

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев.

Шри Сатгуру Субрамуниясвами.  
Когда мы берем в руки какую-либо книгу у нас сразу возникает вопрос: «Для кого эта книга предназначена?». Попробую ответить на него применительно к книге, которую вы держите в руках.

Во-первых, само название книги говорит о том, что она предназначена для всей семьи. Практика йоги позволит каждому члену семьи обрести крепкое здоровье, а также поможет установлению в семье гармоничных отношений между мужем и женой и между родителями и детьми.

Во-вторых, эта книга для всех, тех кто делает первые шаги в йоге. Несмотря на относительно большое количество литературы по йоге, появившейся в последнее время, не так легко найти книгу, в которой давались бы азы этой древнейшей в мире науки, причем на нормальном простом русском языке. Большинство из издаваемых книг предназначены в основном для тех, кто уже знаком и с йогой и с другими восточными системами психофизического совершенства и поэтому в них очень часто используются термины, зачастую непонятные для начинающих. Данная же книга – это попытка рассказать ПОНЯТНО о йоге именно тем людям, которые с йогой не знакомы.

В-третьих, она и для тех, у кого первые шаги в йоге уже позади, но по каким-либо причинам им не удалось получить базовых знаний или же эти знания позабылись.

И, в-четвертых, эта книга и для тех, кто может быть и не хотел бы становиться йогом, но не прочь применить некоторые йоговские методики или упражнения для улучшения здоровья, развития психики, ума и т.п.

Несколько слов о структуре книги. В тексте вам будут встречаться небольшие своеобразные «лирические» отступления:

гипотеза, версия, предположение – это означает, что приведенная ниже информация официально не подтверждена, но автор книги предполагает, что она не так уж далека от истины;

интересности – разного рода дополнительная интересная информация, имеющая отношение к йоге.

словарик – в нем будет даваться объяснение, встречающимся в тексте специальным терминам.

цитата на полях – цитаты из первоисточников по йоге, а также работ современных Мастеров.

Прежде чем перейти непосредственно к изложению текста книги, хочу выразить свою благодарность моему первому Учителю в йоге – Гуру ар Сантэму и моему другу и Учителю Андрею Сафронову. Без их уроков написание этой книги не было бы возможным.

Немного истории.

Йога есть союз отдельной души с запредельным Я.

Йога-яджнявалкья

Надо сказать, что в современном мире йога с каждым годом становится все более и более популярной. Эта древнейшая в мире, и пожалуй, наиболее эффективная система самооздоровления и самоизменения, находит все больше сторонников не только у себя на родине в Индии, но и в странах Запада, в том числе и у нас.

Йога имеет многотысячелетнюю историю. Многочисленные исследователи, и в частности знаменитый переводчик великого индийского эпоса «Махабхараты» (см. «Словарик») академик Б.Л. Смирнов, отмечали, что йога имеет очень древние корни и вполне возможно, что зародилась она не в Индии.

О том, что йога является самой древней традицией внутреннего развития свидетельствует самый ранний из дошедших до нас материальных памятников протоиндийской культуры, датируемый 10 тысячелетием до н. э. так называемые печати Протошивы содержащие изображения божества, сидящего в йогической позе.

В древности в основном йога передавалась устно от Учителя (Гуру) к ученикам. У Учителя было несколько учеников и он передавал им свои знания, а те в свою очередь передавали эти знания своим ученикам. Самыми древними письменными источниками дошедшими до нас, в которых описывается йога и даются рекомендации по практике йоги были Упанишады – философские тексты древнеиндийских мудрецов (созданы предположительно в 800-600 годы до нашей эры). Впервые термин “йога” как метод работы над собой упоминается в “Тайттирия” и “Катха -упанишада”. Немного позже был записан (именно записан, так как в устной форме этот эпос передавался и раньше) грандиозный эпос «Махабхарата», некоторые составные части которого, в частности «Мокшадхарму» (см. «Словарик») и «Бхагавадгиту» (см. «Словарик») не без основания можно считать Библией йоги.

В то же время, самый известный (или самый «раскрученный») в мире классический текст по йоге – Йога сутра, написанная мудрецом Патанджали примерно за 200 лет до нашей эры (ученые датируют написание трактата от IV в. до н.э. до IV в. н.э). Подробнее об Йога сутре ниже, в главе «Йога восьми ступеней».

На рубеже эпох йога стала особенно популярной и самые разнообразные школы йоги стали «плодиться» одна за другой. Все больше и больше появлялось и новых письменных источников по йоге. К самым значимым из них, наряду с Йога сутрой можно отнести: Гхеранда самхиту, Йога самхиту, Хатха йога прадипика, Шива-сутру, Шива-Самхиту, Йога кундалини упанишаду, Йогу упадешу и некоторые другие.

В настоящее время в Индии существует великое множество школ, центров, ашрамов йоги. Правда, многие из них – коммерческие предприятия, цель которых облегчить кошелек доверчивых иностранцев. В тоже время на индийской земле есть и немало мастеров и Учителей йоги, которых при желании и некоторой доле упорства вполне можно отыскать.

Цитата на полях.

Йога завоевывает мир в бескровной битве.

Дхирендра Брахмачари

Словарик.

«Махабхарата» – грандиозный древнеиндийский эпос, охватывающий все

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) стороны жизни человека, и в особенности духовную сферу. Была создано более 2500 тысяч лет назад (по некоторым оценкам «Махабхарата» еще старше).

«Мокшадхарма» – один из важнейших философских текстов «Махабхараты», в котором в виде бесед и трактатов описывается путь освобождения с помощью йоги (мокша – освобождение, дхарма – путь, образ жизни). Сочинен примерно в 300 году до нашей эры.

«Бхагавадгита» («Песнь господня») – выдающийся литературно-философский памятник Древней Индии. «Бхагавадгита» высоко оценена не только в Индии, где она наиболее чтимая книга, но и во всем мире. Высоко оценивали значимость Гиты: В. Гёте, А. Эйнштейн, Гегель, А. Шопенгауэр, Г. Гессе и др. В нашей стране больше всего известна по переводу сделанному Прабхупадой («Бхагавадгита как она есть») и распространяемому кришнаитами. Однако этот перевод не самый удачный (ибо сделан с целью подтвердить истинность учения кришнаитов). Тем же, кто хотел бы изучить Бхагавадгиту я бы порекомендовал переводы Б.Л. Смирнова или Семенцова В.С.

«Гхеранда Самхита – один из наиболее авторитетных текстов по Хатха-йоге. Предполагается, что написан между 7 и 15 веками н.э.

Шива Самхита – авторитетный труд по йоге. Считается, что написан разными авторами в разное время.

Хатха Йога Прадипика – один из основных источников по Хатха-йоге. Написан Гурю Свами Сатмарама предположительно в 17 или 18 веке.

Гипотеза, версия, предположение...

В определенных йоговских кругах существует версия, согласно которой йога возникла много тысяч лет назад во времена существования на Земле цивилизации Арктиды (находившейся на территории нынешнего Севера России). Эта цивилизация имела очень высокий уровень развития и одним из ее достижений и было создание величайшей науки – йоги. В силу разных причин и вследствие природных катаклизмов Арктида погибла, но перед гибелью некоторым ее жителям удалось передать знания по йоге в две другие древнейшие цивилизации: Атлантиду и Хиттиду. Эти цивилизации впоследствии также погибли, но знания по йоге не были утеряны. Из Атлантиды они попали в Египет, где частично были утеряны, а частично трансформировались и стали основой западного оккультизма и мистицизма. Из Хиттиды йога попала в Индию, где ее сберегли и донесли до наших дней, что-то утратив, а что-то и добавив. В настоящее время можно говорить и о том, что йога начинает возвращаться туда откуда пришла, к своему месту возникновения. И стоит ли удивляться, что самый мощный импульс развития современная йога получила на наших родных просторах.

Интересности.

С каждым годом йога становится все более популярной, и с каждым годом все больше известных людей приходят к практике йоги. За рубежом из знаменитостей занимавшихся и занимающихся йогой: скрипач Иегуди Менухин, бельгийская королева-мать, певцы и музыканты Стинг, Пол Маккартни и Рикки Мартин, певицы Мадонна и Нана Брегвадзе, актеры Том Круз и Алек Болдуин, актрисы Николь Кидман, Деми Мур, Гвинет Пелтроу, Ума Турман, Мэг Райан.

Из российских «звезд» серьезно практиковали йогу актеры Георгий Вичин и Татьяна Окуневская. Из современных российских знаменитостей с йогой «дружат» Михаил Задорнов, Борис Гребенщиков, Наталья Ветлицкая, Лада Дэнс, Валерия, Жанна Фриске.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Йога восьми ступеней.

Каждый, кто изучает йог, должен, по моему мнению, попытаться одолеть Йога-сутру.

Георг Фёрштейн.

Долгое время все упоминания и рекомендации по йоге были несколько разрозненными, отрывочными и завуалированными (если не сказать зашифрованными, что впрочем, характерно для большинства йоговских текстов). Но настало время, когда в Индии были предприняты попытки по систематизации знаний по йоге и подробному (относительно, конечно) их изложению. Наиболее известный пример этого – книга «Йога-сутра» (сутра – нить) Гуру Патанджали. Для современных школ йоги, особенно на Западе, этот трактат Патанджали стал одним из главных трудов по йоге. Возможно, это произошло потому, что переведен на европейские языки он был одним из первых из подобных книг. В то же время было бы неправильным назвать «Йога сутру» единственным первоисточником по йоге. Существует несколько сот классических трактатов по йоге, многие из которых значимы не менее, чем хорошо известная всем «Йога сутра».

Что же касается этого трактата, то в нем были даны основы того, что впоследствии было названо классической 8-ступенчатой йоги (аштанга-йогой). Согласно традиционного толкования Йога восьми ступеней включает в себя:

1. ЯМА -- этические предписания. «Непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание и неприятие даров – называется Яма». Патанджали.
2. НИЯМА – физические и духовные ограничения. «Внутреннее и наружное очищение, довольство, самообуздание, изучение и поклонение Богу составляют Нияму». Патанджали.
3. Асаны – статические упражнения, позы.
4. Пранаяма – дыхательные упражнения.
5. Пратьяхара – контроль над органами чувств.
6. Дхарана – концентрация внимания, сосредоточение.
7. Дхьяна – созерцание, медитация.
8. Самадхи – сверхчувственное просветление.

Считается, что первые четыре ступени относятся к Хатха-йоге (Йога Солнца (ХА) и Луны (ТХА) – подробнее смотрите ниже). Следующие четыре ступени образуют Раджа-йогу (Королевскую йогу).

По традиции ученик вначале осваивал первые две ступени йоги и только затем переходил к последующим, так как считалось, что знания по йоге можно передавать лишь в «чистые руки», чтобы ученик используя их не навредил ни себе ни другим людям.

Таково традиционное понимание йоги восьми ступеней. Однако «традиционность» эта в большей степени относится к европейским толкователям

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) Патанджали. В реальности же все гораздо сложнее, и вряд ли есть основания считать «Йога сутру» главным трудом по йоге. Тем более, что в ней нет упоминания о силовых асанах, динамических практиках, мудрах, криях, чакрах, техниках поднятия кундалини и о многом другом, что уже хорошо было известно в то время.

Да и само понимание йоги восьми ступеней именно как прохождение одной ступени за другой весьма и весьма спорно. Известный Учитель йоги Андрей Сафронов в своей статье «Мифы и заблуждения о йоге: 8 ступеней» пишет:

Слово, которое обычно переводят, как «ступень» звучит на санскрите как «анга», и вообще говоря, переводится как «часть». Это полностью меняет семантику перевода, и как следствие всю вытекающую из него практику. Действительно, ступени предполагают поэтапное прохождения, некую последовательность практик, тогда как «части» – это просто разные практики, которые можно практиковать в той или иной последовательности, вместе или по-отдельности (как собственно всегда и делают на практике). В этом случае последовательность, приведенная Патанджали – это просто последовательность перечисления, а вовсе не «этапы» йоги. Дополнительным доказательством этого тезиса может служить шлока 3.7:

3.7. Эти три /имеется в виду Дхарана, Дхиана, Самадхи/ важнее, чем предыдущие.

Если бы Патанджали изначально предполагал иерархию «ступеней», то смысла в этой шлоке просто не было бы.

И сколько же их...?

Самое смешное, что разные первоисточники по йоге называют разное количество «ступеней», их последовательность и даже разные практики на каждой из них. Впрочем, в свете сказанного выше это уже не удивляет. Так Амритананда упанишада утверждает:

Пранайама, затем дхарана, пратьяхара и дхьяна, также тарка и самадхи – зовутся шестичленной йогой.

Наиболее удивительным здесь является даже не исчезновение «этических» ступеней и асан, а изменение последовательности пратьяхары и дхараны, что впрочем, станет понятно, если разобраться в психофизиологической, а не мистической (в плохом смысле этого слова) сути этих понятий.

Гхеранда самхита дает другой список анг:

1.10...Составные элементы 7-частной садханы:

-Шесть действий (Шат-карма) дают очищение.

-Асаны дают силу.

-Мудры дают стойкость.

1.11.- Пратьяхара – покой.

-Пранаяма даёт лёгкость.

-Дхиана – восприимчивость своей Сущности.

-Самадхи даёт неокрашиваемость (незапятнанность, “нирлиптата”), которая есть освобождение (Мокша).

Как мы видим опять исчезли «этические» ступени, дхарана, зато появились очистительные процедуры и мудры

Совпадает количество анг с патанджалиевским в Шандилья упанишаде, однако само описание этих ступеней опять же отличается. Так, принципов миямы становится 10 вместо 5 у Патанджали.

Пожалуй, наиболее близка к идеям Патанджали Йога таттва упанишада:

24. ... Теперь слушай о Хатха-йоге. Йама, нийама, асана, пранасамьяма.  
25. пратьяхара, дхарана и дхьяна на Боге в межбровье, самадхи, сахаджа-стхити, – это называется Восьмиступенчатой Аштанга-йогой.

Хотя и здесь проскальзывают отличия в интерпретации ступеней».

По мнению Андрея Сафронова и привычное толкование «самадхи» как сверхчувственного просветления, очень далеко от истины: «Одной из самых больших нелепостей, которая омрачает умы практикующих, является представление о самадхи, как конечной цели йоги. По-видимому происхождение этого заблуждения связано с путаницей вокруг понятия «анга». Раз в йоге восемь ступеней рассуждал некто (к, сожалению, корни заблуждения глубоко скрыты и понять, кто это был уже не удастся, хотя, вероятно, кто-то из индийских интерпретаторов) а самадхи упомянута 8-й, то самадхи – это последняя ступень йоги, а значит ее цель. Однако, возникает вопрос – для чего-то же Патанджали назвал 3 главу «Вихутипада» – «Глава о силах» и посвятил ее большую часть именно силам и сиддхам, достигаемым в результате самадхи. Получается самадхи не цель, а инструмент йоги, направленный на достижение чего-то большего. В подтверждение приведем еще одну цитату из Шива самхиты:

3.67. Когда (!) Дживан-мукта достиг совершенного Самадхи и может вызывать его по желанию, тогда пусть йогин соединит четана (сознание: от <Читта>) с воздухом (Праной) и вместе с силой Крийя-шакти (с пробудившейся Кундалини-Шакти) овладеет шестью чакрами и растворит их в силе, которая – Джнана-шакти, сила знания».

...Поэтому корректнее всего говорить не о самадхи, а об измененных состояниях сознания в йоге в более широком смысле слова».

Цитата на полях.

Яма – согласно Патанджали – первая ступень йоги. Распространенным является мнение, что яма – этические заповеди йоги. Это экзотерическая точка зрения. В действительности, яма – это техники сохранения и накопления свободной энергии, необходимой для дальнейшей практики. Патанджали выделяет 5 общеизвестных правил Ямы. Шандилья упанишада расширяет этот список до 10... В Мокшадхарме упоминается до 12 правил ямы.

Андрей Сафронов. «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Что такое йога.

Индийская духовность, скрывающаяся под словом йога, несомненно является наиболее известной в мире. Действительно, трудно представить какую-либо метафизическую проблему или решение, к которым бы уже не обращались мудрецы и пандиты Древней и Средневековой Индии.

Георг Фёрштайн

Монах, непрестанно произносящий вслух имена Бога, и за всю свою жизнь не выполнивший ни одной йоговской позы.

Студент Бомбейского института физкультуры, выполняющий позы, которые способен выполнить далеко не каждый гимнаст.

Странствующий аскет, всю свою жизнь воздерживающийся от секса и использующий сохраненную энергию на восхваления Бога.

Шиваит из секты капалика, участвующий в сексуальной оргии.

Тибетский монах, жаром своего тела высушивающий одну за другой мокрые простыни на лютом морозе.

Бродячий агхори, ищущий соединения с Богом путем медитации сидя на трупе.

Что общего между этими людьми? Всех их объединяет то, что они практикуют йогу. Так, что же такое йога? Кого можно назвать йогом?

Существует много различных мнений о том, что такое йога, от самых примитивных до очень сложных, но тоже в чем то ограниченных. Одни считают, что йоги – это те, кто спят на гвоздях, с утра до вечера стоят на голове, и на обед глотают шпаги запивая их серной и соляной кислотой. Другие говорят, что йога – это система физического совершенствования, подходящая только тем, кто живет на Востоке. Третьи утверждают, что йога – это психофизиологический тренинг, а четвертые под йогой понимают мистическое учение о связи человека с Космосом. Мне ближе следующее определение йоги – это один из Путей человека к самому себе, позволяющий ему жить в гармонии с Природой и вселенной, включающий в себя как работу с физическим телом, так и работу с Духом и Душой. Главный же критерий успешности йоги – происходящие изменения в лучшую сторону, как на физическом плане, так и на духовном.

Слово йога произошло от санскритского йодж, которое имеет множество (около двадцати) переводов: единение, связь, гармония, союз, равновесие. Есть множество толкований этих переводов, но в основном все сходятся в понимании йоги, как единения человека с Природой и Вселенной, с Высшим Разумом или Абсолютом (см. «Словарик»).

В настоящее время существует несколько основных направлений йоги

«Хатха-йога». Это «путь преобразующегося тела». Главная задача Хатха йоги, как уже отмечалось, обретение здоровья.

«Джнана-йога». Это «путь знания», или «путь интеллекта». Перефразируя древнюю китайскую поговорку можно следующим образом определить основную идею Джнана-йоги: «Ты можешь достигнуть Бога тремя путями: путем опыта – это самый горький путь; путем подражания – это самый легкий (но легкий путь очень редко бывает истинным – С.С.); путем размышления -- это самый благородный».

«Раджа- йога» – путь внутреннего самоконтроля и управления психикой.

«Карма йога» – путь действия посвященного Богу. Обычно человек действует по каким-либо мотивам: ради денег, славы, власти и т.п. По Карма-йоге необходимо действовать ради самого действия, а не ради результата. Действуя подобным образом человек следует своей Карме (см. «Словарик») и не вступает в противоречие с окружающим его миром.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
«Бхакти-йога». Это «путь почитания», или «путь веры». Считается, что все, что делает бхакти-йог на самом деле делает не он, а бог через него.  
«Бхакти-йога – это напряженная любовь к Богу. Когда человек проникается ею, любит все, всегда чувствует себя довольным, ни к чему не питает ненависти. Эта любовь не может сопровождаться мыслью о каких-либо земных выгодах. Есть земные желания – нет любви такого рода» (Нарада).

«Мантра-йога» – повторение различных звуков (мантр), вызывающих по мнению адептов этого направления определенные вибрации, на которые из Космоса идет энергетика. Последователи Мантра-йоги большинству из нас знакомы – это кришнаиты, повторяющие мантры, славящие Кришну за день не одну тысячу раз.

«Янтра-йога» – работа с символами, знаками (янтрами). Считается, что существуют символы, являющиеся своеобразными проводниками к различным энергиям и тонким мирам. Используя их, йог может получить необходимую ему энергию или даже попасть в иные измерения.

В рамках этих и некоторых других направлений только в Индии на сегодняшний день существует тысячи различных школ йоги, отличающиеся не только поставленными перед адептами целями, но и методами их достижения.

Цитата на полях.

...когда мы говорим о йоге, мы ведем разговор о множестве йогических путей и направлений с разнящимися теоретическими предпосылками и иногда совершенно отличными целями, хотя все они являются средствами освобождения.

Георг Фёрштайн «Энциклопедия йоги»

Словарик.

Абсолют – буквально: «То, что не может быть описано в терминах материи и ума, и тем не менее, должно быть источником и началом обоих» (Э. Вуд).

Карма -- каждое событие является результатом предшествующей причины и причиной последующего действия. Отсюда Закон Кармы – закон причинности. Карма – закон незыблемой справедливости управляющий миром.

Жизнь человека, его настоящее, будущее – это плод его предыдущих перерождений. Мы сами создали ту жизнь, которой мы живем (своими поступками в прошлом) и сами создаем свое будущее (своими поступками в настоящем). Если ваши поступки приносят другим людям довольство и счастье, то это отзовется вам тем же. Если же они приносят страдания, то и тому кто их совершает принесут тоже самое.

Шива – по определению Георга Фёрштейна «божество, которое более других в индийском пантеоне служит йогинам образцом на протяжении многих веков».

Капалика – тантрическая секта, использующая череп (капала) как чашу для подаяния. Для достижения своих целей используют методы, неприемлемые в других школах..

Агхори – тантрическая шиваистская секта, члены которой используют для достижения своих целей методы, неприемлемые в других школах.

Кто может заниматься йогой.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

Ответить на вопрос, вынесенный в название главы можно очень легко – йогой может заниматься любой человек, независимо от возраста, пола, вероисповедания, физической подготовки и состояния здоровья (список медицинских противопоказаний к занятиям йогой приводится в конце книги в Приложении). Йога универсальна и приносит только пользу, но, при соблюдении ряда условий. Это следующие условия:

Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека (те же возраст, пол, физическую подготовку, состояние здоровья и т.п.).

Соблюдение принципа постепенности. Вначале нужно освоить простую арифметику йоги, а только потом переходить к высшей математике. К сожалению, некоторые начинающие допускают ошибку пытаясь сразу же освоить высшую математику йоги, что порой приводит и к печальным последствиям. Поэтому тем, кто начинает свой путь в йоге следует твердо усвоить следующее правило: спешка не имеет смысла, ведь у того, кто занимается йогой впереди целая вечность.

Регулярность занятий.

Вера в себя и свои силы.

Осторожность в осваивании новых упражнений, и особенно людям, страдающим серьезными хроническими заболеваниями, имеющим большой лишний вес и людям преклонного возраста.

Умение прислушиваться к своему телу.

На первых порах, до достижения определенных навыков, необходимо точное следование указаниями инструктора (если таковой имеется) или описаниям упражнений, приводимых в литературе. Йога не отрицает творческого поиска, но вначале должны быть усвоены азы. К тому же, неправильно выполненное упражнение может не только не принести пользы, но и нанести ущерб физическому или психическому здоровью.

Цитата на полях.

В китайской боевой традиции есть высказывание: «Нет стиля – есть личная техника Мастера». Перефразируя эту сентенцию, можно сказать: «Нет классической йоги – есть личная йога Учителя. Которая работает в его руках, помогая ученикам изменяться и строить свою собственную йогу, которая перестает быть йогой – методом, будучи канонизированной. Эзотерическое учение неотделимо от своего носителя или Учителя. А эффективность и правильность учения может проверить только Жизнь».

Андрей Сафронов. «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Зачем заниматься йогой.

«Зачем мне заниматься йогой?», «что мне даст йога?», «не будет ли зря потрачено время?», -- подобные вопросы задают себе большинство начинающих. Попробую ответить на них, не претендуя на полноту ответа (т.к. полный ответ, наверное, занял бы половину книги).

Во-первых ( для многих это самое главное), йога дает человеку здоровье и долголетие. Для здорового человека (хотя найти полностью здорового человека очень сложно) йога – это возможность поддерживать хорошее здоровье; для человека, страдающего различными заболеваниями йога – это способ

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) восстановить здоровье. Учитывая то, что в современном мире на человека постоянно воздействует огромное количество различных неблагоприятных факторов (радиация, магнитные бури, загрязненная атмосфера, электромагнитное излучение и т.п.), йога позволяет выработать умение активно противодействовать подобным факторам.

Во-вторых, йога позволяет человеку обрести, утраченные им ранее, гармоничные отношения с Природой и окружающим миром.

В-третьих, человек, занимающийся йогой в совершенстве овладевает своим телом и обучается управлению разумом и эмоциями.

В-четвертых, благодаря занятиям йогой человек обретает способность плодотворно работать и правильно отдыхать.

В-пятых, практикующий йогу обретает уверенность в себе, в своих силах.

В-шестых, йога обучает доброжелательному отношению к другим людям.

В-седьмых, йога способствует появлению у человека (если, конечно, у него не было раньше) независимости, самостоятельности мышления.

Можно привести еще и «в-восьмых», «в-девятых», «в-десятых» и т.д., но как я уже отмечал, это перечисление может занять половину книги. Поэтому ограничусь вышеприведенными пунктами, тем более, что, на мой взгляд, их вполне достаточно, чтобы убедить любого человека в том, что занятия йогой могут принести огромную, практически неоценимую, пользу.

Цитата на полях.

В своем прикладном значении йога относится к тому огромному корпусу духовных ценностей, установок, предписаний и приемов, которые выработались в Индии на протяжении по меньшей мере пяти тысячелетий и которые можно рассматривать как истинную основу древнеиндийской цивилизации. Так что йога предстает исходным названием различных индийских способов экстатического самоопределения, или методологического преобразования сознания, пробивающегося к освобождению из оболочки эго(ис)тичной личности. Это психодуховная техника, сугубо свойственная великоиндийской цивилизации.

Георг Фёрштайн «Энциклопедия йоги»

Заблуждения и стереотипы, связанные с йогой.

Йогой можно заниматься только «восточному человеку».

Это неверно. Йога не может принадлежать какому-либо народу или какой-либо территории. Разделение на Запад и Восток в основном искусственное. Во времена возникновения йоги такого разделения не было. Конечно, необходимо корректировать методики в зависимости от конкретных условий и тогда йогой могут заниматься и европейцы, и жители Африки, и жители крайнего Севера, и при разумном подходе занятия йогой принесут только пользу.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Йога – это религия.

Йоги с уважением относятся к различным религиям и их представителям. Но в то же время йога не является религией. На мой взгляд, йога – это нечто среднее между наукой и религией, ибо для йоги свойственна с одной стороны не слепая вера, а стремление прийти к доказательству чего-либо через личный опыт, а с другой стороны йога не отрицает и такие понятия как Бог, Душа и Дух. Человек, практикующий йогу, может быть и христианином, и буддистом, и мусульманином и представителем любой другой религии.

Йога – это аскетизм.

Конечно же, это не так. Такое мнение распространяется только по неграмотности. В христианстве во все века тоже было немало аскетов, умерщвлявших свою плоть, но тем не менее знак равенства между аскетизмом и христианством никто не ставит, тогда как йогов почему-то считают аскетами. Конечно, и среди йогов есть аскеты, но в целом йога и аскетизм – это все таки разные вещи.

«Библия» йоги Бхагавадгита гласит: «Если человек ест слишком много или слишком мало, спит слишком много или слишком мало, ему невозможно стать йогом... Тот, кто соблюдает режим еды, сна, отдыха и работы, может облегчить все свои материальные страдания, занимаясь йогой».

Йога – это мистика.

Нет, йога не мистика, а скорее наука (или, как я уже отмечал – нечто среднее между наукой и религией). Представление о йоге как о мистическом учении появилось из-за того, что долгое время йога была закрытым учением. Ведь йога – это огромные знания об устройстве мира, которые дают большие возможности управления людьми. Если знания подобного рода попадают в руки людям не готовым их правильно воспринять, то это может нанести большой ущерб другим людям. Именно потому йога была доступной далеко не всем. Что же касается мистики и оккультизма, то, собственно говоря, оккультные учения –.- это кусочки йоги, взятые по отдельности. Практически все мистические и оккультные школы начинались из йоги. Другое дело, что не всегда они развивались в правильном направлении.

Главное в йоге – это развитие сверхспособностей.

Это не так. Действительно, благодаря йоге можно развить то что принято называть сверхспособностями. Можно, но нужно ли? Ведь на это придется потратить много времени и энергии, которые можно использовать с гораздо большей пользой.

Есть одна старинная легенда об ученике, который хотел научиться ходить по воде. Он потратил на это очень много времени, чуть ли не всю жизнь, и в конце концов научился ходить по воде. И тогда он пришел к одному Учителю, жившему неподалеку и сказал: "Учитель, пойдем к реке я покажу тебе чему я научился". "Хорошо пойдем". Пришли они к реке и этот ученик перешел по реке с одного берега на другой, а затем вернулся обратно и спросил: "Ну, как?" "Сколько лет ты этому учился?" – спросил Учитель. "Двадцать лет" –.- с гордостью ответил ученик. "Надо же, –.- сказал Учитель, –.- смотри я сделаю тоже самое и подзвав лодочника переправился с ним на другой берег, а затем вернулся обратно. "Мне жаль, что ты столько времени потратил впустую», –.- сказал на прощание Учитель.

Если человек развивается гармонично, то у него могут появиться подобного рода способности, но здесь нужно помнить об одном важном

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
момента – этими способностями нужно уметь управлять.

Чтобы практиковать йогу нужно быть очень подготовленным человеком.

Такое мнение может сложиться у человека, увидевшего в некоторых книгах, фотографии йогов, находящихся в замысловатых позах, которые как кажется не один нормальный человек повторить не сможет. Но ведь и те, кто изображен на этих фотографиях, начинали вовсе не с этих поз, а с более легких и доступных. Кроме того, тем, кто не ставит перед собой цели добиться каких-то особых результатов в Хатха-йоге, вовсе не обязательно выполнять сложные позы. А для поддержания на хорошем уровне здоровья и для работы над собой вполне достаточно практиковать два-три десятка поз, выполнение которых вполне доступно даже и не слишком хорошо подготовленным людям (именно такие позы и приведены в этой книге).

Интересности.

Иногда, особенно в нашей стране, где христианство является господствующей религией, начинающие заниматься йогой интересуются о том, следуют ли йоги христианским заповедям? На этот вопрос можно ответить положительно. Более того, то что в йоге именуется Ямой и Ниямой дает практикующему более глубокое понимание все тех же общечеловеческих заповедей. Например заповедь "Не убий" понимается не только как запрет на физическое насилие, но и на насилие энергетическое и психологическое. Ведь любое наше эмоциональное возмущение, недовольство, осуждение – это нападение. Ни реагировать ни на что слишком эмоционально – это ведь тоже "не убий". Точно также и по другим заповедям, которые существовали задолго до появления христианства.

Несколько главных секретов йоги.

Говорят, что в йоге очень много секретов и тайн, которые открывают только посвященным. Возможно, что так оно и есть. Но есть в йоге и такие секреты, которые доступны каждому. На первый взгляд в них нет ничего особенного. Но понимание их глубины и важности приходит постепенно. Ниже приводится пять, на мой взгляд, основных секретов (или, если хотите, основных принципов) йоги.

Главное не знания, а практика.

Мне на своей практике приходилось наблюдать, как очень многие люди начинающие заниматься йогой стремятся накопить, как можно знаний, при этом не используя те, что у них уже есть. Зачастую это и являлось причиной, разочарования в йоге, ибо знания сами по себе, без практики ничего не дают. Знания, конечно же нужны, но в той же степени (если не в большей) нужна и практика.

Известный индийский мыслитель Свами Вивекананда, очень много сделавший для популяризации йоги писал: «Если вы усвоили шесть идей и воплотили их в своей жизненной деятельности и своем характере, то у вас больше образованности, чем у человека, заучившего наизусть содержание целой библиотеки».

2. Стремление к индивидуальности.

За время существования человечества были сотни, а то и тысячи попыток создания универсальных систем здоровья (физического, психического, духовного), и иногда даже казалось, что очень успешные, но в конце концов эти системы помогали далеко не всем, да и их универсальность была кажущаяся. Возможно, это происходило из-за того, что создать универсальную систему невозможно. Мы все прекрасно знаем, что нет одинаковых людей, но

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) почему то всегда стремимся к одинаковым правилам для всех. И недостаток всех существовавших и существующих (за редким исключением) систем здоровья именно в том, что они в крайне малой степени учитывают фактор индивидуальности. И если мы говорим об универсальности йоги, то подразумевается, что она только тогда бывает универсальной, когда в каждом конкретном случае существует индивидуальный подход. Если такого подхода нет, то нет и универсальности йоги.

### 3. Принятие себя как условие изменения себя.

Бывает так, что человек много лет занимается йогой, а никаких изменений в лучшую сторону не происходит, или же происходят изменения совсем в другую сторону. Чем это можно объяснить? Скорее всего в таких случаях человек начинает работать над собой не приняв себя таким, каким он есть. Вследствие этого ему приходится менять себя насильно, а насилие над собой, зачастую приводит к печальным последствиям. Для того, чтобы не было насилия над собой и при этом изменение себя было возможно прежде всего необходимо принять себя таким как есть, со всеми своими достоинствами и недостатками, положительными и отрицательными качествами.

Когда мы пытаемся покончить со своими недостатками через силу мы только загоняем их еще глубже внутрь, где они ждут провоцирующей их появления ситуации с тем, чтобы проявиться еще сильнее (чем сильнее подавляем, тем сильнее противодействие). Только приняв свои недостатки мы сможем их устранить. Все, что есть у нас негативное прячется глубоко у нас внутри, чтобы все это убрать надо вытащить его на поверхность и назвать по имени. Признавшись себе, что в нас есть какое-то негативное качество мы делаем первый шаг к тому, чтобы это качество убрать.

Примерная методика принятия себя (текст проговаривается в любой позе для медитации (см. ниже), спокойно, несколько монотонно):

Я (Ф.И.О.) принимаю себя таким (кой) какой я есть. Я принимаю, что на данном отрезке пути своего развития я должен быть именно таким как я есть со своим ... (весом, ростом, телосложением, памятью, недостатком, комплексом и т.п.). Это нужно для моего дальнейшего развития, для решения моих задач. Все свои негативные реакции возникавшие ранее и возникающие сейчас при оценке самого себя, самим собой или окружающими меня людьми я забираю в свое сердце, которое раскрывается как цветок и способно трансформировать все негативные эмоции в позитивные. И от моего сердца исходят тишина, спокойствие и принятие.

### 4. Осознанное ученичество.

Знаменитый писатель, лауреат Нобелевской премии Герман Гессе, в чьем творчестве встречается очень много идей созвучных идеям йоги, писал:  
"Обновим ли мы, вы, я и еще кто-то, когда-нибудь мир -- это еще видно будет,

Но внутри себя мы должны обновлять его каждый день, иначе из нас ничего не выйдет"

Именно стремлением к постоянному обновлению, постоянному познанию чего-либо нового и можно определить осознанное ученичество.

Надо понимать и то, что ученичество является не только, и не столько, получением какой-либо информации, а в большей степени предполагает использование этой информации в работе над собой, о чем мы уже говорили выше

Предполагает ли ученичество наличие Учителя? несомненно. Учителем может

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) быть другой человек. Величайшим Учителем является сама Жизнь, и самые высокие Учителя человечества обучают искусству учиться у Жизни. Учителем могут быть книги, музыка, произведения живописи, фильмы, боги различных религий, мифологические герои, учителя древности и т.д. -- вообще все, у кого можно чему-либо научиться.

Как найти Учителя? Здесь можно с уверенностью сказать, что если есть стремление к ученичеству, то рано или поздно это стремление приведет вас к Учителю, оно как бы "притянет" Учителя.

Но ученичество только в том случае истинное, если оно со временем переходит в учительство. Георгий Гурджиев говорил о том, "что обучая других, ты учишься сам". Для учительства совсем необязательно объявлять себя мессией и "гоняться" за большим количеством учеников. Вполне достаточно быть Учителем своим детям (или родителям, жене, мужу, знакомым и т.д.). Причем нет необходимости и в том, чтобы они знали об этом. Учить не уча, незаметно и не требуя за это благодарности -- "высший пилотаж" учительства.

## 5. Вера в свои силы.

Один из важнейших факторов, способствующих успеху того или иного начинания – уверенность в своих силах. Конечно, используя приведенные ниже методы успеха в изменении себя может добиться и неуверенный в себе человек, но во-первых, вероятность этого меньше; во-вторых, в любом случае эффективность изменения себя у человека, верящего в свои силы, будет гораздо выше.

Приведенные ниже формулы самовнушения помогут усилить уверенность в своих силах, тем, у кого она уже присутствует, и развить ее тем, у кого ее нет.

Примерная техника проведения самовнушения:

Каждое утро, проснувшись и каждый вечер перед тем как уснуть следует закрыть глаза и не стараясь сосредоточить внимание на том, что говоришь произнести бездумно 20–30 раз формулу самовнушения. В конце всегда добавлять универсальную формулу самовнушения: "Мне с каждым днем становится все лучше и лучше во всех отношениях". Произносить эти формулы без малейшего напряжения сознания. Произносить так, как обычно читают молитвы, монотонно, без эмоциональных всплесков. Таким путем формулы через посредство органов слуха проникает механически в наше бессознательное "я" и проникнув туда тотчас оказывает соответствующее действие.

формулы самовнушения для развития уверенности в себе:

"Я совершенно спокоен, уверен в себе и свободен.

Мое дыхание ровное и спокойное.

Я полностью расслаблен и готов воспринимать самовнушение.

С каждым днем, часом, минутой я чувствую себя все лучше и лучше во всех отношениях.

С каждым днем, часом, минутой я становлюсь все уверенней и уверенней в своих силах.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
я верю в себя и в свои поистине безграничные возможности.

Все выражения: трудно, невозможно, я не в состоянии, это выше моих сил исчезают из моего оборота речи.

Моими выражениями становятся слова: это легко, я могу, это сложно, но я постараюсь и сделаю.

В любой ситуации, в любой обстановке я остаюсь уверенным в себя и своих силах".

И вот еще, что: вера в себя предполагает и допускает, что вполне возможны и провалы, отступления, неудачи – они не должны ни в какой степени лишать вас уверенности в себе. Не спешите. Дайте себе время. Не требуйте от себя сразу же каких-то достижений. Не "привязывайтесь" к результату и результат непременно будет (конечно, если и будут действия для его достижения).

Йога для здоровья (хатха-йога).

С помощью йоги разные люди стремятся достичь разных целей: кому-то вполне достаточно, чтобы его тело было здоровым, кому-то необходимо повысить работоспособность и научиться отдыхать, для кого-то йога – это способ совершенствования психики и т.д. Но какая бы цель не стояла перед тем, кто начинает практиковать йогу, вначале необходимо научиться контролю над своим телом. Этому обучает хатха-йога.

Выше уже отмечалось, что согласно традиции школы Патанджали хатха-йога является составной частью классической восьмиступенчатой йоги и включает в себя: яму, нияму, асану (статические упражнения, позы), пранаяму (дыхательные упражнения). Ниже на страницах этой книги мы поговорим о каждой из этих ступеней, а также о питании, сне, гигиене и очистительных процедурах.

Перед тем, как перейти непосредственно к описанию различных методик и упражнений, хочу еще раз напомнить – знания сами по себе ничего не значат, главное – это практика. В одном из основных источников по йоге «Хатха-йоге Прадипике» есть такие строки: «Молодой, пожилой, очень старый, даже больной и дряхлый – все достигнут совершенства в Йоге постоянной практикой».

Успех будет следовать за тем, кто занимается, но не за тем, кто не занимается. Успех в Йоге не может быть достигнут только чтением теории или священных текстов. Успех в Йоге не может быть достигнут только ношением йоговской одежды или разговорами о ней. Лишь только в постоянной практике заложен секрет успеха. Истинно, нет сомнения в этом». Почаще перечитывайте эти строки.

Цитата на полях.

Все в хатха йоге существует для Раджа йоги.

Хатха йога прадипика.

Интересности.

Согласно йоге наше тело оживляется положительными и отрицательными токами, полное равновесие которых дает полное ощущение здоровья. На санскрите (см. «Словарик») положительный ток обозначен словом "ХА"

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) (Солнце). Отрицательный ток назван "ТХА" (Луна). А слово "Йога" в данном случае имеет двойное значение: с одной стороны, оно обозначает "слияние", "соединение", "объединение", и, с другой стороны, "коромысло", "равновесие". Таким образом, Хатха-йога обозначает совершенное значение двух энергий:

положительной – солнца и отрицательной – луны, их соединение в полной гармонии и совершенном равновесии. По классической йоге считается, что нарушение совершенного равновесия между двумя жизненными энергиями развивает состояние, называемое болезнью. Чтобы восстановить равновесие между энергиями Солнца и Луны и необходима Хатха-йога.

Словарик.

Санскрит – язык древних ариев, на котором написано большинство священных источников индийской философии и йоги.

Хатха-йога Прадипика – один из важнейших и авторитетнейших трактатов по йоге, написанный йогиним Сватмарамой, по мнению многих специалистов не имеет себе равных в попытке решения проблемы гармоничного соотношения Хатха и Раджа йоги.

Яма.

В большинстве школ йоги неуклонное следование принципам Ямы является обязательной составной частью ученичества. Можно прекрасно выполнять асаны, уметь "завязываться в узлы" и часами стоять на голове, но если не соблюдаются правила Ямы, то все это не может называться йогой.

Относительно Ямы я придерживаюсь не привычного толкования этой «ступени» как свода этических норм, а подхода, свойственного школе йоги Андрея Сафронова, согласно которого Яма – это способы сохранения и накопления свободной энергии, необходимой для дальнейшей йогической практики.

Выше уже отмечалось, что традиционно к Яме относят 5 правил. Это следующие «заповеди»:

Ахимса.

Под ахимсой в йоге понимается непричинение вреда. Переводится ахимса как "неубийство", "ненасилие". Однако, в данном случае речь идет о не только о физическом насилии, а о насилии вообще, частными проявлениями, которого могут быть: насилие физическое, психическое, моральное, энергетическое.

Шри Свами Нарайянананда говорил о том, что духовный человек "не только не должен сам вредить в мысли, слове и деле кому бы то ни было, но также не должен быть причиной вреда и не должен побуждать кого-либо на произведение вреда".

Сатья.

Сатья – это правдивость. Сатья предполагает правдивость в мыслях, словах и делах. Конечно, же это совсем не означает, что соблюдающий Сатью говорит правду даже тогда, когда она может принести вред. Йоги стараются избегать крайностей, и если высказанная правда может принести вред (и будет нарушен принцип Ахимсы), то, конечно же, лучше промолчать.

Это очень важный принцип. Особенно важно быть честным, в первую очередь, по отношению к себе, только тогда можно стать по-настоящему честным по

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) отношению к другим людям. В противном случае, обманывая себя, даже тогда когда нам кажется, что с другими мы честны, мы можем их обманывать неосознанно. Очень хорошо сказал по этому поводу Ричард Бах: " У вас одна единственная обязанность на всю жизнь – в любое жизненное время быть правдивым с самим собой".

Астея.

Астея – это неворовство, неприсвоение чужого. Подразумевается не только материальный уровень, но и не присвоение чужих идей, мыслей и энергий, что звучит несколько необычно, но от этого тем не менее не теряет актуальности. Считается, что неправомерное обладание чужой собственностью причиняет боль другому человеку, что противоречит принципу Ахимсы.

Апариграха.

Апариграха – неприятие даров. Этот принцип ямы нашему человеку понять особенно сложно. Как это не принимать даров? А что же с ними тогда делать? Тем более дарить и принимать подарки – древняя традиция, существующая практически у всех народов. Так почему же йоги против этой традиции? Сразу же оговорюсь йоги не против подарков вообще. Йоги только против тех подарков, которые преподносятся с корыстными побуждениями и в этом случае устанавливают определенную энергетическую зависимость между дарителем и принимающим дары. Поэтому йоги рекомендуют если, что то и дарить, то делать это с "чистым сердцем". Считалось, что тот, кто утверждает в Апариграхе достигает знания о своих перерождениях.

Брахмачарья.

Брахмачарья – воздержание. Очень многие школы йоги толкуют этот принцип Ямы как полный отказ от сексуальных взаимоотношений. Надо думать, очень много людей отвернулись от йоги узнав о таком основополагающем принципе. Но многие школы йоги трактуют Браhmачарию несколько иначе и даже совершенно иначе (тем более, что буквальный перевод этого термина означает «обучение у брахмана», т.к. «ачарья» переводится как «ученик»), утверждая, что главное в данном случае не воздержание, а умение контролировать и должным образом использовать сексуальную энергию.

Словарик.

Брахман – член жреческого сословия индийского общества, брамин. Браhманы – одна из четырех основных варн в индуизме. Браhманы – ученые, Учителя, жрецы, подвижники. Их основная функция – учить.

Интересности.

Шандилья упанишада упоминает 10 правил Ямы. Кроме вышеупомянутых (за исключением Апариграхи) это следующий правила (по книге А. Сафронова «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика»): Дайя – доброта по отношению ко всем существам во всех ситуациях. Арджава – сохранение невозмутимости ума, речи и тела при выпонении или невыполнении соответственно предписанных или запрещенных действий. Кшама – терпеливое отношение ко всем приятным и неприятным вещам, таким как хвала или хула. Дхрити – сохранение непоколебимости ума во время обретения или потери богатства или родственников. Митахара – употребление масляной и сладкой пищи и оставление желудка незаполненным на одну четверть. Шауча (Патанджали относит Шаучу к Нияме) бывает двух видов. Внешняя – очищение тела землей и водой; внутренняя – очищение ума. Последняя (т.е. внутренняя шауча) должна достигаться посредством адхьятма-видьи (науки о высшем «Я»).

Цитата на полях.

«Йога с натугой», иначе хатха-йога, является средневековым изобретением. Ее основополагающая цель та же самая, что и у всякой исконной формы йоги: преодолеть эго(ис)тичное (или, прибегая к словотворчеству, эготропное) сознание и постичь Я, или божественную Реальность. Однако психодуховная техника хатха-йоги особенно сосредоточена на развитии телесных задатков так, чтобы тело могло противостоять трудностям запредельного постижения.

Георг Фёрштейн «Энциклопедия йоги».

Нияма.

Нияма, согласно традиционного понимания, предполагает внешнее и внутреннее совершенствование человека через определенные самоограничения. По сути, это все те же способы накопления энергии. В классической йоге различают пять Ниям:

Шауча.

Под Шаучей понимается чистота. Чистота как внешняя так и внутренняя. Что касается внешней чистоты, то тут вроде бы все понятно. Поддерживается она омовениями, ношением чистой одежды, поддержанием жилища в чистоте и разного рода очистительными процедурами, а также асанами и пранаямами, очищающим тела от разных “нечистот”. Что же такое внутренняя чистота? Под внутренней чистотой понимается нравственное очищение, стремление избегать крайностей, установление контроля над всем, что принято называть пороками, отрицательными чертами характера и т.п.

Большое значение имеет и чистота речи – ясность языка, правильное построение речи, отсутствие “слов паразитов”, хорошая дикция. Сплетни, слухи, обсуждения поступков других людей – все это характерно для современного человека, но все это нельзя назвать чистотой речи. На разговоры, на произнесении слов мы затрачиваем определенную энергию. Лучше промолчать, чем тратить энергию впустую (к примеру, на “перемалывание косточек” соседке).

Сантоша.

Сантоша – это удовлетворенность, удовольствие, неприязательность, поддержание постоянного положительного эмоционального фона. Считается, что это естественное состояние человека практикующего йогу.

Тапас.

Тапас переводится как “быть сжигаемым огнем”, “пламенеть”. Тапас – это накопление энергии через ограничение себя. Обычно Тапас понимается как “аскеза”. Но как мы уже говорили йога стремится избегать крайностей и в данном случае под аскезой понимаются самоограничения без которых трудно, что либо достичь в йоге (да, и, наверное в любом деле). Тапас предполагает воспитание воли.

Свадхияя.

Свадхияя – это самообразование, изучение священных текстов. Сюда относятся: чтение, размышления, философские беседы, способствующие

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
осознанию смысла жизни и пути к самосовершенствованию.

Бэкон писал: "Есть книги, которые надо только отведать, есть такие, которые лучше всего проглотить, и лишь немногие стоит разжевать и переварить...". Вот те книги, которые "стоит разжевать и переварить" и изучает человек, практикующий Свадхияю. В основном это священные источники (в индуизме – Веды, Упанишады, Махабхарата).

Ишвара Пранидхана.

Ишвара Пранидхана – преданность Богу. Посвящение всех своих действий тому Высшему, что человек осознал практикуя Свадхияю. Одна из разновидностей йоги – Бхакти-йога (см. выше) – предполагает, что все что человек делает совершает не он, а Бог через него и все свои действия человек посвящает Богу.

Цитата на полях.

Чистота, прямота, почитанье  
Богов, брахманов, старцев, гуру;  
Целомудрие и неврежденье  
Именуется тапасом тела.

Речь приятная, добрая, Партха,  
Необидная, полная правды,  
Постоянное Вед повторенье  
Именуется тапасом речи.

Ясность сердца, ко всем дружелюбие,  
Очищенье душевной природы,  
Молчаливость, себя обузданье  
Именуется тапасом сердца.

Бхагавадгита.

Асаны (физические упражнения йогов).

"Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней, вызываемых испорченными соками, а также болезней, обуславливаемых натурой и зависящих от предыдущих болезней. При этом, конечно, и другие режимы должны быть соответствующими и правильными".

Ибн Сина

Так уж получилось, что по мере эволюции человек совершенствуя интеллект постепенно утрачивал двигательную активность. По подсчетам ученых еще в середине XIX столетия из всей энергии, производимой и потребляемой на Земле, 96 % приходилось на мускульную силу человека и домашних животных. В настоящее время, благодаря созданию мощных генераторов энергии, машин и механизмов, только 1 % энергии производится мускульной силой. У технического прогресса, конечно, есть великие достоинства, но надо признать и то, что у него есть существенные недостатки, и одним из главных из них является существенное ограничение человека необходимой двигательной активности. Бесчисленные болезни, охватившие человечество являются результатом малой подвижности. К сожалению, мы и не даем телу той ежедневной нормы движений, в которой оно нуждается.

Интересно, что многие нарушения в организме, которые являются следствием слабой физической активности, очень напоминают изменения возрастного характера. И у старых людей, и у людей ведущих сидячий, пассивный образ жизни, уменьшается количество эритроцитов, увеличивается отложение жировой ткани, повышается хрупкость костей, теряется способность эффективно усваивать кислород. С точки зрения работы сердца, мышц и скелета физические упражнения могут "омолодить" 70-летнего человека на 40 лет.

Малоподвижный образ жизни отражается неблагоприятно не только на внутренних органах, мышцах, но и на скелете. Установлено, например, что за 36 недель постельного режима человек теряет столько же костной ткани, сколько за 10 лет нормальной активной жизни.

Установлено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Одновременно происходит активизация антисвертывающей системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь "гормон хорошего настроения".

Длительная равномерная нагрузка от физических упражнений укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирующих кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина.

Физические упражнения -- важное средство предупреждения нарушений углеводного обмена. Например, врачам из Швеции за полгода спортивных тренировок без применения каких-либо других средств удалось вывести из "зоны риска" 100 человек, которые проявляли предрасположенность к заболеванию сахарным диабетом.

Известно, что в зрелом возрасте способность сердечной мышцы "перекачивать" кровь ухудшается в год на 1 процент, уменьшается жизненная емкость легких, к возрасту 60 лет ток крови от рук к ногам ослабевает на 30-40 %, а скорость прохождения нервных импульсов к 70-летнему возрасту снижается на 10-15 %.

Однако наступление многих из этих возрастных изменений можно задержать с помощью физических упражнений, которые приводят к увеличению количества крови, перекачиваемой сердечной мышцей при каждом сокращении, и снижению частоты пульса у пожилых людей. Благодаря физической активности в хорошем состоянии поддерживается и дыхательная система, а то, что физические упражнения способствуют повышению кальция в костной ткани уменьшает опасность переломов.

Считается, что для поддержания здоровья организм нуждается в ежедневном минимуме движений. Примерная норма -- 3-4 часа, не так уж и мало. Но сюда входят и дорога на работу и с работы, разминка в течение дня, уборка по дому, стирка и т.д.

Но, как отмечают специалисты, не менее часа в день необходимо посвящать специальной гимнастике. Ее задача -- всесторонне проработать суставы, включить незадействованные при обычной работе группы мышц, "разогнать" кровь и лимфу, восстановить нормальную, тщательно сбалансированную работу нервной системы.

Следует отметить и то, что в гимнастике нуждаются не только малоподвижные люди, но и занятые физическим трудом. Ведь даже при больших нагрузках необходимы корректирующие упражнения, направленные на

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
расслабление, растяжение мышц, предупреждение окостенений суставов и т.д.

Перед тем, как перейти непосредственно к описанию различных физических упражнений йоги, привожу Общие рекомендации и два небольших подготовительных разминочных комплекса («Массаж ног» и «Гимнастика для освоения позы лотоса»), которые необходимо выполнять ежедневно перед основным комплексом упражнений.

Цитата на полях.

У людей начинающих практиковать йогу на начальном этапе иногда возникает ажиотаж (особенно если ощущается эффект от упражнений): возникает желание заниматься побольше, сразу делать много разных асан и т.д. Это неправильный путь. Во-первых страстные желания быстро перегорают, во-вторых количество энергии, которое можно набрать за одно занятие – ограничено, текущей емкостью чакр. В литровую банку можно набрать только 1 литр воды. По мере занятий эта емкость будет увеличиваться и соответственно расти энергопотенциал занимающегося. В день, на этом этапе, на йогу можно тратить 40 мин., включая гигиену, разминку и ритмическое дыхание перед сном – этого будет достаточно. Спешка это – состояние энергия бежит впереди нас, в будущее, поэтому мы за ней не поспеваем. Работать над собой надо постепенно, без насилия.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Общие рекомендации.

1. Заниматься лучше всего на природе или же в хорошо проветренном помещении. Коврик для занятий должен быть удобным (не слишком мягкий и не слишком упругий) и иметь приятный цвет.

2. Заниматься нужно после того, как опорожнены мочевой пузырь и кишечник. Если в процессе занятий возникает потребность опорожнить мочевой пузырь или кишечник, необходимо сразу же это сделать.

3. Костюм для занятий не должен стеснять ваших движений. Желательно, чтобы в одежде для занятий было как можно меньше синтетических волокон.

Многие женщины думают, что если их грудь свежа и упруга, то они вполне могут заниматься спортивными упражнениями не надевая бюстгальтер, плавать голышом и даже играть в волейбол на нудистском пляже.

Однако подобные вещи не такие уж и безобидные. Как отмечают специалисты любые резкие движения, прыжки растягивают грудь, которая вопреки распространенному мнению поддерживается отнюдь не мышцами, а всего-то кожей да несколькими связками.

По подсчетам ученых при беге «налегке», сила удара груди о грудную клетку в среднем составляет тридцать килограмм. От этого грудь постепенно отвисает и принимает вид как у большинства африканских женщин, не обременяющих себя лишней одеждой.

Женщинам, желающим заниматься спортом можно дать следующий совет: подбирая лифчик обратите внимание на то, что бы он соответствовал размеру вашей груди (во избежание сотрясений). Ни один сосуд не должен быть сдавлен, иначе под мышками и грудью могут образоваться болезненные потертости. Желательно чтобы лямки бюстгалтера были широкие, не врезающиеся в плечи. Важно и то, чтобы ткань была с наибольшим содержанием хлопка (хотя бы на 55%), чтобы она впитывала пот и не вызывала аллергии.

Но если во время занятий активными физическим упражнениями бюстгалтер обязателен, то при выполнении упражнений йоги, дыхательных техник, танцевальной йоги и различных плавных движений, одевать этот предмет женского туалета совсем не обязательно (и даже не желательно).

4. Не рекомендуется проводить занятия на полный желудок (не ранее, чем за два-три часа после приема пищи). Оптимальное время для занятий -- утром после выполнения комплекса утренней гигиены. Первый прием пищи -- не ранее, чем через полчаса после занятий.

5. Бытует мнение, что во время месячных заниматься физическим упражнениями вредно. Однако это устаревшие сведения. Уже можно считать доказанным, что занятия физкультурой (в том числе и йогой) облегчают жизнь во время менструации, уменьшая боли и поднимая настроение. Другое дело, что нагрузка не должна быть чрезмерной. К тому же каждой женщине нужно учитывать свои индивидуальные особенности.

6. Соблюдайте принцип постепенности, не спешите. Старайтесь избегать НАСИЛИЯ по отношению к себе и своему телу. Не перестарайтесь! Вы рискуете повредить себе что-нибудь или у вас пропадет желание тренироваться регулярно.

7. Соблюдайте принцип регулярности, желательны ежедневные занятия.

8. Во время занятий прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям.

9. Все упражнения, все асаны и пранаямы, выполняйте до дискомфорта.

10. Все упражнения следует делать в состоянии возможно более полного расслабления. Упражнения не должны вызывать усталости.

11. Ориентируйтесь на ощущение УДОВОЛЬСТВИЯ, страдание – это признак неправильного выполнения упражнения, помните о принципе ненасилия.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

12. Мысленно представляйте идеальное выполнение упражнения, и если вы настойчивы, то тело подчинится вам.

14. Для многих из нас лучше заниматься по утрам. Исследования показывают, что 75 процентов тех людей, кто занимается физическими упражнениями в течение года, предпочитают делать их утром, и лишь 25 процентов после работы. Существует слишком много факторов, которые могут помешать занятиям. Тем более, что в конце дня выше усталость.

15. Не расхолаживайтесь! Должно пройти какое-то время, чтобы тренировка стала для вас привычкой. Специалисты отмечают, что это происходит примерно через восемь недель после того, как вы начали регулярно заниматься.

Цитата на полях.

Асаны – согласно Патанджали, «это положение тела, которое удобно и приятно». Некоторые современные практикующие прочитав это определение могут воспринять его как издевательство. Действительно, некоторые позы йоги требуют для своего выполнения немалой ловкости, силы, растяжки, и едва ли могут быть названы «удобными и приятными». Данный парадокс связан с тем, что по видимому во времена Патанджали йоги использовали лишь небольшое количество асан, среди которых не было изошренных, подобно предлагаемых современными школами. Так, в Хатха Йога прадипике приводится перечень из 11 асан для укрепления тела, и 4 медитативных асан. К первой группе относятся: Свастикасана, Гомукхасана, Вирасана, Курмасана, Кукутасана, Уттана Курмасана, Дханурасана, Матсьяасана, Пасчимоттанасана, Маюрасана, Шавасана. Ко второй Сиддхасана, Падмасана, Симхасана, Бхадрасана. Такое ограниченное количество упражнений являлось не следствием неразвитости системы, а четким пониманием, что йога – это не техника для гипертрофированного развития физического тела, асаны на самоцель, а лишь промежуточный инструмент предлагаемый йогой для духовного развития человека. На мой взгляд для нормальной практики йоги, направленной как на поддержание физического здоровья, так и на внутреннюю работы достаточно десятка асан, хотя сам список этих асан будет различным для разных людей, и зависеть от их физических и психологических особенностей.

