

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М.

Предисловие.

Книга Ю. М. Иванова «Йога и здоровье. Практическое руководство» является хорошим пособием для тех, кто встал на путь здорового образа жизни. Главное достоинство книги – комплексный подход к освоению здорового образа жизни. Упражнения Хатха-йоги органически связаны с процедурами очищения, методами натуропатии, закаливания, общим взглядом на мир и положительной эмоциональной установкой.

Большим достоинством предлагаемой работы является разработанная автором неординарная система обучения целебному магнетизму, включающая в себя помимо техники, приемов целебного магнетизма упражнения Хатха-йоги и процедуры закаливания, что позволяет обучаемому поддерживать хорошее состояние здоровья и высокий энергетический уровень своего биополя (а хорошее здоровье и сильное биополе являются необходимыми условиями работы целителя без ущерба для себя и пациента).

Книга построена в виде курсов занятий, и достоинством предлагаемых курсов являются методически обоснованные структурно-тематические разработки отдельных занятий. Программы занятий составлены на основании глубоких знаний целебного магнетизма, йоги и большого опыта работы с группами здоровья.

И. И. ЛЯХОВ,
кандидат философских наук
доцент кафедры философии АН СССР

От автора

1. В настоящее время увеличивается интерес к различного рода оздоровительным системам, в том числе к йоге и биоэнергетическим методам оздоровления. Активно работают группы йоги. Открываются центры и школы йоги и биоэнергетики, целью которых является оздоровление населения, а также подготовка инструкторов-методистов, способных квалифицированно вести группы здоровья на базе йоги и биоэнергетических методов оздоровления. Йогу включили в свои программы некоторые организации, занимающиеся оздоровительными системами. Так, в ноябре 1988 г. при Центральном научно-исследовательском институте медико-биологических проблем спорта открылся Научно-практический центр нетрадиционных методов оздоровления, одним из направлений работы которого является оздоровление населения с помощью групп здоровья на базе Хатха-йоги. В это же время при Московском народном университете комплексного закаливания человека создана кафедра восточных оздоровительных гимнастик, призванная вести учебно-методическую работу по йоге (этой работе положено хорошее начало: в 1988–89 гг. было подготовлено около 40 инструкторов-методистов, способных вести группы здоровья, в которых используются методы закаливания и упражнения Хатха-йоги).

Но деятельность групп, центров и школ йоги и биоэнергетики сдерживается отсутствием программ, учебников и методических пособий.

Автор надеется, что данная работа восполнит указанный пробел и облегчит задачи инструкторов-методистов йоги и биоэнергетических методов оздоровления в подготовке программ занятий, а занимающимся поможет при освоении комплексов упражнений.

2. Курс занятий «Йога и методы оздоровления натуропатии» предназначен для занимающихся с ослабленным здоровьем. Для таких людей курс занятий по Хатха-йоге должен включать в себя помимо упражнений Хатха-йоги методы естественного натуропатического оздоровления, которые совместно с комплексами упражнений будут способствовать восстановлению здоровья.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это психическое, социальное и физическое благосостояние человека. Йоги считают, что здоровье должно быть естественным состоянием человека.

Естественное здоровье является следствием жизни в гармонии с законами природы. Гармония с законами природы подразумевает соблюдение следующих факторов:

- не слишком напряженные физические упражнения и релаксация;
- использование свежей питательной пищи, содержащей все элементы для поддержания жизни;
- использование солнечных и воздушных ванн, чистого свежего воздуха;
- использование чистой воды для очищения и закаливания;
- положительное мышление.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Естественное излечение (натуропатия) основано на самоисцеляющем принципе. Исцеляющие силы находятся внутри нас, и эти силы постоянно стараются поддержать здоровье на хорошем уровне. Высокий уровень внутренних сил поддерживается при условии систематического использования природных факторов: солнца, воздуха, воды, естественной диеты, физических упражнений, расслабления, очищения, положительного умственного взгляда на жизнь.

Натуропатия берет свои истоки из йоги. Это учение естественного образа жизни и естественного излечения было потеряно и забыто в течение многих лет. Оно было восстановлено в начале 19 века Преисницем, посвятившим свою жизнь возрождению йоги и натуропатии на Западе.

Естественное излечение не есть только лишь диета, упражнения и релаксация или положительное мышление. Каждый из этих методов эффективен и существует, но полный результат естественного излечения не придет до тех пор, пока основные методы не будут использованы одновременно, комплексно, это и учитывается в должной мере в курсе занятий «Йога и методы оздоровления натуропатии».

3. Курс занятий «Йога и оздоровление биоэнергией» предназначен для тех, кто готов стать целителем, использующим в качестве средства оздоровления биоэнергию.

В методике, используемой в данном курсе, показан комплексный подход к воздействию на энергетику пациента, заключающийся в том, что помимо воздействия целителя с помощью пасов используется воздействие на биоактивные точки с помощью акупунктуры.

Оздоровление биоэнергией – это донорство энергии. Донор энергии должен обладать определенными качествами: уметь правильно дышать и набирать энергию посредством дыхательных упражнений; иметь сильное биополе, высокий уровень энергии в нервных центрах; чувствовать и оценивать работу своего тела, оценивать свое самочувствие; быть практически здоровым.

Для того чтобы иметь эти качества, необходимо следовать определенной оздоровительной системе, основу которой составляют занятия Хатха-йогой и закаливание (рациональное питание, упорядоченный режим дня, положительный настрой и положительный образ мышления как составные части входят в систему Хатха-йоги).

Исходя из своего многолетнего опыта целителя, я считаю, что включение в личную каждодневную оздоровительную систему целителя упражнений Хатха-йоги и процедур закаливания очень важно. Только сильный, закаленный организм способен в течение длительного времени (многих лет) не только быстро восстанавливать необходимый уровень своей энергии, но и надежно защищаться против болезнетворного влияния биополей пациентов. А сила и закаленность организма может длительное время поддерживаться только при комплексном использовании Хатха-йоги и закаливания (можно, конечно, пытаться исцелять людей и без помощи Хатха-йоги и закаливания, но многолетний опыт многих целителей показал, что такое целительство недолговечно, часто приводит к истощению энергетики целителя* и, кроме того, возможен риск принять на себя болезни пациента).

Действительно, Хатха-йога и закаливание дают целителю многое. Йоговские дыхательные упражнения способствуют приобретению навыков правильного дыхания и набора энергии, поддерживают сильное энергетическое поле. Йоговские асаны делают тело управляемым, оказывают оздоравливающее воздействие на организм. Процедуры закаливания (солнечные, воздушные, водные) увеличивают сопротивляемость организма, дают большой запас жизненных сил.

Исходя из вышеизложенного, в программу занятий курса наряду с изучением и освоением методов биоэнергетического оздоровления включено изучение и освоение упражнений Хатха-йоги и процедур закаливания.

Введение

Основная причина болезней – затоксикованность организма.

Здоровое функционирование организма возможно при условии баланса поступления в организм продуктов питания, необходимых для функционирования организма и вывода из организма (в результате жизнедеятельности) шлаков и токсинов (причем, токсины образуются в организме не только в результате деятельности органов пищеварения и жизнедеятельности клеток, но и как результат стрессовых волнений и беспокойств).

В молодом возрасте этот баланс редко нарушается, так как в это время человек имеет достаточный уровень жизненной силы, жизненной энергии, необходимой для непрерывного очищения организма через органы очищения

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org (кишечник, почки, кожу, легкие). В возрасте свыше 30–35 лет у большинства людей, не использующих для укрепления здоровья оздоровительные системы (в виде йоги, закаливания и других), уровень жизненной энергии недостаточен для систематического выведения шлаков и токсинов, в результате чего организм зашлаковывается, отравляется. Отклоняется от нормы работа систем организма, а при наличии потенциально слабых органов нарушается их деятельность. Возникает болезнь, а чаще всего комплекс болезней. Физически (в физическом теле) болезнь выражается в виде той или иной степени отрицательных ощущений, энергетически (в энергетическом поле) болезнь выражается в виде изменения плотности биополя в области больных органов.

Оздоровление возможно по существу двумя путями. Первый путь – это увеличение уровня жизненной силы путем использования вышеуказанных оздоровительных систем, а в экстренных случаях – применение натуропатических методов оздоровления в виде отдельного питания, голодания. Следует сказать, что отдельное питание и голодание экономят большое количество энергии, поступающей в нервные центры из пищи, воды и воздуха. Ведь 60 % этой энергии тратится на переваривание пищи. И чем меньший объем пищи мы принимаем на определенном отрезке времени, тем больше энергии мы сохраняем; энергии, необходимой для вывода токсинов из организма.

Второй путь – это увеличение жизненной силы и выравнивание плотности биоэнергии по всему энергетическому полю путем получения энергии от донора, умеющего без ущерба для себя передавать свою биоэнергию другим людям.

В книге отражены оба пути оздоровления, и каждый из двух разделов книги посвящен одному из путей оздоровления: раздел I (в виде курса занятий «Йога и методы оздоровления натуропатии») посвящен первому пути оздоровления, раздел II (в виде курса занятий «Йога и оздоровление биоэнергией») посвящен второму пути оздоровления.

Курс занятий «Йога и методы оздоровления натуропатии» содержит 32 занятия, включающих вопросы натуропатического оздоровления и упражнения Хатха-йоги (асаны, дыхательные упражнения). Программа каждого занятия включает в себя анализ и повторение предыдущего материала, освоение новых упражнений, методы натуропатии и задание на неделю для самостоятельной работы над собой.

Курс занятий «Йога и оздоровление биоэнергией» содержит 20 занятий, включающих методы биоэнергетического оздоровления, методы закаливания и упражнения Хатха-йоги.

Раздел I. ЙОГА И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАТУРОПАТИИ

Занятие 1

Программа занятия:

1. Организационные вопросы – 15 мин.
2. Рассказать о йоге; что такое йога. Суть Хатха-йоги.
3. Освоение упражнений: Ваджрасана, нижнее дыхание, Шавасана – 30 мин.
4. Задание на дом комплекса 1-й недели – 10 мин.
5. Выполнение комплекса 1-й недели – 20 мин.
6. Шавасана – 10 мин.

ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

Суть йоги – достижение гармонии внутри себя и с окружающим миром. Йога – это древняя и в то же время вечно молодая система, потому что

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
интерес к ней не затухает, а все более и более растет.

Сейчас йогу применяют в 105 странах мира. В Индии йогу изучают в школах, армии, специальных йогических школах. Во многих странах, и в частности в США, йогу используют в армии в качестве зарядки. Йога признана официально в Болгарии, Румынии, Чехо-Словакии, Венгрии. В этих странах систематически открыто издаются книги по йоге. В СССР йога применяется (признана официально в 1988 г.):

- 1) для подготовки подводников. Сейчас, когда подлодки находятся под водой 2 и более месяцев в больших походах, чтобы тело и психика людей оставались в норме, применяется йога;
- 2) как одно из средств подготовки космонавтов;
- 3) в некоторых санаториях (Феодосии, Сочи и т. д.);
- 4) в группах здоровья на предприятиях и группах здоровья кооперативного типа.

Йога имеет несколько направлений: Хатха-йога, Раджа йога, Карма-йога, Жнани-йога, Бхакти-йога.

Существует 8 классических ступеней освоения йоги:

Яма – моральные заповеди;

Нияма – кодекс личного поведения на основе самодисциплины;

Асаны – позы;

Пранаяма – учение о дыхании;

Пратьяхара – отключение чувств;

Дхарана – сосредоточение;

Дхьяна – созерцание;

Самадхи – высший экстаз.

СУТЬ ХАТХА-ЙОГИ

Мы будем изучать Хатха-йогу. Эта нижняя, но очень важная ступень йоги. Хатха-йога – это практические методы создания здорового тела и здоровой психики с помощью специальных упражнений, специальных процедур, релаксации, образа жизни, питания.

Приведем состав упражнений и процедур.

1. Упражнения – это асаны, динамические упражнения и дыхательные упражнения.

1) Асаны – позы, с помощью которых мы воздействуем на нервные центры. С помощью определенных асан осуществляется воздействие на отдельные нервные центры. С помощью определенного комплекса асан мы воздействуем на группу нервных центров.

С помощью системы комплексов асан мы воздействуем положительно на все нервные центры, всю эндокринную систему, тем самым оживляя каждую клетку тела, каждый орган тела.

Очень важно при любой болезни выполнять систему комплексов асан, а не одну асану или один комплекс. При этом мы исходим из того, что любая болезнь – это нарушение нормальной деятельности всех систем организма.

2) Динамические упражнения – это упражнения, ускоряющие вывод токсинов, создающие красивое, сильное тело.

3) Дыхательные упражнения позволяют накапливать необходимое количество жизненной энергии – праны. Мы научимся с помощью дыхательных упражнений заряжать себя энергией, чтобы быть бодрым и жизнерадостным и очищать дыхательную систему от токсинов и слизи.

2. Процедуры:

1) водные процедуры – водолечение;

2) очистительные процедуры:

– очищение желудочно-кишечного тракта;

– очищение дыхательной системы;

– очищение глаз, ушей, полости рта;

– очищение через голодание.

НИЖНЕЕ ДЫХАНИЕ

Выдох – внутренности втянуть. Пауза на выдохе – 1–2 сек.

Вдох – выпячивание живота (медленно, плавно, как будто пьем воздух).

Диафрагма массирует внутренние органы; вследствие этого это упражнение очень полезно. Начать дышать так, положив руки на живот. Это идеальное дыхание для астматиков, особенно во время приступа.

ПОЗА МЕРТВОГО – ШАВАСАНА

Лежа на полу, руки вдоль туловища. Полностью расслабляются с помощью определенных формул (расслабление идет снизу вверх):

1. «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые». Проверить ноги: бедра, колени, икры, ступни, пальцы расслаблены.

2. «Поясница, спина, грудь расслаблены».

3. «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевой пузырь расслаблен, селезенка расслаблена». Проверить: селезенка, мочевой пузырь, печень расслаблены.

4. Руки: «Пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».

5. «Шея расслаблена».

6. «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены». «Я – чайка, небо голубое, голубое. Я парю один в небе». Длительность выполнения позы до 10–15 мин.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на нервную систему, сердце, систему кровообращения; идеальный отдых для всех систем организма.

ПОЗА АЛМАЗА – ВАДЖРАСАНА

Поза используется как исходная для выполнения многих упражнений Хатха-йоги.

Техника исполнения. Сидеть на пятках, голова, шея, туловище на одной прямой; руки на коленях.

Терапевтический эффект. Ликвидирует отложения солей, укрепляет колени, улучшает пищеварение, укрепляет уверенность в себе.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 1-Й НЕДЕЛИ

1. Ваджрасана – 1 мин.
2. Нижнее дыхание – 2–3 мин.
3. Шавасана – 10 мин.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана – 3 мин.
2. Анализ выполнения дома комплекса 1-й недели.
3. Освоение упражнений: упражнение после пробуждения, Пальма, Ролик, поза змеи, Йога мудра, созерцательная поза для выработки положительного настроения – 30 мин.
4. Условия выполнения йоговского комплекса – 10 мин.
5. Задание на дом комплекса 2-й недели – 7 мин.
6. Выполнение комплекса 2-й недели – 20 мин.
7. Шавасана – 8 мин.

УПРАЖНЕНИЕ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ – СУШУМНА КАРИ ШАКТИВ АРДХАК

Только проснулись – внушение радости и счастья: «Я счастлив, я бодр, я жизнерадостен. Сейчас я буду заниматься гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, наполнить себя энергией, жизненной силой».

«Упражнение после пробуждения» делается в постели.

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Техника исполнения.

Потягивание ног поочередно:

1. Потягивание пяткой вперед левой ногой, расслабление;
2. Потом потягивание пяткой вперед правой ногой, расслабление;
3. Потягивание двумя ногами.

Фиксация при потягивании – до 5 сек. Сделать 2–3 раза (до 5 раз).

Терапевтический эффект. Нормализует кровообращение, нормализует симпатическую нервную систему, снижает боли в пояснице.

ПОЗА ЗМЕИ – БХУДЖАНГАСАНА

Исходное положение. Лежа лицом вниз, руки на уровне плеч в упоре, ладонями вниз.

Техника исполнения. Резкий выдох.

1. С одновременным полным йоговским вдохом поднимаем голову как можно выше.

Отгибаем плечи (напрягаем мышцы спины), поднимаем плечи без помощи рук (руки используются только для того, чтобы туловище не соскальзывало на пол), живот прижат к полу, пупок не отрывается от пола.

В верхнем положении сильно сжать ягодичы (и расслабить их после паузы). Это важно для женщин, так как они физически мало занимаются. Задержка дыхания на 7–12 сек., в течение которого лоза сохраняется (в это время сжаты мышцы ягодичы).

2. Затем – медленно выдох и возвращаемся в исходное положение и при этом расслабляемся.

Концентрация внимания.

1. На щитовидной железе (при большой щитовидной железе не напрягаться и не думать о щитовидной железе).

2. По мере прогибания внимание скользит по позвоночнику к копчику. При выдохе внимание скользит от области копчика к щитовидной железе.

Терапевтический эффект.

1. Возрождает органы живота, изгоняет камни из почек (во время напряжения кровь из почек «выдавливается», и при расслаблении кровь втекает в почки, вымывая все отложения – все это представить при выполнении упражнения).

2. Полезно для развития уверенности и ликвидации чувства неполноценности.

3. Устраняет цистит.

ПАЛЬМА

Исходное положение. Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина – прямая линия.

Техника исполнения.

1. Выдох.

2. Вдох с одновременным плавным поднятием рук вверх, вытянуть позвоночник, встать на носки.

3. Зафиксировать это положение на носках 2–5 сек. (как бы стараться «достать потолок»).

Концентрация внимания. На позвоночнике. Можно делать упражнение в очереди, на улице (не поднимая рук, концентрация внимания на позвоночнике).

Терапевтический эффект. Тонизирование организма.

РОЛИК

Делать на мягкой подстилке.

Исходное положение. Сесть, подтянуть обе ноги коленями к туловищу. Обхватить руками, пятки к ягодичам, ступни вместе (обхватить левой рукой запястье правой руки – для мужчин, для женщин – наоборот).

Техника исполнения. Резко откинуться назад и также резко вернуться в

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
исходное положение. Дыхание произвольное. Делать от 10 до 100 раз.
Начинающим – до 10 раз.

Терапевтический эффект. Дает гибкость позвоночника и укрепляет его.
Лечит заболевания головного мозга; способствует улучшению сна; хорош для
освобождения от газов.

Ролик является единственной асаной, которую можно делать перед сном
(перед сном хорошо также делать полное дыхание йогов).

ЙОГА МУДРА

Исходное положение. Сидя в позе алмаза завести руки назад и правой
рукой обхватить запястье левой (для мужчин – левой рукой – запястье
правой).

Техника исполнения. При выдохе медленно наклоняемся вперед, стремясь
коснуться пола лбом, подбородком (ягодицы от пяток не отрывать).
Задержаться в этом положении сколько можно. С выдохом возвращаемся в
исходное положение.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении, брюшном прессе.

Терапевтический эффект. Снятие жировых накоплений, тонизирование
позвоночника. Уверенность в себе.

СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ ПОЗА ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО НАСТРОЯ

Исходное положение. Сидя в позе алмаза, дыхание произвольное,
спокойное. Внимание на положительных оптимистических мысленных
представлениях или формулах. Продолжительность выполнения позы 3–5 мин.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЙОГОВСКОГО КОМПЛЕКСА

Заниматься утром или вечером перед ужином,
в комнате должен быть свежий воздух.

ЙОГА МУДРА

В комнате не должны непосредственно перед занятиями вестись пустые
разговоры.

Должна быть тихая обстановка (полная тишина): нужно сосредоточение,
поэтому дома заниматься индивидуально.

