же ясна, как только мы посмотрим, где расположена диафрагма. Кроме того, диафрагма играет важную роль в пранаяме йогов, а потому будет полезно познакомиться с ее функциями. Диафрагма – это крепкая мышечная перегородка, отделяющая грудную клетку от живота. В спокойном состоянии диафрагма выгнута вверх в направлении грудной полости. Но как только диафрагма начинает действовать, она становится все более и более плоской, давя вниз на органы живота и заставляя его выгибаться наружу.

При поверхностном дыхании воздухом наполняется верхняя часть легких; при среднем дыхании – только средняя и, частично, верхняя часть; а при глубоком дыхании – вся нижняя и средняя часть. Отсюда следует, что этот тип дыхания более полезен, чем два предыдущих.

Из вышесказанного со всей очевидностью следует, что наилучшим является такой способ дыхания, который в равной степени наполняет нижнюю, среднюю и верхнюю часть легких, снабжая организм максимально возможным количеством кислорода и праны. Этот способ и есть древнее йогическое дыхание, которое будет подробно описано ниже.

Полноценное и идеальное йогическое дыхание сочетает в себе все преимущества брюшного, среднего и верхнего дыхания и при этом лишено каких-либо недостатков. В этом случае приводятся в действие все органы дыхания, каждая клеточка, каждая мышца. Грудная клетка наконец получает возможность расширяться до своего нормального, естественного объема, при этом производительность легких можно еще больше увеличить за счет энергичной работы реберных мышц. Диафрагма также работает в нормальном режиме и обеспечивает на удивление благоприятное биологическое воздействие путем легкого массажа брюшных органов.

Полноценное йогическое дыхание – это простейшая и совершенно необходимая основа для любого йогического дыхания. Вряд ли нужно повторять, что к упражнениям надо приступать постепенно и ни в коем случае нельзя перенапрягаться. Избыток чего-либо всегда опасен для здоровья, в том числе и нерегулярные и несистематические занятия пранаямой.

Согласно учению йоги, ежедневные занятия простейшей формой пранаямы делают человека практически невосприимчивым к легочным заболеваниям. Тот, кто систематически упражняется в йогическом дыхании, никогда не простужается и не болеет бронхитом. Ибо что такое легочные заболевания, в конечном счете? Уменьшение жизненных сил организма по причине недостаточного количества воздуха, то есть неправильного дыхания. Уменьшение жизненной силы снижает сопротивляемость организма и создает благоприятную питательную среду для бактерий инфекционных болезней. Ткань здоровых, хорошо развитых легких сопротивляется бактериям. Но здоровыми наши легкие будут только в том случае, если мы будем правильно ими пользоваться.

Хорошо продуваемые легкие снабжают организм большим количеством кислорода и праны, кровообращение ускоряется, все тело расслабляется, дыхание становится глубоким, организм укрепляется, болезнь отступает.

Согласно учению йоги, качество крови зависит преимущественно от содержания кислорода и праны, поглощенных легкими. Если кровь содержит небольшое количество праны и кислорода, ее качество низкое.

В этом случае в ней остается много невыведенных отходов и токсинов, а весь организм отягощен вредными примесями. Но плохое качество крови отрицательно влияет не только на организм, но и на каждый отдельный его орган. Больше всего от неправильного дыхания страдают желудок и органы пищеварения. Пища забирает из крови кислород, так как прежде чем перевариться и усвоиться, она должна окислиться. В случае же ненормального усвоения пищи организм получает недостаточное количество питания, его физические силы уменьшаются, а жизнеспособность снижается.

Правильное дыхание может предотвратить все эти неприятности. Но неправильное дыхание оказывает неблагоприятное воздействие не только на легкие и желудок, но и на всю нервную систему, на головной и спинной мозг, на нервные центры и даже на сами нервы, поскольку они не получают в достаточном количестве прану и кислород.

Диафрагма, которая естественным образом работает при йогическом дыхании, оказывает слабое давление на печень, желудок и органы желудка, и это давление, подчиняющееся ритму дыхания, превращается в легкий массаж, который стимулирует работу внутренних органов. Как следствие, каждый акт дыхания оказывает благоприятное воздействие на органы брюшной полости, активизируя кровообращение в этих органах и улучшая обмен веществ. Когда же мы дышим лишь верхней и средней частью легких, организм лишается этого благотворного внутреннего массажа.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
Присмотримся повнимательней к спортсмену или человеку, выполняющему тяжелые физические упражнения. В процессе выполнения упражнений дыхание у такого человека не может быть непрерывным, даже если его мышцы заставляют вздыхаться и опадать грудную клетку. Чтобы во время энергичных физических упражнений организм успевал поглощать и распределять дополнительное количество кислорода и праны, природа сама заставляет тело дышать с перерывами, несмотря на огромные затрачиваемые усилия и большое потребление энергии.

Если взять метателя копья, дискобола, фехтовальщика или теннисиста, то можно заметить, что перед тем как в решающий момент развить наибольшее усилие, спортсмен задерживает дыхание и зачастую успевает сделать на одном дыхании несколько движений подряд. Чем напряженнее работают мышцы, чем большую силу требуется развить, тем более глубоким будет предшествующий вдох и тем дольше будет задержка дыхания. В забеге на сто метров бегун мчится от старта до финиша практически на одном дыхании. Что касается бегунов на длинную дистанцию, то общеизвестно, что надежды на успех есть только у тех, кто умеет «сберечь дыхание». Йоги сделали это открытие тысячи лет назад и установили, что если сочетать пранаяму с задержкой дыхания, то можно запастись большое количество праны, и, следовательно, такое сочетание благотворно влияет не только на органы дыхания и пищеварения, но и на кровеносную и нервную систему в целом. Насколько больше можно запастись праны, выполняя длительные упражнения в состоянии покоя или с весьма умеренной физической нагрузкой, чем при выполнении тяжелой работы, когда вся дополнительная энергия немедленно потребляется организмом!

Простые дыхательные упражнения йоги не только укрепляют тело и придают ему бодрости, как при занятиях спортом, но и оказывают оздоровительное действие на весь организм.

Но умение управлять дыханием примечательно не только тем, что позволяет экономно расходовать кислород и прану, но и тем, что дыхательные упражнения устанавливают равновесие между положительным и отрицательным потоками, которые одушевляют наше тело.

На самом деле дыхание есть не что иное, как чередование положительного и отрицательного состояний. Во время вдоха мы находимся в отрицательном состоянии – мы получаем, втягиваем в себя дающую жизнь стихию. Во время выдоха мы в положительном состоянии – мы распределяем полученную энергию по всем частям тела, т. е. мы отдаем, излучаем. Всякий, кто владеет логикой, уже должен был понять, что если мы умеем сознательно нормализовать дыхание, то одно это устанавливает равновесие между положительной и отрицательной энергией. Задерживая дыхание, человек вынужден хотя бы на время сосредоточить сознание на собственной сущности и объединить оба вида энергии.

В итоге наступает состояние полного равновесия, как душевного, так и физического.

Еще в большей степени установлению равновесия между положительными и отрицательными силами в организме человека способствуют попеременные дыхательные упражнения, например, упражнение Нади-Шодхана, когда дышат попеременно то правой, то левой ноздрей. Таким образом поддерживается здоровье организма.

Но если организм уже болен по причине неправильного распределения сил, то его можно вернуть в состояние равновесия и исцелить. В этом и заключается секрет пранаямы.

Удерживая состояние равновесия, т. е. задерживая дыхание, мы полностью очищаем легочные альвеолы и повышаем их активность. При этом из крови энергично удаляются застойные примеси и токсины. В каком-то смысле задержка дыхания оказывает на легкие и кровь то же действие, что и слабительное средство на органы пищеварения.

Поэтому те, кто регулярно упражняется в йогическом дыхании, никогда не страдают нарушениями работы легких, желудка, печени, селезенки и сердца, как не бывает у них астматических и склеротических явлений.

«Ибо дыхание – это жизнь, – говорит древняя санскритская пословица, – и если вы будете хорошо дышать, вы долго проживете на земле».

Основные понятия и практика пранаямы

Длина дыхания

Каждому виду деятельности соответствует определенный ритм дыхания, и не надо быть йогом, чтобы заметить, что во время бега мы дышим чаще, чем сидя

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org в кресле, а частота дыхания во время бодрствования и сна различна. Тем не менее, именно йоги глубоко исследовали этот вопрос и определили его взаимосвязь со всеми видами физической и умственной деятельности.

На дыхание также влияет эмоциональное состояние человека. Разгневанный человек дышит не так, как спокойный, а дыхание счастливого отличается от дыхания неврастеника. Йогам достаточно посмотреть на то, как человек дышит, чтобы определить его физическое и духовное состояние.

Риши из Индии досконально изучили характеристики дыхания: длину, ритм, длительность, количество, центр тяжести и др.

В этой главе мы рассмотрим длину дыхания. Как она измеряется? Поднесите мокрую ладонь к носу. При выдохе влага с руки испарится и вы почувствуете свежесть. Отодвигайте постепенно руку от лица до тех пор, пока не перестанете ощущать свое дыхание. Расстояние от носа до руки покажет его длину.

Другой способ. Клочок тонкой хлопковой ткани постепенно отводить от носа до тех пор, пока при выдохе он не перестанет шевелиться. Измерьте это расстояние.

Йоги измеряли длину дыхания, используя в качестве эталона длину пальца. В «Гхеранда-Самхите», одном из научных трудов о йоге, Риши Гхеранд пишет: «Рост человека насчитывает 96 пальцев (1,80 м). Нормальная длина дыхания – 12 (20 см), во время пения – 16, ходьбы – 24, сна – 30, полового акта – 36, во время выполнения физических упражнений еще больше». Уменьшение длины выдоха приводит к увеличению жизнеспособности. Риши заметили, что во время напряженной умственной работы дыхание становится короче, а в состоянии самадхи – совсем незаметным.

Для максимальной концентрации мыслей йоги советуют следить за дыханием и уменьшать длину выдоха. Сядьте в удобное для вас положение, прямо держите спину, голова неподвижна. Сконцентрируйтесь на дыхании и, не отвлекаясь, следите за каждым вдохом и выдохом. Сделайте полный, глубокий вдох. Почеквуйтесь, как воздух проходит через носовую полость, горло, горло, бронхи и дальше по дыхательному пути. Во время выдоха задержите поток воздуха, уменьшая тем самым его длину. Дыхание должно быть тихим и спокойным, оставаясь, тем не менее, глубоким. В таком положении лучше всего протекает газо- и энергообмен.

Концентрация внимания – один из основных моментов при занятиях пранаямой. Не допускайте, чтобы ваши переживания мешали концентрации. Не отрицаю, что это сложно. Попробуйте для этого повторять мантру. Для западного человека посоветую пранаву (мысленное повторение «ОМ»).

Сначала пять раз произнесите ее вслух:ibriрующий звук «О» должен отдаваться в грудной клетке и гортани, а звук «М» в мыслях. Затем перейдите на ментальный уровень.

Продолжайте выполнять это упражнение в течение определенного времени. «ОМ» должен заполнить все ваши мысли, смешаться с ними и соединиться с дыханием. Не делайте пауз между вдохом и выдохом. Практикуя это упражнение, вы почувствуете сонливость. Вы даже можете уснуть. Этой «технической неполадки» следует избегать, хотя в принципе она безвредна. Задача этого упражнения – вывести на поверхность подсознание, одновременно контролируя его. Должна быть только видимость сна без нарушения потока сознания.

Иногда перед глазами появляются цветные пятна или огоньки. Не удивляйтесь и не волнуйтесь, – это всего лишь световые феномены проявления подсознания. Не следует вызывать их специально или прогонять. Не реагируйте на них совсем. Они появляются в редких случаях, но необходимо упомянуть о них и убедить вас не волноваться. Выпустив воздух из легких и задержав дыхание, сконцентрируйте свое внимание на основании позвоночника, – на крестцовой кости. Это должно получиться достаточно легко. Вы почувствуете некоторую вибрацию. Представьте, как пранический поток в виде тепла и света проникает в эту область. Потренировавшись какое-то время, вы действительно будете ощущать теплоту или жжение. Но даже если вы ничего не почувствуете, это не означает, что упражнение не оказывает никакого влияния, – просто вы этого не замечаете. Упорно продолжайте тренироваться. Во время вдоха представьте, как сознание поднимается по позвоночнику, распространяя тепло снизу вверх. Таким образом вы научитесь управлять праной при помощи мысли. Не прерывайте резко это упражнение. Удалитесь в уединенное место, где никто не сможет вам помешать. Выходя из этого состояния, следует выполнить всю последовательность в обратном порядке. Мысленно повторяйте «О...М», затем вслух, увеличивая при этом длину выдоха.

Это упражнение очень полезно и абсолютно безвредно. Нет никакой опасности в остановке дыхания при пустых легких. Это оказывает благотворное влияние на психику, улучшает умственную деятельность и интуицию. Практикуйте его каждый день по пять минут, желательно на рассвете, и вы ощутите воздействие праны на ваш организм. Поток праны, свободно располагаясь вдоль

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org позвоночника, будет питать и успокаивать нервную систему.

Джала-Нети, «душ» для носа

Нети – одна из оригинальных йогических техник. Она предназначена для очищения носа втягиванием воды из чаши. Все началось с того, что йоги, которые жили на берегах рек или других проточных водоемов, втягивали в себя воду с ладони. Позже они начали пользоваться чашкой.

Но по мере совершенствования йогических техник упражнение приобрело различные вариации. Спустя много времени для выполнения джала-Нети йоги стали использовать сосуд, называемый лоты, напоминающий чайник. Сам по себе этот процесс очень легок и даже приятен.

Техника

Лоты наполняется подсоленной водой (одна полная кофейная ложка соли на пол-литра). Некоторые используют очень горячую воду, некоторые – комнатную или холодную. Каждый из этих способов имеет свои преимущества. Горячая вода лучше и быстрее растворяет загрубевшую слизистую оболочку носовой полости. Холодная – наоборот, тонизирует и укрепляет ее. Каждый выбирает то, что ему необходимо.

Выполнение. Вставьте носик лоты, например, в левую ноздрю. Наклоните голову вправо, чтобы вода потекла в нос. Постепенно она перейдет в другую ноздрю. Очень важно, чтобы носик подходил по размерам. Для этого он должен быть строго конической формы.

Важно, чтобы во время упражнения рот был открыт. Можно дышать или не дышать. Затем проделайте то же самое с другой ноздрей.

Техника выполнения Джала-Нети

Если у вас нет лоты, вы можете воспользоваться обыкновенным чайником. В этом случае носик не вставляется в нос, а только подносится к нему. Этот способ не так практичен, однако тоже работает. Вы также можете использовать любые подходящие медицинские приспособления.

Как высушить носовые полости?

Необходимо как следует высушить носовые полости после Джала-Нети. Сначала наклоните голову вперед, чтобы вышли остатки воды. Проветривание – лучший способ для сушки.

для этого наклоните корпус вперед. Левую руку заведите за спину и возьмитесь за запястье правой. Глубоко дышите через обе ноздри... На выдохе поднимайте голову, затем опускайте... дышите без остановки... Попробуйте повернуть голову набок...