Асана – это упражнение, в котором управление энергией и физиологическими процессами в организме осуществляется за счет перераспределения натяжений, сжатий и напряжений в теле. Асана может имеет специально обусловленную последовательность входа и выхода, однако обязательно статическое пребывание в позе в течении некоторого времени.

Асана воздействует преимущественно на физическое и эфирное тело, и мало затрагивает эмоциональную сферу человека.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Массаж ног.

Предлагаемый ниже массаж ног предназначен для разогрева и укрепления мышц ног, улучшения подвижности связок и суставов. Выполняется данный массаж ног перед занятиями суставной гимнастикой, гимнастикой для освоения позы "лотоса", выполнением комплексов йоги и всегда в тех, случаях, когда необходимо подготовить ноги к растяжкам.

Начинать массаж ног мужчинам лучше с левой ноги, женщинам -- с правой. Исходное положение -- сидя на коврик, ноги вытянуты. Вначале массируется одна нога, затем другая.

Перед началом массажа необходимо подготовить руки: размять пальцы,

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ладони энергично потереть друг об друга.

1. Хорошенько размять пальцы ноги. Поперечный массаж пальцев ноги ладонями обеих рук.

2. Массаж стопы:

а) поглаживать и растирать стопы в продольном направлении;

б) с силой продавить точки на поверхности стопы большими пальцами рук (подушечками пальцев). Начинать с пальцев ног и затем массировать середину стопы и пятку.

в) вновь выполнить поглаживания и растирания.

3. Продольный массаж пальцев.

Установить ногу на пятку. Большими пальцами рук массировать пальцы ног со стороны ногтей в продольном направлении от концов к основаниям. Можно выполнить массаж каждого пальца в отдельности.

4. Массаж подъема стопы.

Установить ногу на пятку. Круговыми движениями массировать подъем стопы, от пальцев к лодыжкам и выше.

5. Массаж лодыжек.

Ладонями обеих рук круговыми движениями массировать область лодыжек. Ребрами ладоней рук можно растереть углубление под лодыжкой (желательно это делать острожной, чтобы не задеть находящиеся рядом лимфоузлы).

6. Массаж голени.

Растирание голени ладонями рук спиралеобразными движениями снизу вверх. Затем похлопывания голени, и снова поглаживания.

7. Массаж икры:

а) поглаживание;

б) выжимание икры ладонями рук снизу вверх.

в) поглаживание;

г) потряхивание расслабленных икроножных мышц;

д) поглаживание.

е) похлопывание;

ж) поглаживание.

#### 8. Массаж колена.

Круговыми движениями рук растереть колено. Можно обхватив колено руками сдвигать колено влево-вправо. Покалачивать колено не рекомендуется (считается, что колени являются самой "капризной" частью ног. Под коленом массаж не делается (там находятся лимфоузлы).

#### 9. Массаж бедра:

а) поглаживание и разминание бедра;

б) выжимание мышц бедра, делать с усилием, так как эти мышцы с трудом прорабатываются. Выполнить сверху, сбоку и снизу.

в) поглаживания;

г) потряхивание мышц бедра.

д) поглаживание;

е) покалачивание;

ж) поглаживание.

#### 11. Массаж ягодицы.

Круговыми движениями поглаживать и разминать ягодичную мышцу одноименной рукой.

Противопоказания.

Очень осторожно необходимо делать массаж ног при тромбофлебите.

Цитата на полях.

Основное различие между упражнениями йоги и обычными физическими упражнениями состоит в том, что последние для своего выполнения требуют большого физического напряжения, а упражнения йоги, наоборот, отказываются от движений, требующих большого физического напряжения, т.к. результатом их является выработка в мышечных волокнах большого количества молочной кислоты, что приводит в конечном счете, к усталости.

Свами Вишну-девананда.

Гимнастика для освоения позы лотоса.

Перед выполнением этой гимнастики необходимо обязательно выполнить массаж ног. В обязательном порядке выполняется эта гимнастика перед занятиями суставной гимнастикой и перед выполнением комплексов йоги.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Рекомендуется заниматься данной гимнастикой ежедневно, можно даже совмещать ее выполнение с просмотром фильмов и телевизионных передач. Выполняется гимнастика в положении сидя, дыхание спокойное размеренное.

Внимание: поначалу эту гимнастику делать как можно осторожнее, чтобы не растянуть мышцы. Помните о постепенности.

1. Сидя, ноги в стороны. Наклоны к прямым ногам, поочередно, а затем обхватив стопы руками наклоны головой к полу (Рис. 1). Ноги не сгибать.

2. Приподнять одну ногу, одноименную руку провести под колено, противоположную руку положить чуть выше подъема ноги. Вращение стопой в одну и другую стороны. Тоже самое для другой ноги.

3. Согнуть ногу в колене, обхватить стопу руками и подтягивать ее руками к груди (Рис. 2). Тоже самое другой ногой.

4. Прижать бедро к груди противоположной рукой, одноименной рукой взять ногу за верхнюю часть стопы и удерживая бедро у груди, выпрямлять ногу насколько это возможно (Рис. 3). Вторую ногу, лежащую на полу не сгибать.

5. "Бабочка". Приложить стопу к стопе. Стараться развести колени как можно больше в стороны, не отрывая стоп друг от друга. В идеале -- колени лежат на полу (Рис. 4). Можно помогать руками, но не переусердствуйте.

Варианты:

1) наклоны вперед из позы "бабочки";

2) подтягивать соединенные подошвы то ближе, то дальше от корпуса.

6. Одна нога лежит прямая на полу, вторую согнуть и стопу положить на бедро выпрямленной ноги, стараясь, чтобы колено было направленно вниз. Наклоны к выпрямленной ноге (Рис. 5). Затем все тоже самое, но поменять ноги.

Упрощенный вариант: согнутую ногу кладем не на бедро, а на пол так, чтобы пятка была в области промежности.

7. Выпрямленные ноги вместе. Наклоны к ногам (Рис. 6).

Предложенную гимнастику можно дополнить и другими известными вам упражнениями на растяжение.

Позы для сидения (медитации).

Очень многие упражнения в йоге, в том числе и медитации, выполняются в положении сидя. В йоге существует довольно много «сидячих» поз, но основных – четыре – Сукхасана, Сиддхасана, Ардхападмасана и Падмасана. Ниже приведено описание этих поз.

Сидя "по-турецки" или Сукхасана (легкая поза) (Рис. 7).

Важно в этой позе держать голову, шею и туловище без отклонений от

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
прямой линии – натянутая струна.

Эта поза используется в том случае, если нет достаточной гибкости для того, чтобы сидеть в "лотосе" или "полулотосе", для медитаций, созерцания, дыхательных упражнений.

## 2. Сиддхасана (поза знатока).

И.П. (исходное положение) -- Сесть прямо, с вытянутым вверх позвоночником.

Т.В. (техника выполнения) -- Согнув левую ногу, положить ее ступню так, чтобы она пяткой упиралась в промежность. Ступню правой ноги положить сверху на ступню левой ноги так, чтобы не ощущалось никаких неудобств (Рис. 8). Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Находиться в этой асане можно от нескольких секунд до нескольких десятков минут. Периодически менять положение ног (другая нога сверху).

Эффект.

Сиддхасана считается одной из важнейших асан. Она очень благотворно действует на нервную систему, улучшает кровоснабжение в области таза, восстанавливает равновесие многих физиологических процессов в организме.

## 3. Ардхападмасана ("полулотос").

И.П. -- Сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником.

Т.В. -- Ступни ног лежат свободно: верхняя -- на бедре противоположной ноги, нижняя под бедром (Рис. 9). Следить чтобы позвоночник находился в вертикальном положении. Время пребывания в позе не ограничено. Периодически менять положение ног (другая нога сверху).

## 4. Падмасана (поза "лотоса").

И.П. -- Сидя прямо, с вытянутым вверх позвоночником.

Т.В. -- Сгибая правую ногу в колене, взять руками ступню и положить ее на левое бедро, выворачивая подошву вверх. Правое колено прижать к полу. Затем согнуть левую ногу в колене, взять ступню и положить на правое бедро, также выворачивая подошву вверх (Рис. 10). Держать спину, голову и шею прямыми. Время пребывания в асане неограниченно.

Осваивать позу лотоса нужно очень осторожно. Обычно на ее освоение уходит от нескольких недель до нескольких месяцев (ниже будет приведена гимнастика для освоения позы лотоса).

Эффект.

Это одна из основных асан в йоге. Оказывает самое разностороннее воздействие. Успокаиваются нервная система, внутренние органы, восстанавливается динамическое равновесие всех сил организма. Исчезает скованность в коленях и лодыжках, укрепляется спина.

Считается самой оптимальной позой для медитаций. Приводит организм в

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
энергетическое равновесие.

Динамические упражнения (Суставная гимнастика согласно традиции Гуру Ар Сантэма.

Мышечно-суставная гимнастика -- это гимнастика для мышц, связок, сосудов, суставов и нервной системы.

Комплекс мышечно-суставной гимнастики оздоравливает организм, развивает гибкость, делает тело красивым, позволяет человеку развиваться гармонично, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития. Регулярные занятия физическими упражнениями мышечно-суставной гимнастики воспитывают волю и уверенность в себе.

Гимнастика дает необходимую человеку дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы спины, тела, живота, предупреждает возникновение жировых отложений, укрепляет и разрабатывает суставы, освобождает их от отложения солей, укрепляет костную систему, делает гибким позвоночник. Способствует укреплению и восстановлению нервной системы, излечивает болезни щитовидной железы, омолаживает весь организм. Укрепляет и совершенствует подвеску мозга, тренирует вестибулярный аппарат, улучшает синхронность движений.

Кроме того, гимнастика дает и психологический эффект: повышает активность, дает прилив бодрости, устраняет хандру и меланхолию, повышает настроение, жизненный тонус человека и его потенцию.

Упражнения комплекса выполняются на голодный желудок (не ранее, чем через 2-3 часа после приема пищи), утром (это не самое лучшее время для комплекса), в течение дня или вечером, но не позднее, чем за час до сна. Через 20-30 минут после выполнения гимнастики можно покушать.

Упражнения выполняются лицом на север, выражение лица спокойное, удовлетворенное. Чтобы лучше сосредоточиться, глаза при выполнении упражнений надо закрыть. Все мышцы, не участвующие в упражнении, должны быть расслаблены. Дыхание только через нос. Там, где это не оговорено особо, дыхание произвольное, спокойное.

Нагрузку в упражнениях можно дозировать как количеством повторений, так и поэтапным усложнением некоторых упражнений по мере освоения комплекса.

В упражнениях, выполняемых сидя, нагрузка регулируется способом посадки корпуса в исходном положении. При выполнении упражнений сидя на стуле с посадкой на полное сидение (спина не касается спинки стула) -- нагрузка минимальная, при посадке на край стула -- нагрузка увеличивается. При выполнении этих же упражнений на полу -- нагрузка максимальная.

Упражнения комплекса построены на чередовании напряжения и расслабления мышц. При выполнении упражнений необходимо следить за правильной осанкой -- при прямом положении корпуса шея, спина и голова должны составлять одну прямую линию.

Выполнять комплекс могут и взрослые и дети. Для детей до 16 лет занятия следует проводить с учетом особенностей детского организма (сокращение времени занятий, дозирование нагрузки, использование игр и т.д.). Людям с ослабленным здоровьем -- при гипертонии, гипотонии, при заболеваниях суставов, щитовидной железы и т.п. -- делать упражнения надо осторожно (особенно вначале), в замедленном темпе, руководствуясь своим самочувствием.

Пожилым людям и тем, у кого слабое здоровье можно начинать освоение суставной гимнастики с выполнения нескольких упражнений, постепенно

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
увеличивая их количество и нагрузку.

На первых порах изучения комплекса суставной гимнастики, упражнения целесообразно выполнять перед зеркалом с открытыми глазами.

При всей кажущейся простоте предлагаемого комплекса выполнение этих упражнений дает разностороннюю и полноценную нагрузку на организм. Результаты занятий будут зависеть от вашего внимания, упорства и настойчивости. Упражнения комплекса желательно выполнять ежедневно. Вначале на выполнение всего комплекса у вас будет уходить 1,5 часа, затем -- 1 час, а после усвоения комплекса все упражнения можно выполнять за 20-40 минут. По мере надобности после каждого упражнения можно сделать несколько очистительных дыханий.

При выполнении комплекса следите за тем, куда вы направляете свое сознание. Сознание обычно направляется на работающие мышцы и органы. При выполнении движений кистями и стопами направляйте сознание на работающие суставы лодыжек и запястий, при движениях головой -- на область шеи, при изгибах корпуса -- на позвоночник.

Перед выполнением суставной гимнастики рекомендуется выполнить массаж ног и комплекс разминочных упражнений названных "Гимнастика для освоения позы лотоса".

## 1 ЧАСТЬ.

Выполняется из положения сидя (на коврик или на стуле). Целый ряд упражнений этой части выполняется из положения "вывешивания". "Вывеситься" означает в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине -- от бедер до икр и пяток -- не касались пола (Рис. 11). Опора на коврик или на стул в таком положении сидя осуществляется только лишь за счет костей таза. При этом мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие всего тела.

При выполнении упражнений держаться прямо, шея, спина и голова составляют одну линию. Лицо спокойное, удовлетворенное, глаза закрыты, дыхание через нос, внимание направлено на выполнение упражнения. Темп выполнения упражнений -- переменный.

### 1. Движение кистей и стоп вверх-вниз.

Вывеситься. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5,10,15,20,25 движений, считая движение вверх-вниз за одно движение.

Варианты:

- 1) правые кисти и стопы -- вверх, левые -- вниз,
- 2) кисти -- вверх, стопы -- вниз,
- 3) правые кисти и стопы -- навстречу, левые -- врозь,
- 4) растопырить пальцы рук.

### 2. Движения головой вверх-вниз.

Выполняется из положения сидя (Рис. 12). Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно движение. На первых порах упражнение делать осторожно (особенно при остеохондрозе, гипертонии).

Вариант: делая наклоны вверх-вниз, слегка наклонять голову то к одному, то к другому плечу.

### 3. Повороты кистей и стоп влево-вправо.

Вывеситься. Стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног, начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. В одном упражнении делать до 25 движений, считая движение влево-вправо за одно движение.

Варианты:

1) стопы -- вправо, кисти -- влево;

2) стопы -- внутрь, кисти наружу;

3) пальцы рук растопырить.

4. Наклоны головы к плечам.

Выполняется из положения сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиться резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно.

Вариант: выполнять наклоны головой к плечам, несколько заваливая голову назад.

### 5. Вращение кистей и стоп.

Вывеситься. Кистями рук и стопами ног одновременно начать делать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений.

Варианты:

1) кисти -- вправо, стопы -- влево;

2) кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисти и стопы левой стороны -- в другую;

3) кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
левой руки и стопа правой ноги -- в другую сторону.

#### 6. Повороты головы влево-вправо.

Из положения сидя делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Вначале упражнение делать осторожно. Добиться быстрых движений.

#### 7. Ладушки.

Вывеситься. Вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за 1 раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.

#### 8. Перекатывание головы.

Из положения сидя совершать круговые движения головой, как бы перекачивая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекачивания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекачиваний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

#### 9. Царапанье.

Выполняется из положения сидя. На вдохе приблизить кисти к плечам, отводя локти назад. Лопатки сошлись вместе. Через широко открытый рот сделать резкий выдох "Ха" выбросить руки с широко расставленными пальцами вперед. На задержке после выдоха совершать энергичные маховые движения вытянутыми вперед руками вверх-вниз, как бы царапая расставленными пальцами пространство перед собой (Рис. 13). Руки при этом сильно напряжены. На этой же задержке выдоха приостановить маховые движения рук, вытянуть руки и ноги вперед (лучше вывеситься) и с усилием выполнять царапающие движения пальцами рук и ног, удерживая выпрямленные руки и ноги в неподвижном положении. Выполнять с большим усилием.

Выполнять 3-5 раз.

#### 10. Змеиные движения.

Делать круговые движения головой в горизонтальной плоскости. Подбородок перемещается параллельно полу, нос смотрит только вперед. Сначала в одну сторону, затем в другую. По 8-10 раз в каждую сторону.

#### 11. Петушьи движения.

Делать клевательные движения головой в горизонтальной плоскости в последовательности вперед-назад, вправо-назад, вперед-назад, влево-назад, вперед-назад и т.д. Подбородок движется параллельно полу. Сделать 8-10 таких движений.

#### 12. Восточный танец.

Переплести руки над головой. Сохраняя вертикальное положение головы, перемещать голову влево-вправо в плоскости плечевого пояса. Голову не наклонять. Руки перемещаются в сторону, противоположную движению головы. Сделать 8-10 таких движений.

Варианты:

- 1) по два раза в каждую сторону,
- 2) по три раза в каждую сторону.

### 13. Выкруты рук.

Вытянуть руки перед собой. Перекрестить руки, повернуть ладони навстречу друг другу и переплести пальцы рук. Поворачивать переплетенные ладони по направлению вниз-к себе-вверх до положения, в котором ладони будут направлены вверх (Рис. 14). В этом положении задержаться. Постараться ослабить, а потом и совсем устранить напряжение и болевые ощущения в руках. Затем вернуть руки в первоначальное положение. Поменять местами положение рук и повторить упражнение. Выполнить 5-7 раз.

### 14. Сжатие пружины.

Поставить локти на стол (при выполнении сидя за столом) или на расставленные колени (при выполнении сидя на стуле или на коврик). Предплечья расслаблены, расположены вертикально. Ладони смотрят друг на друга. Правая ладонь медленно сжимает воображаемую пружину, лежащую на столе (Рис. 15). Сжатие происходит с большим усилием. Когда правая рука доходит до поверхности стола, поднимает ее в исходное положение. Теперь правая рука смотрит вверх, левая рука с напряжением сжимает пружину. При сжатии пружины напрягаются обе руки, брюшной пресс, плечевой пояс и грудь. Шея расслаблена. При возвращении в И.П. рука расслабляется. Дыхание произвольное, но возможно и выполнение на задержке. Повторить 5-10 раз.

Вариант: пружины сжимают две руки одновременно.

### 15. Вращение предплечьями (плавание).

Поставить локти на стол или на раздвинутые колени на расстоянии шире плеч. Вращать предплечьями, делая вращательные (плавательные) движения. При движении пальцев рук под подбородком спина прогибается, живот втягивается. При движении кистей вперед -- спина выгибается. Спина, грудь, живот движутся волнообразно. Прodelать плавательные движения сначала в одну сторону (вперед), затем -- в обратную сторону (назад). Когда кисти проходят под подбородком, ладони смотрят вниз одна под другой. При последующем движении кисти разворачиваются ладонями вверх. Всего 10-15 движений в каждую сторону.

### 16. Вращение плечами.

Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений.

Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

### 17. Наклоны к точке.

И.п. -- "Поза рыбака" (Рис. 16). Руки расположены на коленях пальцами внутрь. Выбрать на полу между стопами точку. Наклонять правое плечо по направлению к этой точке. При этом подбородок движется к плечу. (Рис. 17). Максимальный наклон и вернуться в исходное положение. То же самое проделываем левым плечом. Всего 2-4 раза, считая за 1 раз движения правым и левым плечом.

Варианты:

1) наклоны правым и левым плечом делаются на задержке дыхания после вдоха (выдоха);

2) по мере освоения суставной гимнастики все упражнение целиком делается на задержке (сначала на задержке вдоха, затем -- выдоха).

18. Наклоны к двум точкам.

Выбираем на полу прямо перед собой уже не одну, а две точки. Они расположены на ширине плеч. Правое плечо и одновременно подбородок наклоняем к правой точке. При этом правый локоть идет вперед. При достижении точки правый плечевой сустав и подбородок касаются друг друга. Затем возвращается в исходное положение и производим наклон левым плечом к левой точке. Делать 2-4 раза.

Варианты

1) наклоны правым и левым плечом делаются на задержке дыхания после вдоха (выдоха);

2) по мере освоения суставной гимнастики все упражнение целиком делается на задержке (сначала на задержке вдоха, затем -- выдоха).

19. Наклоны к коленям (Бутерброд).

Сесть прямо, ладони на коленях пальцами внутрь. Колени развести в стороны. Ноги расставлены под прямым углом. Делать наклоны туловищем попеременно в сторону каждой ноги, при этом рука сгибается в локтевом суставе. Локоть завести вперед и, наклоняясь, сложить предплечье и плеча, стараясь опустить их за колено. Рука как бы является продолжением ноги. Ягодицы от стула не отрывать. Делать 3-5 раз в каждую сторону.

Варианты:

1) наклоны делать на выдохе, в позе стоять на задержке;

2) то же, но наклоны делать на вдохе.

20. Открывание пневматических дверей.

Сесть или встать прямо, руки перед грудью ладонями друг к другу с небольшим смещением. Сделать вдох. На задержке с усилием вести открытые ладони навстречу друг другу, как бы открывая двери вагона метро. При движении руки напряжены. Когда ладони поравняются, продолжать движение дальше до упора (Рис. 18). Затем поменять руки и снова выполнить движения

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
открывания дверей. Возвращать руки быстро, но плавно, при этом научиться мгновенно расслаблять руки. Делать 2-4 раза, считая за один раз открывание дверей с переменной положения рук.

Варианты:

1) делать движения открывания дверей на задержке после вдоха;

2) руки перед грудью, ладони и пальцы соединены, предплечья на одной прямой давят друг на друга с большим усилием, как бы двигая поршень влево и вправо.

21. Толкание ядра.

Встать прямо, руки вдоль туловища. На вдохе ладонь правой руки отвести к плечу, плечо отвести назад. На задержке с большим усилием очень медленно производить движения, повторяющие движения спортсмена, толкающего ядро. Во время движения одной руки другая рука расслаблена. Лицо обращено к ладони, толкающей ядро. Когда рука, толкающая ядро, полностью выпрямится, зафиксировать это положение и задержаться в нем несколько секунд (Рис. 19). Корпус при этом максимально развернут влево. Затем выполнить толкание ядра левой рукой. Делать 3-5 раз, считая движения правой и левой рукой за 1 раз.

22. Отодвигание стен и потолка.

Двумя руками из положения сидя или стоя с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены (Рис. 20). Руки движутся медленно, с напряжением до полного распрямления. При возвращении в И.П. -- расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем обоими руками отодвигаем воображаемую стену от груди прямо перед собой (Рис. 21). Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок (Рис. 22). Повторить 2 раза.

Вариант: делать упражнение на максимальной задержке дыхания.

23. Потягивание (Мюнхгаузен).

В положении сидя вытянуть руки вверх, переплести пальцы над головой в замок. Энергичными движениями рук стараться как бы оторвать себя от сиденья: вправо, вверх, влево (Рис. 23). При потягивании рук влево от сиденья отрывается правая ягодица, при потягивании вправо -- отрывается левая ягодица. За один раз считается последовательность движений руками вверх-влево-вверх-вправо. Заканчивается вертикальным потягиванием. Делать 3-5 раз.

Варианты:

1) выполнять на максимальной задержке после вдоха,

2) руки не в замке, а давят ладонями друг на друга и тянутся вверх ("поза дерева").

24. Скручивание.

(Выполняется спиной на север).

В положении сидя положить одну руку на колено, другую завести за спину. Ведя тыльной стороной ладони по поясу, стараться повернуть вслед за ней весь корпус вертикальной оси позвоночника как можно сильнее. Голову поворачивать вместе с корпусом, глаза закрыты. В положении, когда голова и корпус повернуты до упора, задержать движение (Рис. 24). Оставаться в этом положении несколько секунд, стараясь полностью расслабиться. Дыхание свободное. Затем выполнить поворот корпуса и головы в другую сторону. Выполнить упражнение 2-3 раза, считая поворот влево и вправо за один раз.

Варианты:

1) в скрученном положении находиться на максимальной задержке после выдоха;

2) (на втором курсе): в позе находиться на задержке после вдоха.

25. Боковые наклоны.

В положении сидя соединить руки за спиной, взявшись за локти. Предплечья к спине не прижимать. С выдохом делать наклоны в сторону, не отрывая ягодицы от пола (Рис. 25). Делая наклон, мысленно стараться увидеть противоположную ножку стула. В положении максимального наклона задержаться на несколько секунд. Со вдохом возвратиться в И.П. и сделать такой же наклон в другую сторону. Делать упражнение 2-3 раза, считая наклон вправо-влево за один раз. Дыхание свободное.

Варианты:

1) наклон с выдохом, стоять на задержке, задержка максимальная, возвращаться на вдохе,

2) все упражнение делать на задержке дыхания.

26. Тещин язык.

И.П. -- сидя. Переплетая пальцы, обхватить ладонями затылок. Сделать вдох. С выдохом медленно и с напряжением наклонять голову руками к груди и, продолжая наклон, медленно сгибать спину позвонок за позвонком, стараясь достать макушкой до пола (Рис. 26). Со вдохом медленно и также с напряжением возвратиться в исходное положение. При отложении солей в позвоночнике -- делать осторожно. Выполнять 3-5 раз.

2 ЧАСТЬ.

27. Ножницы.

Прямыми руками и ногами в горизонтальной плоскости выполнять маховые движения влево-вправо вперехлест (Рис. 27). Затем движения прямыми руками и ногами вверх-вниз (Рис. 28). Темп движений менять. Делать по 8-10 раз в горизонтальном и вертикальном направлении.

28. Стройные ноги.

Встать прямо, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Туловище, руки расслаблены.

Подниматься и опускаться на носки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать 25-100 раз (до утомления в икрах).

#### 29. Футбол.

Встать прямо. Выполнять разнообразные удары по воображаемому мячу. Удары резкие, с оттяжкой. Темп ударов -- переменный. Сначала стоя на одной ноге, затем -- на другой ноге. Делать от 10 до 25 ударов по мячу каждой ногой. После этого выполнять прыжки на одной ноге и одновременно удары по мячу другой ногой. Затем сменить ногу и продолжать упражнение. Делать 10-25 прыжков на каждой ноге. Затем -- прыжки на двух ногах, вверх как можно выше. Отскакивать от пола как мячик. Лицо довольное. 10-25 прыжков.

#### 30. Каратэ.

Поочередно обеими ногами наносить удары пятками вперед, прямо перед собой по воображаемому противнику, имитируя удары каратэ. 8-10 ударов каждой ногой. Затем удары ногами вбок поочередно каждой ногой. Выполнить 8-10 ударов в левую и в правую стороны. Затем удары ногами назад, также по 8-10 ударов каждой ногой. Удары выполнять резко, стараясь расслабляться в промежутках между ударами. Темп ударов менять.

#### 31. Махи ногами.

Встать прямо. Вытянуть руки прямо перед собой ладонями вниз. Руки можно развести чуть в стороны. Делать махи прямыми ногами с доставанием носками ладоней вытянутых рук. Делать 5-15 раз каждой ногой.

Варианты:

1) выполняя махи, делать касания носком ноги одноименной и противоположной ладони,

2) развести руки в стороны пошире, выполнять махи ногами вверх-в стороны.

#### 32. Наказание.

Перешагивая на месте с ноги на ногу, делать резкие движения свободной ногой назад, стараясь производить удар пяткой по ягодиче. Ноги полностью расслаблены. Удары -- хлесткие. Колени вперед не выдвигать. Выполняя по 5-25 ударов каждой ногой.

#### 33. Укрепление груди.

Встать прямо, вытянуть прямые руки перед собой. Пальцы правой руки положить на левую ключицу, пальцы левой руки -- на правую. Большой, указательный и средний пальцы собраны в щепотку в ямке у плеча. На вдохе развести локти в сторону, расправить спину. На выдохе -- соединить их друг с другом, спину округлить. При этом локти все время остаются на одном уровне (на уровне плеч). Движения делать с большим напряжением. Выполнить 2-5 раз. Затем сменить положение рук (сверху уже другая рука). Выполнить также 2-5 раз.

#### 34. Бокс.

Принять боксерскую стойку (ноги чуть согнуты в коленях, левая нога и левая рука впереди). Выполнить 5-10 легких прыжков, имитируя передвижение боксера по рингу. Затем остановиться и произвести удары попеременно левой и правой рукой по воображаемому противнику. сменить стойку, впереди теперь правая рука и правая нога. Выполнить в этой стойке прыжки, затем бой. Так повторить 2-4 раза. При выполнении упражнения обратить внимание на быстроту, резкость и силу ударов. Темп ударов --переменный, удары выполнять сериями.

Вариант: наносить удары с концентрацией энергии. Проводить энергию через руку, концентрировать ее непосредственно перед кулаком в точке удара. Удары наносить во все стороны, резко.

#### 35. Ходьба на четвереньках.

Опуститься на четвереньки, стараясь держать руки и ноги прямыми (Рис. 29). В таком положении, не сгибая рук и ног, начать ходьбу. Ходьба на четвереньках может выполняться на месте или же в пределах вашего коврика. Ходьба переходит в бег на четвереньках, руки и ноги при этом не гнуть. Выполняя бег, прямые ноги отбрасывать в стороны. Бег переходит в прыжки, условия те же -- руки и ноги не сгибать.

#### 36. Ходьба и бег на прямых ногах.

Выполняйте ходьбу на месте, не сгибая при этом ноги в коленях. Корпус остается неподвижным, бедра поднимаются как можно выше. Сделать 10-20 шагов на месте каждой ногой. Наступать на всю стопу с акцентом на пятку. Ходьба на прямых ногах переходит в бег на месте. Бег выполняется также не сгибая коленей. Бег длится 20-30 секунд. Беременным не выполнять.

#### 37. Балетный шаг.

Начинаем ходьбу на месте. При этом ноги сгибаются в коленях, стопы смотрят слегка вовнутрь. Бедра как можно сильнее раскачиваются в стороны -- вправо и влево. Носки от пола не отрывать. Грудь вперед, плечами не шевелить. Выполнять в быстром темпе 20-40 секунд.

#### 38. Хула-хуп.

а) Встать прямо, одну ногу чуть выставить вперед, поставить на носок почти перпендикулярно другой стопе, вращать тазом по часовой стрелке и против часовой стрелки, сначала медленно, потом быстро. Затем делать движения тазом вперед-назад, сначала на прямой ноге, затем -- в сторону выдвинутой ноги. Сменить ногу и повторить то же самое с другой ногой.

б) встать прямо, стопы параллельно друг другу. Руки на бедрах. Начинаем вращение бедрами и талией, как бы вращая воображаемый обруч. Плечи при этом держать неподвижно. Вращения делаем сначала в одну сторону, затем в другую. Сначала медленно, потом быстро, затем -- опять медленно. В каждую сторону делаем по 8-10 вращений. По ходу вращения приседать и возвращаться в стойку, не останавливая кругового движения. Затем делать движения тазом вперед-назад, влево-вправо, оттянув таз назад, а затем выдвинув вперед.

#### 39. Приседания.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Встать прямо, стопы параллельно друг другу. Руки вытянуть вперед. Выполнять приседания, стараясь держать спину прямо. Пятки от пола не отрываются. 8-12 приседаний.

Вариант: приседание на одной ноге (“пистолет”) (Рис. 30). Вначале можно помогать себе, придерживаясь за спинку стула.

#### 40. Приседания в стороны.

Встать прямо, ноги много шире плеч. Ступни развернуты. Выполнять приседания в стороны, приседая на одной ноге и разгибая при этом другую ногу (Рис. 31). Делать 4-6 раз в каждую сторону.

Вариант (по мере освоения суставной гимнастики): прыжки в позе приседа с широко расставленными ногами. Руки на пояс. При выполнении прыжков не меняя положения ног и корпуса перемещаться влево-вправо.

#### 41. Ходьба на полусогнутых ногах.

Руки на бедрах. На полусогнутых ногах, не приподнимаясь, выполнять сначала ходьбу, а затем бег. Выполнять в энергичном темпе 30-60 секунд.

#### 42. Ползунок.

Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Носки проволочиваются по полу. Руки на поясе. Выполнять 30-60 секунд.

#### 43. Танец вприсядку.

Выполнять ходьбу в положении присев, руки на поясе. Нога, выполняющая шаг, отклоняется вбок и движется по дуге окружности вприсядку, как у украинских танцоров. Выполнять такую ходьбу в течение 20-40 секунд. Выполняется с улыбкой.

Вариант: одна рука поднята вверх, другая -- на поясе.

#### 44. Уголки.

Лечь на спину. Поднять вытянутые ноги на 2 см от пола. Задержаться в этом положении на 5-10 секунд. Поднять ноги на 7 см от пола. Задержаться. Затем на 15 см. Задержаться. На 30 см от пола. Задержаться. На 45 градусов к полу. Задержаться. На 90 градусов к полу. Задержаться, передохнуть в этом положении. Обратное движение ног выполнять в той же последовательности с теми же задержками.

#### 45. Велосипед.

Лежа на спине поднять обе ноги вверх. Выполнять ногами движения, имитирующие работу педалями при езде на велосипеде (Рис. 32). Темп движений -- переменный. Выполнять вращения педалями сначала в одну сторону, затем в другую. Все упражнения делать 30-60 секунд.

#### 46. Качалка (Ролик).

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
лечь на спину, сгруппироваться ("согнуться калачом"), подтянув оба колена к подбородку и обхватив руками лодыжки (Рис. 33). Выполнить качания на округлой спине вперед-назад. Всего 8-12 качаний.

#### 47. Закидывание ноги.

Лежа на спине вытянуть ноги вместе. Руки прямые, лежат на полу перпендикулярно туловищу. Поднять одну ногу в вертикальное положение и опустить ее на пол через другую ногу, не сгибая в колене. Поставить ее большим пальцем на пол так, чтобы ноги составляли прямой угол. Лопатки от пола не отрывать. В позе зафиксироваться, расслабиться. Держать позу до усталости. Повторить другой ногой. Так 2-4 раза.

#### 48. Свисание со стула.

Лечь на стул или лавку так, чтобы край стула проходил посередине спины. Руки, лопатки, голову свесить со стула вниз. Руки за головой прямые, пальцы рук можно соединить. Расслабиться в этом положении, находиться в нем до признаков усталости. Упражнение улучшает осанку. Упражнение вначале делать осторожно.

#### 49. Созерцание.

И.П. -- Сидя в лотосе, полулотосе или по-турецки спина прямая, кисти рук лежат на коленях, дыхание свободное, спокойное.

Т.В. -- Первая разновидность: необходимо удерживать перед своим мысленным взором произвольно выбранную картинку, стараясь при этом не допускать никаких посторонних мыслей. Нежелательно представлять: огонь, людей и животных, фотографии и рисунки людей и животных, предметы сделанные кем-либо. Лучше всего представлять какой-либо любимый вами пейзаж, кусочек природы, или же что-то сделанное вами своими руками. Можно представлять квадрат приятного, легкого цвета.

Вторая разновидность: вы созерцаете что-то, что происходит в динамике, созерцаете спокойно, стараясь сохранять безэмоциональное состояние. Можно просматривать дорогу из дома на работу, обращая внимание на самые мелкие детали. И, если тогда, когда вы будете идти на работу, все будет совпадать, то можно считать, что у вас появились зачатки видения.

Третья разновидность: необходимо постараться достичь состояния полного безмолвия, не думать ни о чем, не допускать мелькания мыслей. Необходимо достичь состояния пустоты, когда нет ничего вокруг, а есть только пустота.

Выполнять в идеале 10 мин. Поначалу достаточно 1-2-3 минуты, постепенно увеличивая продолжительность выполнения Созерцания.

#### Цитата на полях.

Все мысли по мере их появления должны пресекаться. Даже мысль о пресечении мыслей должна быть отброшена прочь.

Тот, кто практикует аналитическое созерцание, должен наблюдать, что все обусловленные явления в мире являются непостоянными и находятся в процессе постоянного изменения и разрушения... Ему следует созерцать, что все мыслимое как прошлое есть лишь иллюзия, подобная сновидению, что все что может мыслиться как настоящее есть лишь подобное вспышке молнии и что все, что может мыслиться как будущее, есть лишь подобное облакам, внезапно

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
разгоняемым ветром.

Махаяна шраддхотпада шастра

Шавасана.

Лечь на спину, головой на север, ноги вместе, носки ног развалены в стороны. Глаза закрыты, дыхание спокойное, ровное. Одежда должна быть свободная, лежать лучше на полу (ни в коем случае не в постели), подстелив подстилку или коврик.

Поднять прямые руки за голову, пальцы переплести в замок, потянуться одной ногой, затем другой, затем двумя (носки ног на себя). Затем сжать пальцы рук в кулаки и потянуться одной ногой, затем другой и двумя вместе. После чего медленно напряженные руки опустить вдоль туловища, напрячь все тело и расслабиться.

Постараться ощутить тяжесть в теле, медленно, монотонно проговаривая формулы самовнушения в следующем порядке: тяжелеют пальцы левой руки (женщины начинают с правой руки), кисть, запястье, предплечье, локоть, плечо. Левая рука тяжелая, очень тяжелая. Тяжелеют пальцы левой ноги, стопа, лодыжки, голень, колено, бедро. Левая нога тяжелая, очень тяжелая. Тяжелеют пальцы правой ноги, стопа, лодыжки, голень, колена, бедро. Правая нога тяжелая, очень тяжелая. Тяжелеет тазобедренный пояс. Обе ноги тяжелые, очень тяжелые. Тяжелеют пальцы правой руки, кисть, запястье, предплечье, локоть, плечо. Правая рука тяжелая, очень тяжелая. Обе руки и ноги тяжелые, очень тяжелые. Тяжелеет плечевой пояс, грудь, живот, поясница, спина. Все тело от шеи и до кончиков пальцев ног и от кончиков пальцев ног до шеи тяжелое, очень тяжелое.

После отяжеления выполняется расслабление в том же порядке, проговаривая те же фразы, но поменяв отяжеление на расслабление. Кроме того сюда добавляется еще и расслабление шеи и головы. Вначале расслабляется шея – впереди и сзади, а затем мышцы головы: расслабляются губы, язык, подбородок отвисает, расслабляются щеки, крылья носа, глаза – веки, брови, ресницы, расслабляется лоб, волосная часть головы. В конце расслабления произносятся следующие фразы: Все тело от макушки и до кончиков пальцев ног расслабленно, полностью расслабленно. И от кончиков пальцев ног до макушки все тело расслабленно, полностью расслабленно. Каждая мышца, каждая клеточка тела полностью расслаблены.

Проверить все ли расслабленно в теле, проследить, чтобы не было зажимов, закрепощений. Дыхание спокойное, ровное. Произнести фразу: “С каждым днем мне становится все лучше и лучше во всех отношениях”. Затем постараться ощутить чувство полета, невесомости.

Выход из Шавасаны: руки завести за голову, пальцы рук в замок, потянуться одной ногой, другой, двумя ногами вместе, повернуться на один бок и потянуться, на другой бок и потянуться, затем приподнять тело и потянуться вперед к ногам.

Есть и более сложный вариант выполнения Шавасаны. Он состоит из трех этапов. Первый этап описан выше, это расслабление с помощью проговаривания формул самовнушения. Перейдем к описанию второго этапа.

По концепции народной медицины Востока в человеческом теле существуют области, которые являются "выключателями". Если на них сконцентрировать внимание, то расслабляются определенные группы поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры. Работа с этими областями и есть второй этап выполнения Шавасаны. Здесь не требуются какие-либо фразы самовнушения, достаточно лишь направить на данную активную область внимание и потом представить, что эта

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
зона становится мягче, "тает", "растворяется". Выделяют 16 основных зон и одну дополнительную: пальцы ног, лодыжки, колени, область половых органов, область ануса, область пупка, локти (дополнительная), область желудка, область сердца, плечи, горло, губы, кончик носа, точка между бровей, середина большого родничка головы, макушка черепа.

На расслабление каждой активной зоны по мере освоения Шавасаны время все больше уменьшается: в среднем оно составляет 15-20 сек (хочется напомнить, что в Шавасане, как и во всем остальном также важен индивидуальный подход, не относитесь к приводимым рекомендациям как к догме). После освоения этого этапа можно перейти к третьей ступени – к энергетическому или праническому расслаблению (под праной в данном случае понимается жизненная энергия).

Методика выполнения третьего этапа: находясь в Шавасане мысленно представить, что энергия медленно поднимается от ног к голове и через точку между бровей "выливается" наружу. Образ энергии рисуется по-разному: в виде волн тепла или холода, "мурашек" и т.п. Опять же – у каждого свое, свой индивидуальный опыт, свой подход. Иногда в процессе выполнения Шавасаны возникает мелкое подергивание мышц, что считается явлением положительным, считается, что энергия "промывает" тело.

Подобное расслабление в Шавасане при последовательном выполнении всех частей в 5 раз более глубокое чем в Аутогенной тренировке. Кроме того, считается, что 10 минут полноценной Шавасаны заменяют 2-3 часа сна.

Примечание: не следует практиковать Шавасану более 45 минут из-за возникающей гипотонии.

Еще один вариант расслабления в Шавасане.

В классической цигун-терапии это один из вариантов достижения гармонии сердца, способствующая возникновению естественной легкости, приятного расположения духа, обретению состояния покоя.

Лечь так же как и в классическом описании Шавасаны. Успокоить все свои чувства и, условно разделив тело по трем линиям, расслабиться, опираясь на эти три линии.

Первая линия (боковая): по обеим сторонам головы – по обеим сторонам шеи – оба плеча – предплечья – локти – запястья – ладони – пальцы обеих рук.

Вторая линия (передняя): лоб – лицевая часть – шея – грудь – живот – бедра – колени – голени – щиколотки – ступни.

Третья линия (задняя): голова – затылок – спина – поясница – задняя часть бедер – подколенные впадины – икры – пятки – ступни.

Расслабление по трем линиям следует начинать с первой; дождавшись полного расслабления (примерно в течение 3-х минут), можно приступить ко второй линии (тоже около 3-х минут), затем к третьей. Каждый раз после расслабления по третьей линии можно проводить концентрацию на расслабление в районе пупка (если есть какое-то заболевание, то можно концентрироваться на очаге болезни) в течение 1 минуты, для того чтобы завершить цикл циркуляции. Если при выполнении этого упражнения чувствуется, что расслабление не достигнуто, не следует волноваться, нужно дать организму возможность идти естественным путем, продолжать расслаблять линию за линией и каждый раз повторять это 1-3 раза.

Эффект.

Шавасана -- является одной из основных асан в йоге. Она помогает снять усталость, заснуть в любой обстановке справиться со стрессовым состоянием и побороть апатию. Выполнять Шавасану может любой, даже тяжело больной человек. Регулярная практика в Шавасане подготовит ум к выполнению упражнений для развития психики, обучает концентрироваться.

Упражнения, добавляемые в суставную гимнастику по мере ее освоения.

#### 1. Бег с Капалабхати.

(Выполняется после упражнения N 32 “Наказание”)

Пальцы в Джнани-мудра. Начать бег на месте, ударяя на каждом шагу пяткой по ягодице. Ритм дыхания -- как в Капалабхати, на три счета вдох, на один --выдох. Выполнять такой бег в течение пяти минут. Упражнение подготавливает человека к бегу на марафонскую дистанцию.

Сознание: область пупа и солнечного сплетения.

#### 2. Коровья морда.

(Выполнять после упражнения N34 “Бокс”).

Сесть на пятки (между пятками), носки в сторону (Рис. ). Сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой -- вниз. Меняя руки, выполнить замок то с одной, то с другой стороны.

#### 4. Пранаяма №6.

(Выполнять после упражнения N 39 “Приседания”).

И.П. Стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны, руки на бедрах.

Т.В. -- Выполнить полный вдох, с выдохом наклониться вперед (Рис. 34), задержка на выдохе. Со вдохом вернуться в И.П. С выдохом наклониться назад (Рис. 35), задержка на выдохе. Со вдохом вернуться в И.П. Затем с выдохом наклониться в одну сторону (подбородок тянется к плечу) (Рис. 36), задержка на выдохе, со вдохом вернуться в И.П. И с очередным выдохом наклониться в другую сторону, задержка на выдохе, со вдохом вернуться в И.П. Во время выполнения пранаямы, ноги в коленях не сгибать.

Задержки на выдохе равны между собой, вдохи и выдохи равны между собой.

Выполнять три раза.

#### 5. Прыжки в сторону.

(Выполнять после упражнения N 40 “Приседания в стороны”).

Ноги значительно шире плеч. Ноги на одной прямой пятками друг к другу. Полуприсесть и так прыгать боком вправо и влево. Попрыгав, вращать тазом, как в упражнении “Хула-хуп”. При прыжках присесть как можно ниже.

6. Наклон к полу.

(Выполнять после упражнения N 42 “Ползунок”).

Ноги значительно шире плеч, в коленях не гнуть, стопы параллельны. С выдохом наклониться вперед. Ладони положить на пол и поставить голову затылком на пол (Рис. 37). Со вдохом поднять голову и выгнуть спину. Затем с выдохом снова опустить голову на пол и т.д. Сделать 2-3 раза, потом встать. Стремиться делать наклоны без опоры руками на пол, вместо этого братья руками за лодыжки. В идеале при наклоне держать руки в наместэ за спиной.

7. Массаж спины (ходьба на спине).

(Выполнять в конце комплекса перед созерцанием).

Лечь на живот, расслабиться. Попросить партнера разуться и осторожно походить по спине лежащего. Для равновесия партнер может держаться руками.

Статические упражнения (асаны).

Под асанами в йоге понимаются определенные статические положения тела. Но, статическими эти позы выглядят только внешне. На самом деле во время выполнения асан йог работает с дыханием, концентрирует внимание на определенных участках тела, а на более высоком уровне еще и практикует работу с энергией. Так что внутренняя динамика в статических асанах присутствует.

Известный Учитель Йоги Свами Шивананда разделяет все асаны на медитативные и тренировочные. К медитативным относятся устойчивые сидячие позы пригодные для длительного сохранения неподвижности. Используются они для выполнения пранаям, созерцательных и медитативных техник.

Тренировочные асаны -- более или менее сложные положения тела, предназначенные для всесторонней тренировки и развития физического тела. Впрочем, такое разделение характерно для начальных ступеней практики йоги, на более высоких же все асаны становятся медитативными.

Другой известный Учитель Йоги Гуру Ар Сантэм говорит, что асана -- это только ключ к дверям, за которыми и начинается настоящая йога. Считается, что правильно выполненная асана -- средство не только физического, но и духовного совершенствования.

Существуют четыре ступени освоения асан.

Первая ступень -- вам неудобно, больно, ноги не гнутся, спина не сгибается, но все равно пытаетесь что-то делать. Тут уж не до концентрации сознания или правильного дыхания -- сделать бы как-нибудь.

Вторая ступень -- вы уже начинаете пытаться расслабиться, вам уже не так больно, тело стало гибче, вы начинаете следить за дыханием и можете какое-то время находиться в асане.

Третья ступень -- боли уже нет, тело гнется хорошо, вы расслабляетесь -- делаете асану и получаете удовольствие, весь день бы в этой

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
позе находились. И вот тут начинается четвертый этап освоения асаны -- самый сложный -- научиться ограничивать себя в удовольствии.

Главный критерий делаете вы асану или нет -- если вы можете оставаться в позе неподвижно долго и без каких-либо усилий, то можете считать эту позу освоенной.

Терапевтический эффект достигается не только во время пребывания в асане, но в момент расслабления с фиксированием внимания на том органе или системе, на которые направлено действие упражнения. Каждая асана целенаправленно воздействует на определенный орган нашего тела или систему органов.

Упражнения йоги приносят пользу если их выполняют с положительным эмоциональным настроем, с верой в ожидаемый результат. Утром, говорят йоги, обычно выполняются упражнения для здоровья, а вечером для красоты и снятия усталости. Что можно сказать по этому поводу -- лучше всего когда занимаются утром и вечером (однако, здесь важно не переусердствовать), занятия утром же лучше, чем занятия вечером, а занятия вечером лучше чем вообще не заниматься.

Индийские специалисты не рекомендуют перевернутые позы (вниз головой) тем, кто страдает нарушением мозгового кровообращения, острым заболеванием среднего уха, заболеваниями вестибулярного аппарата. При хроническом катаре дыхательных путей необходимо соблюдать осторожность при выполнении всех перевернутых поз, особенно в период обострения. Страдающие заболеваниями органов брюшной полости не должны принимать позу кобры, кузнечика, лука. При заболевании легких нельзя задерживать дыхание на вдохе.

Женщинам в дни менструации от основных асан лучше отказаться и ограничиться упражнениями на расслабление и дыхательными упражнениями без напряжения брюшной полости.

Упражнения йоги не утомляют, после них не ощущаешь усталости. Они не физического плана, а физиологического. Под их воздействием нагруженные мышцы освобождаются от молочной кислоты, скорее происходят восстановительные процессы.

Интересности.

Покровителем йоги и всех йогов считается бог Шива -- древнейшее божество на Земле, почитаемое многими ныне и почитавшийся и прежними цивилизациями, существовавшими на Земле. Шива -- первый Космический Учитель. Йоги утверждают, что когда-то он жил на Земле и являлся Учителем. Именно Шива, по преданиям, и показал людям йогу. В йоге есть 84 основных асан, на каждую из них есть по тысяче разновидностей, а бог Шива знает 84 миллиона разновидностей. Каждый, кто практикует йогу, обязан почитать Шиву как первого Учителя Йоги.

Описание некоторых асан.

Бхуджангасана.

Поза змеи (кобры).

И.П. -- Лежа на полу лицом вниз, ноги вместе, носки вытянуты. Ладони поставить на пол чуть впереди головы пальцами вперед, расстояние между ладонями -- ширина одной ладони (около 20 см.) (Рис. 38). Тело расслабить (особенно область лопаток).

Т.В. -- Со вдохом начать медленный прогиб спины назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела до поясницы. В конечной фазе упражнения тело ниже пупа лежит на полу, локти от пола не отрывать, стараясь на руки не опираться, удерживать позу на счет мышц спины. Дыхание ритмичное (на продвинутом уровне – задержка на вдохе до дискомфорта). С выходом вернуться в И.П., сначала опускаем поясничные позвонки, затем грудные, голова идет на пол последней.

Сознание -- позвоночник, область почек.

После выполнения асаны некоторое время (1-3 минуты) полежать в конечном положении, практикуя ритмическое дыхание.

Эффект.

Исправляет искривления позвоночника, ставит на место смещенные позвонки, тонизирует всю спину. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы. Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости. Способствует излечению радикулита. Помогает при запорах. Незаменима при лечении гинекологических заболеваний.

Цитата на полях.

Важным критерием при выполнении Бхуджангасаны является то, что она выполняется ТОЛЬКО за счет продольных мышц спины. Руки не задействованы в выполнении асаны, чтобы проверить это попробуйте поднять их не выходя из позы. При выполнении позы работают ТОЛЬКО указанные мышцы, а не ноги, руки, челюсти, глаза лоб, которые иногда включаются рефлекторно.

Анрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Пашимотанасана.

И.П. -- Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Т.В. -- С полным вдохом перевести прямые руки за голову, натянуть тело от кончиков пальцев рук до кончиков пальце ног. С полным выдохом сесть (спина и руки составляют одну линию) и, продолжая выдох, наклоняться вперед, двигаясь как будто, кто-то тянет за руки, сгибая туловище позвонков за позвонком. Руки опускаем к ногам, наклоняясь к ногам от нижних позвонков к верхним. Ноги прямые, колени стараться не гнуть, подбородок стремится за колени. В идеале грудная клетка должна лечь на бедра (рис. 39). Задержаться в позе на какое-то время, продолжая ритмично дышать (на продвинутом уровне -- задержка на выдохе до дискомфорта). Со вдохом сесть (вначале поднимаем голову, вытягиваем подбородок, затем выпрямляются грудные позвонки), руки скользят по ногам. Затем с выдохом аккуратно лечь на пол, руки -- возле бедер.

Старайтесь выполнять асану так, чтобы не было изгибов в позвоночнике. При наклоне верхняя часть туловища должна оставаться прямой.

Сознание -- ОПИСС.

Примечание: здесь и далее используются следующие сокращения:

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

ОЩЖ -- область щитовидной железы;

ОС -- область сердца (посредине грудной клетки на уровне сердца);

ОПИСС -- область пупа и солнечного сплетения;

ОПП -- область поясницы, почек;

ОЛК -- область лобковой кости;

позв. -- позвоночник;

М -- область макушки;

ОП -- область промежности.

Эффект.

Пашимотанасана уравнивает по действию бхуджангасану. Улучшает функции печени, селезенки, почек, поджелудочной железы и других органов живота. Дает отдых сердцу, успокаивает нервы, благотворно влияет на половые железы. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

Вакрасана.

И.П. -- Сидя, ноги вместе, вытянуты перед собой.

Т.В. -- Согнуть одну ногу в колене, стопу перенести за бедро выпрямленной ноги и поставить на пол параллельно бедру. Согнутое колено прижать к груди противоположной рукой (должно быть ощущение натяжения в ягодице). Свободная рука заводится за спину и ладонью становится на пол возле ягодиц, пальцами назад (Рис. 40). Спина прямая. Не следует наклоняться к колену и скручиваться, чтобы дотянуться до него.

Сознание -- ОПИСС и далее на позвоночник в области почек.

Повторить сменив руки и ноги.

Эффект.

Эта асана оказывает благотворное влияние на большинство внутренних органов и позвоночник.

Ардха Матсиендрасана.

Поза скрученного позвоночника

И.П. -- Вакрасана.

Т.В. – позвоночник «скручиваем», в сторону верхнего колена, используя колено как упор. При этом следим, чтобы позвоночник оставался абсолютно ровным, а плечи были на одном уровне. Ягодицы от пола не отрывать. Скручивание должно быть равномерным от копчика до верхних шейных позвонков (Рис. 41). Учитель йоги Андрей Сафронов отмечает: «Следует добиться ощущение равномерного натяжения-скручивания продольных мышц спины: от головы до копчика. В этой асане позвоночник должен быть перпендикулярен полу и абсолютно ровен».

По мере освоения асаны можно находиться в ней до 2-3 минут.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Асана излечивает боли в спине, пояснице и бедрах. Оживляются предстательная железа и мочевого пузыря, печень и селезенка, улучшается работа всех органов пищеварения. Эта асана поддерживает в отличном состоянии позвоночник, а йоги говорят: "Пока позвоночник гибок, старости нет". Укрепляются плечевые суставы и связки.

Цитата на полях.

Ардхаматсиендрасана сильнейшая поза для лечения остеохондроза и сколиоза, но при условии ее правильного выполнения, т.е. при условии ровности позвоночника. Не выполнение этого условия может напротив привести к усилению соответствующих болезней.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Випарита Карани.

И.П. -- Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Т.В. Поднять ноги таким образом, чтобы пальцы ног были на уровне носа, при этом таз не отрывался от пола. Старайтесь, чтобы спина была прямая, прямые ноги под углом примерно 70 градусов к туловищу, копчик – лежит на полу (Рис. 42). В данном упражнении изгиб – только в тазу, не должно быть «дуги» в спине. Дыхание спокойное ритмичное С выдохом опустить ноги. Расслабиться.

Сознание -- ОЩЖ.

Эффект.

Классические трактаты по йоге утверждают, что практика Випариты Карани сохраняет молодость тела. Кожа не увядает и волосы не становятся седыми с течением времени. Эта асана устраняет запоры, несварение, анемию, повышает аппетит и общий жизненный тонус организма. Улучшается кровоснабжение мозга, восстанавливается гормональное равновесие, успокаивается нервная система. Андрей Сафронов отмечает: «Випарита-карани оказывает на женщин то же воздействие, что и наули на мужчин, т.е. способствует подниманию сексуальной энергии (эфирной составляющей). Это может быть полезно, как средство борьбы с фрустрацией, вызванной сексуальной неудовлетворенностью».

Вирасана. Название этой позы происходит от слова "вира" – герой, воин, победитель. И.П. – Сидя в позе Ваджрасана (Рис. 43) – сидя на пятках, так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела, колени при этом держать вместе. Т.В. – Раздвинуть ступни ног, сесть между пяток (Рис. 44). Тело держать прямым. Руки положить на колени. Находиться в позе столько, сколько возможно. Дыхание свободное (можно дышать полным йоговским дыханием). Сознание – ОПИСС. Выполнять 1-3 раза.

Ангуштхасана.

И.П. -- Сесть на пол, выпрямив ноги, ладони лежат на полу пальцами вперед по бокам рядом с ягодицами.

Т.В. -- Поднять все тело, опираясь на прямые руки и стараясь удерживать ноги на весу, вытянув их параллельно полу (Рис. 45) желательно в таком положении удерживать тело в течение 15-20 секунд, затем вернуться в И.П.

Упрощенный вариант -- приподнимать туловище и пытаться поочередно приподнимать ноги. Затем пробовать поднимать две ноги вместе.

Сознание -- ОПИСС.

Выполнять 3-4 раза. После выполнения асаны рекомендуется расслабиться 1-2 минуты в Шавасане.

Эффект.

Практика этой асаны укрепляет мышцы всего тела, делает сильными руки и ноги, помогает при ревматических болях в суставах рук и ног, устраняет запоры, в связи с чем, оказывает исключительно благотворное влияние на организм человека.

Ардха Мандукасана.

Приставка "ардха", часто встречающаяся в названиях асан означает -- "полу". В данном случае Мандукасана -- это поза лягушки, а Ардхамандукасана -- полулягушки).

И.П. -- Сидя, ноги вытянуты.

Т.В. -- Согнуть левую ногу, взяться правой рукой за лодыжки, а левой рукой за голень левой ноги. Приподнять ногу как можно выше, провести левую руку под бедро левой ноги и завести за спину. Правую руку завести за спину с другой стороны, взяться левой рукой за правое запястье. Пальцы правой руки поставить в джнани-мудра (женщины выполняют в другую сторону) (Рис. 46). В позе сидеть прямо, дыхание свободное. Повторить в другую сторону.

Сознание -- ОПИСС.

Выполнять два-три раза.

Мандукасана.

Поза лягушки.

И.П. -- Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Т.В. -- Присесть, раздвинуть колени, руки провести между ног и ладони рук поставить на пол пальцами вперед с внешней стороны стоп. Перевести вес тела на руки, оторвать стопы от пола -- вывеситься (Рис. 47). В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Эта асана хорошо развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы рук и спины.

Ардха Салабхасана.

Полукузнечик.

И.П. -- Лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед и лежит на полу.

Т.В. -- Со вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять прямую ногу (мужчины -- левую, женщины -- правую) (Рис. 48). Дыхание свободное, ритмичное (на продвинутом уровне -- находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта). С выдохом плавно опустить ногу на пол. Повторить упражнение для другой ноги. Во время выполнения упражнения старайтесь не отрывать таз от пола.

Сознание -- ОПИСС.

Салабхасана.

Поза кузнечика (саранчи).

И.П. -- Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу.

Т.В. -- Со вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе (Рис. 49). Дыхание свободное, ритмичное (на продвинутом уровне -- находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта). С выдохом плавно опустить ноги на пол.