Быть легко одетым.

Заниматься на твердом полу на коврик (а не на диване или матрасе);
коврик должен быть личным: только вы им пользуетесь.

Нельзя заниматься на полный желудок.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 2-Й НЕДЕЛИ

1. Пальма – 3 раза
2. Нижнее дыхание – 2–3 мин.
3. Упражнение после пробуждения – 1 раз
4. Бхуджангасана – 3 раза
5. Йога мудра – 3 раза
6. Ролик – 10 раз
7. Шавасана – 10 мин.

Занятие 3

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org

2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.

3. Анализ выполнения дома комплекса 2-й недели. Выполнение упражнений: упражнение после пробуждения, Пальма, Ролик, поза змеи, Йога мудра – 15 мин.

4. Освоение новых упражнений: упражнение для укрепления мышц живота, полное йоговское дыхание, суставная гимнастика – 45 мин.

5. Основные правила выполнения йоговских упражнений дыхания. Правила выполнения йоговского комплекса – 15 мин.

6. Задание на дом комплекса 3-й недели – 7 мин.

7. Выполнение комплекса 3-й недели – 20 мин.

8. Шавасана – 8 мин.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ЖИВОТА

1 вариант

Исходное положение. Встать прямо, носки и пятки вместе, руки опущены вниз, спина прямая, смотрите перед собой.

Техника исполнения. Одновременно с выдохом через нос втяните живот насколько сможете, затем одновременно со вдохом выдвините его максимально вперед.

Сначала упражнение следует выполнять медленно, строго следя за синхронностью дыхания и движением живота.

Лишь по мере полного усвоения упражнения увеличивайте скорость. Количество движений живота доведите от 5 до 50 раз.

2 вариант

Исходное положение. Как и в предыдущем варианте, но верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45°, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты.

Техника исполнения. Выполняйте те же движения животом, как и в первом варианте.

3 вариант

Исходное положение. Поставьте ноги на ширину плеч, согните ноги в коленях, туловище наклоните несколько вперед, а руками упритесь в колени (поза рыбака). Смотрите перед собой, плечи держите развернутыми.

Техника исполнения. Выполняйте движения животом (см. 1 вариант).

4 вариант

Исходное положение и техника исполнения как в 3-м варианте, но:

1) движение животом совершайте на задержанном после выдоха через нос дыхании столько, сколько сможете;

2) медленный вдох, затем расслабление.

Терапевтический эффект.

1. Это упражнение тонизирует нерв солнечного сплетения.

2. Сгоняет жир с живота.

3. Укрепляет мышцы нижней части живота.

4. Тонизирует нервы, управляющие движением кишечника.

5. Практически возрождается кишечник.

6. Устраняется опущение желудка, кишечника и органов генеталий.

Противопоказания. Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями должны делать упражнение осторожно и понемногу (то же относится к страдающим болезнями желудка).

Для тех, у кого кишечник не функционирует нормально, дополнительно делать упражнение перед обедом и ужином.

ПОЛНОЕ ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ

Известны 3 вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее.

В верхнем дыхании принимает участие только верхняя часть груди и легких. При вдохе поднимаются ребра, ключицы и плечи, воздухом наполняются лишь некоторые отделы легких. Большая часть кислорода не достигает альвеол и не вступает в полезный газообмен. Так дышат обычно люди, не знакомые с физкультурой, ведущие малоподвижный образ жизни, а также те, кто страдает астмой, одышкой, носит тугий пояс или загружает до предела желудок. Этот вид дыхания йоги считают неполноценным, приводящим к различным заболеваниям дыхательного аппарата и всего организма. Тем не менее они используют его как упражнение для развития подвижности грудной клетки.

Техника исполнения. Лечь на спину, ладони на поясице, локти на коврик. Прогнуться в позвоночнике так, чтобы грудь поднялась вверх. Живот втянут, напряжен. Глубоко вдохнуть, расширив грудную клетку до предела, сделать паузу и медленно выдохнуть.

Повторить упражнение 12 раз.

При среднем дыхании, которое называется еще межреберным, воздухом наполняется средняя часть легких. Эта пранаяма напоминает верхнее дыхание – ребра немного поднимаются, а грудь расширяется, а также нижнее – приходит в движение диафрагма и выдвигается вперед живот. Тем не менее оно остается поверхностным.

Нижнее, или брюшное, дыхание выполняется нижней частью груди и легких. При этом живот совершает движения вперед и назад, а купол диафрагмы – вверх и вниз. Люди, которым приходится низко наклоняться над столом, когда они пишут или читают, а также некоторые музыканты или певцы частенько дышат «животом».

Полное йоговское дыхание объединяет все три вида дыхания.

Полное дыхание приводит в действие весь дыхательный аппарат, все альвеолы и дыхательные мускулы. Оно обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом, стимулирует обмен веществ, увеличивает иммунные силы организма, оказывает благоприятное воздействие на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов.

Оно выполняется из любого положения – стоя, сидя, лежа и при ходьбе. После выдоха медленно вдыхать на счет 8 или 6, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот выдвигается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь), наконец верхнюю (поднимаются ключицы). В этот момент живот рефлекторно подтягивается к позвоночнику. Сделать задержку в соответствии с выбранным ритмом, скажем, на счет 8, и начинать медленный выдох, сначала втягивая внутрь живот, затем опуская ребра, грудь, плечи. Эти волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и больших напряжений. После выдоха снова сделать паузу – задержку дыхания.

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнение 1

Сидя на стуле, поднять в замке руки над головой. Пружиня, опираясь на ягодицах, как бы поднимать себя с усилием прямо, вправо, влево (работая обеими ягодицами, правой, левой).

Упражнение 2

Сидя на стуле, левой рукой обнять себя по поясу ладонью наружу и правой опереться о колено.

Развернуть туловище назад через левое плечо и дышать, набирая прану в область почек. Затем поменять руки.

Набрать прану в область почек (4 позвонка снизу).

При выдохе выбрасывать яды из организма.

Упражнение 3

Сидя на стуле, взяться сзади руками за локти, предплечья к туловищу не прижимать.

Наклоны с выдохом влево, вправо. Спина прямая, сознание на области почек.

Прану при выдохе посылать на растянутую часть.

Выполнять до признака усталости.

Упражнение 4

Сидя на стуле, вытянуть руки вперед и соединить их в обратном замке (вывернуть руки). Затем – в обратную сторону.

Упражнение 5

Сидя на стуле, ставим локти на стол, кулаки рук сжаты. Правую ладонь, выпрямляя с напряжением, опустить на стол, а левая, сжатая в кулак, стоит на столе на локте. Затем расслабиться. Теперь левой рукой (как будто

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org сжимаем пружину). 2–4–10 раз.

Упражнение 6

Ставим локти на стол на ширину плеч. Скрещивая руки на груди (пальцы вместе в ладони), поджать живот, грудь втянуть, спина выгибается. 10–15 раз.

Упражнение 7

Сидя на стуле, руки на коленях. Вращаем плечи сначала в одну сторону, потом в другую. Амплитуда как можно больше. 10–25 раз.

Упражнение 8

Сидя на стуле, вытянуть руки и ноги вперед параллельно полу. Раздвигать их сначала в стороны (скрещивая), а затем вверх и вниз. Темп менять.

Упражнение 9

Сидя на стуле, положить на затылок ладони рук в замке. С выдохом медленно, с усилием сгибать шею и голову до поверхности стола. С вдохом также медленно, с усилием выпрямлять. Руки все время на голове в замке. Выполнять 2–5 раз. Сознание на вдохе – от 4 позвонка к щитовидной железе.

Суставная гимнастика развивает гибкость суставов и является подготовительной к выполнению асан.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЙОГОВСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАНИЯ

1. Дыхание производить (вдох и выдох) через нос;

2. Перед вдохом сделать энергичный выдох;

3. Упражнение нужно делать сознательно с концентрацией внимания.

Нужно осознать, что в воздухе находится энергия, называемая праной, которая при дыхании усваивается нервными центрами организма, которые трансформируют прану в вид энергии «Жизненная Сила».

Эта Жизненная Сила является источником жизни, жизнеспособности организма.

Поэтому при полном йоговском вдохе нужно мысленно представлять, как прана (в виде серебристо-голубой субстанции) проходит через дыхательную систему и усваивается в солнечном сплетении, а на выдохе идет во все клетки тела (укрепляя их), если выдох производится в упражнении «Полное йоговское дыхание». Если же выдох производится при выполнении асаны, то прана поступает в ту часть тела, на которой концентрируется внимание.

ОЧИСТИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Техника исполнения. Делается полный йоговский вдох и после секундной паузы – выдох через плотно сжатые губы порциями.

Терапевтический эффект. Очищающее дыхание снимает напряжение и утомление дыхательной системы.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ЙОГОВСКОГО КОМПЛЕКСА

1. Йоговские упражнения выполняются утром до завтрака или вечером перед ужином.

2. Упражнения делаются сознательно с концентрацией внимания на определенном органе тела (для каждого упражнения указывается место сосредоточения).

3. Если устали, предварительно отдохнуть в Шавасане.

1. При выполнении асан должен быть положительный настрой, для чего выполняется созерцательная поза. В позе алмаза, расслабив мышцы и удалив лишние мысли, сосредоточиваемся на понятии счастья, или красоты, или доброты. В результате нескольких минут выполнения этой позы улучшается настроение, возникают положительные мысли.

2. Как только встали с постели, нужно выпить стакан воды из Графина (вода стоит в графине сутки), а затем опорожняем кишечник.

3. Затем принимаем контрастный душ: горячая вода, холодная вода, и так 3 раза. Это гигиеническая и закаляющая процедура. Одновременно контрастный душ подготавливает ваши суставы к выполнению йоговских упражнений.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 3-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Упражнение для укрепления мышц живота, 4 варианта – 1 раз
3. Ролик – 10 раз
4. Бхуджангасана – 3 раза
5. Йога мудра – 2 раза

Занятие 4

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 3-й недели. Выполнение упражнений: полное йоговское дыхание, очистительное дыхание– 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Уддияна Бандха, Капалабхати, Симхасана – 30 мин.
5. Сахар и его заменители. Использование цветочной пыльцы – 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 4-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 4-й недели – 25 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

УДДИЯНА БАНДХА – ВТЯГИВАНИЕ И ВЗЛЕТ ЖИВОТА

«Бандха» переводится как «замок», «запирание».

Важнейшее упражнение; это по существу начало Пранаямы. Выполняется на выдохе, но движения нет.

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч (даже чуть шире для устойчивости положения).

Задержка около 15 сек. (затем постепенно прибавлять по 1 сек. в день).

Снять замок, а потом медленно и плавно вдыхать.

Концентрация внимания. На нижней и воротной венах. Представить, что перезаряжается солнечное сплетение, кровь начинает энергично циркулировать, получается отсос крови от этих двух важных вен.

Терапевтический эффект. Улучшает кровообращение, улучшает работу кишечника.

КАПАЛАБХАТИ

Соотношение вдоха и выдоха по длительности 3:1. Упражнение выполняется в любой сидячей позе, а также из положения стоя. Его характерная черта – отсутствие задержки дыхания между вдохом и выдохом.

Сосредоточить внимание на полости носа. Выдохнуть, сделать вдох и сразу же резко вытолкнуть воздух из легких, одновременно сокращая мышцы живота. Снова вдохнуть, расслабив брюшной пресс и также быстро и шумно выдохнуть.

Практически вдох происходит автоматически, он пассивен, основное внимание уделяется выдоху.

ВАРИАНТ КАПАЛАБХАТИ

Сделать вдох через нос, затем, закрыв средним пальцем правой руки левую ноздрю, выполнить Капалабхати через правую ноздрю. Снова вдохнуть через нос и, закрыв правую ноздрю большим пальцем, выполнить упражнение через левую ноздрю.

Терапевтический эффект. Хорошо развивает дыхательные мышцы, диафрагму и легкие. Оказывает благоприятное воздействие на нервную и пищеварительную системы. Массирует органы брюшной полости.

ПОЗА ЛЬВА – СИМХАСАНА

Исходное положение. В позе алмаза.

Техника исполнения. Сделать выдох, затем полный йоговский вдох.

- 1) Вместе с выдохом высунуть язык наружу, напрячь все мышцы и

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
растопырить пальцы.

- 2) Убрать язык к нёбу, челюсть вперед.
- 3) Снова высунуть язык на несколько секунд.
- 4) Язык убрать к нёбу, челюсть вперед.
- 5) Снова высунуть язык на короткое время.

Затем расслабить все мышцы. Повторить так несколько раз. Глаза открыты, закатываются на лоб (при всех остальных асанах глаза закрыты).

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Благотворно влияет на кровообращение в носоглотке и миндалинах, в бронхах и пищеводе (способствует сохранению и улучшению работы всех вышеназванных органов). Особенно эффективно при ангине, полезно людям с дефектами речи.

2-й вариант

Классический вариант позы льва с ревом. Во, время высовывания языка рычать (на выдохе).

Дополнительный терапевтический эффект. Тонизируется система эндокринных желез.

САХАР И ЕГО ЗАМЕНТЕЛИ

Сахар – концентрат, а организм не приспособлен потреблять чистый концентрат. Употребление сахара ведет к возникновению множества болезней: диабет, болезни эндокринной системы, склероз и т. д. Сахар стараться употреблять как можно меньше. Кроме того все содержащее сахар (варенье, пирожное, пряники, конфеты, печенье и т. д.) должно быть ограничено в употреблении.

Заменители сахара

Самый лучший заменитель – мед. Если нет меда – сухофрукты, но в сухофруктах, продаваемых в магазине (фабричного производства) есть сера, оказывающая вредное воздействие на организм. Поэтому сухофрукты перед употреблением следует пропаривать в дуршлаге на пару.

Сахар есть во фруктах (фруктоза). Свежие фрукты являются отличным заменителем сахара.

Мед дорогой, и применять его целесообразно как лечебный продукт. В качестве заменителя сахара можно использовать «искусственный» мед.

Способ его приготовления: перемешать 100 г обычного сахарного песка и 150–200 г. кипяченой воды. Подогреть несильно (около 80 °С), при подогревании размешать, чтобы сахар окончательно растворился. Остудив немного, добавить 80–100 г меда. Затем вылить массу в термос, закрыть бумагой (можно ставить на батарею) и держать 4 дня.

Через 4 дня посмотреть. Должна получиться масса, сходная с медом: запах меда, цвет меда (на рынке иногда продают такой мед).

Употреблять этот продукт в количестве не более 50 г в день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦЫ

Пыльца продается в виде порошка, гранул, в смеси с медом.

Пыльца – это мужской элемент цветка. Содержит различные аминокислоты. Кроме аминокислот в пыльце содержатся различные витамины, роль которых в функциях всех органов чрезвычайно велика и известна.

Действие пыльцы универсально: благотворно влияет на функцию желудка и кишечника, восстанавливает аппетит, помогает в случаях, не подлежащих другим видам лечения, применяется при неврозах и нервной депрессии, неврастении, заболеваниях предстательной железы, диабете. Хорошие результаты отмечены при введении в пищу цветочной пыльцы выздоравливающим после тяжелых заболеваний: повышается содержание гемоглобина в крови, улучшается самочувствие и общее состояние.

В качестве лечебно-стимулирующего воздействия применяют одну–две чайные ложки цветочной пыльцы в день, лучше до еды.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 4-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Капалабхати – 3 раза
3. Симхасана – 3 раза
4. Уддияна Бандха – 3 раза

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org

5. Бхуджангасана – 3 раза

6. Йога мудра – 3 раза

7. Шавасана– 10 мин.

Занятие 5

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.

2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.

3. Анализ выполнения дома комплекса 4-й недели. Выполнение упражнений: Капалабхати, Уддияна Бандха, Симхасана–15 мин.

4. Освоение новых упражнений: Тадасана, Випарига Карани, Бхастрика, Ха-дыхание стоя – 30 мин.

5. Ограничения в питании. Салаты. Важность положительного настроения при выполнении йоговского комплекса для выздоровления и в повседневной жизни – 25 мин.

6. Задание на дом комплекса 5-й недели – 7 мин.

7. Выполнение комплекса 5-й недели – 25 мин.

8. Шавасана – 8 мин.

ПОЗА ГОРЫ – ТАДАСАНА

Исходное положение. Встать прямо, ноги вместе.

Техника исполнения. Подтянуть живот, выпрямить грудь. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть прямо перед собой. Находиться в позе 1–2 мин.

Концентрация внимания. На талии.

Терапевтический эффект. Позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку, является исходной позицией для выполнения других упражнений и поз из положения стоя.

ВИПАРИТА КАРАНИ

Исходное положение. Лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища.

Техника исполнения. С вдохом поднимаем ноги до угла 90°, затем поднимаем таз, помогая себе руками. Фиксировать пятки на уровне глаз. Туловище опирается только на локти при поддержке ягодиц руками. Голову от пола не отрывать, не касаться подбородком груди.

Дыхание произвольное, но стараться дышать животом – нижним дыханием.

Концентрация внимания. На органах таза. Если необходимо улучшить состояние кожи лица, то внимание на лице.

Терапевтический эффект. Улучшает обмен веществ, оздоравливает органы таза, укрепляет память, улучшает цвет лица.

КУЗНЕЧНЫЙ МЕХ – БХАСТРИКА

Исходное положение. В позе алмаза.

Техника исполнения. Туловище, плечи и голова находятся на одной прямой линии. Смотрите прямо перед собой и делайте сначала медленно, а затем все быстрее резкие выдохи и вдохи через нос от 5 до 15 раз, считая вдох и выдох за один раз.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Вариант: выполняется так же, только вдох и выдох нужно делать попеременно: один раз вдох и выдох левой ноздрей, затем правой, и т. д.
Терапевтический эффект. Укрепляет и нормализует работу легких, предотвращает плеврит, помогает при лечении туберкулеза. Оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему, спинной мозг, вызывает прилив энергии.

ХА-ДЫХАНИЕ СТОЯ

Исходное положение. Стоя прямо, ноги на ширине плеч.

Техника исполнения. Глубоко вдохнуть, медленно поднимая прямые руки над головой. Задержать дыхание на несколько секунд, затем резко наклониться вперед, опустить руки и, сокращая мышцы живота, выдохнуть через рот, произнося слог «ха». Возвращаясь в исходное положение, сделать медленный глубокий вдох, поднять руки над головой, затем медленно выдохнуть через нос, одновременно опуская руки вниз.

Концентрация внимания. На задержке дыхания после вдоха представить, что в руках находится сосуд или мешок с нашими неприятностями, с тем, что осложняет жизнь. С выдохом «ха» бросаем сосуд с горы, этот сосуд катится по склону горы, разбивается, содержимое уничтожается, исчезает. На душе становится спокойнее.

ОГРАНИЧЕНИЯ В ПИТАНИИ

1. Ограничить употребление мяса. Свести употребление мяса до одного раза в день.

2. Наполняйте желудок не полностью. Встав из-за стола, вы должны хотеть еще немного поесть.

Пищу тщательно пережевывайте. Внимание должно быть направлено на процесс поглощения пищи.

САЛАТЫ

Перед обедом и ужином есть сырые салаты: летом и осенью из огурцов, помидоров, зелени; весной и зимой из моркови, свеклы, капусты, яблок, натертых на крупной терке. В салат добавлять сок лимона или растительное масло – 1 столовую ложку.

ВАЖНОСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО НАСТРОЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЙОГОВСКОГО КОМПЛЕКСА
Положительный настрой очень важен при выполнении и перед выполнением комплекса.

Если перед выполнением упражнений не достигнут положительный настрой, то эффекта от занятий может и не быть.

Если вы подавлены, плохо настроены, то йогой заниматься нет смысла, нужно настроиться положительно.