Следите за последовательностью: голову вниз, вверх, влево, вправо... Выполняйте это упражнение несколько минут – до тех пор, пока ноздри не высохнут. Такую сушку можно проводить после любой формы Нети.

Техника высушивания носовых полостей

Праническое тело

В литературе часто встречаются выражения типа «астральное тело» или «праническое тело». Эти странные определения ставят в тупик неподготовленного читателя. Слово «тело» в нашем представлении связано с чем-то материальным, а слово «праническое» относится к области метафизики. Прана – это сумма всех энергий Вселенной, а наш мир – ее проявления. Праной пронизаны космос и воздух. Мы говорили о разных формах праны. Наш организм пронизан энергетическими потоками, которые не связаны ни с нервной, ни с кровеносной системами. Возможно, их направление связано с меридианами, используемыми в иглотерапии, о полезности которой уже никто не спорит. Таким образом, наше праническое тело состоит из суммы энергий, произведенных, поглощенных или перенесенных нашим организмом. Рассмотрим этот вопрос детальнее.

Многие индийские мудрецы для объяснения каких-либо явлений пользовались абстракциями и метафорами. И очень часто эти сравнения несли в себе достаточно смысла, чтобы понять их суть. Воспользуемся их примером и сравним человеческое тело с современным авианосцем.

Кожа – это броня, органы – сама машина, а мозг – пульт управления. Нервы – электрические провода, проходящие через всю систему. Прочность железа гарантирует ее существование. Но авианосец тоже имеет свое праническое тело!

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

Металлические приборы составляют всего лишь инертную, неподвижную массу.

Они приходят в движение, когда генераторы начинают вырабатывать

электрический ток, который передается по проводам к исполнительным механизмам. Сумма этих физических энергий и составляет праническое тело машины. Это тело нельзя отождествлять с материальным телом, так же как нельзя отождествлять электрическое поле с проводами.

Праническое тело авианосца нельзя пощупать. Мы замечаем его только, когда машина движется, или при помощи специальных измерительных приборов (вольтметр, амперметр и др.). Эта тонкая или праническая энергия управляет плотным телом. То же самое происходит и в нашем организме. Органическое тело не идентично праническому, однако между ними существует связь.

Праническое и физическое тела взаимопроникающие. Отсюда возникает вопрос: существуют ли пранические заболевания? Если есть праническое тело, то, несомненно, оно может быть подвержено каким-то расстройствам.

Падение электрического напряжения может привести к снижению мощности двигателя, вывести из строя радар или радиоприборы. Причины могут быть физического характера: замыкание, некачественное топливо и др.

Точно так же плохое питание по количеству или качеству (питание понимается в широком смысле слова, и воздух – один из его компонентов) может повредить работе пранического тела.

Но бывают расстройства и чисто пранического характера. В этом случае традиционные методы лечения к успеху не приведут. Часто одно и то же праническое заболевание проявляется в физическом теле в виде совершенно не взаимосвязанных (с точки зрения западной медицины) между собой симптомов! Мы говорим: «Это все нервы». Глубоко исследовав эту проблему, китайцы разработали метод иглотерапии. Рассеивая или тонизируя избыток энергий инь или ян, они предотвращают нарушения работы в организме. Ментальные расстройства также могут привести к физическим заболеваниям.

Однако, основная задача пранаямы – не терапевтическая (в смысле физического тела). Ее цель – контролировать запас энергии и не допустить заболевания пранического тела. Наше «Я» должно руководить тонким и грубым телами, как одним целым. Предыдущие упражнения показали, что дыхательная гимнастика идет дальше простой гигиены. Научившись управлять энергетическим балансом, человек сможет сознательно следить за работой всего организма – вплоть до отдельной клетки.

Мы должны научиться контролировать наше физическое тело через праническое или тонкое. Техники пранаямы позволяют сделать это с максимальным эффектом. Единению двух внутренних тел существенно помогает практика асан. После йогической тренировки каждый должен чувствовать себя отдохнувшим и полным сил.

Если это не так, значит, упражнения делались неправильно.

Положения тела (асаны) йоги подобраны таким образом, что они воздействуют непосредственно на праническое тело.

Но максимального успеха можно достичь, если соединить асаны с пранаямой. Дыхательные техники необходимо выполнять после прохождения курса асан и строго соблюдая дозы. Иначе они могут отрицательно оказаться на здоровье.

Нади-Шодхана

Ранее мы рассмотрели праническое тело, которое состоит из тонких энергий. Эти энергетические потоки обеспечивают соединение плотных частиц материального тела. Они – наша жизненная сила.

Мы знаем, что электрическая энергия передается по проводам. Точно так же энергия в нашем организме не течет беспорядочно, а следует в строго определенном направлении.

Энергию мы называем праной, а ее проводники в человеческом теле – нади.

Нади

Что же представляют собой эти проводники? Согласно анатомии йоги, наше тело – это сеть, состоящая из 72 000 нади.

В буквальном смысле это – каналы, по которым течет энергия. Некоторые авторы отождествляют нади с нервами. Другие говорят, что это очень тонкие и

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org неощущимые нити, но все-таки материальные. Защитники первой теории приводят цитаты из книг Риши, где утверждается, что нади имеют трехслойную структуру. Внутренний слой называется сира, средний – дамани, наружный – нади (как и весь орган в целом).

Йоги утверждают, что у нормального человека не все проводники имеют нормальную проводимость и поэтому энергия плохо циркулирует в организме. Именно так возникают заболевания психофизиологического характера. Одна из целей йоги – нормальная циркуляция праны в организме. Курс асан помогает максимально открыть доступ к нади. Но только пранаяма способна научить сознательно управлять праной и направлять ее в соответствующие нади.

Ида и Пингала

Среди всех проводников йоги выделяют два основных – Ида и Пингала. В этой главе мы не будем их детально описывать. Ограничимся лишь тем, что Ида начинается в левой ноздре, а Пингала – в правой. Оттуда энергия идет к темени, и затем спускается по позвоночнику. Эти два канала часто пересекаются между собой, проходя через основные чакры. Каждая из ноздрей играет определенную роль, и они не взаимозаменяемы.

Очень важно, чтобы обе ноздри были в здоровом состоянии. Поэтому перед занятиями пранаямой необходимо сделать нети («душ для носа»), о котором говорилось выше.

Однако, несмотря на все очистительные упражнения, часто одна из ноздрей остается заложенной. Врачи называют это чередующимся ринитом. Такой «ринит» в слабой форме проявляется постоянно. Всегда, даже если мы этого не замечаем, одна ноздря дышит лучше другой. Для того чтобы определить, какая из них в данный момент работает лучше, воспользуйтесь методом для измерения длины дыхания, описанным ранее.

Другой способ. Подышите на стекло. Вы увидите, что круги пара отличаются по диаметру.

Как сделать, чтобы обе ноздри работали одинаково? Йога предлагает для этого много упражнений. Все они достаточно эффективны, если только у вас не наблюдается серьезных повреждений (к примеру – искривление носовой перегородки).

На практике достаточно двух или трех основных упражнений.

Первое, которое мы рассмотрим, очень удобно в применении, но не настолько эффективно, как два других. Если у вас заложена левая ноздря, лягте на правый бок и расслабьтесь. Через несколько минут вы почувствуете, что вам стало легче дышать. Заметим, что Ида связана с Луной, и имеет освежающее действие, а Пингала – с Солнцем, она согревает. Йоги советуют ночью дышать через правую ноздрю. Для этого необходимо спать на левом боку. Многие люди боятся этим навредить сердцу, но это мнение совершенно необоснованно. Свами Шивананда, как врач утверждал, что в таком положении улучшается пищеварение.

Действительно, если лежать на левом боку, то желудок работает лучше.

Другое упражнение. Найдите на затылке (у основания черепа) на линии шейных позвонков небольшое углубление. Слегка нажмите на него – и вы заметите, что дыхание стало свободнее. Так можно избавиться от насморка (хотя люди, занимающиеся пранаямой и делающие нети, в основном этому не подвержены). Преимущество этого упражнения – в скорости воздействия. Однако, влияние ощущается только тогда, когда вы нажимаете или массируете эту точку.

Третий способ – самый быстрый из всех. В походное снаряжение индийского йога входит короткий костыль или опора. И если у него заложена одна ноздря, он противоположной подмышечной впадиной опирается на этот костыль, – как правило, этого бывает достаточно. При отсутствии этого инструмента воспользуйтесь спинкой стула.

Классическим упражнением для очищения нади является Нади-Шодхана Пранаяма. Поочередно дышите через одну или другую ноздри, не задерживая дыхание (см. рис. а, б на стр. 128).

Это позволяет выровнять проходящий пранический поток.

Если вы уже научились очищать ноздри, необходимо научиться... их закрывать, чтобы практиковать поочередное дыхание. На правой руке загните средний и указательный пальцы. Большим пальцем закрывайте правую ноздрю, а безымянным и мизинцем – левую.

Чтобы закрыть ноздрю, необходимо нажимать в строго определенном месте носа. Его очень легко найти. Сложите пальцы, как показано на рисунке. Проведите

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org по носовой перегородке сверху вниз до того места, где она заканчивается и начинаются крылья носа.

Это и есть то место, где зажимается нос. Рекомендуется, чтобы ногти не касались кожи – только подушечки пальцев. Теперь можно приступить к упражнению.

1. Положение тела как всегда расслабленное, с прямой спиной.
2. Сконцентрируйтесь.
3. Дышите медленно и глубоко, не закрывая ноздрей.
4. Теперь закройте правую ноздрю большим пальцем.
5. Тихо и медленно вдохните через левую.
6. Задержите дыхание и закройте обе ноздри на одну-две секунды, не больше!
7. держите левую ноздрю закрытой и выдохните через правую, как можно тише и глубже.
8. Когда легкие освободятся, вдохните через правую – тихо и медленно.
9. Закройте обе ноздри, подождите несколько секунд.
10. Выдохните через левую, как всегда медленно и тихо.
11. Опять вдохните через ту же ноздрю.

Продолжайте упражнение по следующей схеме:

выдохнуть через левую;
вдохнуть через левую;
выдохнуть через правую;
вдохнуть через правую;
выдохнуть через левую;
вдохнуть через левую; и т. д.

Концентрация

Вначале ваше внимание будет поглощено чередованием пальцев и ноздрей. Но то, что сначала кажется сложным, потом становится простым и понятным. Когда вы сможете отвлечься от своих пальцев, сконцентрируйтесь на движении воздуха и, конечно же, попытайтесь представить движение праны.

Самое благоприятное время

Выполнять можно это упражнение как утром, так и вечером.

Главное – не делать его после еды, подождите хотя бы полчаса.

Техника выполнения Нади-Шодхана Пранаяма

Длительность

Вы можете делать это упражнение сколько угодно, пока не почувствуете усталость. Не подумайте, что устанут легкие, – неприятные ощущения наблюдаются в пальцах или кисти руки. Чтобы рука не уставала, ее следует прижать к груди. В скором времени вы найдете для себя максимально удобное положение. Если через несколько минут вы ощутите тепло во лбу, – это означает, что вы делаете упражнение правильно. Клетки начали дышать и заряжаться праной. Тренируясь таким образом, вы очистите нади через несколько недель. Но первые симптомы улучшения проявятся уже после нескольких занятий.

Пропорции вдоха и выдоха

Поначалу не заботьтесь о пропорциях. Следите, чтобы ваше дыхание было медленным. Через какое-то время, когда упражнение станет для вас привычным, постарайтесь, чтобы вдох и выдох были одинаковы. Достигнув этого, перейдите к другим, более сложным упражнениям.

Внимание!

Избегайте напряжения мышц лица, особенно вокруг глаз, на лбу, губах и подбородке. Не сжимайте зубы, расслабьте челюсти, язык, горло и шею. Рот держите слегка приоткрытым, а глаза – закрытыми.

Кумбхака – задержка дыхания

«Tamin sari sasa prasvasa yorgati viccedha prana-yama». «Пранаяма – это задержка дыхания после вдоха или выдоха» (Патанджали).

Эта цитата указывает на важность задержки дыхания в пранаяме. Более того, она является основой пранаямы.

Предлагаемую главу стоит изучить досконально. Рассмотрев все последствия, к которым может привести задержка дыхания, вы сможете самостоятельно и безопасно ее практиковать. Она принесет вам пользу не только для

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org физического, но и психического здоровья.

Йоги способны задерживать дыхание на длительное время (полчаса или час) без роковых последствий. Это явление не оставляет в покое всех наших физиологов. Но йоги практикуют его не для того, чтобы удивлять ученых, но чтобы контролировать прану и мысли. Эта техника не предназначена для спектакля. Долгое время она хранилась в строгом секрете. Для йога пранаяма начинается с задержки дыхания или, по меньшей мере, с упражнений, которые этому способствуют. Специально для европейцев заметим, что ее нельзя делать вспыхах! Необходимо серьезно подготовиться. Все вышеописанные упражнения – подготовительные.

Принимая во внимание все последствия, к которым может привести задержка дыхания, следует заметить, что она не для малодушных. Здесь требуются благородные и здравый смысл. К тому же, если ваши занятия проходят без наставника, вы обязательно должны представлять, что происходит с телом во время задержки дыхания.

Как задержка дыхания отражается на физиологии? Рассмотрим это явление на примере признанных мастеров, способных задерживать дыхание на 30 минут и больше, – тюленей и моржей. Эти животные очень интересны для нас с научной точки зрения, так как, несмотря на преимущественно водный образ жизни, их физиология сходна с человеческой.

Почему же мы можем задерживать дыхание всего лишь на 25–75 секунд, что составляет 10 % от возможностей моржа? Есть только одно млекопитающее, которое может соревноваться с тюленем, – это ленивец. Мы не имеем в виду особенность человеческого характера. Ленивец – это животное, обитающее в сельве Бразилии. Оно живет на деревьях и свое название получило из-за феноменальной медлительности.

Но вернемся к тюленям. В феврале 1964 года международная научная экспедиция направилась на Гваделупу, чтобы произвести серию экспериментов. Подключив к животным систему датчиков и поместив их в бассейн, ученые наблюдали за процессами, происходящими в организме животных. Их погружали на 10, 20 и 30 минут. Изменения в организме происходили только после нескольких погружений. Приборы показали, что как только нос моржа касался воды, ритм биения его сердца существенно снижался. На поверхности пульс колебался от 80 до 90, а под водой падал до 12 ударов в минуту.

Соответственно снижалась и скорость циркуляции крови. Это защитная реакция организма, позволяющая моржам экономить кислород. Казалось бы, это должно приводить к весьма печальным последствиям: нехватка кислорода для сердца или мозга может оказаться смертельной.

Ученые также заметили, что во время погружения кровеносные сосуды хвоста и плавников сужались и кислород, растворенный в крови, поступал только к органам, имеющим первостепенное значение, – к сердцу и мозгу. В ходе дальнейших исследований ученым удалось выяснить, как морской слон выживает в этих условиях. Оказалось, что для питания конечностей тюлень использует кислород, накопившийся в мышцах! В теле животного меняется обмен веществ, – оно использует запасы сахара для производства энергии, экономя тем самым кислород в крови.

В ходе дальнейших исследований ученые выяснили, что ловцы жемчуга, подобно морским слонам, научились использовать кислород в меньшем количестве.