Сознание -- ОС.

Эффект.

Асана очень хорошо влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, применяется при смещении позвонков. Тонизирует органы пищеварения, мочевой пузырь и предстательную железу, помогает при метеоризме и расстройствах кишечника.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

Расправляются, тонизируются и развиваются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

Ардха Чандрасана.

И.П. -- Ноги шире плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

Т.В. -- Со вдохом поднять руки через стороны ладонями вверх до уровня плеч. На выдохе руки перевернуть ладонями вниз, правое колено выдвинуть вперед, наклониться в сторону и правую руку поставить на пол параллельно стопе, пальцами вперед. Левую руку положить на бедро левой ноги. На задержке на выдохе поднять левую ногу и отжаться вверх на правой ноге. Правая нога прямая, левую поднять как можно выше (Рис. 50). В конце задержки опустить ногу и с полным йоговским вдохом выпрямить туловище (руки в стороны ладонями вверх). С выдохом все то же самое в другую сторону. Вдох равен выдоху. В начале делать на свободном дыхании.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Эта асана хорошо развивает чувство равновесия, укрепляет ноги, тонизирует органы живота.

Джану-ширшасана.

И.П. – Сидя на полу.

Т.В. -- Вытяните вперед левую ногу, а правую согните в колене и поместите ступню правой ноги под левым бедром таким образом, чтобы пяткой дотронуться до ягодицы. Затем поднимите вверх руки и одновременно сделайте вдох. На выдохе медленно опускайте руки вниз, наклоняя вперед туловище. Ладонями обеих рук дотроньтесь до пятки и постарайтесь наклониться как можно ниже, чтобы лбом коснуться колена левой ноги. Очень важно чтобы спина все время оставалась прямой. Локти должны лежать на полу (Рис. 51). Находиться в этой позе на задержке на выдохе до дискомфорта (вначале от 2 до 5 секунд).

Повторите упражнение, вытягивая вперед правую ногу и сгибая левую. Постарайтесь также коснуться правого колена лбом.

Сознание – ОПИСС.

Эффект.

Эта асана прекрасно действует на органы пищеварения и почки. Повышает потенцию и помогает при простатите. В позе хорошо растягиваются мышцы и сухожилия ног, поясница приобретает гибкость.

Кона асана.

Эта асана дополняет описанную выше Джану-ширшасану и должна выполняться

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
следом за ней.

И.П. -- Сидя на полу, вытяните вперед ноги. Руками упритесь в пол позади туловища.

Т.В. -- Сделайте вдох и поднимите тело так, чтобы основная тяжесть приходилась на руки (живот выпячен). Голову закиньте и посмотрите назад. Постарайтесь, чтобы ступни ног полностью лежали на полу (Рис. 52).

Сознание – ОПИСС.

Дханурасана.

Поза лука.

И.П. -- Лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Т.В. -- Согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за щиколотки ног. Со вдохом прогнуться, одновременно подняв верхнюю часть туловища и ноги. Стремиться к тому, чтобы угол подъема верхней части туловища и ног был одинаковым (Рис. 53). Постараться расслабить все незадействованные мышцы. Дыхание ритмичное. Во время нахождения в позе вследствие дыхания возможны покачивания, но специально качаться не стоит. С выдохом отпустить щиколотки, постепенно от поясницы в обе стороны распрямляя тело.

Сознание -- позвоночник, область почек.

Эффект.

Эта асана оказывает тонизирующее действие на тонкий и толстый кишечник, стимулирует деятельность почек, надпочечников, щитовидной и поджелудочной желез. Укрепляет позвоночник, делает его подвижным, тонизирует нервы позвоночника. Способствует устранению жировых отложений на животе и бедрах.

Йога-мудра.

И.П. -- Сидя в позе "лотоса", "полулотоса" или по-турецки. Руки в джнани-мудра на коленях.

Т.В. -- Выполнить вдох, руки перевести за спину (мужчины берут левой рукой правое запястье, женщины -- наоборот). С выдохом наклониться вперед стремясь достать макушкой пола (Рис. 54). Задержка на выдохе до дискомфорта. Ягодицы от пола не отрывать. Со вдохом выпрямиться. В конце перевести руки в И.П.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Йога-мудра благотворно действует на нервную систему, нормализует давление, применяется при лечении желудка, селезенки, кишечника. Стимулирует деятельность половых желез, улучшает работу мочеполовых органов.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Матсиасана.

Поза рыбы.

Первая разновидность.

И.П. -- Сидя в "лотосе".

Т.В. -- Опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Средними пальцами рук взяться за большие пальцы ног. Колени касаются пола, плечи до предела откинута назад. (Рис. 55). Находиться в этом положении до дискомфорта. Дыхание свободное, ритмичное. Опираясь на локти, выйти из позы в И.П. не ложась на пол. Эта асана выполняется всегда после перевернутых поз (Сиршасаны, Сарвангасаны, Випарита Карани, Халасаны и др.). Обратите внимание на то, что бы задние мышцы шеи были расслаблены. В этом случае асана способствует оттоку венозной крови от головы, что особенно важно после перевернутых поз.

Сознание -- Ощж.

Облегченный вариант для начинающих.

Сидя в позе по-турецки, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Ладони положить на бедра, пальцы рук в джнани-мудра. В позе находиться до дискомфорта. Опираясь на локти выйти из позы.

Вторая разновидность.

И.П. -- Сидя, ноги вместе вытянуты перед собой.

Т.В. -- Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45 градусов к полу, ладони рук соединить (Рис. 56). Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в И.П. при помощи локтей, не ложась спиной на пол.

Сознание -- Ощж.

Эффект.

Обеспечивает оптимизирующее функциональное регулирование работы щитовидной и паращитовидных желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.

Майюрасана.

И.П. -- Сидя на пятках, колени раздвинуты на ширину плеч.

Т.В. -- Сложить руки, согнутые в локтях перед собой так, чтобы локти, предплечья и ребра ладоней двух рук соприкасались между собой. Наклониться вперед и опустить сложенные ладони на пол между коленями, пальцы обращены назад, предплечья перпендикулярны полу. Наклониться еще и упереть сложенные локти в живот чуть выше пупа, коснуться лбом пола. Одну за другой вытянуть ноги и поставить на носки. Выдохнуть и постараться оторвать ноги и голову от пола вывешивая туловище на согнутых локтях. Тело держать прямым (Рис.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) 57). Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Затем опустить голову на пол, потом ноги. Согнуть ноги в коленях и разместить колени по бокам рук. Выпрямиться и сесть на пятки. Ладони поставить на пол пальцами вперед перед собой, наклониться, коснуться грудью и подбородком и вытянуть руки перед собой, отдохнуть в этой позе 30 сек.

Как показывает практика эта асана является одной из самых трудно осваиваемых, особенно для женщин. Для освоения асаны, непосредственно перед ее выполнением, рекомендуется делать упражнения из суставной гимнастики, развивающие силу рук, а также выкруты рук.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Основное действие Майюрасаны -- на желудок и поджелудочную железу. Считается, что если практиковать Майюрасану на земле, то она способствует излечению диабета.

Поза хорошо тонизирует все органы брюшной полости, способствует хорошему пищеварению и активному выведению токсинов. Укрепляет мышцы спины, живота и области таза, излечивает болезни желудка, печени, селезенки, устраняет ревматизм, ликвидирует общую вялость и восстанавливает силы. Излечивает запоры, несварение, геморрой и болезни почек.

Ардха Наваасана.

И.П. Сидя, ноги вытянуты перед собой.

Т.В. Переплетенные пальцы рук расположить на затылке. С выдохом, отклонив туловище немного назад, поднять прямые ноги (вытянутые носки на уровне лба). Старайтесь не сгибать ноги, спину держать прямой. Дыхание спокойное, ритмичное. С выдохом, освободить руки и плавно опуститься на спину. Расслабиться.

Сознание – ОПИСС.

Эффект.

Эта асана укрепляет мышцы спины и живота, исцеляет печень, желчный пузырь и селезенку.

Навасана.

И.П. Сидя, ноги вытянуты перед собой.

ами. Затем вытянуть руки вперед параллельно полу (Рис. 58). Старайтесь не сгибать ноги, спину держать прямой. Дыхание спокойное, ритмичное. С выдохом, освободить руки и плавно опуститься на спину. Расслабиться.

Сознание – ОПИСС.

Эффект.

Эта асана укрепляет мышцы спины и живота, а также благодаря высокому подъему ног благоприятно действует на кишечник.

Паванмункт асана.

И.П. -- Лягте на спину, ноги сведены вместе, руки вытянуты вдоль тела.

Т.В. -- Согните правую ногу в колене и притяните колено к груди. Сделайте медленный вдох, задержите дыхание в животе и двумя руками сильно прижимайте согнутую ногу к животу и к груди. Затем, делая выдох, поднимите голову и постарайтесь кончиком носа дотронуться до согнутого колена. Оставайтесь в этой позе от 5 до 10 секунд (Рис. 59). Затем начинайте вдох и опускайте голову на пол. После этого опустите ногу и сделайте выдох. Повторите упражнение с левой ногой, а затем и с двумя одновременно.

Сознание – ОПИСС.

Эффект.

Данная поза улучшает пищеварение и работу кишечника активизирует деятельность поджелудочной железы и желудка. Для тех, кто страдает повышенной кислотностью и избыточным образованием газов, улучшение наступает сразу после выполнения асаны. Она также укрепляет мышцы спины и бедер, устраняет боли в пояснице, способствует уменьшению жировых отложений на животе и в области таза. При выполнении этой асаны происходит своего рода массаж всех внутренних органов, расположенных в животе: кишечника, мочевого пузыря, внутренних половых органов.

Падахастасана.

Поза аиста.

И.П. -- Стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

Т.В. -- Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, отпуская позвонок за позвонком (начиная с нижних позвонков), подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям, растянув позвоночник (Рис. 60). Ноги в коленях не сгибать. Дыхание ритмичное (на продвинуто уровне – задержка на выдохе). Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться «змейкой» (начиная с шейного отдела), руки скользят вдоль туловища. В асане особое внимание уделяется равномерности изгиба позвоночника.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей. Излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела. Устраняет скопления жира на туловище и ногах.

Парсфоттанасана.

И.П. -- Ноги шире плеч, стопы параллельно, руки в “намастэ” за спиной (ребра ладоней прижаты к спине).

Т.В. – Сделать вдох, затем с выдохом наклонять туловище влево, при этом ноги остаются прямыми, стараться правой щекой с внешней стороны левой ноги коснуться колена (Рис. 61) и задержаться в таком положении столько, сколько возможно. Со вдохом вернуться в И.П. и с выдохом то же самое в другую сторону, затем со вдохом возврат в И.П. и полный выдох. Выдохи равны вдохам. Задержки равны между собой.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Благодаря этой позе поясница становится эластичной, пропадает скованность в запястьях, растягиваются задние мышцы ног и подколенные сухожилия, тонизируются органы живота. Парсфоттанасана исправляет свисающие плечи, расширяет грудь.

Полустойка на голове.

И.П. -- Стоя на коленях.

Т.В. -- Наклониться вперед и головой коснуться пола так, чтобы нагрузка приходилась на теменную часть. Ладонями рук поддерживать голову в области затылка, правая рука (у мужчин) к голове, левая сверху (у женщин наоборот). Пальцы рук не переплетать! Предплечья расположить на полу под углом 90 градусов друг к другу. Не отрывая головы от пола, выпрямите колени и встаньте на носки. Сделайте шаг или два вперед, приближая пальцы ног как можно ближе к голове (Рис. 62). Находиться в этой позе до дискомфорта. Выходя из асаны, согнуть колени и поставить ноги на пол. Положить голову на кулаки и постоять так до 1 мин. Сделать массаж головы и только после этого выпрямиться.

Сознание -- ОЩЖ.

Выполнять от 10 секунд до нескольких минут

Эффект.

Эта асана является подготовительной к Сиршасане и обладает тем же терапевтическим эффектом, но в меньшей степени.

Сарвангасана.

Всеобщая поза. «Березка».

И.П. -- Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Т.В. -- Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз, поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам (Рис. 63). Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное, ритмичное. В позе находиться до дискомфорта. Из асаны выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 сек.

Сознание -- ОЩЖ.

Эффект.

Эта асана, способствующая восстановлению практически всех систем организма, прекрасно омолаживает организм. Учитель йоги Андрей Сафронов отмечает: «Сарвангасана усиливает кровоток через позвоночную артерию в затылочную область, что стимулирует функционирование всех центров висцеральной регуляции ствольных структур головного мозга, совершенствует работу всех органов и функциональных систем организма, отсюда и название – "поза всех частей тела". Такая поза служит эффективной профилактикой варикозного расширения вен, оказывает благотворное влияние при нарушениях мозгового кровообращения. Но главное – "березка" улучшает показатели работы левого желудочка сердечной мышцы. Эта асана результативно заменяет аэробные нагрузки, а значит, укрепляет сердце». Добавим, что особое влияние Сарвангасана оказывает на щитовидную и зобную железы, миндалины, половые железы, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная система и исчезают головные боли. Длительной практикой в Сарвангасане излечиваются хронические головные боли, хронические простудные заболевания, гипертония и гипотония. Улучшаются слух и зрение. Усиливается перистальтика. Асана препятствует образованию новых морщин и способствует разглаживанию старых.

Сиранжусхтасана.

И.П. -- Ноги шире плеч, стопы параллельно, руки в "намастэ" за спиной (ребра ладоней прижаты к спине).

Т.В. -- Выполнить полный йоговский вдох, с полным йоговским выдохом наклон влево, при этом правая нога прямая, а левая сгибается, в идеале головой необходимо достать пола (Рис. 64). В начале наклона левая нога приподымается и разворачивается на пятке влево, колено уходит в бок, угол колена -- 90 градусов. Задержка в наклоне столько, сколько возможно. Со вдохом вернуться в исходное положение и с выдохом выполнить в другую сторону.

Выдохи равны вдохам. Задержки равны между собой.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Эффект аналогичен эффекту от выполнения Парсфоттанасаны.

Сиршасана -- "стойка на голове" (Рис. 65).

И.П. -- Стоя на коленях.

Т.В. -- Наклониться вперед и головой коснуться пола так, чтобы нагрузка приходилась на теменную часть. Ладонями рук поддерживать голову в области затылка, правая рука (у мужчин) к голове, левая сверху (у женщин наоборот). Пальцы рук не переплетать! Предплечья расположить на полу под углом 90

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
градусов друг к другу. Поднять таз и максимально приблизить бедра к груди. Удерживая равновесие, оторвать ноги от пола, а затем выпрямить их, приняв вертикальное положение. Удерживать равновесие с опорой на голову и руки. Максимально расслабить мышцы всего тела. Находиться в асане до 10 мин. Выходя из асаны, согнуть колени и поставить ноги на пол. Положить голову на кулаки и постоять так до 1 мин. Сделать массаж головы и только после этого выпрямиться.

Сознание -- ОЩЖ.

Внимание: не стоит практиковать Сиршасану, если у вас есть шейный остеохондроз, так как это может привести к защемлению шейных позвонков.

Начинающие могут выполнять Сиршасану возле стены или в углу комнаты. Но в таком способе Сиршасаны есть и недостатки. Привыкнув выполнять Сиршасану у стены, бывает трудно научиться выполнять ее не используя опору на стену. Поэтому рекомендуется учиться выполнять Сиршасану без опоры на стену, но при этом можно просить кого-либо кто находится рядом поддерживать вас за ноги, чтобы вы не упали. Или же научиться кувиркаться, чтобы не бояться падать на спину.

Эффект.

В йоговских текстах эта асана названа -- "царственной". Она нормализует кровоснабжение мозга, гипофиза, шишковидной железы, при этом улучшаются память, зрение, слух, сон. Асана улучшает цвет лица, разглаживает морщины, восстанавливает нервное равновесие. Пропадают боли в ногах. Благотворно действует на миндалины, сердце, печень, половые железы, позвоночник, вены ног. Считается, что в этой позе обновляется все тело. Исходя из всего вышесказанного можно отметить, что Сиршасана незаменима в практике упражнений, способствующих омоложению.

Триконасана.

Поза треугольника.

Первая разновидность.

И.П. -- Стоя, ноги шире плеч (примерно полторы ширины плеч), стопы параллельны.

Т.В. -- С полным вдохом руки поднять через стороны до уровня плеч, ладонями вверх. С выдохом наклониться мужчины к левой ноге, женщины к правой, пальцы руки -- впереди носка одноименной ноги, ладонь смотрит вперед (Рис. 66). Лицо обращено к ладони другой руки. Старайтесь не допускать сгибания позвоночника и изменения положения таза («выноса» его в сторону). Дыхание ритмичное (на продвинутом уровне – задержка на выдохе до дискомфорта). Со вдохом выпрямиться (начиная с головы). Опустить руки с выдохом. Все тоже самое выполняется и в другую сторону.

Сознание -- ОПИСС.

Цитата на полях.

Особенности выполнения триконасаны. В триконасане спина должна быть прямая, скрученная, причем скручивание идет позвонок за позвонком. Принцип триконасаны – принцип клизмы: энергия выдавливается из тазовой области за счет скручивания и поднимается по открываемому за счет постепенного

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
скручивания заднедиагонального меридиана. Исходя из понимания механизма энергетического действия асаны становятся понятны критерии правильности ее выполнения: скручивание надо осуществлять снизу вверх, для того чтобы выдавливаемая энергия могла успешно подниматься.

Внутренним критерием правильности выполнения асаны является ощущение спиралеобразного движения жара вверх к голове.

Анрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Вторая разновидность.

И.П. -- Стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны.

Т.В. -- С полным вдохом руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом развернуть туловище на 180 градусов влево (мужчины), наклониться к левой ноге и поставить правую ладонь на пол снаружи левой стопы, пальцами назад. Левая рука остается вытянутой строго вверх, голову повернуть в сторону левой руки (Рис. 67). Ритмичное дыхание (на продвинутом уровне – задержаться в позе на выдохе до дискомфорта). Со вдохом вернуться в И.П. Повторить позу в другую сторону.

Женщины выполняют асану наоборот.

Сознание -- ОПИСС.

Третья разновидность.

И.П. -- Стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны.

Т.В. -- С полным вдохом руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх.

С выдохом наклониться мужчины влево, женщины вправо. Мужчины левую ногу сгибают в колене и колено подают вперед, левая рука тянется к полу ладонью наружу, правая -- параллельно полу (плечо накрывает ухо) (Рис. 68). Лицо обращено на вытянутую ладонь правой руки. Женщины то же выполняют в правую сторону. Ритмичное дыхание (на продвинутом уровне – задержка на выдохе до дискомфорта). Со вдохом вернуться в И.П. С выдохом выполнить наклон в другую сторону.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

В этой асане растягиваются и укрепляются мышцы ног и спины, тонизируются органы живота, расширяется грудь. Исчезает скованность в ногах, спине и шее, уменьшаются боли в этих частях тела. За счет продольного скручивания позвоночника поза способствует развитию гибкости спины и сохранению молодости тела.

Уддияна Бандха.

И.П. -- Стоя прямо, ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
туловища.

Т.В. -- Наклониться вперед. Ладони поставить на бедра чуть выше коленей, пальцами вовнутрь, ноги слегка согнуть в коленях («Поза рыбака»). Сделать полный выдох сжать мышцы промежности, втянуть живот, подбородок прижать к груди, прогнуться в спине, таз отвести назад, задержать дыхание на выдохе до дискомфорта (но не до «посинения» -- последующий вдох должен быть не натужный).

Затем выпрямиться и выполнить вдох. Вдохи и выдохи во время выполнения упражнения – равны.

Сознание -- ОПИСС.

Выполнять три раза.

Эффект.

С помощью этой бандхи, если верить йоговским текстам, можно одолеть смерть. Уддияна бандха улучшает состояние органов пищеварения, способствует усиленному выведению шлаков, успокаивает нервную систему.

Уддияна Бандха Крийя.

И.П. -- Стоя прямо, ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

Т.В. -- Наклониться вперед, ладони поставить на бедра, чуть выше колен, пальцами вовнутрь, ноги слегка согнуть в коленях. Сделать полный выдох, сжать мышцы промежности, подбородок прижать к груди.

На задержке выдоха втягивать и расслаблять живот попеременно до дискомфорта. Затем выпрямиться и выполнить вдох.

Сознание -- ОПИСС.

Выполнять от 50 (начинающим) до пятисот втягиваний живота.

Эффект.

Упражнение великолепно тонизирует и оживляет органы живота, помогает при вялом пищеварении, запорах, болезнях пищеварительных органов и гинекологических заболеваниях. Повышает потенцию.

Интересности.

Уддияна Бандха, Уддияна Бандха Крийя и Наули (описание смотрите ниже) не относятся непосредственно к асанам. Их скорее можно назвать очистительными упражнениями или методиками массажа внутренних органов или способами трансформации внутренней энергии (можно выбрать любое название в зависимости от цели, стоящей перед практикуемым эти упражнения). В данной книге описание этих упражнений дается в главе, посвященной асанам для удобства читателей, так как сразу после этого раздела приводятся комплексы асан и пранаям, в которые входят и Уддияна Бандха, Уддияна Бандха Крийя и Наули.

Обычно же в йоговской литературе эти упражнения описываются в разделе «Бандхи». Слово «бандха» переводится, как «замкнутость», «зажатие», «замок». В йоге под Бандхой понимается своеобразный энергетический замок, препятствующий выходу энергии из тела.

Словарик.

Крийя – разновидность упражнений йоги, преимущественно связанные с массажем внутренних органов.

Наули.

И.П. -- Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, стопы параллельны.

Т.В. -- Принять “позу рыбака” (кисти рук -- над коленными чашечками пальцами вовнутрь). Сделать полный вдох, резкий выдох, сжать мышцы промежности, подбородок прижать к груди, выделить прямые мышцы живота, тело по бокам расслаблено. Удерживать такое положение пока длится задержка дыхания. Ослабить мышцу живота и медленно вдохнуть. Выполнить очистительное дыхание.

Затем на задержке дыхания после вдоха напрячь только правую прямую мышцу живота, удерживая остальные области живота расслабленными и втянутыми. Удерживать напряжение правой мышцы до дискомфорта. Расслабить живот и медленно вдохнуть.

Затем на задержке дыхания после выдоха напрячь только левую прямую мышцу живота. Удерживать напряжение. Расслабить живот и медленно вдохнуть. Выполнить очистительно дыхание.

Следующий этап освоения Наули -- волнообразные движения прямыми мышцами живота. Для этого на задержке выдоха напрячь прямую мышцу живота, затем -- левую, расслабив правую, затем напрячь обе прямые мышцы и т.д. Выполняемые непрерывно, эти напряжения и расслабления создадут перекачивающуюся волну поперек живота справа налево. После этого выполнить “перекачивание волны” в другом направлении.

Расслабить мышцы, вдохнуть и выполнить очистительное дыхание.

Старайтесь, чтобы во время выполнения упражнения спина оставалась прямой.

Сознание -- ОПИСС.

Эффект.

Наули по своему целительному воздействию еще более эффективна, чем Уддияна Бандха Крийя. Прекрасно омолаживает организм.

Противопоказания.

Выполнение Наули противопоказано детям и подросткам до достижения ими половой зрелости.

Женщинам не рекомендуется выполнять Наули во время менструации и в течении 2-3 дней до и после, во время беременности и в течении трех месяцев после родов.

Свами Шивананда предупреждает о том, что выполнять Наули строжайше запрещено тем, кто страдает сердечными заболеваниями, язвой желудка или язвой двенадцатиперстной кишки, гипертонией и туберкулезом кишечника.

Упор присев на одной ноге (Рис. 69).

И.П. -- Стоя правую ногу поставить как можно дальше назад на носок, левую согнуть в колене под углом 90 градусов. Левая стопа полностью стоит на полу пальцами вперед. Руки свободно висят вдоль туловища.

Т.В. -- С полным вдохом, отвести голову назад, прогнуться в спине, и одновременно наклонить туловище вперед. Ладони рук поставить на пол по обе стороны левой стопы пальцами вперед, кончики пальцев рук и стопы на одной прямой. Левое колено провести под левую подмышку и отвести в сторону. Задержка на вдохе. С выдохом, равным вдоху, вернуться в И.П.

Затем вперед поставить правую ногу и выполнить все то же самое.

Сознание -- ОП.

Выполнять три раза.

Эффект.

Это упражнение способствует сохранению гибкости позвоночника, благотворно воздействует на почки.

Уштрасана.

Поза верблюда.

И.П. -- Сидя на коленях «по-японски», бедра немного развернуты (примерно на 15 градусов), пятки с обеих сторон таза, ступни поставить на носки.

Т.В. -- Выполнить прогиб в спине назад, начиная с шейных позвонков, поднявшись с пяток, бедра поставить перпендикулярно полу (Рис. 70). Руками взяться за пятки или лодыжки и опереться на них. Стараться, чтобы натяжение было равномерным. Пробыть в асане некоторое время. Дыхание спокойное, ритмичное. С выдохом вернуться в И.П. Выход производится в обратном порядке – снизу вверх (сначала садится таз, затем выпрямляется спина, затем голова), позвонок за позвонком.

Сознание: при вдохе через горловой центр по позвоночнику до области почек.

Эффект.

Эта асана способствует сохранению гибкости спины и молодости тела. Мужчинам выполнение данной асаны может помочь устранить проблемы с

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ускоренным семяизвержением.

Фирабхадрасана (“ласточка”).

И.П. -- ноги шире плеч, стопы параллельно. Руки вдоль туловища.

Т.В. -- Со вдохом руки сложить в “намастэ”, повернуться на пятке левой и на носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога -- угол 90 градусов), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад (Рис. 71). Сознание -- ОПИСС. В таком положении максимальная задержка. На задержке сознание направлять на позвоночник, ОПП. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед держа их на одной линии на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге (Рис. 72). Находиться на задержке в позе “ласточки” столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной прямой. Сознание -- ОПИСС. Затем со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись и снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в И.П. Все то же самое выполнить и в другую сторону.

Это упражнение полезно для тех, у кого слабые почки, хорошо очищает.

Эффект.

Основное действие асаны направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Люди с остеохондрозом шейного отдела позвоночника получают большое облегчение, практикуя эту позу. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.

Эта асана вместе с Парсфоттанасаной, Сиранжустхасаной, Ардха Чандрасаной составляют своеобразный “комплекс красоты”, который способствует созданию красивого гармоничного тела.

Халасана.

Поза плуга или поза любви.

И.П. -- Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Т.В. -- Поднять ноги как в Випарита Карани, пятки расположить напротив носа, ладони поддерживают таз. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. Затем ноги продвинуть за голову, колени поставить на лоб, руки тоже перевести за голову ладонями вверх. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. После этого ноги продвинуть еще дальше за голову, поставить на пол на носки и постараться выпрямить в коленях, руки согнуть в локтях и прикрыть ладонями уши (Рис. 73). В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное ритмичное. Выход из позы в обратной последовательности. Во время выполнения асаны позвоночник старайтесь сгибать растягивая по дуге, ноги стараясь держать прямыми.

Сознание – позвоночник, ОЩЖ..

Эффект.

Халасана является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба и, следовательно молодость тела. Улучшается кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки,

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
надпочечников, поджелудочной железы. Асана усиливает перистальтику, дает  
облегчение при метеоризме. Помогает при опущении внутренних органов,  
болезнях печени, диабете, пиелонефрите, геморрое.

Чакрасана ("мостик").

И.П. -- Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Т.В. -- Согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч.  
Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол, под плечевой пояс,  
пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на  
руках и ногах, стараясь их выпрямить (Рис. 74). Дыхание свободное. После  
выполнения лечь на пол и расслабиться.

Сознание: на позвоночник и в области почек.

Эффект.

При регулярной практике исчезают скованность и боли в спине, сутулость,  
позвоночник становится эластичным, молодым. Внутренние органы тонизируются,  
улучшается обмен веществ и общее состояние.

Дыхательные упражнения йогов (Пранаяма).

"Если вы будете воспитывать спокойствие духа, сперва научитесь управлять  
дыханием. Когда дыхание под контролем, сердце будет пребывать в  
спокойствии. Но когда дыхание судорожно, сердце будет пребывать в  
беспокойстве. Поэтому сперва урегулируйте свое дыхание, это смягчит ваш  
характер и успокоит дух".

Кариба Эккен

Четвертая ступень восьмиступенчатой классической йоги – Пранаяма --, за  
тысячелетия существования и развития йоги стала целой наукой. Дыхательные  
упражнения йоги проверены тысячелетней практикой и при грамотном подходе  
неизменно оказывают благотворное влияние как на физическое тело человека,  
так и на его тонкие тела.

Йоги считают, что правильные навыки дыхания, вместе с естественной  
диетой, возродили бы человечество и современные болезни цивилизованного  
человека, такие как гипертония, болезни сердца, астма, туберкулез и т.д.  
остались бы только в качестве медицинских терминов в словарях. Кроме того  
практика контроля над дыханием ведет к очищению сознания, и потому в  
дополнение к физическим благам, приносимым дыхательными упражнениями, могут  
быть ускорены и усилены энергия воли, самоконтроль, способность  
концентрироваться, моральные качества и даже духовное развитие человека.

Контроль за дыханием включает в себя три важные функции: выдох (речака),  
вдох (пурака) и задержка (кумбхака). Всякая пранаяма всегда начинается с  
полного выдоха, ибо считается, что без полноценного выдоха не может быть  
настоящего вдоха.

Практикой в Пранаяме достигаются развитие органов дыхания, укрепление  
нервной системы, эмоциональная уравновешенность. Дыхательные упражнения  
йоги оказывают терапевтическое воздействие на большинство внутренних  
органов. Повышается способность к концентрации усилий, возрастает  
жизнеспособность.

Первым и наиболее важным правилом правильного дыхания является – стремление постоянно дышать носом. Это элементарное правило сохранения здоровья. К сожалению, очень многие люди дышат ртом, особенно во время разговора и сна. Увы, дышат ртом и дети, а родители обычно ничего не предпринимают чтобы научить своих детей дышать носом. В результате щитовидная железа ребенка «приглушена» и задерживает психическое развитие ребенка и даже подвергает его опасности слабоумия, в то время как его аденоиды увеличиваются (и зачастую их удаляют). Правильно дыша, этого можно было избежать. По мнению йогов, ребенок дышит ртом не из-за увеличенных аденоидов, а аденоиды увеличиваются из-за дыхания ртом, и если научить ребенка правильно дышать, то можно привести аденоиды в норму.

Йоги считают, что каждый орган должен служить своим истинным целям (рот для приема пищи, нос – для дыхания) и основным требованием для сохранения здоровья является приучение каждого органа выполнять свою задачу в совершенстве.

Ежедневные дыхательные упражнения создают у каждого их практикующего иммунитет к туберкулезу и другим легочным расстройствам и заболеваниям. Выполняющий систематически упражнения йогов почти никогда не будет простужаться и болеть катаром верхних дыхательных путей. Полноценное дыхание формирует также психический склад ума, ибо человек с широкой грудью, дышащий спокойно и глубоко, не может быть боязливым и неуверенным в себе.

Согласно учению йогов, качество крови зависит в очень большой степени от кислорода, поглощаемого легкими. От неправильного дыхания страдают не только легкие и желудок, но также и нервная система, мозг, позвоночник, нервные центры, так как они не получают достаточного количества кислорода. Всего этого можно избежать, дыша правильно. Во время выполнения дыхательных упражнений диафрагма сильно давит на печень, желудок и другие брюшные органы, и это давление, как следствие, превращается в ритм легочного дыхания, в легкое мягкое массажирование, обеспечивающее естественное функционирование внутренних органов. Каждый отдельный вдох в результате влияет на брюшную полость, стимулируя циркуляцию крови и улучшая обмен веществ в ней. Этот необходимый человеку внутренний массаж отсутствует при обычном дыхании.

Цитата на полях.

О, Рама! Для движения колесницы, которой является физическое тело, бог создал разум и прану, без которых тело не может функционировать. Когда прана исчезает, механизм тела останавливается, а когда разум действует, прана или жизненное дыхание движется. Связь между разумом и праной подобна связи между водителем и экипажем. Каждый вызывает движение друг друга. Следовательно, разум должен научиться контролировать прану, если он желает подавить беспорядочную деятельность мозга и сконцентрироваться. Контроль дыхания дает все счастье, духовное, недуховное, из обладания царством высшего блаженства. Поэтому, о, Рама! Изучайте науку дыхания.

Йога Васишта.

Интересности.

Иногда можно услышать, что полноценное дыхание обеспечивают и занятия спортом. С одной стороны, все существующие виды спорта создают более благоприятные условия для работы внутренних органов, чем у не занимающегося спортом человека, но, с другой стороны, они никогда не принесут пользы, равной той, что приносит естественное полное дыхание йогов.

Дело в том, что при занятии спортом человек автоматически дышит глубоко и его легкие работают на полную мощь, что казалось бы вовсе неплохо, но беда в том, что эта работа беспорядочна, с судорожными спазматическими, отрывистыми дыханиями, а усиленный приток кислорода сразу расходуется и зачастую его даже не хватает из-за большого расхода энергии. Йоги же отмечают, что без ритма нет жизни. От вибрации атома до движения солнца, или до биения сердца – везде господствует ритм. Поэтому упражнения йогов, вызывающие легкие колебания тела, полезней для него, нежели резкие спортивные упражнения.

Словарик.

Прана – грубо говоря это жизненная энергия. Много тысяч лет назад мудрецы Востока учили, что всякая сила и все виды энергии, действующие во Вселенной, имеют какую-то внутреннюю первопричину – зародыш, из которого возникает всякая жизнь, всякая деятельность. Эту потенциальную силу (в первичном виде) они называли Праной.

Пранаяма. Обычно под Пранаямой понимаются дыхательные упражнения. Каждое отдельное упражнение также называется пранаямой. Но что касается Пранаямы, как одной из ступеней классической йоги, то толкование этого слова будет несколько иным. Прана -- это жизненная энергия, воздух, дыхание. А Яма -- означает увеличение, ограничение или продолжительность. Таким образом, Пранаяма – это регулирование дыхания или управление энергией (Праной).

Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений в частности и дыхания вообще.

1. Лучше всего если овладение дыхательными упражнениями происходит под контролем опытного инструктора. Если же вы пытаетесь освоить дыхательные упражнения самостоятельно то будьте очень осторожны и в точности следуйте всем предписаниям. Неправильно выполненные дыхательные упражнения могут привести к различным заболеваниям органов дыхания и нервной системы. К овладению пранаямами следует переходить только после некоторой практики асан.

2. От всего, что вы делаете, занимаясь йогой необходимо получать удовольствие. Это в полной мере относится и к упражнениям дыхательной гимнастики.

3. Важным условием выполнения большинства дыхательных упражнений является выпрямленный позвоночник, поэтому старайтесь не сгибать спину, если это специально не оговорено. Можно представлять, что позвоночник как бы натянутая струна.

Не форсируйте освоение дыхательных упражнений, помните о принципе постепенности.

5. Старайтесь выполнять упражнения дыхательной гимнастики ежедневно. Лучше всего, если они будут входить в комплекс вместе с асанами. Но даже, если у вас нет времени на асаны и есть время только на дыхательные упражнения, то и в этом случае они принесут пользу.

6. Перед выполнением дыхательных упражнений опорожните мочевой пузырь и кишечник.

7. Занимайтесь дыхательными упражнениями либо на воздухе, либо в хорошо проветренном помещении.

8. Необходимо стремиться избегать как гипервентиляции легких (неоправданной потребностью организма избыток кислорода), так и гипоксии (кислородной задолженности). Только нормальное соотношение кислорода и углекислого газа в крови благоприятно для организма. Критерием такого соотношения является ощущение комфорта, когда вам легко и приятно дышать, как в покое, так и при выполнении физической и умственной работы. Если же такого комфортного состояния при дыхании у вас нет, то необходима коррекция дыхания при помощи различных дыхательных гимнастик.

9. На Востоке считают, что человеку отпущено на жизнь определенное количество вдохов и выдохов, и продлить жизнь можно с помощью увеличения продолжительности тех же вдохов и выдохов и задержек между ними. Этот вывод подтверждают и проводившиеся исследования, во время которых сравнивали частоту дыханий различных животных и продолжительность их жизни. Оказалось, что существует прямая зависимость между меньшим количеством дыханий в минуту и продолжительностью жизни.

Ученые провели интересный эксперимент. Они сравнили частоту дыхания у двух групп людей -- с сильной и слабой нервной системой. Оказалось, что "слабонервные" дышат гораздо чаще, чем люди с сильной нервной системой.

Достигается уменьшение частоты дыхания с помощью увеличения продолжительности вдохов и выдохов, а также задержек между ними путем тренировки дыхания с помощью тех или иных дыхательных гимнастик.

10. дышать необходимо носом (за исключением тех случаев, когда в некоторых упражнениях дыхание ртом оговорено специально). Было бы некоторым упрощением считать, что носовое дыхание необходимо только для того, чтобы не застудить бронхи (если мы дышим носом, то воздух проходя через нос согревается). Природа наделила носовым дыханием человека да и остальных млекопитающих прежде всего для стабильного кислородного снабжения организма во время дыхания.

В связи с тем, что в слизистой оболочке носовой полости разветвляется тройничный нерв, усиливающий функции дыхательного аппарата, при дыхании носом в легкие поступает на 25 % больше воздуха, чем при дыхании ртом.

Ритмические импульсы, которые поступают в мозг из носа во время прохождения через него струи воздуха при дыхании, способствуют своевременному наступлению фазы медленного сна.

11. Все дыхательные упражнения, которыми мы овладеваем направлены не на передачу функции управления дыханием сознанию, а на оптимизацию автоматического режима работы дыхательного центра. Ни в коем случае нельзя позволять сознанию вмешиваться в автоматическое управление дыхательной функцией, к чему иногда приводит слишком усердная тренировка в осознанном управлении дыханием. Дыхание должно оставаться автоматическим и единственным о чем может идти речь, так это об его оптимизации. Вот почему время выполнения дыхательных упражнений всегда ограничено. Кроме того все тренировки в дыхательных упражнениях рекомендуется заканчивать несколькими циклами естественного дыхания, что вновь включить механизмы, которым принадлежит роль автоматических регуляторов дыхания.

12. Старайтесь чувствовать интуитивно как вам нужно дышать в конкретный момент или в конкретной ситуации, или же какие дыхательные упражнения (системы) вам необходимо выполнить.

13. Выполнение всех пранаям следует начинать с максимального полного выдоха.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Техника выполнения различных дыхательных упражнений.

Полное йоговское дыхание.

Полное дыхание йогов сидя.

И.П. (исходное положение) -- Сидя в позе "лотоса", "полулотоса" или по-турецки (первое время – лежа, подробнее об этом ниже). Кисти расположены на коленях, пальцы рук в джнани-мудра (Рис. 75) (соединить большие и указательные пальцы, средние пальцы согнуть и поставить в центр ладони, мизинец и безымянный выпрямить). Спина прямая.

Т.В. (техника выполнения) – Полное дыхание осуществляется за счет последовательного выполнения трех фаз дыхания: нижнего (брюшного), среднего (грудного) и верхнего (ключичного).

Брюшное (нижнее) дыхание осуществляется за счет сокращения брюшных мышц: на вдохе живот слегка выпячивается (за счет движения воздуха, а не за счет мышц брюшного пресса), на выдохе живот втягивается как можно сильнее. Все это делается плавно, без рывков.

Желательно попробовать практиковать это дыхание не только сидя, но и стоя и лежа. Для того, чтобы двигался только живот можно одну руку положить на область лобка и следить, чтобы все, что ниже пупа было неподвижным, а вторую руку положить на середину груди на уровне сердца и также следить, чтобы все, что выше живота оставалось неподвижным. Внимание мужчины направляют на область пупа, а женщины на область сердца (посредине грудной клетки). Стараться, чтобы выдох был равен вдоху, а дыхание было плавным, без рывков. Во время нижнего дыхания заполняется нижняя часть легких.

Брюшное дыхание считается освоенным, когда вы без особых усилий и дискомфорта сможете дышать в одном ритме около пяти минут.

Обратите внимание на то, что выполнение брюшного дыхания приводит к понижению артериального давления. А потому гипотоникам следует быть осторожнее при выполнении данного упражнения. В то же время гипертоники, вполне могут использовать его в терапевтических целях, или как средство для экстренной самопомощи, при отсутствии под рукой лекарственных средств.

Грудное (среднее) дыхание осуществляется за счет расширения грудной клетки (соответственно расширения ребер) при вдохе и опадания ее на выдохе. При его освоении также для контроля движения грудной клетки можно использовать руки. Также, как и при нижнем дыхании необходимо следить, чтобы вдох был равен выдоху, а дыхание осуществлялось плавно, без рывков. Во время среднего дыхания заполняется средняя часть легких.

Грудное дыхание считается освоенным, когда вы без особых усилий и дискомфорта сможете дышать в одном ритме около пяти минут.

Отметим и то, что в отличие от брюшного грудное дыхание повышает давление, поэтому проявить осторожность следует гипертоникам.

Цитата на полях.

Во-первых ребра имеют несколько степеней свободы для расширения, из которых большинство людей используют в лучшем случае только одну. Грудная клетка может расширяться вперед, в стороны и вверх. При наработке грудного дыхания следует следить за тем, чтобы были задействованы все степени

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) свободы, т.е. грудь расширялась равномерно во все стороны, подобно резиновому шару. Если грудь двигается только вперед или, что бывает чаще монолитом вверх следует отдельно развивать недостающие дыхательные степени свободы. Кстати на психологическом уровне дыхание «вверх» связано с неспособностью выражать свои чувства, а «вперед» с недостаточной глубиной самих чувств.

Распространенной является также попытка подменить грудное дыхание позвоночным: человек вместо расширения ребер сдвигает всю грудную клетку вперед или распрямляет спину, таким образом, что спереди выглядит «похоже». Разумеется, это патогенные типы дыхания. Чтобы отучиться от них можно попрактиковать грудное дыхание лежа на спине или прижавшись спиной к стене.

Андрей Сафонов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Ключичное (верхнее) дыхание выполняется за счет небольшого расширения и вытягивания вверх (на вдохе) и опускания (на выдохе) верхней части грудной клетки (область ключиц). Во время верхнего дыхания заполняется верхняя часть легких.

Полное йоговское дыхание осуществляется в следующей последовательности: выполнить максимально возможный полный выдох для удаления из легких застоявшегося воздуха. Со вдохом выпятить живот и заполнить воздухом нижнюю часть легких, плавно расширив грудную клетку, наполнить воздухом среднюю часть легких, слегка приподнять плечи и заполнить воздухом верхушки легких. Не допускать усилия в конце вдоха. С выдохом втянуть живот, опустить грудную клетку, опустить плечи.

Дыхание должно быть очень плавным и равномерным, без напряжения и чрезмерного усилия. Переход от одной фазы дыхания к другой осуществляется без остановок и рывков.

У людей с пониженным артериальным давлением и привыкших дышать преимущественно верхним ключичным дыханием, иногда при освоении полного дыхания наблюдается головокружение. Объясняется это оттоком венозной крови от головного мозга, что не только безвредно, но и полезно. Снимается ощущение головокружения позой Випарита-корани (см. в главе «Асаны») или же можно просто поднять ноги лежа на спине.

Первое время следует выполнять полное дыхание 10–20 минут в день лежа на твердой поверхности, перед сном. Положение лежа на начальном уровне принимается потому что это гарантирует ровный позвоночник, а поначалу мало кто из занимающихся способен добиться того же в положении сидя.

Отметим, что нежелательно делать это упражнение лежа в постели, даже если она твердая. Правильному выполнению упражнения в данном случае мешает так называемая «сонная энергия».

Цитата на полях.

Наиболее распространенными ошибками при выполнении ПДЙ (при условии уже отработанных трех вспомогательных типов дыхания) являются следующие:

1. При вдохе грудью человек «сдувает» живот, перекачивая тем самым воздух из живота в грудь. Таким образом, объем вдыхаемого воздуха существенно уменьшается. Такая проблема характерна для людей которые не могут одновременно жить на манипуре и анахате, т.е. применять силу любя, а не ненавидя человека на которого воздействуешь (как должны поступать, например, родители наказывающие ребенка из любви, а не ненависти к нему). Следует специально следить, чтобы объем воздуха, набранного в живот не

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
уменьшался при дальнейшем вдохе.

2. После завершения вдоха следует следить за тем, чтобы выдыхательные мышцы груди продолжали работать, т.е. ребра не опали, до начала выдоха грудью. В противном случае легкие будут давить на сердечную сумку, затрудняя ее работу и может возникнуть одышка и даже тахикардия.

3. Ритм дыхания должен быть естественным, т.е. таким, в котором Вы можете дышать достаточно долго без дискомфорта. Ваш естественный ритм определяется способностью дышать, не срывая дыхание. Критерием правильного выполнения ПДЙ, как и любой другой пранаямы, является то, что после вас не хочется отдышаться. Дыхание должно плавно переходить в естественное ваше привычное дыхание. При регулярной практике длительность дыхательного цикла будет увеличиваться, а ритм замедляться, однако это должно происходить естественно. В некоторых книгах по йоге рекомендуют практиковать дыхание на 8, 14, и даже 30 счетов. Это правильно, однако такие рекомендации рассчитаны на давно практикующих йогов, и начинающему могут быть вредны, поскольку такой замедленный ритм, приведет к сбою дыхания (желанию «перевести дыхание» после выполнения ПДЙ), а то и к расстройству сердечно-сосудистой системы.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Полное дыхание йогов стоя.

Состоит из трех последовательно выполняемых вариантов:

- а) стоя на левой ноге (мужчины, женщины выполняют наоборот);
- б) стоя на правой ноге;
- в) стоя на двух ногах.

И.П. – Согнуть свободную ногу в колене и установить пяткой в пах (Рис. 76). Руки во всех трех вариантах в намастэ (ладонь прижата к ладони, большие пальцы рук находятся в яремной ямке, указательные на расстоянии 2–3 мм от подбородка, средние пальцы на уровне кончика носа).

Т.В. -- В каждом варианте выполнить по 7 полных дыханий на семь областей по одному дыханию на каждый участок тела (М, Мб, ОЩЖ, ОС, ОПСС, ОЛК, ОП). Техника выполнения аналогична полному йоговскому дыханию сидя.

Эффект.

В механизме полного дыхания принимают участие как межреберные мышцы, так и одна из важнейших мышц нашего тела -- диафрагма. Сжимая кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь к грудной клетке. Число движений диафрагмы в минуту составляет примерно четверть числа сокращений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сердечные сокращения, потому что поверхность этого насоса весьма значительна.

Замедленное полное дыхание (не чаще 4 дыханий в минуту) с задержкой на высоте вдоха, уменьшая давление воздуха в грудной клетке, облегчает приток венозной крови к сердцу. Кроме того, накопление в организме углекислоты, происходящее при замедлении дыхания, ведет к расширению сердечных сосудов

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
и, следовательно, улучшает питание сердечной мышцы.

Полное дыхание йогов оказывает самое разностороннее действие. Органы дыхания укрепляются и становятся здоровыми, возрастает объем легких. Нормализуется артериальное давление, улучшается деятельность сердца, повышается сопротивляемость всем болезням. нервная система проходит в равновесие, организм освобождается от токсинов, улучшается общее состояние человека, повышается настроение.

Йоги отмечают, что уже через месяц выполнения данного упражнения у большинства людей возрастает энергетичность, появляются яркие красивые сновидения, укрепляется сон.

Интересности.

В старые добрые времена рукопожатие символизировало то, что у мужчины в правой руке нет оружия, а "намастэ" показывало, что оружия нет в обеих руках. До сих пор на Востоке «намастэ» это знак приветствия. Но кроме этого выполнение "намастэ" чрезвычайно важно для практикующего йогу. "Намастэ" -- омолаживает, улучшает функции половых желез, повышает способность к сосредоточению, омолаживает всю эндокринную систему и половые органы, это прекрасное средство для познания самого себя (прекращают воздействовать внешние раздражители, а с внутренними легче справиться).

Гуру Ар Сантэм отмечает, что через "намастэ" у человека самая лучшая связь со своим божеством (в кого бы он не верил), идеальный канал для выхода на божество, на идеал.

Очистительное дыхание.

И.П. – Выполняется в любой позе (лучше, конечно, стоя или сидя с прямой спиной), в любое время суток, в любом месте.

Т.В. – Очистительное дыхание выполняется следующим образом:

- сделать полный вдох;
- на задержке вдоха вытянуть и сложить губы в щелочку,
- сделать резкие выдохи – (несколькими порциями) через приоткрытые губы так, чтобы щеки не надувались;
- при выполнении порционного выдоха работает диафрагма, вся грудная клетка напряжена.

Сознание: мужчины -- ОПИСС, женщины -- ОС.

Эффект.

Применяется для очистки энергетического поля от разного рода "грязных" эмоциональных энергий. Все эмоции, если они не контролируются и чрезмерны наносят серьезный вред нашему организму. Очищению организма от подобного рода энергий и способствует предлагаемое ниже очистительное дыхание. Особенно полезно после разного рода эмоциональных конфликтов, стрессовых ситуаций. Также используется для восстановления естественного дыхания после длительных задержек дыхания, бега или после напряженных асан и пранаям, а

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
также при любой усталости. Оно освежает и дает чувство легкости.

“ХА-дыхание”

“Ха”-дыхание стоя.

Применяется с той же целью, что и очистительное дыхание.

И.П. (исходное положение) – Стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

Т.В. (техника выполнения) – С полным вдохом поднять руки над головой, тело чуть прогнуть в спине назад (Рис. 77) Сознание при этом удерживать в области межбровья. Задержка на вдохе. Представить себе, что все ненужное организму скопилось в районе выдоха. И резко согнувшись, с выдохом “Ха” бросить верхнюю часть тела вниз с расслабленными руками (Рис. 78), накладывая на выдыхаемый воздух то, от чего вы хотите избавиться. Затем со вдохом выпрямиться, подняв руки над головой, и с выдохом опустить их через стороны вниз. (Сознание при этом удерживать в области пупа и солнечного сплетения).

Эффект.

“ХА”-дыхание стоя дает спокойствие, улучшает настроение и снимает усталость. Помогает при стрессах и во всех случаях, когда необходимо устранить нервное напряжение и восстановить силы.

“Ха”-дыхание лежа.

И.П. – Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Т.В. – С полным вдохом руки перевести за голову на пол (сознание на межбровье). На задержке вдоха поставить руки и ноги параллельно друг другу и перпендикулярно полу (Рис. 79). Представить себе, что все ненужное организму скопилось в районе выдоха. Резко согнувшись с выдохом “Ха”, обхватить колени руками (Рис. 80). Не вдыхая, лечь на спину, руки и ноги поставить параллельно друг другу и перпендикулярно полу. Со вдохом руки положить за голову, ноги на пол (сознание – область пупа и солнечное сплетение), с выдохом положить руки вдоль туловища.

Эффект.

Эффект от “Ха”-дыхание лежа аналогичен эффекту от “ХА”-дыхание стоя.

Капалабхати (“Серебряная голова”).

И.П. – Сидя в позе лотоса, полулотоса или по-турецки, руки – на коленях.

Т.В. – Ритмичное дыхание (соотношение длительности вдоха к длительности выдоха 3:1) за счет сокращения мышц живота (ритм 90-120 движений в минуту),

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
грудная клетка неподвижна (если задействовать мышцы груди, то это может привести к срыву сердечного ритма и болям в диафрагме).

Центр сознания – межбровье.

Эффект. Капалабхати очищает носовые ходы и воздушные полости, предупреждает гайморит и фронтит. Регулярной практикой излечивается астма. Диафрагма приобретает большую подвижность и силу. Укрепляются печень, селезенка, поджелудочная железа, улучшается пищеварение. Улучшается настроение, глаза приобретают блеск. Эти упражнения прекрасно очищают энергетические каналы головы.

Цитата на полях.

Механизмы влияние капалабхати:

На физическом уровне капалабхати представляет собой внутренний гидравлический массаж мозга, осуществляемый за счет создаваемых животом перепадов давления.

Поддержание специфического ритма приводит к изменению соотношения концентраций кислорода и углекислого газа в крови, в данном случае за счет увеличения количества кислорода.

В носу человека существуют специальные ворсинки, которые непосредственно связаны с мозгом. Ритмическое воздействие на них оказывает специфическое воздействие на мозг.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Акапалабхати.

И.П. – Сидя в позе лотоса, полулотоса или по-турецки. У мужчин левая рука лежит на колене, у женщин – правая. У мужчин правая кисть возле носа: средний и указательный пальцы согнуты, большой палец, безымянный и мизинец выпрямлены и расслаблены (Рис. 81). У женщин – левая кисть возле носа.

Т.В. – Выполнить вдох в обе ноздри на три счета, прижать большим пальцем: мужчины правую ноздрю, женщины – левую, и резко выдохнуть на один счет в открытую ноздрю. Затем снова на 3 счета выполнить вдох в обе ноздри, прижать безымянным пальцем мужчины левую, женщины правую ноздрю, и резко выдохнуть на 1 счет в открытую ноздрю.

Дыхание за счет сокращения мышц живота, грудная клетка неподвижна.

Центр сознания – межбровье.

Эффект.

Акапалабхати прекрасно очищает голову от разного рода "грязных" энергетик. По сравнению с Капалабхати, это упражнение «сильнее» за счет уменьшения сечения воздуха при выдохе и более сильной (в 2 раза) гидравлической волне.

Впрочем, особенно усердствовать в выполнении этого упражнения не

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) следует. Чрезмерность здесь так же вредна, как и везде, поэтому больше чем 1-3 раза в день выполнять это упражнение не рекомендуется.

Кумбхака.

И.П. – Сидя в позе лотоса, полулотоса или по-турецки, спина прямая, кисти на коленях.

Т.В. – Выполнить полный вдох. Сократить мышцы промежности, втянуть живот, подбородок опустить к груди и слегка подать голову назад. Задержка на вдохе до дискомфорта. Выполнить полный выдох (вдыхательные мышцы грудной клетки не расслабятся до окончания выхода), поднять голову, снять бандхи. Горло не пережимать. Выдох равен вдоху. В конце упражнения – очистительное дыхание.

Сознание – область сердца (середина грудной клетки на уровне сердца).

Эффект.

Считается, что при задержке дыхания устанавливается равновесие между оживляющими тело положительными и отрицательными токами. При задержке дыхания очищаются все легочные пузырьки, что способствует повышению их активности. Кроме того, это упражнение способствует удалению продуктов распада из крови.

Задержка на выдохе (Бахья кумбхака).

И.П. -- Любая расслабленная поза стоя, сидя или лежа.

Т.В. -- Выдохнуть без всякого напряжения, чтобы в легких оставалось немного воздуха. Задержать дыхание и не дышать как можно дольше. Старайтесь, чтобы тело при этом оставалось расслабленным. По окончании задержки спокойно выполнить вдох. Для того чтобы вдох действительно был спокойным, необходимо сдерживать вдох, вдыхать медленно и наполовину. После чего выдохнуть и далее немного подышать полным дыханием.

Во всех случаях следует стремиться к максимальной задержке дыхания, прилагая к этому всю волю. Оставлять следует лишь немного сил, чтобы спокойно вдохнуть. У здорового человека время задержки должно составлять не менее 1 минуты.

Сознание -- ОС.

Выполнять -- 3 раза.

Эффект.

Задержка дыхания на выдохе -- одно из мощнейших средств Йоги. Такие задержки излечивают самые разнообразные болезни -- астму, гипертонию, нарушения обмена веществ, неврозы и невралгии, бессонницу и др. Эту пранаяму можно применять в качестве "скорой помощи" в стрессовых ситуациях. Повторенная 3-4 раза, она успокаивает и дает возможность трезво анализировать ситуацию.

Бхастрика («меха»).

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

И.П. -- Сидя в "лотосе", "полулотосе" или по-турецки, руки в джнани-мудра на коленях.

Т.В. -- Выполнить десять дыханий Капалабхати, но более сильных и резких, чем в предыдущем упражнении, после чего следует полный вдох, задержка на вдохе на 7-14 счетов, при этом сделать Муладхара-бандху (сжать мышцы промежности, ануса, половых органов), Уддияна-бандху (втянуть живот), Джаладхара-бандху (опустить подбородок на яремную ямку и отвести голову назад). Затем полный выдох.

Вдох равен выдоху.

Центр сознания -- ОПИСС.

Эффект.

Бхастрика позволяет усиленно вентилировать легкие, поддерживая в них воздух постоянно свежим. Благодаря этому происходит усиленное насыщение крови и всех тканей кислородом, который "сгорает" на задержке дыхания, увеличивая концентрацию углекислого газа, что благотворно влияет на клеточный обмен.

Бхастрика действует подобно Капалабхати, но по силе превосходит ее. Очень эффективна при легочных заболеваниях.

Анулома Вилома.

И.П. -- Сидя в лотосе, полулотосе или по-турецки. У мужчин левая рука в джнани-мудра лежит на колене, у женщин -- правая. У мужчин правая рука в возле носа, у женщин -- левая.

Т.В. -- Мужчины прижимают большим пальцем правую ноздрю, женщины -- левую, и в открытую ноздрю выполняют полный вдох, затем мужчины прижимают безымянным пальцем левую ноздрю, женщины правую и, освобождая прижатую большим пальцем ноздрю, выполняют в нее полный выдох. Далее в эту же ноздрю выполнить полный вдох, прижать ее большим пальцем, освободить другую, и в открытую ноздрю выполнить полный выдох. Это -- один цикл дыхания. Выполнять до 20 циклов.

Центр сознания -- МБ.

На первой стадии освоения упражнения вдохи и выдохи произвольны по времени. Когда первая стадия освоена (т.е. при выполнении отсутствует дискомфорт), можно переходить ко второй стадии, в которой вдохи и выдохи должны быть равны.

Третья стадия -- на третьей стадии добавляется задержка на вдохе, которая должна быть равна вдоху (1:1:1).

Четвертая стадия -- пропорции вдоха : задержки : выдоха -- 1:1:2.

Пятая стадия -- пропорции 1:2:2.

Шестая стадия -- пропорции 1:3:2.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

Седьмая стадия -- заключительная -- пропорции 1:4:2.

Эффект.

Это упражнение предназначено для поддержания равновесия катаболических и анаболических процессов. Оказывает благотворное воздействие на нервную систему. Прекрасно очищает энергетические каналы.

Уджайи.И.П. – Сидя в позе лотоса, полулотоса или по-турецки, руки на коленях.Т.В. – выполнить полный вдох на 8 счетов. Задержка на вдохе на 8 счетов, на выдохе на 16 счетов петь мантру “ОМ”, при этом губы рисуют круг.

Сознание – почувствовать вибрацию в верхней части головы.Примечание: это упражнение желательно выполнять только в комплексе с другими пранаямами и асанами йоги.

Цитата на полях.