Сделать Ха-дыхание стоя или лежа или созерцательную позу для создания положительного настроения.

Очень важен положительный настрой и в повседневной жизни. Нужно смотреть на жизнь как на самосовершенствование. Этот процесс имеет периодические подъемы и спады, но интегральная линия идет вверх.

Нужно каждый день представлять как шаг к достижению цели, к улучшению своего здоровья (может быть, не каждый день, а 1 раз в неделю производить анализ своего состояния, представив, что вы стали лучше, вы приближаетесь к выздоровлению).

Чтобы не снизить этот положительный настрой, не делитесь с людьми, не занимающимися йогой, своими впечатлениями о занятиях. Они, возможно, будут разубеждать вас, это вызовет сомнение, снизит положительный настрой, и эффект от занятий снизится.

Лучше, если в семье муж и жена занимаются вместе. Это сохраняет положительный настрой'.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 5-й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Ха-дыхание стоя – 3 раза
3. Бхастрика – 3 раза
4. Ролик – 10 раз
5. Уддияна Бандха – 3 раза
6. Випарита Карачи – 3 раза

Занятие 6

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 5-й недели. Выполнение упражнений: Випарита Карани, Бхастрика, Ха-дыхание стоя – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Ха-дыхание лежа, Сарвамгасана – 30 мин.
5. Использование весенних трав в лечении и питании. Хлеб – 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 6-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 6-й недели – 25 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ХА-ДЫХАНИЕ ЛЕЖА

Исходное положение. Лежа на спине.

Техника исполнения. Медленно поднять руки и положить их на коврик за головой. Задержать дыхание на несколько секунд, затем быстро подтянуть ноги, резко согнуть их в коленях, обхватить руками и нажать бедрами на живот, выдыхая через рот и произнося слог «ха». После нескольких секунд сделать медленный вдох, поднять руки над головой, а ноги вертикально вверх. Выдержав паузу, спокойно через нос выдохнуть, опустив руки и ноги. Полностью расслабиться.

Концентрация внимания. Как в Ха-дыхании стоя.

ПОЗА СВЕЧИ (БЕРЕЗКА) – САРВАМГАСАНА

Исходное положение. Лечь на спину, вытянувшись полностью с расслабленными мускулами.

Техника исполнения.

1) Сделав полный выдох, с плавным вдохом поднимаем ноги плавно и медленно под углом 90° к туловищу.

2) Выполняется Випарита Карани, а потом переходим непосредственно к «березке».

3) Вытягиваются ноги прямо.

Прижмите подбородок к груди – подбородочный замок Джаландхара Бандха.

ПОЗА СВЕЧИ (БЕРЕЗКА) – САРВАМГАСАНА

а) грудь прижимается к подбородку, а не подбородок к груди (голова не отрывается от пола во время выполнения асаны);

б) задняя часть шеи и плеч касаются пола. Дышите медленно животом. Сосредоточьте внимание на щитовидной железе.

Начинающим находиться в этой позе не более 30 сек., последующие дни прибавлять по 5 сек. ежедневно, доведя от 1 до 5 мин. По завершении асаны согните ноги в коленях и медленно их опустите.

Сразу после Сарвангасаны, чтобы получить от нее максимальную пользу, нужно выполнить Матсиасану (позу рыбы) как контрпозу.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Тренируется тонус кровеносных сосудов мозга, отдыхает сердце; легкие и органы, расположенные в области горла (щитовидная, Околощитовидная, миндалевидные железы), получают дополнительный приток крови, а следовательно, и дополнительное питание.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Асана благоприятно воздействует на всю центральную нервную систему, и люди, страдающие бессонницей, получают при выполнении Сарвангасаны значительное облегчение. Нормализуется работа желудочно-кишечного тракта и органов брюшной полости.

ПОЗА РЫБЫ – МАТСИАСАНА

Исходное положение. Сидя в Ваджрасане.

Техника исполнения. С помощью рук и локтей наклонять тело до тех пор, пока голова не ляжет на коврик. Выдохнуть, выгнуть спину, подняв шею и грудь, голову приблизить как можно ближе к ногам, руками взяться за лодыжки. Находиться в позе от 30 секунд до 1 минуты. Со вдохом возвратиться в исходное положение, лечь, расслабиться.

Вариант: поза выполняется из положения лежа, ноги прямые на полу.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении и сердце.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу органов брюшной полости, укрепляет мышцы живота, ног, помогает в лечении ишиаса, запора, диспепсии, исправляет дефекты позвоночника, активизирует работу нервной, эндокринной и кровеносной систем.

Поза рыбы выполняется обычно после перевернутой асаны. В этом случае длительность выполнения позы рыбы – половина длительности перевернутых асан.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕСЕННИХ ТРАВ В ОЗДОРОВЛЕНИИ И ПИТАНИИ

1. Первоцвет (баранчики, барашки – в народе) – желтенькие цветы барашками. Появляются весной в лесу.

Приготовление: из свежих листьев приготавливают салат. Приятен на вкус. Много витамина С.

2. Одуванчик лекарственный. Цветет с мая по август. Применяются листья и корни.

Приготовление: отвар – несколько листьев залить кипяченой водой (кипятком или горячей), дать отстояться 30–40 минут и принимать по 3 чашки в день (перед завтраком, обедом, ужином). Отвар особенно хорош при лечении кожных болезней.

Сок приготовить соковыжималкой или деревянной ступкой (можно использовать головку, но можно и стержень); 50–100 г. сока в день. Особенно хорош сок как кровоочистительное средство, как мочегонное средство при лечении мочекаменных болезней.

Способ приготовления настоя корней:

1 чайная ложка измельченных корней на 1 стакан кипятка. Принимается 3–4 раза в день по 50 г до еды (за 30 мин. до еды).

Из листьев весенних трав (в конце апреля, в мае) одуванчика, крапивы, подорожника, а также весенних листьев липы и березы можно делать салаты... Эти салаты очень полезны, являются источниками многих витаминов.,

ХЛЕБ

Белый хлеб по существу искусственный продукт. При получении муки для белого хлеба снимается наиболее ценная верхняя часть зерна. Употреблять лучше хлеб бородинский, рижский. Наиболее полезен хлеб с отрубями: булочки «здоровье» и «докторская».

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 6-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 1 раз
2. Ха-дыхание лежа – 3 раза
3. Бхуджангасана – 3 раза
4. Йога мудра – 2 раза
5. Сарвангасана – 3 раза
6. Матсиасана – 2 раза
7. Шавасана – 10 мин.

Занятие 7

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 6-й недели. Выполнение упражнений: Ха-дыхание лежа, Сарвангасана, Матсиасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Сукх пурвак, упражнение для укрепления нервной системы, Халасана – 30 мин.
5. Соль и ее заменители. Проросшая пшеница – 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 7-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 7-й недели – 25 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПОЗА ПЛУГА – ХАЛАСАНА

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела ладонями вниз.

Техника исполнения. С выдохом медленно поднять прямые ноги вверх до образования прямого угла с полом. Затем согнуть туловище и опустить ноги за голову, касаясь пальцами коврика. Вытянуть ноги как можно дальше назад, стараясь не сгибать их в коленях. Вес тела перемещается к верхней части позвоночного столба. Руки остаются в том же положении, вытягиваясь таким образом в противоположном направлении. Это обеспечивает полное растягивание спины. Находиться в позе от 30 секунд до 1–2 минут.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Нормализует обмен веществ, благоприятно воздействует на половые железы, поджелудочную железу, а также на печень, селезенку, почки.

СУКХ ПУРВАК

Техника исполнения. Прижать указательный палец правой руки к центру лба, большим пальцем зажать правую ноздрю. Сделать полный выдох через левую ноздрю.

1) Сразу же начать полный вдох (плавный, медленный, без резких движений) через левую ноздрю. По окончании вдоха закрыть ноздрю средним пальцем правой руки.

2) Пауза на вдохе по формуле 1–4–2 (выполняем паузу в 4 раза больше, чем вдох).

Для лучшей блокировки носа рекомендуется блокировка и правой ноздри (чтобы не было утечки воздуха). Рот плотно сжат.

Освободить правую ноздрю и выполнить медленный ровный выдох (в 2 раза длиннее вдоха).

3) Выдох закончился, немедленно вдох через правую ноздрю по той же формуле. Для начинающих – не более 3 циклов.

Концентрация внимания. На выводе токсинов из области мозга. Это упражнение выполняется перед ответственной умственной работой.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Расставить ноги на ширине плеч. Сделать выдох, и, медленно вдыхая, вытянуть руки перед собой ладонями вверх. Сжать кулаки и, с напряжением согнув руки в локтях, подвести их к плечам. Разогнуть руки, снова быстро согнуть. Сделать несколько раз, не прерывая максимальной паузы. Затем наклониться вперед, сделать выдох, одновременно расслабляясь и опуская руки вниз.

Терапевтический эффект. Повышает сопротивляемость нервной системы; дает

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
уверенность в себе при встречах с другими людьми.

СОЛЬ И ЕЕ ЗАМЕНТЕЛИ

Соль нужно употреблять как можно меньше: картошку, кашу, яйца, овощи и салаты из овощей не солить. В качестве заменителей соли может использоваться чеснок, морская капуста.

ПРОРОСШАЯ ПШЕНИЦА

Введение в рацион питания проросшей пшеницы оказывает оздоравливающее и омолаживающее воздействие на организм, так как в ней содержится ряд витаминов и различных ферментов, стимулирующих жизнедеятельность организма, оптимизирующих обмен веществ, укрепляющих нервную систему.

Проросшая пшеница употребляется для восстановления жизненного тонуса, для более быстрого выхода из состояния недомогания после перенесенной болезни, для укрепления органов дыхательной системы (и особенно легких), для укрепления зубов, для улучшения состояния волос и восстановления их естественного цвета.

Способ приготовления каши из проросшей пшеницы. За 22–24 часа до приготовления каши или киселя зерно пшеницы, из расчета 50–100 г. на человека, тщательно промывается холодной водой. При этом мусор и сорняки как более легкие компоненты в самом начале промывки всплывают и должны быть смыты вместе с водой. Воду в промытой пшенице оставляют в таком количестве, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерна, но не покрывала его сверху.

Сосуд с пшеницей ставят в теплое место и прикрывают не очень плотной полотняной или бумажной салфеткой. По истечении указанного времени проросшее зерно пшеницы (о чем судят по наличию появившихся ростков до 1 мм длиной) несколько раз промывают холодной водой, а затем пропускают через мясорубку или измельчают в кофемолке и сразу же засыпают в сосуд с только что вскипяченным молоком, а при его отсутствии – с кипятком. Ориентировочная пропорция 1:1 или другая, в зависимости от желаемой концентрации.

В кашу или кисель добавляют по вкусу сахар (лучше – мед), а сливочное масло добавляют по одной чайной ложке на порцию пшеницы в 50–100 г. Кипятить кашу недопустимо. Ее необходимо лишь остудить до желаемой температуры в сосуде, прикрытом крышкой, а затем сразу употребить в пищу.

Кашу можно заваривать лишь в эмалированной, керамической или стеклянной кастрюльке.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 7-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Бхастрика – 3 раза
3. Сукх пурвак – 3 раза
4. Упражнение для укрепления нервной системы – 2 раза
5. Ролик – 10 раз
6. Халасана – 3 раза
7. Матсиасана – 2 раза
8. Шавасана – 10 мин.

Занятие 8

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 7-й недели. Выполнение упражнений: Сукх пурвак, упражнение для укрепления нервной системы, Халасана–15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Падахастасана, Врикасана, Пашимоттанасана, поза героя – 35 мин.
5. Питье воды – 20 мин.
6. Задание на дом комплекса 8-й недели – 7 мин.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
7. Выполнение комплекса 8-й недели – 25 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПАДАХАСТАСАНА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. С полным выдохом наклоняемся, не сгибая ног в коленях, положить ладони рук на ступни ног, голову приближаем к коленям. В конце выдоха касаемся лбом колен. Находимся в позе на задержке после выдоха сколько возможно; с полным йоговским вдохом распрямляемся, при этом руки скользят вверх по ногам.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, делает более эластичным позвоночник.

ПОЗА ДЕРЕВА – ВРИКАСАНА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения.

1) Согнуть левую ногу в колене, взять стопу руками, положить ее на правое бедро (согнутое колено должно находиться в плоскости тела).

2) Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Позу выдержать от 1 до 2 минут.

3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение правой ногой.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Укрепляет вестибулярный аппарат, вырабатывает уверенность в себе.

ПАШИМОТТАНАСАНА

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом прямые руки кладем за голову ладонями вверх. С полным йоговским выдохом сгибаемся в области паха до касания лбом колен и касания пальцами рук пальцев ног (взяться пальцами рук за пальцы ног). Ноги не сгибать в коленях. Задержка на выдохе столько, сколько можете. Затем с вдохом возвращаемся в исходное положение.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на органы таза, лечит простатит, укрепляет солнечное сплетение.

ПОЗА ГЕРОЯ – ВИРАСАНА

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Развести ступни врозь и сесть так, чтобы таз оказался на коврик, а ступни по бокам бедер. Носки обращены назад, кисти рук держать на коленях ладонями вниз. Спина прямая. Находиться в позе примерно минуту. Применяется как исходная поза для тренировки дыхания, концентрации внимания и медитации.

Концентрация внимания. На ногах.

Терапевтический эффект. Помогает при лечении ревматизма, подагры, плоскостопия, солевых шпор на пятках, снимает боли в коленях.

ПИТЬЕ ВОДЫ

При малом употреблении воды у человека появляется недостаток в слюне и

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
желудочном соке, потому что в таком случае природа не может вырабатывать их в полной мере. То же самое можно сказать относительно крови.

В течение дня в перерывах между приемами пищи нужно выпить около литра воды (800–1000 мл). Температура воды около 12 °С. Вода сырая, отстоянная сутки в графине. Пить маленькими глотками, задерживая каждый глоток несколько секунд, медленно представляя, что вы извлекаете из воды прану.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 8-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Капалабхати – 3 раза
3. Поза героя – 3 раза
4. Врикасана – 3 раза
5. Падахастанасана – 3 раза
6. Ёхуджангасана – 2 раза
7. Пашимоттанасана – 3 раза
8. Матсиасана – 2 раза
9. Шавасана – 10 мин.

Занятие 9

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 8-й недели. Выполнение упражнений: Врикасана, Падахастанасана, Пашимоттанасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Вакрасана, Антракумбхака, возбуждение легочных клеток, расширение грудной клетки, растягивание ребер – 30 мин.
5. Витамины в продуктах. Способы набора праны – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 9-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 9-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ВАКРАСАНА

Исходное положение. Сидя на полу с вытянутыми ногами.

Техника исполнения. Подтянуть к себе правую ногу, так чтобы колено крепко прижалось к животу и груди; перенести правую ногу через левое бедро и поставить ее подошвой ступни на пол около левого бедра. Правая рука затягивается позади спины, а левая помещается перед правой ногой таким образом, чтобы левая подмышечная впадина надавливала на правое колено в заднем направлении. Находиться в позе 20–30 сек. Сделать позу в противоположном направлении.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Исправляет искривление позвоночника, благоприятно воздействует на печень, селезенку, желчный пузырь.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ НА ВДОХЕ – АНТРАКУМБХАКА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Делаем полный йоговский вдох и далее задержка дыхания столько, сколько возможно. Энергичный выдох через рот с «ха». Сделали очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Развивает дыхательные мускулы, укрепляет легкие.

ВОЗБУЖДЕНИЕ ЛЕГОЧНЫХ КЛЕТОК

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Во время полного йоговского вдоха ударять кончиками пальцев по всей поверхности груди. На задержке после вдоха в течение 10–15 сек. ударять ладонями рук по груди в различных местах. Затем полный йоговский выдох. Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Пробуждает, восстанавливает все клетки легких.

РАСТЯГИВАНИЕ РЕБЕР

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Сделать полный йоговский вдох. Прижать грудную клетку ладонями рук (большие пальцы обращены к спине, остальные пальцы к передней части груди). С выдохом сжимать грудь с боков ладонями рук (с умеренным усилием).

Терапевтический эффект. Укрепляются и становятся более эластичными ребра грудной клетки.

РАСШИРЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом вытянуть руки вперед, сжать пальцы рук в кулаки. На задержке дыхания отвести руки назад с сжатыми кулаками и повторить это несколько раз. Сделать полный йоговский выдох, затем очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Развивает и укрепляет грудную клетку.

ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ

Садовые ягоды и фрукты содержат меньше витаминов, чем дикорастущие ягоды и фрукты.

Из дикорастущих наиболее богаты витаминами: рябина (содержит большое количество витамина А), черноплодная рябина (присутствует очень нужный организму витамин Е), калина, боярышник, шиповник.

В яблоках содержится в основном два вида витаминов – С и Р.

Важное значение в деятельности организма играет витамин Е. Он содержится в следующих продуктах: ягоды облепихи, ягоды черной рябины, кукурузное масло, хлопковое масло.

Много витамина С содержится в черной смородине. В засахаренном состоянии витамин С сохраняется в течение года. Поэтому следует употреблять протертые с сахаром ягоды черной смородины.

СПОСОБЫ НАБОРА ПРАНЫ

Прана легко поддается направленным на нее мыслям и желаниям, как в тех случаях, когда человек хочет притянуть к себе побольше праны, так и в тех случаях, когда он хочет вернуть ее в себя. Поэтому количество праны, вбираемой в себя человеком, может быть сильно увеличено. Вообще говоря, мысль, желание или ожидание, лежащие на душе у человека, сами по себе увеличивают количество праны. И подобным же образом воля или желание человека, увеличив количество праны, которой насыщена посылаемая мысль, значительно увеличит силу действия этой мысли на других и на самого себя. Говоря яснее, если человек в то время, когда он дышит, пьет или ест, будет составлять умственный образ поглощения праны, т. е. рисовать себе картину того, как его организм поглощает прану, он этим приведет в действие некоторые оккультные силы, на основании которых из вводимой в организм материи действительно освобождается большое количество праны, и в результате организм получит большое усиление, увеличение своей жизненной Силы. Вспомним, как мы выполняем полное йоговское дыхание. При вдохе мысленно рисуем себе, что поглощаем большое количество праны, а на выдохе посылаем прану в запасник энергии – солнечное сплетение. В результате мы чувствуем прилив сил. Подобным же образом выпейте стакан воды небольшими глотками, рисуя себе, что вы извлекаете из воды содержащуюся в ней прану, и вы получите такой же результат, как и при первом случае.

Точно так же во время еды медленно пережевывайте пищу, держа в уме, что вы стараетесь извлечь из пищи прану, какая в ней есть, и вы получите гораздо большее подкрепление и усиление от пищи, чем обыкновенно.

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Сукх пурвак – 3 раза
3. Антракумбхака – 3 раза
4. Возбуждение легочных клеток – 3 раза
5. Растяжение ребер – 3 раза
6. Расширение грудной клетки – 2 раза
7. Вакрасана – 3 раза
8. Сарвангасана – 2 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 9-й недели. Выполнение упражнений: Антракумбхака, возбуждение легочных пузырьков клеток, растяжение ребер, расширение грудной клетки – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поза змеи с поворотами головы, Салабхасана, Ардха Салабхасана – 30 мин.
5. Составление рациона питания – 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 10-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 10-й недели – 25 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПОЗА ЗМЕИ С ПОВОРОТАМИ ГОЛОВЫ

Исходное положение. Лежа лицом вниз, положить ладони пальцами вперед на уровне плеч.

Техника исполнения. Со вдохом, опираясь на руки, плавно поднять верхнюю половину корпуса и голову вверх и отклонить их как можно дальше назад. Нижняя часть живота, бедра, голени, пальцы ног прижаты к полу, ноги вместе. Внимание сначала на щитовидной железе, потом на нижней части позвоночника.