Подобные исследования проводятся учеными не только из любознательности. Экипажи подводных лодок, пилоты сверхскоростных самолетов и космонавты подвержены опасности кислородного голодания. Если бы человек умел, как тюлень, обходиться без воздуха, это помогло бы избежать многих несчастных случаев.

Итак, ученые выяснили, что такая способность у человека есть, но она находится в перманентном состоянии. И, следовательно, ее можно развивать. Последовали новые эксперименты. Старого ловца жемчуга попросили опустить голову в сосуд с водой. Моментально пульс упал до 12 ударов в минуту и продолжал снижаться. Это обеспокоило ученых. Они прервали эксперимент и спросили у старика, как он себя чувствует. Однако он находился в прекрасном состоянии... Когда же этого человека просили просто зажать нос пальцами и задержать дыхание, падение пульса было не таким существенным! Исследователи пришли к выводу, что основную роль в этом играет психологический фактор. Йоги подтверждают, что практика задержки дыхания приводит в действие психофизиологические механизмы, находящиеся вrudиментарном состоянии. Вы спросите – почему? и как?

Задачи Кумбхаки

Ответ на этот вопрос дать непросто, так как упражнения пранаямы охватывают все психофизические процессы. В то же время можно выделить главное: в хатха-йоге задержка дыхания приводит к освобождению энергии (праны) и позволяет лучше ее распределить. В этот момент йог может направить ее в любое место, куда считает необходимым.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org Одной из задач всех упражнений пранаямы, связанных с Кумбхакой, является стимуляция клеточного дыхания. Необходимо заметить, что существуют два типа дыхания.

Первый – это легочное, или внешнее дыхание. Оно обеспечивает работу нервной и мускульной систем и газообмен в альвеолах. Внешнее дыхание включает две фазы: вдох и выдох. Йоги выделяют еще две:

1. Речака – выдох.
2. Кумбхака с пустыми легкими.
3. Пурака – вдох (его эффективность зависит от выдоха).
4. Кумбхака с наполненными легкими.

Из модификаций этих стадий состоят все упражнения пранаямы. С точки зрения пранаямы задержка дыхания имеет первостепенное значение, а две другие стадии – необходимое условие осуществления Кумбхаки.

Второй тип – внутреннее, или клеточное дыхание. Внутреннее дыхание включает в работу все клетки организма, а это одна из главных задач пранаямы.

Упражнения необходимо выполнять до появления пота. (Кстати, в умеренном климате пот выделяется значительно медленнее, чем в Индии.) Активизация работы клеток приводит к оживлению деятельности организма и ускорению всех биологических процессов. Освобожденная энергия служит для психофизиологических целей, о которых мы поговорим позже. Западный человек, живущий преимущественно в закрытых помещениях, имеет мало возможностей стимулировать клеточное дыхание. Практика упражнений пранаямы гарантирует восполнение этого пробела, улучшая жизненный тонус и помогая организму переносить усталость.

Градации

Эффект задержки дыхания зависит от ее длительности. Существует несколько градаций Кумбхаки с полными легкими.

1. Кумбхака продолжительностью от 3 до 20 секунд. Задача такого вида Кумбхаки, доступного всем, – способствовать усвоению вдыхаемого воздуха. При нормальном дыхании человек использует 6 % из 21 % кислорода, содержащегося в воздухе. Таким образом, выдыхаемый воздух содержит 14–15 % кислорода. Этого достаточно, чтобы привести в чувство человека, делая ему искусственное дыхание «рот в рот». Задержка дыхания способствует более полному усвоению кислорода легкими и выделению избытка углекислого газа. В этом случае дыхание производится с максимальной эффективностью. Этот вид Кумбхаки можно практиковать в любом месте, противопоказаний у него нет. Он также является необходимым предварительным этапом для следующих упражнений.

2. Кумбхака продолжительностью от 20 до 90 секунд. Если задержка дыхания длится больше 20 секунд, то ее результаты очевидны. Она не опасна, если следовать всем указаниям. На начальном этапе желательно заниматься с руководителем. Задержка дыхания длится до разумных пределов (не насилийте свой организм и не применяйте силу воли!). Полагаясь на ваше благородство, скажу, что этим упражнением можно заниматься каждый день, но есть и противопоказания, о которых мы поговорим позже.

3. Кумбхака продолжительностью от 90 секунд до нескольких минут. Этот вид Кумбхаки может вызвать у йога контролируемое предкоматозное состояние и полностью восстановить утраченные возможности организма (например, выработка биостимуляторов, открытых Филатовым). Этот феномен стоит описать подробнее.

В 1933 году профессор Филатов, член Медицинской Академии СССР, специалист по пересадке роговицы, был удивлен, когда обнаружил, что ткани, хранившиеся в замороженном виде, приживаются лучше, чем свежие. Этот неожиданный факт заставил ученых исследовать все процессы, происходящие в живых замороженных тканях, а также пронаблюдать реакцию организма при их пересадке. Вскоре они столкнулись еще с одной загадкой: ткани, хранившиеся замороженными, не только лучше приживались, но и оказывали благоприятное воздействие на весь организм в целом.

Филатов предположил, что в холода, чтобы выжить, клетки вынуждены вырабатывать стимулирующие вещества. После долгих исследований он сформулировал свою знаменитую теорию: «Клетки, попадая в неблагоприятные, но не смертельные условия, начинают вырабатывать стимуляторы, которые способны активизировать работу всего организма».

Возникает вопрос: если поместить все тело «в неблагоприятные, но не смертельные условия», – не будут ли вырабатываться такие же стимуляторы? Эта гипотеза вполне обоснована. Вывод, сделанный Филатовым, объясняет нам утверждение Риши о том, что пранаяма – источник молодости. Действительно, пранаяма – это настоящая физиологическая акробатика. Правда, не всегда безопасная, и поэтому ею лучше всего заниматься под наблюдением руководителя.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
Эти замечания распространяются только на упражнения высшей градации – задержка дыхания больше чем на две минуты. Мы же займемся второй категорией, наиболее подходящей для нас.

Как Кумбхака № 2 влияет на физиологию человека?

1. Меняется циркуляция крови. Поэтому лучше всего заниматься ею в позе Лотоса, чтобы остановить прилив крови к ногам, усилив тем самым прилив ее к мозгу и сердцу.

2. Происходит изменение обмена веществ: для получения кислорода начинают расщепляться запасы сахара.

3. Увеличивается содержание углекислого газа в крови и начинает повышаться температура тела. Кстати, легочное дыхание выполняет функцию теплового радиатора, который выводит из организма излишки тепла, выделяемого клетками в процессе окисления. Двигатель автомобиля сгорел бы при отсутствии такого устройства. При задержке дыхания легочный радиатор отключается, зато активизирует свою работу кожный. Это объясняет обильное потоотделение во время упражнений.

С помощью подобных упражнений йоги борются с холодом. Известный Гуру Свами Дхирендра Брахмачари, прилетевший зимой в СССР для обучения космонавтов йоге, вышел из самолета в прозрачном муслине. Советские офицеры, которые его встречали, закутавшись в меховые пальто, были ошеломлены, увидев его улыбающимся. Один заботливый москвич даже предложил ему свой полушубок, на что Дхирендра Брахмачари ответил: «я произвожу тепло в своем собственном организме, когда это необходимо».

«Гнездо жизни»

Основное влияние Кумбхака № 2 оказывает на нервную систему, в особенности на дыхательный центр, расположенный в верхней части спинного мозга, – в выпуклости, которая называется «жизненным гнездом». Легкий укол в это место может оказаться смертельным. Функция этого центра – адаптация дыхания к внешним условиям и внутреннему состоянию организма. Это настоящий резонатор психического и физического здоровья. Через него проходит огромное количество информации: изменения pH-фактора крови, уровня содержания углекислого газа и кислорода, колебания давления. Дыхательный центр является частью спинного мозга. Он связан с нервной системой, блуждающим нервом (о котором речь пойдет дальше) и с мозговыми центрами. Любые изменения внешней среды или психологического состояния (умственная работа, переживания) влияют на него, и соответственно меняется ритм дыхания.

Дыхательный центр и кровеносная система взаимодействуют между собой.

Особенность этого центра – автономная работа, однако он может получать приказы от сознательного «Я» и «сотрудничать» с ним. Кумбхака № 2 поможет вам овладеть этим умением. Проведем параллель с техникой. Самолет управляет автоматически. Пилот наблюдает за работой систем. Тем не менее, он может отключить автопилот и взять штурвал в свои руки. Сознательное «Я» нашего организма вмешивается в работу дыхательной системы, чтобы ускорить, замедлить или остановить ее.

Управление рефлексами

Дыхание, с одной стороны, – органическая рефлекторная деятельность, а с другой – сознательная и добровольная. Мы не можем руководить работой печени, желудка или селезенки, но мы в состоянии изменить ритм дыхания. Что же происходит, когда дыхание переходит на сознательный уровень? Наше «Я» находится в непосредственном контакте с ним. Во время Кумбхаки сознательное «Я» контролирует дыхательный центр и берет в свои руки пульт управления всем организмом.

Через какое-то время «Я» вступает в конфликт с рефлексами. Дыхательный центр, регистрируя изменения состава крови – повышение уровня углекислого газа и понижение содержания кислорода, включает в работу механизмы, ответственные за непрерывность дыхания. Таким образом, Кумбхака стимулирует работу дыхательного центра, который напрямую связан с блуждающим нервом.

Блуждающий нерв

Напомним, что симпатическая система является частью вегетативной нервной системы. Она включает в себя нервные клетки грудного и верхнепоясничного отделов спинного мозга и участвует в адаптации работы жизненно важных органов человеческого тела при изменении параметров окружающей среды.

Блуждающий нерв – это десятая пара черепных нервов. Он иннервирует глотку, горло, трахею, легкие, аорту, сердце, пищевод, желудок, тонкий кишечник, поджелудочную железу, печень, селезенку, почки и кровеносные сосуды, то есть практически все важные органы.

Симпатическая система и блуждающий нерв выполняют противоположные функции: первая – активирующую, второй – тормозящую.

Блуждающий нерв предохраняет организм от перевозбуждения, которому чрезмерно подвержены жертвы технократической цивилизации.

Современные европейцы часто страдают нарушениями нервного равновесия.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
Основные его признаки – расширенные зрачки, сухость во рту, холодный пот и бледность лица.

Под воздействием симпатической системы ускоряется ритм биения сердца и ухудшается перистальтика пищеварительного тракта, что зачастую приводит к запорам. Это классический синдром горожанина, охваченного вихрем проблем и изнуренного работой. Он плохо спит, его нервы напряжены, он нетерпим и агрессивен.

Кумбхака, стимулируя блуждающий нерв, – антагонист симпатической системы, – способствует выделению слюны, потоотделению, уменьшению сердечного ритма, замедляет пульс, улучшает перистальтику кишечника и работу желез. Задержка дыхания также восстанавливает нервное равновесие. Неврастеникам больше, чем кому бы то ни было, необходимо заниматься дыхательной гимнастикой. Кумбхака № 2 – лучший стабилизатор нервной системы.

Техника задержки дыхания

Задержка дыхания увеличивает жизнеспособность клеток, стимулирует пранические обменные процессы во всем теле и способствует увеличению вырабатываемой организмом биоэнергии. Кроме того, подобная практика положительно влияет на нервную систему в целом. Вы несомненно сможете убедиться в правдивости моих слов, но при условии соблюдения некоторых правил:

1. Чтобы сделать достаточно гибким позвоночный столб, регулярно практикуйте классические асаны. Совсем неслучайно в старинных трактатах (в частности, в Аштанга-Йоге Патанджали) асаны описаны как фаза, предшествующая пранаяме. Асаны активизируют циркуляцию крови, открывают капилляры и дают возможность освобожденной во время задержек дыхания пране равномерно распределиться по всему организму. Длительные упражнения по задержке дыхания могут спровоцировать пранические расстройства, если человек, их практикующий, не был достаточно подготовлен при помощи асан (к примеру, – с недостаточно гибким позвоночником).

Задержку дыхания на сорок секунд и более настоятельно рекомендуется выполнять только после серии асан.

2. Во время практики пранаямы с Кумбхакой необходимо, чтобы позвоночный столб все время оставался максимально прямым. Для этого необходимо слегка наклонить корпус вперед. При этом вы не должны ощущать никакого напряжения в мышцах, а тем более их растягивать.

3. Во время задержки дыхания выполняется Мула-Бандха, которая состоит в последовательном расслаблении и напряжении анального сфинктера, что положительно влияет на перистальтику.

4. Упражнения необходимо выполнять натощак. Если в дыхательные упражнения не входят задержки дыхания, они могут выполняться в любое время, но к пранаяме с Кумбхакой это не относится.

При определении промежутка времени между последним приемом пищи и тренировкой необходимо учесть ваши индивидуальные особенности, а также обратить внимание на то, какую пищу вы ели. У одних людей пищеварительный процесс очень медленный, у других пища переваривается быстро.

В зависимости от этого время между приемом пищи и занятиями может варьироваться от полутора до пяти часов.

Если же пранаяма практикуется после серии асан, – все нормально, потому, что необходимым условием для ее выполнения является пустой желудок. Но в любом случае не стоит бояться серьезных осложнений, кроме разве что кратковременного расстройства желудочно-кишечного тракта.

5. Прогрессивная тренировка. К этому пункту необходимо отнести с особенным вниманием потому, что кажущаяся легкость практик задержки дыхания может привлечь людей совершенно не подготовленных. Чувство эйфории, которое появляется во время практики, натолкнет их на мысль увеличить длительность и частоту задержек дыхания, что может привести к повышению температуры.

Если во время тренировки вам становится жарко, не паникуйте, – это совершенно正常но. Но подобное состояние не должно быть слишком продолжительным и не должно сохраняться после окончания ваших занятий. А небольшое повышение температуры не причинит вам вреда.