Уджайя – это внутренний массаж эндокринных желез, а поскольку они находятся глубоко и до них по нельзя добраться механически, их массируют с помощью вибрации. Человек представляет собой акустический резонатор переменного объема, что позволяет меняя выстройку и частоту звуков фокусировать колебания на каждой из желез целенаправленно.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Малые пранаямы.

Так называемые «малые пранаямы» практикуют далеко не во всех школах йоги. По легенде их описание было найдено одним из Учителей йоги в старой библиотеке. В то же время о них нет упоминаний в классических источниках. Возможно, они представляют собой более поздние заимствования из других систем.

Пранаяма № 2 (Рис. 82).

И.П. -- Стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

Т.В. -- С полным вдохом поднять прямые руки перед собой до уровня плеч. Большие пальцы зажать в кулаки. На задержке вдоха выполнить резкие рывки прямыми руками вверх-вниз перед собой до дискомфорта. Затем остановить руки на уровне плеч. Ладони поставить параллельно друг другу, резко разжать пальцы и сделать выдох “Ха”.

Сознание -- ОС.

Выполнять три раза.

Пранаяма № 3.

И.П. -- Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

Т.В. -- С полным вдохом поднять прямые руки перед собой до уровня плеч. Средние, указательные и большие пальцы рук зажать в ладони, мизинцы и

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
безымянные пальцы -- прямые. На задержке вдоха развести руки одну вверх  
другую вниз и вращать прямыми руками в параллельных друг другу плоскостях  
(Рис. 83) сначала вперед, а затем назад одинаковое количество раз до  
дискомфорта. Затем остановить руки перед собой на уровне плеч, ладони  
поставить параллельно друг другу, резко разжать пальцы и сделать выдох  
“Ха”.

Сознание -- ОС.

Выполнять три раза.

Пранаяма № 4.

И.П. – Лежа лицом вниз, руки вдоль туловища.Т.В. – С полным вдохом  
ладони поставить на пол в районе плечевого пояса, пальцами вперед. Ноги  
поставить на носки. На задержке на вдохе медленно отжаться от пола 1-3  
раза. Туловище держать прямым и напряженным (Рис. 84). Опустить туловище на  
пол, вытянуть руки вперед и резко разжать пальцы с выдохом “Ха”.Выполнять  
три раза.Сознание – ОС.В конце выполнить позу расслабления: лежа на животе  
положить вытянутую левую руку на правую, а правую ногу на левую. Женщинам  
наоборот.

Пранаяма № 8.

И.П. -- Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль  
туловища.

Т.В. -- С полным вдохом поднять прямые руки перед собой до уровня плеч,  
ладонями внутрь. Зажать большие пальцы в кулаки. На задержке вдоха  
выполнить серию маховых движений в плоскости, параллельной полу:

а) слегка ударить запястьями друг о друга и рывком развести руки в  
стороны (Рис. 85);

б) ударить запястьями перед собой, оставить расслабленную правую руку на  
месте, а левую с поворотом туловища отвести в сторону (Рис. 86) (для  
мужчин, женщины делают наоборот);

в) ударить запястьями перед собой и развести руки в стороны;

г) ударить запястьями перед собой, оставить расслабленную левую руку на  
месте, а правую с поворотом туловища отвести в сторону (для мужчин, женщины  
делают наоборот).

Выполнять до дискомфорта. В конце ударить запястьями друг о друга, и  
зафиксировать руки перед собой. С выдохом “Ха” раскрыть ладони. Опустить  
руки.

Сознание -- ОС.

Выполнять три раза.

Пранаяма № 9.И.П. – Сидя в лотосе, полулотосе или по-турецки. Кисти  
лежат на коленях.Т.В. – Выполнить полный вдох. Растянуть рот к ушам и  
сделать резкий выдох через рот со звуком “ХА”.Сознание на голосовые связки

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев filosoff.org  
Выполнять 5-10 раз.

Пранаяма № 11 ("возбуждение легочных клеток").И.П. – Стоя. Ноги вместе, руки вдоль туловища.Т.В. – Выполняя полный вдох, одновременно простукивать кончиками пальцев рук грудную клетку снизу вверх по мере заполнения ее воздухом. На задержке вдоха выполнить массаж грудной клетки круговыми движениями ладоней спереди и поглаживания тыльной стороной кистей со спины от позвоночника в стороны. С выдохом повторить простукивание кончиками пальцев рук грудной клетки снизу вверх. После выполнения упражнения необходимо выполнить очистительное дыхание.Сознание – ОС.Выполнять три раза.

Пранаяма № 12.

И.П. -- Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Т.В. -- Выполнить полный вдох, на задержке вдоха наклониться вперед и, представив, что вы берете воображаемую штангу (Рис. 87), выпрямиться со штангой в руках, разгибая позвоночник позвонок за позвонком. Слегка прогнуться назад и с резким разжатием пальцев рук (Рис. 88) сделать резкий выдох "ХА".

Сознание -- при вдохе мужчины -- ОПСС, женщины -- ОС.

При выпрямлении -- представлять два круга кровообращения (большой и малый).

Эффект.

Все номерные пранаямы исключительно благотворно влияют на легкие, способствуют развитию мышц рук, груди и спины.

Дыхание для укрепления нервов.

И.П. -- Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Т.В. -- С полным вдохом поднять руки перед собой до уровня плеч (Рис. 89). На задержке вдоха с огромным напряжением последовательно сжать пальцы в кулаки, согнуть руки в локтях и прижать кулаки к плечам (Рис. 90). Затем с таким же напряжением выпрямить руки и развести пальцы. Серию таких движений выполнять до дискомфорта. В конце задержки на вдохе выпрямить руки, и с выдохом "ХА" разжать пальцы.

Сознание -- ОС.

Выполнять три раза.

Эффект.

На то, какого терапевтического эффекта добивается практикующий это упражнение указывает его название. Кроме благотворного влияния на нервную систему, эта пранаяма благоприятно воздействует при заболеваниях органов дыхания, укрепляет мышцы спины и рук, способствует улучшению кровообращения.

"Насос".

И.П. -- стоя лицом на север, ноги вместе, спина прямая, руки сжатые в кулаки, вдоль туловища.

Т.В. -- выполнить полный вдох, на задержке вдоха серия рывковых движений за счет подымания и опускания плеч, напоминающих движения насоса, при этом локти все время касаются туловища, а кулаки не отводятся от бедер (Рис. 91). После выполнения движений насоса медленный выдох равный вдоху.

Сознание -- область сердца (мужчинам можно -- ОПИСС).

Выполнять три раза.

Эффект.

Эта пранаяма отлично тонизирует руки, легкие и нервную систему, благотворно влияют на сердце и органы пищеварения. При систематическом применении излечиваются невралгические боли, возрастает сопротивляемость болезням. Кровоснабжение рук полностью восстанавливается, исчезает скованность в плечах.

Комплексы асан и пранаям.

Общие рекомендации по выполнению комплексов асан и пранаям:

1. Даже если вы высоко оцениваете свой уровень физической подготовки, не спешите сразу же начинать занятия с четвертого комплекса. Если вы раньше не практиковали йогу, то в любом случае необходимо начинать с Первого комплекса, осваивать его примерно в течении месяца, затем перейти ко второму и т.д.

2. Заниматься нужно после того, как опорожнены мочевой пузырь и кишечник. Если в процессе занятий возникает потребность опорожнить мочевой пузырь или кишечник, необходимо сразу же это сделать.

3. Костюм для занятий не должен стеснять ваших движений. Желательно, чтобы в одежде для занятий было как можно меньше синтетических волокон.

4. Не рекомендуется проводить занятия на полный желудок (не ранее, чем за два-три часа после приема пищи). Оптимальное время для занятий -- утром после выполнения комплекса утренней гигиены. Первый прием пищи -- не ранее, чем через полчаса после занятий.

5. Соблюдайте принцип постепенности, не спешите. Старайтесь избегать НАСИЛИЯ по отношению к себе и своему телу.

6. Соблюдайте принцип регулярности, желательны ежедневные занятия.

7. Во время занятий прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям.

8. Все асаны и пранаямы выполняйте до дискомфорта.

9. Все упражнения следует делать в состоянии возможно более полного расслабления. Упражнения не должны вызывать усталости.

10. Ориентируйтесь на ощущение удовольствия, страдание -- это признак неправильного выполнения асаны, помните о принципе ненасилия.

11. Перед выполнением комплекса необходимо успокоиться. Если вы пришли с работы или устали, то выполните сначала Шавасану.

12. Перед выполнением асан и пранаям выполните «Медитацию на акуализацию» (описание смотрите ниже) и Разминку (описание смотрите ниже).

12. Старайтесь выполняя асаны не забывать о концентрации внимания.

13. Мысленно представляйте идеальное выполнение асаны, и если вы настойчивы, то тело подчинится вам.

14. Желательно полное расслабление в течение 30-60 сек. после каждой асаны.

15. Особо стоит оговорить положение глаз в процессе занятий. Здесь есть несколько тонкостей. Во-первых, известно, что произвольные движения глаз связаны с блужданиями сознания, что, конечно же, недопустимо при практике асан. Поэтому если, специально не оговорено обратное глаза должны быть неподвижны. Во-вторых, психологами установлена связь между направлением взгляда и составляющими психики. Так, взгляд, опущенный ниже уровня горизонта активизирует подсознание, выше сверхсознание, а параллельно земле – сознание. Поскольку йога в первую очередь направлена на развитие сознания, в большинстве упражнений взгляд должен быть параллелен земле.

Учитель йоги Андрей Сафронов отмечает в своей книге «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика»: «Вероятно Вы обращали внимание, что когда человек погружается «в свои проблемы» это становится заметно по специфическому отстраненному взгляду. Глаза останавливаются и фокусируются на некоторой точке пространства в 15-20 см от лица. Взгляд как- бы «пустеет». Напротив, образ сильного человека ассоциируется со «взглядом, обращенным вдаль». Действительно, точка естественного фокуса глаз связана со способностью в расширению сознания и трансцендентированию: чем более расширенным сознанием обладает человек, тем легче ему устремлять взгляд за горизонт и удерживать его в таком положении. Людям ограниченно трудно смотреть вдаль. Верно и обратное – сознательное удерживание взгляда «на бесконечности» способствует расширению сознания. Поэтому в процессе выполнения упражнений йоги (если не оговорено иное) взгляд должен быть сфокусирован на бесконечности (как будто вглядываетесь за горизонт). Такая фокусировка глаз должна быть даже если глаза закрыты».

В-третьих, выполняя упражнения с закрытыми глазами легче отвлечься от внешних раздражителей. А потому имеет смысл на начальном этапе занятий йогой выполнять упражнения с закрытыми глазами. В то же время следует учесть, что закрытые глаза не позволяют в должной степени контролировать устойчивость сознания. Следовательно по мере занятий йогой на определенном уровне стоит практиковать упражнения с открытыми глазами.

16. После комплекса в обязательном порядке выполняется Созерцание и Шавасана.

17. «Жаворонкам» лучше практиковать комплексы асан и пранаям утром или днем, а «Совам» -- днем или вечером.

18. В большинстве классических источников по йоге есть рекомендации выполнять асаны и пранаямы лицом на север или восток. В Индии и север и восток – сакральные стороны света – на севере находится гора Меру

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) (обиталище богов), а на востоке – восходит Солнце. Практикуя йогу на природе можно следовать этим рекомендациям. В то же время, занимаясь в современных домах с их бетонными и металлическими конструкциями, искажающими естественный природный фон, лучше все же ориентироваться на собственные ощущения и исходя из них выбирать наиболее комфортное место для занятий.

19. Правильно выполненный комплекс дает огромный прилив жизненных сил, найдите им достойное применение.

Цитата на полях.

В некоторых книгах по йоге рекомендуют «закатывать» глаза во время занятий, фокусируя их на междубровье. Легко заметить, что такое положение глаз индуцирует, независимо от положения тела, специфическое эйфорически-обалдевшее состояние, которое принимается за эффект асаны. Никакой пользы такое состояние не несет, но существенно отвлекает сознание от тела, поэтому категорически не рекомендую поступать таким образом.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика»

Комплекс 1.

Для тех, кто делает первые шаги в йоге, лиц со слабой гибкостью и физической подготовкой.

Разминка. Несколько упражнений из суставной гимнастики. Массаж ног. Гимнастика для освоения позы лотоса.

Бхуджангасана.

Пашимотанасана.

Вакрасана (по мере подготовки Ардхаматсиендрасана).

Созерцание.

Шавасана.

Комплекс 2.

Разминка. Несколько упражнений из суставной гимнастики. Массаж ног. Гимнастика для освоения позы лотоса.

Бхуджангасана.

Пашимотанасана.

Вакрасана (по мере подготовки Ардхаматсиендрасана).

Уштрасана.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Падахастасана.

Триконасана.

Созерцание.

Шавасана.

Постепенно, по мере освоения, в этот комплекс можно добавлять пранаямы (выполняются после асана), а также Уддияна Бандху Крийя.

Комплекс 3.

Для лиц с хорошей гибкостью и физической подготовкой.

Бхуджангасана -- 3 раза.

Пашимотанасана -- 3 раза.

Ардхаматсиендрасана.

Уштрасана.

Падахастасана.

Триконасана.

Сиршасана -- от 1 до 10 минут.

Матсиасана -- 3 раза (не менее одной трети от времени проведенного в Сиршасане).

Уддияна Бандха -- 3 раза.

Уддияна Бандха Крийя -- от 500 до 1000 раз.

10. Майюрасана -- 3 раза.

11. Сарвангасана -- 3 раза.

12. Матсиасана -- 3 раза (не менее одной трети от времени проведенного в Сарвангасане).

13. Акапалабхати -- 3 серии по 11 раз.

14. Капалабхати -- 3 серии по 11 раз.

15. Кумбхака -- 3 раза.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

16. Бхастрика -- 3 раза.

17. Анулома-вилома -- 10-20 дыханий.

18. Полное йоговское дыхание сидя -- 14 раз. По два раза на каждый из центров (М, Мб, ОЩЖ, ОС, ОПИСС, ОЛК, ОП).

19. Созерцание -- 10 минут.

20. Шавасана -- 10 минут.

Комплекс 4.

для лиц с очень хорошей гибкостью и физической подготовкой.

1. Пранаяма № 2 -- 3 раза.

2. Пранаяма № 3 -- 3 раза.

3. Пранаяма № 8 -- 3 раза.

4. Дыхание для укрепления нервов -- 3 раза.

5. "Насос" -- 3 раза.

6. "ХА"-дыхание стоя.

8. Бхуджангасана.

9. Пашимотанасана.

10. Уштрасана.

11. Ангуштхасана.

12. Парсфоттанасана -- 1, 2, 3 раза.

13. Сиранжустхасана -- 1, 2, 3 раза.

14. Фирабхадрасана -- 1, 2, 3 раза.

15. Ардхачанфасана -- 1, 2, 3 раза.

16. Сиршасана -- 10 минут.

17. Матсиасана -- 3 раза (но не менее одной трети от времени проведенного в Сиршасане).

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

18. Уддияна Бандха -- 3 раза.

Уддияна Бандха Крийя -- 1000 раз.

Наули -- от 200 до 500 вращений в каждую сторону.

19. Майюрасана.

20. Халасана.

21. Матсиасана.

22. Полное йоговское дыхание -- стоя на одной ноге, на другой, на обеих -- по 7 раз.

23. Созерцание -- 10 минут.

24. Шавасана -- 10 минут.

Этот комплекс дает довольно большую нагрузку, поэтому я бы не рекомендовал его для ежедневных занятий. Лучше всего выполнять его 1, 2, 3 раза в неделю, а в остальные дни выполнять другие комплексы. И еще одно -- если вы успешно практикуете Наули, то можно вставить его после Уддияны Бандхи Крийя в комплексе 2. Это очень сложное для освоения упражнение и в идеале его нужно осваивать на занятиях в группе йоги под руководством опытного инструктора. Впрочем, последнее утверждение можно отнести к большинству асан и пранаям. Так что если вы серьезно решили освоить йогу, то лучше делать это не по книгам, а в непосредственном контакте с Учителем или инструктором йоги.

Интересности.

Некоторые переводы асан могут указывать на то состояние, к которому желательно стремиться во время выполнения упражнений. На несколько примитивном уровне это можно объяснить следующим образом: возьмем к примеру, позу Змеи или Кобры -- выполняющий эту асану должен стремиться как бы ощутить себя на какое-то время змеей и «взять» (прочувствовать) для себя все лучшее, что есть в змее -- мудрость, спокойствие, хладнокровность и т.п. Точно также и в других асанах. Вот переводы некоторых из описанных выше асан (приставка ардха означает, что это половинная поза):

Ардхаматсиендрасана -- неполная царственная поза рыбы (поза Бога рыб)

Бхуджанасана -- поза Змеи (Кобры).

Випарита Корани -- символ перевернутого действия.

Вирасана -- поза Героя.

Дханурасана -- поза Лука (Носа лодки).

Мандукаасана -- поза Лягушки.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

Матсиасана – поза Рыбы.

Майюрасана – поза Павлина.

Паванмунктасана – очищающий огонь освобождения.

Падмасана – поза Лотоса.

Салабхасана – поза Саранчи (Кузнечика).

Триконасана – поза Треугольника.

Уштрасана – поза Верблюда.

Халасана – поза Плуга.

Чакрасана – поза Круга (Мостик).

Чандрасана – поза Луны.

Начало и окончание занятий.

Прежде чем приступать непосредственно к выполнению классических упражнений йоги имеет смысл привести себя в соответствующее состояние, позволяющее сконцентрироваться на занятиях и отвлечься от обыденных проблем и забот. Практика йоги эффективна если относиться к ней как к соприкосновению с древней мудростью. Если же относиться к асанам и пранаямам, как к обычным гимнастическим упражнениям, то и эффект будет соответствующий.

Андрей Сафронов в своей книге «Йога: физиология психосоматика, бионергетика» отмечает: «На энергетическом уровне человек представляет собой шарик. Однако, в этом шарике может быть очень много дырок, проколов, оттоков энергии, которые обусловлены тем, что мы продолжаем незавершенные разговоры, привязываемся ко внешним объектам, что-то планируем на будущее, сожалеем о чем-то пошедшем. Все эти состояния приводят к рассеиванию энергии, ее «застреванию» в других местах. Реализуется известный эзотерический закон «энергия идет вслед за мыслью». В результате, присутствуя физическим телом в одном месте, мы энергетически и эмоционально (что впрочем одно и то же) находимся сразу в во многих местах и ситуациях. Такая ситуация неприятна в обыденной жизни, поскольку ослабляет человека, делает его менее эффективным, но особенно такая ситуация опасна во время занятий йогой. Существует принцип, который я называю «принцип шарика»: если проколоть едва надутый шарик, воздух из него будет медленно выходить, но если проколоть этот же шарик предварительно сильно надув, то он может просто взорваться. Имея дырки и сильные оттоки энергии нет смысла заниматься йогой, т.к. ту энергию, которую мы накачаем в процессе занятий мы отдадим по своим «хвостам». Чтобы этого не происходило, перед занятиями необходимо освободиться от всех подобных оттоков энергии, сконцентрировав сознание на себе и процессе занятий, ощутить себя пребывающим в «здесь-и-сейчас». Как спрут затягивает щупальца, так и мы должны стянуть всю свою энергию на себя».

Выполняемая непосредственно перед занятиями концентрация на пребывание «здесь-и-сейчас» является медитацией на актуализацию. Для ее выполнения следует сесть прямо в одну из поз для медитации (смотрите главу «Позы для сидения»). Очень важно во время этой медитации держать ровную спину, так

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) как подмечено, что человек имеет тенденцию сутулиться на уровне тех зон, из которых происходит отток энергии. Если не обращать на это внимание и сидеть, например, сутулясь, то можно «закрепить» этот отток энергии медитативно. Поэтому старайтесь сидеть с прямой спиной, даже если поначалу такая поза будет казаться неудобной. Критерием правильности ее выполнения служит ощущение тепла, возникающее во всем теле.

Эту же медитацию Андрей Сафронов рекомендует выполнять и в процессе занятия в тех случаях, когда сознание «уходит» от «здесь-и-сейчас» и начинает блуждать по внешним объектам.

В конце же занятия следует выполнить так называемую медитацию на деактуализацию, т.е. обратную только что описанной. Во время занятия вы «стянули» энергию со всех своих обычных дел и теперь ее нужно вернуть, чтобы они не «зависли». Для этого нужно вспомнить свои ближайшие планы, задачи, цели, людей, за которых вы отвечаете и т.п. Тем самым вы вкладываете энергию в те дела, которые этого заслуживают. Именно потому второе название этой медитации – «формирование намерения».

Цитата на полях.

В медитативных позах часто встречается тенденция запрокидывать голову назад, при этом человеку кажется, что его позвоночник является ровным. Запрокидывание головы приводит к тому, что рефлекторно напрягаются практически все мышцы тела. Чтобы этого не происходило надо мысленно тянуться макушкой вверх и чуть вперед.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Разминка.

Кроме медитации на актуализацию в начале занятия выполняется еще и разминка. Особенно она актуальна когда вы делаете комплекс утром и после сна функции организма находятся еще в заторможенном состоянии. В этот период серьезные нагрузки (будь то упражнения йоги или отжимания от пола, или бег) могут быть разрушительны для организма. Вначале следует его подготовить. Для этого и нужна разминка, позволяющая активизировать сердечно-сосудистую систему, повысить гибкость, активизировать токи эфирной энергии. Для плавной активизации сердечно-сосудистой системы вполне достаточно разминки длительностью в 10 минут (но не менее).

Учитель йоги Андрей Сафронов отмечает, что критерием правильности разминки является появления ощущение жара в разминаемом суставе.

Сама разминка состоит из следующих упражнений (Рис. 92):

1. Вращение головой.
  2. Вращение кистями.
  3. Движение руками в локтевых суставах.
  4. Вращение плечами.
  5. Вращение стоп.
  6. Разминка (вращение) коленей.
  7. Вращение тазом совместно с корпусом.
- Вращение тазом с приседанием.

Для разминки можно использовать также те или иные упражнения из Мышечно-суставной гимнастики, описание которой приведено выше. Кроме того, можно добавить в нее Уддияну бандху (3 раза), Уддияна бандху крия и бег с

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Капалабхати (описание смотрите в главе, посвященной описанию Суставной гимнастики).

Комплекс упражнений «Приветствие Солнцу» (Сурья-намаскар).

Ежедневный динамический комплекс упражнений йоги называется на санскрите «Сурья-Намаскар», что в переводе означает «Приветствие Солнцу» или «Поклонение Солнцу». Комплекс представляет собой последовательность отдельных статических положений тела, связанных между собой динамическими переходами.

Комплекс можно выполнять в светлое время суток до самого захода солнца (после захода Солнца выполнение этого комплекса крайне нежелательно), а лучше всего -- рано утром. Можно начать выполнение комплекса за 2 часа до восхода Солнца. Комплекс выполняется лицом в сторону Солнца, если же Солнце еще не взошло -- в сторону ожидаемого восхода.

Комплекс упражнений Сурья-Намаскар выполняется как единое целое, без перерывов между отдельными упражнениями. Все упражнения делаются в едином дыхательном ритме. Движения должны подстраиваться к естественным вдохам и выдохом, а не наоборот. В каждой позе выполняется несколько циклов ритмического дыхания.

При выполнении Сурья-Намаскар сознание все время направлено на Солнце. Представьте, что вокруг нет ничего кроме энергии Солнца. Необходимо купаться в солнечной энергии, как воробей в луже весной, направляя одновременно сознание на определенные участки, указанные в каждом конкретном упражнении.

Классический комплекс Сурья-намаскар (Рис. 93).

1. Пранамасана (молитвенная поза).

Встать прямо, лицом к солнцу. Руки у груди, ладони соединены в «намастэ». Ноги вместе во всех точках. Закрывать глаза и расслабить все тело. Прислушаться к ощущениям в теле, пройтись мысленным взором по нему от макушки и до кончиков пальцев рук и ног. Сделать несколько полных йогических дыханий.

Хаста Уттанасана (поза с поднятыми руками).

Со вдохом из положения приветствия в намастэ приподняться на носки, руки вытянуть над головой вертикально вверх ладонями вперед. В этом положении продолжать ритмическое дыхание.

Падахастасана.

С выдохом, сохраняя положение головы между вытянутыми руками, плавно опуститься на всю стопу, наклониться вперед, сгибаясь в пояснице. В конце наклона руки вытянуты вниз. Ладони положить на пол пальцами вперед рядом со стопами. Обратите внимание на то, чтобы движения были плавными, без рывков. Ноги старайтесь держать прямыми. Дыхание ритмичное.

Ашва Санчаланасана (поза наездника).

На вдохе перейти в положение упора на ногу. Ладони при этом не отрываются от пола. У мужчин на месте остается левая нога, она сгибается в

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
колене, а правая нога отодвигается назад, распрямляется и устанавливается на носок. (Женщины оставляют на месте правую ногу и выдвигают назад левую). Старайтесь прогнуться в спине от верхних позвонков к нижним (как в Бхуджангасане). Дыхание ритмичное.

#### 5. Парватасана (поза горы).

С выдохом оторвать правое колено от пола, одновременно опуская лицо вперед. Выпрямляя тело в пояснице вытянуть левую (женщины – правую) ногу назад и поставить пальцы левой ступни рядом с пальцами правой. В конечной стадии – положение «упора».

#### 6. Аштанга Намаскара (поклонение с восемью точками).

Эту позу, иногда именуемую еще «зигзагом», так называют из-за того, что в конечном положении тело касается пола восемью точками..

С выдохом сгибать ноги в коленях и поднимать таз вверх, изображая в воздухе зигзаг. Продолжая выдох, в этом положении опуститься на пол на восемь точек: подбородок (в идеале -- лоб), обе ладони, грудь, оба колена, носки ног. Дыхание ритмичное.

#### 7. Поза собаки.

Со вдохом продолжить все то же зигзаобразное движение и одновременно отжаться на руках, выпрямляя их в локтях. Корпус расположить вертикально, прогиб в пояснице максимальный, голова откинута назад, лицо смотрит вверх. Вес тела -- на прямых руках. Колени не касаются пола. Ноги опираются на носки. Дыхание ритмичное.

#### 8. Поза кошки.

С выдохом поднять таз максимально вверх, переводя ноги с носков на полную ступню. Таз поднять вверх максимально, ноги в коленях прямые, руки прямые на одной линии с корпусом. Голова расположена между руками, лицо смотрит на втянутый живот. Дыхание ритмичное.

#### 9. Ашва Санчаланасана (поза наездника).

Это упражнение зеркально повторяет упражнение 4 (впереди другая нога). Выполняется также на выдохе.

#### 10. Падахастасана.

Повторение упражнения 3. Выполняется на выдохе.

#### 11. Хаста Уттанасана.

Со вдохом выпрямить туловище, руки идут вверх через положение наместэ. Выпрямив руки вверх над головой ладонями вперед, осторожно наклонять корпус вместе с поднятыми вверх руками назад, прогибаясь в пояснице. Голова движется вместе с корпусом, оставаясь между рук. Ноги вместе. Максимально отклонить корпус назад и остаться в этом положении на задержке дыхания.

#### 11. Задержка на выдохе.

С выдохом вернуть корпус в вертикальное положение, руки установить в намастэ. В конце выдоха сделать три бандхи, и в таком положении стоять на задержке дыхания.

12. Пранамасана (молитвенная поза).

Как и упражнение 1. Выполнить несколько полных йоговских дыханий.

Цитата на полях.

Йога достигается не посредством позы лотоса и не через разглядывание кончика носа. Йога, говорят знатоки йоги, есть отождествление души с запредельным Я.

Кула-арнава-тантра.

Очистительные процедуры йоги.

Под воздействием различных неблагоприятных факторов (экологических, социальных, психологических, физиологических, энергетических и т.п.) наш организм в той или иной степени загрязняется. Именно, это загрязнение и порождает всевозможные болезни, которые существенно затрудняют и сокращают нашу жизнь.

Очистительные процедуры йоги (дхаути-крийя) направлены на то, чтобы не только удалить последствия загрязнения тела, но и предотвратить его.

В последнее время появилось очень много разнообразных лекарственных средств, которые очищают организм от шлаков. Производители этих лекарств рекламируют "чудодейственные" свойства своей продукции. Что можно сказать в данном случае? Лекарства выпускается, в них вкладываются огромные деньги, поэтому и не удивительно, что их так рекламируют, а говорить об их "чудодейственных" свойствах, наверное, несколько преждевременно. Гораздо более «чудодейственными» являются методы, проверенные тысячелетней практикой йоги.

Очищение ротовой полости.

Очищению ротовой полости в очистительных процедурах йоги уделяется много внимания. Рот – начало пищеварительного тракта, здесь происходит первичная переработка пищи – ее измельчение, смачивание слюной, оценка вкуса. От правильной работы органов полости рта зависит состояние и качество усвоения пищи, что в конечном итоге влияет на здоровье человека в целом.

В состав процедур по очищению полости рта, кроме привычной чистки зубов входят еще и очищение языка и нёба, а также специальное упражнение для укрепления мышц языка (Джина Бандха).

Очищение зубов (Данта дхаути)

Очищение зубов с помощью пасты Шивананды.

Зубная паста промышленного изготовления это, конечно, здорово. Но представьте, какое удовольствие можно получить от такой нудной процедуры

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
как чистка зубов, если чистить их пастой собственного приготовления, тем более, что процесс изготовления пасты тоже может доставить удовольствие.

Итак, что нужно для изготовления этой таинственной, освященной веками и древней индийской традицией пасты Шивананды. А нужно самую малость: морская соль, растительное масло и шкурки баклажан (или бананов).

Морскую соль размолоть в кофемолке до получения пудры. Шкурки нескольких баклажан высушить и испечь в духовке до твердого углеподобного состояния. Угли растолочь до образования золы. Можно всю эту процедуру делать и не в духовке, но приготовьтесь к тому, что вся квартира будет в дыму. Поэтому все это можно сделать и на улице или же в крайнем случае на балконе.

Пудру из морской соли и золу баклажан смешать. На 100 грамм соли одну чайную ложку золы. Такой порошок можно хранить длительное время.

Для того, чтобы приготовить недельную дозу пасты Шивананды взять две чайные ложки порошка. Перемешивая порошок заливать его нерафинированным растительным маслом (лучше оливковым, но можно и подсолнечным) так, чтобы масло покрыло смесь тонким слоем. Должна получиться масса сметанообразной консистенции.

Приготовленная паста обладает удивительными свойствами. Она содержит богатейший набор минеральных солей, микроэлементы, уничтожает микрофлору.

Приготовленную недельную дозу пасты хранить в небольшой закрытой посуде, лучше керамической. Делать сразу много смеси не рекомендуется, так как масло постепенно окисляется и паста приобретает неприятный запах.

Чтобы почистить зубы, нужно указательным или средним пальцем (можно чистить зубы и своеобразной одноразовой йоговской зубной щеткой – описание смотрите ниже в «Интересностях») взять немного пасты и чистить вначале наружную поверхность зубов, затем внутреннюю. В последнюю очередь чистится кусающая поверхность зубов. Крупные куски соли можно не выплевывать, а разжевывать. Также желательно почистить десны, но вначале не стоит особенно сильно натирать десны, иначе они будут «гореть».

Мало того, что эта паста прекрасно очищает зубы, так ею можно и полоскать горло, ее можно и глотать, она убивает микробы в полости рта.

После очистки зубов прополоскать рот водой.

Рекомендуется чистить зубы два раза в день – утром и вечером (длительность процедуры – 2-4 минуты). Считается, что если чистить этой пастой два раза в день, то можно ликвидировать кариес.

Интересности.

Йоги считают зубные щетки, которыми мы пользуемся недостаточно гигиеничными, и поэтому обычно используют для очищения зубов своеобразную «одноразовую зубную щетку». Изготавливают ее из свежих веточек смоковницы или хвойных деревьев (по некоторым источникам можно использовать и веточки дуба) – длиной 15-20 сантиметров, диаметром 4-7 мм. Чтобы сделать такую зубную щетку необходимо тщательно разжевать один конец веточки, пока не образуется своеобразная мягкая кисточка. Обычно, чтобы сделать кисточку необходимо жевать конец веточки 2-3 минуты, что кроме всего прочего и укрепляет зубы.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Применяют и подсушенные веточки, но их предварительно размачивают в воде.

Как и все живое зубы могут болеть и умирать. А болят они и умирают из-за того, что мы подвергаем их непосильным нагрузкам. Причем, как отмечают многие специалисты, самое страшное для наших зубов это не физические нагрузки, а – хроническое недовольство, уныние, переживание, недостаточное питание и атака мириадом бактерий.

В норме на зубах постоянно образуется мягкий белый налет – смесь отмерших во рту клеток, различных микроорганизмов, белков слюны. Скорость его образования не одинакова у разных людей, но обычно налет появляется уже через час-два после очистки зубов. Этот налет неплохо снимается при еде, особенно если есть морковь, капусту, яблоки. Напротив, конфеты, пирожные, даже мягкий хлеб с маслом сами задерживаются на зубах и создают благоприятную среду для микробов. Впрочем, опасны не столько сами бактерии, сколько токсины и ферменты, которые они выделяют. Именно, для того чтобы очистить зубы от этих токсинов и ферментов и применяется чистка зубов, процедура привычная для большинства населения земного шара.

Считается, что первые зубные щетки стали изготавливать с 1780 года в Англии. Наилучшие щетки – из натуральной щетины, с возможно большим расстоянием между кустиками. Пользуются ими общепринятым способом. совершают возвратно-поступательные движения преимущественно вверх-вниз, затем вправо-влево, очищая все поверхности. Завершают чистку преимущественно круговыми движениями.

После каждого применения щетку тщательно промывают и подвешивают либо устанавливают в открытом стаканчике головкой кверху. Главное, чтобы она свободно высыхала, при этом погибают многие микроорганизмы. В футляре щетку, которой вы чистите зубы держать нежелательно.

остоятельно в зависимости от личного вкуса и необходимых показаний. Можно только отметить, что пасту лучше всего через некоторое время менять. Дело в том, что за несколько недель ткани зубов насыщаются почти всем, что можно из пасты извлечь. Обычно срабатывает какое-то внутренне чутье, и паста, недавно казавшаяся такой приятной, надоедает.

Важное значение имеет и длительность процедуры. Процесс очистки должен занимать от 2 до 4-х минут. Ведь большую роль играет не только физическое очищение, но и своеобразный массаж десен, обладающий мощным профилактическим и лечебным воздействием.

Очищение языка (дихвамуласодхана).

На верхней стороне языка, ближе к основанию, постоянно скапливаются частицы отмершего эпителия, которые задерживают остатки пищи, некоторые компоненты слюны и другие вещества.

У идеально здорового человека интенсивно работают механизмы самоочистки и язык всегда красный. При ослаблении защитных сил корень языка, а иногда и вся его верхняя сторона покрыты белым или даже желто-коричневым налетом. Он является отличной средой для развития бактерий. В процессе разложения образуются токсины, впитывающиеся в кровь, появляется плохой запах. Поэтому желательно уделять внимание не только чистке зубов, но и очищению языка.

Для очищения языка можно взять зубную щетку из натуральной щетины. Новую щетку следует ошпарить кипятком. При отсутствии щетки можно воспользоваться чайной ложкой.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Использовать для очистки языка желатильно зубной порошок (“мятный”, “Особый” и др.). Чистить язык зубным порошком с помощью щетки (осторожно, чтобы не поранить слизистую), обращая внимание в особенности на очищение его корня. Счищать щеткой белый налет в основании языка, где скапливаются микробы.

Классический же йоговский способ очищения языка заключается в чистке его с помощью пальцев. Вот описание этой процедуры: подушечками указательного и среднего пальцев сделать несколько скребущих движений поперек языка у его основания, после чего промыть пальцы и ополоснуть рот. Повторить несколько раз, постепенно переходя от основания языка к его передней части. В заключении можно несколько раз провести одним указательным пальцем вдоль всего языка от его задней части к передней, после чего хорошо промыть рот водой.

Только лишь физическим воздействием налет полностью не удаляется, поэтому не следует с остервенением долгое время скрести язык, стремясь во что бы то ни стало снять слой побольше. Здесь, как и везде, следует избегать крайностей.

После очистки языка, во избежание раздражения, можно смазать язык любым растительным маслом. Если же процедура совмещается с очисткой зубов пастой Шивананды (в состав, которой входит масло), о которой шла речь выше, то отдельно, конечно, язык смазывать маслом не надо.

Если будет рвотная реакция ее бояться не нужно, она допустима и оказывает только очистительное действие и полезно влияет на бронхи.

Делать эту процедуру один раз в день (утром или вечером). Один-два раза в неделю зубным порошком можно чистить зубы.

очищение нёба (Хрид дхаути).

Нёбо очищают после очищения зубов и языка. Делают это из тех же соображений, что и очищение языка. Процессы разложения и всасывания на поверхности неба может идти весьма активно, и как следствие при наличии налета яды постоянно будут проникать в кровь.

Очищение нёба происходит следующим образом: подушечкой большого пальца трут нёбо и промывают большим количеством воды. На процедуру затрачивается 20-30 секунд.

Упражнение для укрепления мышц языка и шеи – Джина Бандха (по описанию Ар Эддара).

Это упражнение можно выполнять после очищения языка. Делается оно стоя или сидя с прямой спиной. Джина Бандха выполняется в два приема:

Выпрямить голову и выгнуть язык назад, упереться им в нёбо. Напрягая язык, давить им на нёбо 5-10 секунд, после чего язык расслабить.

Наклонить голову и упереться подбородком к яремной ямке. Вытянуть язык как можно дальше вперед. В таком состоянии удерживать его 5-10 секунд, после чего расслабиться и поднять голову.

Эти два приема выполняются попеременно 5-6 раз. Практикуют Джина Бандху один раз в день, утром.

Считается, что это упражнение вызывает усиленную циркуляцию крови в области языка и горла и как следствие очищает эти части тела от налета, нормализует работу слюнных желез и органов слуха, исцеляет воспаленные миндалины и околоушные и подчелюстные железы.

Очищение носа.

Очищение носа водой (Джала нети).

Очищение носа в классической йоге рекомендуется проводить каждый день.

Для очищения носа используется подсоленная вода. На стакан воды берется одна четвертая чайной ложки соли (лучше морской, но можно и обычной). Вода должна быть отстоянной (см. ниже), комнатной температуры (поначалу даже рекомендуется температура воды – 37 градусов, постепенно снижая ее до холодной). Также постепенно можно переходить на несоленую воду. Если у вас насморк, то при промывании носа в воду на стакан воды, кроме соли добавить еще и одну четвертую чайной ложки пищевой соды.

Есть несколько способов промывания носа водой:

#### 1. Упрощенный вариант.

В данном случае используется заварочный чайник. Залив в него воду, нужно наклонив голову в одну сторону из чайничка заливать воду в одну ноздрю (вода при этом вытекает в другую ноздрю). Затем воду заливают в другую ноздрю. Если вода попадает в рот, то в этом нет ничего страшного – пусть она вытекает наружу. Нос в этой процедуре пассивен, втягивания воды производить не надо. Этот вариант промывания носа довольно прост и его легко могут выполнять и дети (особенно это важно, если у ребенка хронический насморк).

Промывание повторяют 3-5 раз.

Пропускание воды через ноздри в рот.

Подсоленную воду необходимо втягивать через нос и выплевывать через рот. Для этого используют широкую чашку (или миску), которую заполняют водой и погружают в нее ноздри. В том случае, когда разная проходимость носовых ходов, для равномерной очистки можно пропускать воду только через одну ноздрю, прижав в это время другую ноздрю пальцем.

Промывание повторяют 3-5 раз.

Сифонное промывание.

Это промывание заключается во втягивании воды через одну ноздрю и выпуске ее через другую. Также, как и в предыдущем варианте используется чашка (или миска) с водой. Ар Эддар описывает эту процедуру следующим образом: «Техника следующая. Зажать одну ноздрю, допустим правую, наклонить голову немного влево и погрузить ноздри в чашку с водой. Втягивать через левую ноздрю воду, пока не удастся заполнить правый носовой ход. В рот вода попадать не должна. Прижать левую ноздрю, не вынимая нос из воды. Повернуть голову немного направо, опустить чашку и выпустить воду через правую ноздрю. Продолжать промывание, втягивая на этот раз воду через правую ноздрю».

Выполнить несколько циклов, попеременно в каждую ноздрю.

Т. Васильев в своей книге «Начала Хатха Йоги» отмечает, что это довольно сложный способ промывания и осваивать его желательно лишь после усовершенствования в пропускании воды из носа в рот.

Пропускание воды через рот в носоглотку и ноздри.

Это наиболее сложный способ промывания носа, к которому можно переходить лишь тогда, когда в совершенстве освоены предыдущие. Техника выполнения этого промывания следующая: вода набирается через рот и выпускается через ноздри. Вначале необходимо брать совсем немного воды и в тот момент, когда она должна быть проглочена, выдыхать через нос.

После очищения носа любым из описанных выше способов, необходимо некоторое время постоять, наклонившись пониже, при этом вдыхая через рот и выдыхая через нос. На один вдох голову наклонять вниз, на другой – поднимать, и таким способом помогать воде вылиться. Можно также и поворачивать голову влево и вправо. После этого йоги в обязательном порядке рекомендуют выполнять Акапалабхати и Капалабхати (описание смотрите выше).

После этой процедуры нежелательно в течении полутора-двух часов выходить на мороз (за это время как раз можно успеть позаниматься упражнениями йоги).

Выполняется промывание носа водой обычно один раз в день. При насморке можно выполнять эту процедуру каждый час.

Эффект.

Промывание носа водой помогает преодолеть непроходимость носовых ходов, способствует устранению головных болей, заболеваний бронхов, астмы, воспаления гайморовых и фронтальных пазух. Подмечено, что Джала Нети улучшает функционирование зрительных нервов. В некоторых источниках по йоге указывается на то, что эта процедура эффективна для профилактики и лечения туберкулеза, скарлатины, дифтерии, ревматизма, полиомиелита и некоторых других заболеваний.

Очищение носа с помощью катетера.

Процедуру, о которой пойдет речь индийские йоги проделывают с помощью тонкого хлопчатобумажного шнурка, конец которого для жесткости покрывают воском и зовется у них все это – Сутра Нети. Все это, конечно, весьма сурово. Однако, можно все сделать менее болезненно. Для этого необходим катетер № 13, 14 или 15, который можно приобрести в аптеках (вначале лучше пользоваться катетером диаметром 2-3 мм, затем толщину его можно постепенно увеличивать). Катетер лучше всего хранить в коробочке, свернув в кольцо.

Перед первым употреблением катетер необходимо прокипятить и проследить, чтобы на концах не было острых краев. Перед ежедневным употреблением катетер промывать с мылом.

Теперь о самой чистке носа. Если вы научитесь это делать, то можете гордиться вы – уже почти факир и еще немного и сможете выступать на сцене. Но, шутки в сторону, дальше все абсолютно серьезно. Необходимо просунуть катетер в нос (естественно очень аккуратно и осторожно), вытащить его изо рта и несколько раз протянуть его вверх-вниз.

Перед тем, как вставлять шнур в ноздрю его желательно смазать сливочным маслом, растопленным между пальцев. Перемещать шнур необходимо по нижней части носового отверстия, не давая ему отклоняться вверх. В том случае, если шнур встречает какое-то препятствие можно попробовать осторожно проворачивая его между пальцами и отклоняя в разные стороны попытаться его обойти. Крайне нежелательно прикладывать при этом силу. Следует помнить и о том, что у некоторых людей в силу анатомических особенностей или перенесенных травм могут быть искривления носовой перегородки – в таких случаях Сутра Нети скорее всего не удастся.

Вытаскивать катетер нужно через рот. Повторить все то же самое с другой ноздрей. Поначалу ощущения могут быть не из приятных. Но тому, кто хочет, чтобы его носовые ходы были хорошо очищены и укреплены, придется вначале немного потерпеть.

После Сутра Нети рекомендуется в обязательном порядке выполнить Джала Нети, Акапалабхати и Капалабхати и два часа не выходить на мороз.

Эффект от Сутра Нети аналогичен эффекту от Джала Нети, но более выражен. Также чистка носа с помощью катетера весьма благотворно действует и на зрение.

Йоговские методы очищения желудка (по Ар Эддару).

Способы очищения желудка йогов имеют не столько гигиеническое, сколько лечебно-профилактическое значение. Йоговские методики очищения помогают поддерживать в прекрасном состоянии желудок и благотворно влияют на многие другие внутренние органы.

Процедура очищения желудка водой (Вамана Дхаути) заключается в том, что йог пьет воду, пока не наполнится желудок. Потом вызывается рвота. Весь организм получает благотворную встряску, особенно желудок, печень и желчный пузырь. В зависимости от того, производится ли процедура натощак или после еды, промывание водой подразделяется на способ слона (Кунджали) и способ тигра (Багхи).

Способ слона.

Процедура производится утром, натощак, лучше всего после пробуждения.

Техника выполнения.

1. Встать прямо или сесть на корточки с раздвинутыми коленями.

2. Пить стакан за стаканом чуть теплую воду, пока желудок не наполнится. Общий объем выпитой воды может составить от 1 до 2-х литров и более. В полном желудке ощущается тяжесть, однако боли допускать нельзя.

Вода берется сырая, отстоянная или кипяченая. Иногда для лучшего оттока желчи рекомендуется пить солево-содовый раствор, добавляя на литр воды по чайной ложке поваренной соли и питьевой соды.

3. Встать согнувшись и проделать втягивание живота. Втягивание живота производится на задержке на выдохе, постараться за время задержки сделать как можно больше втягиваний и отпуская живот (смотрите выше описание Уддияны Бандхи). Повторить два-три раза. Старайтесь избегать болевых ощущений, которые могут быть вызваны давлением на наполненный водой

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
желудок.

На самом деле можно обойтись и без этого упражнения, но оно делает процедуру гораздо более эффективной, поэтому лучше хотя бы попытаться несколько раз втянуть живот.

4. Нагнуться почти под прямым углом. желательно сгибаться не в пояснице, а в тазобедренных суставах, держа спину относительно прямой.

5. Вызвать рвоту. Для этого пальцами правой руки щекотать основание языка, а левым кулаком надавливать на желудок. Удобнее всего щекотать язык указательным и средним пальцами, быстро поочередно проводя ими от самого корня языка почти до его середины.

6. Вода выливается не вся сразу, а порциями. После каждого извержения следует отдохнуть 10-20 секунд и снова вызвать рвоту. Процесс продолжается до тех пор, пока вся выпитая вода не будет исторгнута наружу.

7. В заключение выпить несколько глотков воды комнатной температуры и минут десять отдохнуть лежа.

8. После промывания желудка желательно хотя бы час не есть.

Очень часто слизистая желудка бывает покрыта довольно устойчивой пленкой из отходов пищи, веществ желудочного сока и продуктов жизнедеятельности микробов. Они начинают отмываться через несколько дней практики, особенно если применять солево-содный раствор. Извергаемая вода при этом приобретает легкий коричневатый оттенок. Через некоторое время окрашивание исчезает. Это свидетельствует о том, что желудок полностью очистился.

Помимо физического промывания пищевода и желудка, способ слона хорошо помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, изменениях кислотности, метеоризме, диспепсии, расстройствах кишечника. Процедура улучшает работу всего пищеварительного аппарата, способствует нормализации обмена веществ. Способствует уменьшению высыпаний на коже.

При серьезных заболеваниях печени и желчного пузыря промывание делают ежедневно в течении двух недель, затем один раз в три дня на протяжении месяца. После этого промывают желудок раз в неделю.

Еженедельное очищение рекомендуется всем людям с ослабленной печенью. Для совершенно здоровых людей йоги считают достаточным практиковать способ слона раз в две недели.

Противопоказания.

Метод нельзя применять при прободных язвах, некоторых сердечных болезнях, при очень высоком давлении. В сомнительных случаях всегда лучше посоветоваться с врачом.

Способ тигра.

Способ тигра заключается в освобождении желудка от чрезмерного количества съеденного.

Очищение можно начинать через 2-3 часа после слишком обильной еды. Сразу

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) этого делать не стоит, так как пищеварительный аппарат уже “включился” на полную мощность. Активно вырабатываются пищеварительные соки, синтезируются необходимые ферменты. Организм перераспределяет все свои ресурсы и настраивается именно на переваривание. Если принятую пищу вскоре удалить, будет нанесен заметный вред. Запущенная машина не может сразу остановиться. И если часто практиковать такое “очищение” после обжорства, все функции пищеварения со временем будут неминуемо расстроены. правда, оставлять большой излишек пищи в желудке еще хуже.

Итак, через 2-3 часа после еды нужно промыть желудок, следуя технике способа слона. Потом снова выпить воду и вновь вызвать рвоту. Промывание проводят три-четыре раза подряд, все время выпивая помногу воды. Солево-содовый раствор в этом случае не используют.

Сразу после последнего промывания следует съесть немного хорошо разваренного риса или выпить полстакана-стакан теплого молока. Рис предпочтительнее. Разумеется, кашу нужно поставить заранее. Если нет риса, можно приготовить ложку-другую овсяных хлопьев “Геркулес”.

Больше в этот день лучше ничего не есть. В крайнем случае покушать не ранее, чем через 5-6 часов, сведя диету к фруктам, овощам и другой легкой пище.

Характерные особенности способа тигра:

– во-первых, промывание производится через 2-3 часа после еды, когда в желудке останется только явно “лишняя” пища. То, что организм в состоянии переварить, к этому времени уже перейдет в кишечник.

– во-вторых, после промывания съедается рис. Это в значительной степени смягчает отрицательные последствия резкого удаления пищи из желудка.

Способ тигра очень хорош и гарантирует нормальное самочувствие после пышного застолья, но злоупотреблять им (вернее, застольями) не стоит. Частые обжорства, даже с последующим очищением, неизбежно разрушают организм.

Впрочем, есть еще один выход. Но годится он лишь для сильных людей. Через некоторое время после переедания можно, промыв желудок, отправиться на длительную прогулку, пешую или лыжную, по сезону. Продолжительность “прогулки” зависит от возможностей и от решительности. Одному достаточно нескольких часов, другой отправится на весь день. Это и психологическая разгрузка, и положительная встряска для тела. Все излишки при этом просто сгорят.

Очищение тканью (Вастра Дхаути).

Это еще один способ очищения желудка, причем довольно экзотичный, практикуемый йогами. Его не просто освоить, но может быть кому-нибудь он и понравится. Метод заключается в проглатывании нескольких метров ткани (бинта) с последующим ее извлечением.

Процедура выполняется только на пустой желудок.

Техника выполнения.

1. Взять хлопчатобумажный бинт шириной 4-6 см. и длиной 3-4 метра. Вначале лучше использовать более узкий бинт, разрезая рулон на куски нужной

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) ширины. Края бинта должны быть ровными, может быть, даже обшитыми, так как лохмотья и неровности повреждают слизистую. Приготовить также чашку воды комнатной температуры или чуть теплой.

2. Сесть удобно с прямой спиной, намочить конец бинта и проглотить его, запивая водой.

3. “Съесть” бинт оставив последнюю часть его в руке.

Бинт удобно смачивать по частям, по мере проглатывания. Для этого надо отмотать около полуметра бинта и поместить свободный участок в чашу с водой, откуда его можно вытягивать губами и языком. Часть бинта между ртом и чашкой оказывается, таким образом, всегда мокрой.

По мере необходимости бинт разматывают, протягивают под водой и проглатывают. Иногда возникает потребность запить бинт водой.

Некоторые смачивают сразу весь бинт целиком, но это уже дело вкуса.

4. Проглотить бинт, отдохнуть 1–2 минуты. Оставлять бинт в желудке на долгое время не следует, потому что он может начать втягиваться в двенадцатиперстную кишку.

5. Извлечь бинт. Вытаскивать его надо осторожно, не допуская боли. Если возникнут трудности (что бывает крайне редко), выпить воды и вызвать рвоту.

6. Промыть желудок небольшим количеством воды.

У неподготовленного человека попытка проглотить бинт наверняка вызовет спазм и рвоту. Для освоения этого способа йоги рекомендуют на протяжении нескольких недель щекотать горло птичьим пером. Можно воспользоваться и указательным пальцем. В дальнейшем сначала глотают самый кончик узкого бинта, хотя бы несколько сантиметров, постепенно увеличивая длину проглатываемого участка.

Принимать пищу после очищения тканью лучше не ранее, чем через 2 часа.

Благотворное воздействие этого метода, такое же как и у способа слона, но вследствие более интенсивного влияния на пищевод и желудок достигается лучшее очищение и больший целебный эффект.

Очищение кишечника с помощью клизм.

Индийские йоги для очищения кишечника обычно не используют клизм. С этой целью они заходят по грудь в воду, вставляют в анус бамбуковую трубочку и с помощью специальных упражнений (Уддияна Бандха и Мула Бандха) втягивают воду в кишечник. После чего на берегу эта вода проталкивается на значительную длину ободочной кишки (с помощью Наули) и извергается.

Есть еще более экзотичная процедура, которую применяют йоги достигшие больших высот в овладении своим телом – они промывают прямую кишку, выталкивая ее наружу.

Однако эти способы доступны далеко не всем, да и не всем приходится по вкусу. Поэтому для очищения кишечника можно использовать метод, проверенный тысячелетиями. Речь идет о клизмотерапии.

Есть старинное индийское предание, повествующее об истории появления этой замечательной процедуры. Древними было отмечено, что перелетные птицы-ибисы возвращаются к берегам родной реки в состоянии крайнего измождения. Их долгий путь лежит через пустыню, и после перелета птицы страдают от усталости и жажды. Однако ибисы, прежде чем напиться, набирают клювом воду и впрыскивают ее в задний проход. Почти сразу происходит очищение. так они делают несколько раз подряд, немного отдыхают и лишь потом пьют и едят. Самочувствие ибисов улучшается прямо на глазах.

Жрецы предположили, что болезненное состояние птиц вызвано не только усталостью, сколько отравлением от запоров, вызванных поеданием непривычной пищи во время перелета. И заключили, что этот способ как нельзя лучше подходит и людям.

Таким образом был сооружен первобытный прибор, нечто вроде шприца из тростника, с помощью которого стали впрыскивать теплую речную воду в кишки стариков, страдавших запором. Результаты были прямо чудесными: старики становились снова молодыми, женились и начинали принимать активное участие в общественной жизни. Слух об этом распространился по всем окрестностям, и из других племен стариков приносили на плечах, чтобы подвергнуть их чудодейственному лечению, и, как рассказывают, старики после спринцевания уходили без посторонней помощи.

Такова легенда. Легенда, не далекая от действительности, ибо очищение кишечника с помощью клизм и в самом деле обладает прекрасным лечебным эффектом.

Для проведения очищения кишечника с помощью клизм необходима кружка Эсмарха, или комбинированная грелка, или большая спринцовка.

Применяются различные положения: лежа на левом боку с подведенными к животу коленями, сидя на корточках, стоя, нагнувшись с упором ладонями о колени и лежа на спине. В последней позе ноге сгибаются в коленях, немного разводятся и поднимаются. Бедра приближаются к животу, но все мышцы остаются расслабленными. В этой позиции достигается наибольшее наполнение ободочной кишки. К тому же, так удобнее делать клизму самостоятельно.

Кружку Эсмарха можно повесить или держать в руках, по желанию поднимая и опуская. Предварительно из трубки лучше выпустить воздух, дождавшись, когда потечет вода, и перекрыть кран.

Промытый наконечник вводят в задний проход и открывают кран или начинают выжимать воду из спринцовки. Иногда наконечник смазывают вазелином, но тогда его придется все время придерживать. Если вода не поступает, можно подвигать наконечник, обеспечить большой напор, в крайнем случае посмотреть, не забилося ли отверстие.

Боли при наполнении быть не должно. Боль свидетельствует о том, что кишка растягивается. В этом случае надо уменьшить напор и дождаться, пока вода распределится и боль пройдет. Если не проходит, значит пора заканчивать, даже если намеченный объем далеко не достигнут. тут лучше повторить клизму, но терпеть и делать через силу нельзя.

После клизмы вода заполняет обычно прямую кишку и сигмовидную кишку, в лучшем случае – часть нисходящей ободочной кишки. для того. чтобы обеспечить лучшее промывание и поднять воду как можно дальше в кишечник, после наполнения хорошо несколько раз проделать втягивание живота (См. описание техники очищения по способу слона п. 3). При тщательном выполнении этого упражнения на протяжении одной-двух минут вода может заполнить даже поперечный отдел ободочной кишки.

Воду для клизмы лучше брать сырую отстоянную или кипяченую, комнатной температуры. Теплую воду применяют только при спастических запорах. Холодная вода усиливает перистальтику, но может вызвать спазм.

Весьма эффективны лимонные клизмы. На литр воды выжимают примерно половину среднего лимона (но можно и целый лимон). Такой раствор очень быстро размягчает спрессованные отходы.

Иногда применяют двойные клизмы. Для этого сначала ставят обычную клизму, а затем делают клизму с очень горячей водой (такой температуры, чтобы было горячо руке). Наполнив второй раз кишечник, 5-10 минут лежат на животе и только потом идут в туалет. После нескольких двойных клизм отмокают даже давно присохшие фекалии.

Для очищения от завалов рекомендуются ночные клизмы. Их делают перед сном. Если же стоит задача нормализовать работу кишечника, добиться регулярности, то клизмы лучше практиковать в то время, когда должен быть стул.

Сама же клизмотерапия заключается в очищении кишечника в течении пяти недель.

Техника проведения клизмотерапии.

Подготовить 4 литра кипяченой воды комнатной температуры. Сначала сделать предварительную клизму с двумя литрами воды (лучше сделать две клизмы подряд по литру воды, чем одну клизму на два литра) в туалете обычным образом.

Затем делается основная (очистительная) клизма. Для нее берется два литра кипяченой воды с добавлением в нее одной столовой ложки лимонного сока (и здесь, лучше две клизмы подряд по литру, чем одна на два литра). Вместо сока можно использовать сыворотку из-под кефира (100-150 грамм сыворотки на 1,5 л. воды).

Клизму делать или утром (в 5-7 часов утра), или перед сном. После каждой процедуры наконечник клизмы кипятить (мыть горячей водой с мылом) и смазывать маслом.

Методика проведения курса клизмотерапии.

В первую неделю ставить клизму ежедневно.

Во вторую – через день.

В третью – через два дня.

В четвертую – через три дня.

В пятую – один раз в неделю.

Последнюю клизму лучше делать на сыворотке из-под кефира – это восстанавливает микрофлору кишечника.

Разумеется, при переходе к здоровому питанию потребность в периодических клизмах уменьшается.

Противопоказания.

Клизму не ставят при острых воспалительных заболеваниях в области заднего прохода, кровоточащем геморрое, опухолях в стадии распада, остром колите, желудочных и кишечных кровотечениях.

Пракшалана (по описанию Ар Эддара).