На задержке после вдоха сжать ягодицы и повернуть голову влево так, чтобы увидеть пятку правой ноги (одновременно скручивая позвоночник влево), затем аналогичным образом повернуть голову вправо. В позе находиться 15–20 сек. Расслабить мышцы ягодиц и с выдохом опустить туловище, а затем голову в исходное положение. Внимание на выдохе скользит от области копчика до щитовидной железы.

Терапевтический эффект: Стимулирует работу щитовидной железы, почек, селезенки, половых органов, развивает гибкость позвоночника и устраняет сутулость. Способствует лечению прострелов, болей в мышцах спины; предотвращает образование камней в почках.

ПОЗА КУЗНЕЧИКА – САЛАБХАСАНА

Исходное положение. Лежа лицом вниз. Ноги вместе, руки вытянуть вдоль тела, пальцы сжать в кулаки.

Техника исполнения. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание и опираясь на кулаки, поднять прямые ноги как можно выше. Внимание на позвоночнике. Находиться в асане столько времени, сколько хватит сил. Возвратиться в исходное положение и сделать выдох.

Терапевтический эффект. Тонизирует сердечно-сосудистую систему, диафрагму, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы тела, улучшает работу легких.

АРДХА САЛАБХАСАНА

Техника исполнения аналогична технике исполнения Салабхасаны, только ноги поднимаются поочередно. Терапевтический эффект такой же, как в Салабхасане.

СОСТАВЛЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

При определении рациона питания следует учитывать климатические условия, характер работы, возраст.

Уровень энергетических затрат определяется через Ккал на 1 кг веса в течение 1 часа.

Во сне человек тратит 0,93 Ккал, при чтении вслух – 1,5 Ккал, при исполнении домашней работы – 2–3 Ккал, при ходьбе – 4,2 Ккал, при быстрой ходьбе – 10 Ккал.

АРДХА САЛАБХАСАНА

Рацион необходимо составлять таким образом, чтобы в сутки получать от питания 2000–3500 Ккал.

Калорийность пищи и энергозатраты должны быть на одном уровне. Если калорийность пищи превышает энергозатраты, то, в организме откладываются жиры.

Жиров человек должен съедать на уровне 100 г. в сутки, но нужно, чтобы третья часть были растительные жиры. Необходимо вводить в рацион питания 20–30 г. растительного масла в сутки (лучше нерафинированное).

Белки участвуют в построении клеток и поддерживают азотистое равновесие.

Если нет больших нагрузок, употреблять белок в сутки количеством порядка 1,1–1,3 г. на 1 кг веса. Детям белок нужен в количестве порядка 3,5 г. на 1 кг веса.

Углеводы снабжают организм энергией. Потребность в белке – 400–500 г. в сутки, для пенсионеров – 300–400 г. в сутки.

Если хотите похудеть – ограничьте себя в углеводах, но нельзя опускаться ниже указанной нормы для жиров и белков.

К белкам относятся орехи, все хлебные злаки, сухие бобы, сухой горох, соевые бобы, сыр, сливки, молоко, яйца, мясные и рыбные продукты.

К углеводам относятся: крахмал (все хлебные злаки, сухие бобы, сухой горох, каштаны, кабачки, тыква, бананы), сахар (сахарные сиропы, фрукты сладкие – чернослив, бананы, финики, изюм).

К жирам относятся: все масла растительные, жирное мясо, сало, сливки, масло, кремы.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 10-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Капалабхати – 3 раза
3. Поза дерева – 3 раза
4. Уддияна Бандха – 2 раза
5. Поза змеи с поворотами головы – 2 раза
6. Йога мудра – 2 раза
7. Ардха Салабхасана – 1 раз
8. Салабхасана – 2 раза
9. Пашимоттанасана – 3 раза

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 10-й недели. Выполнение упражнений: Салабхасана, поза змеи с поворотами головы, Ардха Салабхасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Уджайи, поза бокового угла, поза звезды.
5. Виброгимнастика. Принципы Ямы и Ниямы. Чакры – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 11-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 11-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

УДЖАЙИ

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Полный йогический вдох на 8 секунд, задержка на 8 секунд, выдох на 16 секунд с пением звука «О».

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу щитовидной железы, снижает давление.

ПОЗА БОКОВОГО УГЛА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Полный йогический вдох, прыжком поставить ноги на ширину плеч и поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз. Правую ступню повернуть на 90°, а левую на 60°. Согнуть правую ногу в колене до угла 90°. С выдохом положить правую ладонь у края правой ступни, левую руку вытянуть за голову вверх. Левую ногу в колене не сгибать. Находиться в позе 20–40 сек. С вдохом возвращаемся в исходное положение. Затем выполнить асану в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Уменьшает жировые отложения в талии и бедрах, снимает боль при артритах и воспалении седалищного нерва.

ПОЗА ЗВЕЗДЫ – БАДДХА КОНАСАНА

Исходное положение. Сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подошвы касаются друг друга.

Техника исполнения. Сплести руки в замок и взять за ступни. Стараться расширить бедра локтями и опускать колени до касания ими пола. С полным йогическим выдохом наклоняемся и стараемся достичь головой пальцев ног. Находиться в позе от 15 до 40 секунд. С выдохом поднять туловище.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Оказывает оздоравливающее воздействие на предстательную железу, почки, мочевой пузырь.

ВИБРОГИМНАСТИКА.

Упражнение 1. Исходное положение. В позе Тадарана.

Техника исполнения. Подняться на носочки на 5–6 см и после секундной паузы с силой опуститься пятками на пол. Повторить 30 раз. После отдыха 5–10 секунд еще раз сделать упражнение 30 раз.

Упражнение 2. Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Прыжком ставим ноги в стороны (ступнями ударяем о

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosofff.org пол) и руки в стороны, затем прыжком ставим ноги вместе и руки к туловищу и т. д. Выполнить 10–15 прыжков.

Терапевтический эффект упражнений 1 и 2. Устраняется венозная застой, тонизируется организм.

ПРИНЦИПЫ ЯМЫ И НИЯМЫ

В йоге большое значение придается моральным аспектам. Этому посвящены разделы йоги Яма и Нияма.

Яма включает в себя пять принципов:

1. Ахимса – непричинение вреда любому живому существу.
2. Астейя – не красть.
3. Апариграха – нестяжательство.
4. Брахмачарья – воздержание, умеренность во всех аспектах жизни.
5. Сатья – правдивость, честность.

Нияма включает в себя пять принципов:

1. Шаоча – телесная и духовная чистота.
2. Сантоша – удовлетворенность, оптимизм; быть довольным жизнью.
3. Тапас – самодисциплина, соблюдение принципов системы йоги.
4. Свадхьяя – самообразование и самопознание.
5. Ишвара-прамидхара – любовь к высшим силам природы.

ЧАКРЫ

Нервные центры являются запасниками жизненной силы. Прана, извлеченная из воздуха, пищи, воды, накапливается в нервных центрах. Уровень энергии в нервных центрах определяет жизненный тонус организма. Чакры расположены в позвоночнике и по линии позвоночника.

Перечень чакр следующий:

1. В области копчика расположена Муладхарачакра.
2. В области малого таза – Свадхиштханачакра.
3. В области солнечного сплетения – Манипурачакра.
4. В области сердца – Анахатачакра.
5. В области щитовидной железы – Вишудхачакра.
6. В центре головного мозга – Аджначакра.
7. В области макушки – Сахасрарачакра.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 11-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Бхастрика – 3 раза
3. Уджайи – 3 раза
4. Упражнение для укрепления нервной системы – 2 раза
5. Ролик – 10 раз
6. Поза бокового угла – 2 раза
7. Поза звезды – 3 раза
8. Сарвангасана – 2 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 12

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 11-й недели. Выполнение упражнений: Уджайи, поза бокового угла, поза звезды – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поза дельфина; упражнение, улучшающее работу пищеварительного тракта; Тадаги мудра – 30 мин.
5. Причины болезней. Стрессы – 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 12-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 12-й недели – 25 мин.

ПОЗА ДЕЛЬФИНА

Эта поза является подготовительной к выполнению позы Сиршасана.

Исходное положение. На коленях, кладем голову в чашу из сплетенных ладоней рук.

Техника исполнения. Поднять таз, выпрямить ноги. Затем пытаемся, отталкиваясь ногами, встать на голову.

Сделав несколько попыток, вернуться в исходное положение.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Такой же, как у позы Сарвангасана.

Через 2–3 недели (а иногда через 2–3 месяца) вы в конце концов встанете на голову и выполните позу Сиршасана.

УПРАЖНЕНИЕ, УЛУЧШАЮЩЕЕ РАБОТУ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА – ПАЧАНСАНСХАНСУДХАРА

1) Исходное положение. Лягте на спину, смотрите вверх прямо перед собой, руки вдоль туловища, пятки и носки вместе. Расслабьте все тело.

Техника исполнения. Поднимите левую ногу вверх как можно выше, не сгибая в коленях. При этом правая нога остается прямой. Затем верните левую ногу в исходное положение. Подъем ноги и опускание проделайте в быстром темпе, дыхание произвольное – через нос. Повторите 5–10 раз.

2) Исходное положение такое же. Теперь расслабьте левую ногу и начните в быстром темпе поднимать и опускать правую ногу, так же как делали это левой ногой. Следите за тем, чтобы не сгибать ноги в колене. Упражнение повторить 5–10 раз.

3) Исходное положение такое же. Медленно поднимать и опускать обе ноги вместе до угла 90°, колени не сгибаются. Повторите от 5 до 10 раз (считая подъем и опускание ног за один раз). Дыхание произвольное.

Терапевтический эффект. Улучшает деятельность пищеварительного тракта.

ТАДАГИ МУДРА – ОЗЕРО

Исходное положение. Лежа на спине, расслабиться.

Техника исполнения. Сделайте полный йоговский выдох и задержите дыхание. Затем насколько возможно втяните живот. Образуется впадина, напоминающая озеро; оставайтесь в позе до тех пор, пока вы не почувствуете, что дальше дыхание задерживать невозможно. Затем, делая очень медленно вдох через нос, вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы дыхание было задержано настолько, чтобы затем во время возвращения в исходное положение не вдохнуть резко большого количества воздуха через рот и нос.

Терапевтический эффект. При правильном выполнении упражнения ликвидируются недуги и расстройства в работе пищеварительного тракта, в частности, улучшается деятельность кишечника и усиливается выделение желудочного сока.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

Причина всех болезней по существу одна – затоксикованность организма. На энергетическом уровне это выражается в неравномерности плотности биополя. Поэтому лечение любой болезни должно быть осуществлено прежде всего очищением всего организма от шлаков, токсинов, ядов (процедуры очищения, голодание; употребление сырых соков и поддержание «очищенного» состояния организма за счет рационального питания, упражнений, голодания, правильного йоговского дыхания).

Причина затоксикованности: неправильное питание (и, в частности, переедание), неподвижный образ жизни, загазованный воздух, стрессы.

СТРЕССЫ

Одним из самых сильных источников токсинов, отравляющих организм, являются отрицательные эмоции, чувства. Злоба, гнев, зависть, ревность,

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
страх заставляют эндокринную систему выбрасывать в кровь огромное количество ядов. Отравляют кровь и беспокойство, подавленное состояние, сомнения. Особенно опасны не активные отрицательные эмоции, а пассивные – отчаяние, хроническая тревога, боязливость, депрессия.

Гнев, злость, зависть и тому подобное убивает в человеке многие прекрасные качества. Темнеет его душа, гаснет ум, меркнет талант. Необходимо избегать отрицательные эмоции и мысли.

В случае неожиданно резкой вспышки стресса нужно гасить стрессовое состояние в самом начале (ослабить его). Сильная эмоция близка к судороге, ее невозможно остановить даже с помощью аутотренинга. Поэтому нужна экспресс-разрядка: интенсивное физическое движение (бег по лестнице, маховые движения и т. д.).

После пика стрессового состояния применить расслабление и самовнушение. Сев в удобную позу, расслабить тело, освободить дыхание (дышать легко и свободно); представить себя на месте человека, явившегося источником стресса. Постараться понять его, почувствовать себя врачом или советником этого человека. Внушить себе, что вы его врач или советник.

Перед ответственными событиями, встречами необходимо расслабиться в аутотренинге или Шавасане (если вы не освоили еще аутотренинг) и внушить себе спокойствие и уверенность. Полезно также проиграть предстоящую ответственную встречу (или* событие). Это поможет вывести напряжение на поверхность, чтобы оно не вырвалось из подсознания в самый неподходящий момент.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 12-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Капалабхати – 3 раза
3. Врикасана – 3 раза
4. Пачансансхансудхара – 3 раза
5. Тадаги мудра – 3 раза
6. Поза дельфина – 3 раза
7. Бхуджангасана – 2 раза
8. Пашимоттанасана – 3 раза
9. Шавасана – 10 мин.

Занятие 13

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 12-й недели. Выполнение упражнений: поза дельфина, Пачансансхансудхара, Тадаги мудра – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Джатхара Паривартасана, Маха мудра, упор, присев на левой (правой) ноге, Пранаяма № 4 – 30 мин.
5. Система оздоровления должна быть комплексной – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 13-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 13-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БОКОВЫХ МЫШЦ ЖИВОТА – ДЖАТХАРА

Исходное положение. Лежа на спине ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч.

Техника исполнения. Поднять ноги вверх до угла 90° и затем медленно опустить их в сторону (сначала влево, затем вправо), не отрывая лопаток от

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
пола.

Концентрация внимания. На органах живота.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости.

МАХА МУДРА

Исходное положение. Сесть на пол, ноги развести пошире. Поместить пятку левой ноги в промежность (в область анус» и половых органов), ступня – вдоль правого бедра. С выдохом наклонить корпус вперед, взять руками за большой палец правой ноги. Задержать дыхание в течение 10–15 сек.

Возвратиться в исходное положение. Повторить позу, сменив положение ног.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники.

УПОР, ПРИСЕВ НА ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) НОГЕ

Исходное положение. Левая нога согнута в колене под углом 90", правая на носочке, выпрямлена, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом отводим сначала голову назад, затем прогибаемся а спине и одновременно опускаем туловище до касания им левого колена. Ладони касаются пола. Остаемся в позе 5–10 сек. С выдохом возвращаемся в исходное положение. Сознание скользит от щитовидной железы до области копчика как в позе змеи. Выполняем позу, сменив положение ног.

Терапевтический эффект. Нормализует работу органов таза.

ОТЖИМ ОТ ПОЛА – ПРАНАЯМА № 4

Исходное положение. Лежа лицом вниз, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. Сделали полный йоговский вдох. На задержке после вдоха положили ладони возле плеч и отжались от пола (тело прямое), затем опустили на пол. Повторили отжатие сколько можно. В последний раз опустив туловище на пол, сделаем выдох через рот с «ха» и выбросом рук вперед.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Укрепляет мышцы всего тела, нормализует работу дыхательной системы.

СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ КОМПЛЕКСНОЙ

Чтобы быть здоровым (вылечиться и поддерживать здоровое состояние тела и духа), необходимо комплексно воздействовать на организм. Одних упражнений Хатха-йоги или одного рационального питания для восстановления и поддержания здоровья недостаточно. Состав комплексной системы оздоровления следующий:

1. Физические упражнения: йоговские позы, йоговские динамические упражнения (суставная гимнастика), дыхательные упражнения.

Упражнения устраняют застой в крови, помогают доставлять кровь ко всем органам; тренируют и тонизируют все внутренние и внешние мышцы, за счет чего усиливается приток питательных веществ ко всем органам, выход токсинов из всех органов, внутренний массаж всех органов.

2. Рациональное питание: не переедать, тщательно пережевывать пищу, соотношение сырых фруктов, овощей и остальной части продуктов должно быть близко к соотношению 60 %:40 %.

В процессе лечения болезней рациональное питание заменяется лечебным питанием (может быть использовано на определенном этапе питание только сырыми продуктами или питание только соками).

3. Очищение организма через определенные процедуры: очищение желудка Вамина Дхаути (1–2 раза в неделю), очищение желудочно-кишечного тракта Варисара Дхаути или Праксалана (1 раз в 2 недели), однодневное голодание (1 раз в неделю), трехдневное голодание (1 раз в месяц), голодание 7–10 дней (1 раз в квартал), парная (1 раз в неделю).

Тем, кто осуществляет очищение желудка и очищение желудочно-кишечного тракта, необязательно применять трехдневное и 7–10-дневное голодание (в этом случае 7–10-дневное голодание можно применять только в лечебных целях).

4. Отдых. Не переутомляться физически и умственно.

В течение дня при любой возможности расслабляться в любой обстановке. Если есть возможность, отдохнуть в Шавасане 6–10 мин.

Развивать в себе чувство природы. Отдых на природе очень эффективен. Поэтому стараться в выходные выехать за город, отдохнуть и подышать чистым

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org воздухом.

Ложиться спать желательно в 22 часа, а вставать в 5–6 часов. На интервале 22 часа – 5 часов – самое благоприятное время для сна.

5. Положительный настрой. Нужно помнить, что беспокойство, страх, зависть приводят к токсикации и, кроме того, калечат и отравляют разум и душу. Нужно учиться заменять отрицательные мысли на положительные, терпеливо и упорно культивировать положительный настрой.

6. Прямая осанка. Нужно стоять, ходить, сидеть прямо (при сидении стараться не класть ногу на ногу), в следствие чего важнейшие каналы позвоночника не зажимаются, что ведет к нормальному функционированию жизненно важных органов. Кроме того прямая осанка дает уверенность в себе.

7. Солнечный свет. В течение лета нужно запастись солнечную энергию в виде солнечных ванн (принимать ванны лучше рано, до 11 часов).

Солнечный свет тонизирует и стимулирует работу систем организма. Когда человек лежит под солнцем, миллионы нервных окончаний впитывают солнечную энергию и трансформируют ее в нервную систему организма.

8. Свежий воздух. В свежем воздухе имеется необходимое для жизнедеятельности количество праны и кислорода.

Стараться спать с открытой форточкой, в выходные дни дышать свежим воздухом за городом.

9. Чистая вода. Клетки организма должны иметь постоянный приток жидкости, иначе клетки высыхают и их работа прекращается. Кровь – на 90 % вода; нормальное пищеварение невозможно без достаточного количества воды. Воду можно пить кипяченую; если же употребляется при питье сырая вода, то ее нужно обязательно предварительно отстоять в графине в течение суток (количество воды, выпиваемой маленькими глотками между приемами пищи, – 0,8–1 л).

10. Закаливание. Первым шагом в закаливании должен быть контрастный душ (горячая вода, затем холодная, и так 3 раза). Контрастный душ тренирует сосуды, делает их эластичными, вследствие чего улучшается кровоснабжение всех органов и участков тела. В то же время контрастный душ оказывает закаливающее воздействие.

Очень полезно ходить утром босыми ногами по росе, а зимой по снегу; можно купаться в водоеме летом, можно продолжить купаться осенью и зимой.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 13-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Сукх пурвак – 3 раза
3. Возбуждение легочных клеток – 2 раза
4. Пранаяма № 4 – 2 раза
5. Упор, присев на левой (правой) ноге – 2 раза
6. Джатхарв Паривартасана – 2 раза
7. Маха мудр а – 2 раза
8. Салабхасана – 3 раза
9. Халасана – 2 раза
10. Матсиасана – 2 раза
11. Шавасана – 10 мин.

Занятие 14

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 15-й недели. Выполнение упражнений: Джатхара Паривартасана, Маха мудра; упор, присев на левой (правой) ноге, Пранаяма № 4 – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: зигзаг, змея на прямых руках, поза кошки – 30 мин.
5. Гигиена носа, рта, желудка, пищеварительного тракта – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 14-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 14-й недели – 20 мин.