6. Есть ли ошибка, которую совершают почти все начинающие? Такая ошибка есть, – это попытка набрать как можно больше воздуха в легкие. Считается, что такая процедура сделает задержку дыхания более продолжительной. Это стандартное заблуждение. Последний вдох не влияет на длительность задержки.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
Количество кислорода в легких очень невелико по сравнению с количеством этого вещества, поступающего в кровь. Насыщение крови кислородом зависит в основном от предыдущих вдохов. Поэтому, перед тем как задержать дыхание, необходимо выполнить серию медленных и глубоких вдохов, чтобы «проветрить» легкие, рекомендуются Капалабхати и Бхастрика. Подобные упражнения провоцируют активный выброс CO₂, и поэтому, после выполнения задержки, необходимо их повторить, чтобы количество CO₂ вернулось на прежний уровень. Ошибочно считать, что CO₂ вреден; какое-то его количество необходимо организму, так как это один из базовых химических элементов в составе крови. Чтобы задержка дыхания выполнялась корректно, необходимо сперва сделать серию глубоких вдохов, – не менее пяти (причем, последний ничем не должен отличаться от предыдущих). Затем задержать дыхание, но не резко. Во время задержки, как и во время выполнения глубоких вдохов, нужно сконцентрироваться на том, что происходит в вашем теле, особенно в области грудной клетки, и прислушиваться к биению сердца.
7. Во время задержки дыхания все процессы, происходящие в организме, как бы усиливаются (во всяком случае, у вас может возникнуть такое ощущение); уже через несколько секунд частота ударов сердца сократится, но они будут более сильными. Кровообращение будет похоже на пульсацию, сотрясающую вашу грудную клетку. Если все это происходит, значит вы на правильном пути, то есть ваш организм реагирует нормально. Через какое-то время (а оно может быть различным в зависимости от возможностей каждого практикующего) организм потребует воздуха, и, если вы новичок, то не следует сопротивляться этому желанию. Страйтесь только, чтобы выдох был спокойнее. Некоторые мастера советуют сделать неглубокий дополнительный вдох непосредственно перед выдохом.
8. Выдох должен быть медленный и полный. Вы как бы выталкиваете остатки воздуха при помощи межреберных мышц и мышц брюшного пресса. После выдоха задержите дыхание на несколько секунд, чтобы вдох осуществился автоматически. Избегайте грубых или резких движений. Если вы не в состоянии контролировать выдох, значит, вы переусердствовали. Это происходит, когда задержка дыхания длится очень долго и организм требует быстрого опустошения и наполнения легких свежей порцией воздуха. Необходимо контролировать все фазы дыхания: вдох и выдох. Если после длительной задержки дыхания вы вынуждены сделать резкий выдох и затем такой же вдох, – не волнуйтесь, никаких последствий это за собой не повлечет. Просто вы должны сократить продолжительность Кумбхаки, а со временем опять ее увеличить.
Практикуя задержку дыхания, вы можете почувствовать усталость (но не изнеможение); у вас также может выступить пот. В этот момент в организме происходит нечто особенное: «Адепт должен заниматься Кумбхакой до тех пор, пока не почувствует, что прана наполняет его от головы до кончиков пальцев. Только тогда он должен медленно выдохнуть через правую ноздрю» (Хатха-Йога Прадипика). Очень хорошо сделать подряд 5–6 упражнений пранаямы с задержкой дыхания; затем отдохнуть какое-то время и повторить эту серию заново. Вы удивитесь, когда заметите, что в течение второй серии задерживать дыхание стало намного легче.
Кумбхака хорошо стимулирует работу селезенки, которая выбрасывает в кровеносный поток большее количество красных телец. После нескольких вдохов эта кровь, насыщенная гемоглобином, позволяет делать более длительные задержки дыхания. Не пытайтесь заниматься с секундомером. Это слишком модернизированный прибор, который используют на Западе. Но для йоги он совершенно не применим. Он сбивает адепта, и в некоторых случаях заставляет переходить дозволенные организмом грани выносливости.

Анулома-Вилома

Путь ко всем упражнениям пранаямы с Кумбхакой нам уже открыт. С этого момента все, кто практиковал разные виды дыхательных техник, могут перейти к задержке дыхания.
Указания касательно концентрации остаются в силе. Займитесь упражнением, описанным ранее, внеся некоторые изменения:
выдохнуть через левую ноздрю;
вдохнуть через левую;
Кумбхака с полными легкими;
выдохнуть через правую ноздрю;
вдохнуть через правую;
Кумбхака с полными легкими;

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org продолжайте в таком же порядке.

Во время задержки дыхания обе ноздри зажаты. Без Кумбхаки это упражнение называется Нади-Шодхана, а включая ее – Анулома-Вилома, важная классическая техника пранаямы.

Ритм

В этой главе мы рассмотрим два важнейших элемента пранаямы: ритм и пропорции фаз дыхания. Каждое явление природы имеет свой ритм. Вращение Земли вокруг своей оси и вокруг Солнца обуславливает смену дня и ночи и времен года.

Этот цикл установился не случайно; он зависит от плотности материи и расположения планеты в Солнечной системе. Ритм – основной закон Вселенной. С момента возникновения жизни на Земле, будь то растительной, животной или человеческой, эволюция происходила по этому закону. Как вы думаете, случайно ли, что лунный месяц и менструальный цикл у женщины делятся 28 дней?

Не вдаваясь в подробности влияния космических ритмов на психофизиологическое состояние (это не является задачей данной книги), скажем, что человек очень восприимчив к ним. Два основных и взаимосвязанных ритма нашего организма – это биение сердца и дыхание. Частота сердечных сокращений зависит от силы сердечной мышцы, густоты крови и диаметра кровеносных сосудов.

Кровеносные сосуды настолько тонки, что даже эритроциты, 5 миллионов которых едва заполняют объем в 1 кубический миллиметр, вынуждены «выстраиваться в ряд». Общая длина капилляров человеческого организма достигает 100 000 километров, а их площадь равна 7 000 квадратных метров. Циркуляция крови до сих пор является предметом исследования ученых.

К примеру, существует физическая формула, позволяющая рассчитать мощность насоса для перекачки определенного объема жидкости с определенной скоростью. Подставив все данные для кровеносной системы человека, мы получим необходимую мощность сердца намного больше существующей! Дело в том, что сердце только выталкивает кровь в сосуды, а дальнейшее распределение ее по всей сети – забота капилляров. Таким образом, сердце не является единственным двигателем кровеносной системы так же, как желудок не проталкивает пищу по всему пищеварительному тракту, – перистальтика кишечника обеспечивает ее дальнейшее продвижение.

Все биологические ритмы нашего организма взаимосвязаны. Их гармоничная работа – характеристика здорового человека, а несогласованная – признак болезни. Приведем цитату из работы доктора Залманова «Тайная мудрость человеческого организма» «Бывают случаи, когда причиной смерти является не патология, не отсутствие основных жизненных факторов, как дыхание, и не какие-либо осложнения, а аритмия сердца. У здорового человека количество вдохов в минуту – 16–20, сердечных сокращений – 72–80. Гемоглобин участвует в переносе кислорода. В организме он проходит путь легкие – кровь – миоглобин – молочная кислота – мышечная ткань. Количество мышечных сокращений – 300 раз в минуту.

Если количество вдохов – 18 (R) умножить на 4, получаем количество ударов сердца – 72–75 (C). 75 умножить на 4 равно 300 (M) – число сокращений мышц. Эти вычисления можно выразить формулой: R x 4 = C, C x 4 = M. Количество поглощаемого кислорода за один вдох обеспечивает четыре сокращения сердечной мышцы, что в свою очередь необходимо для шестнадцати мышечных сокращений. Дыхательная, кровеносная и мышечная системы нашего организма работают синхронно, соблюдая определенный ритм».

От ритма зависит наша выносливость. Всем известно, что ритмичная ходьба утомляет меньше, чем неравномерная. Соблюдение ритма во время работы сокращает умственное и мышечное напряжение. Благодаря музыке и танцу ритм материализуется, оказывая влияние на чувства и разум человека. Каждое живое существо нашей Вселенной живет в определенном ритме. Эти особенности не прошли незамеченными мимо йогов. За тысячи лет до Залманова они заметили, что один вдох соответствует четырем ударам сердца.

Поэтому основной задачей йогов в этой области было обеспечение синхронной работы сердца и легких. Также было обнаружено, что изменение этого ритма влияет на все физиологические и даже психологические процессы. В связи с этим мы предлагаем вам несколько упражнений ритмичного дыхания.

Ритмичное дыхание

Сядьте в удобное для вас положение, чтобы восстановился нормальный ритм дыхания. Тем временем обратите внимание на биение сердца или на пульс. Это не сложно, достаточно сконцентрироваться на области сердца. Если это не получается, нащупайте большим пальцем пульс на кисти руки и посчитайте количество ударов. После этого постарайтесь сознательно синхронизировать сердцебиение и дыхание. Делайте вдох на два удара и выдох на четыре удара в

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org течение одной минуты. Мы уже знаем, что в упражнениях пранаямы выдох длится в два раза дольше, чем вдох. Это стандартный ритм дыхания (проследите как-нибудь за дыханием мурлыкающей кошки).

Попробуйте замедлить ритм: вдох (пурака) – на три удара, выдох (речака) – на шесть. Если вы чувствуете себя хорошо, дойдите до четырех ударов на вдохе и восьми на выдохе. Продолжайте увеличивать их до тех пор, пока не придется задерживать дыхание. Очень важно сначала почувствовать ритм и только затем вводить Кумбхаку, которая сама по себе обладает лечебными свойствами. Очень скоро вы заметите, что сознательное ритмичное дыхание поглощает мысли. Это одна из задач упражнения. Мелодичный ритм расслабляет и усыпляет, что очень важно в условиях современной жизни.

Все вышеописанные упражнения, особенно поочередное дыхание, могут быть дополнены ритмичностью. До этого мы ничего не говорили о ритме, потому что на начальном этапе внимание и так поглощено деталями выполнения, а введение еще одного элемента привело бы к полной рассеянности. И только после того, как вы четко отработаете технику, можно сконцентрироваться на ритме. Это увеличит эффективность любого упражнения пранаямы. Запомните: продолжительность упражнения не имеет принципиального значения. Самое главное – соблюдать ритм.

Полное ритмичное дыхание

Прежде чем перейти к поочередному ритмичному дыханию, необходимо овладеть дыханием через обе ноздри с небольшой задержкой, контролируя брюшной пояс. Пропорции (начальная стадия): вдыхайте на 4 удара сердца, задерживайте дыхание на 8 ударов, затем выдыхайте на 8.

Со временем усложните задачу: вдох на 4 удара (1 единица), задержка дыхания на 16 ударов (4 единицы) и выдох на 8 ударов (2 единицы), где одна единица равна 4 ударам сердца.

Поочередное ритмичное дыхание

Усовершенствовав предыдущее упражнение, переходите к следующему – ритмичное поочередное дыхание. Соблюдайте те же пропорции: 1-4-2 единицы. Это упражнение считается классическим. Оно совершенно не опасно, если уделять должное внимание трем основным элементам – легкость, концентрация и ритм. Продолжительность имеет второстепенное значение. Я постоянно обращаю ваше внимание на этот момент, так как европейцы склонны все время стремиться к наибольшей продолжительности.

Если вы будете соблюдать все вышеописанные замечания, вы не подвергнете себя никакой опасности. Занимайтесь упорно и регулярно до тех пор, пока ритм не укоренился в вашем организме. После этого необходимость его сознательного контроля отпадет сама собой. Ритмичное дыхание со временем станет для вас таким же обычным явлением, как и ходьба. Каждый этап в пранаяме очень важен, и не стоит пренебрегать ни одним из них. Выполняйте их последовательно. И помните: «тише едешь – дальше будешь».

Вилома-Пранаяма

Очень жаль, что эта практика почти неизвестна на Западе. Можно сказать, что из всех задержек дыхания она наиболее «безболезненна». Вилома-Пранаяма – это техника, позволяющая выполнить задержку дыхания в несколько этапов.

Техника

Поза: Вилома-Пранаяма может практиковаться в асане или сидя на низком стульчике. Вы можете выполнять ее во время ходьбы или занимаясь растяжкой. Цикл А: «поэтапные» вдохи. Основное в этом упражнении – ритм. Перед началом практики нашупайте ваш пульс и сосредоточьтесь на частоте ударов. Именно эти удары послужат вам метрономом. Итак, большой палец находится на запястье.

Начинаем: вдох на два удара пульса, задержка дыхания на два удара, вдох на два удара, задержка на два – и так до тех пор, пока ваши легкие не будут наполнены воздухом до отказа. Когда это произойдет, задержите дыхание на 5-10 секунд и медленно выдохните (через обе ноздри). Кстати, вдох тоже выполняется через обе ноздри.

Серия из пяти полных «поэтапных» вдохов (с последующим полным выдохом), составляет полный Цикл-А Виломы-Пранаямы.

Цикл Б: «поэтапные» выдохи. Ритм в этой части такой же, как и в предыдущей (то есть на два удара пульса), но теперь мы будем выдыхать. Задержим дыхание (на 2), выдох (на 2), опять задержать, выдохнуть и т. д., – до тех пор, пока ваши легкие совершенно не опустеют. Затем на 5-10 секунд задержите дыхание (напоминаю: ваши легкие должны быть пустыми) и начинайте

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
дышать. Пять подобных выдохов составляют Цикл Б Вилома-Пранаямы.

Цикл А плюс Цикл Б – это полная Вилома-Пранаяма. То, на что вам следует обратить особое внимание, это концентрация и ритм. Они намного важнее, чем длительность.

После этого упражнения отдохните какое-то время в Савасане и подышите в нормальном для вас ритме. Люди с более высоким уровнем подготовки, конечно, если они не устали, могут провести еще один полный цикл (А+В) Вилома-Пранаямы.

Если вы почувствуете внезапную усталость или недомогание, немедленно прекращайте выполнение каких-либо дыхательных упражнений.

Усовершенствование практики

Усовершенствование производится путем увеличения количества этапов (но не длительности, – она остается прежней: на 2 удара сердца). Достигается это путем сокращения количества вдыхаемого или выдыхаемого воздуха на каждом этапе. Легкие новичков обычно заполняются воздухом уже за 3–4 поэтапных вдоха (или выдоха). Но, регулярно практикуясь, вы сможете сократить количество вдыхаемого (или выдыхаемого) воздуха на каждом этапе и довести общее количество этапов до 10 и более.

Дыхание во время проведения Вилома-Пранаямы должно быть тихим, задержка дыхания не резкой и обязательно с закрытым ртом.

Вилома-Пранаяма и Мула-Бандха

Соединение Вилома-Пранаямы и Мула-Бандхи – одно из самых действенных в Пранаяме. Во время обучения ваше внимание разделяется между наблюдением за самим процессом и контролем ритма при его выполнении. Когда упражнение не будет вызывать никаких затруднений (а обычно это происходит уже через несколько дней), его можно совместить с Мула-Бандхой (сокращение анального сфинктера). Мула-Бандха выполняется во время каждой задержки дыхания (в данном случае на 2 удара) и в течение финальной задержки, длящейся 5–10 секунд. При выполнении Мула-Бандхи концентрируйте внимание на Муладхаре.

Дополнительные замечания

Не рекомендуется выполнять Вилома-Пранаяму, как впрочем и все остальные упражнения задержки дыхания, людям, страдающим какими бы то ни было заболеваниями сердца.

Выполняя пранаяму с длительной задержкой дыхания, вы, даже не отдавая себе в этом отчета, можете не заметить границу своих возможностей. Задержать дыхание на несколько секунд не так сложно, но когда придет время выдоха, вы не сможете выполнить его так, как это необходимо (чтобы выдох был вдвое дольше, чем вдох). Выдох может получиться слишком коротким и упражнение будет искажено.

Вилома-Пранаяма помогает сконцентрироваться на дыхании, подчинить его определенному ритму и избежать невнимательности. Это прогрессивная и вместе с тем как бы «незаметная» пранаяма. Альвеолы заполняются медленно и равномерно, дыхание выравнивается; процесс газообмена в легких проходит в оптимальных условиях. К тому же Вилома-Пранаяма не «мучает» ваши легкие. Практикующему легко обозначить предел своих возможностей и избежать неприятностей, случающихся из-за невнимательности. Это идеальное упражнение прежде всего для тех, кто практикует пранаяму без помощи квалифицированного наставника.

Преимущества

Обеспечивая все преимущества, которые достигаются пранаямой с длительной задержкой дыхания и пранаямой с Мула-Бандхой, Вилома-Пранаяма имеет и свои специфические особенности. Это упражнение особенно полезно для гипертоников. Люди с высоким давлением и те, у кого часто бывает икота, почувствуют, что их состояние быстро улучшается.