Индийское название этого замечательного способа очищения, не имеющего аналогов, очень метко отражает суть. Шанк Пракшалана означает “действие раковины”, так как в этой процедуре вода свободно проходит через желудочно-кишечный тракт, как сквозь раковину. Метод заключается в том, что выпиваемая вода проталкивается с помощью специальных упражнений через все отделы кишечника и выводится через задний проход.

Все раннее описанные способы очищения имели ограниченное применение. Клизмы не действуют на тонкий кишечник. Слабительные недостаточно эффективно очищают толстую кишку. Между тем от состояния кишечника во многом зависит здоровье, самочувствие и работоспособность. Вот далеко не полный перечень болезней, возникновению которых способствует разложение задерживающихся фекальных масс: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, цирроз печени, хронический артрит, раковые опухоли, анемии, хронические дизентерии, камни в почках, невриты, аллергии, хронические инфекции половых органов и мочевого пузыря, хронический и острый аппендицит, гипертрофия селезенки и печени, нервные и психические расстройства, бессонница, ишиас, варикозное расширение вен, геморрой, многочисленные кожные заболевания.

Шанк Пракшалана очищает все отделы желудочно-кишечного тракта. Самый забитый кишечник с каловыми твердынями и газовыми пробками после двух-трех процедур становится почти стерильным.

При глистных заболеваниях удаляется большая часть гельминтов, иногда к большому удивлению ничего не подозревавшего человека. Полное излечение достигается повторной очисткой или увеличением объема пропускаемой воды.

Выполняют Пракшалану только натощак, обычно утром. Она по времени занимает от одного до трех часов. Кроме того, необходимо точно выдержать время первого приема пищи, а иногда на протяжении еще нескольких часов приходится посещать туалет. Поэтому процедуру лучше практиковать в выходной день.

Промывание производится соленой водой. Вода должна быть чуть теплой или комнатной температуры (для здоровых людей). На литр воды растворяют полную чайную ложку поваренной соли. Удобно готовить сразу два-три литра, так как с меньшим количеством произойдет потеря скорости. Воду подсаливают, чтобы ограничить ее всасывание в желудке и в кишечнике.

Проталкивание воды через пищеварительный канал достигается за счет специальных упражнений. Таких упражнений четыре, они должны выполняться друг за другом без остановки. Техника упражнений проста и доступна всем, кто делает хотя бы утреннюю зарядку.

Упражнение 1. Наклоны в сторону (Рис. 93).

Техника выполнения.

1. Встать прямо. Ноги расставить на ширину 30–35 см. Стопы держать параллельно друг другу. Между ступнями должно быть именно 30–35 см. в зависимости от роста, это важно.

2. Переплести пальцы рук, не соединяя ладони и поднять руки над головой ладонями вверх. Немного вытянуться вверх.

3. Наклониться вправо. наклон должен происходить строго в вертикальной плоскости, без прогиба вперед.

4. Не останавливаясь, вернуться в исходное положение и сразу наклониться влево. Голова все время находится между руками. В крайних положениях немного тянется боковая поверхность тела.

5. Быстро, без остановки, наклоняться вправо и влево, по четыре раза в каждую сторону. На это уйдет не больше 10 сек.

Эффект.

При наклонах открывается привратник и вода поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Упражнение 2. Повороты в сторону (Рис. 94).

Техника выполнения.

1. Встать прямо и расставить ноги на 30–35 см. Ступни держать параллельно друг другу. Если раздвинуть ноги слишком широко или, напротив, поставит слишком близко, требуемый эффект может быть не достигнут.

2. Поднять прямую левую руку в сторону до уровня плеч. Правую руку поднять, сгибая в локте, и расположить пальцы у левой ключицы. Правый локоть находится на уровне плеч.

3. Повернуть корпус влево, отводя левую руку назад. Голову также повернуть влево, смотреть на кончики пальцев.

4. Не задерживаясь в крайней левой позиции, повернуться в другую сторону. Проходя исходное положение, поменять руки. Теперь правая рука вытянута в сторону, а левая располагается у правой ключицы.

5. Быстро, без перерыва, повторять повороты влево и вправо, по четыре раза в каждую сторону. Все движения сделать примерно за 10 секунд.

Эффект.

При поворотах вода из двенадцатиперстной кишки проходит тощую кишку.

Упражнение 3. Повороты в упоре лежа (Рис. 95).

Техника выполнения.

1. Лечь на пол на живот. Ладони разместить на полу по бокам груди. Ступни расставить на 30–35 см., опираться на пальцы ног.

2. Выпрямить руки, поднимая туловище и прогибаясь назад. Таз при этом остается внизу, но пола не касается. О пол опираются только ладони и пальцы ног. Голову поднять, смотреть на потолок.

Это исходное положение. В дальнейшем его можно принимать, не ложась на пол.

3. Повернуть голову, плечи и туловище вправо, чтобы посмотреть на левую пятку за спиной. Правое плечо также поворачивается вправо, позвоночник скручивается. Ощущается сжатие в области поясницы.

4. Не задерживаясь, вернуться в исходное положение с вогнутой спиной и сразу повернуться влево.

5. Чередовать повороты вправо и влево по четыре раза в каждую сторону. Все это займет от 10 до 15 секунд.

Эффект.

Упражнение продвигает воду по тонкой кишке.

Упражнение 4. Выжимание живота (Рис. 96).

Техника выполнения.

1. Встать прямо. Ноги расставить примерно в полтора раза шире плеч, носки повернуть немного вовнутрь.

2. Чуть-чуть согнуть ноги в коленях и установить левую руку на левое колено. Рука слегка согнута в локте. Другая рука немного отведена в сторону.

3. Присесть, одновременно поворачивая корпус влево, пригибаясь и пронося правую руку к полу снаружи левой ступни. Ступни от пола не отрывать. Стараться, чтобы левое бедро при наклоне надавливало на живот.

4. Сразу вернуться в исходное положение, на ходу поменять руки. Правая опускается на колено. левая приподнимается. Повторить наклон вправо, вновь надавливая бедром на живот.

5. Выполнить упражнение четыре раза в каждую сторону. Эти движения требуют около 15 секунд.

Эффект.

Вода проходит по толстой кишке.

Все четыре упражнения надо освоить до процедуры, чтобы в дальнейшем не путаться. Обычно бывает достаточно повторить их несколько раз.

Описание процесса Шанк Прашаланы.

1. Выпить стакан теплой соленой воды и сразу проделать серию упражнений. Все четыре упражнения выполняются подряд одно за другим.

2. Выпить второй стакан воды и снова проделать все движения. Таким образом выпить подряд шесть стаканов, повторяя после каждого из них все четыре упражнения.

3. Опорожнить кишечник.

4. Выпить очередной стакан воды и проделать серию движений. Если нет желания идти в туалет, выпить еще стакан и сделать упражнения.

5. Пить воду, выполняя после каждого выпитого стакана комплекс движений и посещать по желанию туалет. Как правило опорожняться стараются после каждого стакана.

Так делают до тех пор, пока извергаемая вода не станет совершенно чистой. В зависимости от степени загрязнения на это может уйти от 8 до 15 стаканов воды.

6. После достижения требуемого результата выпить два-три стакана несоленой воды комнатной температуры и вызвать рвоту. Это очистит желудок и “выключит” сфинктер.

7. После промывания желудка не менее 30 минут, но не более часа ничего не есть. Однако в промежутке между получасом и часом после окончания процедуры нужно обязательно принять пищу.

Примечание.

1. Иногда сразу не удастся открыть привратник желудка. Вода тогда не покидает желудок, в нем ощущается тяжесть, бывает бульканье. В этом случае можно повторить комплекс два-три раза подряд. Случается даже, что упражнения приходится делать по два раза после каждого стакана.

Прохождение воды иногда удастся существенно облегчить, выпив за 30 минут до начал процедуры 0, 5 литра теплой воды (не чая!) с 2-3 чайными ложками меда.

2. Обычно первая эвакуация происходит самостоятельно, приходится даже несколько сдерживать ее. Однако бывает, что газовая пробка или массивные скопления фекалий препятствуют нормальному очищению. Если через несколько минут после первого посещения туалета результата нет, следует, не выпивая пока воду, сделать подряд один-два комплекса и принять на минуту позу “Березки” (стойка на плечах).

Если и после этого стула нет, нужно сделать небольшую клизму. Как только сфинктер в первый раз приведен в действие, проблем больше не возникнет и последующие эвакуации происходят автоматически.

3. Существует и другой путь. Если вода упорно не проходит, хотя и покидает желудок, можно продолжать пить воду и делать упражнения. Если желудок переполнен – воду не пить, а делать упражнения. при усталости можно лечь на несколько минут, расслабиться, а потом продолжать. Рано или поздно

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) (в зависимости от состояния кишечника) результат обязательно будет достигнут. Если человек сдался, можно прервать процедуру и очистить живот рвотой, либо ничего не предпринимать и дождаться пока вода всосется сама.

4. После каждого посещения туалета рекомендуется подмываться теплой водой. Если слизистая оболочка заднего прохода раздражается от соли, то после подмывания можно смазывать анальное отверстие растительным маслом или питательным кремом.

5. По окончании процедуры в кишечнике еще остается вода, поэтому в течении ближайших часов придется еще несколько раз посетить туалет. Пить не желательно по крайней мере до первого приема пищи, иначе выпитая вода сама пройдет по всему кишечнику и будет извергнута. И даже после еды лучше еще некоторое время воздерживаться от напитков.

6. Пищеварительный тракт не советуют оставлять пустым более часа. Ведь при промывании соевым раствором удаляется даже слизь, предохраняющая стенки кишок от слипания. Первая еда обычно состоит из риса с топленным маслом или без масла. Рис отваривают на воде, без молока, соли и сахара. Зерна должно быть хорошо разварены, неплохо даже сделать размазню. Можно добавить немного томатного или "корейского" соуса. Больше в этот раз ничего не есть.

7. Соленая вода вызывает привлечение жидкости к стенкам кишечника, что является частью очистки. Поэтому если жажда не очень беспокоит, после приема пищи 1-2 часа желательно ничего не пить. Затем можно употреблять воду, слабые настои трав (мяты, липы, ромашки и др.), минеральную воду, слабый чай и т.д. От кофе и какао в этот день лучше отказаться.

8. Второй раз лучше кушать не ранее, чем через три часа. В этот день не рекомендуется есть мясо, рыбу, яйца, молоко и кисломолочные продукты, творог, кондитерские изделия, сочетания фруктов с другой едой. Начиная со второго приема пищи можно употреблять каши, овощи, хлеб, сыр. На следующий день желательно исключить животную пищу и кондитерские изделия.

9. Шанк Пракшалана достаточно большую нагрузку на мышцы, участвующие в выполняемых движениях. Поэтому в этот день и на следующий возможны легкие мышечные боли. Никаких других упражнений в эти два дня лучше не делать.

10. Желательно практиковать раз в три месяца при смене времен года. Очень хорошо проводить ее за два дня до голодания.

#### Противопоказания.

Шанк Пракшалана противопоказанна при язве желудка в стадии обострения, острой дизентерии и других острых заболеваниях органов пищеварения (колите, гастрите, панкреатите, аппендиците и др.), туберкулезе и раке кишечника. Однако в периоды ремиссии при колите, гастрите и т.п. возможно излечение этих заболеваний Пракшаланой.

Процедура не применяется в течении недели после входа из голодания, в период менструации, при высокой температуре или давлении, сердечных приступах.

#### Эффект.

Достигается полное очищение всего желудочно-кишечного тракта от отходов, в том числе от тех, которые приклеились к стенкам кишечника и в течение недель и даже месяцев не удаляются при обычной дефекации. Кишечник

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) становится чистым, как у младенца, что заметно даже по характеру стула.

Эта процедура не является только “удаляющей”, она является также тонизирующей. Она стимулирует печень и другие железы, соединенные с пищеварительным каналом, в особенности поджелудочную железу.

Интересности.

Мне на своей практике и на практике занимающихся в группах йоги людей удалось убедиться в эффективности этого метода. Именно поэтому я выделяю этот способ очищения кишечника, как наиболее эффективный и рекомендую его попробовать. Попробуйте и вы убедитесь сами. Кроме того, на мой взгляд, из всех вышеописанных методик очищения кишечника Пракшалана является самой приятной в осуществлении, что не маловажно. Единственным ее недостатком является боль мышц живота при недостаточной физической подготовке. Чтобы этого избежать можно включать упражнения, применяемые в Пракшалане в ежедневную гимнастику.

Очищение внутренним огнем (Агни-сара-дхаути).

С помощью этого упражнения йоги усиливается «пищеварительный огонь» и «сжигаются» все отходы. Ниже приводится описание Агнисары дхаути по Свами Шивананде. Он разделяет эту процедуру на три части.

Часть первая..

Т.В.: Положить кисти рук на талию – большой палец сзади, остальные четыре – на животе. Вдохнуть. Сделать выдох. Задержать дыхание и мягко надавить растопыренными пальцами на живот, стараясь прижать область пупка к позвоночнику. Отпустить. Повторять, пока продолжается задержка. Вдохнуть. Выдохнуть. Задержать дыхание и повторить массаж. Эта фаза Агни-сара-дхаути выполняется не чаще двух-трех раз в неделю.

Часть вторая.

Встать прямо. Положить руки на талию. Кисти расслабить. Выдохнуть, подбородок опустить на грудь и отвести назад. Вдыхая подтягивать переднюю стенку живота к позвоночнику за счет напряжения ее мускулатуры. После завершения полно – до ощущения распирания – вдоха расслабиться и не спеша выдохнуть. Повторить не менее девяти-двенадцати раз.

Часть третья.

Встать прямо. Положить руки на талию. Сделать глубокий вдох и полностью выдохнуть. Наклонить прямое туловище вперед до горизонтального положения. Сделать Джаладхара бандху (описание смотрите выше в главе, посвященной дыхательным упражнениям). Втянуть живот так, чтобы его передняя стенка как бы прижалась к позвоночнику и зафиксировать это положение на три-пять секунд. После этого живот расслабить и толчком выпятить его насколько возможно. Чередую быстрые втягивания и выпячивания живота повторять их столько раз, насколько хватит задержки дыхания. Затем выпрямиться, убрать Джаладхара бандху и вдохнуть. Если есть необходимость, можно сделать Очищающее дыхание. Желательно довести общее количество втягиваний-выпячиваний в одной серии до восемнадцати с удержанием каждой Уддияна-бандхи в течении десяти секунд.

Повторить все с самого начала, но уже без Джаладхары бандхи. Затем повторить обе стадии (с Джаладхарой бандхой и без) держа туловище под углом сорок пять градусов, после чего еще раз повторить все – стоя прямо.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Предельное количество повторений – сто восемь (шесть серий по восемнадцать).

Свами Шивананда отмечает, что при освоении Агни-сара-дхаути необходима осторожность. Чрезмерное усилие может привести к побочным эффектам и неблагоприятно повлиять на состояние сердца. Также необходима исключительная осторожность и осмотрительность при применении Агни-сара-дхаути в острых стадиях заболеваний, в частности язвенной болезни и при тяжелых инфекциях. При любых болевых ощущениях нагрузку необходимо уменьшить.

Детям в возрасте до 12 лет, а также женщинам в период беременности и во время менструаций практика первой части Агни-сара-дхаути ПРОТИВОПОКАЗАНА.

Эффект.

Устраняет самые разнообразные заболевания органов живота: гастрит, колит, диспепсию, запоры, болезни печени, селезенки, желчного пузыря и другие. Йоги утверждают, что практикующий ежедневно Агни-сара-дхаути имеет вид шестнадцатилетнего юноши.

Очищение Солнцем.

Известно, что солнечные лучи обладают целительной силой. Особенно важно их действие для организма в процессе его роста. Солнечные облучения улучшают обмен веществ, увеличивают количество красных кровяных шариков и содержание гемоглобина в крови, улучшают состав лимфы, благотворно действуют на деятельность пищеварительной системы и функцию поджелудочной железы, повышают общий тонус организма, его устойчивость против инфекций. Солнечные лучи обладают противорахитичным действием (под влиянием ультрафиолетовых лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для нормального развития костной системы).

Впрочем, солнце может приносить не только пользу, но и вред, поэтому пользоваться целительными свойствами солнечных лучей необходимо осторожно.

Следует помнить о том, что загар не является показателем оздоровления организма. Чрезмерное солнечное облучение разрушает кровь и нервные окончания. Перегревание нарушает терморегуляцию в организме, от чего страдает в первую очередь нервная система.

Лучшее место для приема солнечных ванн -- берега больших водоемов. Для солнечной процедуры благоприятны утренние часы: на юге -- до 11 часов, в средней полосе -- от 11 до 12 часов. Свами Шивананда рекомендует проводить солнечные ванны в промежуток между восемью часами и полуднем.

Солнечные ванны рекомендуется принимать через 1,5 часа после приема пищи.

Во время солнечной процедуры следует избегать сильного потоотделения, так как на влажной коже легче возникают солнечные ожоги. Поэтому тело по мере скопления на нем пота нужно обтирать сухим полотенцем.

Свами Шивананда рекомендует перед принятием солнечной ванны окунуть голову в холодную воду и растереть ее влажным полотенцем. После солнечной ванны желательно укрыться в тени и растереть влажным полотенцем все тело.

Для начала достаточно 8-10 минут солнечной ванны. Постепенно время

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пребывания на солнце можно увеличивать.

Интересности.

Прием солнечных ванн можно совместить и с очищением с помощью солнечных лучей биополя. Выполнять это упражнение лучше всего на природе, когда ярко светит Солнце, при минимуме одежды (впрочем можно выполнять и дома и даже – в ненастный день, но обязательно в промежутке от восхода и до захода Солнца). Сесть поудобнее, расслабиться, представить как солнечная энергия заполняет все ваше тело от пальцев ног и до макушки (мужчинам заполнять тело солнечной энергией через область солнечного сплетения, женщинам – через точку посреди грудной клетки). Продолжать заполнять тело солнечной энергией в течении нескольких минут, купаться в этой энергии.

Наружные водные процедуры.

В йоге водным процедурам уделяется большое внимание. В одном из священных текстов есть такие строки: «Вода суть лекарство, ибо изгоняет она из тела всяческие недуги, и все хвори одолеваются ею и страдания побеждаются».

Мудрецы древности рекомендовали купаться три раза в день: утром (после восхода солнца), в полдень и вечером (перед закатом). Однако, эти рекомендации предназначались людям живущим в странах с жарким климатом. Тем же, кто живет в местности с умеренным климатом Свами Шивананда рекомендует купаться утром и вечером.

Йоги отмечают, что лучше всего купаться в естественных водоемах. Если же такой возможности нет, то можно купаться и в ванне, при этом следя за тем, чтобы вода была приятно прохладной летом и слегка теплой зимой. Считается, что как холодная так и горячая вода для йогического купания не подходит. Однако, на мой взгляд, эти рекомендации в отношении местности с более суровым, чем в Индии климатом должны быть пересмотрены. Поэтому я считаю, что для практикующего йогу, если он проживает в нашей стране вполне допустимы и купания в горячей воде, и бани и закаливание холодной водой (описание закаливающих процедур приводится ниже).

Закаливание.

Организм человека находится под постоянным воздействием физических факторов внешней среды -- солнечной радиации, температуры, влажности, движения воздуха. Все они оказывают на организм глубокое влияние и вызывают в нем многообразные изменения. Они вызывают полезные реакции, способствующие укреплению (закалке) организма, благоприятно воздействуют на обмен веществ и нервную систему.

В чем же отличие влияния физических факторов внешней среды от действия на организм, например, физических упражнений. Специалисты считают, что такое отличие состоит в точке приложения этих воздействий. Основой оздоровительного влияния упражнений является зарядка организма энергией. Специально организованная мышечная деятельность при соответствующих поставках пищевых веществ увеличивает энергетический потенциал организма. С каждой освоенной нагрузкой организм как бы поднимается на новую, более высокую ступень энергетического обеспечения процессов жизнедеятельности.

Иная природа у воздействия на организм физических факторов внешней среды. Прирост энергетических возможностей под влиянием закаливающих влияний также происходит, однако он имеет подчиненное значение. Главное же место принадлежит информационным процессам. Физические факторы внешней среды стимулируют функции организма за счет мощных потоков информации.

Существует термин "обогащенная внешняя среда". Характеризуется такая среда обилием раздражителей, к восприятию которых организм приспособлен. Она способствует развитию организма, пробуждает его резервные возможности, повышает жизнеспособность. Например, лед является однокомпонентной системой. Но при повышении температуры до 0 градусов он превращается в систему из двух компонентов -- лед и воду. Такая система, являясь более обогащенной, информационно богаче и при соприкосновении с организмом оказывает на него большее стимулирующее влияние, чем обычная вода.

На протяжении всей жизни происходит информационное взаимодействие человека с окружающей средой. Организация всех физиологических процессов в тканях и органах обеспечивается нервными стимулами от центральной нервной системы, а потому очень важно, чтобы эта система "заряжалась" информацией из внешней среды. Именно это и происходит в процессе действия физических факторов внешней среды.

Однако, вследствие того, что большинство из нас утратили способность воспринимать ценнейшие влияния внешней среды как стимуляторов, эти воздействия становятся для нас -- вследствие утраты приспособительных возможностей организма -- неблагоприятными для здоровья факторами. Картина парадоксальная: факторы жизненно необходимые организму именно потому, что организм испытывает в них острую потребность, становятся опасными для него. Как же вырваться из этого порочного круга? Вот тут и приходит на помощь закаливание.

Закаливание является самым простым и доступным и в то же время очень действенным способом укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают разнообразные холодовые воздействия на организм. Но и тепловые воздействия обладают оздоровительным потенциалом, если они дозированы и не превышают возможностей организма.

Самое главное в закаливание -- это температурный перепад. Чтобы компенсировать его организм и "запускает" механизм закаливания. Закаленность состоит в способности организма погашать температурные нагрузки собственными силами. И тогда организм человека приобретает неуязвимость по отношению к колебаниям температуры внешней среды.

Закаливание укрепляет сердечно-сосудистую систему, систему питания, систему очищения организма и нервную систему. Считается, что соприкосновение с резкими значительными перепадами температур вызывает резкое же освобождение организма на клеточном уровне от всевозможных шлаков, накопившихся в организме, поскольку интенсифицируется процесс обмена веществ в организме.

Закаливание не знает ни ограничений, ни противопоказаний, оно необходимо и здоровым людям, и ослабленным, и больным (даже при хронических заболеваниях).

Ниже вам предлагается описание различных закаливающих процедур.

Закаливание воздухом.

Закаливание воздушными ваннами оказывает положительное действие на функции всех органов, повышает общую реактивность организма.

Воздушные ванны можно условно разделить на теплые (+ 30-20 градусов), прохладные (20-14 градусов) и холодные (14 градусов и ниже).

Принимают воздушные ванны в обнаженном виде или в одежде, хорошо

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пропускающей воздух.

Вначале длительность воздушных ванн для здоровых людей не должна превышать 20-30 минут при температуре воздуха + 15-20 градусов. Затем постепенно продолжительность ванн нужно увеличивать (ежедневно на 5-10 минут), доведя ее до 2-х часов. Далее можно постепенно переходить к воздушным ваннам более низкой температуры. Для этого начинать закаливание нужно в теплое время года, тогда к осени человек будет достаточно закален, чтобы принимать холодные ванны. После воздушной ванны рекомендуется принять теплый душ.

Лучшее время для приема воздушных ванн -- утренние часы, когда воздух насыщен ультрафиолетовыми лучами солнца. Нельзя принимать воздушные ванны натощак и сразу после еды. Промежуток между приемом пищи и ванной должен составлять 1,5-2 часа.

Во время воздушной процедуры не следует доводить себя до озноба. Чтобы предотвратить его, можно сделать несколько физических упражнений или пробежаться.

В сырую и ветреную погоду продолжительность воздушных ванн сокращается.

Таковы рекомендации врачей. Но кое-что хотелось бы и добавить. Мне кажется, что во время общения тела с воздухом главное прислушиваться к своему самочувствию и интуиции. Нужно доверять себе и верить в возможности своего организма и тогда не произойдет ничего страшного если выйти раздетым на мороз без предварительной подготовки или находиться на воздухе не 2 часа, как рекомендуют, а гораздо больше. Кроме того в условиях всеобщего дефицита времени выделить два часа на прием воздушных ванн не каждый себе может позволить. Поэтому лучше всего сочетать общение с воздухом с чем либо еще: с бегом, физическими упражнениями, купанием, работой на огороде и т.д.

Закаливание водой.

Вода -- наиболее сильное и эффективное закаливающее средство. При погружении в холодную воду в организме человека происходит своеобразная сосудистая реакция: сосуды кожи сокращаются (кожа бледнеет), и кровь с периферии устремляется к внутренним органам. Наступает первичный озноб. Вслед за этим потоки крови вновь направляются от внутренних органов к периферии, сосуды кожи расширяются, и человек ощущает приятное тепло, которое сохраняется до вторичного озноба (который лучше не допускать). Частое появление вторичного озноба приводит к усталости, разбитости, нарушениям сна, головной боли.

Сужение и расширение кровеносных сосудов -- своеобразная гимнастика сосудов, которая тренирует кожу, заставляет ее лучше приспосабливаться к колебаниям температуры внешней среды.

Водные процедуры рефлекторно влияют и на деятельность всех органов -- сердца, легких, мозговой ткани, а следовательно, на состояние нервной системы, кровообращение и дыхание.

Существующие рекомендации советуют начинать заcalку холодной водой с обливания водой теплой, а затем понижать температуру воды на 1 градус через день-два. И лишь через 1,5-2 месяца приступать к холодным процедурам. Однако опыт многочисленных энтузиастов, клубов любителей зимнего плавания говорит о том, что "щадящая" методика закаливания отжила свой век.

Я также придерживаюсь мнения, что нужно не постепенное снижение температуры воды, а воздействие сразу холодной. Исследования профессора

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
И.А. Аршавского показали, что за короткое время (от десятка секунд до 1-2 минут) тело человека не успевает переохладиться, зато пробуждается вся нервная система, включаются саморегуляторы организма.

Обливаться нужно целиком с головой. Для тех, кому сразу обливаться с головой тяжело, можно начинать с обливания ног. Важно начать и проводить обливания регулярно, не прерываясь.

Главный критерий длительности процедуры -- собственные ощущения. Если прислушиваться к организму, то он сам подскажет, когда нужно прекращать обливание. Продолжительность процедуры дело индивидуальное. Для ориентира все же можно указать начальное время обливания -- 5-10 секунд.

Одним из самых распространенных методов закаливания -- купание в естественных водоемах. Начинать его рекомендуется весной при температуре воды + 15-17 градусов, постепенно увеличивая продолжительность купания.

Прекрасным средством закаливания является купание в морской воде. При купании в море на организм человека действует не только температурный и механический факторы (движения самого пловца), но и химический -- воздействие солей, растворенных в воде.

#### Босохождение.

К методам закаливания относится и ходьба босиком. Знаменитый врач Себастьян Кнейп в свое время выдвинул следующие гигиенические лозунги: "Самая лучшая обувь -- это отсутствие обуви", "Каждый шаг босиком -- лишняя минута жизни".

Как известно стопа -- особая часть тела, ведь на нее выведены огромное количество нервных окончаний-рецепторов. При ходьбе босиком мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм. Кроме того, стоя босиком на земле мы сбрасываем накопленное статическое электричество, которое неблагоприятно действует на биополе, вызывает утомление нервной системы, головную боль и др. А закаливающий эффект босохождения объясняется тем что стопы рефлекторно связаны с железами. Охлаждая стопы, мы тем самым закаляем горло. А ведь железы -- это иммунный щит, стоящий на пути многих болезней.

В литературе можно встретить следующее описание плана занятий по закаливанию хождением босиком: в апреле рекомендуется ходьба по комнате в носках (30-60 сек.), через две недели ходьба по ковру босиком и т.д. В мае рекомендуется выбегать босиком на нагретый асфальт, а в июле постоянно ходить по дому босиком.

На мой взгляд эти рекомендации слишком уж осторожные. Я считаю, что при соответствующем психологическом настрое любой человек может без предварительной подготовки некоторое время бегать босиком по снегу без всякого вреда для себя, поэтому читать о закаливании стоп ходьбой в носках по комнате мне как-то странно. На мой взгляд, при первой же возможности нужно ходить босиком (а дома постоянно), и продолжительность хождения босиком должна зависеть только от самочувствия. Зимой же практически каждый может бегать по снегу, постепенно увеличивая продолжительность время нахождения босиком на снегу (при сильном морозе, ниже двадцати градусов, то надо быть осторожнее, чтобы не обморозить ступни). По возвращении ноги моют только холодной водой.

#### Контрастный душ.

Вначале проводится контрастный душ головы. Проводится в три цикла (один

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) цикл -- душ горячей водой, затем холодной). Всегда начинать горячей и заканчивать холодной (в тех случаях, когда душ принимается вечером перед сном, можно заканчивать теплой водой). Поначалу осторожней. Перепады температуры для головы должны быть не такими резким как для тела.

Контрастный душ тела также состоит из трех циклов. Стремитесь постепенно увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой. Чем резче перепад температур, тем лучше. Пусть вы под ледяной водой простоиете всего секунду, ничего в следующий раз сможете продержаться уже две секунды, а дальше и три. Главное, опять же, получать удовольствие. Никакого насилия над собой.

После душа растереть спину хлопчатобумажным полотенцем вдоль позвоночника. Не рекомендуется растирание поперек спины.

Привыкать к контрастному душу желательно постепенно. Вначале ежедневно принимать душ приятной температуры. Затем делать один контраст и не очень долго находиться под холодной водой, затем переходить на два контраста, три контраста и постепенно увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой.

Иногда начинающие допускают ошибку. Ошибка состоит в постепенном снижении температуры воды. До определенного момента это допустимо, но когда, доводится температура воды примерно до 18-20 градусов, многие продолжая закаливание начинают болеть. Причина в том, что вода такой температуры уже значительно охлаждает тело, но она еще недостаточно холодна, чтобы включить защитные силы организма. Резкое же кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но оказывает мощнейшее воздействие на нервную систему, запускает терморегуляторный и иммунный механизмы. Поэтому даже если начинать постепенно уменьшать температуру воды, то дойдя до ощущения холодной воды надо сделать резкий скачок и перейти сразу на ледяную воду.

Организму нужны и холод, и тепло, и механические раздражения, и взаимодействие с водной стихией -- и возможность получить все это нам предоставляет контрастный душ. Поэтому я считаю контрастный душ (или другие контрастные воздействия), одним из лучших средств закаливания применительно к цели достижения активного долголетия.

#### Общие рекомендации.

1. На основе своего собственного опыта закаливания и опыта многих моих знакомых я пришел ко мнению, что, во время проведения закаливающих процедур, важнее всего психологический настрой. И если есть соответствующий настрой, то даже при несоблюдении каких-либо правил закаливания вреда скорей всего не будет.

2. Наша забота о здоровье должна приносить нам удовольствие. Закаливание -- не исключение. Впрочем те, кто хоть раз пробовали обливаться ледяной водой, принимать контрастный душ или купаться в проруби могут подтвердить, что эти процедуры кроме того, что очень полезны еще и весьма приятны.

3. Как и везде в закаливании следует избегать крайностей. Чтобы был оздоровительный эффект каждое температурное воздействие должно соответствовать возможностям организма. Только в том случае, если ответная тепловая реакция способна "перекрыть" охлаждение возникает благоприятный эффект. Переохлаждение недопустимо.

4. Значительный и стойкий закаливающий эффект возникает в результате тренировки, то есть системы повторных нагрузок. Вот почему важно не прерывать закаливающие процедуры -- ведь каждый перерыв означает утрату уже

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
достигнутого уровня сопротивляемости организма.

5. Нет общего для всех рецепта закаливания. Только практикой можно найти свой собственный режим закаливания.

Ежедневный гигиенический комплекс.

Не желательно долго нежиться в постели после пробуждения (йоги считают, что быстрый подъем дает долголетие). Как только вы проснулись, в расслабленном, полудремотном состоянии проговорите формулы утреннего настроения. После чего выполните упражнение для пробуждения:

И.П. -- лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

Т.В. -- Потянуться одновременно кулаком и пяткой (носок ноги на себя) одной стороны тела, затем другой. После чего потянуться обеими руками и ногами вместе. Выполнить это упражнение три-пять раз. Это упражнение способствует предупреждению радикулита, пояснично-крестцовых заболеваний.

После подъема с постели медленными глотками выпить стакан воды.

После того как вы сходили в туалет можно приступать к основной части утренней гигиены:

1. Почистить зубы пастой Шивананды (описание смотрите выше). Кроме того, рекомендуется два раза в неделю чистить зубы зубным порошком.

2. Вымыть лицо прохладной водой.

3. Почистить корень языка (описание процедуры смотрите выше). Если будет рвотная реакция, ничего страшного, она также оказывает очистительное действие и кроме того полезно влияет на бронхи.

4. Промыть нос подсоленной водой (описание этой процедуры смотрите выше).

5. Чистка носом катетером (описание процедуры смотрите выше).

6. Контрастный душ головы (описание процедуры смотрите выше).

7. Контрастный душ тела (описание процедуры смотрите выше).

После душа растереть спину хлопчатобумажным полотенцем вдоль позвоночника. Когда вы вытираетесь не рекомендуется делать это поперек спины.

Свами Шивананда в своей книге приводит отрывок из йоговского источника «Дхара-Даршаны»: «После теплой воды непременно вытрет он (йогин) тело насухо куском мягкой ткани длиной в пять локтей и шириной в два, после воды прохладной тело не вытирается никогда, но должно сильно растереть его – мокрое – мокрыми же руками, начиная от живота.

Затем, встряхнув тело, следует одеться.

Так мудро поступает йогин, знающий как сохранить в теле силу воды».

На мокрое тело после растирания йоги рекомендуют одевать мягкую одежду только из хлопка или льна (в идеале – плотно облегающую тело).

Очищение голоданием.

Во все времена и во всем мире голодание применялось и как лечебное средство, и как способ духовного очищения. Можно назвать десятки и сотни известных людей, которые сами практиковали голодание и лечили этим способом других. Некоторые йоги отрицают необходимость проведения лечебного и профилактического голодания. Это объясняется тем, что человеку имеющему отменное здоровье и умеющему управлять своим телом голодание действительно не нужно, его тело не «зашлаковано». Но таких людей среди нас найдется не так уж и много, а тем более мало таких людей среди тех, кто начинает заниматься йогой. Поэтому периодически проводимые голодания представляются необходимыми для занимающихся йогой в наших условиях.

Что же дает голодание? (по Ар Эддару).

Практически все усвояемые белки, расщепляясь, образуют такие токсичные соединения, как мочевая кислота, мочевины, креатин и другие. При переизбытке и неполном «сгорании» пищи из-за недостаточной физической активности этих веществ образуется больше, чем выводится. Они не могут постоянно циркулировать в кровеносном русле, что привело бы к скорому отравлению. Токсины связываются и откладываются в наименее ценных для организма тканях, в первую очередь в соединительной, а также в жировой, костной тканях, неработающих мышцах.

И если время от времени не производить полную чистку всего тела, то шлаки накапливаются и организм вскоре уподобляется сливной яме. Слабеет общий энергетический потенциал человека, функциональные клетки разных органов начинают задыхаться от ядов. У клеток уже просто не хватает сил, чтобы выбросить из протоплазмы чуждые вещества.

Во время голодания чистится весь организм. Все выделительные системы работают на выброс токсинов. Только через легкие выводится более 150 вредных веществ. Шлаки удаляются также с мочой, с калом, с потом, со слюной.

Некоторые соединения, например, соли мочевой кислоты, часто откладываются в суставах. Ограничивается подвижность, со временем появляются боли.

На голоде происходит интенсивная чистка суставов, как конечностей, так и позвоночника. Освобождение от таких солей происходит довольно быстро, легкие формы артритов полностью проходят после 8-10 дневного голодания.

В более тяжелых случаях полиартритах, болезни Бехтерева, когда наблюдается перерождение костей, требуются большие сроки, чтобы задействовать также механизм восстановления.

Замечательные результаты голодания обусловлены не только удалением шлаков. Организм вынужден жить за счет собственных тканей, и в первую очередь он поедает больные, перерожденные клетки.

Мало того, наряду с разрушением больных клеток организм производит новые, абсолютно здоровые. Это происходит и на голоде, но особенно

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
интенсивно новые клетки растут в период восстановления.

Подобное обновление происходит и в других органах и тканях, потому то голодание и является "универсальным доктором". Исчезают спайки, опухоли, окостеневшие участки, циррозы и некрозы – и все это благодаря голоду.

Восстановление и обновление тканей сопровождается и их омоложением. Выправляются накопленные погрешности в работе наследственного аппарата – восстанавливаются носители информации ДНК и РНК, клетки вновь начинают синтезировать "правильные белки".

Вместе с "родными" шлаками и токсинами, образующимися в организме, на голоде выводятся и привнесенные яды – от заполнившей наш быт химии, от отравленной атмосферы, от вод и продуктов.

Оказалось, что голодание надежно предохраняет и от радиации. Т.А. Войтович сообщает о том, что все тяжело облученные в Чернобыле, получившие по 400-600 рад, согласившиеся лечиться голодом, выздоровели! Причем им оказалось достаточным проголодать всего по 12-14 дней.

Других сходных по эффективности средств борьбы с лучевой болезнью пока просто нет. Механизм же лечения голодом универсален: устраняются "поломки" в ДНК, выводятся радиоактивные изотопы.

В наших экологических условиях эти факты нельзя не оценить. А ведь голодание дает и замечательный профилактический эффект. Еще долгое время после голода поддерживается высочайший защитный потенциал, при периодических же голоданиях человек становится практически неуязвим для нитратов, фенолов, сернистого газа и АЭС.

Что происходит во время голодания (по Ар Эддару).

В первые дни голодания происходит быстрая потеря веса (до 1-1,5 кг в сутки), может появиться раздражительность, ухудшиться настроение. Примерно на второй день истощается резервный запас гликогена в печени и организм вплотную принимает за собственные жиры. На второй-третий день появляется налет на языке, у относительно здоровых людей – беловатый, у больных – желтоватый, сероватый, иногда даже коричневатый. Начинается активное выделение шлаков, моча мутнеет.

Следующая стадия голодания длится до 7-8, а при большей зашлакованности – до 10-12 дней. В этот период заканчивается перестройка организма с внешнего вещественного питания на внутреннее и энергетическое. На 3-5 день чувство голода полностью исчезает, слой налета на языке увеличивается, потеря веса снижается до 300-500 г в сутки. Нарастает ацидоз – закисление организма, появляется запах ацетона из рта. Резкий запах приобретают также моча и пот. Всеми доступными способами тело избавляется от токсинов.

У многих в это время появляется слабость, утомляемость, возрастает зябкость. Начинают давать о себе знать большие органы и суставы. В них появляются боли и другие признаки обострений. Это нормально, так как говорит о протекающем в них очищении.

Завершается переходная стадия ацидотическим кризом. Криз – это адаптация организма. В течении нескольких часов, чаще ночью, самочувствие резко улучшается, появляется бодрость. Могут оставаться слабость в ногах, зябкость, усталость после долгой ходьбы, но настроение становится совсем другим. Организм полностью приспосабливается к эндогенному (внутреннему) питанию.

Суточная потеря веса снижается до 100–200 граммов и меньше, причем в первую очередь расходуются жировые запасы. Большие потери несут также селезенка и печень, в меньшем объеме мышцы, кровь, почки и т.д. Разумеется, сначала расходуются пораженные участки органов и тканей.

После криза эффективность наших обменных механизмов настолько возрастает. Что человек начинает усваивать углекислоту. Атмосферный воздух, которым мы дышим, становится "питательной сферой".

Обновление тканей бывает заметным обычно где-то после 14 дня. Начинают активно лечиться язвы, почки, печень и другие органы. Но происходит это не одновременно. Наше подсознание само определяет в какой последовательности проводить очищение. Главное – не мешать естественному ходу вещей, а напротив помогать телу – ставить клизмы, принимать душ, гулять на воздухе, "купаться" в солнечных лучах.

Практика голодания.

Однодневное голодание (42 часа).

Лучше всего голодать в полнолуние или новолуние. Наиболее легко чувствует себя человек в неделю полнолуния, хуже всего начинать голодание на ущербном месяце (когда Луна идет на убыль).

Накануне голодания желательно не есть животную пищу (мясо, рыбу, яйца, а также творог и сыр) и тем более не объедаться (вечером рекомендуется выпить 1–2 стакана кефира). Бывает так, что перед голоданием некоторые думают, что можно наесться побольше, ведь на следующий день с голоданием все уйдет. Однако на следующий день организм настраивается на объем и состав пищи, который был съеден в предыдущий день, это своеобразная приспособительная реакция. Поэтому если очень сильно наесться в день перед голоданием, то голодать будет очень тяжело.

В день голодания ничего не едят и пьют только воду. Лучше сырую очищенную или отстоянную, очень хорошо талую, можно и дистиллированную. Вода должна быть комнатной температуры или теплой (не холодной). Пить воды не менее 1,5–2 литров.

Пить воду лучше небольшими порциями – буквально по несколько глотков. Ограничить ее потребление стоит лишь при отеках любого происхождения.

Вечером накануне голодания и в день голодания необходимо поставить клизму. Больше литра клизму лучше не делать. Рекомендуется делать клизму и в том случае, если во время голодания заболит голова.

Чистить зубы на голодании нельзя (чтобы не сошла эмаль). Язык же нужно чистить ежедневно.

Во время голодания очень часто тело мерзнет, поэтому нужно одеваться теплее.

Сильно зашлакованные люди при первых попытках голодания могут испытывать весьма неприятные ощущения. Организм, пользуясь возможностью освободиться от шлаков, выделяет в кровь сразу очень много токсинов. Могут появиться слабость, сильные головные боли, сердцебиение. Если сердцебиение или головные боли уж очень сильны (а также когда почки не справляются с потоком отходов), допустимо выпить полстакана воды, растворив в ней четверть чайной ложки меда. Выделение шлаков при этом несколько замедлится.

Выход из голодания.

Для того, чтобы еще на целый день продлить очищение и получить наибольший эффект от голодания, рекомендуется такой выход.

До обеда пить фруктовый или овощной сок. Лучше использовать соки без сахара, без мякоти. Самый лучший сок – томатный, можно использовать: яблочный, грушевый, вишневый, сливовый сок, а также овощные соки (капустный, огуречный, березовый, свекольный, тыквенный). Нельзя выходить из голода на соках оранжевого цвета: апельсиновый, мандариновый, манго, морковный. Если соков нет, можно выходить из голодания на несоленом отваре картофеля (перед употреблением отвар охладить и процедить).

1-й прием сока – 50 г сока + 150 г сырой воды.

2-й прием сока (через полчаса) – 100 г сока + 100 г воды.

3-й прием сока (через час) – 150 г сока + 50 г воды.

4-й прием сока (через час) и далее – чистый сок, без добавления воды.

Между приемами сока можно пить воду. Соки можно в каждый прием брать разные. Закончить пить соки за час до обеда.

Обед: сырые или вареные протертые овощи, любые, кроме моркови – капуста. Свекла, сырой картофель, без соли и сахара (примерно 300–500 г).

Ужин: каша любая на воде без соли и сахара, можно добавить в кашу немного растительного или сливочного масла.

На следующий день можно есть все, кроме оранжевых продуктов, мяса, рыбы, яиц, солений, острой пищи. Существует правило: эти виды пищи нельзя есть столько дней, сколько голодали плюс столько, сколько выходили из голода.

Эффект.

Короткие голодания в 1–3 дня называют еще косметическими. Действительно, это не капитальная перестройка и очистка организма, а, так сказать, косметический ремонт. Удаляются некоторые шлаки, восстанавливается работа иммунной системы, получают передышку пищеварительные органы, повышается тонус нервной системы, чистятся энергетические каналы.

Очень сильно проявляется и внешний косметический эффект – исчезают прыщи, нарывы, гнойнички.

Трехдневное голодание (72 часа).

Трехдневное голодание проводится после того, как несколько раз довелось потренироваться на голодании однодневном.

Накануне голодания рекомендуется сделать клизму, в дальнейшем клизмы ставят каждый день (вечер) вплоть до начала выхода.

В день перед голоданием желательно, чтобы завтрак был легким, а на обед поесть сырые овощи, которые сами по себе неплохо чистят кишечник. На ужин лучше ничего не есть, либо выпить 1-2 стакана кефира или простокваши.

На вторые сутки голодания может возникнуть желание рвоты (особенно во второй половине дня, так как происходит выделение кислоты). В таком случае выпить 1-2 стакана воды и вызвать рвоту. Рвоту (1 раз в день) можно вызвать и в последующие дни голодания. Если позывов к рвоте нет, специально вызывать ее не нужно.

Воду пить без ограничений, и если нет отеков, то чем больше, тем лучше. В среднем выпивать воды от 1 до 3-х литров. Но если пить не сильно хочется, то насиловать себя, конечно же, не стоит.

Чтобы облегчить свое состояние и помочь организму лучше справиться с очисткой от всех ненужных ему веществ, известный Учитель йоги Гуру Ар Сантэм рекомендует во время голодания призывать на помощь 4-х ангелов: Воздуха, Воды, Огня и Света.

В первую очередь необходимо призвать к себе Ангела Воздуха. Что это означает? Нужно как можно больше находиться на воздухе, при этом желательно, чтобы был минимум одежды, купаться в воздухе, побольше дышать полным дыханием. Конечно, очень важно, чтобы воздух при этом был чистым, стараться избегать загазованных городских улиц, побольше находиться на природе.

Второй ангел -- Ангел Воды. Необходимо во время голодания постоянно омываться, тело содержать в чистоте, пить побольше воды, очищать кишечник (делать клизму обязательно как минимум один раз в день). Должно быть постоянное общение со стихией воды. Можно делать и контрастный душ, только необходимо стремиться к тому, чтобы перепады температур не были такими резкими как обычно.

Ангел Огня означает, что во время голодания необходимо много двигаться для того, чтобы сжигать внутри все шлаки. Тяжелую физическую работу на голоде выполнять не надо, но и лежать на кровати -- это тоже не выход. Можно делать суставную гимнастику.

И четвертый ангел -- это Ангел Света -- нужно побольше быть на солнце, купаться в солнечных лучах при минимуме одежды.

Если следовать всем этим рекомендациям, то голодание будет проходить не так тяжело, особенно если во время голодания удастся быть наедине с собой и с Богом, сведя до минимума эмоциональное общение, а еще лучше, если удастся во время голодания провести день молчания (не только внешнего, но и внутреннего).

Выход из трехдневного голодания.

1-й день.

1-й прием сока -- 50 г сока + 150 г сырой воды.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

2-й прием сока (через полчаса) – 100 г сока + 100 г воды.

3-й прием сока (через час) – 150 г сока + 50 г воды.

4-й прием сока (через час) и далее – чистый сок, без добавления воды.

За день можно выпить 2-3 литра сока. Рассчитать так, чтобы в соке, выпитом за сутки было не более 2200 ккал. (Томатный сок содержит 17 ккал на 100 г, яблочный с сахаром – 200-300 ккал на 100 г).

Между приемами сока можно пить воду.

2-й день.

До обеда пить соки. Обед и ужин такие же, как и при выходе из однодневного голодания.

3-й и 4-й дни.

Щадящая диета с исключением животной пищи, кондитерских изделий, оранжевых овощей и фруктов, ограничением жиров и соли.

5-й и 6-й дни.

Преимущественно фруктово-овощная диета с исключением животной пищи и кондитерских изделий.

Эффект.

Трехдневным голоданием вылечиваются все простуды, бронхиты и многие другие болезни (кроме хронических). Существенно восстанавливается печень, желудок и кишечник. Организм выводит массу ядов и набирается новых сил.

Рекомендуется голодать каждый месяц по три дня и еще один-два раза по одному дню. Такой режим обеспечивает вывод почти всех вновь поступающих и образующихся шлаков, способствует постепенному более полному очищению организма.

Голодание до криза.

Это голодание обычно продолжается 7-10 дней. У часто голодающих людей криз иногда бывает на 5-6 день и даже раньше, у сильно зашлакованных – на 10-12. Чем быстрее наступает криз и чем он отчетливее, тем более эффективным будет голодание.

Вход в голодание аналогичен входу в трехдневное голодание (перед семидневным голоданием рекомендуется неделю не есть животной пищи и не объедаться).

Вечером перед голоданием и в дни голодания ставить клизмы. Пить не менее 1,5 л воды в день.

Рекомендует больше двигаться (гулять не меньше 3-4 часов), лучше если на свежем воздухе, на природе, в лесу, у моря. Можно выполнять физическую работу (однако, не рекомендуется поднимать тяжести).

Подмечено, что если на голоде весь день провести дома, то ухудшается самочувствие, возрастает слабость и зябкость. Напротив, после прогулок или работы на свежем воздухе, хотя и может ощущаться физическая усталость, настроение и самочувствие обычно хорошие, человек бодр и весел.

Желательно ежедневно принимать душ (лучше дважды в день). Очень хорошо во время голодания плавать, особенно летом в естественных водоемах. Также рекомендуется побольше находиться на Солнце, подставляя тело солнечным лучам.

Голодание продолжается до наступления криза. После криза (он часто бывает ночью) улучшается настроение, появляется радость. Может быть физическая усталость, но все равно человек чувствует явное облегчение. Надежным критерием определения наступления криза является прекращение быстрого падения веса. Для того, чтобы определить наступление криза необходимо каждое утро после опорожнения мочевого пузыря взвешиваться. Когда суточная потеря веса резко сократится (например, было 600, 700, 500 граммов и вдруг – 150 граммов), криз наступил. На следующее утро или выждав еще день-два, можно начинать выход.

Когда наступает криз организм переходит на внутренне питание. Организм начинает поедать жировые отложения, больные ткани, злокачественные и другие опухоли, швы, спайки, создает новые здоровые ткани.

Выход из голодания.

1-й день.

Весь первый день пьют разбавленный сок (пополам с водой). Начинают с 50-100 г, затем каждые час-полтора пьют по 100-150 г смеси. На обед можно увеличить дозу до 200 г. Пить мелкими глотками, с наслаждением, подолгу смакуя каждую порцию.

2-й день.

Утром выпить сок с водой, далее пить чистый сок.

3-й день.

Весь день пить соки.

4-й день.

До обеда пить сок. В обед есть тертые овощи. На ужин кашу-размазню, без соли и масла.

5-й день

Нормальное питание, исключив животную пищу, оранжевые фрукты, кондитерские изделия и ограничив жиры.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

В течении недели после голодания воздержаться от мяса, рыбы, яиц, ограничивают творог, сыр, соленое и сладкое.

Длительное голодание дело очень серьезное, поэтому, чтобы не было никаких нежелательных последствий лучше всего придерживаться правил выхода из голодания.

Примечания.

1. Во время выхода очень важно не передать. Выход из голода – это своего рода болезнь, перестройка всех систем с внутреннего питания на внешнее. Не надо есть больше, чем хочется телу ("психический аппетит" после долгого воздерживания не имеет ничего общего с истинными, довольно скромными запросами организма).

2. Очень важно тщательно пережевывать пищу. Овощи и фрукты для того и перетирают, чтобы во рту они превратились в кашу.

3. Если сырые овощи вызывают боли, их отваривают или заменяют жидкой овсяной кашей.

Эффект.

Это голодание еще не лечит тяжелые болезни, но результаты его очень заметны. Очищаются суставы, появляется гибкость, проходят головные боли, восстанавливается сон. Существенно улучшается работа сердца, уменьшаются и часто исчезают аллергии. Проходят многие кожные заболевания, нейродермиты и невралгии. Появляется легкость тела и ясность мысли. Обновляется энергетика, возрастают силы.

Как часто голодать.

Это зависит от возраста и состояния здоровья. Вообще голодать можно примерно с шестимесячного возраста и до глубокой старости, причем чем старше человек, тем больше он нуждается в периодическом воздержании от пищи.

Здоровым людям до 40 лет рекомендуется голодать до криза раз в год, от 40 до 50 лет – два раза в год, от 50 до 65 лет – три раза в год и старше 65 лет – 4 раза в год.

Голодание в 8-15-21-28 и более дней.

Для того, чтобы начать голодать такие сроки, предварительно необходимо освоить короткие голодания и несколько раз проголодать до криза.

Подготовка к длительному голоданию такая же как и к голоданию до криза. Последнюю неделю не едят животную пищу и понемногу настраиваются на длительный голод.

На голоде проводят все рекомендуемые ранее процедуры.

Срок голодания определяет обычно специалист. Ведь разные болезни лечатся в разное время.

## Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

Когда чистка и обновление полностью заканчиваются, у человека краснеет язык и появляется сильный аппетит. Если же это состояние не достигнуто, значит какие-то болезни еще гнездятся в теле.

Выход из 8-15 дневного голодания.

1-й день.

Пить сок разбавленный водой весь день.

2-й день.

Полдня пить сок разбавленный водой. Начиная со второй половины дня пить чистый сок.

3-й день.

Пить соки с мякотью.

4-й день.

До обеда пить соки. В обед – сырые тертые овощи. Ужин – каша-размазня, без масла, соли.

Начиная с пятого дня нормальное питание, кроме того столько же сколько длилось голодание не есть оранжевые продукты, животную пищу и соленья.

Выход из 16-21 дневного голодания.

1-й и 2-й дни.

Пить соки, разбавленные водой.

3-й и 4-й дни.

Пить соки с мякотью.

5-й день.

До обеда пить соки. В обед – сырые тертые овощи. Ужин – каша-размазня, без масла, соли.

Начиная с шестого дня нормальное питание. Кроме того столько же, сколько длилось голодание не есть оранжевые продукты, животную пищу и соленья.

Примечание: во время голодания запрещается применение лекарств, сауна, поднятие тяжестей.

Противопоказания к голоданию.

1. Инсулинозависимый диабет (хотя и его лечат голодом, постепенно уменьшая дозы инъекций).

2. Вторая половина беременности и период лактации у матерей. Но и беременным женщинам (даже на 8-м-9-м месяце) при простудах и других болезнях можно голодать по 1-3 дня. В начале же беременности даже месячные голодания идут только на пользу.

3. Далеко зашедшие формы тяжелых заболеваний (рак, туберкулез и др.) с обездвиженностью больного. Хотя бывает, что при специальном уходе и в таких случаях удается добиться положительных результатов.

4. Многие острые хирургические заболевания.

Слабоумие и тяжелые формы некоторых психоневралгических заболеваний, когда с больным нет контакта или он обездвижен.

Сознательный подход к питанию.

Не секрет, что питание, позволяющее человеку восстанавливать запасы энергии, во многом определяет и здоровье человека, его настроение, психофизиологические качества, даже черты характера. Поэтому, меняя свой режим питания или же рацион, можно в нужном направлении изменить и себя -- свои те или иные качества и свойства. Конечно же, только лишь изменение питания не достаточно. Необходимы и другие средства, но поддержание определенного рациона является очень важным.

В связи с этим хотелось бы дать несколько общих рекомендаций относительно сознательного подхода к питанию:

1. Если вам необходимо перейти к какому-либо определенному рациону питания старайтесь не делать это резко, с насилием над собой, ибо негативные ощущения во время такого резкого перехода останутся в подсознании и рано или поздно могут спровоцировать возврат к тому, от чего удалось отказаться.

2. Очень многое зависит от того, в каком психоэмоциональном состоянии была приготовлена пища. Если пищу готовят, в состоянии любви, в радостном состоянии, то даже если и продукты не очень качественные еда будет вкусной и полезной. И напротив, пища приготовленная в состоянии гнева, раздражения, печали и прочих подобных состояниях даже при качественных продуктах может нанести только вред. Чем это объяснить? Дело в том, что наше состояние определяет ту энергетику, которую мы излучаем. И эта энергия во время процесса готовки передается пище.

Обычно процессы, описанные выше происходят бессознательно. Но можно и сознательно использовать способность человека передавать энергию для изменения себя.

Для этого во время приготовления пищи необходимо как бы "зарядить" ее нужной вам энергией, нужной информацией. К примеру, вам хочется избавиться от лишнего веса. Когда вы будете готовить пищу, произносите про себя следующий текст (здесь дается примерный текст, на основе которого можно составить свой собственный):

"Пища, которую я готовлю будет прекрасно усвоена моим организмом. Она будет способствовать нормализации обмена веществ и как следствие постепенному уменьшению веса. Приготовленная мною пища будет очень сытной и

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) поэтому мне не захочется есть очень много, будет вполне достаточно небольшой порции. Энергия и информация, которые содержатся в приготовленной мной пище будут способствовать тому, чтобы мой вес постепенно уменьшался".

3. Еще более эффективным методом может быть подобная описанной выше методике "зарядка" воды, создание "живой" воды.

Вода, как показывают многочисленные исследования, обладает целым набором уникальных свойств, и одно из них – способность воспринимать и передавать информацию.

Особенно насыщена информацией вода из различных "святых" источников. Этим и объясняются "чудодейственные" свойства воды из подобных источников. Впрочем, воду не менее целебную можно приготовить и самим.

Для этого используют метод изменения структурных свойств воды и приведения их в соответствие с биоэнергетической структурой того, кто эту воду будет использовать.

Этот метод описывается следующим образом: наполните стеклянный или хрустальный сосуд водой, поставьте его на ладонь левой руки и поместите ладонь левой руки на расстоянии 5-10 сантиметров от поверхности воды. Через некоторое время вы почувствуете излучение, исходящее из вашей левой ладони и проникающее в воду, при этом правая ладонь ощутит физическое давление. Вся процедура занимает от трех до десяти минут. В результате вы получите живую воду, она очень мягкая и обладает чуть ощутимым сладковатым вкусом. Если же поместить сосуд с водой на ладонь левой руки, то можно получить мертвую воду, она жесткая и чуть кисловатая. В данном случае левая рука используется как "дающая" рука, то есть излучающая энергию. Правая рука – "берущая", она как бы вытягивает энергию (любопытно, что у мужчин (по некоторым источникам) все наоборот, – правая рука – "дающая", а левая – "берущая". Естественно, что в описанном выше ритуале с целью получения "живой" воды им нужно "заряжать" воду правой рукой).

Если же применять этот метод, как составную часть методики изменения себя, то в момент "заряжения" воды необходимо проговаривать текст, наподобие того, который был приведен в качестве примера, когда мы говорили о процессе приготовления пищи.

4. Постарайтесь выбрать в зависимости от индивидуальных особенностей наиболее подходящий для себя рацион. Есть хорошая поговорка: "То, что лекарство для одного, для другого яд". Так же и с продуктами и диета прекрасно подходящая вашей тете, для вас может оказаться совсем даже неподходящей.

5. Стремитесь к тому, чтобы чувствовать интуитивно, какие нужны продукты вашему организму в данный момент. Здесь важно отличать то, что вам действительно необходимо, от того, что вам хочется по той причине, что вы эти продукты очень любите.

Известный йог Шри Сами Нарайянананда писал: «Вы сами являетесь лучшим судьей в отношении вашей пищи и напитков. Вы должны знать особенности своего организма и климатические условия, и видеть, какой вид пищи и напитки устраивают вас больше всего и поддерживают ваше умственное и физическое здоровье... Природа сама снабдила различные страны различной фауной и флорой при различных сезонах. Учитесь у природы и не производите путаницы в отношении пищи и напитков».