ЗИГЗАГ

Исходное положение. Лежа лицом вниз, руки на уровне груди.

Техника исполнения. На задержке после полного йоговского вдоха отжаться от пола. С полным йоговским выдохом делаем фигуру «зигзаг» (ягодицы вверх и опускаемся одновременно на пять точек (колени, грудь, подбородок, руки, ноги). Задержка на выдохе сколько можно, затем отжимаемся от пола в фигуре «зигзаг», делаем вдох, ложимся и отдыхаем.

Терапевтический эффект. Укрепляет мышцы рук и ног, тонизирует дыхательную систему.

ЗМЕЯ НА ПРЯМЫХ РУКАХ

Исходное положение. Упор на прямых руках и носках, ноги прямые.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом голова откидывается назад и туловище прогибается, как в позе змеи. Сознание скользит, как в позе змеи. Пауза после вдоха на 7–12 сек., затем с выдохом возвращаемся в исходное положение.

Терапевтический эффект. Улучшает деятельность почек и печени.

ПОЗА КОШКИ

Исходное положение. Упор на прямых руках и носках, ноги прямые.

Техника исполнения. Вдох. С выдохом поднимаем таз как можно выше, становимся с носков на пятки (на всю ступню), головой стремимся вниз, как можно ближе к животу, втянуть живот (выполнить Уддияна Бандху).

ЗМЕЯ НА ПРЯМЫХ РУКАХ

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Благоприятное воздействие на органы живота и таза.

ГИГИЕНА НОСА, РТА, ЖЕЛУДКА, ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Гигиена носа

Каждое утро втягивать подсоленную теплую воду (половина чайной ложки на тарелку воды) сначала одной ноздрей, потом второй и наконец двумя ноздрями, и каждый раз выплевывать через рот.

Гигиена рта

Каждое утро очищать язык от налета частиц пищи и токсинов. Это делается указательным пальцем правой руки или серебряной чайной ложкой.

Очищение желудка

Периодически 1 раз в 1–2 недели очищать желудок. Для этого выпить 1–1,5 л воды на пустой желудок, добавив в воду немного соли; пальцами пощекотать в горле и вызвать рвоту. Повторить позывы рвоты.

Очищение пищеварительного тракта

1 раз в две недели делать Варисара Дхаути: выпить 1,5–2 л подсоленной воды. Затем сделать 10 раз Уддияна Бандху и 10 раз Наули.

В результате очищается весь желудочно-кишечный тракт.

Те, кто не освоил Наули, могут вместо Варисара Дхаути выполнить Праксалану: выпить 2 стакана подсоленной воды, выполнить позы: Випарита Карани, змеи, Ролик 20 раз, кузнечика. Выпить еще 2 стакана воды и повторить указанные позы. Освободить кишечник.

Выпить стакан воды и выполнить указанные позы в быстрой последовательности. Освободить кишечник.

Выпить стакан воды, повторить упражнение и еще раз освободить кишечник.

Выпить 2–3 стакана теплой несоленой воды и сделать Вамина Дхаути (очищение желудка посредством рвоты).

Пища должна быть принята в течение часа после выполнения процедуры очищения. При этом молоко и творог не употреблять в течение суток.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 14-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Уджайи – 3 раза
3. Растяжение ребер – 2 раза
4. Уддияна Бандха – 3 раза
5. Зигзаг – 2 раза
6. Змея на прямых руках – 2 раза
7. Лоза кошки – 2 раза
8. Сарвангасана – 2 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 15

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 14-й недели. Выполнение упражнений: зигзаг, змея на прямых руках, поза кошки – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Хачиасана, Ардха Падмасана – 25 мин.
5. Голодание – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 15-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 15-й недели – 25 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ХАЧИАСАНА

Исходное положение. Стоя на коленях, лоб – на кулаках, положенных друг на друга (кулаки на полу).

Техника исполнения. Прогибаемся в области шеи таким образом, чтобы коснуться подбородком пола, при этом «столб» из кулаков наклоняется, бедра раздвигаются. Находимся в позе 10–15 сек. Затем возвращаемся в исходное положение.

Концентрация внимания. На верхней части позвоночника.

Терапевтический эффект. Позвоночник приобретает эластичность, укрепляются железы в области шеи.

Позу полезно выполнять после выполнения Сиршасаны.

ПОЗА ПОЛУ ЛОТОСА – АРДХА ПАДМАСАНА

Исходное положение. Сядьте на пол, ноги вытяните вперед.

Техника исполнения. Приподнимите немного правое бедро и положите под него ступню левой ноги. Пятка правой ноги касается живота.

Туловище, шея и голова находятся на одной прямой линии. Ладони рук положить на колени (или в намаете). Смотреть прямо перед собой.

Находиться в позе до 1 мин. Затем вытянуть ноги. Повторить упражнение, изменив положение ног.

Терапевтический эффект. Такой же, как у Ваджрасаны.

ГОЛОДАНИЕ

Голодание применяется как профилактическое средство очищения организма от шлаков, токсинов; как средство лечения болезней.

В качестве профилактического средства применяется однодневное голодание

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosofff.org (1 раз в неделю), трех-дневное голодание (1 раз в месяц), 7–10-дневное голодание (1 раз в квартал). В качестве лечебного средства применяется голодание в пределах 5–30 дней.

Однодневное голодание

Поужинать, и не есть до следующего ужина. На ночь сделать клизму и принять душ. Утром также принять душ. В течение дня пить воду маленькими глотками. Выход из голодания: выпить сок 100–150 г и затем съесть пищу из следующего набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла. В течение следующего дня не употреблять мясо.

Трехдневное голодание

При трехдневном голодании все три дня ставить клизмы. В течение каждого дня пить только воду (около двух литров воды). Выход из голодания – 3 дня: весь первый день только соки; в течение последующих двух дней – пища из набора: овощи, фрукты, каша без масла, картофель без масла.

При голодании от 5 до 30 дней выход из голодания 4 дня: первый день – на соках, причем при первом приеме принимается разведенный водой сок (соотношение сока и воды 1:1). Нужно помнить: длительное голодание проводится под наблюдением опытного специалиста.

При длительном голодании в случае плохого самочувствия применять следующие меры:

- 1) открыть форточку и подышать полным йоговским дыханием;
- 2) принять душ.

Голоданием лечатся многие болезни, в том числе болезни головного мозга, крови, желудочно-кишечного тракта; артриты.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 15-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Расширение грудной клетки – 3 раза
3. Капалабхати – 2 раза
4. Ролик – 10 раз
5. Поза звезды – 2 раза
6. Ардха Падмасана – 3 раза
7. Поза бокового угла – 2 раза
8. Випарита Кара ни – 2 раза
9. Хачиасана – 2 раза
10. Матсиасана – 2 раза
11. Шавасана – 10 мин.

Занятие 16

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 15-й недели. Выполнение упражнений: Ардха Падмасана, Хачиасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: вариант Капалабхати, Акпалабхати, поза перевернутого бокового угла – 30 мин.
5. Правильное сочетание продуктов – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 16-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 16-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ВАРИАНТ КАПАЛАБХАТИ

Исходное положение. В позе Ваджрасана или полулотоса.

Техника исполнения. Вдох на 3/4 времени, выдох на 1/4 времени вдоха – выдоха. Сознание на третьем глазе (Аджначакре).

Можно на 3 сек. делать вдох, на 1 сек. – выход. Выполняется 3 цикла, в каждом цикле 11 вдохов – выдохов.

Терапевтический эффект: Очищается носоглотка, дыхательные пути, легкие;

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
лечится грипп.

АКПАЛАБХАТИ

Выполняется так же, как капалабхати, только вдох – через 2 ноздри, и выдох через одну ноздрю: вдох через две ноздри, выдох через левую ноздрю (правая зажата); вдох через две ноздри, выдох через правую ноздрю (левая зажата) и т. д.

Выполнять 2 цикла. В одном цикле 21 вдох – выдох.

Концентрация внимания. На третьем глазе.

Терапевтический эффект. Как в капалабхати.

ПОЗА ПЕРЕВЕРНУТОГО БОКОВОГО УГЛА

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Техника исполнения. С вдохом поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Правая ступня поворачивается на 90°, левая – на 60° вправо, правая нога сгибается в колене до прямого угла. Выдох и одновременно поворот туловища вправо. При этом левая рука переносится через правое колено, ладонь кладется около правой ступни. Правая рука вверху, голова обращена вверх. Находиться в позе сколько возможно. Одновременно с вдохом вернуться в исходное положение. Повторить позу в обратную сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на органы брюшной полости и желудочно-кишечный тракт, развивает гибкость позвоночника.

ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

В организме имеются энзимы, являющиеся катализаторами при переваривании пищи.

ПОЗА ПЕРЕВЕРНУТОГО БОКОВОГО УГЛА

Во рту, в слюне содержится энзим пталин, действующий на крахмал.

Отсюда понятно, насколько важно тщательно пережевывать хлеб, каши, картошку, так как значительная обработка и расщепление крахмала происходят именно во рту.

Желудочный сок содержит три энзима: пепсин, действующий на белок; липаза – на жиры; ренин – на молоко.

Пепсин действует только в кислой среде и разрушается щелочью (т. е. для обработки крахмала нужна одна среда, а для обработки белка – другая).

Правила сочетания продуктов следующие.

Первое правило: белок и крахмал не сочетаются.

Слабая кислота разрушает пталин, и в присутствии белка крахмал не обрабатывается. Следовательно, белки и крахмал нужно есть в разное время.

Но и разные белки не сочетаются. Нельзя есть мясо с молоком, мясо с сыром, яйца с орехами, сыр с орехами, молоко с орехами, творог с орехами, творог с мясом.

Второе правило: кислоты с белками не сочетаются.

Например, нельзя есть мясо с томатным соком, любой кислый сок с мясом. Кислые фрукты, лекарственные кислоты расстраивают пищеварение, замедляют секрецию во рту и желудке. Ешьте белки и кислоты в разное время (от приема до приема пищи). Исключение составляют орехи и сыр. Кроме того, творог можно есть с кислыми продуктами (с яблоками, лимонами, помидорами).

Третье правило: жиры и белки не сочетаются. Поэтому тяжелой пищей считается жирное мясо.

Четвертое правило: сахара и белки не сочетаются.

Нужно учесть, что сахар переваривается в кишечнике, задержка его в желудке ведет к брожению.

Пятое правило: крахмал и жиры не сочетаются.

Поэтому тяжелой пищей считается торт, где в достаточном количестве имеются крахмал и жиры (и, кроме того, в избытке сахар).

Шестое правило: крахмалы и сахара не сочетаются. В качестве примера можно привести пирожные, булочки с изюмом.

Молоко следует принимать в отдельности. Но молоко хорошо сочетается с ягодами и кислыми продуктами.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
В жизни трудно соблюдать раздельное питание. Следует при возможности стараться следовать вышеуказанным правилам в определенных пределах, т. е. в пределах одного приема пищи. Можно, например, отдельно съесть мясо и отдельно – гарнир; сначала выпить молоко, а затем съесть остальную пищу. Точное следование правилам раздельного питания рекомендуется на определенном отрезке времени при лечении болезни.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 16-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Акпалабхати – 2-раза
3. Вариант Капалабхати – 2 раза
4. Поза перевернутого бокового угла – 3 раза
5. Тадаги мудра – 2 раза
6. Пачансансхансудхара – 2 раза
7. Врикасана – 2 раза
8. Лоза дельфина – 3 раза
9. Бхуджангасана – 2 раза
10. Пашимоттанасана – 3 раза
11. Шавасана – 10 мин.

Занятие 17

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 16-й недели. Выполнение упражнений: вариант Капалабхати, Акпалабхати, поза перевернутого бокового угла – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Супта Ваджрасана, Пхеданапранаяма, Триконасана – 30 мин.
5. Приготовление пищи – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 17-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 17-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

СУПТА ВАДЖРАСАНА

Исходное положение. Сесть в позу алмаза, пятки раздвинуть и сесть на пол.

Техника исполнения. С помощью локтей и рук кладем туловище на спину, руки за голову, под шею. Лежать спокойно, дыхание произвольное.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении. Находиться в позе до признаков усталости. Вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на органы таза.

ПХЕДАНАПРАНАЯМА

Исходное положение. В позе алмаза или полулотоса.

Техника исполнения. Вдох через правую ноздрю, причем большим пальцем надавливаем на правую ноздрю и тем самым регулируем поступление воздуха через правую ноздрю, а мизинцем закрыть левую ноздрю. На задержке после вдоха выполняем Мула Бандху (сжимаем промежности и подтягиваем их к позвоночнику). После паузы на вдохе (2–3 секунды) – регулируемый мизинцем выдох через левую ноздрю. Затем вдох снова через правую и выдох снова через левую ноздрю; повторить упражнение 3–4 раза.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Терапевтический эффект. Улучшается нервно-психическое состояние,
улучшается пищеварение.

ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА – ТРИКОНАСАНА

Исходное положение. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднимаем руки через стороны ладонями вверх до уровня плеч. С выдохом наклоняем туловище вправо, правой рукой касаемся ступни правой ноги, левая рука поднимается вертикально вверх, лицо обращено в конце выдоха в сторону ладони левой руки. Позу держим на задержке после выдоха столько, сколько можем.

С вдохом возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение, изменив положение рук.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Асана усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы груди, рук, ног.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

1. Удлинение срока мойки ведет к увеличению потерь витаминов. При промывке крупы теряется до 30 % витаминов, поэтому долго промывать крупу не следует.

2. Не держать овощи очищенными в воде: вымыли и положили в сухую посуду (а потом положили в кипящую воду).

3. Замороженные овощи не оттаивать, а закладывать в кипящую воду. При оттаивании теряется витамин С.

4. Варить овощи в неокисляющейся посуде (эмалированной или нержавеющей).

5. Не допускать бурного кипения и циркулирования воздуха, т. е. не открывать крышку. Овощи варить на медленном огне или на пару и воды наливать мало (следует учитывать, что витамины В водорастворимы).

6. Не варить длительно (овощи при варке теряют 20 % витаминов, а мясо – 30 %).

Для того чтобы сохранить ценные вещества в продуктах питания (витамины, энзимы), следует использовать следующие способы приготовления пищи.

1. Как сварить кашу

Промывается крупа (гречка, рис, пшено, овес) и заливается водой. Через 5–6 часов приготавливают кашу: доведя до кипения, через 3–5 минут снимают с плиты и заворачивают в детское одеяло на 30 минут. Каша готова к употреблению. При этом способе приготовления все ценные вещества в основном сохранены.

2. Как сварить мясо

Доводят до кипения и варят 5 минут. Снимают с конфорки с закрытой крышкой и дают возможность в течение 15–20 минут содержимому кастрюли «доходить» до определенной степени обработки. Повторить вышеуказанный цикл обработки 1–2 раза. В результате опять-таки будут сохранены в большем количестве витамины и энзимы.

Следует учитывать, что бульоны очень тяжелая пища. Недаром отварное мясо считается диетическим продуктом (так как из него в бульон вывариваются токсины, мочевина и другие ядовитые вещества). Супы лучше приготавливать без мяса. Вместо мяса можно использовать фасоль, горох.

3. Мясо следует оттаивать перед тем, как положить в воду. Иначе теряется большое количество полезных веществ.

4. В том случае, когда необходимо жарить что-либо, следует использовать растительное масло: по сравнению со сливочным маслом оно значительно меньше дает вредных окислов.

При этом помнить: хранить растительное масло закрытым и в темном месте (витамин А, содержащийся в растительном масле, разрушается на свету).

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 17-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Сукх пурвак – 3 раза

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org

3. Пхеданапранаяма – 3 раза
4. Джатхара Паривартасана – 2 раза
5. Маха мудра – 3 раза
6. Салабхасана – 3 раза
7. Супта Ваджрасана – 3 раза
8. Гриконасана – 3 раза
9. Халасана – 2 раза
10. Матсиасана – 2 раза
11. Шавасана – 10 мин.

Занятие 18

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 17-й недели. Выполнение упражнений: Супта Ваджрасана, Триконасана, Пхеданапранаяма – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Триконасана с поворотом, Пранаяма № 2, Пранаяма № 3 – 30 мин.
5. Сырые соки – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 18-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 18-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ВАРИАНТ ПОЗЫ ТРЕУГОЛЬНИКА (С ПОВОРОТОМ)

Исходное положение. Ноги на ширине плеч.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. С выдохом наклонить корпус вправо, стараясь пальцами правой руки коснуться пятки левой ноги. Левую руку вытянуть вверх, напрячь мышцы всего тела, руки и ноги не сгибать. Задняя сторона ног, спина и поясница должны находиться в одной плоскости. Смотреть на большой палец левой руки. Находиться в позе 20–30 сек. С вдохом вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Как в основном варианте Триконасаны.

ПРАНАЯМА № 2

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднимаем руки до уровня плеч вперед ладонями внутрь, зажимаем большие пальцы в кулаки.

На задержке после вдоха делаем маховые движения обеими руками столько, сколько можем. Затем останавливаем кулаки перед собой, делаем выдох через широко открытый рот с «ха» и одновременно разжимаем кулаки. После выполнения упражнения сделать очистительное дыхание.

Концентрация внимания. На сердце.

Терапевтический эффект. Делает тело сильным и эластичным, укрепляет органы дыхания.

ПРАНАЯМА № 3

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом руки поднять перед собой до уровня плеч. Указательный палец зажимается большим пальцем, а остальные пальцы прямые. На задержке дыхания после вдоха делаем вращательные движения обеими руками в плоскости, перпендикулярной плоскости груди, сначала в одну

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org сторону, затем в другую сторону. Затем останавливаем кулаки перед собой, делаем выдох через широко открытый рот с «ха» и одновременно разжимаем кулаки. После выполнения упражнения сделать очистительное дыхание.

Концентрация внимания. На сердце.

Терапевтический эффект. Такой же, как в Пранаяме № 2.

СЫРЫЕ СОКИ

Сырые овощные и фруктовые соки имеют большое количество витаминов и энзимов, способствуют выводу из организма шлаков и токсинов (особенно фруктовые соки).

Сырые соки используются для поддержания здоровья и лечения при многих заболеваниях.

Напомним, что энзимы (являющиеся сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью) находятся в основном в сырых растительных продуктах. Энзимы чувствительны к температурам выше 47 °С. Выше 49 °С энзимы становятся инертными, а при температуре 54 °С большая часть энзимов уничтожается.

Энзимы делают пищу живой, органической. Отсутствие такой пищи ведет к болезням.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки, в которой между ячейками заключены необходимые питательные элементы. Именно эти элементы, находясь в свежих, сырых соках, питают весь организм.

Фруктовые соки являются очищающим средством организма. Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, витамины, необходимые человеческому организму, если они употребляются только в свежем, сыром виде.

Соков можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. При лечении для получения заметных результатов необходимо пить по меньшей мере 600 г в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соков, тем скорее достигнем желаемых результатов.

Самыми дешевыми и доступными из овощей являются капуста, морковь и свекла. И оказывается, что соки именно из этих овощей являются наиболее полезными и ценными.

Сок капусты

Сок капусты – идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении (для тех, кто хочет похудеть, нужно употреблять капустный сок); лечит язву двенадцатиперстной кишки; эффективен при опухолях; лечит запоры; используется при сыпях на коже. Смесь соков капусты и моркови является прекрасным средством очищения организма, особенно при инфекции десен, вызывающей пиоррею.

Если после питья капустного сока образуется большое количество газа (в результате ненормального состояния кишечника), то предварительно рекомендуется очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок в течение двух недель с ежедневным очищением клизмой.