Еще одно усовершенствование

Во время выполнения поэтапного вдоха (а точнее – между двумя вдохами, во время короткой задержки дыхания), представьте, что вдыхаете аромат розы, концентрируясь на потоке свежего воздуха, поступающего в носовые полости. Именно в них находится большое количество чувствительных нервных окончаний – основных органов поглощения праны из воздуха. Этот мысленный образ будет способствовать подключению мозга к дыхательному акту. В Индии для того, чтобы улучшить концентрацию, жгут сандаловые палочки, которые ароматизируют и очищают воздух.

В постели

Вилома-Пранаяму можно практиковать, лежа в постели. Например, ночью перед сном или утром сразу после пробуждения. Если вы выполняете это упражнение ночью, рекомендуется Цикл Б. Он действует успокаивающе и обеспечит вам крепкий сон. Утром предпочтительнее Цикл А, который развеет остатки сна и поможет вам включиться в работу.

Вилома-Пранаяма во время прогулки

Очень удобно практиковать Вилома-Пранаяму во время прогулки по лесу или в

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org поле. Метрономом в данном случае будут ваши шаги, но сложность состоит в правильном выборе темпа. Например, вдыхайте на 4 шага, затем задерживайте дыхание на 4 шага и соответственно выдыхайте на 4 шага.

В Вилома-Пранаяме количество этапов может быть различным. Поэтому вы можете легко подстроить это упражнение под свои дыхательные возможности и под особенности походки. Конечно же, существует разница между практикой «походной» и выполняемой сидя или во время растяжки.

Выполнение: вдохните на два шага, задержите дыхание на два шага, вдохните в течение последующих двух, задержите. И так до тех пор, пока ваши легкие не наполнятся. Затем сразу же выдыхайте, но делайте это спокойно, без рывков. Выполните пять Циклов А (вдохи), потом пять Циклов Б (выдохи). Затем отдохните и подышите произвольно, не заботясь о ритме. Повторить упражнение можно только тогда, когда ваше дыхание окончательно восстановится. В этом варианте упражнения Мула-Бандху выполнять необязательно.

«Походная» Вилома-Пранаяма необыкновенно действенна. Уже через несколько минут вы ощутите, что «горит» лицо и тепло разливается по всему телу. Это признак активизации клеточного дыхания.

В качестве дополнения можете внутренне повторять «ОМ» (пранаву) во время каждого поэтапного выдоха и вдоха. Не пытайтесь любой ценой увеличить количество этапов. Вам должно быть легко и приятно выполнять это упражнение. Никакого насилия над своим организмом, – это гарантия вашей безопасности.

Прана-Мудра (Шанти-Мудра)

Много веков подряд искусство йоги передавалось от учителя к ученику в строжайшей тайне. В древних трактатах секретность учения сохранялась за счет неопределенности в выражениях и лаконичности формулировок.

В большинстве своем такие тексты совершенно нечитабельны без помощи опытного наставника. Такова «Гхеранда-Самхита», где мы находим следующее описание Варисары Дхаути, которое соответствует Шанкха-Пракшалане:

«Наполнить рот водой, потом проглотить ее медленно; после того как вода попадет в желудок, направить ее вниз и изгнать по прямой. Знание это должно сохраняться в секрете; оно очищает тело. Выполняя его аккуратно, ученик получит здоровое тело. Если он будет делать его с легкостью, то очистит свое грязное тело и сделает его чистым».

Конечно же, такие скучные инструкции значительно сужали круг желающих попробовать вышеописанную практику, но даже несмотря на это, давалось строжайшее предписание: «Знание это должно сохраняться в секрете». Читаем дальше:

«Этот метод Дхаути (Агнисара-Дхаути) должен храниться в строжайшем секрете».

«Это Дхаути должно оставаться в тайне и не должно быть никому раскрыто». Тревога, близкая к одержимости, охраняла секреты йоги и озадачивала многих энтузиастов Запада. Неужели Великие Риши сознательно скрывали от людей свои удивительные знания?

Нет, конечно. Посвященные рассказывали, что если учение и хранилось в секрете, то вовсе не для того, чтобы скрыть его от людей, для которых запретные плоды всегда слаще доступных, а скорее наоборот, – уберечь их от опасности (так родители стараются прятать спички от своих любопытных отпрысков). Риши говорили, что если ученик по-настоящему стремится к изучению йоги, то он обязательно встретится со своим Учителем. Такая секретность обеспечивала индивидуальный подход к каждому инициированному, для которого учитель был мудрым поводырем.

И в наши дни ученикам в индийских ашрамах запрещено делиться друг с другом знаниями, полученными от Учителя. Такая таинственность позволяет Мастеру индивидуально подходить к каждому практикующему. Метод персонального обучения вполне оправдан потому, что упражнение, которое подходит одному ученику, может быть совершенно недопустимо для другого.

Ученики безоговорочно доверяют своему Мастеру и поэтому согласны с установленными правилами. Кроме этого, атмосфера таинственности сближает их. То же самое происходит и в других влиятельных организациях – излишняя болтливость не приветствуется. Многие эзотерические ордены охраняют свои секреты от посторонних глаз и ушей и открывают их лишь тем, у кого хватит мужества и личной силы для их освоения.

Некоторые техники засекречены еще потому, что не могут в данный момент быть правильно восприняты окружающими и поэтому должны выдержать проверку

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org временем. Ну и, наконец, недоступность – это попытка избежать искажений. Уберечь техники от деформации невозможно, если они доступны всем без ограничений. Занимаясь тайно, ученик защищен от неадекватной реакции и враждебно настроенных людей. Ему дается огромная сила и вместе с ней приходит понимание того, что поступки намного важнее слов.

Настоящие мастера, как правило, немногословны.

Может показаться, что популярность, которой пользуется йога в наши дни, должна положить конец этому периоду таинственности. Ничего подобного. И сегодня в Индии существуют ортодоксально настроенные мастера, которые выступают против бесконтрольного распространения искусства йоги.

Если асаны можно выполнять в небольшом коллективе и это никак не отразится на их эффективности, то в случае с Прана-Мудрой ситуация несколько другая. Чье бы то ни было присутствие, пусть даже самого лучшего друга или человека, который тоже увлечен йогой, негативно отразится на ее результатах.

Прана-Мудра – это очень сложная пранаяма. Кроме чисто пранических задач (контроль над тонкими энергиями тела), в этом упражнении существует понятие «мудры» или символического жеста, которое воздействует на психику.

Представленная ниже практика требует осторожности и четкого соблюдения инструкций.

Исходное положение

Согласно классическим канонам, это упражнение выполняется в Лотосе. Тем же, кто еще не освоил Падмасану, подойдет Сиддхасана или Ваджрасана. В качестве последней уступки (но только временной), можно заниматься, сидя на стуле. Руки находятся на коленях, ладонями вверх. Очень важно, чтобы позвоночник был прямым.

Упражнение

давайте в общих чертах рассмотрим технику выполнения Прана-Мудры. На вдохе, который должен быть медленным и глубоким, руки поднимаются вверх. Когда легкие наполнены воздухом, руки начинают раскрываться, как это показано на рисунке.

После задержки дыхания (с наполненными легкими) вернуть руки в их первоначальную позицию.

Первый этап упражнения (выполняется с пустыми легкими)

Упражнение начинается после полного выдоха с сокращением мышц живота.

Остатки воздуха как бы выталкиваются.

Это сокращение сопровождается Мула-Бандхой (сжатием анального сфинктера). Отметьте про себя время задержки дыхания с пустыми легкими (достаточно и нескольких секунд) для того, чтобы сконцентрироваться, прежде чем начать Прана-Мудру. До начала вдоха руки неподвижно лежат на коленях, ладони развернуты вверх, а пальцы слегка растопырены (рис. а, стр. 166). Вы готовы ко второму этапу.

Второй этап упражнения (начало вдоха): дыхание при помощи диафрагмы (глубокое дыхание)

Слегка расслабить живот и ослабить Мула-Бандху. Вдыхаем мягко, обращая внимание на то, как воздух медленно проходит через обе ноздри. Диафрагма опускается и оказывает легкое давление на органы брюшной полости. Поднимите руки, отодвиньте локти от корпуса; растопырьте пальцы. Ладони повернуты внутренней стороной к животу. По мере того, как дыхание переходит в абдоминальную фазу, руки продолжают двигаться вверх параллельно корпусу (рис. б, стр. 167).

Третий этап упражнения: межреберное дыхание (среднее дыхание)

По окончании абдоминальной фазы ваши руки со слегка расставленными пальцами двигаются по направлению к солнечному сплетению и останавливаются напротив Манипура чакры. Ваше дыхание переходит в грудной отдел. Вдох сопровождается выпячиванием грудной клетки (ребра раздвигаются). Когда почувствуете, что ваши легкие уже наполнены воздухом, медленно поднимайте руки (по-прежнему согнутые в локтях). Такое движение поможет вам гармонично раскрыться в грудном отделе. Ваши пальцы все это время находились в районе груди, и в завершении фазы межреберного дыхания они остановились на уровне ключиц; локти еще дальше отодвинуты от корпуса. Руки согнуты в локтях и располагаются параллельно полу (рис. в, стр. 168).

Четвертый этап упражнения: ключичное дыхание (мелкое дыхание)

Диафрагма опускается, а грудная клетка при этом поднимается. Вы можете вдохнуть еще немного воздуха, слегка приподнимая грудь в области ключиц. Пока вы дышите таким образом, кисти рук двигаются вдоль шеи и лица. Затем мы раскрываем руки, образуя чашу: ладони повернуты вверх, – мы как будто приветствуем рождающееся Солнце. Финальная позиция выглядит следующим образом: локти находятся на уровне плеч, образуя прямую параллельно полу; кисти ориентированы вверх, мышцы растянуты и слегка напряжены; легкие до отказа наполнены воздухом (рис. г, д, стр. 169–170).

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

Пятый этап упражнения (задержка дыхания с наполненными легкими)

Вы остаетесь неподвижны в заключительной позе 4-го этапа и задерживаете дыхание столько, сколько сможете, но без чрезмерных усилий. Эта фаза главная. Мы еще вернемся к разговору о ней в разделе, посвященном концентрации.

Очень важно, чтобы во время задержки дыхания вы соблюдали спокойствие, непринужденность и концентрацию.

Шестой этап (выдох)

Как только вы ощутите, что не в состоянии больше сдерживать дыхание, вдохните несколько кубических сантиметров воздуха и начинайте выдох. Он должен протекать медленно и без рывков. Все происходит так же, как и при полном йогическом вдохе, но с точностью наоборот. Сначала вы освобождаете верхнюю часть легких.

Затем грудная клетка принимает свое естественное положение и, наконец, сокращая мышцы пресса, вы выталкиваете остатки воздуха из нижней части легких. Руки опускаются в конце выдоха. То есть когда вы «выталкиваете» остатки воздуха при помощи мышц живота, ваши ладони должны лежать на коленях. Выполните Мула-Бандху и начните сначала.

Концентрация

1-2. Абдоминальная фаза (нижнее дыхание). Ваше внимание сосредоточено на области живота во время движения кистей рук. Представьте, что сквозь ваши пальцы проходит невидимый пранический поток; он будто вливается в ваши органы и наполняет их новой жизненной силой. Особо сконцентрируйтесь, когда ваши руки будут проходить напротив солнечного сплетения.

3. Межреберная фаза.

Пока ваши руки двигаются в районе грудной клетки, представьте, как воздух проникает в легкие, надувая их как воздушный шар.

4. Ключичная фаза.

Сконцентрируйтесь на ощущении тепла, исходящего от ваших рук в тот момент, когда они двигаются на уровне шеи и лица.

5. Задержка дыхания.

Основная фаза Прана-Мудры – это задержка дыхания, когда руки раскрыты, а ладони приветствуют солнце (совершенно неважно, воображаемое оно или настоящее). Это движение иллюстрирует йогическую концепцию о том, что любое движение тела тесно связано с разумом.

И нет необходимости ссылаться на йогическую философию или даже на современную психологию, чтобы утверждать: психическое состояние человека, а точнее – любые эмоции, проявляются на физическом уровне (на языке западной физиологии это звучит так: любое эмоциональное проявление имеет свой телесный эквивалент).

Хуфеланд, большой знаток человеческой природы, советовал: «Если вам грустно, изобразите улыбку и при этом смотрите в зеркало, – очень скоро физическое выражение отразится на психическом состоянии, и ваше настроение изменится к лучшему».

На принципе телесно-психической взаимосвязи и построена рассматриваемая нами часть упражнения. Сопровождающий задержку дыхания жест символизирует поклонение и искренний восторг.

Техника выполнения Прана-Мудры

Пока вы прислушиваетесь к психическому звучанию Мудры, глаза прикрыты. Представьте, что наблюдаете восход солнца. Оно будто поглаживает вас своими лучами и наполняет энергией космоса. Не нужно «интеллектуализировать» эту технику, – состояние приподнятости придет само по себе. Тело и разум должны быть спокойны и расслаблены. Подбородок приподнят, лицо направлено к солнцу (воображаемому или реальному). Мышцы шеи, плеч и предплечий слегка напряжены, а кисти рук и пальцы расслаблены. Психологический климат, сопровождающий первые занятия, будет усиливаться с каждым разом, поэтому рекомендуется повторять Прана-Мудру не менее пяти раз подряд.

Концентрация во время выдоха

Выдыхая, сконцентрируйтесь на том, как опустошаются ваши легкие; думайте обо всех частях тела, вдоль которых двигаются ваши руки.

«ОМ»

Упражнение сопровождается Пранавой. На вдохе, вы как будто ощущаетеibriующие звуки «О» и «М». Во время задержки дыхания предпочтительнее сохранять внутреннюю тишину (то есть без «ОМ» для того, чтобы лучше сконцентрироваться на образе восходящего солнца. Можно также произносить про себя: ШАНТИ, ШАНТИ (ШАНТИ означает мир). Лучше произносить это слово на санскрите, несколько удлиняя первый слог (Шаннн-ти). Выдыхая, прислушивайтесь к внутреннему «ОМ». В начале, особенно в период обучения, вам будет слишком сложно одновременно выполнять движения руками, правильно

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
дышать, концентрироваться на различных частях тела и, кроме того, слушать «ОМ».

Не торопитесь, всему свое время. Кроме того, ваши движения должны быть правильно распределены и выполнены грациозно, без рывков.

Для начала очень полезно заниматься перед зеркалом для того, чтобы контролировать правильность и изящество движений. Это очень важно; один грубый жест может негативно отразиться на психическом состоянии. Различные фазы упражнения должны быть слажены. Когда вы хорошо усвоите движения, начинайте концентрироваться на частях тела и представлять, как ваши пальцы излучают прану. Пранаву («ОМ»), осваивайте в последнюю очередь.