6. Необходимо корректировать рацион в зависимости от климатических и сезонных условий. Летом лучше ориентироваться на холодную пищу (комнатной температуры), зимой -- больше на горячую (теплую). Весной и летом нужно

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) увеличивать количество растительных продуктов. В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.

7. Если вам по каким-либо причинам пришлось съесть что-либо, что вы считаете для себя вредным, отнеситесь к этому легче, не ругайте себя. В данном случае критика самого себя может нанести организму даже больший вред, чем то, что вы съели.

8. Очень важно есть свежую пищу. Рекомендуется готовить только на один раз, ибо если пища постоит хотя бы несколько часов в ней начинаются процессы брожения и гниения.

9. Положительный эмоциональный фон во время еды весьма полезен. В то же время очень плохо влияют на процесс пищеварения отрицательные эмоции, различные переживания и выяснения отношений.

10. Старайтесь тщательно пережевывать пищу (в комке пища не усваивается). Йоги говорят, что твердую пищу необходимо пить, а жидкую есть. Считается, что в то время, когда пища находится во рту из нее извлекается Прана (жизненная энергия). Очень важно тщательное пережевывание пищи и с физиологической точки зрения.

В некоторых источниках по йоге рекомендуется на каждый кусочек пищи делать от 30 до 80 жевательных движений. Конечно, подсчитывать сколько раз прожеван тот или иной кусок, -- наверное, ни к чему, но уяснить пользу тщательного пережевывания пищи все таки необходимо.

11. Лучше всего употреблять те овощи и фрукты, которые растут в вашем регионе, ибо они находятся в биологическом равновесии с вашим организмом.

12. С точки зрения физиологии и генетического соответствия наиболее подходящей для каждого из нас наиболее подходяща традиционная кухня. Более того, есть все основания утверждать, что пища, которой мы питаемся влияет не только на характер каждого отдельного человека, но и на наше самоосознание себя как русского народа. А потому тысячу раз прав Вильям Похлебкин, когда пишет: «...русский человек не должен (и даже не может) отказываться от русских национальных блюд, забывать их и их вкус, если он считает или ощущает себя действительно русским. То же самое относится и к татарину, немислимому без употребления татарских блюд, или грузину без грузинских».

Тот же Вильям Похлебкин приводит множество примеров из русской истории, когда представители высшей знати (например, князь И.С. Гагарин, граф А.Р. Воронцов), из-за своего длительного пребывания за границей, совершенно не знавшие русской кухни или забывшие ее и заменившие какой-либо другой (французской, итальянской, испанской или английской), в конце концов превращались в людей по своему духу и по своему мироощущению совершенно чуждых России.

Но гораздо больше примеров того, как попадая за границу русский человек тяжело переживает отсутствие «родных» блюд. Вот почему во все времена (кроме двадцатого века) в дипломатический багаж наших послов входили и продукты, которые невозможно было приобрести за рубежом.

Я ни в коей мере не призываю всех обзаводиться русскими печами, покупать горшки и ухваты, и самим печь хлеб и варить мед. Многие, конечно, уже не вернешь, да и не нужно возвращать. Но знать традиции питания и следовать им просто необходимо, если мы хотим быть здоровыми и крепкими духом. При этом, разумеется, нужно учитывать и все новые веяния (если они дельные и

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) (полезные), обращать внимание на открытия современной науки и следить за международными тенденциями в кулинарной культуре.

13. На мой взгляд, очень важно следовать принципу «золотой середины». Крайности вредны и опасны во всех областях человеческой жизнедеятельности, но в питании они очень часто приводят к самым печальным последствиям. Вот почему я желаю вам, уважаемые женщины, следовать принципу «золотой середины», избегать крайностей и всегда кушать вкусно, но в меру, помня о том, что в Древнем Риме памятник на могиле 112-летнего старика украшала фраза: «Он ел и пил в меру».

14. С особой осторожностью следует относиться к модным теориям питания. В разное время были модными разные системы питания: вегетарианство, сухоедение, «очковая диета», питание по Шелтону, по Брэггу, по Шаталовой, по Николаеву и некоторые другие. Основатели этих систем утверждают, что именно их подход к питанию позволит человеку вернуть утраченное здоровье и жить долго и без болезней.

Однако все эти системы искусственны, и не имеют под собой не то, что научных оснований, а даже и какой-либо серьезной традиции. А многие основные положения модных систем питания противоречат данным современной медицинской науки (особенно это характерно для трудов Шелтона и Брэгга). Кстати, именно на труды ученых любят ссылаться в качестве подтверждения своей правоты авторы популярных книжек. Однако они частенько забывают, что наука постоянно развивается, и то, что вчера было аксиомой, сегодня очень часто опровергается.

Присмотревшись к различным модным системам питания (а я сам, каюсь: в свое время будучи человеком молодым и не слишком грамотным, приложил руку, а точнее перо, к их пропаганде, написав несколько книг, где они были изложены), можно заметить, что их рекомендации, несмотря на внешние различия, очень и очень похожи своей односторонностью и тем, что они рассчитаны на людей не обремененных знаниями как физиологии, так и традиций питания. Важной отличительной чертой этих систем является требование неукоснительно следовать всем предписаниям длительное время (что в современных условиях очень и очень проблематично). Это весьма удобно, ведь в случае когда новая диета не помогает, можно всегда сказать, что человек виноват сам, поскольку неточно следовал указаниям (съел или выпил пару раз что-то «вредное» или пропустил день голодания и т.п.), а значит виновата не система питания, а «нерадивый» исполнитель. Тот же «нерадивый» исполнитель будет также винить в неуспехе не систему, а себя, огорчаясь своему безволию (тогда как желание съесть что-либо вредное с точки зрения системы, вполне возможно вовсе не безволие, а бунт организма против такого способа питания).

Еще одна особенность модных систем питания – их категоричность. Так многие продукты они называют «вредными» и относят к своеобразным пищевым табу. Однако натуральные продукты сами по себе не могут быть не вредными, не полезными. Все зависит от того, в каком количестве их есть и каким образом готовить, а также с чем сочетать (в данном случае имеется в виду не Шелтоновская теория сочетания продуктов, а физиологически обоснованная их совместимость\*). И в зависимости от этого ЛЮБОЙ продукт может быть как нейтральным (но все равно необходимым для получения пищевых веществ), так и лекарством и ядом.

\*Примечание: например, чрезвычайно полезные для организма железо и кальций совершенно несовместимы друг с другом. И, напротив, есть множество примеров удачного сочетания. Так, например, по мнению некоторых диетологов удачным является сочетание хлеба и молока, поскольку в хлебе преобладают кислые эквиваленты и содержится недостаточное количество незаменимой аминокислоты лизина, а также кальция, тогда как в молоке преобладают щелочные эквиваленты, и оно богато как лизином, так и кальцием (а вот углеводов в молоке мало, но их много в хлебе). Еще один пример хорошего сочетания – мясо с овощами. В мясе преобладают кислые эквиваленты, -- в овощах – щелочные. Кроме того, в мясе много белка, а в овощах его почти

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) нет. Но в них есть много витаминов, которых в мясе сравнительно мало. К тому же, овощи богаты клетчаткой, которой нет в мясе.

Было бы, наверное, неправильным полностью отвергать все то, что предлагают авторы модных теорий питания. На мой взгляд, они как люди творческие и думающие (пусть даже в большинстве своем и искренне заблуждающиеся) интуитивно или эмпирически делают какие-то открытия и тем самым обогащают наши представления о питании. И поэтому я не согласен с со знаменитым кулинаром Вильямом Похлебкиным, называющего всех авторов новых систем питания шарлатанами, от которых может быть только вред. Все-таки кому-то такие способы питания помогают (пусть даже и в большей степени за счет эффекта самовнушения) и это уже хорошо. К тому же многие рекомендации этих систем питания, хоть и неоригинальны, но и не лишены смысла (например, отдавать предпочтение натуральным продуктам, есть больше овощей и фруктов, не переедать, хорошо пережевывать пищу) и также «работают» на пользу.

Цитата на полях.

Как физиолог, я изучаю традиции различных народов именно в аспекте того, что принято называть здоровым образом жизни. И могу сказать, что в традиции передается из поколения в поколение только то, что уже проверено тысячелетиями. Фактически, традиционный образ жизни (и соответственно, традиционная кухня) представляют собой результат многовекового эксперимента, проведенного на миллионах испытуемых. Точно так же накапливает свои знания физиология. В итоге, мне неоднократно приходилось убеждаться в том, что физиология, как наука экспериментальная, подтверждает только то, что закрепилось в традиции (жареная картошка, например) и не подтверждает того, чего в традиции нет (обезжиренный творог, раздельное питание и т.д.).

Кандидат медицинских наук Ринад Минавалеев

15. Желательно есть только тогда, когда есть чувство голода. Это утверждение может показаться странным. На самом же деле очень часто мы едим только потому что наш желудок “привык” к наполненному состоянию и даже, когда мы и не голодны он подает сигнал: “хочу есть!”. Обычно в качестве критерия “истинного” чувства голода предлагается следующее: желание съесть кусочек черствого черного хлеба (его можно представить мысленно).

Йоги не рекомендуют есть до полного насыщения. Всегда лучше недоесть, чем переесть. Встать из-за стола нужно с ощущением, что вы еще могли бы что-то съесть. Умеренность в еде – один из важнейших принципов питания йогов. Вспоминайте почаще русскую народную поговорку: “От умеренной еды -- сила, от обильной -- могила”

17. Старайтесь отдавать предпочтения саттвическим продуктам (об этом смотрите ниже).

18. Если вам по каким-либо причинам пришлось съесть что-либо, что вы считаете для себя вредным, отнеситесь к этому легче, не ругайте себя. В данном случае критика самого себя может нанести организму даже больший вред, чем то, что вы съели.

19. Старайтесь во время еды с одной стороны не сильно отвлекаться от еды (газеты, книги, телевизор), с другой же стороны не заикливаться на еде, не становиться рабом пищи.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Пейте воды не менее 1,5-2,5 литра в день. В Индии йоги выпивают не менее 15 стаканов (около 3-х литров) воды в день, но там и климат несколько иной (я бывая в Индию и сам в день выпивал литра 2-3 жидкости). В наших же условиях вполне достаточно выпивать в день около 2-х литров (в жаркое время, конечно можно и гораздо больше). Об употреблении воды мы еще поговорим ниже.

21. В рационе индийских йогов очень важное место занимают молочные продукты. К примеру, Шри Йогендра рекомендует молочные продукты в качестве основного продукта питания, советуя в остальном придерживаться вегетарианской диеты. Однако у большинства взрослых людей отсутствуют ферменты перерабатывающие молоко (кроме того молоко дает много слизи, из-за чего люди часто употребляющие молоко страдают легочными и простудными заболеваниями), поэтому лучше всего употреблять кисломолочные продукты, которые содержат полный набор аминокислот и витаминов, а также прекрасно усваиваются и нормализуют состав микрофлоры кишечника.

22. Ужинать рекомендуется не позже чем за два часа до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.

23. Желательно избегать контрастных температур за одну еду (мороженое и горячий шоколад).

23. Лучше есть теплое, чем холодное. Лучше холодное, чем горячее. Наши внутренности не имеют точных и оперативных терморецепторов. Ими являются -- губы, язык, небо и глотка, но постоянное употребление горячей пищи приводит к тому, что эти рецепторы перестают работать так как надо. А ведь примерно при 39,5 градусах начинают разрушаться ферменты пищеварительных клеток, а выше 40 градусов -- сами клетки. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что отказавшись от горячего мы прибавим себе здоровья и, естественно, много лет жизни.

24. В процессе тепловой обработки продуктов, конечно, много теряется, но тем не менее чистого сыродения следует избегать. Идеальная пропорция между сырой пищей и вареной -- 70% и 30%.

25. После еды нежелательно сразу приниматься за работу, тем более тяжелую. Правильнее будет 20-30 минут отдохнуть, но конечно же, не спать.

26. Старайтесь ограничить употребление продуктов богатых холестерином.

27. Если вы употребляете мясную пищу, то старайтесь подавать к мясу как можно больше зелени и овощей.

28. Крайне нежелательно есть в состоянии усталости, перед работой, когда вы замерзли или перегрелись, озабочены, обеспокоены, полны страха и гнева, при лихорадке, болях.

кислотная и щелочная среда.

По поводу этой теории есть самые разные, зачастую противоположные мнения. Лично мне она кажется все же искусственной и не обоснованной. В то же время многие члены йоговского сообщества уверены в ее эффективности. Именно поэтому я и привожу ее на страницах данной книги.

Разделение пищи на кислую и щелочную было произведено йогами очень давно. К кислой относятся все животные продукты, многие зерновые, особенно очищенные, сушеные зернобобовые, творог, сыр. Щелочные продукты -- овощи,

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
фрукты, орехи (кроме арахиса), зелень, молоко, простокваша, йогурт и т.д.

В Европе на это впервые обратил внимание более ста лет назад немецкий ученый Р. Берг. Он доказал, что оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что в значительной мере достигается подбором соответствующих продуктов.

Согласно рекомендациям йогов необходимо, чтобы в течении дня на одну часть кислой пищи приходилось не менее двух частей щелочной. Щелочная внутренняя среда свойственна здоровым людям и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление несет болезни и преждевременную дряхлость.

Ниже в Табл. 2. приводятся данные Н. Уокера и Р. Поупа призванные помочь оценить влияние продуктов на кислотно-щелочной баланс.

Таблица 1.

Продукты, окисляющие или ощелачивающие организм.

Условные обозначения: 0 -- слабое окисление или ощелачивание; 00 -- среднее; 000 -- сильное; 0000 -- очень сильное.

Продукты .. Окисление .. Ощелачивание..

Абрикосы свежие .. -- .. 000..

Абрикосы сушеные .. -- .. 0000..

яблоки свежие .. -- .. 00..

яблоки сушеные .. -- .. 00..

Бананы спелые .. -- .. 00..

Бананы зеленые .. 00 .. -- ..

Виноград .. -- .. 00..

Виноградный сок натуральный .. -- .. 00..

Виноградный сок подслащенный .. 000 .. -- ..

Сливы сушеные .. -- .. 000..

Сливы маринованные .. 00 .. -- ..

Персики .. -- .. 000..

Вишни .. -- .. 00..

Сок лимонный натуральный .. -- .. 000..  
Сок лимонный послащенный .. 000 .. -- ..  
Сок апельсиновый натуральный .. -- .. 000..  
Арбузы .. -- .. 000..  
Дыни .. -- .. 000..  
Чернослив .. -- .. 00..  
Изюм .. -- .. 00..  
Финики .. -- .. 00..  
Инжир сушеный .. -- .. 0000..  
Смородина .. -- .. 000..  
Клюква .. -- .. 0..  
Ягоды (всякие) .. -- .. 00 -- 0000..  
Фрукты (почти все) .. -- .. 000..  
Фрукты, варенные с сахаром .. 0 -- 000 .. -- ..  
Капуста .. -- .. 000..  
Цветная капуста .. -- .. 000..  
Сельдерей .. -- .. 0000..  
Огурцы свежие .. -- .. 0000..  
Одуванчик (зелень) .. -- .. 000..  
Латук .. -- .. 0000..  
Лук .. -- .. 00..  
Пастернак .. -- .. 000..  
Зеленый горошек .. -- .. 00..  
Горох сухой .. 00 .. -- ..

Редис .. -- .. 000..

Перец .. -- .. 000..

Помидоры свежие .. -- .. 0000..

Свекла свежая .. -- .. 0000..

Морковь .. -- .. 0000..

Картофель с кожурой .. -- .. 000..

Бобы свежие .. -- .. 000..

Бобы сушеные .. 0 .. -- ..

Бобы запеченные .. 000 .. -- ..

Ячневая крупа .. 00 .. -- ..

Ячмень .. 0 .. -- ..

Крахмал .. 00 .. -- ..

Овсяная крупа .. -- .. 000..

Мамалыга и кукурузные хлопья .. 00 .. -- ..

Хлеб черный .. 0 .. -- ..

Хлеб белый .. 00 .. -- ..

Мука белая .. 00 .. -- ..

Молоко цельное .. -- .. 000..

Сыворотка молочная .. -- .. 000..

Земляные орехи .. 00 .. -- ..

Миндаль .. -- .. 00..

Сыр твердый .. 00 .. -- ..

Сыр мягкий .. 0 .. -- ..

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев filosoff.org

Сливки .. 0 .. -- ..

яйца (в целом) .. 000 .. -- ..

яйца (белок) .. 0000 .. -- ..

Говядина .. 0 .. -- ..

Телятина .. 000 .. -- ..

Печень говяжья .. 000 .. -- ..

Цыплята .. 000 .. -- ..

дичь .. 0 -- 0000 .. -- ..

Баранина вареная .. 00 .. -- ..

Баранина тушеная .. 0 .. -- ..

Ветчина постная свежая .. 00 .. -- ..

Бекон жирный .. 0 .. -- ..

Бекон тощий .. 00 .. -- ..

Свинина нежирная .. 00 .. -- ..

Сало свиное .. -- .. 0..

Рыба (всякая) .. 00 -- 000 .. -- ..

Палтус .. 000 .. -- ..

Раки .. 0000 .. -- ..

Устрицы .. 0000 .. -- ..

Мидии .. 000 .. -- ..

Ощелачиванию внутренней среды способствуют катионы кислот -- кальций, магний, калий, натрий. Кислотно-щелочное равновесие обычно смещают в "кислую" сторону свободные органические кислоты -- лимонная, яблочная, уксусная и др. Закисление же вызывают анионы, содержащие фосфор, серу, хлор.

Щелочная среда в организме способствует здоровью, но это не означает, что нужно переходить на питание только щелочными продуктами. Есть данные о том, что чрезмерное длительное ощелачивание является одним из факторов, способствующих заболеванию раком. Поэтому, по возможности, лучше всего

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
придерживаться рекомендуемого соотношения: на одну часть кислотной пищи не менее двух частей щелочной.

Гуны в питании.

Гуны переводятся на русский язык с санскрита как качества или силы. И Природа и человек состоят из трех гун -- Саттва, Раджас и Тамас. Тамас -- это олицетворение темноты и бездействия, инерция. Раджас -- деятельность, выражающаяся в притягивании и отталкивании. Саттва -- равновесие между Раджасом и Тамасом. В каждом человеке в разных пропорциях присутствуют все три гуны. Проявляются эти гуны в разных областях и несут разные состояния. Например, гнев или страсть -- это проявление Раджаса. разного рода депрессивные состояния, тоска, плохое настроение -- это проявление Тамаса. Духовные подъемы, творческие озарения, любовь -- проявления Саттвы.

Если же говорить о Гунах применительно питания, то нужно отметить, что все продукты несут в себе заряды энергии этих трех Гун. А эта энергия в свою очередь на клеточном уровне программирует наш организм. И не удивительно, что у нас бывает разным настроение, возникают разные желания, после приема той или иной пищи.

Что произойдет если человека кормить, к примеру, все время тамасической пищей. По всей видимости, он будет мрачным, скрытным, «закрытым», вполне возможно, что и ленивым человеком.

Люди, у которых преобладает Раджас -- отличаются экспансивностью, горячим темпераментом, страстностью, увлеченностью и другими подобного рода качествами. Хорошим примером таких людей могут быть представители народов Италии, Испании, Кавказа и некоторых стран Ближнего Востока.

Если же человека с самого детства кормить саттвической пищей, то по утверждению йогов, он, скорее всего, вырастет радостным, светлым, духовным и мирным человеком. Именно саттвическая пища является идеальным рационом для йога.

Ниже вам предлагается краткий список продуктов, отнесенных к той или иной Гуне (дается по Читтападу). В нем на первом месте стоят самые богатые данной энергией продукты, а к концу ее количество уменьшается.

Саттва: апельсин, манго, цветочная пыльца и живые лепестки цветов, пригодные в пищу, мед, вообще все фрукты, так как они вбирают в себя солнце. Вся зелень -- листья, побеги, любые овощи, зреющие на кустах, все зерновые (самые солнцесодержащие -- кукуруза, пшено, пшеница), орехи (арахис -- меньше). Все сладости (хотя сахар и не очень полезен), которые обожают дети, так как в них много энергии радости.

Раджас: чеснок и лук, мясо диких животных и мясо вообще (жареное), корни женьшеневой группы и их настойки, перец и другие пряности, кофе и какао -- это наркотики, которые своей энергии дают мало, но возбуждают в человеке энергию Раджас; корнеплоды -- особенно острого вида типа редьки. Все соленое, острое и горькое.

Тамас: китайские блюда -- яйца, пролежавшие год в земле и имеющую внутри черную жидковатую массу, соус из креветок и мелкой рыбки, образованный после перегноя всех этих продуктов в земляной яме. Все продукты, где начался процесс распада -- подпорченное мясо, лежалые крупы, прогорклое масло, подгнившие овощи, старые молочные продукты и т.д. Вся приготовленная тепловым способом еда, лежавшая вне холодильника.

Известный Учитель йоги Свами Шивананда в одной из своих книг отмечает:

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
«Следует однако, помнить, что некорректные методы приготовления могут превратить даже вполне доброкачественные продукты в яд, переводя его из категории саттвической пищи в категорию раджасической или даже тамасической. Саттвические продукты, приготовленные с добавлением большого количества специй, перестают быть таковыми, пополняя собой категорию продуктов раджасических. Также к раджасической пище относятся все корректно приготовленные животные продукты. Явного вреда пища раджасической категории в общем-то не приносит, особенно молодым

людям, у которых пищеварительная система работает достаточно эффективно, однако, возбуждая ум и генерируя телесную неудовлетворенность, она толкает человека в пучину потакания страстям, желаниям и похоти и потому не позволяет ему достичь уравновешенного состояния. Отсюда – невозможность для того, кто питается раджасической пищей, устойчиво следовать по пути целенаправленного развития самоконтроля, расширения осознания с вытекающим из последнего совершенствованием и приближением к состоянию просветления. Суетность состояния ума неизменно рано или поздно толкает такого человека к совершению ошибок, пагубно отражающихся на его эмоциональном статусе, работоспособности интеллекта и способности контролировать волю. Поэтому тот, кто питается раджасической пищей с возрастом неизбежно ввергает себя в пучину болезней и неадекватных состояний психики, особенно если жизнь его сопряжена со стрессами».

Приведенный список, конечно же, далеко не полный. Но, уловив общую закономерность, вы и сами сможете относить те или иные пищевые продукты к разным Гунам и пользоваться этими знаниями в своей практике питания.

Цитата на полях.

Употребление в пищу продуктов, относящихся в каждой из групп вызывает соответствующие гуне состояния. Некоторые индийские тексты, особенно религиозной направленности предписывают употребление только саттвических продуктов. Однако в действительности в жизни встречаются ситуации, для решения которых должна преобладать вовсе не саттва. Например, активные действия требуют избытка раджаса. Иногда после слишком интенсивных духовных упражнений или повышенной активности человеку необходимо «заземлиться» и в этом может помочь тамас.

Следует также учитывать, что принадлежность человека к той или иной варне также предопределяет наиболее благоприятный тип питания. Так преобладающей гуной в питании брахмана (предполагается, что человек занимается видом деятельности, соответствующим его касте) должна являться саттва, кшатрия – раджас, вайшьи – раджас и тамас, шудры – тамас.

Отличается по кастовому признаку и структура питания. Так брахман должен есть мало, но разнообразно, кшатрий – шудра – плотно и обильно.

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Словарик.

Варна – в Индии издавна для обозначения четырех главных сословий существует термин «варна», обозначающий изначальную мотивационную предрасположенность человека. Основных варн – четыре: Брахманы, Кшатрии, Вайшью и Шудры.

Шудра – это наемный рабочий, человек у которого отсутствует инициатива, работающий только по приказам. Мастеровые.

Вайшью – торговцы и коммерсанты.

Кшатрий – воины и управленцы.

Брахман – мыслители, творцы, и религиозные деятели.

Интересности.

Психологический и энергетический настрой, в котором происходит прием пищи имеет огромное значение. Благоприятный для хорошего усвоения пищи настрой создает еда в красивой просторной комнате, чистый стол, красивые столовые приборы, легкая приятная музыка и неторопливая беседа.

Очень важно и выполнения правил этикета, регламентирующих поведение за столом. Существует одна закономерность, чем выше культура питания, тем лучше усваивается пища. Выполнение многочисленных правил поведения за столом приводит к тому, что скорость поглощения пищи оказывается невысокой и тем самым улучшается пережевывание пищи. Кроме того правила поведения за столом предписывают эмоциональную сдержанность во время еды, а это в свою очередь также положительно отражается на процессе пищеварения.

Во многих религиях процедура питания является своеобразным ритуалом. Например, в дзен-буддизме перед приемом пищи послушникам рекомендуется предаваться пяти размышлениям о еде:

1. Чего я стою? Откуда это подношение.
2. Принимая это подношение, я должен думать о несовершенстве моей добродетели.
3. Очень важно следить за своим собственным сердцем, не допускать появления таких недостойных чувств, как жадность, зависть и пр.
4. Я принимаю пищу как лекарство, для того, чтобы поддерживать в теле здоровье.
5. Я принимаю пищу и для того, чтобы обеспечить свое духовное продвижение.

Перед приемом пищи в других религиях и эзотерических учениях читают молитвы, медитируют на еду, заряжают еду энергией, посвящают ее богу, делают бескровное жертвоприношение богу и т.д. Я не призываю вас создавать ритуал из каждого приема пищи, но создать домашнюю традицию (или традиции) по силам каждому. Например, договориться с семьей, что в пятницу по вечерам, все обязательно (какие бы планы и дела не были) собираются у родителей на традиционное чаепитие. На этом чаепитии пить хороший чай из самых красивых чашек, есть самые вкусные сладости (раз в неделю можно ведь себе позволить) и вести беседу о литературе, кино, живописи. И никаких телевизоров и магнитофонов. Пусть их заменит хотя бы на один день в неделю общение с близкими людьми или друзьями.

Подобно рода традиции, на мой взгляд, оказывают положительное влияние не только на микроклимат в семье, но и на психологическое и энергетическое состояние каждого из членов семьи и на ощущение личного счастья каждым членом семьи.

Равновесие «Инь» и «Ян» пищи.

Это еще одна весьма спорная система питания, к которой я также отношусь несколько скептически. Но опять же у нее есть и множество сторонников.

Равновесие «Инь» и «Ян» пищи главное в науке о питании, названной макробиотикой и воссозданной японским ученым Дж. Осавой. В переводе с греческого "макробиотика" означает "техника долгой жизни". Основана эта теория и метод питания на восточной концепции взаимодействия мужского и женского начал -- Инь (женское начало) и Ян (мужское). По макробиотике болезнь -- это переизбыток той или иной энергии в организме, нарушение внутреннего энергетического равновесия. Восстановить это равновесие можно с помощью питания.

Считается, что "иньская" пища охлаждает, делает тело мягким и вялым. При избытке она порождает сонливость, бледность, потерю аппетита. Не рекомендуется употреблять более двух "иньских" продуктов за один раз, так как организму тяжело с ними справиться. При длительном избытке пищи Инь наступает подавленность, появляется чувство разбитости, возрастает ранимость.

"Янские" же продукты приносят тепло, делает тело более твердым. При избыточном их потреблении появляется напряженность, лихорадочность, раздражительность.

Летом, в жару рекомендуется есть больше "иньской", охлаждающей пищи. Зимой же предпочтение следует отдавать согревающей "янской". При умственных нагрузках "иньской" пищи требуется меньше, чем при физических.

Классификация продуктов на Инь и Ян (по Г. Айхоре).

Продукты перечислены по нисходящей от наиболее "Инь" к наиболее "Ян" в зависимости от того, какое начало в них преобладает.

#### 1. Фрукты

Тропические

Лимоны

Персики

Груши

Апельсины

арбузы

яблоки

Клубника

#### 2. Напитки.

Лимонады

Фруктовые соки

Кофе

чай

Колодезная вода

### 3. Алкогольные напитки.

Шампанское

Водка

Вино

Виски

Пиво

### 4. Молочные продукты.

Мороженое

Кефир

Масло

Молоко

Козье молоко

Мягкие сыры

Твердые сыры

### 5. Орехи и семечки.

Арахис

Миндаль

Грецкие орехи

Тыквенные семечки

Кунжутные семечки

6. Животная пища.

Крабы

Раки

Белая рыба

Птица

Мясо

Красная рыба

Яйца

7. Овощи.

Картофель

Баклажаны

Томаты

Огурцы

Шпинат

Сельдерей

Капуста

Репка

Тыква

Лук

Чеснок

Хрен

Морковь

## 8. Крупы.

Кукуруза

Овес

Ячмень

Рожь

Пшеница

Рис

Гречиха

## 9. Бобовые

Соевые бобы

Зеленый горошек

Чечевица

Фасоль.

Пользуясь данной классификацией можно следить за тем, чтобы в ежедневном рационе не нарушалось равновесие "иньской" и "янской" пищи.

Есть ли йогам мясо?

Спросите меня, что такое яд?  
Все может стать им, без него – ни шагу.  
Все дело – в дозе, лишь один пример:  
Все, что мы пьем или едим сверх меры, –  
Все это ядом может обернуться...

Парацельс.

Йоги различают две основные категории пищи: животную и неживотную. Под животной пищей понимается мясо, рыба, яйца, ракообразные и т.п. К неживотной – молоко, фрукты, овощи, злаковые, зелень и т.п.

В идеале пищевой рацион йога не включает в себя продукты животной пищи. Однако, это вовсе не означает, что всякий, кто начинает заниматься йогой должен сразу же полностью отказаться от употребления мясной пищи. Желательно, чтобы переход к вегетарианству был естественным, без насилия над собой. Можно постепенно сокращать употребление животной пищи (до двух-трех раз в неделю), и в конце концов наступит момент, когда зависимость от мяса и рыбы перестанет быть ощутимой. Кроме того, следует помнить о том, что организму в обязательном порядке нужны белки, поэтому белки животной пищи следует заменять белками неживотной пищи.

Почему же йоги считают, что употребление животной пищи нежелательно? Можно привести очень много сведений о негативном влиянии мясной пищи на человеческий организм. Можно привести много фактов доказывающих преимущество вегетарианства перед мясоедством. Все эти сведения неоднократно упоминались в литературе по питанию. Однако, на мой взгляд, главный недостаток употребления мяса состоит в том, что в мясе на клеточном уровне остается информация о животных инстинктах, страхах, эмоциях. Представьте себе ужас коровы, когда ее везут на бойню и она это чувствует. Весь ее ужас и передается нам на клеточном уровне. А мы потом еще удивляемся своим беспричинным (казалось бы) страхам.

Но и тех, кто перешел к вегетарианству мне все таки хотелось бы предостеречь от полной "стерильности" в питании. Даже если вы и отказались от мясной пищи, то один или два кусочка колбасы в месяц навряд ли сильно повредят организму и в тоже время мясные продукты не станут для вас ядом. А такие случаи бывали. Человек, полностью отказавшийся от какого-либо продукта попадал в ситуацию, когда ему приходилось этот продукт есть и эта пища становилась для него ядом и приводила к печальным последствиям.

Отмечу и то, что в последнее время появляется все больше данных, свидетельствующих о том, что с пользой вегетарианства все далеко не так однозначно, как это представлялось ранее.

Например наблюдения киевского городского центра здоровья свидетельствуют о том, что через 5-7 лет такого строгого вегетарианства у людей заметно снижается иммунитет.

Тамара Цыбенко, главный специалист по гигиене питания Главного санэпидуправления при Минздраве Украины, убеждена, что источник здоровья вовсе не в чисто вегетарианском, а в умеренном и рациональном питании: «Это подсказывает нам опыт поколений: издавна в Украине соблюдали посты – своего рода разгрузочные периоды. Но они были не вечны. Ведь животные белки крайне важны для человеческого организма. Взрослые сами вправе решать, какого образа питания придерживаться. Но детям вегетарианство просто противопоказано – мясные и рыбные блюда им необходимы для нормального роста и физического развития».

О том, что вегетарианство далеко не всегда полезно свидетельствуют история произошедшая с 33-летним парижанином, который на 13-ом году строго вегетарианства потерял зрение. По мнению ученых, тщательно его обследовавших, причиной слепоты послужила нехватка незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов. Именно это, по мнению председателя Британского вегетарианского общества Джорджа Роджера, стало причиной потери зрения.

Не в пользу вегетарианства и результаты исследования проведенного психологом Марьяаной Линдемман из университета Хельсинки (Финляндия). Она изучила состояние более 500 женщин\* в возрасте от 13 до 74 лет, отказавшихся от мясной пищи. Оказалось, что у обследованных преобладают пессимистичные настроения, чувство одиночества, мрачный взгляд на жизнь, представления о "несправедливости" мира. Нередки случаи бессонницы и депрессии. Получается, что «солнечная пища» совсем не гарантирует солнечного настроения. Возможное объяснение этого в том, что организму вегетарианцев не хватает, столь нелюбимого многими приверженцами модных теорий питания, холестерина. Так, одно из исследований, проведенное Томасом Бронишем и Юргеном Бруннером из Института психиатрии при Научном обществе имени Макса Планка показало, что люди, в крови которых слишком мало холестерина, склонны к импульсивному, агрессивному поведению (агрессия часто направлена на самого себя). Также ученые отметили, что с пониженным уровнем холестерина связана и депрессия. А ведь в растительной пище холестерина практически нет, из-за чего его содержание в крови вегетарианцев на 19 процентов ниже, чем у тех, кто от мясной пищи не отказывается.

\*Примечание: по некоторым данным около 90 процентов вегетарианцев – женщины.

Но и это еще не все. Вегетарианцам не хватает и полиненасыщенных жирных кислот, в больших дозах содержащихся почти исключительно в рыбе\*\* и влияющих на наше настроение. На него же влияют и такие вещества как норадреналин и дофамин, а ведь сырье для их производства – аминокислота тирозин, почти исключительно источником которой является мясо.

\*\*Примечание: исследователи из университета финского города Куопио, установили, что тот, кто хотя бы раз в неделю ест рыбу, реже страдает от депрессивных состояний.

Не выдерживают критики и доводы вегетарианцев о том, что человек по своей природе, по анатомическому строению, по спектру питания его ближайших родственников -- существо растительноядное и к поеданию мяса он перешел совсем недавно (чаще всего называют ледниковый период), да к тому же так и не сумел к нему толком приспособиться\*. Подобные утверждения никак не подтверждаются данными современной антропологии. Если следовать теории эволюции Дарвина (а в ней есть множество сомнительных моментов) и рассматривать наших ближайших родственников, то можно увидеть, что способность к питанию животной пищей сопровождала отряд приматов на всем его эволюционном пути, проявляясь у самых разных групп обезьян. Интересно, что в рационе шимпанзе (наиболее близких нам обезьян, опять же если верить Дарвину) мясная пища присутствует постоянно и в больших количествах (Правда, гориллы, также считающиеся нашими «близкими родственниками» являются «строгими вегетарианцами»). А если говорить о непосредственных предках человека, то согласно современным представлениям они были еще более выраженными мясоедами и вели образ жизни, сходный с таковым у современных гиен и гиеновых собак.

\*Примечание: о том, что наши «растительноядные» предки поедали и себе подобных, поборники вегетарианства стараются не вспоминать вообще. А ведь каннибализм, вопреки распространенному мнению был присущ не только жителям далеких островов. В настоящее время найдены доказательства того, что себе подобных активно кушали и древние люди, проживавшие на территории современных Шотландии, Швейцарии и Австрии и ряда других европейских стран.

Проанализировав эти и другие данные современной антропологии, американский зоолог Десмонд Моррис взял на себя смелость утверждать, что только природная любовь к мясу сделала из обезьяноподобного существа человека.

Имея собственный опыт вегетарианства, наблюдая за своими знакомыми придерживающимися этой системы питания, изучив литературу я пришел к выводу, что вегетарианство в своих крайних проявлениях наносит ущерб здоровью человека. В то же время, преимущественно вегетарианская диета в соответствующих условиях (например, проживание в местах с теплым или умеренным климатом, а не в условиях Крайнего Севера или отсутствие необходимости заниматься изнуряющим физическим трудом) и составленная с учетом индивидуальных особенностей может самым благоприятным образом отражаться на личном здоровье. Категоричный ответ на вопрос полезно вегетарианство или нет, на мой взгляд, невозможен. Все зависит от множества самых разных факторов.

Цитата на полях.

...главная опасность заключается в однообразном питании, каким бы это однообразие ни было – "полезными" растениями или "неполезным" мясом. Вот почему здоровое меню, здоровый пищевой репертуар будет составлять любой набор блюд, где ясно и четко проведен и выдержан принцип разнообразия, как кулинарного, так и вкусового, то есть присутствует и мясная, и рыбная, и растительная, и иная пища в ее горячем, холодном, соленом, квашеном, вяленом и ином виде, причем пища, сдобренная пряностями, неодинаковая во вкусовом отношении – и пресная, и сладкая, и острая, и кислая, – словом, предельно разнообразная по продуктам, вкусу, кулинарной обработке. Такая

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пища и будет самой здоровой и полезной.

Не случайно восточное вегетарианство, культивируемое кришнаитами, придает огромное значение разнообразию вкуса, расширяя применением пряностей и специй, а также особых приправ диапазон однообразного вегетарианского стола. Именно поэтому кришнаитское вегетарианство, а также вегетарианская кухня китайско-вьетнамского направления Сумы Чинг Хай делают последние годы гораздо большие успехи в своем распространении в Европе и Америке, чем традиционное английское (европейское) вегетарианство. Последнее, также учитывая некоторые негативные стороны растительной пищи, в своих наиболее тонко разработанных меню, предназначенных для людей состоятельных, старается всемерно подготовить блюда из растений к облегченному усвоению, чтобы сократить работу желудка. Именно поэтому в европейском вегетарианстве такое видное место занимают протертые овощные супы, пюреобразные вторые блюда из овощей (пюре картофельное, брюквенное, тыквенное), применение различных муссов, суфле, самбуков в сладких блюдах (вместо натуральных ягод). Все это дает возможность увеличить число обеденных блюд в небогатой вегетарианской кухне с трех до четырех или пяти-шести и таким образом сохранять нужный энергетический баланс. Но все это касается и остается возможным лишь для состоятельных вегетарианцев. В низовых же, простонародных вариантах так называемая вегетарианская кухня губительна. Вот почему нельзя говорить о вегетарианстве вообще и рассуждать абстрактно – о его пользе или недостатках и преимуществах. Надо конкретно указывать, какое вегетарианство имеется в виду – богатое, элитарное, индивидуально ориентированное или массовое, простонародное, скудное и безотрадное во вкусовом отношении?!

Вильям Похлебкин

Сыроедение.

Среди многих людей, практикующих йогу бытует мнение, что самой полезной формой вегетарианства является сыроедение (приверженцы этой системы питаются только молочно-растительными продуктами без всякого воздействия на них огня или пара). Якобы именно так питаются настоящие индийские йоги. Однако с подобными утверждениями трудно согласиться.

Во-первых, по поводу «безусловной» пользы вегетарианства выше уже было многое сказано.

Во-вторых, если говорить об индийских йогах, то стоит учитывать и то, в каких климатических и социальных условиях они живут.

И, в третьих, существует множество данных научных исследований, показывающие, что сыроедение вовсе не так полезно, как об этом говорят его приверженцы.

Например, известно, что пшеница и другие злаки содержат малополезные вещества, которые удаляются только при термической обработке. Или то, что в ряде естественных продуктов (в шпинате, ревене, щавеле) содержится щавелевая кислота, оказывающая, мягко говоря, не самое благоприятное воздействие на наш организм. Ядовитые вещества, которые становятся безвредными после термической обработки, содержатся и в баклажанах и стручковой фасоли.

Особенно важным представляется то, что человеческий организм на протяжении многих тысяч лет привык к обработанной тепловым способом пище, а потому уже с трудом переваривает одну лишь сырую.

Вильям Похлебкин писал: «Нельзя забывать, что за сотни и десятки тысячелетий развития человека его организм приспособился к употреблению

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) пищи, приготовленной преимущественно на огне. Огонь произвел революцию в жизни человечества не только потому, что изменил внешние условия существования человека, но и главным образом потому, что изменил самого человека, его внутреннее строение в самом буквальном значении этого слова. Ведь именно употребление пищи, приготовленной на огне, провело одно из самых существенных границ, ибо такая пища способствовала радикальной перестройке пищеварительного аппарата человека в сторону уменьшения его размеров и веса и подготовила почву для того, чтобы весь высвободившийся в результате этой рационализации материал пошел на развитие других отделов организма, и прежде всего на развитие и питание человеческого мозга».

Не так давно ученые из английского Института исследований пищи выяснили, что из вареной моркови человеческий организм усваивает в пять раз больше каротиноидов, чем из сырой. Объясняется это тем, что при варке размягчаются стенки клеток моркови. Ученые отметили, что то же самое происходит и с другими овощами (установлено, что из приготовленных брокколи и шпината мы получаем 10-30% каротиноидов, а из сырых - только 2-3%). И хотя, часть витаминов при кулинарной обработке действительно гибнет, оставшиеся усваиваются намного лучше.

Другое исследование, проведенное американскими учеными показало, что вареные помидоры по ряду показателей полезнее сырых. Они установили, что если помидоры готовить при высокой температуре, в них уже через 2 минуты ликопина\* будет на 1\3 больше, чем в сырых плодах. А если варить их 15 мин, концентрация этого вещества повышается в 1,5 раза.

\*Примечание: это органическое соединение, придающее помидорам насыщенный красный цвет, является очень сильным натуральным антиоксидантом (превосходящим даже таких признанных «ловцов свободных радикалов», как витамины С и Е). Также установлено, что ликопин заметно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Немаловажно и то, что сырая пища по своим вкусовым качествам серьезно уступает еде приготовленной традиционными способами. А польза даже от по определению полезной еды ежели ее поглощению не сопровождалось получением удовольствия, на мой взгляд, не велика.

Естественно, сырые овощи и фрукты должны быть в нашем рационе питания. Причем в гораздо большем количестве, чем в настоящее время (по некоторым данным в рационе наших соотечественников 10 % сырых продуктов и 90 % термически обработанных).

Цитата на полях.

...в последние годы появились поклонники так называемой "сырой кухни", то есть блюд, приготовленных без огня. Эти люди, называющие себя сыроедами, питаются в основном сырыми овощами, фруктами, орехами, яйцами, маслом, сметаной, творогом, молоком. Они, разумеется, тратят очень мало времени на приготовление пищи. Но мотивируют они свое пристрастие к сырой пище не этим, а тем, что хотят сохранить побольше витаминов в еде. Однако увлекаться сыроедением всерьез не стоит. Как и всякое одностороннее увлечение, сыроедение имеет немало минусов. Прежде всего оно существенно сужает круг продуктов питания, обедняет наш рацион, в том числе сокращает и ассортимент овощей, ибо среди них есть и такие, которые не рекомендуются, да и невкусно есть совершенно сырыми, например свекла, картофель, кабачки, тыква, патиссоны, баклажаны и др. Кроме того, нельзя всю пользу питания сводить к витаминам, как нельзя назвать главным ни одно из других пищевых веществ. Но дело даже не в этом.

...основная цель приготовления пищи на огне состоит как раз в том, чтобы максимально облегчить ее усвоение человеческим организмом, не говоря уже о том, чтобы сделать ее более вкусной.

Вильям Похлебкин «Занимательная кулинария»

Придерживаться ли режима в питании.

До сих пор многие медики призывают питаться регулярно, строго по режиму. Тем более так думают многие из нас, кому с детства родители «заложили» в подсознание установку о важности «регулярного питания». Но так ли уж оно важно?

Вот что рассказывает об этом известный специалист в области питания Вильям Похлебкин: «... в то время как мои более молодые товарищи уже по несколько лет отдыхали и занимались лишь воспитанием внуков, я продолжал и продолжаю активно работать. Почему?

...я стараюсь есть только тогда, когда действительно чувствую желание есть. Казалось бы, просто и естественно. Но в действительности так поступают очень немногие. Большинство людей едят в так называемые общепринятые часы приема пищи – утренний завтрак в 8–9 часов утра, обед в 13–14 часов, ужин в 8–9 часов вечера».

В. Похлебкин рассказывает еще об одном важном «нововведении», к пониманию которого он пришел с годами – «питаться совершенно не считаясь с общепринятыми часами приема пищи, а по обстоятельствам и потребности». Он считает, что можно есть и в два и в три часа ночи или четыре часа утра, лишь бы был естественный аппетит, а не ждать до восьми часов утра «положенного завтрака».

Кстати, этому учат и история кулинарии, и исторический опыт разных народов, о чем забывают или чего не знают медики, рьяно и педантично ратующие за «регулярное питание».

Хочется здесь привести одну поучительную историю. Вильям Похлебкин, объясняя о том почему совсем не обязательно питаться «регулярно», рассказывает историю своей веры в авторитет и крушения этой веры. Это история об известном медицинском светиле академике Богомольце некогда президенте Украинской Академии Наук.

Будучи патофизиологом (занимался изучением тканей человека) академик живо интересовался проблемами долголетия и написав книгу «Продление жизни», возглавил специальный институт.

Среди его рекомендаций относительно образа жизни сопутствующего долголетию были и советы есть только через равные промежутки времени, чтобы нагрузка на пищеварение и кровеносную систему была равномерной. Кроме того, настоятельно рекомендовалось не перегружать желудок перед сном, а тем более ночью.

Вильям Похлебкин в своей статье опубликованной в журнале «Огонек» пишет: «Когда были опубликованы эти рекомендации, я учился в школе, и на уроках биологии и эволюции (был такой предмет до войны) мы добросовестно заучивали советы Богомольца, решив прожить до ста лет... Особенно трудно было сохранять равный интервал при приеме пищи. Помню как мучительно хотелось жрать раньше времени, дозволенного Богомольцем, но мы стоически терпели – авторитет академической науки стоял тогда высоко. И главное, хотелось дожить до коммунизма, увидеть этот рай.

Возможно, я бы рабски следовал предписаниям главного советского теоретика долгожительства, если бы он вскоре неожиданно не скончался. Это был, конечно, огромный шок для всех адептов, приверженцев и последователей

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) ученого. Правда, вначале мы еще думали, что он почил в почтенном возрасте, это как-то его оправдывало. Но когда стало известно, что он едва-едва дотянул до 65 лет, всех, кто верил в богомольцевскую теорию долголетия, охватило разочарование и апатия. Многие мои товарищи однолетки впали тогда в состояние отчаяния и запили...

Что же касается меня, то я позволил себе есть, когда хочется, перестав дожидаться урочного часа – и пока в свои семьдесят пять лет чувствую себя нормально. Правда, отходя от жесткого режима питания, я сделал это не назло Богомольцу, а потому что провел предварительно кое-какую проверку того как на самом деле питались горцы. А также постарался разузнать как питался сам несостоявшийся долгожитель. И вот что оказалось...

Академик следил, чтобы его еда происходила вовремя. Но в самой еде, как и все медики, абсолютно не разбирался. Правда, витаминов ел много – вареники с вишнями, узвар из сухофруктов, соложеники из клубники, да и «живые» груши, сливы, малина – летом всегда стояли в вазах на столе. Но вот, что горцы долгожители, как и истые мусульмане, никогда в жизни не ели свинины, -- это академик упустил из виду. А он, как оказалось, никогда не ел баранины, в которой как раз наличествуют столь важные для жизни неопредельные жиры. Оказывается и жиры жирам рознь! Но Богомалец не был химиком, и жир для него всегда был только жиром. Бараний или свиной не все ли равно?

Не принял во внимание теоретик долгожительства, что его живые аргументы – азербайджанские долгожители – как правоверные магометане почти полтора месяца в году питались только ночью, да и в остальные десять-одиннадцать месяцев остальную пищу суток принимали поздно вечером, на ужин, перед сном. По теории они должны были бы скончаться ранее Богомольца, ибо, перегружая желудок и давая невыносимые нагрузки на систему кровообращения, портили себе сон.

Но на практике аксакалы продолжали жить до ста и более лет, обжираясь на ночь жирным пловом из барашка. Где же, спрашивается справедливость и в чем же сермяжная правда долгожительства?

А правда и единственная правильная реакция на крах теории Богомольца состояла в том, чтобы детально и подробно изучать характер питания человека, реальные условия питания, а не формальные правила поведения в период питания. Разница то в этих понятиях есть!»

Интересности.

Широко распространенному убеждению, что есть на ночь вредно для здоровья, да и к тому же вечерние трапезы способствуют увеличению веса человека. Однако все не так печально. По сообщению издающегося в Мюнхене журнала здоровья "Апотекен умшау", устойчивее мнение о вредности позднего ужина не более, чем всеобщее заблуждение.

Подобное утверждение позволяют сделать данные группы ученых, которые проводили эксперименты с более чем семью тысячами людей на протяжении 10 лет. По мнению ученых на вес человека влияет не время суток, в которое он принимает пищу, а исключительно ее калорийность.

Другое дело, что зачастую за ужином, придя с работы мы бываем неумеренны и съедаемая нами пища превышает реальные потребности организма в калориях. Кроме того, ученые отметили, что большую роль в приобретении избыточного веса играет алкоголь. Любителям пропустить вечером рюмочку-другую, следует знать, что тем самым они подвергаются опасности набрать лишние килограммы: алкоголь содержит почти столько же калорий, сколько некоторые виды жиров.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Согласны с немецкими учеными и их американские коллеги. Проведенные ими исследования о влиянии пищи на здоровье позволяют утверждать, что нет никаких доказательств того, что прием пищи в позднее время суток ведет к жировым отложениям в большей степени, чем если принимать пищу днем. Калории, полученные во время ночной еды, все равно будут использоваться организмом тогда, когда он в этом нуждается.

Стоит отметить, что некоторые продукты действительно лучше после 18 часов не есть. Это продукты, содержащие так называемые быстрые сахара (белый хлеб, пирожные, шоколад). Дело в том, что ночью поджелудочная железа вырабатывает больше инсулина, поэтому его содержание в крови повышается, а инсулин побуждает организм запасать жиры. Поэтому лучше есть сладости по утрам или днем. Вечером же лучше включить в рацион печеное мясо и птицу, нежирную рыбу и овощи.

Питьевой режим.

Как известно наша земля на семьдесят процентов состоит из воды. Человек подобие Земли (как и Вселенной), также на 70 % состоит из воды, причем в нашем мозге воды 80 %. Все это говорит о том, насколько важно для нас ежедневное снабжение нашего организма водой. Причем, именно, водой, а не чаем, кофе, компотом, соком, безалкогольными напитками.

Мы выше уже говорили о том, что в Индии йоги выпивают не менее 15 стаканов (около 3-х литров) воды в день. В наших же условиях так много воды пить может быть и не нужно (особенно, когда не жарко), но все же в день желательно выпивать около 2-х литров.

Пить воду желательно не спеша, мелкими глотками, смакуя каждый глоток и представляя какую пользу он приносит. Йоги считают, что вместе с водой мы получаем Прану, поэтому можно смакуя воду во рту представлять, что в организм поступает живительная энергия.

Учитывая загрязненность бегущей в наших водопроводах воды, ее желательно отстаивать. Отстаивать воду нужно не менее 6-7 часов и только после того пить. На дне посуды, в которой вы будете отстаивать воду, будут оседать вредные для организма химические соединения, тяжелые элементы, соли, хлорка и т.п. Поэтому, когда в сосуде остается примерно одна треть воды ее обычно выливают.

Кстати, те кто едят мясо нуждаются в употреблении воды в большей степени, чем вегетарианцы: она необходимо для того, чтобы вымыть из почек токсины, образовавшиеся после употребления животной пищи.

Йоги рекомендуют пить воду сразу после пробуждения, вечером, перед сном, и в течении дня за полчаса до еды, примерно по стакану каждый раз, а также всякий раз, когда хочется пить. Считается, что лучше даже пить воды больше, чем это требуется организму, чем меньше (за исключением случаев нарушений водно-солевого обмена). Избыток жидкости повредить не может, он быстро выводится с мочой.

Некоторые медики рекомендуют пить только кипяченую воду. На мой же взгляд, лучше все таки употреблять воду отстоянную, так как в кипяченая вода уступает по своим свойствам воде обычной. Но если вода в вашем водопроводе сильно загрязнена, то, наверное, лучше воду все таки кипятить.

По мнению многих экологов водопроводная вода, которую мы пьем питьевой не является. Считается, что годится она только для того, чтобы руки помыть и белье постирать.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

На водопроводных станциях вода очищается в основном от естественных загрязнений – от механических (песка, ила) с помощью фильтрации и от биологических с помощью обеззараживания. Но наиболее опасные для человека загрязнители, такие, как соли тяжелых металлов, компоненты промышленных отходов, органические соединения, фенолы и радионуклиды, а также остатки веществ, которыми воду озонировали и обеззараживали (в основном хлор), попадают в водопровод, а оттуда к нам в желудок если мы пьем неочищенную воду.

Многие думают, что достаточно воду прокипятить и ее можно безбоязненно использовать для питья. Это не совсем так. Кипячение не уничтожает даже всех микробов, не говоря уже о металлах, пестицидах, нитратах, феноле и нефтепродуктах. Поэтому для очищения воды кипячения ее, увы, недостаточно. Кроме того, на стенках чайника после кипячения оседают полезные соли кальция и магния.

Отстаивание воды, о котором шла речь выше хоть и хороший способ очищения воды, но вполне возможно, что одного отстаивания недостаточно. Поэтому жителям крупных городов лучше очищать воду не только путем ее отстаивания, но и использованием бытовых фильтров очистки воды. Наиболее подходящи для этой цели фильтры, в которых используется комбинация адсорбционной и ионообменной технологий, что позволяет очищать воду не только от остаточного хлора и органических загрязнений, но и от тяжелых металлов.

Еще лучше будет для жителей крупных городов очищать воду не только путем ее отстаивания, но и использованием бытовых фильтров очистки воды. Наиболее подходящи для этой цели фильтры, в которых используется комбинация адсорбционной и ионообменной технологий, что позволяет очищать воду не только от остаточного хлора и органических загрязнений, но и от тяжелых металлов.

Однако, бывает и так, что от применения фильтров вода может стать еще хуже. Такая опасность подстерегает тех, кто использует сорбционные фильтры. В них вода проходит через сорбент – чаще всего это активированный уголь. Он задерживает органику и микроорганизмы, но им нужно пользоваться постоянно. В противном случае, если фильтром не пользоваться с месяц, микроорганизмы в нем быстро размножатся, пожирая абсорбированную органику. В этом случае, приехав из отпуска и открыв кран, можно получить полный стакан микробов. После долгого перерыва, чтобы не было неприятностей, такие фильтры нужно промывать хотя бы несколько часов.

Но эти опасности – «цветочки» по сравнению с тем, о чем говорит доктор химических наук, профессор, директор Института коллоидной химии и химии воды, академик НАН Украины Владислав Гончарук: «Я всегда выступал против «Родничков» и подобных им устройств для доочистки водопроводной воды, как отечественных, так им импортных. Ресурс их, как правило, заканчивается на порядок раньше, чем это обещает реклама. Более того, в фильтрах протекают естественные биологические процессы, накапливаются микроорганизмы, которые живут и выделяют токсины. В результате такие фильтры еще больше загрязняют воду».

Что же касается, столь популярных во многих городах родников и источников, то тот же Владислав Гончарук отмечает: «Наши естественные источники (роднички), например, в Печерской Лавре, в Дубках, в Пуще-Водице\* до недавнего времени были местом общественного водопоя. Через весь город с бидончиками ехали за «чистой» водой, выстаивали очереди самые добросовестно относящиеся к своему здоровью... Мы исследуем эту воду. В ней выявлены хром, кадмий, свинец, ртуть и другие токсичные соединения. О железе и марганце я просто не говорю – мелочи по сравнению со всем остальным. Есть даже нефтепродукты и моча. Эту воду пить нельзя!»

\*Примечание: в городе Киеве.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Конечно же, вода в других источниках, и особенно в тех, что находятся за городом может быть гораздо чище. Но прежде, чем использовать такую воду для питья, было бы неплохо узнать в ближайшей санэпидемстанции качественную характеристику данного родника или источника.

Интересности.

Наше тело примерно на 65 % состоит из воды (в жировых тканях воды всего 20 %, в печени 70 %, в мышцах 75 %, в крови 80 %, в мозге 85 %). Из нее состоит почти все, что мы пьем. В молоке ее 87 %, в томатах – 95 %, в мясе – 50-70 %, в хлебе – 35 %. Первый симптом недостатка жидкости – постоянное чувство усталости. Когда содержание воды в организме снижается на 5 %, пульс учащается и повышается температура тела.

Советы.

1. Если есть возможность пейте воду из источников и родников (но лучше и ее отстаивать).

2. Пропускайте воду для питья и приготовления пищи через бытовые очистительные фильтры или хотя бы отстаивайте ее не менее 6-12 часов.

3. После купания в загрязненных водоемах дома обязательно нужно хорошо вымыться с мылом.

4. Ни в коем случае не используйте для кулинарии горячую воду из-под крана. Дело в то, что на ТЭС ее обрабатывают специальными химическими смесями, смягчают. В результате она лишается практически единственных полезных веществ – кальция и магния, становится более агрессивна химически, содержит больше, чем холодная, солей тяжелых металлов.

Желательно регулярно проводить различные очистительные процедуры.

Интересности.

Бытует мнение, что во время тренировки и сразу после нее нельзя пить воду. Однако это неверно. Исследования показывают, что спортсмены, не получающие жидкости во время соревнований, показывают результаты на 6-12 % хуже, чем их «пьющие» соперники. Специалисты рекомендуют после каждый 20 минут интенсивных занятий (теннисом, аэробикой и т.п.) выпивать примерно по чашке воды (впрочем, это доза достаточно индивидуальна, кому-то, возможно, будет достаточно и глотка воды). Можно использовать и фруктовые соки или чай с лимоном или медом.

К сожалению, многие любители спорта, наслушавшись советов о том, что во время занятий пить нельзя, лишают себя живительной влаги и тем самым нарушают оптимальный водный режим в теле. И если эти атлеты даже при жаре пьют недостаточно, то, что уже говорить о тренировках зимой.

Казалось бы, зимой во время занятий спортом пить вообще не обязательно. Ведь во время утренней пробежки, лыжной прогулки или посещения катка вряд удастся так вспотеть, как во время тренировки летом. Вот и кажется, что пить не обязательно. Однако это заблуждение. Организм нуждается в таком же количестве влаги, как и в другие сезоны, хотя явные признаки его обезвоживания и не ощущаются столь сильно как летом.