Сок капусты очень питателен (большое количество энзимов, витаминов, солей). Когда капуста варится, то действие этих веществ уничтожается. 50 кг вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из 300 г. сырого сока капусты.

Следует сказать, что добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Сок моркови

Морковный сок помогает привести весь организм в нормальное состояние. Он является источником витамина А, в нем содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е. Сок улучшает пищеварение и структуру зубов. Морковный сок является средством борьбы против язв и раковых образований; является хорошим средством улучшения зрения; лечит печень, воспаление кожи и другие кожные заболевания.

Сок свеклы

Это самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и улучшения состава крови вообще. Сок является отличным очищающим средством печени, почек и Желчного пузыря; сок используется для снижения высокого давления крови и других видов нарушения сердечной деятельности, при менструальных расстройствах, во время климактерического периода.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 18-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Бхастрика – 3 раза
3. Пранаяма № 3–2 раза
4. Пранаяма № 9 2–2 раза
5. Салабхасана – 3 раза
6. Поза кошки – 3 раза
7. Триконасана с поворотом – 2 раза
8. Сарвангасана – 2 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 19

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 18-й недели. Выполнение упражнений: Триконасана с поворотом, Пранаяма № 2, Пранаяма № 3 – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Пранаяма № 1, Пранаяма № 5, Пранаяма № 6 – 20 мин.
5. Лечение сырыми соками – 40 мин.
6. Задание на дом комплекса 19-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 19-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПРАНАЯМА № 1

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. С полным вдохом поворачиваем руки ладонями наружу и, поднимая их, соединяем над головой ладонями. Бицепсы рук при этом должны касаться кончиков ушей.

Задержка на вдохе, с большой силой давим ладонью на ладонь. Руки не гнуть. Все туловище напряжено, как будто стремимся улететь. Глаза закрыты. Можно чуть-чуть покачиваться (от пояса вверх), ноги и бедра неподвижны.

С полным выдохом поворачиваем ладони в стороны и опускаем (через стороны) руки. Вдох равен выдоху; задержка – сколько можно. Затем очистительное дыхание.

Концентрация внимания. На области сердца.

Терапевтический эффект. Такой же, как в Пранаяме № 2 и № 3.

ПРАНАЯМА № 5

Исходное положение. Стать у стены на расстоянии вытянутой руки плюс длина кисти. Ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднимаем руки вперед до уровня плеч. Затем на задержке после вдоха поднимаем пальцы рук вверх и падаем на стену. Коснуться стены лбом и отжаться медленно (в конце – отталкивание пальцами). Снова падаем и отжимаемся столько, сколько можно. В последний раз оттолкнулись и сделали выдох через рот с «ха». Очистительное дыхание – после каждого выполнения упражнения.

Концентрация внимания. На сердце.

Терапевтический эффект. Тонизирует, укрепляет органы дыхания.

ПРАНАЯМА № 6

Исходное положение. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах большим пальцем назад.

Техника исполнения. Полный йоговский вдох, с выдохом наклониться вперед

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosofff.org как можно ниже. Задержка дыхания после выдоха 3–4 секунды. С полным вдохом поднять туловище в исходное положение, с полным выдохом наклонить туловище как можно больше назад, задержка на выдохе 3–4 секунды. С полным вдохом распрямиться. С выдохом наклониться влево, с вдохом вернуться в исходное положение. С выдохом наклониться вправо, с вдохом возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение 2–3 раза.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Тонизирует, благоприятно воздействует на органы брюшной полости.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СЫРЫМИ СОКАМИ

Первым шагом к оздоровлению тела является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка шлаков в нем замедляет процесс выздоровления.

Прежде чем употреблять соки в качестве лечебного средства, нужно очиститься. Для очищения можно использовать Варисара Дхаути или Праксалану. Для тех, кто не освоил указанные методы очищения, применяется следующий быстрый и эффективный метод очищения организма.

Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой соли. Количество выходящих нечистот может составить 3–4 литра. Это приводит к обезвоживанию организма. Поэтому нужно выпить около двух литров свежих соков (лучше из цитрусовых: 6 средних грейпфрутов, трех лимонов, а остальное апельсины), разбавленных двумя литрами воды. Начинать пить сок через 0,5 часа после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить его через двадцать или тридцать минут, пока не кончится вся смесь в четыре литра. Весь день ничего не есть (вечером можно поесть немного грейпфрута, апельсина или их сок). Перед тем как лечь спать, сделать клизму двумя литрами чуть теплой воды (в которую можно добавить сок одного или двух лимонов).

Такую процедуру очищения следует проделать три дня подряд: в результате из организма будет удалено примерно двенадцать литров токсичной лимфы и замещено таким же количеством ощелачивающей жидкости.

На четвертый и последующие дни следует начинать пить сырые соки.

Ниже приводятся качественные и количественные соотношения при различных расстройствах здоровья (первые составы предпочтительнее последующих).

Аллергия:

- 1) морковь, шпинат в соотношении 10:6
- 2) морковь, свежие огурцы, свекла 10:3:3
- 3) морковь

Аппендицит (во избежание операции можно достичь удовлетворительных результатов частыми клизмами с перерывами 15–30 мин.):

- 1) морковь
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

Артериосклероз:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3
- 3) морковь, свекла, сельдерей 8:3:5 Артрит: 1) грейпфрут
- 2) морковь, шпинат 10:6
- 3) сельдерей
- 4) морковь, сельдерей 9:7

Астма:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) хрен с лимонным соком (1 лимон на 100 г хрена)
- 3) морковь, сельдерей 9:7
- 4) морковь, редька или редиска 11:5

Белокровие:

- 1) морковь
- 2) морковь и свекла 13:3 (свекла с ботвой)

Бесплодие:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 3) морковь

Болезнь глаз (катаракта и другие):

- 1) морковь
- 2) морковь, шпинат 10:6

Болезнь желчного пузыря:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

Болезнь мочевого пузыря:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 2) морковь, шпинат 10:6

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org

Болезнь печени:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 2) морковь, шпинат 10:6
- 3) морковь

Болезнь половых органов:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

Болезнь почек:

- 1) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 2) морковь, шпинат 10:6

Болезнь простаты:

- 1) лимон
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 3) морковь, шпинат 10:6

Бронхит:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, одуванчики 12:4

Варикозное расширение вен:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

Геморрой:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

Глухота:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка 9:5:2

Гипертония:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

Грибковые заболевания ног:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3
- 3) морковь

Грыжа:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь

диабет:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3

Заболевание сердца:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

Запор:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

Ожирение:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь
- 3) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

Подагра:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, свекла, огурцы 10:3:3

Полиомиелит:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, сельдерей, петрушка 9:5:2

Разрушение зубов:

- 1) морковь, шпинат 10:6
- 2) морковь, одуванчики, репа 11:3:2
- 3) морковь

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 19-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Пранаяма № 1–2 раза
3. Пранаяма № 5 – 2 раза
4. Пранаяма № 6–2 раза
5. Ролик – 10 раз
6. Поза бокового угла – 3 раза
7. Хачиасана – 2 раза
8. Халасана – 2 раза

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 20

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 19-й недели. Выполнение упражнения: Пранаяма № 1, Пранаяма № 5, Пранаяма № 6 – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Ардха Матсиендрасана, Пранаяма № 7, вариант Сукх пурвак – 30 мин.
5. Использование сыроедения при лечении болезней – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 20-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 20-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПОЗА ЦАРЯ РЫБ – АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА

Исходное положение. Сидя, ноги прямые.

Техника исполнения. Правую ногу согнуть в колене, подтянуть ее к себе и положить так, чтобы пятка легла под левое бедро. Согнуть левую ногу в колене, перенести ее через правое бедро и поставить стопой на коврик перпендикулярно полу. Развернуть грудь влево так, чтобы правая подмышка коснулась внешней стороной левого бедра. Отодвигая правой рукой левое колено, взяться за пальцы левой ноги. Левую руку завести назад, за спину. Голову и все тело повернуть как можно больше влево. Подбородок должен находиться над левым плечом. Находиться в позе 30–60 сек. Вернуться в исходное положение и скрутить корпус в другую сторону.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Придает эластичность позвоночнику, исправляет его различные деформации. Благоприятно влияет на почки, печень, поджелудочную железу.

ПРАНАЯМА № 7

Исходное положение. Сидя в позе алмаза или полулотоса.

Техника исполнения. Полный йоговский вдох рывками, с силой (слышать собственное сопение). Задержка дыхания от 7 до 14 сек. и медленный полный йоговский выдох.

Концентрация внимания. На сердце.

Терапевтический эффект. Тонизируется эндокринная система.

ВАРИАНТ СУКХ ПУРВАК (С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА КАНАЛЫ ИДА И ПИНГАЛО)

Срединный канал Сушумна проходит в середине костного мозга позвонков. С левой стороны от позвоночника идет канал Ида (лунный канал), состоящий из нервных окончаний – плексусов. Справа такой же, как Ида – солнечный канал Пингало.

Правый канал – агрессивный, левый – спокойный. Ноздри – наш барометр. Если больше открыт Ида – человек уравновешен, спокоен, если же больше открыт Пингало, человек чувствует себя возбужденным.

Исходное положение. В позе алмаза или полулотоса.

Техника исполнения. Ритм 4–16–8 (вдох на 4 секунды, задержка 16 секунд, выдох на 8 секунд).

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Указательный палец на третий глаз, большой и безымянный пальцы попеременно закрывают ноздри. Внимание на третий глаз. Вдох на 4 секунды через левую ноздрю. Затем на задержке после вдоха энергию из третьего глаза направить по Иде до копчика. В конце задержки производим 3 витка по часовой стрелке в области копчика (смотреть сверху). Выдох на 8 секунд через правую ноздрю. На выдохе ведем энергию вверх по каналу Пингало до шейного позвонка. Затем вдох через правую ноздрю на 4 секунды, на задержке энергия идет по Пингало вниз с 3 витками в области копчика. С выдохом через левую ноздрю выводим энергию через канал Ида. Повторить упражнение 3 раза.
Терапевтический эффект. Упражнение очищает каналы Ида и Пингало.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЫРОЕДИЕНИЯ ПРИ ОЗДОРОВЛЕНИИ

При рациональном питании рекомендуется соотношение сырой и вареной пищи как 3:2 (т. е. 60 % – сырая пища, в виде овощей, фруктов и салатов из них – и 40 % – вареная пища). Так называемое сыроедение (питание исключительно сырой растительной пищей: свежими и правильно высушенными фруктами, сырыми овощами и их соками, орехами и масличными семенами, а также медом) можно использовать в двух случаях:

- 1) в разгрузочные дни (2–3 дня), в результате которых организм очищается от токсинов (и от лишнего веса);
- 2) на определенном отрезке времени (от нескольких недель до нескольких месяцев) для лечения болезней.

Питаться сырой пищей в течение длительного времени (что делают так называемые сыроеды) достаточно сложно в физиологическом и моральном плане, и только немногие люди следуют длительному сыроедению.

Сырая пища является прекрасным средством от многих болезней. Сыроедение является хорошим средством против вялости кишечника. При ожирении сырая пища дает лучшие результаты, чем голодание. Лечение сыроедением дает хорошие результаты при подагре, ревматизме (освобождая организм от мочевой кислоты), при артериосклерозах и кожных болезнях. Сырая пища как бедная поваренной солью очень благоприятно воздействует на кровеносную систему, очищая артерии и понижая кровяное давление. Обызвесткование артерий, которое больше всех болезней способствует укорочению человеческой жизни, может быть предупреждено или задержано с помощью сырой пищи. Благоприятное воздействие оказывается сырой пищей при суставных заболеваниях, язвах желудка, болезнях мочевого пузыря, кожных сыпях, расстройствах зрения, функциональных неврозах. Лечение фруктами применяется во всех случаях самоотравления или перегрузке токсинами. Это особенно важно для тучных и полнокровных при артритах, подагре, ревматизме.

При сыроедении необходимо соблюдать основные правила: чистота приготовления, размельчение продуктов, умеренность в пище. При этом нужно стараться следовать следующему:

- 1) Есть только при появлении аппетита.
- 2) При переходе на сыроедение первое время лучше есть мало, чем много.
- 3) Питаться преимущественно сезонными продуктами данного времени года и по возможности той страны, в которой живешь.
- 4) Основательно пережевывай пищу. Этим увеличится ее усвояемость.
- 5) Сырая пища должна быть разнообразна и аппетитно приготовлена.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 20-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Акпалабхати – 2 раза
3. Сукх пурвак (с воздействием на каналы Ида и Пингало) – 2 раза
4. Пранаяма № 7–3 раза
5. Ардха Матсиендрасана – 3 раза
6. Поза дерева – 2 раза
7. Поза дельфина – 3 раза
8. Бхуджангасана – 3 раза
9. Пашимоттанасана – 3 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 20-й недели. Выполнение упражнений: Ардха Матсиендрасана, Пранаяма № 7, Сукх пурвак с воздействием на каналы Ида и Пингало – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: ритмическое дыхание, Уддияна Бандха Крия, Дханурасана – 30 мин.
5. Продукты, используемые при сыроедении (и при обычном питании) – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 21-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 21-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Все в природе от атома до планет и звезд находится в вибрации. В природе нет абсолютного покоя. Материя непрерывно приводится в движение энергией; возникают бесчисленные формы, разнообразие их бесконечно, но даже и эти виды и формы непостоянны. Они начинают меняться с самого момента своего появления и порождают из себя неисчислимое множество других форм, которые в свою очередь меняются и дают еще новые формы, и т. д. до бесконечности. Атомы человеческого тела в постоянной вибрации. В теле происходят непрерывные перемены. В несколько месяцев в человеческом теле происходит полная смена составляющей его материи, и едва ли в теле остается хотя бы один прежний атом. Во всякой вибрации существует известный ритм. Ритм проникает весь мир. Всякое дыхание – проявление ритма.

Наше тело также подвержено ритмическим законам, как и обращение планет вокруг солнца.

Путем ритмического дыхания йог как бы «улавливает» свой ритм, поглощает в увеличенном количестве прану и регулирует ее так, что она оказывается послушной его воле. Он пользуется ею как средством для передачи другим своих мыслей и для привлечения к себе всех тех, чьи мысли настроены по одному камертону с его мыслями. Способности телепатии, психического лечения могут быть значительно усилены, если лица, передающие мысли, перед этим дышат ритмично... Ритмическое дыхание увеличивает силу психического и магнетического лечения. В ритмичном дыхании главное, что следует приобрести, это мысленное чувство ритма. Тем, кто знает музыку, идея мерного счета знакома. Йоги в основу своего ритмического счета ставят единицу, соответствующую биению сердца. У различных лиц сердце бьется по-разному, но для каждого отдельного лица биение его сердца должно быть принято за единицу ритмического дыхания. Проверьте биение вашего сердца, прослушав рукой пульс и отсчитывая 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т. д., пока ритм твердо не запечатлелся в вашем уме.

Вскоре вы так хорошо запомните этот ритм, что будете в состоянии легко воспроизводить его. У начинающих обыкновенно вдох на 6 ударов пульса, но потом он делается гораздо продолжительнее. Правило йогов при ритмическом дыхании требует, чтобы вдохи и выдохи продолжались одинаковое время, а задержка после вдоха и выдоха равнялась бы половине этого времени.

После нескольких упражнений вы будете в состоянии увеличивать время дыхания и выдыхания, пока, наконец, не дойдете до 16 ударов пульса. При этом помните, что задержка после вдоха и после выдоха всегда будет равняться половине числа ударов пульса при вдохе и выдохе.

Желая увеличить продолжительность дыхания, не делайте слишком больших усилий, главное внимание обращайте на ритм, который важнее, чем длительность дыхания. Практикуйтесь и пробуйте, пока не достигнете «мерного» размаха и пока не почувствуете ритма вибрирующих движений во всем теле. Для этого нужны настойчивость и практика, но удовольствие, которое вам доставит успех, облегчит задачу. Йоги отличаются громадным терпением и настойчивостью и многим в своем искусстве они обязаны этим качествам.

Упражнение

Исходное положение. Сидя в удобной позе.

Техника исполнения. Вдох, задержка, выдох, задержка по формуле 6–3–6–3 или 8–4–8–4.

Концентрация внимания. Накопление праны в солнечном сплетении.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
УДДИЯНА БАНДХА КРИЙЯ

Выполняется Уддияна Бандха и после секундной паузы делаются быстрые выбросы и втягивания живота. К концу первой недели делать 100 движений, к концу второй недели – до 200 движений. Довести до 1000 движений в день.

Это упражнение дает прекрасный внутренний массаж внутренних органов.

Кроме того, это упражнение является подготовительным к выполнению Наули. Без выполнения Уддияна Бандха Крийя в течение 1–2 месяцев выполнить Наули сложно.

ПОЗА ЛУКА – ДХАНУРАСАНА

Исходное положение. Лечь на пол лицом вниз, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. Согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени ног. Поднять как можно выше ноги и голову. Для увеличения эффекта покачиваться. Дыхание свободное.

Концентрация внимания. На позвоночнике в области поясницы.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

ПРОДУКТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ СЫРОЕДИЕНИИ (И ПРИ ОБЫЧНОМ ПИТАНИИ)

Все нижеперечисленные продукты используются при сыроедении. Но не только при сыроедении. Следует помнить о том, что при обычном питании около 60 % всего объема пищи должно быть сырой пищей.

Большое значение в рационе питания имеет зелень. Зелень способствует хорошему пищеварению, очищает кровь от токсинов.

Можно использовать травы: крапиву, подорожник, одуванчик, петрушку, кислицу, укроп, мяту, пастушью сумку, тысячелистник, мокрицу;

листья: березы, липы, ясеня, черной смородины, малины, земляники; ботву свеклы, моркови, редиски, зелень лука и чеснока.

Из доступных овощей используются в рационе питания: огурцы, помидоры, перец сладкий, тыква, редиска, редька, картофель, репа, свекла, морковь, лук, чеснок, фасоль, горох, капуста.

Орехи: лесные, грецкие, фисташки, кедровые.

Фрукты: арбуз, дыня, яблоки, груша, виноград, лимоны, апельсины, сливы.

Ягоды: черная смородина, красная смородина, клубника, земляника, клюква, черника, крыжовник, малина, ежевика, брусника, барбарис.

Зерно: кукуруза, овес, ячмень, рожь, пшеница, рис.

Кроме перечисленного, к сырым продуктам относятся: мед и растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое).

В период сыроедения используются следующие блюда:

На завтрак лучше всего пить свежий сырой сок, около 200 г (морковный, свекольный, капустный, сок из зелени. Можно смешивать соки в пределах 200 г). Соки можно заменить свежими фруктами или ягодами (200 г).

На полдник и на обед (в 12 ч и 15 ч соответственно) используются овощи с растительным маслом или фрукты. Могут быть добавлены орехи. Например (выбрать один из вариантов):

1) 100 г листьев одуванчиков мелко нарезать, смешать с 50 г тертых грецких орехов. Добавить 1 столовую ложку меда или подсолнечного масла.

2) Натереть 150 г яблок, перемешать с 30 г тертых орехов и добавить 30 г изюма.

3) 100 г капусты мелко нарубить. Добавить 2 столовые ложки клюквы и 1 столовую ложку подсолнечного масла.

4) Смешать 60 г мелко нарубленной зелени одуванчика и 30 г молодой крапивы. Добавить 1 чайную ложку репчатого лука, смешать с 1 столовой ложкой клюквенного сока и столько же подсолнечного масла. Положить сверху 3 грецких ореха кусочками.

5) 150 г тертых яблок и 100 г тертой моркови, 1 чайная ложка меда.

6) Разрезать на куски 1 огурец, порезать на ломтики 1 помидор, положить сверху 4 столовые ложки тертых орехов или полить 1 столовой ложкой подсолнечного масла.