Эффект

Для того чтобы оценить это упражнение, достаточно выполнить его несколько раз, а потом подышать нормально, без сопутствующих движений руками. Вы мгновенно ощутите, насколько гармоничнее, глубже и радостнее дышать в Прана-Мудре. Концентрироваться на процессе дыхания намного легче потому, что мозг более восприимчив. Во время задержки дыхания приходит чувство ясности и необыкновенного покоя. Это упражнение исключает чье-либо присутствие. Особенно в конце, когда на вашем расслабленном лице должно отразиться внутреннее состояние мира и покоя. Посторонние могут этому помешать. Именно поэтому мудрецы настоятельно рекомендуют, чтобы эта практика сохранялась в тайне. Прана-Мудра – очень личная практика, и не стоит рисковать ее эффективностью только потому, что хочется поговорить. Единственное, что вы можете делать публично, это осваивать технику выполнения, но выполнив Прана-Мудру в одиночестве, вы поймете, что публичные занятия не позволяют выполнить ее в том эмоциональном состоянии, которое необходимо. Только настоящий Мастер своим присутствием может помочь сразу нескольким ученикам почувствовать необходимое эмоциональное содержание Прана-Мудры.

Праническая подзарядка

Цель пранаямы – увеличить поглощение праны, накопить ее в особых центрах и впоследствии распределить по всему телу. В этой главе мы узнаем, как по собственному желанию можно полностью или частично обогащать праной наше тело. Предлагаемое в связи с этим упражнение особенно интересно из-за легкости освоения, эффективности и безопасности выполнения.

Техника

Ученик принимает положение, удобное для выполнения пранаямы. Какую бы он ни выбрал позу, перед началом упражнения он должен убедиться, что у него абсолютно прямой, вытянутый как струна позвоночник.

Вдох (Пурака): фаза поглощения праны

Во время вдоха, который должен быть медленным, размеренным и полным, ученику следует сконцентрироваться на проникновении воздуха в легкие. Чтобы облегчить задачу концентрации внимания, он может смотреть на кончик носа; ему немного придется скосить глаза, но здесь надо не переусердствовать, – не из-за угрозы косоглазия, а чтобы не перенапрячь глазные мышцы. Глаза должны быть почти закрыты, – в этом случае намного легче выполнять фиксацию взгляда. Однако это нельзя считать настоятельной необходимостью, – просто так легче сконцентрироваться. Ученик должен представлять, как он поглощает прану через ноздри в виде чистой энергии. В качестве другого подспорья для концентрации он может представлять, что прана входит в его нос как поток желтого или синего света. Но не путайте мысленный образ с иллюзией.

Мысленное представление действительно помогает связывать прану, это доказывают тысячетелетия йогической практики. Пранаяма – одновременно психический и физический процес. С момента рождения наши тела поглощают праническую энергию из воздуха без наших сознательных усилий и знания, но невозможно бессознательно практиковать пранаяму. Выдающееся открытие йогов состоит в том, что сознание влияет на процесс поглощения и связывания праны и, соответственно, на способы ее циркуляции в теле. Однако, этот процесс невозможен без концентрации внимания, а самым эффективным элементом концентрации являются мантры. С этой точки зрения идеально походит манtra «ОМ».

Йог, представляя, что он впитывает светящуюся энергию через ноздри, в действительности увеличивает количество праны в своем теле.

Задержка дыхания (Кумбхака): фаза накопления праны

В конце медленного осознанного вдоха, который сопровождается связыванием праны на уровне ноздрей, ученик мягко задерживает дыхание в легких при

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org помоши Джаландхара-Бандхи. В то же время он концентрирует свое внимание на подложечной ямке; он даже может на нее смотреть, поскольку его взгляд не обязательно фиксируется на кончике носа.

Во время всей фазы задержки дыхания с наполненным воздухом легкими ученик удерживает внимание на этой области и, если может, представляет, что посыает в эту область свет и энергию. Если у него ничего не получается, не страшно; самое главное – «самоуглубиться», сконцентрировавшись на определенной точке между грудиной и пупком. После фазы задержки дыхания (продолжительность которой мы не можем точно указать, так как она зависит от человека и степени его подготовленности) он прежде всего ощутит пульсацию, а затем и отклик мышц брюшного пресса, особенно больших прямых мышц. Этот отклик проявится в виде ритмичных сокращений мышц, интенсивность которых по мере продолжения фазы задержки дыхания возрастает. Кумбхака должна сопровождаться Мула-Бандхой (сокращением анального и промежностного сфинктеров). Вскоре эти сокращения перерастут в вибрации в нижней части живота. Во время всей фазы задержки дыхания ученик концентрирует внимание на этой области и представляет, как накапливает там энергию. Если у него возникнет ощущение дискомфорта при выполнении задержки дыхания, он должен немедленно переходить к фазе выдоха.

Выдох (Речака): фаза распределения

В этой фазе ученик сознательно направляет поток праны к выбранной области или распространяет ее по всему телу. Отсюда следует, что выдох должен быть продолжительным, управляемым и полным, но если фаза задержки дыхания слишком затянулась, то такой выдох сделать не удастся. Если выдох остается управляемым, то есть остается медленным и размеренным, значит, ученик выполнил задержку дыхания в пределах своих возможностей. Пока воздух медленно выходит через ноздри (но никогда через рот), ученик представляет, как поток праны распространяется по всему телу, начиная с области между грудиной и пупком. На фазе выдоха могут продолжаться ритмичные сокращения мышц живота.

Если ученик по какой-то причине хочет стимулировать определенную конечность или орган, он может направить поток праны к этой части тела, концентрируя на ней внимание и представляя, что там разливается тепло. Предположим, у него растяжение лодыжки: тогда он может направить поток праны в эту область и через несколько минут ощутить там тепло. Интенсивность ощущения зависит от степени ментальной концентрации.

Повторение

Мы описали один цикл пранаямы. Его надо повторять несколько раз, а все упражнение должно продолжаться несколько минут. В случае появления усталости упражнение можно прервать и выполнить несколько обычных циклов дыхания, но очень важно продолжать концентрировать внимание на дыхательном процессе даже во время таких прерываний.

Противопоказания

Для этого упражнения нет противопоказаний, поскольку невозможно перегрузить органы праной, ведь она только способствует улучшению здоровья.

Психологические эффекты

Чтобы практиковать эту пранаяму, вовсе не обязательно исповедовать праническую теорию. Упражнение, которое описано выше, находится на пограничной линии между физическим и психическим аспектами. Его выполнение приносит огромную пользу практикующему, поскольку сознание полностью на нем концентрируется и остальная ментальная деятельность практически прекращается. Это оказывает благоприятное воздействие на глубинные слои нашего сознания. Мы начинаем осознавать свое тело, чего практически невозможно добиться другими средствами. Тело полностью подчиняется сознанию, физические и ментальные уровни гармонично интегрируются.

Пранаяма составляет суть хатха-йоги, способствуя «одухотворению» тела. Это начало медитации. Регулярно практикуя эту пранаяму всего несколько минут в день, ученик входит в состояние, от которого совсем недалеко до глубинной медитации. Сама медитация не подразумевает выполнение чего-то, но, наоборот, позволяет происходить тому, что происходит. Это состояние, а не последовательность ментальных действий. Не случайно в Аштанга-Йоге Патанджали пранаяма стоит между асанами и сугубо психическими fazами концентрации, которые ведут к достижению Самадхи, – высшей интеграции.

Основные принципы практики

Момент растяжки

Помните, что вы ответственны за ваш собственный опыт. Ваша концентрация определяет ваше поведение, которое, в свою очередь, определяет результаты. Если вы хотите углублять вашу практику, попробуйте следующее. Вместо того чтобы перегружать тело, дойдите только до момента растяжки, которую вы можете выполнить без большого усилия. Это должна быть точка, где вы можете задержаться надолго, не имея необходимости прекратить или уменьшить растяжку. Спустя примерно 20–30 секунд мышцы немного расслабятся, так что уменьшится ощущение натяжения. Потом эта поза станет легче.

После первого расслабления делайте растяжку до новой точки расслабления. Опять-таки, вы находитесь в той точке, где растяжка достаточно сильная, чтобы удержать ваше внимание на ней, но не чрезмерная. При постепенных наращиваниях нагрузки тело продолжает расслабляться, удерживая позу, и это полезно для вас.

Дыхание

Еще один хороший метод заключается в том, чтобы поставить во главу угла ваше осознание момента дыхания. Попробуйте начать свою практику с того момента, как вы вошли в комнату. Сфокусируйтесь на дыхании, пока вы идете, разогрейтесь и начинайте выполнять асаны. Заставьте себя удерживать свое внимание на движении дыхания во время практики. Легкий и эффективный способ сделать это заключается в том, чтобы применить легкий звук Уджайи, делая осознанно вдох через нос с заметным звуком. Таким способом вы можете использовать дыхание, чтобы отслеживать степень стресса в выполняемых позах, поддерживать сосредоточенность и связывать вместе позы и движения. И вы можете связать позы вместе с дыханием, удерживая внимание на дыхании при переходе от позы к позе. Практиковать асаны, дыша осознанно, очень эффективно. Во время каждого вдоха осознавайте свои боковые части тела, переднюю и заднюю части. Каждый выдох – это время для увеличения растяжки каждой позы. Этот стиль практики может быть выполнен любым учеником – от новичка до мастера. Такого рода практика приведет вас в более динамичное понимание и равновесие. Как говорят Учителя йоги, «если это не с дыханием, это не йога».

Посредством осознанного вдоха вы фокусируетесь на том, что происходит вокруг вас. Вы открыты для получения жизненной силы с каждым дыханием. Посредством выдоха вам напоминают, что вы часть целого, целой Вселенной. Это учит вас уважать дар жизни, работать в ритме жизни и отвечать за окружающую среду.

Эта органическая и эгосублимирующая форма практики способствует хорошему усвоению и быстро приводит нас на более глубокие уровни йоги. Спустя 1–2 месяца этой практики вы увидите необыкновенную перемену.

Наслаждайтесь своей практикой

Не забывайте наслаждаться своей практикой и сделать время своим другом. Не надо торопиться. Не надо ничего добиваться. Оставьте все, что давит на вас, за пределами того места, где вы занимаетесь практикой. Вы можете заниматься легко, без усилий и борьбы, когда вспомните слова Патанджали об асанах из сутр йоги: «Будьте уравновешены и расслаблены, обретая в этом бесконечность». Особенно не следует напрягать тело или мозг во время занятий.

Помните, что необходимо время, чтобы выучить позы, и дополнительное время для того, чтобы тело изменилось, приспосабливаясь к ним, особенно на структурном уровне.

Планируйте изучать и практиковать позы долго и систематически.

Рекомендации для эффективной, безопасной практики

- Исключите усилия. Избавьтесь от давления, которое вы испытываете.
- делайте меньше – будет лучше.
- На подготовку требуется время. Не спешите!
- Не перегружайте тело.
- За ошибки, которые вы систематически делаете, приходится систематически платить.
- Оставайтесь свежими и не судите себя слишком строго.
- Не старайтесь придерживаться определенной роли, правила или ярлыка.

Вникайте в том момент, когда выполняете упражнение. Используйте йогу как зеркало, чтобы увидеть самого себя, и работайте в неизведанном.

- Ваше внимание определяет ваше поведение, которое дает определенные результаты. Чтобы изменить результаты, которые вы получаете, измените ваш фокус.

Разминка

Дыхание и звук Уджайи при выполнении асан

Дыхание Уджайи – это медленный и стабильный вдох и выдох через обе ноздри.

Когда вы частично закрываете голосовую щель (вашу горловую мышцу), контролируется поток дыхания в ваши легкие и из них. Вы почувствуете дыхание в небе вашего рта, когда вдыхаете и выдыхаете. Легкое смыкание голосовой щели создает мягкий звук са при вдохе и мягкий звук ха при выдохе.

Техника

1. Начните из положения сидя в Сукхасане или Сиддхасане. Слегка приоткрыв рот, медленно вдыхайте и выдыхайте, издавая звуки «ах» или «ха». Это не звук, создаваемый вашими голосовыми связками, – это звук, создаваемый прохождением воздуха через горло.

2. Продолжайте дышать, постепенно смыкая губы. Почувствуйте, как задняя часть вашего горла слегка закрывается. При закрытии горла вы должны ощущать примерно то же самое, что при зевании.

3. С закрытым ртом ваш вдох создает мягкий звук са, а выдох – мягкий звук ха. Не спешите и внимательно изучите ощущение в горле, когда оно закрывается, и эти два звука. Практикуйте выполнение до тех пор, пока не сможете постоянно контролировать дыхание и сохранять устойчивые, ровные дыхательные звуки.

Растягивание мышц шеи

Техника

1. Лягте на спину, соединив ноги вместе. Напрягите мышцы ног и, плотно прижимая пятки к полу, оттяните по направлению к лицу стопы. Соедините пальцы рук в замок и расположите на основании черепа, локти разведены в стороны и прижаты к полу.

2. Вдохните, плотно прижимая ноги к полу. Выдохните и поднимите вверх голову, соединяя локти вместе. Мягко опускайте подбородок к груди до тех пор, пока вы ощущаете натяжение в мышцах спины. Вдохните. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3–4 раза.

Общие предупреждения

Если есть проблемы со спиной или шеей, выполняйте упражнение плавно, и только до ощущения напряжения или дискомфорта в области шеи. Перед выполнением желательно проконсультироваться со своим врачом.

Нейтральное положение позвоночника

Так как это базис для всех движений, связанных с изгибами и растяжками позвоночника, необходимо знать, как работать с нейтральным позвоночником в области поясницы.

Удерживание позвоночника в нейтральном положении защищает вас от травм как при изгибах назад, так и при изгибах вперед. Это особенно важно для тех, кто испытывает дискомфорт в области спины.

О позе

Нейтральное положение позвоночника достигается без его прогиба или округления. Используйте данное положение позвоночника во всех практиках асан: это гарантирует, что стабилизирующие мышцы в области поясницы и таза будут прочно удерживаться, сохраняя вас стабильными в каждой позе.

Техника

1. Лягте на спину, согните колени, поставив стопы близко к ягодицам, бедра разведены. Передние части стоп развернуты вовнутрь. Стопы плотно прижаты к полу. Колени должны располагаться точно над стопами.

2. Потяните вверх заднюю поверхность шеи и подведите плечи под себя, лопатки ровно расположены на полу. Руки вытянуты вдоль туловища.

3. Вдохните, полностью расслабьте мышцы спины. Выдохните, одновременно прижимая поясницу к поверхности. Почувствуйте, как ваши внутренние органы наливаются тяжестью под действием силы гравитации, расслабляющей весь нижний брюшной отдел.

4. Сделайте вдох, полностью расслабьте спину, дав ей оторваться от пола.

5. Сделайте выдох и снова опустите поясницу, чтобы слегка коснуться пола, удерживайте это положение 1–3 минуты.

Подъем таза при нейтральном положении позвоночника

Подъемы таза полезны для создания постоянной силы в мышцах нижней части живота и позвоночника.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

Техника

1. Выберите центральное положение головы на полу. Вдохните, полностью расслабьте спину. Выдохните и расслабьте поясницу, прижав ее к полу. Почувствуйте, как ваши внутренние органы становятся тяжелыми из-за гравитации, выпрямите позвоночник до касания пола (слегка приподняв копчик).

2. Вдохните, полностью расслабьте спину. Не выполняя движения на каждый вдох.

3. Повторите, касаясь спиной пола при каждом выдохе, и продолжайте расслабляться на вдохах. Повторите упражнение 3–5 минут.