Елена Рудерман, автор статьи «В мороз на лыжах? Не забудьте о воде» в «Аиф. Здоровье» пишет: «Исследования показали, что те из атлетов, кто зимой

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) не компенсирует потери жидкости, меньше довольны своей активностью, у них ниже показатели и они раньше устают, что приводит к травмам во время соревнований. Физиолог из университета в Колорадо-Спрингс доктор Эдмунд Бек и его коллеги впервые провели исследования среди отдыхающих в Альпах лыжников. Они исследовали «дебет и кредит» водного режима среди 14 лыжников, как новичков, так и асов, на высоте 2400–3200 м при температурах от – 10 градусов до – 19 градусов. половина лыжников выпили жидкости лишь во время ланча (как это принято у отдыхающих), а остальными семи прикрепили под курткой водонепроницаемый ранец с гибким шлангом, с помощью которого спортсмен мог пить воду. На следующий день опыт был повторен, но «система водоснабжения» на спине не использовалась. Ученые были поражены, насколько обезвожены были организмы лыжников, когда они не имели возможности выпить во время подъема в гору после очередного спуска. В течение дня они выпивали в среднем 1,9 л воды (из ранца на спине), а их коллеги – 3 стакана во время ланча. В группе, лишенной «системы водоснабжения» на спине, потеря плазмы крови составляла 5%, тогда как и у их коллег – всего 0,1. Известно, что потери плазмы приводят к уменьшению мускулярной выносливости, повышению пульса и температуры и увеличению времени, необходимого для отдыха. Такое обезвоживание может привести и к судорогам при занятиях спортом».

Ученые установили, что когда атлет весом 68 кг теряет 2% веса, то его физический и умственный КПД снижается на 20%. Наряду с усталостью, к первым симптомам обезвоживания исследователи отнесли: потерю аппетита, покраснение кожи, легкое головокружение.

Как считает доктор Эдмунд Бек с потерей контроля на собой и ситуацией вследствие обезвоживания можно связать многие несчастные случаи и травмы. Ведь для предотвращения инцидентов порой не хватает совсем немного быстроты, реакции или силы, а это «немного» теряется из-за недостатка воды. Отмечают ученые и то, что когда учащенное дыхание ускоряет потерю влаги легкими, то усиливается опасность горной болезни при катании на высоте.

Ученые установили, что атлеты, не забывающие о воде, во время зимних тренировок чувствуют себя значительно лучше. На основе исследований были выработаны и рекомендации спортсменам. Итак, «золотое правило» : за два часа до предполагаемых занятий спортом выпить два стакана жидкости (воды, разбавленного фруктового сока, чая или кофе без кофеина). А во время тренировки (или обычной пробежки, или лыжной прогулки, или катания на коньках) желательно выпивать 0,15 л жидкости каждый 15–20 минут. Причем если физические упражнения продолжаются менее 1 часа, то лучше всего для этого подходит холодная вода. Если же для вас предпочтительней теплые или горячие напитки, то следует учитывать, что они дольше холодных впитываются, а потому и процесс восполнения утраченной организмом жидкости будет продолжительней.

Можно ли пить во время еды?

Когда мы голодны (именно голодны) в желудке вырабатываются соответствующие ферменты, и наш рот наполняется слюной. Всем, конечно, известно, что она способствует глотанию и перевариванию пищи. Как только голод удовлетворен, выработка жидкости прекращается. Это означает, что продолжать есть после удовлетворения чувства голода противоестественно и вредно.

Через некоторое время после еды (обычно 1.5 -- 2 часа) мы начинаем явственно ощущать сухость во рту. Это означает, что наступило идеальное время для удовлетворения жажды.

Если же есть и одновременно пить, то желудочный сок растворяется или полностью вымывается, что зачастую приводит к заболеваниям органов пищеварения.

Интересности.

Немного о достоинствах талой воды. В замерзшей, а затем оттаявшей воде изменяется диаметр молекул и они полностью подходят размеру мембраны клетки, благодаря чему химические реакции проходят быстрее и активизируется обмен солей. Талая вода поэтому гораздо легче обычной вступает в реакции с различными веществами, и организму не требуется тратить дополнительную энергию на ее перестройку. К тому же при активном обмене веществ из организма выводятся старые, разрушенные клетки, которые мешают образованию новых молодых. В результате этого процесс старения замедляется. Считается, что одним из факторов, способствующих долголетию жителей Северного Кавказа и Якутии, является именно то, что они пьют ледниковую воду.

Польза талой воды еще и в том, что в ней, в отличие от водопроводной, нет дейтерия -- тяжелого элемента, который подавляет все живое и приносит серьезный вред организму. Учеными установлено, что даже частичное удаление дейтерия освобождает большие энергетические резервы и значительно стимулирует жизненные процессы в организме человека. Талая же вода сама по себе обладает большой внутренней энергией и обеспечивает человеку хорошую энергетическую подпитку. Давая человеческому организму дополнительную энергию, талая вода снижает утомляемость, позволяет обходиться меньшими, чем обычно, количеством пищи и продолжительностью сна.

Полезно давать талую воду детям: школьники, например, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях, повышается работоспособность. Эксперименты показали, что талая вода даже лечит мигрени, простуды, остеохондрозы, радикулиты, аллергии.

Есть несколько мнений о том, сколько времени сохраняет свои полезные свойства: одни утверждают, что 12 часов, другие говоря, что двадцать минут, а третьи, что три-четыре минуты. В любом случае талую воду нужно выпивать быстро и ее не следует долго хранить. Удобно готовить талую воду, замораживая ее кубиками в морозилке, а затем добавлять эти кубики в воду комнатной температуры. Мутные части льда нужно соскабливать или смывать водой, так как в этих местах скапливаются соли и другие вредные химические соединения.

Чтобы удалить дейтерий необходимо тогда, когда вода начинает замерзать, удалить только, что образовавшуюся корочку льда (именно там находится дейтерий, замерзающий в первую очередь). После того как заледенеет основная масса воды, необходимо ополоснуть застывший кусок под краном холодной воды. Кусок льда должен стать прозрачным, так как вода удалит из льда вредные примеси.

Еще один более сложный способ получения талой воды.

Для применения этого способа необходим градусник. Небольшое количество воды нагревают до температуры 94-96 градусов. Вода еще не кипит, но уже струйками поднимаются пузыри. В этот момент кастрюлю снимают и резко охлаждают, затем замораживают и оттаивают воду. Приготовленная таким способом вода проходит все фазы своего круговорота в природе: испаряется, охлаждается замерзает и тает. Эта вода особенно полезна -- считается, что она обладает огромной внутренней энергией.

Несмотря на все "полезности" талой воды, полностью переходить только на питье талой воды, не рекомендуется. Из всей выпиваемой за сутки воды примерно 30 % должна быть талая, а остальная обычная отстоянная вода.

Получать воду, обладающую большим запасом потенциальной энергии, можно не только замораживанием. Вскипяченная и быстро охлажденная вода в условиях, исключающих доступ атмосферного воздуха, обладает биологической активностью превышающей в 5-6 раз активность обычной воды и в 2-3 раза снеговой, или талой. Приготовленная таким образом вода дегазируется и не успевает

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
насытиться газами.

"Холодный кипяток" повышает работоспособность, успокаивающе воздействует на нервную систему, быстро впитывается в кожу, смягчает ее. Принимая дегазированную воду, человек легче переносит летнюю жару.

Получить дегазированную воду не сложно. Необходимо налить воду в эмалированный чайник и кипятить, но с открытой крышкой, благодаря чему удаляется растворенный в воде воздух. Вскипевшую воду быстро налить в эмалированную кружку и плотно закрыть. Это для того, чтобы воздух вновь не растворился в воде. Затем поставить кружку в блюдо под проточную воду (для охлаждения можно использовать также снег, лед). Через три-пять минут "холодный кипяток" готов. Пить его желательнее сразу, но если хранить воду в герметично закрытой посуде, ее стимулирующая сила практически не уменьшается в течение 5-7 суток.

Дегазированную воду можно употреблять в течение месяца, а затем сделать такой же перерыв.

Гармонизация стихий.

Эзотерическая традиция и традиционная медицина Востока определяет следующие основные природные стихии – Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира (в китайской традиции вместо Воздуха и Эфира задействованы Дерево и Металл). Считается, что у гармонично развитого и здорового человека в организме должны присутствовать энергии всех этих стихий и они должны находиться в равновесии, во всяком случае не должно быть резкого преобладания какой-либо одной или нескольких стихий.

Гармонизация стихий – это не только путь к здоровью, но и одна из методик, позволяющих человеку достичь успехов в йоге. Для того, чтобы определить насколько у вас присутствует та или иная стихия ниже приведены их краткие характеристики применительно к человеку.

Стихия Земли.

Стихия Земли характеризуется следующими ключевыми словами или понятиями: основательность, твердость, тяжеловесность, привязанность к материальному, реальность, материя, дисциплина, концентрация, осязаемое, терпение, устойчивость, стабильность.

Считается, что к стихии земли относится все конкретное, жестко структурированное, все физическое и резко очерченное, все однозначное (например, догмы). К атрибутам земли относят терпение и жадность, основное стремление – выживание, действие стихии – собирание и сохранение.

Принцип привязанности к материальному – это одна из главных характеристик стихии Земли. Человеку в этом отношении нужна предсказуемость повседневной жизни, своеобразная защищенность. Также эта стихия характеризуется привязанностью к земле и к природе.

При достаточном количестве энергии Земли в организме человек без особых проблем справляется с теми требованиями, которые предъявляет ему жизнь на материальном плане, со своими профессиональными и семейными обязанностями. Такой человек следит за своим телом и не отказывается от земных наслаждений. При недостатке энергии земли человек может не осознавать своих потребностей, ему часто свойственен аскетизм, он живет только "заоблачными высями". При избытке же стихии Земли человеку свойственно душевное и физическое заострение, чрезмерный консерватизм, постоянное напряжение, неспособность к внутреннему и внешнему отпуску, жизнь воспоминаниями и

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
постоянное чувство вины.

Один из основных источников по йоге, некогда секретный трактат Гхеранда-самхита дает следующие рекомендации по поводу концентрации на стихии Земли:

"3.70. Стихия Земли желтого цвета, четырехугольна, связана с Брахмой и ее Биджа (слог) ЛАМ. Созерцай эту стихию (в Муладхаре) и там фиксируй Кумбхакой (задержкой дыхания) Прану (энергию) и Читту (внимание) на 2 часа. Эта низшая из Дхаран дает устойчивость и господство над стихией Земли.

3.71. Выполняющий эту Притхиви Дхарана Мудра станет господином над смертью и будет странствовать по земле в качестве Сиддха (совершенного)".

По индуизму кости человека, его плоть, кожа, хрящи, мускулы, сухожилия, грубые нади (энергетические каналы) и волосы состоят из стихии Земли.

Стихия Земли связана с чувством обоняния. Нос, орган обоняния функционально связан с действиями ануса, органа выделения. Эта связь проявляется у человека, имеющего запор или нечистую прямую кишку – у него дурное дыхание, его обоняние притуплено.

Стихия Воды.

Стихия Воды характеризуется следующими ключевыми словами или понятиями: текучесть, плавность, прозрачность, чистота, мягкость, податливость, чувствительность, ритмичность, интуитивность.

То, что у человека относится к миру чувств с полным основанием можно отнести к стихии Воды. Индивидуальная стихия Воды показывает состояние мира чувств человека, его эмоциональные проявления и интуитивные способности.

Естественно, что если у человека недостаточность или наоборот чрезмерность стихии Воды, то у него будут нарушения в области чувств и эмоций: подавление чувств и эмоций, заблокированность в выражении чувств и т.п. Также нарушения в стихии Воды могут быть причиной депрессий, общей подавленности и страхов, отчасти неврозов и фобий.

Считается также, что преобладание этой стихии в человеке делают его склонным к чувственным наслаждениям и фантазированию.

Гхеранда-самхита дает следующие рекомендации по поводу концентрации на стихии Воды:

3.72. Стихия воды, белая, как жасмин или как раковина, в форме луны, связана с нектаром и Вишну, ее Биджа (слог) ВАМ. Сосредотачивайся на стихии Воды (в Свадхистхане) и фиксируй там Прану и Читту на 2 часа. Это – сосредоточение на стихии Воды, разрушающее все страдания.

3.73. Вода не сможет принести вред тому, кто ее творит. Эта Амбхави – великая Мудра, и кто знает ее – тот сведущ в Йоге. Даже в глубокой воде он не погибнет".

По Аюрведе в теле человека вода проявляется в секрети желудочного сока и слюнных желез, в слизистых оболочках, в плазме и протоплазме. Вода жизненно важна для функционирования тканей, органов и различных систем тела.

Вода связана с органом вкуса – без воды язык не может ощущать вкус. Язык – тесно связан с функциями гениталий (пенис и клитор). В Аюрведе пенис и клитор считаются низшим языком, а язык во рту – высшим языком. Человек, контролирующий высший язык, естественно контролирует и низший язык.

Стихия Огня.

Стихия Огня характеризуется следующими ключевыми словами или понятиями: горячность, резкость, живость, инстинктивность, настойчивость, сила, агрессия, насилие.

Волю и инстинкты относят к стихии Воды. Огню свойственно экспансивное стремление во внешний мир и агрессивное, воинственное самоутверждение. К этой стихии относят и мужество и уверенность в себе, а также некоторую переоценку своих сил.

Стихия Огня представляет собой действие, нередко стремление к чистому действию.

Йоги считают, что человеку стихии Огня свойственны: стремление к признанию, бессмертию, долголетию и могуществу. Такой человек управляет другими с помощью гнева и давления.

Рекомендации Гхеранда-самхиты по концентрации на этой стихии таковы:

3.75. Стихия Огня, находящаяся у пупа, треугольная и пламенно-красная, как божья коровка; она связана с Рудрой и ее Биджа (слог) РАМ. Она дает Сиддхи. фиксируй Прану и Читту (в Манипуре) 2 часа. Это Дхарана прогоняет страшный страх смерти.

3.76. даже если садхак (упражняющийся) попадет в огонь он останется живым и не погибнет".

Аюрведа считает, что если источником огня и света в солнечной системе является солнце, то в теле человека источником огня является обмен веществ, метаболизм. Огонь действует в системе пищеварения. Огонь проявляется как интеллект в сером веществе мозга. Огонь также проявляется в сетчатке глаза, воспринимающей свет. Таким образом, температура тела, процесс пищеварения, мышление и способность видеть – все это функции огня. Весь метаболизм и ферментная система контролируются этим элементом.

Огонь, проявленный как свет, тепло и цвет, связан со зрением. Глаз, орган зрения, управляет ходьбой и таким образом связан с ногами.

Стихия Воздуха.

Стихия Воздуха характеризуется следующими ключевыми словами или понятиями: легкость, связь, коммуникация, познание, интеллект.

К стихии воздуха относят все процессы мышления, а также рассудок и аналитическое мышление.

Недостаточность в организме стихии Воздуха приводит к некоммуникабельности, закрытости, излишней скромности, отсутствию желания к познанию. Чрезмерное присутствие в организме стихии Воздуха приводит к

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) легкомысленности, оторванности от материальных проблем (стремление переложить их на других), непостоянство рассудка. Иногда нарушения в стихии Воздуха приводят к шизофрении, а также к нарушениям деятельности мозга и органов дыхания.

Гхеранда-самхита дает следующие рекомендации по поводу концентрации на стихии Огня:

3.77. Стихия Воздуха дымного цвета, как мазь для глаз; она связана с Ишварой и ее Биджа йАМ. Сосредотачивайся (на ней в Анахате), фиксируя там Прану и Читту 2 часа. Это Вайави Дхарана Мудра, дающая возможность двигаться по воздуху.

3.78. Она разрушает болезни и предотвращает смерть; практикующий ее никогда не погибнет от воздуха".

По Аюрведе, в человеческом теле воздух проявляется в многообразных движениях мышц, пульсации сердца, расширении и сокращении легких, в движениях стенок желудка и желудочно-кишечного тракта. Под микроскопом можно увидеть, как даже одна клетка приходит в движение. Реакцией на возбудителей является движение внешних и внутренних нервных импульсов, проявляющихся в сенсорном и моторном движениях. Все импульсы центральной нервной системы целиком управляются воздухом.

Воздух связан с чувством осязания – органом осязания является кожа, а органом, передающим чувство осязания, является рука.

Стихия Эфира.

Стихия Эфира характеризуется следующими ключевыми словами или понятиями: мудрость, опыт, духовность, идеал.

Эфир – это дух, он присутствует во всех стихиях, пронизывает и порождает их. Описанию словами эта стихия поддается труднее всего. С одной стороны к Эфиру относятся коллективное неосознанное и трансперсональное, которое влияет на человека как на стадное животное, а с другой стороны Эфир определяет идеалы, по которым мы живем, то есть то, что отличает человека от животного. Если идеалы по которым мы живем являются идеалами сердца, то их относят к стихии Эфира, если же это не так, то к стихии Воздуха.

К Эфиру относится познание трансцендентности, той сферы бытия, которая выходит за рамки индивидуального, все то, что в нашем языке связано со словом дух. Также к этой стихии можно отнести определение своего жизненного предназначения, поиск смысла жизни, стремление к Богу.

Гхеранда-самхита дает следующие рекомендации по поводу концентрации на стихии Эфир:

"3.80. Стихия Эфира, светящаяся цветом чистой морской волны, связана с Сада-Шивой, ее Биджа ХАМ. фиксируй там (в Вишудхе) Прану и Читту 2 часа. Эта эфирная Дхарана, открывающая дверь к освобождению.

3.81. Тот, кто знает эту Акаша-Дхарана Мудру – настоящий йогин. Для него нет ни старости ни смерти и он нее подлежит растворению в Пралайе".

В человеческом теле согласно Аюрведе есть много мест, где проявлен элемент эфир. Например, пространство ест во рту, в носу, в желудочно-кишечном тракте, дыхательных путях, животе, грудной клетке,

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
капиллярах, лимфе, тканях и клетках.

Эфир является посредником передающим звук. Считается, что стихия эфира связана с функцией слуха.

Определившись с тем, в какой мере присутствует у вас та или иная стихия, можно попробовать привести их в равновесие. Один из путей к этому – воздействие на внутреннее через внешнее. К примеру, если у вас не хватает энергии Воды старайтесь больше фантазировать, если же у вас преобладание энергии Огня, то постарайтесь разобраться со своими проявлениями агрессивности, если же не хватает Воздуха, учитесь искусству общения, если же вам нужно «добавить» Эфира, размышляйте над смыслом жизни.

Есть и специальные методы приведения стихий в равновесие. Одной из таких методик является традиционная чжен-цзю терапия. Помогает гармонизации стихий и занятия йогой и некоторыми видами боевых искусств (внутренние школы). Также можно практиковать медитации на ту или иную стихию (о подобных медитациях можно прочитать в специальной литературе).

Интересности.

В индуизме традиционно определяют пять основных стихий: Притхиви – стихия земли, апас – стихия воды, теджас – стихия огня, вайю – стихия воздуха и акаша – стихия эфира (духа). Каждой стихии соответствует свой символ и цвет:

Стихия.. Символ.. Цвет..

Земля.. Квадрат.. Желтый..

Вода.. Полумесяц.. Серебряный..

Огонь.. Треугольник.. Красный..

Воздух.. Круг.. Голубой..

Эфир.. Яйцо.. Фиолетовый..

Мы еще поговорим более подробно о понимании стихий в индуизме, когда речь будет идти о характеристиках основных стихий. А пока перейдем к использованию теории стихий в тантризме.

В тантрической традиции со стихиями связан один из основных обрядов – "Ритуал Пяти "М" или "Пяти сущностей" – своеобразное тантрическое причастие. Каждый из пяти составляющих обряда имеет санскритское название, начинающееся с буквы "М": злаковые зерна (Мудра), рыба (Матсья), вино (Мадья), мясо (Мамса) и половой союз (Мантхуна). Считается, что эти сущности являются основными составляющими феноменальной вселенной и относятся символически к пяти стихиям:

Пространство.. Половой союз.. Мантхуна..

Воздух.. Мясо.. Мамса..

Огонь.. Вино.. Мадья..

Вода.. Рыба.. Матсья..

Земля.. Зерновые.. Мудра..

Ник Дуглас и Пенни Слингер следующим образом описывают обряд Пяти сущностей:

"Небольшое количество приготовленной рыбы и мяса должны готовиться заранее и красиво раскладываться на тарелке вместе с побегами бобов и каши. Хорошее красное или белое вино или шампанское идеально; бренди или другие виды крепких напитков можно также использовать.

Обряд обычно происходит в полночь, во время новолуния. Открытый огонь считается необходимым. Свет свечей помогает создавать подходящую атмосферу, также как и световая схема окружающей обстановки. Красный свет или красноватые цвета эффективно стимулируют мужской половой центр, а фиолетовый или пурпурный – женский. Любой половой ритуал усиливается, когда он выполняется в естественной обстановке; если есть открытый огонь, приношение пищи следует ставить в пламя с намерением накормить богов. Взяв небольшое количество каждого вида пищи, его следует предложить огню, напевая мантру "СВАХА". Это ритуальное жертвоприношение служит для отчуждения мышления от жадности, эгоистичности и привязанности.

Сладкопахнущие благовония подходят для возжжения, и если возможно, должна быть мягкая, чувственная музыка. Мы рекомендуем естественную ритмичную музыку, а не насыщенные словами агрессивные мелодии или рок-н-ролл; мы обнаружили, что индийский ситар, табла, вина или подобные звуки подходят более всего. Основная частота всей индусской священной музыки – между 7-8 циклами в секунду. Это соответствует резонансной частоте земного шара, частоте силы Кундалини, когда она активируется и человеческим мозговым волнам в состоянии глубокой медитации. В тантрическом экстазе все тело резонирует на этой частоте.

Пара садится вместе, женщина с левой стороны. После начальной подготовки пище и вину должна быть предана сила тем, что вокруг нее проводят горящими палочками благовоний, затем после подношения части ее огню, участники делят между собой оставшееся. Тантрические тексты предостерегают, что нельзя превращать этот святой обряд в повод для насыщения и оргии, но уважать его за то, чем он является: уникальной возможностью отождествиться и слиться с различными стихиями и жизненными формами, употребляемыми в качестве причастия в ритуале.

Вначале выпивается вино, не для опьянения, а для восторга и стимуляции тела и сознания. Медитируйте на вине как на эликсире, амброзии богов, символизирующем первичный огонь, из которого возникла вся жизнь и которым в конечном счете поглощается все существование. Каждый может предложить выпить другому, перенося вино изо рта в рот.

Затем, медитируя на животном мире, участники поглощают мясо, символизирующее стихию Воздуха, без которого мы все немедленно бы умерли. За ним следует рыба, символизирующая элемент Воды и напоминающая о мире воды в жизни. Затем делят зерна злаков или фрукты; все это время пара помнит, что наши тела в большой степени зависят от растительного царства и стихии Земли. После этого ритуализированного признания стихий пара должна творить любовь со страстью.

Творение любви символизирует стихию Пространства (Эфир), всепронизывающую и неопределимую. Пространство присуще всем другим стихиям. Тантра приравнивает стихию Пространства к эстатическому блаженству ощущения творения любви, утверждая, что "Пространство касается всех других стихий".

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Практически это означает, что творение любви должно возвышаться как некое поднимающее всепронизывающее переживание, а не "приземленное" к мирскому уровню. ХЕВАДЖРА ТАНТРА провозглашает: "Страстью этот мир обязан, страстью также он освобождается. Когда страсть проходит через кровь, она несет с собой природу Блаженства, которое в конце концов, растворяется в стихии Пространства. Мир пронизан Блаженством, которое пронизывает и является пронизанным".

Обряд Пяти сущностей наиболее эффективен, когда он выполняется как причащение (см. Таблицу .), связывая употребление каждой составной части с более высокой целью. Так злаковые (Мудра) символизируют стихию Земли и отчуждение от мирской суетности, рыба (Матсья) символизирует стихии Воды и контроль дыхания, вино (Мадья) символизирует стихию Огня и очищение чувств и мышления, ведущее к внутреннему выделению нектара (Сома: гормоны из шишковидной железы), мясо (Мамса) символизирует стихию Воздуха и контроль звука (как речь, так и тонкий мантрический звук), а половой союз (Мантхуна) символизирует стихию Пространства и правильное использование половой энергии.

Таблица . Пять причащений.

Причащение.. Стихия.. Йогическая деятельность..

Половой союз.. Пространство.. Контроль половой энергии..

Мясо.. Воздух.. Контроль звука..

Вино.. Огонь.. Очищение чувств..

Рыба.. Вода.. Контроль дыхания..

Зерно.. Земля.. Отчуждение от мирского..

Выполняемый с осторожностью и предусмотрительностью Обряд Пяти Сущностей, восстанавливает контакт с мотивационными силами эволюции, которые затем можно привлечь к совершенствованию как духа, так и души".

Как видите это достаточно серьезный обряд, имеющий целью единение со всем миром, а совсем не "объедание и распутство", как иногда этот обряд подается предвзятыми авторами, сторонниками аскетизма. Через этот обряд человек гармонизирует стихии своего организма, настраивая их в унисон со стихиями Вселенной.

По Аюрведе сознание – это энергия, проявленная в пяти основных принципах или элементах (стихиях): эфире (пространстве), воздухе, огне, воде и земле. Эта концепция и лежит в основе Аюрведы. Поговорим о ней немного подробнее.

Создатели Аюрведы считают, что в начале мир существовал в непроявленном виде сознания. Из этого всеобщего сознания проявлен был беззвучный звук АУМ, как тонкая космическая вибрация. Из этой вибрации первым возник элемент эфир. Затем этот эфирный элемент начал двигаться и это тонкое движение создало воздух, который является подвижным эфиром. Движение эфира способствовало возникновению трения, которое генерировало теплоту. Частицы тепловой энергии соединились в форму интенсивного свечения, и из этого света проявился элемент огонь.

Как можно увидеть эфир проявился и в воздухе, и в виде огня. Кроме того, от теплоты эфирные элементы, растворяются и разжижаются, проявляя элемент

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) воды, а затем затвердевают, формируя молекулы земли. Таким образом, эфир проявлен в четырех элементах: воздухе, огне, воде и земле.

Из земли были созданы все органические живые тела, включая растительное царство и животное царство, включая человека. Земля также содержится в неорганических субстанциях, включающих в себя царство минералов. Отсюда видно, что вся материя рождена из лона пяти элементов.

По Аюрведе во всей материи существуют эти пять элементов. Вода классический пример, показывающий это: твердое состояние воды, лед – проявление принципа земли. Скрытое тепло (огонь) во льду, способствует тому, чтобы он растаял, проявляя воду, а затем возможно превращение воды в пар, указывающее на принцип воздуха. Пар исчезает в эфире, или пространстве. Таким образом, в одной субстанции присутствуют пять основных элементов: эфир, воздух, огонь, вода и земля. Все пять элементов возникают из энергии, исходящей из Космического Сознания, все пять присутствует в материи повсюду. Отсюда, один из основных принципов Аюрведы – энергия и материя едины.

Человек же по представлению Аюрведы, является микрокосмом природы, и так же, как пять элементов находятся повсюду в материи, так же они существуют в каждом человеке.

Главная мысль, которую можно проследить во всех источниках, независимо от того, где они были созданы – в организме человека обязательно должны присутствовать энергии всех стихий и они должны находиться в равновесие и гармонично взаимодействовать; резкое преобладание одной или нескольких из них, приводят к разного рода неблагоприятным последствиям и выражаются в болезнях.

Медитация.

Медитация является единственным Путем к Бессмертию и Вечному Блаженству. Медитация разрушает все причины печалей, болей, страданий. Регулярная медитация делает ум спокойным и открывает путь к интуитивному познанию".

Свами Шивананда.

Слово "медитация" произошло от латинского "meditor", что означает "размышляю". Определений медитации много, приведу лишь некоторые из них.

"Медитация -- это поддержание непрекращающегося течения Божественного Сознания".

"Медитация -- это метод саморегуляции, основывающийся на управлении вниманием для изменения психических процессов с конечной целью улучшения самочувствия и здоровья, расширения сознания, развития личности".

"Медитация -- прямое обращение к континуальным (или интуитивным) потокам сознания. Техника медитации -- умение управлять континуальными потоками сознания без обращения к языковым средствам".

"Состояние медитации -- это прежде всего состояние углубленной сосредоточенности психики и ума, которое вызывается и происходит в определенной последовательности психофизиологических актов, складывающихся в единый, целостный и непрерывный процесс".

я бы определил медитацию следующим образом -- это расширенное состояние

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) сознания, позволяющее слиться с объектом медитации и, как следствие, ведущее к получению душой нового опыта. Впрочем, все эти определения и мое, в том, числе, не отражают полностью того, что скрывается под словом "медитация". Во многом это объясняется тем, что с помощью слов можно описать технику проведения медитации, но невозможно описать сам процесс медитации, символы языка в данном случае бессильны, ибо язык в основном построен на логике, а медитирующий выходит за границы логически построенного сознания.

Многообразно положительное воздействие медитации на человека. Изменения происходящие с человеком, практикующим медитацию включают благоприятные сдвиги в личностных характеристиках, повышение способности к самореализации. Улучшаются отношения с другими людьми, растет самоуважение, более спокойным становится отношение к проявлению агрессии. Уменьшается гневливость, раздражительность, возрастает способность воспринимать красоту природы. Ослабевает чувство тревожности, увеличиваются творческие способности.

Медитация вызывает изменения на всех уровнях функционирования организма человека, от психологического до молекулярного, причем психологические изменения переплетаются с физиологическими и энергетическими, обуславливая друг друга по принципу обратной связи.

На психологическом уровне отмечается расслабление, повышение готовности реагировать, расширение сознания, избавление от привычных схем поведения, овладение умением осуществлять самоконтроль.

На энергетическом уровне медитация способствует сбережению энергии, очищению энергетического поля и его гармонизации.

На физиологическом уровне снижается возбудимость и, как отмечают многие специалисты, самое главное -- устраняется доминанция (преимущественная работа) одного из полушарий головного мозга.

Американский исследователь Д. Орме-Дженсон основываясь на изучении кожно-гальванических реакций испытуемых, пришел к выводу, что в процессе медитации возрастает устойчивость вегетативной нервной системы. Этот благоприятный эффект, сохраняется и после того, как, завершив сеанс медитации, человек переходит к обычной деятельности. В этом одно из объяснений того, что занятия медитацией помогают переносить стрессовые ситуации, избегать психосоматических заболеваний, конфликтов в межличностных отношениях.

Многие во время стрессовых ситуаций принимают успокаивающие химические препараты. Эти лекарства вызывают нежелательный побочный эффект и зачастую вызывают привыкание, переходящее в зависимость. Да и облегчение они приносят лишь временное. В противовозложность таблеткам медитация создает благоприятные психологические и физиологические условия для укрепления нервной системы.

Описание некоторых наиболее простых медитаций.

Медитация на расслабление (по А. Сафронову).

Эта медитация во многом напоминает уже описанную выше Шавасану, однако в ней мы стремимся не только обнаружить те ли иные мышечные зажимы, но и использовать их как «зацепки» для самоанализа.

Техника выполнения. Расслабьтесь как в первом этапе Шавасаны. После расслабления проверьте еще раз все ли мышцы расслаблены. В том случае если

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) вам удастся обнаружить нерасслабленную мышцу, попытайтесь еще раз ее расслабить. Как правило, чтобы сбросить мышечный зажим, необходимо сделать хотя бы небольшое, едва заметное движение, микродвижение (В. Леви называет его "внутренним дуновением"). Если вам это не удастся, сосредоточьтесь на этом мышечном зажиме и постарайтесь отследить какие эмоции, чувства, мысли, образы у вас при этом проявляются. Возможно перед вашим внутренним взором возникнет какая-либо жизненная ситуация случившаяся с вами. Осознайте, прочувствуйте, проживите эту ситуацию (образ, чувство, эмоцию и т.д.) как можно глубже, в то же время сохраняя спокойствие (состояние внутреннего наблюдателя). После этого постарайтесь расслабить мышцу еще раз. Если это удалось переходите к поиску следующей зажатой мышцы и так до тех пор пока тело полностью не будет расслаблено (обычно это удается не с первого и не со второго раза, возможно для достижения такого состояния понадобится не один месяц).

После достижения глубокого расслабления, могут начаться резкие конвульсивные движения тела (продолжительностью 2-5 сек), которые могут вас испугать и после которых на теле появляются новые мышечные зажимы. Пугаться не стоит. Считается, что в этот момент происходит "раскупорка" более глубокого, еще не очищенного слоя подсознания и "сброс" его содержимого на физическое тело. А это значит, что следует продолжать применение этой техники и находить и расслаблять новые зажимы.

Более сложной ступенью практики этой техники является расслабление лица. Замечено, что на лицо проецируется до 70 % наших эмоций, которые, кроме того, более дифференцированы, чем проецируемые на тело, в следствие чего расслабить мышцы лица и отследить эмоции им соответствующие будет гораздо сложнее.

Для сбрасывания зажимов на лице можно использовать следующую технику. По несколько раз в день в различных ситуациях (транспорте, на работе, дома, на прогулке) говорите сами себе неожиданно «замри!». После чего внимательно отслеживайте какие мышцы лица в эти секунды напряжены и сбросьте зажимы. Удерживайте внимание хотя бы на несколько секунд на ощущении расслабления этих мышц.

Бывает так, что использовать эту методику помогает зеркало (или даже стекла в витринах или в транспорте). Посмотрев на себя, вы вдруг замечаете, что у вас наморщен лоб или стиснуты зубы. Расслабьте напряженные мышцы.

Подобным же образом можно учиться и сбрасывать зажимы рук. Для раскрепощения рук можно воспользоваться и следующим приемом. Необходимо взять одной рукой кисть другой и потрясти этой свободной кистью, так чтобы сама кисть болталась, как чужая, ватная, а все активные движения выполняла вторая рука. Затем «рабочей» рукой раскачивайте «чужую» руку в плечевом суставе, приподнимайте под локоть и бросайте, чтобы эта рука сама падала под действием естественной силы тяжести. После чего поменяйте руки.

Для того, чтобы научиться расслаблять лицо можно воспользоваться и техникой предлагаемой В. Леви:

"Сморщив лоб, подняв брови ("удивляюсь"), расслабим. Совсем расслабим... Постараемся сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение минуты. Нахмуриваемся ("сержусь") – расслабляем брови ("а мне это до лампочки"). Расширяем глаза ("страх", "ужас") – расслабляем веки ("лень, хочется подремать"). Расширяем ноздри ("вдыхаю запах, вдыхаю страстно") – расслабляем... Зажмуриваемся ("ужас, конец света") – расслабляем веки ("ложная тревога, отбой"). Сузим глаза (китаец задумался, японец решает улыбаться или нет) – расслабим... Поднимем верхнюю губу, сморщивая нос ("презрение"), -- расслабим... Оскаливаем зубы ("африканская ярость") – расслабляем щеки и рот. Оттягиваем вниз нижнюю губу ("отвращение") – расслабляем..."

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Подобные упражнения можно придумывать и самим, помня о том, что необходимо чередовать напряжение с расслаблением.

Кроме того, попытайтесь определить во время чрезмерного проявления эмоций (гнева, раздражения, обиды и т.п.), какие в этот момент зажаты мышцы, особое внимание обращая на лицо. Вполне возможно, что сбрасывание этих зажимов позволит вам научиться управлять своими эмоциями.

Более высокая ступень выполнения этой медитации – расслабление внутренних органов. К ней следует переходить только тогда, когда вы уже хорошо освоили расслабление тела и лица. Как отмечает Андрей Сафронов: «...здесь вам придется иметь дело не с физическим расслаблением, а с ощущением расслабления, которое эквивалентно отпуску зажима на эфирном теле». В ходе выполнения этой медитации следует добиться появления ощущения расслабления каждого из внутренних органов, отслеживая ситуации этому препятствующие. Установлено, что эта медитация может привести к довольно глубокоим слоям подсознания и зачастую выводит на ситуации, послужившие причинами физических заболеваний соответствующих органов.

Цитата на полях.

Принцип данной медитации основан на факте, который мы еще не раз упомянем: психика человека, его сознание и подсознание спроектированы на его физическое тело, поэтому все психические проблемы имеют свой физический аналог. Однако, в отличие, от подсознания, которое защищено от сознания механизмами цензуры, физическое тело открыто для исследований, поэтому его можно использовать как мостик для проникновения в мир подсознания.

Обратите особое внимание на участки тела, которые ваше сознание пытается проскочить или «не заметить». Это верный признак того, что именно здесь лежат наиболее глубокие проблемы и вы столкнулись с действием защитного механизма. Другим наиболее распространенным защитным механизмом является внезапно проявляющееся чувство раздражения, злости, желание немедленно выйти из медитации или хотя бы сменить позу. Актуализируйте это переживание и отметьте в какой момент оно появилось. на соответствующем участке тела тоже большие проблемы.

А. Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Медитация на ходьбе (по Н. Петрову).

Очень часто в горах или в парке мы можем встретить людей, которые мысленно перенеслись опять к себе домой и разговаривают о своих семейных и личных проблемах. Вряд ли можно категорически утверждать, что подобный стиль поведения человека неправилен, так как его действия определяются исключительно сложными социальными и психическими факторами, которые не подчиняются элементарной системе правил. И все же можно попытаться как бы "слиться" с природой. Это можно осуществить с помощью динамической медитации на ходьбе.

Представим себе, например, что мы гуляем в горах. После преодоления крутого участка перед вами открывается просторное плато. Расслабьте тело. Выпрямитесь, двигайтесь свободно. (При условии, конечно, что у вас нет лишнего багажа.) Двигайтесь в умеренном темпе. Ритмизируйте свое дыхание. Внимание сосредоточьте на стопах. Чувствуете, как вы касаетесь земли? Перемещайте внимание на голени, бедра. Чувствуете ли вы свое тело? Как свободно оно движется? концентрируйте внимание последовательно на всех частях тела: на руках, плечах, голове, животе и т.д. Почувствуйте свое тело. Осознайте его движение. Ощутите ритм своего дыхания.

А теперь сосредоточьте внимание на том, что вас окружает. Попробуйте

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) ощутить свежесть горного воздуха, аромат трав, сосен, цветов. Посмотрите на окружающий пейзаж -- горы, облака, траву. Не позволяйте вашему сознанию снова возвращаться к вашим проблемам. Оставайтесь среди природы. Расслабьтесь. Попробуйте почувствовать всей кожей прохладное движение ветра. "Слейтесь" с травой, с деревьями, с горами, со всем, что вас окружает.

Медитация на пламя свечи (по Т. Васильеву).

1. Установить зажженную свечу на уровне головы или несколько выше на расстоянии от 0,5 до 1 метра от лица -- как удобнее. Классически оно должно быть равным расстоянию от глаз до лобка.

2. Принять устойчивую позу и, не моргая, смотреть на свечу. В это время, по возможности, не должно быть никаких отвлекающих факторов. Упражнения обычно выполняют вечером, после захода солнца, в темноте или полутьме.

3. Внимательно вглядываться в пламя, стараясь сузить площадь зрения до минимума. Глаза должны быть широко открыты, моргать нельзя. Язык пламени при этом превратится в одно яркое пятно, которое будет расти по мере тренированности. В идеале пятно должно занять все поле зрения. Это состояние йогины могут удерживать долго, до получаса и более.

4. Голова должна быть свободной от навязчивых мыслей. Нужно научиться не думать ни о чем постороннем во время упражнения. Просто смотреть. Это очень трудно и навык приходит лишь после длительной практики. Сначала мысли будут самые различные и притом постоянно, что совершенно нормально. Поймав себя на размышлении о постороннем, не надо раздраженно пытаться отбросить появившуюся мысль, это совершенно бесполезно. Лучше попробовать про себя улыбнуться и переключиться на центр пламени, стараясь увидеть в нем НЕЧТО. Желательно отделять себя от своих мыслей, оценивать все как бы со стороны и неизменно доброжелательно.

5. Практически первые несколько недель смотреть на пламя нужно до тех пор, пока глаза не устанут. В дальнейшем это время может быть от 10 до 15 минут и более, в зависимости от поставленной задачи. Категорически запрещается заниматься через силу! При появлении рези и слез необходимо закрыть глаза и мысленно продолжать "смотреть" на свечу, пока воображаемое светлое пятно между бровями не исчезнет. Надо стараться с каждым разом увеличивать это время "остаточного свечения" и "видеть" пламя как можно четче.

6. Очень важно все время держать спину и голову прямо. Обнаружив, что спина согнулась, а голова опустилась, следует немедленно выпрямиться.

7. После упражнения обязательно расслабить глаза.

Примечание.

Иногда вместо растущего светлого пятна люди видят другие изображения, например экраны с "картинками" и т.п. Пугаться этого не стоит, но желательно посоветоваться с опытным инструктором йоги или специалистом в области экстрасенсорики.

Медитация с концентрацией на дыхании (по Л.С. Каганову).

1. В спокойном месте, выбранном вами для медитации, примите освоенную позу. Проконтролируйте состояние мышц, избавьтесь от излишнего напряжения. Закройте глаза или смотрите прямо перед собой на пол на расстоянии примерно

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
1 м.

2. Дышите через нос: вдох, выдох, пауза. Дыхание должно быть легким, естественным. Осознайте свое дыхание.

3. Каждый раз на выдохе скажите про себя: "раз".

4. Когда появляются мысли, отвлекающие от дыхания, мягко, но быстро устранили их и верните внимание к дыханию, продолжая произносить про себя на выдохе "раз". Продолжайте 10-20 минут.

5. В заключение сеанса не вставайте сразу же. Оставайтесь в покое, сидя с закрытыми глазами. Держите в поле внимания свои мысли, чувства, ощущения тела. Продолжайте то же, открыв глаза, еще несколько минут.

Выполняйте это упражнение 5-7 раз в неделю примерно один месяц.

Возможны варианты упражнения:

1. Считать на выдохе 1, 2 и т.д. до 10, а затем снова: 1, 2 и т.д. до 10. Если сбились со счета, начинайте снова: 1, 2 и т.д.

2. На вдохе скажите про себя: "вдох", на выдохе: "выдох".

3. Наблюдайте за дыханием без его подсчета и без фиксации в мыслях "вдох" -- "выдох".

Дополнительные замечания. Не беспокойтесь относительно того, насколько успешно вы медитируете. Такое беспокойство противоречит принципу пассивного отношения, позволяющему расслаблению развиваться естественными темпами.

Группа медитаций на актуализацию (приводятся по работе А. Сафронова «Психология духовного развития»).

1. Актуализация зрения.

Примите удобную позу сидя (позы для медитации смотрите ниже глава «Позы для сидения»). В течении нескольких минут оглядывайтесь вокруг. Увидев какой-либо предмет или явление произнесите про себя или вслух: «Я вижу то-то и то-то». Не стоит в это время делать на основании увиденного каких-либо логических выводов, пусть будет только восприятие. После 2-3 сек переведите взгляд на

другой предмет, стараясь при этом не выбирать сознательно предмет, на который вы смотрите. Позвольте сделать это вашему подсознанию. Медитацию следует заканчивать при появлении чувства усталости или ощущения сильного разогрева в области межбровья.

2. Актуализация слуховых ощущений.

Примите удобную позу сидя. Глаза закрыты. В течении некоторого времени прислушивайтесь к окружающим вас звукам. В тот момент, когда ваш слух выделит один из них на фоне остальных произнесите: «Я слышу то-то и то-то».

Переключитесь на другой звук. Медитацию проводить до появления усталости

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
или ощущения разогрева в области горла или пространства вокруг ушей.

3. Подобным же образом выполняются медитации на актуализация обонятельных, осязательных и вкусовых ощущений. Как отмечает Андрей Сафронов следует учитывать то, что эти ощущения значительно менее дифференцированы организмом и в языке меньше слов их описывающих.

4. Актуализация чувств и эмоций.

«Отвори двери чувств. Почувствуй даже ползание муравья. Тогда придет ЭТО».

Виджняна Бхайрава тантра

Данную медитацию можно практиковать в любое время и в любом месте. начинать лучше с явных, сильных чувств и эмоций. Каждый раз, когда Вы испытываете такие чувства произнесите: «Я испытываю чувство... (гнева, радости, недовольства, раздражения, веселья и т.)». При этом постарайтесь отслеживать данное чувство как сторонний, невозмутимый наблюдатель, но ни в коем случае не пытайтесь подавлять или сдерживать его, напротив дайте ему спокойно проявиться. В этом случае Вы с удивлением заметите, что спустя некоторый промежуток времени чувство ослабевает и исчезнет, так как энергия его вызывающая выходит из Вас наружу.

\*Примечание. В процессе медитации ни в коем случае не применяйте формулировки типа: «Я гневен. Я весел и т.д.», так как такие формулировки могут привести к «прилипанию» чувства.

Андрей Сафронов пишет: «При регулярных занятиях постепенно начинают восприниматься все более тонкие и слабые чувства. Актуализируйте их. Практика данной медитации препятствует вытеснению чувств на подсознание и способствует их отреагированию»\*.

\*Примечание: о других медитациях этой группы, а также о множестве замечательных техник работы с сознательным и бессознательным подробнее можно узнать из работы Андрея Сафронова «Психология духовного развития».

Медитация на освобождение внутреннего животного.

Принцип действия этой медитации основан на том, что глубинные слои подсознания реагируют на различные ситуации в соответствии с опытом, полученном на животном уровне.

Техника. В течении некоторого времени издавайте звуки, присущие различным животным: помяукайте, полайте, помычите, прокукарекайте и т.д. Постарайтесь, чтобы издаваемые звуки были максимально естественны. Медитацию можно считать успешной, если звуки начинают идти как бы изнутри, а не от ума. В этом случае продолжайте выполнять упражнение до появления чувства приятной усталости, опустошенности. Закончить эту медитацию желательно Шавасаной.

Медитация на разотождествление (приводится по работе А. Сафронова «Психология духовного развития»).

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Цель настоящей медитации состоит в том, чтобы почувствовать свое внутреннее «Я».

Актуализируйте свое физическое тело, сосредоточьтесь на нем. Осознайте, что это тело принадлежит Вам, со всеми его частями, достоинствами и недостатками. Это Ваше тело, Вы можете управлять им, но вы не есть ваше тело. Сосредоточьтесь на дыхании. Воздух входит и выходит, но Вы Не Есть Дыхание. Актуализируйте чувства и эмоции, осознавая, что это Ваши чувства и эмоции, они принадлежат Вам, но Вы Не Есть Ваши Чувства. Актуализируйте мысли, осознавая, что Вы Не Есть Ваш Мыслительный Процесс. Таким образом последовательно разотождествляйте себя со всеми психическими процессами, до тех пор, пока Вам не удастся достичь ощущения «Я», с которым нельзя разотождествиться и единственный функцией которого является просто «Быть».

«Внутренний наблюдатель» (приводится по работе А. Сафронова «Психология духовного развития»).

Это более сложная форма медитации на «Разотождествление». Сложность состоит в том, что нужно научиться не терять достигнутого состояния «Я» в бытовых жизненных ситуациях, более того использовать внутреннее «Я» как наблюдателя наблюдающего за Вашими действиями, эмоциями, мыслями, а также за реакциями окружающих Вас людей и предметов. Описываемое состояние и есть состояние осознанности к которому призывали ведущие Учителя нашего времени. Легче всего практиковать данную медитацию в ситуациях, не имеющих эмоциональных нагрузок. В дальнейшем следует выбирать более сложные и опасные для Вас ситуации.

Для того чтобы освоить медитацию «Внутренний наблюдатель» проделайте описанные выше упражнения на актуализацию, сохраняя состояние «Я».

Медитация «Перепроигрывание» ситуации (по А. Сафронову).

Эта медитация, также как и три следующих, относится к группе техник энергетических «развязок» и отреагирования травмирующих ситуаций. Их можно практиковать как находясь в той или иной асане (в данном случае критерием их эффективности будет исчезновение неприятного симптома или расслабление ранее нерасслаблявшейся группы мышц), так и независимо от практики хатха-йоги.

Эта медитация может служить хорошим дополнением к медитации на расслабление (описание смотрите выше) и может выполняться как одновременно с ней, так и отдельно.

Техника выполнения. Вспомните и актуализируйте травмировавшую Вас психологически жизненную ситуацию. Вызвав у себя состояние внутреннего наблюдателя вернитесь мысленно в ситуацию, попытайтесь более точно воспроизвести ее. Отождествитесь с собой в этой ситуации и проживите ее от начала до конца, со всеми эмоциями сохраняя наблюдение за самим собой. Повторите операцию несколько раз, до тех пор, пока не возникнет чувства облегчения или ощущения, что ситуация больше ас эмоционально не беспокоит. Иногда практикующие эту медитацию впадают в кратковременный сон – все эти признаки говорят о том, что произошло отреагирование ситуации, т. е. ее энергетическая разрядка. Данную медитацию хорошо сочетать с аналитической.

Медитация Отпускание чувств (по А. Сафронову).

Эта медитация похожа на медитацию на расслабление, но основным в ней является не слежение за мышечными симптомами, а актуализированные чувства. Эффект медитации основан на том, что пережитые и актуализированные чувства высвобождаются и уходят.

Техника выполнения. Актуализируйте имеющиеся у вас чувства. Выберите среди них одно и сконцентрируйте на нем внимание. Сосредоточив сознание на физическом теле постарайтесь отследить каким образом это чувство проецируется на него в виде мышечных зажимов, напряжений и т. д. Спокойно наблюдайте за этими физиологическими проявлениями чувства до тех пор, пока вы не почувствуете, что мышечные зажимы и соответствующее им чувство ослабевают и исчезают.

Переведите внимание на другое актуальное для вас чувство и проделайте процедуру еще раз.

Медитация Игра с ситуацией (по А. Сафронову).

Техника выполнения. Вспомните травмирующую Вас ситуацию. отождествитесь с собой, как участником ситуации, находясь при этом в состоянии внутреннего наблюдателя. Начинайте изменять декорации ситуации, сохраняя при этом ее внутренний стержень. Например, измените время года, погоду, обстановку, внешность участников. Можно попробовать изменить размеры участников, сделав образы наиболее тревожащие вас маленьких размеров, наделяя их гротескными формами, изменить их голоса (например, «заставить» мужчин говорить тоненьким писклявыми голосками) и т.д. Критерием успешности медитации является ослабление чувства тревожности, связанного с ситуацией.

Медитации Ошо.

Здесь приводится всего лишь несколько динамических медитаций, которые были описаны Учителем Бхагаван Шри Раджнишем (Ошо). Относятся они к катарсическим техникам, основанных на непосредственном отреагировании тревожащих чувств и эмоций и не требующих их осознания.

Сообщайтесь с землей.

Как-нибудь попробуйте маленький эксперимент: просто постоит где-нибудь на пляже, рядом с речкой, на солнце, обнаженными, и начните прыгать, трястись, и чувствуйте, как ваша энергия течет через ваши ноги, течет в землю. Тряситесь и чувствуйте, как ваша энергия через ноги уходит в землю; потом, через несколько минут тряски просто стойте тихо, укоренясь в землю, и чувствуйте, как ваши ноги сообщаются с землей. Внезапно вы себя почувствуете очень укорененными, заземленными, солидными.

Вы увидите, что земля общается с вами, вы увидите, что ваши ноги общаются с землей. Между землей и вами возникает диалог.

Медитация чепухи.

Будучи одни, либо в группе, закройте глаза и начинайте говорить бессмысленные звуки – чепуху. На 15 минут полностью войдите в эту чепуху. Позвольте себе выразить все, что в вас нуждается в выражении.

Выбросите все наружу. Разум всегда мыслит в словах. Чепуха поможет разбить этот образец постоянной вербализации. Не подавляя своих мыслей, вы можете выбросить их – в чепухе. Пусть и ваше тело подобным же образом будет выразительным.

Потом, в течении 15 минут, лежите на животе и чувствуйте себя так, будто погружаетесь в мать-землю. С каждым выдохом как бы погружаетесь в землю, лежащую под вами.

### Внутренняя улыбка.

Когда вы сидите и вам нечего делать, просто расслабьте нижнюю челюсть и приоткройте слегка рот. Начните неглубоко дышать ртом. Позвольте телу дышать так, чтобы оно становилось пустым и все более и более пустым. И когда вы чувствуете, что дыхание стало очень пустым и рот раскрыт и скулы расслаблены, все тело будет очень расслаблено. В это мгновение начните ощущать улыбку – не в теле, но во всем внутреннем бытии... вы сможете это сделать. Это не улыбка, которая приходит на уста – это экзистенциальная улыбка, которая распространяется изнутри.

Попытайтесь и вы узнать что это... Потому что это нельзя объяснить. Не нужно улыбаться губами на лице, но как будто бы улыбка идет из живота, живот улыбается. И эта улыбка не смех, поэтому она очень мягка, деликатна, тонка – как маленькая розочка, раскрывающаяся в животе и аромат распространяется по всему телу.

Если вы узнали что это за улыбка, вы можете быть счастливы 24 часа в сутки. И когда вы чувствуете, что вы упускаете это счастье, просто закройте глаза, найдите эту улыбку вновь и она будет там. Днем вы можете найти эту улыбку сколько угодно раз, она всегда присутствует.

### Смешные рожи.

Есть много старых медитаций. В которых используется корчение рож. Вы можете это сделать медитацией – в Тибете это одна из старейших традиций.

Возьмите большое зеркало. Станьте перед ним обнаженным, стройте рожи, делайте смешные вещи и наблюдайте. Всего лишь делая это и наблюдая в течение 15-20-30 минут вы будете удивлены. Вы начнете чувствовать, что вы отделены от этого. Если вы не отделены, тогда как вы можете всем этим заниматься? Тогда тело в ваших руках, это просто нечто в ваших руках. Вы можете с ним играть и так, и эдак.

Ищите новые способы корчить рожи, делать смешные жесты, делайте все, что можете, это даст вам великое высвобождение, вы начнете смотреть на себя никак на тело, ни как на лицо, но как на сознание. Это поможет.

Кое-что, к сказанному Ошо, добавлю. Корчение рож, гримас позволяет расслабить зажатые мышцы лица и тем самым снять некоторые психологические проблемы. Так что это во всех отношениях прекрасная техника, которую можно практиковать ежедневно и не обязательно по полчаса, а хотя бы по несколько минут. Кроме того эта техника прекрасно подымает настроение.

Медитация на отпускание мыслей или Большая медитация Тилопы (по А. Сафронову).

Эта медитация, как и приведенные выше медитации Ошо, относится к группе катарсических медитаций и преследует цель очистить подсознание от вытесненных мыслей.

Техника выполнения. Сидя в удобной позе, расслабившись отпустить свои мысли. Позвольте себе думать о чем угодно, сохраняя при этом состояние внутреннего наблюдателя и не отождествляясь с ними.

Спустя некоторое время, когда обыденные мысли и внутренний диалог иссякнут из подсознания начнут прорываться на сознательный уровень мысли, которые могут показаться странными, дикими, чужими и т.д. Самое главное

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
этой медитации – не сопротивляться всем этим мыслям, а невозмутимо наблюдать и отслеживать их, принимая при этом тот факт, что это Ваши мысли. Медитацию следует прекращать при появлении сильного дискомфорта или ощущения «потери себя».

Андрей Сафронов отмечает, что данную медитацию не следует практиковать людям слишком эмоциональным или сильно внушаемым.

Общие рекомендации.

1. Не должно быть медитации ради медитации. Медитация -- это метод совершенствования, способ получения нового опыта, а не цель жизни.

2. Не спешите. Ни к чему сразу использовать несколько медитаций. Лучше всего выбрать одну и хорошо ее освоить.

3. Проявляйте максимум осторожности. Почувствовав состояния дискомфорта лучше всего прервать выполнение медитации.

4. Избегайте насилия над собой. Если какая-либо медитация вам не нравится или вызывает дискомфортные состояния, то лучше от нее отказаться, хотя бы на время.

5. Постарайтесь найти то, что подходит именно вам.

6. Стремитесь получать удовольствие от практики медитации. Удовольствие, удовлетворение, естественность, радость -- вот критерии правильности того, что вы делаете.

7. Освоив ту или иную медитацию старайтесь не стать зависимым от нее.

8. Старайтесь практиковать медитацию в относительно изолированном от шума, спокойном месте.

9. Предупредите своих близких, чтобы во время медитации они вас не отвлекали.

10. Заниматься медитацией можно в любое время, но не раньше чем через 2 часа после еды. Наилучшим временем для медитации считается -- 4-5 часов утра или 7-8 часов вечера. В идеале придерживаться изо дня одного и того же времени.

11. Наиболее оптимальная поза для медитации -- "Падмасана" (поза лотоса) (описание поз для медитаций приведено ниже). Также хороша для медитации и Ардхападмасана и Сиддхасана. Можно практиковать медитацию сидя по-турецки, сидя на пятках и даже лежа. Главное условие к позе -- прямое туловище. С другой стороны поза должна быть удобной для вас, чтобы не отвлекаться на дискомфортные ощущения тела.

12. Ввиду некоторого замедления кровообращения во время медитации следует одеться потеплее (для предотвращения простудных заболеваний).

13. Не рекомендуется практиковать медитацию после приема алкоголя или сразу после курения.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

14. Выход из медитации должен быть постепенным, особенно если время проведенное в медитации было долгим. По окончании медитации рекомендуется размяться -- проделать упражнения суставной гимнастики, попрыгать.

Очищение Кармы.

Каждое событие нашей жизни является результатом предшествующей причины и причиной последующего события. Отсюда Закон Кармы – закон причинности. По определению Блаватской, Карма – это закон незыблемой справедливости управляющий миром.

Жизнь человека, его настоящее, будущее – это плод его действий в предыдущих перерождениях. Мы сами создали ту жизнь, которой мы живем (своими поступками в прошлом) и сами создаем свое будущее (своими поступками в настоящем). На несколько примитивном уровне можно сказать, что если ваши поступки приносят другим людям довольство и счастье, то это отзовется вам тем же. Если же они приносят страдания, то и тому кто их совершает принесут тоже самое.

Различают три вида кармы:

1) Зрелая; 2) Скрытая; 3) Зарождающаяся.

1) Зрелая – уже существует и потому неизбежна, свобода выбора была в прошлом, выбор уже сделан – надо платить. Причины этой кармы определяют:

1. Продолжительность жизни.
2. Особенности физического тела.
3. Подбор родственников, врагов, друзей и т.д.
4. Общественные условия.
5. Строение мозга и нервной системы.
6. Соединение радостей и страданий и т.п.

2) Скрытая карма – обычно подлежит изменению (считается, что эту карму можно “сжечь в огне внутренней работы”).

3) Зарождающаяся карма – это наши сегодняшние поступки, дела, слова, мысли, желания, это посев, который мы будем пожинать в будущем.

Иногда, говоря о Карме приходят к выводу, что все предопределено, что изменить ничего нельзя. Это не совсем так. Все великие Учителя говорили о том, что деятельный человек всегда может своими поступками изменить карму. Любые действия на улучшение своей кармы ослабляют ее дурные силы. Познание истины и развитие воли – это та сила, которая освобождает из под власти Кармы.