7) Натереть мелко 50 г свеклы, столько же моркови, прибавить 50 г мелко рубленной капусты. Приправить подсолнечным маслом (1,5 столовой ложки) или медом (1 столовая ложка). Можно сверху положить несколько столовых ложек клюквы или красной смородины.

На ужин (около 21 часа) – выпить 200 г сырого сока или съесть 200 г

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 21-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Ритмическое дыхание – 2 раза
3. Уддияна Бандха Крийя – 3 раза
4. Маха мудра – 2 раза
5. Супта Ваджрасана – 2 раза
6. Гриконасана – 2 раза
7. Халасана – 2 раза
8. Матсиасана – 2 раза
9. Йога мудра – 2 раза
10. Дханурасана – 2 раза
11. Шавасана – 10 мин.

Занятие 22

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 21-й недели. Выполнение упражнений: ритмическое дыхание, Уддияна Бандха Крийя, Дханурасана – 15 мин,
4. Освоение новых упражнений: Майюрасана, упражнение для развития голоса, Ардха Устрасана – 30 мин.
5. Очищение суставов и сосудов – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 22-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 22-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПОЗА ПАВЛИНА – МАЙЮРАСАНА

Исходное положение. Встать на колени, сесть на пятки.

Техника исполнения. Соединить ладони и локти, побольше раздвинуть колени. Локти поставить в область поджелудочной железы (между пупком и солнечным сплетением), ладони поставить под ягодицы (пальцами назад). Сгибаемся, и лбом достаем пол, ягодицы поднимаются вверх; всю тяжесть тела переносим на лоб и руки, выпрямляем ноги. Стоим на трех точках (ноги, лоб, ладони). Затем поднимаем голову, ноги и поднимаем себя на руках. Находимся в позе столько, сколько возможно. Выход из позы: поставить ноги, голову на пол, встать на колени.

Концентрация внимания. На поджелудочной железе.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на поджелудочную железу, излечивает диабет.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГОЛОСА – ПРАНАЯМА № 9

Исходное положение. Стоя или сидя.

Техника исполнения. Полный йоговский вдох, небольшая задержка, а затем резкий с силой выдох через широко открытый рот с «ха».

Концентрация внимания. На связках.

Терапевтический эффект. Делает голос звучным и сильным:

НЕПОЛНАЯ ПОЗА ВЕРБЛЮДА – АРДХА УСТРАСАНА

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Исходное положение. Сидя на пятках.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом отводим голову назад, а затем поднимаем туловище вверх-до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Держаться за счет мышц спины и туловища. Находиться в позе 20–30 сек. С выдохом опускаемся в исходное положение.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Тонизирует эндокринную систему, улучшает циркуляцию крови.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ И СОСУДОВ

Выведение солей из суставов:

В течение нескольких недель пить вместо чая отвары брусничного листа (брусничный лист в упаковке продается в аптеках).

Одним из эффективных средств является использование риса.

Берутся 4 майонезные банки. В первый день 1–2 столовые ложки риса разбавляете водой в первой банке, на второй день также заполняется вторая банка и меняется вода в первой банке, на третий день так же заполняется третья банка и меняется вода в первых двух банках, на четвертый день так же заполняется четвертая банка и меняется вода в первых трех банках. На пятое сутки сменили воду во всех банках. Затем сварили из содержимого первой банки кашу, съели кашу (без соли и сахара), заполнили эту банку рисом и водой и поставили ее последней. На шестой день сварили кашу из второй банки и поставили ее последней, и т. д.

После того как съели кашу, 4 часа ничего не есть и не пить. Процедура длится 40 дней, и в течение этого времени не есть соленого, острого, жареного.

Во второй половине дня есть как обычно, но стараться пить побольше воды между приемами пищи (маленькими глотками).

Выведение солевых отложений из сосудов (из сосудов головного мозга):

300 г чеснока почистить и превратить в кашу с помощью миксера или мясорубки (предварительно ошпарив их кипятком). Отложить 200 г кашицы (больше сока) и залить ее 200 г спирта (спирт из пищевых продуктов). Настаивать 10 дней в закрытой темной посуде. Процедить через двойной слой марли и снова поставить в платяной шкаф на 3 дня.

Употреблять за 0,5 часа до еды с холодным кипяченым молоком (30–50 г на один прием).

В молоко накапать настой. Количество капель следующее:

В первый день: завтрак – 1 капля, обед – 2 капли, ужин – 3 капли.

Второй день: завтрак – 4 капли, обед – 5 капель, ужин – 6 капель.

Третий день: завтрак – 7 капель, обед – 8 капель, ужин – 9 капель.

Четвертый день: завтрак – 10 капель, обед – 11 капель, ужин – 12 капель.

Пятый день: завтрак – 13 капель, обед – 14 капель, ужин – 15 капель.

С шестого по десятый день количество капель уменьшается аналогичным образом с 15 до 1 капли.

На 11 день выпивать в завтрак, обед и ужин по 25 капель и так в течение всего времени (около трех месяцев), пока не закончится настой.

Повторить можно через 5 лет.

Данное средство эффективно при лечении склероза головного мозга.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 22-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Капалабхати – 3 раза
3. Упражнение для развития голоса – 3 раза
4. Ролик – 10 раз
5. Майюрасана – 3 раза
6. Поза звезды – 3 раза
7. Ардха Устрасана – 3 раза
8. Сарвангасана – 2 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 23

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане–3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 22-й недели. Выполнение упражнений: упражнение для развития голоса, Майюрасана, Ардха Устрасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Поглощение праны, Возбуждение кровообращения, Сиршасана – 30 мин.
5. Использование мумие при лечении болезней.
6. Задание на дом комплекса 23-й недели – 20 мин.
7. Выполнение комплекса 23-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ – СИРШАСАНА

Исходное положение. Стоя на коленях.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, активизирует работу гипофиза, гипоталамуса и других отделов мозга, воздействует на сердечно-сосудистую систему и нервную систему, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

ВОЗБУЖДЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Исходное положение. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны.

Техника исполнения. Полный йоговский вдох, на задержке после вдоха быстро наклониться вперед; представить, что вы берете штангу: сжимаете кулаки, начинаете с усилием поднимать штангу; поднимаем тело выше, грудь распрямляется, голова поднимается. После секундной паузы выдох через рот с «ха».

Концентрация внимания. На два круга кровообращения.

Терапевтический эффект. Усиливает кровообращение, разогревает тело.

ПОГЛОЩЕНИЕ ПРАНЫ

Исходное положение. Лечь на пол, положить руки на область солнечного сплетения.

Техника исполнения. Дышать ритмически. После того как установился ритм, представить, что при вдохе как можно большее количество праны накапливается в солнечном сплетении, а на выдохе прана распространяется по всему организму и доставляется в каждый орган, каждую клетку.

Терапевтический эффект. Упражнение освежает и укрепляет нервную систему, дает ощущение покоя.

Упражнение выполняется в случае утомления и недостатка энергии.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУМИЕ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ЗДОРОВЬЯ

На период приема мумие категорически запрещается употребление алкогольных напитков.

Методика использования мумие при лечении болезней следующая:

1. Ангина. Несколько раз в день принимать мумие по 0,2 г за 0,5 часа до еды. Сосать как конфетку.

2. Колит. Принимать 0,15 г 1 раз в день на ночь, запивая сладким напитком.

0,15 г мумие положить в чайную ложку с содой, подождать минуту (пока мумие растворяется).

Курс лечения: принимать мумие 10 дней, 5 дней перерыв. Провести 3–4 курса.

3. Воспаление среднего уха:

Если из уха течет, то вложить в ухо тампоны, пропитанные раствором

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org мумие (в 1 г борного спирта растворить 0,2 г мумие), предварительно закапав 1 каплю раствора мумие (0,07 г на 1 г борного спирта) в ухо.

4. Геморрой. Размягчить теплом рук мумие массой 0,2 г и смазывать шишки внутри прямой кишки на ночь и утром до их полного исчезновения. Параллельно принимать 0,2 г мумие, растворенное в столовой ложке воды, утром за 1 час до еды и вечером через 3 часа после еды.

Курс лечения как при колите. Количество курсов 3–4.

5. диабет. По 0,2 г до еды утром и перед сном (так же, как при геморрое); 3–4 курса.

6. Гипертония. Принимать один раз 0,2 г перед сном. 3–4 курса.

7. Заболевания сердца. По 0,2 г перед сном. Если боли усилятся, уменьшить дозу.

8. Спазмы сосудов головного мозга, климакс – по 0,2 г утром за 30 минут до еды. 3–4 курса.

9. Язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды с соком по 0,2 г. Пить 14 дней, 15 дней перерыв.

10. Камни в почках, болезни желчного пузыря, болезни печени. 3 раза в день за полчаса до еды по 1 стакану раствора (0,25 г мумие на стакан воды). Провести 3–4 курса.

При болезнях желчного пузыря и печени после стакана раствора лучше принять 50–60 г сока сырой свеклы.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 23-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Поглощение праны – 2 раза
3. Возбуждение кровообращения – 2 раза
4. Уддияна Бандха – 2 раза
5. Врикасана – 2 раза
6. Вакрасана – 2 раза
7. Сиршасана – 2 раза
8. Бхуджангасана – 2 раза
9. Пашимоттанасана – 3 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 24

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 23-й недели. Выполнение упражнений: Поглощение праны, Возбуждение кровообращения, Сиршасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Наули, Заряжение энергией, вариант Сиршасаны – 30 мин.
5. Самомассаж – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 24-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 24-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

НАУЛИ

Приступать к выполнению Наули следует тогда, когда вы в течение нескольких недель выполняли Уддияна Бандха Крия (500–1000 движений в день).

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Исходное положение. В позе рыбака.

Техника исполнения. Выполнить Уддияна Бандху. Затем сократить прямые мышцы живота и толчком подать их вперед. В этом состоянии находитесь столько, сколько можете. Это Мадхьяма Наули.

Теперь, нажимая левой рукой на левое колено и отклоняясь в левую сторону, сократить и вытолкнуть левую прямую мышцу живота. Это Вама Наули. Так же, но только с правой прямой мышцей живота, выполняется Дакшина Наули. Концентрация внимания. На животе.

Упражнение выполняется на пустой желудок.

Терапевтический эффект. Прекрасный массаж внутренних органов; способствует лечению печени, почек, поджелудочной железы. Улучшает работу желудка и кишечника.

ЗАРЯЖЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

Упражнение используется в случае низкого уровня жизненной энергии. Дает возможность увеличить уровень энергии в нервных центрах.

Исходное положение. Примите удобную позу, поставьте ноги рядом и соедините пальцы рук. Тем самым мы замыкаем силовые линии в теле и препятствуем истечению праны через конечности.

Техника исполнения. Дышать ритмически в течение нескольких минут.

ВАРИАНТ СИРШАСАНЫ

Выполнить Сиршасану, развести ноги как можно шире.
Терапевтический эффект. Такой же, как в Сиршасане.

САМОМАССАЖ

Самомассаж снимает усталость, успокаивает нервную систему, оздоравливающе воздействует на организм, делает эластичной кожу тела.

Самомассаж можно делать в любое время, зимой – лучше после сна.

Выполняется в следующей последовательности:

1. Упражнение на возбуждение (применяется, если массаж выполняется после сна). Стоя, ноги на ширине плеч. Наносить короткие быстрые удары ладонями по лбу, щекам, шее, груди, по бокам, пояснице, ягодицам, бедрам. Повторить 1–2 раза.

2. Руки. Массаж начинается с пальцев рук и идет вверх. Надавливаем пальцами правой руки на пальцы левой руки поочередно, и наоборот. Обрабатываем предплечье сначала надавливанием, затем круговыми движениями подушечками пальцев рук. Плечо отжимаем (обхватывая пальцами рук), потом похлопываем. Так же обрабатываем другое плечо (обработав левую руку правой рукой, массируем правую руку левой рукой).

Следует иметь в виду, что нельзя массировать под локтями, под мышками (а также под коленками и в паху), т. е. там, где расположены лимфатические узлы.

3. Голова. Постукивать пальцами рук снизу до макушки с разных позиций. Полохматить волосы вперед и назад. Ладонями сдвигаем кожу вверх (с разных сторон). Большим и указательным пальцами ударяем, вибрируем пальцами после удара (левой и правой рукой навстречу друг другу).

Расслабленными пальцами обеих рук проводим от середины лба в стороны и сверху вниз от лба по щекам. Вторыми фалангами больших пальцев делаем движения вверх – вниз по крыльям носа.

4. Шея. Пальцами сверху вниз и в стороны поглаживаем заднюю часть шеи; наклонить голову и ребрами рук постучать по задней части шеи. Тыльной стороной кистей поглаживать то одной, то другой рукой по передней части шеи.

5. Грудь. Массируется круговыми движениями снизу вверх и в стороны ладонями двух рук одновременно. Сначала широкие круговые движения, затем сужаем до сосков.

6. Спина. Тыльной стороной ладони массируем надавливанием от позвоночника в сторону двумя руками.

7. Живот. Массируем по часовой стрелке, сначала двумя пальцами от пупка, а затем перейдя на ладонь все шире и шире. Затем выполняем массаж в обратной последовательности.

Низ поясницы, ягодицы. Низ поясницы и ягодицы растираем ладонями рук

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
вверх – вниз.

8. Ноги. Ноги массируем так же, как руки (начинаем с пальцев ног, затем голени и, наконец, бедра).

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 24-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Заряжение энергией – 3 раза
3. Мадхьяма Наули – 3 раза
4. Дакшина Наули – 3 раза
5. Крийя Наули – 3 раза
6. Джатхара Паривартасана – 2 раза
7. Сиршасана с разведенными ногами – 2 раза
8. Матсиасана – 2 раза
9. Пашимоттанасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 25

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 24-й недели. Выполнение упражнений: Заряжение энергией, Наули, Сиршасана с разведенными ногами – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Возбуждение мозговой деятельности, Обезболивающее дыхание, Вирабхадрасана – 30 мин.
5. Применение талой и безгазовой воды – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 25-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 25-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ВОЗБУЖДЕНИЕ МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выполняется перед усиленной умственной работой. Обеспечивает ясность ума (ясность ума во время работы).

Исходное положение. В позе алмаза или полулотоса.

Техника исполнения. Дышать ритмически, используя поочередно правую и левую ноздри: зажимая большим пальцем левую ноздрю, сделать вдох через правую; после задержки на вдохе, оставляя зажатой указательным пальцем правую ноздрю, сделать выдох через левую ноздрю. Следующий вдох через левую ноздрю, выдох через правую, далее вдох через правую, выдох через левую, и т. д.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Исходное положение. В позе алмаза, полулотоса или лежа на полу.

Техника исполнения. Полностью расслабиться, установить ритмическое дыхание, мысленно представляя себе, что при вдохе в легкие поступает поток энергии, а при выдохе прана направляется к больному месту и подавляет чувство боли, как бы изгоняя его вместе с выдыхаемым воздухом. Повторить упражнение 5–7 раз. Отдохнуть в Шавасане и сделать упражнение еще несколько раз.

ПОЗА ЛАСТОЧКИ – ВИРАБХАДРАСАНА

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Исходное положение. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднять руки над головой и соединить ладони. Выдох, и одновременно повернуть туловище и ступни вправо (правую – на 90°, левую – на 60°). Правая нога образует в колене прямой угол, левая нога вытянута. Откинув голову назад, расправить плечи. Находиться в позе 10–20 сек. С вдохом возвращаемся в исходное положение. Повторить позу в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Способствует устранению жировых отложений на бедрах, укрепляет мышцы спины, ног, плеч.

ПРИМЕНЕНИЕ ТАЛОЙ И БЕЗГАЗОВОЙ ВОДЫ

Оздоровляющее воздействие талой воде придает малое содержание в ней газов. У дегазированной в результате замораживания жидкости изменяется электропроводность, увеличивается плотность, вязкость, поверхностное натяжение, энергия межмолекулярного воздействия и внутреннего давления. Иными словами, по физическому состоянию она приближается к биологическим растворам живых клеток.

Кроме того, следует учитывать, что одной из важных причин наступления старости является снижение процента «связанной» в организме воды. Талая вода обеспечивает прочность удержаний молекулами воды. Структура льда идеально подходит к структуре биомолекул, т. е. крупных молекул белковых веществ и нуклеиновых кислот, несущих функции жизни (живые молекулы могут быть вписаны в ледяную решетку при замораживании даже до абсолютного нуля без нарушения их жизненных функций после оттаивания). В организме живые молекулы могут быть вложены в ледяную решетку как идеально подходящий к ним футляр. Талая вода отличается от обычной тем, что в ней от доведения ее до льда и последующего оттаивания образуется много центров кристаллизации. Если пить талую воду, центры всасываются и, попав в нужную зону в организме, дают в ней начало цепной реакции «замораживания» воды организма, т. е. восстанавливается необходимая для протекания жизни «ледяная структура», а с нею все полноценные жизненные функции.

Пить талую воду следует таким образом. Заморозить воду на балконе или в холодильнике. Лучше всего выпивать талую воду, когда она имеет температуру 0 градусов, с маленькими плавающими льдинками. Но активна и вода, полученная из льда холодильника, и полностью оттаявшая за ночь около рамы окна. Выпивать воду нужно сразу без передышки, и 1 час после этого ничего не есть и не пить. Номинальная норма составляет 3/4 стакана 2–3 раза в день из расчета 4–6 г на 1 кг веса. Нестойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от 3/4 стакана 1 раз утром натощак (2 г на 1 кг веса).

Получить воду, обладающую большим запасом потенциальной энергии, можно не только замораживанием. В пять-шесть раз возросшей активностью по сравнению с обычной и в два-три раза с талой обладает вскипяченная и быстро охлажденная вода в условиях, исключающих доступ атмосферного воздуха. В этом случае она по законам физики дегазуется и не успевает вновь насытиться газами. Чтобы вода пришла в обычное состояние, необходимо несколько часов. Но если ее хранить в герметически закрытом сосуде, стимулирующая сила практически не уменьшается в течение пяти – семи суток. Пить безгазовую воду каждое утро по одной четверти стакана.

По сравнению с талой водой получение безгазовой воды в домашних условиях технически сложно. Тот, кто не сумеет решить проблему получения безгазовой воды в домашних условиях, пьет талую воду.

В настоящее время талая вода применяется при лечении заболеваний кровеносных сосудов, дыхательных путей, почек.

Биологически активная вода снижает температуру тела. А это способствует значительному продлению жизни человека.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 25-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Обезболивающее дыхание – 2 раза
3. Возбуждение мозговой деятельности – 2 раза
4. Йога мудра – 2 раза
5. Супта Ваджрасана – 2 раза
6. Триконасана – 3 раза
7. Виравхадрасана – 2 раза
8. Халасана – 2 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 26

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 25-й недели. Выполнение упражнений: Возбуждение мозговой деятельности, Обезболивающее дыхание, Вирахадрасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Сурья Намаскар – 30 мин.
5. Использование живой и мертвой воды – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 26-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 26-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

СУРЬЯ НАМАСКАР

Это комплекс упражнений под названием «Здравствуй, Солнце» посвящен силе и могуществу Солнца, источнику жизни на Земле.

Последовательность упражнений напоминает о различных фазах восхода и захода солнца.

Упражнения предназначены для развития эластичности позвоночника, мышц передней и задней частей тела. Сочетаясь с дыхательными упражнениями, они оказывают тонизирующее воздействие на внутренние органы.