Общие предупреждения

Если вы чувствуете боль в коленях, отодвиньте стопы немного дальше от ягодиц.

Растяжка «Кошечка»

Исходное положение

Расположите кисти, колени и стопы на расстояние бедер на полу, убедитесь, что ваши колени находятся строго под тазобедренными суставами, а кисти и прямые руки – под вашими плечами. Широко разведите пальцы рук.

Удерживание позы

1. Вдохните, удерживая прямое и вертикальное положение рук и бедер.

Выдохните и выполните прогиб в спине.

2. На выдохе поднимите верхнюю часть спины вверх по направлению к потолку.

3. Продолжайте выполнять растяжку на каждый вдох и выдох в течение 1–3 минут.

Завершение позы

На выдохе сядьте на пятки и положите лоб на пол, кисти рук около стоп, ладони вверх. Отдыхайте в позе Эмбриона, дав возможность своему дыханию прийти в норму.

Общие предупреждения

При наличии проблем или болей в коленях используйте мягкую подушечку или расположите руки на низкой опоре. При наличии проблем или болей в спине и шее, выполняйте растяжку плавно, расслабляя спину только до появления состояния дискомфорта.

Поза Эмбриона

Исходное положение

1. Из позы «Кошечка» сядьте на пятки, грудь прижимается к бедрам, голова расположена на полу.

2. Расположите руки и кисти на полу, ладони направлены вверх. Добейтесь ощущения комфорта и расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно выпрямите спину и поднимитесь, чтобы сесть на пятки, потяните позвоночник вверх.

Модификации

Если вы испытываете дискомфорт, положите сложенные одеяла на бедра и на них – грудную клетку. Под лоб подложите еще одно одеяло.

Общие предупреждения

Для тех, у кого проблемы с коленями, избегайте создавать какое-либо напряжение и болевое ощущение в коленных суставах.

Вариант

Растягивание грудной клетки с опорой на стену

Исходное положение

1. Станьте напротив стены, стопы на ширине бедер и параллельны друг другу. Вытяните руки вверх вдоль стены, потянувшись по направлению к потолку.

Согните локти и сложите руки треугольником, пальцы в замок.

2. Отступите назад и выдохните, скользя грудной клеткой вниз по стене.

Отодвигайтесь от стены до тех пор, пока ваши ноги не будут расположены перпендикулярно полу.

Удерживание позы

Удерживайте положение ваших рук, опираясь лбом о стену, опускайте верхнюю часть спины по направлению к стене.

Дышите, удерживая позу 30–40 секунд.

Важные действия

- Плечи и грудная клетка максимально раскрыты
- Колени сильно зафиксированы
- Шея вытянута
- Позвоночник движется по направлению к стене

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

Завершение позы

Сделайте шаг вперед и расслабьте руки, опустив их вниз.

Повращайте плечами, чтобы избавиться от напряжения в мышцах.

Модификации

Меняя положение рук на стене (выше или ниже), вы воздействуете на различные области мышц спины и плеч.

Общие предупреждения

Не отводите колени назад. Не допускайте появления боли в плечах.

Сурья Намаскар

Приветствие Солнца

Сурья Намаскар – это серия из двенадцати асан, выполняемых вместе с дыханием как текучее движение (Виньяса). Серия асан практикуется обычно 12 раз – один на каждый знак Зодиака, стоя лицом на восток каждое утро, после восхода солнца. Эти движения улучшают пищеварение, снижают вес и усиливают ощущение молодости и жизнеспособности. Упражнения Сурья Намаскар можно также использовать в качестве разминки.

Техника

1. Станьте в позу Тадасана (см. стр. 205), кисти соединены перед грудью (в намасте).
 2. На вдохе разведите руки в стороны и поднимите их вверх над головой круговым движением большой амплитуды. В этом положении локти прямые и позади ушей, ладони направлены друг на друга. При каждом вдохе опирайтесь на пятки и слегка втягивайте пупок, чтобы освободить крестец и опустить вниз копчик. Одновременно поднимайте грудину вверх и внутрь тела, прогибая грудную клетку вверх. Когда крестец движется вниз, а грудная клетка поднимается, плечи и руки растягиваются вверх и назад.
 3. На выдохе согните колени и наклоните туловище вперед и вниз по направлению к полу. Одновременно опустите руки через стороны вниз. Потяните и выпрямите позвоночник.
 4. На вдохе сделайте глубокий шаг назад левой ногой. Правую ногу согните под углом 90 градусов. Откройте грудную клетку вперед и расслабьте бедра, опустив их вниз по направлению к полу.
 5. На вдохе поставьте правую стопу назад на расстоянии ширины бедер от вашей левой стопы. Стойте на передних частях стоп, когда вытягиваете руки, плечи и туловище в одну прямую линию. Направляйте таз вверх, когда опускаетесь на пятки.
 6. Вдохните и опускайте бедра вниз до тех пор, пока тело не будет вытянуто в одну прямую линию – от макушки до стоп. Руки сильные и прямые.
 7. На вдохе согните колени, опустите грудь и подбородок вниз, пока не коснетесь пола. Ягодицы остаются на весу.
 8. На вдохе скользите вперед вдоль пола. Напрягите ноги и ягодицы. Затем, отводя локти назад и держа их близко к телу, приподнимите над полом голову, шею и грудную клетку, прогибаясь вверх.
 9. На вдохе поднимите поясницу и ягодицы вверх по направлению к потолку (новички сначала становятся на кисти и колени), возвращаясь в позу 5.
 10. Оставляя кисти в том же положении, вдохните и сделайте шаг вперед правой ногой, располагая стопу между ладонями, поднимите голову и шею (аналогично позе 4).
 11. На выдохе подтяните левую стопу к правой, располагая стопы на ширине бедер (аналогично позе 3).
 12. На вдохе поднимите руки через стороны вверх над головой, одновременно выпрямляя туловище. В этом положении колени слегка согнуты (аналогично позе 2).
 13. На выдохе вернитесь в исходное положение, соединяя кисти в намасте (аналогично позе 1).
- Повторите Сурья Намаскар, поменяв положение ног в позах 4 и 10, т. е. выполните эту позу два раза, по одному на каждой стороне, чтобы закончить один подход. Выполняйте от 2 до 12 подходов.

Комплекс дыхательных асан

Асаны в положении стоя

ТАДАСАНА

Поза Горы

Исходное положение

1. Из положения стоя, стопы параллельно, вытяните подошвы, плотно прижимая их к полу. Каждый раз на вдохе ощущайте свою тесную связь с землей.
2. Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте вытягиваться вверх. Вытягивайте бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе тянитесь вверх каждой частью вашего позвоночника, позвонок за позвонком.

Удерживание позы

На вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз. Сосредоточьтесь на связи с землей.

На выдохе растягивайте позвоночник вверх (от поясницы). Расслабьте руки и кисти, не напрягайте мышцы шеи.

Завершение позы

С Тадасаны начинаются и заканчиваются все стоячие позы.

Модификации

Станьте спиной к стене на расстоянии 5-10 см. Голова, плечи, ягодицы касаются поверхности. Чтобы растянуть поясницу, двигайте копчик вниз по стене. Одновременно открывайте грудь вверх и вперед, перемещая верхнюю часть позвоночника в направлении от стены (внутрь тела). Помните, что ваши пятки остаются плотно прижатыми к полу.

Важные действия

- Мышцы ног подтянуты вверх
- Ягодицы подобраны вверх
- Позвоночник вытягивается из бедер
- Грудная клетка раскрыта
- Плечи, руки и кисти расслаблены
- Шея вытянута вверх

Общие предупреждения

- Колени подтянуты вверх сильными мышцами бедра, но будьте осторожны и не отводите их назад.
- Если ваши колени сильно выступают вперед, слегка согните ноги.

ВИРАБАДРАСАНА II

Поза Воина II

Исходное положение

1. Из Тадасаны сделайте выдох и разведите ноги на расстояние 120–150 см. Поверните правую стопу и ногу наружу на 90 градусов вправо. Поверните левую стопу и левую ногу на 30 градусов внутрь (к правой ноге).
2. Держите левую ногу прямой и напряженной. Выдохните, согните правое колено до тех пор, пока ваша коленная чашечка не окажется над правой пяткой. По возможности, ваше правое бедро должно быть параллельно полу. Правая голень перпендикулярна полу. Держите своды стопы поднятыми, а колени повернутыми в разные стороны друг от друга.

3. Вдохните и поднимите руки до уровня плеч. Направляйте руки в стороны, растягивая их от туловища до кончиков пальцев, ощущая напряжение в области подмышек. Поверните голову и слегка наклоните назад, чтобы смотреть поверх кисти.

Удерживание позы

При каждом вдохе вновь концентрируйтесь на опорных точках (см. на рисунке ниже). На выдохе сфокусируйтесь на растяжении. Удлиняйте ваши бедра «из» ног.

Вытягивайте позвоночник, растягивая каждый позвонок вверх. Смотрите поверх пальцев передней руки.

Завершение позы

Повторите в каждую сторону. Затем вернитесь в Тадасану, прыжком сведя ноги вместе.

Модификации

- Станьте спиной к стене (на расстоянии 5–10 см от нее). Прислоните спину, бедра, плечи, голову и руки к опоре. Держите поясницу прижатой к стене, когда открываете грудную клетку и растягиваете свое туловище прямо вверх вдоль опоры.
- Страйтесь стоять так, чтобы ваша задняя нога упиралась в стену, концентрируя внимание на этой ноге и бедре. Это помогает сохранять равновесие.
- Возможно, вам понадобится работать только ногами несколько недель или

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org месяцев, чтобы научиться принимать правильную позу. Потом старайтесь опускаться только наполовину, чтобы укрепить мышцы и научиться правильно разворачивать тазобедренные суставы.

Важные действия

- Поворачивайте колени в разные стороны друг от друга
- Открывайте грудную клетку
- Удлиняйте грудную клетку вверх от бедер
- Растигивайте позвоночный столб вверх
- Направляйте копчик вниз, чтобы смягчить поясницу

Общие предупреждения

Если у вас очень ригидные подколенные сухожилия или какие-либо проблемы со спиной, выполните асану с опорой на стену или на какую-либо другую опору (например, руки на талии или на бедрах). Не отводите колени назад. Не подходит для тех, у кого была операция по реплантации бедра.

Вариант

ВИРАБАДРАСАНА I

Поза Воина I

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. При выдохе разведите ноги в стороны на ширину чуть более метра. Вдохните и поднимите прямые руки через стороны вверх над головой. Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу вправо, а левую (заднюю) – на 60 градусов внутрь вправо.

2. На выдохе разверните таз, туловище, плечи и руки вправо, к правой стопе. На вдохе поднимите свод левой стопы, надавливая внешним краем левой пятки на пол.

3. Выдохните и согните правое колено до тех пор, пока оно не окажется над вашей правой пяткой или позади нее. Правая голень находится перпендикулярно полу, и, если возможно, правое бедро параллельно полу. Более важно, чтобы вы могли держать заднюю ногу прямо, чем то, что она будет опускать бедро передней ноги. Держите свой вес равномерно распределенным на обеих ногах.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе вновь фокусируйтесь на опорных точках (отмеченные на рисунке). Почувствуйте подъем сводов стоп, уравновешенный между двумя сильными ногами вес и прямое колено задней ноги.

2. При каждом выдохе поднимайте туловище вверх (фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ). Поднимите таз от ног, а лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растигивайте грудную клетку вверх. Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.

Важные действия

- Перенесите вес на прямую ногу
- Держите копчик в напряжении
- Поднимите лобковую кость вверх
- Поднимите грудную клетку вверх, потянувшись от таза
- Откройте грудную клетку
- Плечи назад и вниз, руки прямые, тянутся вверх
- Руки прямо и позади ушей
- Шея вытянута

Завершение позы

На вдохе выпрямите правую ногу и поверните стопы по направлению вперед. На выдохе, прыжком поставьте ноги опять в позицию Тадасана и почувствуйте свое состояние. Затем повторите в другую сторону.

Модификации

Упираясь задней стопой о стену, сконцентрируйтесь на положении задней ноги и таза. Использование стены поможет вам сохранять равновесие. Несколько недель или месяцев работайте только ногами, чтобы освоить асану и укрепить мышцы ног, паховой области и таза.

Общие предупреждения

Избегайте травмы колена:

- Держите согнутое колено позади пятки стопы (с вертикальной голенью). Колено задней ноги должно быть всегда прямым.
- Держите правое переднее колено направленным строго вперед и над лодыжкой, когда вы начинаете асану и когда выходите из нее.

Вариант

ВИРАБАДРАСАНА III

Поза Воина III

Исходное положение

1. Начинаем с позы Тадасана и занимаем позу Вирабадрасана I вправо.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

Выдыхаем и вытягиваем туловище и руки вперед, подводя грудную клетку по направлению к правому бедру. Сделайте вдох. На выдохе перенесите вес на правую ногу. Руки остаются вытянутыми и рядом с ушами.

2. Вдохните и займите устойчивое положение, то есть сохраняйте равновесие. Выдохните и выпрямите правую опорную ногу. Ваши руки, голова, туловище и левая нога должны составлять одну прямую линию, параллельную полу.

Важные действия

- Ноги прямые и сильные
- Держать уровень таза
- Грудная клетка опускается вниз, когда руки поднимаются и вытягиваются

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на опорные точки (см. рисунок).

2. При каждом выдохе используйте список ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ. Помните о том, чтобы вытягиваться посредством задней части поднятой ноги, пятки, позвоночника, рук и кистей рук.

Завешение позы

1. На вдохе согните правую ногу и опустите прямую левую ногу, пока ваша стопа не коснется пола. Верните стопу назад в ее прежнюю позицию. Вдохните и равномерно распределите вес на обеих ногах. Выдохните и верните туловище, плечи и руки опять в позу Вирабадрасана I.

2. Сделайте несколько вдохов в этой позиции. Затем выдохните и выпрямите правую ногу. Вдохните, поворачивая стопы лицом вперед, прыжком вернитесь в позу Тадасана. В этой асане подумайте о своем самочувствии. Повторите в другую сторону.

Модификации

• Расположите кисти на стене и обопрitezьтесь о поверхность. Отталкивайтесь от стены, пока ваши туловище и руки не образуют прямую линию. Поднимите заднюю ногу и работайте над выравниванием таза и вытягиванием позвоночника.

• Когда подколенные сухожилия ригидные, обопрitezьтесь о стену чуть выше. Удерживайте туловище, руки и ногу на прямой линии, но с более открытым углом.

Общие предупреждения

• Если ваши колени слишком выступают, тогда держите колено опорной ноги слегка согнутым при сокращенной четырехглавой мышце. Не отталкивайте опорное колено назад.

• Когда вы входите в позу или выходите из нее, держите колено передней ноги над центром стопы. Не позволяйте ему поворачиваться, когда вы двигаетесь.

Вариант

Инверсионные асаны

Адхо Мукха Сванасана

Собака Мордой Вниз

Исходное положение

1. Из позы «Кошечка» расположите колени под тазобедренными суставами, стопы на ширине бедер, пальцы ног поджаты. Кисти находятся под внешним краем плеч. Теперь передвигайте ладони на длину кисти вперед (пальцы широко разведены в стороны). Держа руки прямо, вдохните и опустите грудную клетку по направлению к полу, как в позе «Кошечка».