Исходя из вышесказанного мы можем говорить о следующих способах очищения (улучшения) кармы:

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

1. через принятие (имеется в виду принятие того, что происходит вокруг; принятие себя таким, как вы есть и следование естественному ходу вещей; принятие окружающих людей такими, какие они есть и т.п.). Методика принятия себя приведена выше (в главе «Несколько главных секретов йоги»).

Через покаяние.

Покаяние, о котором пойдет речь несколько отличается от общепринятого его понимания. Для этого покаяния недостаточно исповедаться священнику или же поставить свечку в церкви или сказать себе: "Как же я виноват!".

Допустим в прошлом у вас была ситуация, в которой вы, на ваш взгляд поступили неправильно и этим кого-либо обидели. Если рассматривать энергетический аспект этой обиды, то можно сказать о том, что, когда на нас кто-то обижается мы вступаем в энергообмен с этим человеком. Говоря проще мы очень часто расплачиваемся за обиды своей энергетикой. В том случае если этот человек продолжает обижаться, то мы постоянно, как говорят "отстегиваем" ему энергию или же получаем от него энергию, которая нам совсем не нужна. Есть и духовный аспект этой ситуации. Ведь любая ситуация в жизни дается нам на развитие и наша задача разобраться в том, что же эта ситуация нам несет. Поэтому, под покаянием я понимаю не только признание своей вины в какой-либо ситуации, но и понимание того, как же в той ситуации нужно было поступить, чтобы после не было энергетических "долгов".

Примерная схема разбора ситуации:

1. Искренне осознать свою вину в данной ситуации.
2. От всей души попросить прощения у человека (можно мысленно, представив этого человека), которого вы обидели, оскорбили и т.д.
3. Поблагодарить этого человека за то, что он вас чему-то в этой ситуации научил.
4. Разобраться в том, чему же жизнь учила вас в этой ситуации.
5. Понять как вы будете действовать в дальнейшем в подобного рода ситуациях.

Как и принятие покаяние должно идти от сердца, без всякого рода "задних мыслей". Если есть какая-либо корысть ("покаюсь только ради того, чтобы не было "энергетического долга"), то ничего может и не получиться.

Через прощение.

Прощать более мужественно, чем наказывать. Слабый не может прощать. Прощение есть свойство сильного.

М. Ганди

Эта методика аналогична покаянию, но если там мы брали ситуации, в которых мы кого-либо обижали, то в данном случае речь идет о тех ситуациях, когда кто-либо поступал с нами не так, как бы нам этого хотелось. Ни к чему носить за спиной мешок с обидами. Этот мешок очень отяжеляет наше движение по дороге жизни. В том случае если мы по истечении времени продолжаем обижаться (злиться, завидовать, проклинать и т.д.) на кого-либо, то это говорит о том, что мы находимся в постоянной энергетической взаимосвязи с

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
этим человеком и то ли отдаем ему энергию, то ли получаем ее от него. Эти энергетические связи в последующем создают связи кармические. Стоит задуматься, а нужно ли нам все это, не лучше ли искренне принять этого человека и простить его.

Луиза Хей предлагает следующую методику:

"Я прощаю тебя за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя полностью освобождаю тебя". Такое утверждение освобождает и того, кого вы прощаете, и того, кто прощает. Утверждение важно не только повторять себе все время (и про себя и вслух), но и писать, желательно на машинке – это быстрее, 70 раз в день, 7 дней подряд. Если вы хотите простить конкретную личность, то нужно упоминать имя прощаемого и того, кто прощает..."

На мой взгляд предлагаемую методику можно несколько дополнить. Я предлагаю следующий вариант: "Я прощаю тебе все твои поступки, слова и мысли, которые я не принимал. Я благодарю тебя за науку, прощаю тебя и полностью освобождаю тебя". Что касается повторений и написаний этой фразы, то предлагаемая Луизой Хей методика направлена на то, чтобы прощение произошло не только в сознании, но и было воспринято подсознанием. Однако, я считаю, что гораздо важнее разобрать ситуацию, разобрать свои взаимоотношения с человеком, по отношению к которому вы выполняли ритуал прощения, понять чему учила вас жизнь, какой урок вам был преподнесен и выработать свою линию поведения в дальнейшем.

Цитата на полях.

Прощение, если оно настоящее, искреннее, всеобъемлющее и забытое, равносильно скальпелю, который может вырезать гнойник, залечить и удалить зарубцевавшуюся ткань.

Частичное прощение приносит столько же пользы, сколько наполовину оконченная хирургическая операция.

М. Мольц

Бережливость энергии.

Все больше подтверждений в последнее время находит теория, что любое заболевание имеет не только физиологическую причину, но и духовную (поведенческую). Знаменитый американский психолог У. Джеймс писал: «Если не учитывать возможных исключений, то можно сформулировать следующий общий закон: каждый факт сознания вызывает движение, и это движение распространяется по всему телу, в каждом из его органов». Он же продолжил: «Теперь мы знаем, и это знание подтверждено экспериментально, что даже незначительное сенсорное возбуждение может изменить характер и интенсивность деятельности сердца, артерий, легких, половых желез, зрачков, мочевого пузыря, кишечника, матки, а также так называемых произвольных мышц. Одним словом, каждый процесс деятельности в каком угодно нервном центре распространяется на все остальные центры; он оказывает в той или иной форме влияние на весь организм, ускоряя или замедляя его функции таким образом, что ни одна из них не остается вне сферы его влияния». Иначе говоря: любое ментальное движение (впечатление, воспоминание, мысль и т.п.) вызывает моторную реакцию и, наоборот, двигательное раздражение приводит в движение сферу психики.

Однако, отмечая, взаимовлияние психики и остальных систем организма, психологи в большинстве своем обычно не обращают внимание на «третьего участника» этого процесса – энергетическую систему организма. Ни одно

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) изменение в работе органов тела невозможно без изменения в работе энергетических центров или каналов. То, каким образом происходит взаимовлияние энергетической системы, нервной системы и остальных систем организма, выходит за пределы темы данной статьи, мы лишь отметим, что вследствие этого взаимодействия и происходят изменения в здоровье человека. Ухудшение или улучшение общего состояния человека, а также зарождение и обострение болезней, обусловлены либо нехваткой той или иной энергии, либо ее избытком. В этой статье речь пойдет о том, как избежать ухудшения здоровья вследствие чрезмерного расходования энергии.

Многие школы йоги особое внимание уделяют бережливости энергии. В данном случае под этой фразой понимается стремление избегать чрезмерных затрат энергии.

Очень много энергии мы обычно тратим на проявление различных эмоций. Эмоциональное саморегулирование – один из способов сбережения энергии. Можно сказать, что все, что чрезмерно (эмоции, чувства, действия) – приводят к трате энергии. Даосский мудрец Бао Пуцзы выделял 12 видов необдуманных поступков, приводящих к потере энергии:

1. Из-за всех сил стараться сделать то, что выше наших способностей.
2. Пытаться делать то, на что у нас не хватает сил.
3. Скорбеть и печалиться.
4. Предаваться чрезмерному веселию.
5. Потворствоваться своим прихотям.
6. Подолгу разговаривать и смеяться.
7. Упускать время для сна.
8. Напиваться до пьяна.
9. Сразу после еды ложиться спать.
10. Бегать до изнеможения.
11. Громко кричать и плакать.
12. Не жить в согласии с женщиной.

Некоторые из этих пунктов для нас несколько экзотичны, и может быть поначалу не совсем понятны, ведь многое из перечисленного мы делаем каждый день. Так оно и есть делаем каждый день и каждый день теряем энергию, которая могла бы пойти на другие цели.

Я отнюдь не призываю к безэмоциональности, бесчувственности, равнодушию, вообще к некоей "замороженности". Напротив, я за полноту чувств и эмоций, за наполненность каждого мгновения жизни. Но ведь можно жить полной и интересной жизнью и при этом еще и не допускать излишней траты энергии на чрезмерные проявления в эмоциональной и чувственной сфере, а использовать ее на духовные цели, на самосовершенствование, познание себя и мира.

Для того, чтобы не допустить чрезмерного расходования энергии желательно научиться основам эмоционального саморегулирования. Книг о способах саморегуляции выпущено в последнее время очень много, поэтому не буду повторять то, что можно прочитать в подобных изданиях. Здесь же, хотелось бы отметить еще несколько вариантов жизненных ситуаций, чреватых потерей энергии.

К большим затратам энергии приводят нереализованные желания. Но без желаний жизнь человеческая невозможна (разве, что буддист достигший нирваны осуществляет полный отказ от желаний). Как же быть: без желаний нельзя, а желания приводят зачастую к нарушениям здоровья? На помощь в данном случае может прийти осознанность.

Редко бывает, когда желания как бы "захлестывают" человека сразу. Обычно вначале желание проявляется как мысль, чувство, эмоция. И только потом это небольшое первоначальное желание разгорается и превращается в костер. И если это желание не удовлетворить, а подавить силой, то угольки этого костра очень и очень долго будут тлеть в глубинах бессознательного. "Костер желания" разгорается не сам по себе, веточки и дрова (дровами и является наша энергия, сжигаемая в костре желаний) в него подбрасываем мы сами, точнее наше воображение. К примеру, у меня появилась мысль поехать на море, и я начинаю представлять как бы я нежился на песке, купался в море, нырял с аквалангом и т.д. Если это для меня осуществимо, то я утолю это желание (разгоревшееся с помощью моего воображения) и особого вреда для меня не будет (впрочем, жизнь мечтаниями, а не "здесь и сейчас" тоже не особенно полезна). Но если у меня нет возможности поехать на море, я подавляю силой это желание и оно переходит на уровень бессознательного.

Если же есть осознанность, то подобного рода желания можно замечать в точке их возникновения и без особого труда, без применения силы их нейтрализовывать. Каким образом? Можно перевести фиксацию внимания на что-либо другое. Можно привести самому себе доводы о невозможности осуществить это желание. Можно найти и другие способы. Можно с уверенностью сказать, что в начальной точке возникновения желания эти способы очень действенны. Попробуйте и вы сами в этом убедитесь.

Если есть осознанность и самоконтроль, мы перестаем быть рабами своих желаний и становимся их хозяевами. Если хотим можем разрешить им разгореться, если же этого не хотим, – не позволяем, и тем самым сберегаем энергию.

Не менее важным, чем упомянутые выше условием поддержания на нужном уровне здоровья является адаптированность к как можно большему количеству энергий. Приведу пример, чтобы было понятно о чем идет речь. В магазине продавец хамит покупателю (или наоборот). Если покупатель неадаптирован к энергии хамства, то его ожидают неблагоприятные последствия: от ухудшения настроения до разного рода заболеваний. К этой энергии является адаптированным тот, у кого ее много у самого, вследствие чего он способен на хамство ответить тем же без особых энергетических затрат. Однако, вряд ли этот вариант подходит всем. Поэтому отметим и другой вариант – более этичный, более духовный – принятие. Принятие включает механизмы адаптации и энергия хамства уже не наносит серьезного вреда. В данном примере принятие вовсе не означает одобрения или уступки хаму, напротив, принимая человека, который хамит, таким как он есть, мы имеем больше шансов противостоять его хамству, тогда как осуждая его (и зачастую подавляя в себе это осуждение) мы тратим много энергии и нам не хватает ее для того, чтобы найти наиболее оптимальное решение.

Приводит к серьезным потерям энергии и чрезмерная мечтательность. В детстве мечтательность, сопряженная с фантазией необходима – она помогает детям дать выход своим чувствам и желаниям, бороться со страхами и приобретать полезные навыки, развивает независимость ребенка и позволяет ему понять других людей (он представляет себя на их месте, и, пожалуй,

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
самое важное – является первой ступенькой к творчеству. Очень хорошо, если у взрослого человека мечтательность сохраняется в виде фантазии, но, увы, чаще всего наши мечтания проявляются примерно в следующей форме: «Был бы у меня миллион долларов, я бы купил бы себе виллу на Багамах, парочку шестисотых «Мерседесов», костюм от Версаче и т.п.». Естественно, что подобные мечтания уже ничего не развивают, и даже, напротив, приводят к тому, что энергия, которую человек мог бы затратить на то, чтобы заработать пусть не миллион долларов, но хоть что-то, расстрачивается на пустые мечтания. Прекрасно сказал по этому поводу Артур Шопенгауэр: «Люди, живущие будущим, смотрящие всегда вперед и с нетерпением спешащие всегда вперед, навстречу этим событиям, -- будто эти события принесут им истинное счастье, -- и пропускающие тем временем настоящее, не успев им насладиться, -- эти люди, несмотря на написанную их лицами серьезность, подобны тем ослам, которых в Италии заставляют идти быстрее, привешивая к концу палки, укрепленной на их голове, охапку сена, которую они видят близко перед собой и вот-вот надеются достать. Итак, вместо того, чтобы исключительно и постоянно заниматься планами о будущем или предаваться сожалениям о прошлом, -- мы должны помнить, что лишь настоящее реально, лишь оно одно достоверно. Мы пропускаем с кислым лицом тысячи часов, не наслаждаясь ими, чтобы потом с тщетной грустью вздыхать по ним. Вместо этого следует по достоинству ценить сносное настоящее, хотя бы самое обыденное, которое обычно мы равнодушно пропускаем мимо себя".

Точно также как на мечтания, расстрачивается энергия и на воспоминания, особенно если они сопряжены с эмоциями, что чаще всего и бывает. Неприятные воспоминания вызывают у нас – отрицательные эмоции, приятные воспоминания вызывают у нас чувство ностальгии, -- но и те и другие приводят к потере энергии. Я вовсе не призываю к беспамятству, воспоминания, конечно же, необходимы. Но они не должны быть чрезмерными, полностью «захватывающими человека». Специалисты в области эзотерики говорят о том, что, когда мы живем воспоминаниями, то мы направляем свою энергию в прошлое, тем самым изменяя его. Так это или нет, проверить сложно, но то что энергия на воспоминания расходуется об этом можно говорить с уверенностью.

Как видите в жизни человека постоянно возникают ситуации, в которых сознательно или бессознательно он расходует энергию впустую, тогда как мог бы этого не делать. Путь к этому лежит через осознанное восприятие самого себя и овладение некоторыми методиками управления собой.

Если же произошли энергопотери, то с помощью некоторых эзотерических техник можно, если и не вернуть потерянное, то, по крайней мере, существенно снизить ущерб, нанесенный психике и здоровью. Ниже приводится описание одной из подобных техник.

#### "Возвращение потерянной энергии".

Сущность данной техники состоит в возвращении своей потерянной энергии из ситуаций прошлого, в которых она была потеряна, а также в освобождении энергий, полученных в таких ситуациях от других людей.

Сядьте удобно, проследите чтобы вам ни кто не мешал. Вспоминайте события своей жизни, чувства их сопровождавшие и очищайте их с помощью специального "выметающего" дыхания (на вдохе голова идет влево, на выдохе – вправо). Вдох возвращает потерянную энергию, а выдох дает возможность исторгать из себя враждебную, ненужную энергию. Закончив работу с какой-либо ситуацией, необходимо сделать несколько поворотов головы на задержке дыхания, тем самым "разрывая связь" прошлого с настоящим. Это упражнение, описанное Тайшей Абельяр в книге "Магический переход" весьма эффективно если его совмещать с ритуалами покаяния и прощения, описанными выше.

Следование своей природной суги.

Наверное, не для кого не секрет, что каждый человек – индивидуальность. Все мы разные, у каждого из нас своя природная суть. Но иногда мы об этом почему-то забываем. И тогда мы действуем в противоречии со своей природой,

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
что, естественно, не может не отражаться на нашем как физическом, так и психическом здоровье.

Интересную классификацию предложил немецкий бальнеолог и физиотерапевт Ламперт. Он разделил всех людей на две группы. К 1-й группе, относятся лица с медленной реакцией на раздражители. Это спокойные, рассудительные люди, которые не спешат делать выводы и стараются достаточно их обосновать. Они склонны к логическим размышлениям, математике, абстрактным обобщениям, инертны, выжидательны, замкнуты, люди долга. Их отличает хорошее самообладание. Они расчетливы, излишне строги и деспотичны.

Вторая группа объединяет людей, сильно и быстро реагирующих на внешние воздействия, склонных к увлечениям. Это большие энтузиасты, в науке творцы новых идей. Они указывают новые пути, предоставляя разработку деталей людям, относящимся к 1-й группе. На все раздражители они отвечают быстрее, острее, чем представители 1-й группы.

Конечно, эта классификация носит несколько условный характер. Тем не менее некоторое представление о природной сути человека она дает. Итак, назовем представителей первой группы "инертными" людьми, а представителей второй группы людьми "активными".

Причина активности или инертности кроется в разнополюсности чакр (согласно йоги чакры – это энергетических центры, см. Словарик), возникающих у человека при рождении (предлагаемая ниже теория дается на основе некоторых эзотерических учений, в том числе и йоги). У людей, названных нами "активными" чакры направлены на получение эмоциональной энергии от других людей, ибо необходимой им энергии в природе не очень много. "Инертные" люди, напротив получают энергию от природы и их главная направленность -- сберечь эту энергию. Все это совсем не означает, что "активные" люди -- это люди плохие, а "инертные" -- хорошие (или наоборот). Если допускать примитивный оценочный подход, то и в первой и во второй группе хороших и плохих людей будет поровну. Важно же не это, а то насколько каждый из нас соответствует своей природной сути, ибо, поведение человека против своей природы -- причина множества заболеваний и несчастий.

Почему же мы вдруг начинаем вести себя не по своей природе? Причина в воспитании. Подавляющее большинство родителей воспитывают детей, "подгоняя" их под свои мерки. И получается, что если мама, к примеру, человек "инертный", а ребенок -- "активный", она его воспитывает как человека "инертного", не думая о том, что как раз это ребенку и не подходит.

Что же делать тем, кто благодаря воспитанию ведет себя против своей природы? В первую очередь необходимо осознать, какова же ваша природная суть. В качестве кого -- "инертного" или "активного" человека вы себя чувствуете естественнее. Здесь есть еще некоторые тонкости. Каждая чакра отвечает за определенный срез наших поведенческих механизмов. И более правильным было бы деление на "активные" и "инертные" чакры, а не на людей с такими характеристиками. В связи с этим можно отметить, что людей со всеми чакрами одной направленности не много, большинство людей -- "полосатые", отсюда и то, что в разных ситуациях мы ведем себя и как "активный" человек, и как "инертный" в зависимости от того, какая чакра отвечает за данный срез нашего поведения. Все это, конечно, усложняет задачу определения для себя естественного поведения. Здесь на помощь приходят интуиция и вдумчивое наблюдение за собой в течении некоторого времени. Обычно поведение против своей природной сути вызывает дискомфортные ощущения или же недомогание, а зачастую и болезни. Сопоставив возникновение недомогания или заболевания со своим поведением можно определить, как же вам нужно себя вести. Людям же с хорошо развитой интуицией рекомендуется почаще к себе прислушиваться и вести себя так, как вам подсказывает "внутренний голос".

Но есть еще один вариант природного поведения – это следование принципу «золотой середины». На одном полюсе находятся «инертные» люди, на другом –

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) «активные», а посередине – те, кто ходят по «лезвию бритвы». Им присущи черты, как «активных», так и «инертных» людей, но они стараются не допускать крайностей. На практике подобной линии поведения достичь бывает очень непросто, но именно она, на мой взгляд наиболее оптимальна для людей, желающих быть счастливыми.

В подтверждение сказанного выше хочу привести фрагмент из книги Г.А. Голицына и В.М. Петрова «Гармония и алгебра живого»: «Чему еще может научить нас формула эмоций? Вообще говоря, многому, хотя обо всем и не расскажешь. Если вспомнить зависимость полезности от энергии, то из нее следует, что наиболее положительные эмоции вызываются раздражителями СРЕДНЕЙ силы: и перебор, и недобор одинаково убивают наслаждение. Если вспомнить про адаптацию, то из этой формулы следует, что нет никакого статичного состояния, которое автоматически обеспечивало бы человеку положительные эмоции, раз навсегда делало бы его счастливым. Человек рожден для перемен. Только в динамике, в развитии он может быть счастлив. Жить в счастье – высокое искусство. Здесь нельзя ни отставать, ни форсировать. Потому что оптимум – это как узкий просвет в тенях летящих под солнцем облаков. Это как узкая полоска скольжения на гребне бегущей вперед волны. Стоит на миг распуститься, потерять темп – и вот уже волны жизни швыряют тебя как попало!»

И еще одна немаловажная деталь. Если душа воплощена в мужской оболочке, то она должна следовать мужской природе, то есть у мужчины должно быть 70 % мужского начала и 30 % женского. Если же оболочка – женская, то гармония будет, если у женщины – 70 % женского начала и 30 % мужского. Если же мужчина следует женской природе, а женщина – мужской, то о настоящем счастье не может быть и разговора.

Словарик.

САХАСРАРА расположена на макушке. Точный рисунок не известен.

Аджна- расположена в междубровье, соответствует среднему мозгу. Анатомически с аджной связаны головной мозг, глаза, лобные и гайморовы пазухи, нос, верхние зубы.

ВИШУДХА – расположена в районе горла. Связана со щитовидной железой и паращитовидной тоже, с ушами, со всем, что находится в гортани, с пищеводом, трахеей, верхней частью бронхов, язык, шейные позвонки.

АНАХАТА – сердечный центр. Контролирует сердечно-сосудистую система, прежде всего само сердце, легкие, все позвонки грудного отдела, руки, ребра и все межреберные промежутки, нижняя часть бронхов.

МАНИПУРА – расположена чуть выше пупа, связана с такими органами: желудок, желудочно-кишечный тракт (за исключением верхней части пищевода), кишечник – прежде всего тонкий, толстый кишечник больше связан с муладхарой, верхняя часть почек и надпочечники (адреналин и т.д.), печень, селезенка, позвоночник на уровне манипуры, поджелудочная железа.

СВАДХИСТХАНА – расположена в районе половых органов, примерно четыре пальца ниже пупа. Со свадхистханой связаны половые органы (мужские, женские), мочевого пузырь, нижняя часть почек, почечные лоханки, мочеточники, мочевого канал, яичники, матка – у женщин, нижняя часть поясницы (кроме крестца, который связан с муладхарой), бедра.

МУЛАДХАРА – расположена в районе крестца. С муладхарой связаны крестец, предстательная железа, таз, толстый кишечник, прямая кишка.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Цитата на полях.

Что такое чакры, не знает никто. Как впрочем, и что такое человек. Однако, многие, каждый со своей позиции, пытаются ответить на этот вопрос (как впрочем, и на второй). Среди этих ответов можно попробовать поискать истину, а можно опираться только на собственные наблюдения и ощущения и работать с чакрами, не вдаваясь в глубокие философские проблемы. Именно этот путь я и предлагаю читателю. Однако, понимая, что человек, взявший в руки эту книгу, наверняка уже интересовался литературой по данной проблеме, предлагаю сделать небольшой исторический обзор концепций чакральной системы в современном оккультизме.

Наиболее далеким от практических результатов является представление о чакрах, как о лотосах с различным количеством лепестков, находящихся в теле человека и открывающихся после поднятия кундалины.

Есть также мнения относительно того, что открытие чакральной системы происходит после поднятия кундалины и сопровождается какими-то сверхэффектами и т.д.

Данная точка зрения возникла благодаря трудам Артура Авалона –первого европейца попавшего в закрытую индийскую тантрическую Школу и опубликовавшего часть полученных им знаний. Именно он первый опубликовал классические индийские рисунки чакр, которые со всевозможными искажениями и ошибками в течении последних 100 лет перерисовывались другими авторами, а также привел мантры чакр и их лепестков, соотнес лепестки чакры и качества характера человека. На основании приведенной им схемы чакральной системы родилось бесчисленное множество школ и интерпретаций, различных техник работы с чакрами, которые впрочем (по наблюдениям автора) не приводили ни к каким серьезным результатам (автор готов принести извинения и опровергнуть данную точку зрения, если кто-либо продемонстрирует ему обратное).

Данный парадокс обусловлен тем, что Артур Авлон принадлежал к эзотерической, т.е. ЗАКРЫТОЙ традиции. Приведенные им знания и схемы были символами, а не рисунками чакр, символами, которые нуждаются в КЛЮЧАХ, для того чтобы быть понятыми и использованными. А вот ключей то как раз и не было...

Андрей Сафронов «Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика».

Заключение.

В заключении мне хотелось бы пожелать читателям поближе познакомиться с древнейшей в мире наукой и оздоровительной системой – йогой. Если книга, которую вы держите в руках поможет вам в этом знакомстве, я буду очень рад.

Помните, что основной тезис «Хатха-йоги» -- "Наш долг быть здоровым". Поверьте в себя и свои силы. Забудьте слова: не могу, не умею, не в состоянии, это выше моих сил, не получится, не хочется и другие выражения подобного рода. Почаще употребляйте такие слова, как: я смогу, я сумею, это в моих силах, это тяжело, но я попробую. Чем увереннее в себе вы будете, тем больше вероятность того, что вы добьетесь успеха.

Не откладывайте начало занятий на потом: «Начну с понедельника» или «Начну с Нового года». Начните пусть с самого малого, но все же начните. На Востоке говорят, что путь в тысячу километров начинается с первого шага.

Успехов вам, в вашем пути к самим себе.

...здоровье проявляется в грациозных движениях тела, в «сиянии» тела, а также в его мягкости и теплоте. Полное отсутствие этих качеств означает смерть или смертельную болезнь. Чем мягче и пластичнее наше тело, тем ближе мы находимся к здоровью. С возрастом наше тело грубеет, мы приближаемся к смерти.

#### А. Лоуэн

Вам предлагаются несколько методов самоконтроля и тестов для определения состояния здоровья, которые желательно провести перед тем, как начинать занятия йогой, хотя бы для того, чтобы через какое-то время оценить эти показатели снова и определить, есть ли какой-либо прогресс.

Тест "Как вы себя чувствуете?"

С помощью этого теста, разработанного немецкими врачами можно самому проверить состояние своего здоровья.

##### 1. Возраст.

Каждый год дает одно очко. Если вам 40 лет, значит вы имеет 40 очков.

##### 2. Вес.

Нормальный вес приблизительно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 очков. Допустим, при росте 176 сантиметров вы весите 85 килограммов. Значит ко второму показателю вы имеет минус 45 очков.

##### 3. Курение.

Некурящий получает 30 очков. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 очко. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то из вашей суммы вычитается 20 очков.

##### 4. Выносливость.

Если вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнение на развитие выносливости (бег в равномерном темпе, плавание, велосипед, гребля, то есть то, что наиболее эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему), то получаете 30 очков. Если вы проделываете эти упражнения четыре раза в неделю, то получаете 25 очков, три раза в неделю – 20 очков, два раза в неделю – 10 очков, один раз в неделю – 5 очков. За иные упражнения (утренняя гимнастика, прогулка, всевозможные игры) очки не начисляются.

##### 5. Пульс в покое.

Если ваш пульс, измеренный в покое меньше 90 ударов в минуту, то за каждый удар ниже этой цифры вы получаете одно очко. Например, при частоте пульса 72 удара вы прибавляете к вашей сумме 18 очков.

##### 6. Восстановление пульса.

## Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

Так же как и частота пульса, очень важным показателем здоровья является скорость восстановления пульса после физической нагрузки. Измерить реакцию восстановления пульса можно следующим образом. После двухминутного легкого бега отдохните лежа в течение четырех минут. Если после этого частота пульса выше исходного всего лишь на 10 ударов, вы получите 30 очков. при частоте, превышающей исходную на 15 ударов, – 20 очков. на 20 и более ударов – 10 очков.

Подсчитайте набранные вами очки:

Если сумма набранных вами очков не превышает 20, то состояние вашего здоровья угрожающе. Необходимо обратиться к врачу, принять меры для уменьшения лишнего веса, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки.

При сумме 21–60 очков состояние здоровья неудовлетворительное. надо уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас "факторами риска" (лишний вес, курение или малая физическая активность).

При сумме от 61 до 100 очков состояние здоровья не вполне удовлетворительное. Следует больше времени уделять физическим упражнениям на развитие выносливости.

Сумма от 101 до 170 очков – состояние здоровья удовлетворительное. Вам, к счастью, не угрожают сердечно-сосудистые заболевания.

Свыше 170 очков – состояние здоровья хорошее.

Тест "Определение предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям" (по Э. Говарду).

Вам необходимо ответить на нижеследующие вопросы, а затем подсчитать сумму набранных баллов за каждый ответ.

1. Каков ваш возраст и пол?

Женщина моложе 55 лет – 0.

Мужчина моложе 55 лет – 1.

Женщина 55 лет и старше – 2.

Мужчина 55 лет и старше – 2.

Мужчина 65 лет или старше – 4.

2. Были ли у ваших родственников (родителей, их братьев и сестер, родителей родителей) инфаркты или сердечный приступы?

Не было ни у кого из них до 60 лет – 0.

У одного из них или более после 60 лет – 1.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
У одного из них до 60 лет – 2.

У двоих из них до 60 лет – 3.

У более чем двоих из них до 60 лет – 4.

3. Наблюдались ли у перечисленных выше родственников высокое давление, диабет, или высокий уровень холестерина в крови?

Не наблюдалось – 0.

Наблюдалось у одного из родственников – 1.

Наблюдалось у двоих родственников – 2.

Наблюдалось у более чем двоих родственников – 2.

4. Какой у вас уровень холестерина в крови?

190 и ниже – 0.

от 191 до 230 – 2.

от 231 до 289 – 6.

от 290 до 319 – 12.

выше 320 – 16.

5. Курите ли вы сейчас либо курили в прошлом?

Никогда не курил либо бросил более 5 лет назад – 0.

Бросил от 2 до 4 лет назад – 1.

Бросил год назад – 3.

Бросил несколько месяцев назад – 6.

Для тех кто курит: сколько сигарет вы выкуриваете ежедневно?

0,5-1 пачка – 9.

1-2 пачки – 12.

Более двух пачек – 15.

6. Каким воздухом вы дышите – чистым или загрязненным сигаретным дымом,  
Страница 179

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
выхлопными газами либо находящимися поблизости промышленными предприятиями?

Чистым и дома и на работе – 0.

Загрязненным только сигаретным дымом либо дома, либо на работе – 2.

Загрязненным только сигаретным дымом и дома, и на работе – 4.

Загрязненным всем перечисленным либо дома, либо на работе – 6.

Загрязненным всем перечисленным и дома, и на работе – 8.

7. Какое у вас артериальное давление (мм рт. ст.) ?

120/75 и ниже – 0.

от 120/75 до 140/85 – 2.

от 140/85 до 150/90 – 6.

от 150/90 до 175/100 – 8.

от 175/100 до 190/110 – 10.

190/100 или выше – 12.

8. Как часто вы занимаетесь спортом?

Усиленно 4-5 раз в неделю – 0.

Без напряжения 4-5 раз в неделю – 2.

Без напряжения по субботам и воскресеньям – 4.

Без напряжения изредка – 6.

Почти никогда или вообще никогда – 8.

9. Каков ваш вес?

Всегда был и остается в норме – 0.

Выше нормы на 10 % – 1.

Выше нормы на 20 % – 2.

Выше нормы на 30 % или более – 3.

Выше нормы на 20 % или более в настоящее время и был таким еще до 30-летнего возраста – 4.

10. Как часто вы нервничаете?

Редко как дома, так и на работе – 0.

Иногда дома, но не на работе – 3.

Иногда на работе, но не дома – 5.

Иногда как на работе, так и дома – 7.

Обычно на работе или дома – 9.

Обычно как на работе, так и дома – 12.

11. Болеете ли вы диабетом?

Содержание сахара в крови в норме – 0.

Повышенное или пониженное содержание сахара в крови – 2.

Заболевание диабетом после 40 лет заставило соблюдать строгую диету и контролировать инсулин – 4.

Заболевание диабетом в возрасте до 30 лет заставило соблюдать строгую диету и контролировать инсулин – 5.

12. Как часто вы пьете алкогольные напитки, включая пиво?

Никогда либо редко, не более одного или двух раз в месяц – 0.

Не более пяти раз в неделю небольшими порциями – 2.

Почти каждый день более трех бокалов вина либо литр пива, либо 100 г крепких напитков – 4.

Проверьте полученную сумму. Если вы набрали:

0 – 20 баллов – малая степень риска благодаря здоровому образу жизни и отсутствию наследственных факторов;

21 – 50 – средняя степень риска. Наследственные факторы либо ваш образ жизни вызывают некоторые опасения. Вы можете уменьшить риск и свести к минимуму наследственную предрасположенность, если постараетесь избавиться от некоторых привычек;

51 – 74 – высокая степень риска. Вам необходимо немедленно изменить свои привычки;

более 75 баллов – очень высокая степень риска. Ваш образ жизни и наследственные факторы указывают на большую вероятность заболевания сердца.

Тест 2. Определение уровня физической подготовки (из журнала "U. S. News and world report").

Отметьте соответствующие вашему образу жизни количество очков и затем подсчитайте набранную сумму.

1. Уход за детьми в возрасте до 8 лет.

Один ребенок – 5 очков.

Двое детей – 7 очков.

Трое детей – 10 очков.

Четверо детей – 15 очков.

2. Ходьба пешком на работу и обратно.

1,6 км – 4 очка.

3,2 км – 8 очков.

4,8 км – 12 очков.

6,4 км – 16 очков.

3. Уборка квартиры, приготовление пищи, стирка.

1 час – 1 очко.

2-4 часа – 3 очка.

3-5 часов – 6 очков.

6-8 часов – 8 очков.

4. Работа в саду, во дворе.

1 час – 2 очка.

2 часа – 4 очка.

3 часа – 6 очков.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

4 часа – 8 очков.

5 часов – 10 очков.

5. Работа, связанная с пребыванием на ногах и ходьбой.

1 час – 2 очка.

2 часа – 4 очка.

3 часа – 4 очка.

4 часа – 8 очков.

5 часов – 10 очков.

6. Физический труд: на ферме, в качестве плотника, строителя и т.д.

5 часов – 5 очков.

10 часов – 5 очков.

20 часов – 20 очков.

7. Танцы.

1 час – 4 очка.

2 часа – 6 очков.

3 часа – 8 очков.

4 часа – 12 очков.

8. Ритмическая гимнастика (аэробика), уроки танцев.

1 час – 4 очка.

2 часа – 8 очков.

3 часа – 12 очков.

4 часа – 16 очков.

5 часов – 20 очков.

6 часов – 24 очка.

9. Игра в теннис в паре.

1 час – 3 очка.

2 часа – 5 очков.

3 часа – 8 очков.

4 часа – 10 очков.

10. Теннис в одиночном разряде, ручной мяч.

1 час – 4 очка.

2 часа – 7 очков.

3 часа – 10 очков.

4 часа – 14 очков.

11. Ходьба в темпе 1 км за 9 минут.

1 час – 4 очка.

2 часа – 7 очков.

3 часа – 10 очков.

4 часа – 14 очков.

12. Прогулка в горах.

1 час – 6 очков.

2 часа – 9 очков.

3 часа – 12 очков.

4 часа – 18 очков.

13. Плавание, скорость 3,2 км/ч.

1 час – 6 очков.

2 часа – 10 очков.

3 часа – 15 очков.

4 часа – 20 очков.

14. Бег в темпе не менее 1 км за 5-6 минут.

1 час – 5 очков.

2 часа – 10 очков.

3 часа – 15 очков.

4 часа – 20 очков.

15. Езда на велосипеде, скорость 19-24 км/ч.

1 час – 5 очков.

2 часа – 10 очков.

3 часа – 15 очков.

4 часа – 20 очков.

При более высокой скорости следует добавить еще два очка.

16. Игра в волейбол, баскетбол, футбол.

1 час – 5 очков.

2 часа – 7 очков.

3 часа – 10 очков.

Игра в гольф с использованием механической тележки для передвижения по полю (гольф – игра миллионеров, пока еще не слишком доступен в нашей стране, но все таки уже есть и те, кто имеет возможность играть в эту игру, поэтому пункты касающиеся гольфа и оставлены в тесте).

2 часа – 3 очка.

4 часа – 6 очков.

6 часов – 9 очков.

Игра в гольф без пользования тележкой.

2 часа – 5 очков.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
4 часа – 10 очков.

6 часов – 15 очков.

Если вы набрали:

1 – 7 очков – вы ведете крайне малоподвижный образ жизни. Ваша физическая активность столь мала, что практически не оказывает воздействия на состояние здоровья;

8 – 16 очков – ваша физическая подготовка выше средней. Однако, если вы набрали эту сумму за счет деятельности, не связанной с занятиями спортом, полезная нагрузка на сердце может оказаться недостаточной;

17 – 30 очков – физическая подготовка выше средней. Вы, должно быть, в хорошей спортивной форме. Возможно, вам следовало бы расширить круг спортивных увлечений для получения большего оздоровительного эффекта;

31 – 60 очков – вас можно поздравить. Вы в отличном физическом состоянии. Вы всерьез занимаетесь спортом или, возможно, всецело поглощены заботами о своем физическом состоянии. При хорошем самочувствии ничего страшного в этом нет. Однако частое утомление уже свидетельствует о том, что вы переусердствовали. Велик и риск получить травму. Будьте осторожны."

Тест на изнашивание организма.

Каждый человеческий орган изнашивается с различной скоростью. Ниже приведены временные и прочие характеристики процессы старения. Проверьте себя.

Сердце.

Время пробега 1 мили (1,6 км):

Возраст.. Время

25-35 лет.. 7-8 минут

36-45 лет.. 8-9 минут

46-55 лет.. 9-10 минут

56-65 лет.. 10-11 минут

Кожа.

20 лет – гладкая, без морщин.

30 лет – появление первых горизонтальных линий на лбу. Кожа становится суше.

40 лет – образование так называемой носогубной линии и морщинок вокруг

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
глаз.

50 лет – носогубные линии сходятся полумесяцем у рта и движутся по направлению к подбородку. Появляются морщины на шее.

60 лет – морщины на всем лице, кистях рук и так далее. Кожа теряет эластичность.

Слух.

Максимальное расстояние, при котором различаются одни и те же звуки.

Возраст.. Расстояние

20 лет.. 12 метров

30 лет.. 12 метров

40 лет.. 11 метров

50 лет.. 10 метров

60 лет.. 7 метров

70 лет.. 4 метра

Зубы.

Возраст.. Пломбированные.. Потерянные..

20 лет.. 11.. 1

30 лет.. 19.. 2

40 лет.. 23.. 4..

50 лет.. 29.. 8

60 лет.. 27\*.. 11

– Число запломбированных зубов уменьшается в связи с их потерей.

“Анкета долголетия”.

Эта анкета довольно популярна и часто встречается в средствах массовой информации. О ней говорится, что была она составлена крупнейшими американскими специалистами, долго наблюдавшими над жизнью тысяч людей. С помощью этой анкеты каждый желающий может составить свой собственный прогноз продолжительности жизни с учетом таких факторов, как алкоголь, курение, жизнь в браке, спорт, наследственность, особенности характера и

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
др. Я считаю, что эта “анкета долголетия” несколько примитивна и в ней не учитывается очень много факторов (экология, творчество, образование, питание и т.д.). Однако, какое-то представление о факторах удлиняющих или укорачивающих жизнь она дает. Обо всех этих факторах мы еще будем говорить очень подробно, а пока вы можете сделать прогноз продолжительности своей жизни на основе “анкеты долголетия”.

Исходная цифра предполагаемой продолжительности жизни зависит от года рождения и пола (Таблица 1). К этой цифре прибавьте соответственно своему возрасту, другую – из таблицы 2. Из полученной таким образом “основной продолжительности жизни” вычитайте или прибавляйте число лет, соответствующее приведенным ниже факторам.

Таблица 1.

Годы рождения. Продолжительность жизни.

Мужчин. Женщин.

1921-1924. 58 л. и 2 м. 61 г. и 2 м.

1925-1928. 58 л. и 5 м. 61 г. и 10 м.

1929-1932. 58 л. и 10 м. 63 г. и 2 м.

1933-1936. 60 л. и 6 м. 56 л. и 5 м.

1937-1940. 62 г. 66 л.

1941-1944. 64 г. и 4 м. 68 л.

1945-1948. 65 л. 70 л. и 4 м.

1949-1952. 65 л. и 11 м. 70 л. и 6 м.

1953-1956. 67 л. 74 г.

1957-1961. 67 л. и 6 м. 74 г. и 2 м.

1962. 67 л. и 8 м. 74 л. и 4 м.

Возраст, лет. “Прибавка”, лет.

1-4..1.

5-10..2

11-15..2

16-20..2

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)

21-25..2,5

26-30..3

31-35..3

36-40..3,5

41-45..4

46-50..4,5

Таблица 2.

живете в небольшом городе – плюс 3-5 лет.

живете в крупном городе – минус 2 года.

Если вам от 50 до 60 лет – плюс 10 лет.

Если вам более 60 лет – плюс 2 года.

Если двое или более ваших бабушек или дедушек прожили 80 лет или более – плюс 5 лет.

Если кто-либо из родителей, бабушек или дедушек, сестра или брат умер от инфаркта миокарда или мозгового инсульта в возрасте моложе 50 лет – минус 4 года.

Если кто-либо из них умер от этих заболеваний в возрасте моложе 60 лет – минус 2 года.

Если у кого-то из ваших родителей, дедушек или бабушек был диабет, расстройство щитовидной железы, рак груди или рак пищеварительных органов, астма или хронический бронхит – минус 3 года.

Если вы состоите в браке – плюс 4 года.

Если вы старше 25 лет и не состоите в браке – минус 1 год за каждые 10 лет.

Если у вас не высокая заработная плата и вас это беспокоит ежедневно – минус 2 года.

За каждые лишние 4,5 кг вашего лишнего веса (норма – рост в сантиметрах минус 110) – минус 1 год.

За каждые 2,5 см, на которые обхват вашей талии превышает обхват груди – минус 2 года.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Если вам больше 40 лет и у вас нет лишнего веса – плюс 3 года.

Если ваши физические тренировки:

Регулярные и умеренные (например, бег трусцой 3 раза в неделю) – плюс 3 года.

Регулярные и упорные (например, бег на длинные дистанции 3 раза в неделю) – плюс 5 лет.

Если у вас сидячая работа – минус 3 года.

Если вы подвижны на работе – плюс 3 года.

Если вы человек малопьющий (выпиваете не более 1 раза в неделю или не пьете совсем) – плюс 2 года.

Если вы выпиваете более 2-х раз в неделю – минус 8-10 лет.

Если вы впервые столкнулись со спиртным в зрелом возрасте – минус 1 года.

Если вы выкуриваете более 2-х пачек сигарет в день – минус 8 лет.

Если вы выкуриваете 1-2 пачки в день – минус 4 года.

Менее одной пачки в день – минус 2 года.

Если вы регулярно курите трубку или сигары – минус 2 года.

Если вы благоразумны и практичны – плюс 2 года.

Если вы раздражительны, напряжены, конкурентны – минус 2 года.

Если вы считаете себя счастливым человеком и в целом удовлетворены своей жизнью – плюс 1-5 лет.

Если вы часто чувствуете себя несчастным, тревожитесь и часто испытываете чувство вины – минус 1-5 лет.

Если у вас незаконченное среднее образование – минус 2 года.

Если у вас высшее образование – плюс 3 года.

Если вы спите более 9 часов в сутки – минус 5.

Если температура в вашем жилище не превышает 20 градусов – плюс 2 года.

Если вы регулярно проходите медицинское обследование – плюс 3 года.

Если вы часто болеет – минус 2 года.

Как справедливо отмечают авторы анкеты, эти цифры дают представление о вероятной средней продолжительности жизни человека вашего возраста. Не огорчайтесь, если вы увидите, что вам осталось не так уж и много. Для того и написана эта книга, чтобы каждый при желании мог продлить свою жизнь.

Тесты профессора Уолфорда.

Каждый человек живет как бы в двух возрастах: один исчисляется от даты рождения, другой предопределяется наследственностью и степенью заботы о здоровье. Не с “арифметикой”, а единственно с биологическим возрастом имеют дело наше физическое состояние и наше самочувствие.

Профессор Рей Уолфорд из университета в Лос-Анджелесе для всех, кто хочет знать свой биологический возраст предлагает четыре теста.

Тест с линейкой.

Перед вами кто-нибудь держит 50-сантиметровую линейку (за первую отметку) и в какой-то миг отпускает ее. Вам надо ее поймать. Ваш биологический возраст определяется в этом случае в зависимости от места, где вы перехватите линейку большим и указательным пальцами. 20-летние схватят ее приблизительно на цифре 28, а 60-летние – на 15 см.

Тест “Защемление”.

Этим тестом вы можете определить возраст своей кожи. Большим и указательным пальцем защемите кожу на тыльной стороне ладони, слегка оттянув ее, и подержите так 5 секунд. А теперь посмотрите, как долго продержатся следы защемления. Если вам до 45 лет, они исчезнут за 5 секунд, если 60 – за 10-15 секунд, если 70 – за 35-5 секунд.

Тест “Поза аиста”.

Это тест на равновесие. Сколько вы можете простоять босиком на одной ноге (другую поджав), руки в стороны, с закрытыми глазами? Кто молод, простоит более 30 секунд, кто в возрасте – в биовозрасте – не продержится в этой позе и 5 секунд.

Тест “Чтение газеты”.

Проверьте свое зрение. В 21 год человек может читать газету на расстоянии 10 см. от глаз, в 34 года – при удалении ее на 14 см., в 60 лет это расстояние увеличивается до 1 метра.

Эти четыре теста в совокупности, по Уолфорду, определяют ваш биологический возраст (имеется в виду возраст тела).

Методы самоконтроля (по И. Березину).

Субъективный самоконтроль.

Показатель “самочувствия” – отражает состояние и деятельность организма

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) в целом, состояние физических и духовных сил, оценивает субъективно состояние центральной нервной системы. При умелой и регулярной тренировке самочувствие человека обычно субъективно хорошее: бодр, жизнерадостен, стремится к деятельности (учеба, работа, спорт), работоспособность высокая.

Показатель "работоспособность".

Для самоконтроля отмечается продолжительность рабочего дня (в разделении на производственную и бытовую занятость) и дается отдельная оценка работоспособности.

Показатель "сон".

Нормальным считается сон, наступающий вскоре после того, как человек лег спать, достаточно крепкий. С пробуждением, дающим чувство бодрости и отдыха. Плохой сон характеризуется длительным периодом засыпания или ранним пробуждением, пробуждением среди ночи. После такого сна нет ощущения бодрости и свежести. Методы улучшения сна были подробно рассмотрены во втором томе книги. Также фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, сновидения, прерывистый или беспокойный сон.

Показатель "аппетит".

Очень тонко характеризует состояние организма. Фиксируется хороший, нормальный, пониженный, повышенный аппетит или его отсутствие. Отмечаются и другие признаки нарушения пищеварения, если они имеются, а также повышенная жажда.

Объективный метод контроля.

Вес (масса) тела.

Вес взрослого человека рассчитывается по критерию Брока – из показателя роста тела (в сантиметрах) вычитается число 100 и 105 для женщин (при росте меньше 165 сантиметров); число 105 (при росте от 165 до 175 сантиметров); число 110 (при росте больше 175 сантиметров). Масса тела может изменяться в течение дня, поэтому необходимо взвешиваться в одно и то же время, в одной и той же одежде, лучше утром, натощак.

Антропометрические измерения.

Размеры тела – параметры состояния здоровья, связанные с массой тела, но показывающие ее распределение по объему тела. Измерение окружности тела – грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени и живота производят с помощью сантиметровой портновской ленты.

При измерении окружности грудной клетки лента накладывается сзади – под углами лопаток, а спереди – по нижнему краю околососочковых кружков (у мужчин и детей) и надгрудными железами (по мету прикрепления четвертого ребра к груди у женщин). Измеряют или при глубоком вдохе, или глубоком выдохе, либо во время дыхательной паузы, но всегда в одной фазе. Разница между окружностью груди на вдохе и выдохе называется экскурсией грудной клетки.

Окружность шеи. При определении ленту накладывают горизонтально под щитовидным хрящом – кадыком. Размеры плеча определяют в его средней трети (в расслабленном состоянии); окружность бедра и голени измеряют стоя, ленту

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org) накладывают горизонтально под ягодичной складкой и вокруг наибольшего объема голени.

Размеры тела в области живота являются очень важным информативным показателем состояния. Измеряется объем живота на уровне пупка (в норме он не должен превышать объема груди на уровне сосков).

Пульс.

Пульс – исключительно важный показатель. Подсчет частоты пульса и оценка его качества отражают деятельность сердечно-сосудистой системы. Пульс здорового нетренированного мужчины в состоянии покоя – 70–75 ударов в минуту, женщины – 75–80. Чаще всего пульс определяют нащупыванием тремя пальцами у основания кистей рук снаружи над лучевой костью или на основании височных костей. Обычно пульс считают в течение 6 или 10 секунд и умножают соответственно на 10 и 6 (счет в течение 6 секунд применяют на высоте нагрузки).

При физической нагрузке здоровому человеку не рекомендуется превышать максимального числа сердечных сокращений, рассчитываемого по формуле: ЧСС  $\text{max} = 220 - \text{возраст человека}$ . У больных имеются соответствующие ограничения в частоте.

Сразу после физической нагрузки пульс может учащаться в два раза по сравнению с состоянием покоя, что вполне естественно, но уже спустя две минуты частота его не должна превышать полуторного отклонения, а спустя десять минут должна приблизиться к исходной. Подсчитывая частоту пульса, нужно одновременно обращать внимание и на его ритмичность, любые сомнения по этому поводу должны в идеале разрешаться у врача.

У тренированных людей в состоянии покоя пульс реже, чем у людей, не занимающихся физической культурой, в том числе и спортом. Понижение числа ударов пульса в результате тренировки может отметить каждый, кто начал регулярно тренироваться (после шести-семи месяцев пульс может снизиться на 3–4, а после годового – на 5–8 ударов и более в минуту).

Частота дыхания.

Частоту дыхания удобно подсчитывать положив руку на грудную клетку. Считайте в течение 30 секунд и умножьте на два. В норме в спокойном состоянии частота дыхания у нетренированного человека равна 12–16 вдохов и выдохов в минуту. Стремиться надо дышать с частотой 9–12 вдохов в минуту.

Жизненная емкость легких.

Жизненная емкость легких – это количество воздуха, которое можно выдохнуть после того, как сделан самый глубокий вдох. Величина жизненной емкости легких характеризует силу дыхательных мышц, эластичность легочной ткани и является важным критерием работоспособности органов дыхания. Как правило, жизненная емкость легких определяется при помощи спирометра в поликлинических условиях.

Функциональная проба.

Функциональная проба – это способ оценить тренированность тех или иных систем организма с помощью контрольного испытания. Используются стандартные нагрузки с последующим анализом результатов измерений параметров и характеристик состояния организма (например, частоты пульса, дыхания и другие) непосредственно до и после испытания. В результате сравнения со

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
стандартными нормами изменений и судят о степени тренированности,  
приспособленности к данному фактору.

Для оценки тренированности сердечно-сосудистой системы используются следующие пробы.

Ортостатическая проба.

При изменении положения тела из горизонтального в вертикально происходит перераспределение крови. Это вызывает рефлекторную реакцию в системе регуляции кровообращения, обеспечивающее нормальное кровоснабжение органов, особенно головного мозга. Здоровый организм реагирует на изменение положения тела быстро и эффективно, поэтому колебания пульса (и артериального давления) в различных положениях тела не велики. Но при нарушении механизма регуляции периферического кровообращения колебания пульса и артериального давления при переходе из горизонтального положения в вертикально выражены более значительно. При вегетососудистой дистонии возможен ортостатический коллапс (обморок).

Проба проводится следующим образом. Многократно подсчитывают пульс (если есть возможность, то измеряется и артериальное давление) до получения стабильно результата в положении стоя и лежа, затем встают и стоя производят те же измерения – сразу после изменения положения тела и через одну, три, пять, и десять минут. Измерения эти необходимы, чтобы оценить быстроту восстановления частоты пульса. Обычно пульс достигает первоначального значения (частоты, которая была в положении стоя до проведения пробы). Переносимость пробы считается хорошей при учащении пульса не более чем на одиннадцать ударов, удовлетворительной – на 12-18 ударов и неудовлетворительной – на 19 ударов и более.

Проба с приседаниями (проба Мартинэ).

Подсчитывается частота пульса в покое. После 20 глубоких (низких) приседаний (ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед), которые нужно проделать в течение 30 секунд определяется процент учащения пульса от исходного уровня.

Оценка пробы: состояние сердечно-сосудистой системы оценивается как хорошо при учащении пульса не более чем на 25 %, удовлетворительное – на 50-75 %, неудовлетворительно – более чем на 75 %. После пробы при здоровой реакции на физическую нагрузку систолическое (верхнее) артериальное давление возрастает на 25-40 мм рт. ст., а диастолическое (нижнее) или остается на прежнем уровне, или незначительно (на 5-10 мм рт. ст.) снижается. Восстановление пульса длится от 1 до 3, а артериального давления от 3 до 4 минут.

Проба с "одышкой".

Недостаточность кислорода в организме сопровождается резким учащением дыхания и ощущением нехватки воздуха (одышкой). По уровню нагрузки, вызывающей одышку, судят о физической работоспособности человека. Простейший способ определения физической работоспособности – возникновение одышки при подъеме по лестнице. Если вы поднимаетесь в спокойном темпе на четвертый этаж без остановок и затруднений – у вас хорошая работоспособность, если же подъем сопровождается одышкой – поднимайтесь, контролируя свой пульс. После подъема на четвертый этаж пульс ниже 100 ударов в минуту оценивается как свидетельство отличной работоспособности, от 100 до 130 – хороший, от 130 до 150 – посредственный, выше 150 – неудовлетворительный, свидетельствующий, что тренированность почти полностью отсутствует.

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Рассмотрим пробы на психологическую устойчивость (волевую подготовленность), состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Проба с задержкой дыхания.

Стоя, сосчитайте пульс в течение одной минуты. Затем после вдоха выдохните воздух, зажмите пальцами ноздри и задержите дыхание так долго, как сможете. Это и есть задержка дыхания – апноэ. Данные своего пульса и апноэ (в секундах) запишите в виде дроби: пульс / апноэ. Например: 80 разделить на 40 = 2. Чем меньше данный показатель, тем лучше устойчивость организма к кислородной недостаточности. Апноэ на выдохе можно оценить по трехбалльной системе: менее 34 секунд – неудовлетворительно, 35–39 секунд – удовлетворительно, свыше 40 секунд – хорошо. Апноэ на вдохе оценивается соответственно 39, 40 – 49, и свыше 50 секунд.

Проба с задержкой дыхания и приседаниями.

Сделайте 10 приседаний или 10 вставаний со стула (если позволяет общее состояние здоровья). Темп движения средний (секунда на приседание, секунда на вставание, вдох и выдох соответственно). Выполнив пробу, отдохните сидя в течение 4-х минут свободно дыша. Проведите пробу с задержкой дыхания, оцените апноэ. Если показатель будет меньше зарегистрированного, скажем месяц назад, то значит устойчивость организма под влиянием ваших тренировок возрастает. Если же показатель увеличивается, следует временно уменьшить нагрузку, а иногда и посоветоваться с врачом.

Противопоказания к занятиям йогой (по В. Бойко).

Сереза, прокомментруй пожалуйста  
ХАТХА-ЙОГА. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ  
(по Бойко)

С целью оздоровления практика традиционной хатха-йоги применима в следующих случаях:

- Проблемы с позвоночником, включая остеохондроз, сколиоз, лордоз, кифоз, грыжи межпозвоночных дисков;
- Артриты и артрозы суставов;
- Синдром хронической усталости; Тревожность; Бессонница и плохой сон; Непроходящее внутреннее напряжение; Психосоматические последствия длительных стрессов;
- Астения;
- Вегетососудистая дистония;
- функциональные нарушения работы внутренних органов;
- Хронические проблемы с внутренними органами и пр.

Общие противопоказания к занятиям йогой:

Противопоказания постоянные:

- общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению
- психические расстройства
- пограничные состояния психики
- органические поражения сердца – некомпенсированные пороки; пароксизмальная тахикардия; мерцательная аритмия; аневризма аорты, дистрофия миокарда
- заболевания крови
- инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата
- тяжелые черепно-мозговые травмы, повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией
- нейроинфекции
- сильные нарушения схемы тела
- злокачественные новообразования

Следует отметить, что даже в тех случаях, которые здесь перечислены, корректная практика йоги может принести положительный эффект, но исключительно под руководством опытного учителя (курс йогатерапии). Зачисление на курс йогатерапии в этих случаях возможно только по итогам предварительного индивидуального собеседования.

Противопоказания временные:

- систематический прием большого количества лекарственных препаратов
- обострение хронических заболеваний
- послеоперационный период
- сильная физическая усталость
- перегрев и переохлаждение
- температура тела выше 37 и ниже 36,2 градуса
- тяжелая физическая работа
- профессиональные или достаточно большие по объему занятия спортом
- полный желудок
- курс глубокого массажа, «чжэнь-цзю» терапии
- пребывание в парной либо сауне допустимо не ранее чем через шесть-восемь часов после практики асан, либо за четыре часа до нее

Месячные у женщин не являются противопоказанием к занятиям. Просто в эти периоды практика должна быть еще более мягкой. «Женщинам на время месячных запрещены все силовые и «стоячие» позы, интенсивное скручивание и прогибы назад.

Сафронов:

Общие противопоказания к занятиям йогой:

Противопоказания постоянные:

- общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению
- психические расстройства
- пограничные состояния психики
- органические поражения сердца – некомпенсированные пороки; пароксизмальная тахикардия; мерцательная аритмия; аневризма аорты, дистрофия миокарда
- заболевания крови
- инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата
- тяжелые черепно-мозговые травмы, повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией
- нейроинфекции
- сильные нарушения схемы тела
- злокачественные новообразования

Следует отметить, что даже в тех случаях, которые здесь перечислены, корректная практика йоги может принести положительный эффект, но исключительно под руководством опытного учителя (курс йогатерапии).

Противопоказания временные:

- систематический прием большого количества лекарственных препаратов
- обострение хронических заболеваний
- послеоперационный период
- сильная физическая усталость
- перегрев и переохлаждение
- температура тела выше 37 и ниже 36,2 градуса
- тяжелая физическая работа
- профессиональные или достаточно большие по объему занятия спортом

Йога для всей семьи. Первые шаги. Сергей Сергеев [filosoff.org](http://filosoff.org)  
- полный желудок  
- курс глубокого массажа, «чжэнь-цзю» терапии  
- пребывание в парной либо сауне допустимо не ранее чем через  
шесть-восемь часов после практики асан, либо за четыре часа до нее

Месячные у женщин не являются противопоказанием к занятиям. Просто в эти периоды практика должна быть еще более мягкой. «Женщинам на время месячных запрещены все силовые и «стоячие» позы, интенсивное скручивание и прогибы назад.

1

К сожалению мне не известны исследования, в которых была бы установлена точная связь между ритмом дыхания и соотношением концентраций, однако существование такой связи и некоторые закономерности можно установить эмпирическим путем.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!