2. На выдохе встаньте на передние части стоп и выпрямите колени. Держите пятки вверх, когда вытягиваете (от указательного пальца) руки, плечи, туловище и таз по направлению к потолку, создавая прямую линию от кончиков пальцев рук до копчика.

3. Удерживая прямую линию туловища и таза, позвольте пяткам медленно опуститься. Опускайте пятки только тогда, когда можете удержать таз поднятым.

Удерживание позы

1. На вдохе почувствуйте, как дыхание входит в ваше тело, и снова сфокусируйтесь на опорных точках. Голова, шея и живот – рас слаблены.

2. При каждом выдохе поднимайте таз и позвольте пяткам опускаться. На начальной стадии практики данной асаны удерживайте ее 30–40 секунд, а затем когда окрепнут мышцы рук и плеч, постепенно увеличивайте это время.

Модификации

• Чтобы увеличить растяжку в ногах, работайте при упоре пяток о стену, а стопы прочно прижимайте к полу.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

Важные действия

- Поднимите пах вверх
- Откройте грудную клетку по направлению к стопам
- Поднимите тазобедренный отдел вверх, а икры опустите
- Голова, шея и живот расслаблены

Завершение позы

На выдохе согните колени, сядьте снова на пятки и отдохните в позе Эмбриона.

Общие предупреждения

- Те, у кого излишне «растянуты руки», получат пользу от сокращения дистанции между кистями и стопами на 9-18 см в зависимости от своей величины. Это уменьшает напряжение в локтях.
- Эта поза полезна для сердца и обычно безопасна при высоком кровяном давлении.

ХАЛАСАНА

Поза Плуза

Исходное положение

Прежде чем вы начнете, выполните упражнение на растягивание мышц шеи. Используйте одеяло, сложенное в 2-4 раза.

1. Лягте на сложенные одеяла, шея и голова на полу. Плечи на расстоянии 5 см от края одеял – лопатки под себя. Локти рядом с телом, шея расслаблена. Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, заводя стопы за голову, до касания пола.
2. Соедините кисти за спиной, выпрямляя руки. Расположите руки как можно ближе друг к другу и подтяните плечи под себя. Прижмите локти к полу и разместите кисти на верхней части спины.
3. Когда вы прижимаете локти к полу, выпрямляйте спину, поднимая таз по направлению к потолку (грудная клетка открыта по направлению к подбородку). Выпрямите ноги, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь. Сделайте вдох и расслабьте шею и голову, не поворачивая их.

Важные действия

- держите локти близко друг к другу
- Упирайте кисти в спину, поднимая позвоночник
- Поднимайте таз вверх
- Напрягайте ноги
- Грудная клетка отводится к подбородку

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опоре об пол. При каждом выдохе фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ.

На начальном этапе оставайтесь в асане от 30 до 60 секунд, дышите комфортно.

Завершение позы

Положите руки на пол, кисти прижаты к полу. Согните колени.

Используйте руки и кисти для поддержки, медленно опускайте позвоночник, позвонок за позвонком, пока спина и стопы не окажутся на полу.

Когда вы опускаетесь, голова и плечи не должны приподниматься над поверхностью. Держите ноги максимально вытянутыми.

Модификации

- Используйте ремень или галстук, чтобы прочно удерживать локти на месте.
- Используйте металлический стул, скамью или кирпич, чтобы поддерживать ноги и стопы, как показано на рисунке.
- Попробуйте выполнять эту позу, вытянув руки за голову и расслабив их на полу.

Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, не практикуйте эту позу. При низком давлении, снижаемом препаратами, высоком давлении или заболеваниях сердца проконсультируйтесь с врачом и преподавателем йоги.
- Занимайтесь этой позой не ранее, чем через 2 часа после еды.
- Если вы испытываете давление в глазах, ушах, голове, шее, прекратите выполнение асаны и проконсультируйтесь с опытным инструктором.

Вариант

Изгибы спины

Виньяса для спины

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

Основная позиция и дыхание

Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп на полу. Напрягите ягодицы и заднюю поверхность ног. Вытяните руки вперед вдоль пола, растягиваясь от плеч до кончиков пальцев.

Примечание: выдох остается для самой трудной работы – подъема. Вдох используется для получения пранической энергии – во время более пассивных движений (когда опускаемся).

Важные действия

- Поднимайтесь от задней поверхности колена
- Удерживайте нейтральное положение и вдавленный копчик
- Открывайте грудную клетку, когда поднимаетесь
- Плечи отведены назад и вниз
- Руки и задняя поверхность шеи вытянуты
- Координируйте движения с дыханием, так чтобы они совпадали с его количеством

Движение и дыхание

1. Выдохните, когда поднимаете вверх правую часть тела: руку, голову, плечо, ногу и стопу. Держите руки и ноги прямые и вытянутые. Голова всегда остается рядом с движущимися руками. Замедляйте движения, чтобы вы двигались синхронно с дыханием.

2. Вдохните, когда медленно опускаете правую часть тела к полу.

3. Выдохните, когда медленно поднимаете левую часть тела (руку, голову и ногу).

4. Вдохните, когда медленно опускаете левую часть тела к полу.

5. Выдохните, когда медленно поднимаете правую руку и левую ногу.

6. Вдохните, когда медленно опускаете правую руку и левую ногу.

7. Выдохните, когда медленно поднимаете левую руку и правую ногу.

8. Вдохните, когда медленно опускаете левую руку и правую ногу.

9. Выдохните, когда медленно поднимаете все вверх: руки, голову, плечи и ноги. Сделайте три долгих плавных дыхания, удерживая эту позицию, затем медленно опуститесь вниз на четвертый вдох.

Завершение позы

Для отдыха поверните голову в сторону и полностью расслабьтесь или займите позу Эмбриона.

НИРАЛАМБА БХУДЖАНГАСАНА I, II, III

Кобра без поддержки (варианты I, II, III)

Исходное положение

Лечь лицом вниз на пол, ноги вместе.

Начинать из положения – лоб на полу, руки в позиции I, II или III.

Напрягите мышцы ягодиц и ног, упираясь наружной поверхностью стоп в пол.

Слегка приподнимите голову и отведите назад плечи, затем поднимите голову и верхний плечевой пояс.

Удерживание позы

1. Для третьего варианта держите локти в согнутом положении рядом с телом. В этом варианте следует исключить давление веса на кисти. Дышите.

2. При каждом вдохе фокусируйтесь на точках опоры, указанных ранее на рисунке. При каждом выдохе акцентируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте позу 20–30 секунд. Постепенно увеличивайте время.

Вариант I. Кобра без поддержки – руки вдоль тела

Вариант II. Кобра без поддержки – руки за головой

Вариант III. Кобра без поддержки – не переносите вес тела на руки

Завершение позы

Медленно потяните позвоночник и опуститесь вниз, вытягивая грудь вперед. Расслабьтесь. Практикуйте три варианта Кобры в течение месяца, прежде чем перейти к более сложным изгибам спины.

Важные действия

- Копчик прижимать к полу
- Растягивать позвоночник вверх, прогибая верхнюю часть спины
- Открывать грудную клетку
- Подбородок держать опущенным

БХУДЖАНГАСАНА

Полная поза Кобры

Исходное положение

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

1. Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная сторона стоп прижата к полу. Лоб на полу, ладони под уровнем плеч, пальцы направлены вперед, локти максимально приближены к телу. На вдохе напрягите ягодицы и ноги, прижмите копчик вниз.

2. На выдохе, отведите плечи назад и поднимите верхнюю часть туловища, как будто бы «встаете» на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

Удерживание позы

1. Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.

2. На каждый выдох фокусируйтесь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ. На начальном этапе удерживайте асану 20–30 секунд.

Важные действия

- Ноги напряженные, вместе и прямые

- Копчик прижимается вниз

- Потянуться вверх, чтобы прогнуться в грудном отделе позвоночника

- Грудная клетка открыта

Завершение позы

На выдохе держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, затем вернитесь в исходное положение, растягивая позвоночник.

Расслабьтесь.

Модификации

После уверенного освоения этой асаны постепенно отодвигайте кисти назад на 2–15 см по направлению к талии для усложнения задачи.

Общие предупреждения

- Если вы испытываете боли в спине, проконсультируйтесь с доктором или инструктором йоги.

- Прежде чем практиковать эту асану, освойте три варианта Кобры.

Примечание: не должно быть никаких ощущений в пояснице. Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы прижать копчик и напрячь ягодицы.

Вариант

Скручивания

Скручивания на стуле сидя и стоя

Исходное положение

Скручивание в положении сидя на стуле

1. Сядьте боком на стул (без рук). Вытяните позвоночник (проверьте: ощущайте позвоночник, втягивайте все выступающие кости в тело). Держите вес равномерно распределенным на обеих костях таза.

2. Сделайте вдох и обхватите обе стороны спинки стула, как показано на рисунке. Сделайте выдох, поднимите и поверните туловище вправо.

Скручивание в положении стоя на стуле

1. Поставьте стул сбоку к стене. Стойте прямо, позвоночник подтянут вверх и подобран. Сделайте вдох и поставьте правую стопу на стул, а руки (на ширине плеч) на стену.

2. Сделайте выдох и поверните туловище по направлению к стене направо.

Используйте позвоночник в качестве центра вращения и поверните тело вокруг него.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе акцентируйтесь на основных точках. При каждом выдохе растягивайтесь и поворачивайтесь, фокусируясь на ВАЖНЫХ ДЕЙСТВИЯХ.

2. Поворот головой выполняется по желанию. Если вы ощущаете себя при этом комфортно, тогда поворачивайте голову вправо, направляя взгляд поверх правого плеча. Удерживайте позу 20–40 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Общие предупреждения

Самое важное – это дышать полной грудью. Во время скручиваний свободно дышите через рот. Если вы испытываете боли в спине, перестаньте выполнять позу и проконсультируйтесь с доктором.

Важные действия

- Сядьте или станьте ровно

- Сначала поверните основание позвоночника

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org

- Позвоночник поднимается, чтобы повернуться
- Живот поворачивается
- Голова поворачивается в последнюю очередь

МАРИЧИАСАНА

Скручивание Мудреца I

Исходное положение

Позиция № 1

1. Сесть в Дандинсану (поза показана на стр. 242). Согнуть левую ногу и прижать стопу к полу, пятка – близко к правой тазобедренной кости. Оба колена направлены в потолок. Передняя часть левой стопы поворачивается слегка внутрь.

2. Прижмите к полу кончики пальцев правой ладони и выпрямите позвоночник. Повернитесь вправо и вытяните вперед левую руку, положив тыльную сторону левого плеча на внутреннюю переднюю поверхность левого колена. Обхватите левое колено левой рукой и сомкните кисти за спиной.

3. Сидя ровно на тазовых костях, вытяните позвоночник вверх и повернитесь вправо от основания позвоночника. Держите грудную клетку открытой и вытягивайтесь через правую ногу.

По желанию: поверните голову вправо, комфортно глядя через правое плечо.

Позиция № 2

Выполните шаги 1 и 2 позиции № 1. Затем наклоните туловище вперед над прямой ногой. Держите поясницу прямо, когда двигаетесь вперед. Грудная клеткакрыта.

Удерживание позы

Поддерживайте дыхание постоянно полным и устойчивым. На вдохах фокусируйтесь на основных точках. Оставайтесь в каждой позиции по 10–30 секунд, дыша глубоко.

дандинсаны

МАРИЧИАСАНА II

Скручивание Мудреца II

Исходное положение

Садитесь в предыдущую позу. Положите левую стопу высоко на поверхность правого бедра, чтобы вы находились в позе Полулотоса.

Удерживание позы

1. Обхватите левое запястье правой кистью. Сделайте выдох и наклонитесь вперед, опуская голову на левое колено. Если возможно, вытяните подбородок за пределы колена, наклоняя его к полу.

2. Сделайте глубокий вдох, когда возвращаетесь в положение сидя. Сделайте выдох, когда снова наклоняетесь вперед. Повторите, вытягиваясь вперед немного сильнее при каждом выдохе.

Повторите в другую сторону.

Завершение позы

Выдохните, освободите руки и ноги, возвращаясь в дандинсану.

Повторите в другую сторону.

Важные действия

- дышите глубоко
- Вытягивайте позвоночник вверх и вперед
- Держите грудную клетку открытой
- Стопы прижаты к полу
- Живот повернут
- Двигайтесь от основания позвоночника

Общие предупреждения

• Если вы испытываете боли в спине, не практикуйте эти скручивания и проконсультируйтесь с доктором.

• Если есть проблемы с шеей, не поворачивайте голову.

• Для Маричиасаны II: убедитесь, что тазобедренные суставы хорошо разработаны, прежде чем практиковать Полулотос.

МАРИЧИАСАНА III

Скручивание Мудреца III

Исходное положение

1. Сядьте в Дандинсану. Согните левое колено и прижмите стопу рядом с левым бедром. Обе коленные чашечки направлены в потолок. Поверните переднюю часть левой стопы слегка внутрь. Опирайтесь ладонью о пол и вытягивайте позвоночник вверх. Сядьте равномерно на кости таза.

2. Сделайте вдох и расположите верхнюю часть правой руки на внешнюю сторону левого колена, используйте одну из трех позиций рук, указанных на рисунках.

Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения. Гита Суини filosoff.org
3. Сделайте выдох и медленно повернитесь влево, начиная поворот от основания позвоночника.

Удерживание позы

1. При каждом выдохе поднимите позвоночник и ребра, когда продолжаете поворачивать живот. Потянитесь через правую ногу.
2. Сделайте вдох и поверните голову влево, комфортно глядя через левое плечо (по выбору). Удерживайте 15–30 секунд, дыша глубоко.

Завершение позы

На выдохе вернитесь в позу Дандинасана.

Повторите в другую сторону.

Модификации

Если вы не можете соединить ладони за спиной, используйте пояс.

Важные действия

- Поворачивайтесь от основания позвоночника
- Все время глубоко дышите
- Вытягивайте позвоночник вверх
- Вытягивайте прямую ногу

Общие предупреждения

Если вы испытываете боли в спине или она возникает во время выполнения позы, не практикуйте скручивания, пока не проконсультируетесь с доктором.

САВАСАНА

Поза Трупа (поза расслабления)

Поза

Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голеней подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох.

Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться.

Систематически снимайте все напряжение накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону.

Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Модификации

Пожалуйста, практикуйте Савасану тем способом, который наиболее вам подходит (три варианта выполнения показаны на рисунках).

Вот несколько предложений для более комфортной практики:

- Положите маленькое свернутое валиком полотенце под шею для поддержки.
- Закройте глаза куском материи или наглазниками.
- Положите маленькое полотенце под кисти, чтобы держать запястья прямыми и комфортно.
- Поддерживайте лодыжку свернутым валиком полотенцем (примерно 7,5 см толщиной).
- Укройтесь для тепла или комфорта.

Важные действия

- Плечи отведены вниз и под себя
- Шея вытянута и расслаблена
- Лицо параллельно полу
- Поясница в нейтральном положении

Общие предупреждения

При проблемах со спиной положите валик или свернутые одеяла, чтобы вытянуть поясницу. Положите валик под шею, чтобы поддерживать ее изгиб.

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://dostoevskiyfedor.ru/> Приятного чтения!