Техника исполнения. Стать лицом к-восходу солнца. Мысленно видеть солнце (и в дальнейшем набирать из него энергию на вдохе, задержке. На выдохе распределять энергию во все органы тела). С полным йоговским вдохом поднимаемся на носки, руки вверх; несколько секунд – задержка после вдоха, в течение которой мы прогнулись в спине назад, затем выполняем Падахастасану (с выдохом). С вдохом делаем упражнение «Упор, присев на левой ноге». Сознание скользит, как в позе змеи, от щитовидной железы до копчика. Несколько секунд задержка после вдоха, в течение которой левую ногу подводим к правой и с выдохом выполняем упражнение «Зигзаг». Задержка после выдоха 2–3 секунды и выполняем позу змеи на вытянутых руках. После короткой задержки (после вдоха) с выдохом выполняем позу кошки. На задержке после выдоха правая нога сгибается в колене, и мы выполняем с вдохом упражнение «Упор, присев на правой ноге». На задержке после вдоха подводим левую ногу к правой, выпрямляемся и с выдохом выполняем Падахастасану. С вдохом возвращаемся в исходное положение.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖИВОЙ И МЕРТВОЙ ВОДЫ

Живая и мертвая вода получается путем электролиза воды: около анода образуется кислая среда (мертвая вода), а около катода щелочная среда (живая вода). Чтобы жидкость не перемешивалась при выключении тока (из-за теплового движения молекул), в электролизной ванне ставится перегородка, пропускающая ток, но не позволяющая смешиваться продуктам электролиза (в простейшем случае – брезентовая перегородка).

Устройство можно сделать в домашних условиях, причем такое, которое позволяет получить живую и мертвую воду любой крепости. Живая и мертвая вода используется при различных расстройствах здоровья. Ниже приводится методика использования живой и мертвой воды.

Грипп. В течение суток 8 раз полоскать полости рта и носа мертвой водой. На ночь выпить 1 /2 стакана живой воды. Грипп исчезает в течение суток.

Ангина. 3 суток полоскать горло мертвой водой, после каждого полоскания выпить 1/4 стакана мертвой воды. Температура снижается в первый день. На 3 сутки болезнь прекращается.

Зубная боль. Прополоскать один раз мертвой водой полость рта в течение 3–10 мин.

Аденома предстательной железы. В течение 8 суток 4 раза в день за 30 минут до еды принимать по 1 /2 стакана живой воды. Через 3–4 дня выделяется

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
слизь. На 8 день опухоль полностью исчезает.

Боль суставов. 2 суток 3 раза в день перед едой пить по 1/6 стакана мертвой воды. Боль пропадает в первый день принятия воды.

Экзема, лишай. 3–5 дней утром смазывать мертвой водой, после 10–15 минут смачивать живой водой.

Геморрой. 2 суток промывать трещины мертвой водой, затем прикладывать тампоны, смоченные живой водой, меняя > их по мере высыхания. Кровотечение прекращается, трещины заживают.

Воспалительные процессы, закрытые нарывы, фурункулы. 2 суток прикладывать к воспаленному участку тела компресс, смоченный в прогретой живой воде. Перед наложением компресса больной участок смочить мертвой водой и дать просохнуть. На ночь выпить 1/4 стакана живой воды.

Радикулит. 3 раза перед едой пить 3/4 стакана живой воды. Боли прекращаются в течение суток.

Расширение вен. Промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела мертвой водой, затем смочить марлю живой водой и приложить к пораженным участкам, принять 1 /2 стакана мертвой воды, и через 2 часа начать принимать по 1 /2 стакана живой воды с промежутком 4 часа (4 раза). Процедуру повторять в течение 2–3 дней. Участки вздувшихся вен рассасываются, вены заживают.

Воспаление печени. 4 дня принимать 4 раза в день по 1/2 стакана активированной воды: первый день – только мертвую, остальные дни – живую.

Гигиена лица. Утром и вечером после умывания умыться мертвой водой, а затем живой. Лицо становится белым, пропадают прыщи.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 26-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Бхастрика – 2 раза
3. Сарвангасана – 2 раза
4. Матсиасана – 2 раза
5. Сурья Намаскар – 2 раза
6. Шавасана – 10 мин.

Занятие 27

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 26-й недели. Выполнение упражнений: Сурья Намаскар – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Карна Шактивардхака, Агнейи мудра, Падмасана – 30 мин.
5. Метод оздоровления «Сосание растительного масла» – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 27-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса! 27-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

УЛУЧШЕНИЕ СИЛЫ СЛУХА – КАРНА ШАКТИВАРДХАКА

Исходное положение. Сесть в удобную позу.

Техника исполнения. Большими пальцами заткнуть уши, указательные положить на глаза, средние – на крылья носа, безымянные смыкаются над верхней губой, мизинцы – на уголках губ. Губы вытянуты в форме клюва ворона. С вдохом засасывать через рот воздух, надуть щеки и сделать Джаландхара Бандху (опустить подбородок в яремную ямку). Задержка после вдоха как только возможно, при этом щеки держатся полностью надутыми. С выдохом поднимаем голову, открываем глаза и несколько раз выдуваем воздух через рот.

ПОЗА ЛОТОСА – ПАДМАСАНА

Одна из лучших поз для дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитаций.

Техника исполнения. Сесть на коврик, вытянуть ноги вперед. Согнуть правую ногу, взять ступню руками и положить ее на левое бедро так, чтобы пятка упиралась в нижнюю часть живота. То же самое проделать с левой ногой. Колени должны лежать на коврике. Позвоночник, шея и голова должны быть на одной прямой линии. Кисти рук положить на колени. Находиться в позе минуту, затем отдохнуть с вытянутыми ногами и повторить асану, сменив положение ног.

АГНЕЙИ МУДРА

Исходное положение. Сидя в позе алмаза или лотоса.

Техника исполнения. Расслабить тело, сделать несколько вдохов – выдохов ритмического дыхания.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Укрепляет нервную систему, помогает контролировать мыслительные процессы.

МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ «СОСАНИЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА»

Этим способом можно избавиться от большого количества болезней, не прибегая к лекарствам. Этот способ является и профилактическим. Острое заболевание проходит очень быстро, в течение трех дней. Лечение устаревших, хронических болезней может быть длительным, иногда годами. Этим способом можно освободиться от болезней: головные и зубные боли, тромбофлебит, заболевание крови, паралич, радикулит, экзема, эпилепсия, опухоли; заболевание желудка, кишечника, печени, сердца, легких; женские заболевания, энцефалит и др. Этот способ оздоравливает весь организм и одновременно предупреждает и устраняет начальную стадию злокачественного заболевания (опухоли) и инфаркта. Метод прост, безвреден, эффективен и испытан при различных расстройствах здоровья. Временное обострение является результатом рассасывания очагов болезни.

Способ оздоровления: растительное масло (лучше подсолнечное или кукурузное) в количестве не более столовой ложки сосредотачивается в передней части рта, затем масло сосется как конфета, глотать масло нельзя. Сосание делается легко и свободно, без напряжения 15–20 мин. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой, как молоко; если жидкость желтая, то сосание не доведено до конца и время сосания нужно продлить. После сосания нужно прополоскать рот и выплюнуть воду в унитаз, так как выплюнутая вода инфекционна. Эту процедуру надо делать один раз в день, лучше утром натощак, можно вечером перед сном. Для ускорения оздоровления можно делать процедуру несколько раз в день. В выплюнутой жидкости огромное количество возбудителей многих заболеваний. Во время сосания усиливается способность организма активизировать жизненные процессы, налаживается обмен веществ, и человек выздоравливает.

Принимать процедуру надо до тех пор, пока появится в организме бодрость, сила, спокойный сон; после пробуждения у человека не должно быть под глазами мешков, должен быть хороший аппетит, хорошая память, он должен чувствовать себя хорошо отдохнувшим.

Следует иметь в виду, что при оздоровлении этим способом может возникнуть обострение, особенно у людей с комплексом болезней, когда начнут рассасываться очаги, ему может показаться, что стало хуже. Нередко в человеке сидит «болячка», он ее не ощущает и считает себя здоровым, а после применения процедуры самочувствие его вдруг ухудшается. Это значит, что начал рассасываться скрытый очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание и мог бы стать смертельным. Даже во время обострения не следует прекращать процедуру. Лежа в постели с повышенной температурой, можно применять оздоровление этим способом. Во время радикулита больной почти беспрестанно принимает процедуру, и через три дня встает на ноги совершенно здоровым. Вынужденные перерывы можно делать, но оздоровление происходит с момента сосания масла.

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Уджайи – 3 раза
3. Карна Шактивардхака – 2 раза
4. Агнейи мудра – 2 раза
5. Падмасана – 3 раза
6. Ардха Матсиендрасана – 2 раза
7. Дханурасана – 2 раза
8. Падахастасана – 2 раза
9. Випарита Карани – 2 раза
10. Матсиасана – 2 раза
11. Шавасана – 10 мин.

Занятие 28

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 27-й недели. Выполнение упражнений: Карна Шактивардхака, Агнейи мудра, Падмасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: Каки мудра, Великое психическое дыхание йогов, Ардха Чандрасана – 30 мин.
5. Лечение лимонным соком – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 28-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 28-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ВЕЛИКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Исходное положение. Лежа на спине, расслабьтесь.

Техника исполнения. Дышать ритмически по формуле 8-4-8-4, пока не установится ритм. Делая вдохи и выдохи, мысленно представить себе, что прана втягивается костями ног, а затем выталкивается через них; то же самое относительно костей рук, черепа, позвоночника; то же самое относительно живота, органов размножения и, наконец, каждой поры кожи.

Продолжая дышать ритмически, посылаем прану ко всем семи чакрам от Сахасрары до Муладхары. Затем несколько раз проводим поток энергии от головы к ногам и обратно. Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект. Упражнение наполняет организм праной. Каждый орган, каждая клетка получает приток энергии.

ПОЗА ПОЛУМЕСЯЦА – АРДХА ЧАНДРАСАНА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Выполняем позу треугольника вправо; правая ладонь кладется рядом с правой ступней, правая нога сгибается в колене. Делаем выдох и поднимаем левую ногу, вытянутую прямо до угла 90° к правой ноге, выпрямляем правую ногу и руку. Левая ладонь кладется на левое бедро; вытянуться и расправить плечи. Разворачиваем грудь влево. Находиться в позе около полминуты. Возвращаемся в исходное положение и повторяем позу в другую сторону.

Терапевтический эффект. Развивает эластичность позвоночника, благоприятно воздействует на органы таза.

КАКИ МУДРА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Резко втянуть воздух через губы, сложенные трубочкой. Проглотить часть воздуха, оставшегося в полости рта. На задержке после вдоха выполним Джаландхара Бандху, находиться в этом положении сколько возможно. Вернуться в исходное положение, сделать полный йоговский выдох.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Концентрация внимания. На щитовидной железе.
Терапевтический эффект. Улучшает работу желудка и щитовидной железы.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЛИМОННЫМ СОКОМ

Основная причина таких болезней, как хронический ревматизм, подагра, тучность, бели, желчные и почечные камни, болезни волос и кожи является отравление организма мочевой кислотой вследствие неумеренного употребления пищи (и употребления некачественной пищи).

Удаление мочевой кислоты производится различным образом: 1) с помощью диеты, свободной от мочевой кислоты (исключаются продукты: мясо, яйца, грибы, стручковые, кофе, чай и какао. Разрешаются: молоко, неострые сыры, каши, картофель, хлеб); 2) с помощью водолечения; 3) с помощью лимонного сока.

Способ оздоровления лимонным соком не требует от пациента строгой диеты и перемены образа жизни. Но для ускорения лечения желательно, чтобы больной избегал употребления веществ, содержащих в себе мочевую кислоту, и спиртных напитков.

Для оздоровления следует употреблять сок из свежих лимонов, причем отдавать предпочтение плодам с тонкой кожей как наиболее сочным. Для каждого приема выжимать свежий сок (свежий лимонный сок быстро разлагается и поэтому не следует делать больших запасов сока). При выжимании неочищенный лимон разрезается пополам в поперечном направлении, и затем обе половинки поочередно выдавливаются с помощью рук или с помощью специального пресса.

Ввиду того что чистый лимонный сок набивает на зубы оскомину, рекомендуется пить сок из стакана через соломинку или стеклянную трубочку. После принятия всей порции рот следует сполоснуть водным раствором двууглекислой соды (1 чайная ложка соды на стакан воды), которым нейтрализуется оставшаяся во рту лимонная кислота.

Лимонный сок следует пить чистый без примеси воды, сахара и других веществ. Принимать его следует за полчаса до приема или час спустя после приема пищи. Количество лимонов, необходимое для исцеления, зависит от степени развития данной болезни. В острых случаях выздоровление наступает скорее, и поэтому требуется меньшее количество лимонов. При застарелых болезнях оздоровление требует большего времени и, следовательно, большего количества лимонов (не менее 200 штук).

Оздоровление начинают с одного лимона или пяти лимонов, усиливая с каждым днем пропорцию до тех пор, пока не наступит улучшение; тогда в течение нескольких дней принимают последнюю наивысшую порцию, а затем постепенно уменьшают. Для исцеления хронических заболеваний:

- 1 - й день - 1 лимон;
- 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9-й дни - соответственно по 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 лимонов;
- 10, 11, 12-й дни - по 18 лимонов;
- 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20-й дни - соответственно по 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 лимона;
- 21-й день - 1 лимон.

В сумме за 21 день - 200 лимонов. Можно употреблять сок лимонов для исцеления хронических болезней по следующей схеме: 1, 2, 3, 4-й дни - соответственно по 5, 10, 15, 20 лимонов; 5, 6, 7, 8-й дни - по 25 лимонов; 9, 10, 11, 12-й дни - соответственно по 20, 15, 10, 5 лимонов.

При хронических болезнях после первого курса возможны возвраты признаков болезни. В таких случаях следует повторить сокращенный курс по следующей схеме:

- 1, 2, 3, 4, 5-й дни - соответственно по 1, 2, 3, 4, 5 лимонов;
- 6, 7, 8, 9-й дни - соответственно по 4, 3, 2, 1 лимону.

Прием большого количества сока лимона не вредно для желудка, а, наоборот, полезно.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 28-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание - 7 раз
2. Великое психическое дыхание йогов - 2 раза
3. Каки мудра - 3 раза
4. Ардха Чандрасана - 2 раза
5. Крия Наули - 3 раза
6. Сиршасана - 1 раз
7. Матсиасана - 1 раз
8. Пашимоттанасана - 2 раза

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
9. Дханурасана 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Занятие 29

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ-выполнения дома комплекса 28-й недели. Выполнение упражнений: великое психическое дыхание йогов, Каки мудра, Ардха Чандрасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поза орла, – Нади Содхана, Прасарита Падоттанасана, Чакрасана – 30 мин.
5. Уринотерапия – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 29-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 29-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПОЗА ОРЛА – ГАРУДАСАНА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Терапевтический эффект. Тренирует вестибулярный аппарат, повышает эластичность рук и ног.

НАДИ СОДХАНА

Исходное положение. В позе алмаза, полулотоса, лотоса.

Техника исполнения. Выполняется так же, как Сукх пурвак, только на задержке после вдоха делаются две Бандхи: Джаландхара Бандха и Мула Бандха.

Терапевтический эффект. Как в Сукх пурвак, но усиливается воздействие на железы внутренней секреции.

НАКЛОН КОРПУСА ВПЕРЕД – ПРАСАРИТА ПАДОТТАСАНА

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом наклонить туловище до положения, параллельного полу, прогнуться в спине, ладони положить на пол. Продолжительность этого положения 10–15 сек. Наклонив туловище вниз, ставим голову на пол, руки согнуты в локтях. При этом ступни, ладони и голова на одной прямой линии. Оставаться в этом положении около полминуты.

Одновременно с полным йоговским вдохом возвращаемся в исходное положение.

Терапевтический эффект. Развивает эластичность позвоночника, тонизирует органы брюшной полости.

ПОЗА КОЛЕСА – ЧАКРАСАНА

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Поставить ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Медленно наклонять корпус назад; когда руки опустятся до уровня бедер, согнуть ноги в коленях. Продолжать наклоняться до тех пор, пока руки не коснутся коврика, после чего ноги выпрямить, чтобы увеличить прогиб спины. Внимание на пояснице. Находиться в позе от 20 сек. до 1 мин.

Терапевтический эффект. Тонизирует спинные нервы, помогает при лечении желудочно-кишечного тракта.

УРИНОТЕРАПИЯ

Уриноterapia – исцеление мочей. Метод не требует никаких лекарственных препаратов. Направлен прежде всего на оздоровление всего организма в целом (в то же время для лечения многих болезней).

Не следует бояться пить мочу. Состав мочи и общее ее состояние зависит гораздо больше от характера пищи и питья, принятых человеком, чем от любых ожидаемых и действительных условий болезни.

Метод приема мочи внутрь служит мощным средством удаления шлаков и токсинов из организма. Метод заключается в следующем: на фоне голодания (длительность голодания зависит от степени запущенности болезни) от трех до тридцати дней принимается каждый день своя моча, выпивается как вода при обычном голодании, все тело натирается мочей. Растирать тело нужно 1 раз в день в течение 1–2 часов. Этим методом исцеляют многие серьезные заболевания, которые не исцеляются обычным путем. В результате лечения происходит не только выздоровление, но и омоложение (разглаживаются морщины, кожа приобретает упругость).

В процессе исцеления моча должна выпиваться до капли с первого до последнего дня голодания (какого бы качества по цвету, запаху, густоте она ни была). Для растирания можно использовать чужую мочу или часть своей мочи.

Наиболее важными частями при растирании являются лицо, шея и ступни (включая подошвы). После растирания тело обмывается теплой водой.

Некоторые болезни можно исцелять, применяя облегченный метод: пить свою мочу, соблюдая хорошо сбалансированную диету.

Этот облегченный метод можно применять для профилактики и оздоровления в течение всей жизни (каждый день пить утром свою мочу, соблюдая условия рационального питания).

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 29-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Бхастрика – 3 раза
3. Нади Содхана – 3 раза
4. Поза орла – 3 раза
5. Прасарита Падоттанасана – 2 раза
6. Чакрасана – 2 раза
7. Майюрасана – 3 раза
8. Сарвангасана – 2 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

занятие 30

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 29-й недели. Выполнение упражнений: поза орла, Нади Содхана, Прасарита Падоттанасана, Чакрасана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: упражнения для развития вестибулярного аппарата и укрепления мышц шеи, поза кушетки, Сукхасана–30 мин.
5. Электротерапия – 30 мин.
6. Задание на дом комплекса 30-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 30-й недели – 20 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ
Упражнение 1. Исходное положение. В позе Тадасана, мышцы шеи расслаблены.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Техника исполнения. Пять раз сделать резкий поворот головы влево, затем вправо.

Упражнение 2. Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Пять раз резко опустить подбородок на грудь, а затем откинуть голову назад.

Упражнение 3. Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Опустив подбородок на грудь, произвести круговые вращательные движения сначала слева направо 2 раза, затем справа налево 2 раза.

Концентрация внимания. На шее.

Терапевтический эффект. Устраняет жировые отложения на шее, тренирует вестибулярный аппарат, лечит заболевание горла и голосовых связок.

ПОЗА КУШЕТКИ – ПАРИАНКАСАНА

Исходное положение. В позе героя (сесть между пяток).

Техника исполнения. С выдохом прогибаемся в спине назад и ложимся с помощью рук и локтей на пол. Руки перевести за голову и вытянуть назад. Выгнуть спину, опираясь на пол только макушкой. Сплести руки, согнув их в локтях, положить их за голову. Продолжительность позы около минуты.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Активизирует работу органов брюшной полости.

ПРИЯТНАЯ ПОЗА – СУКХАСАНА

Эта поза позволяет хорошо расслабиться. Создает благоприятные условия для функционирования внутренних органов.

Исходное положение. Сидя на полу, ноги вытянуты.

Техника исполнения. Левую ногу согнуть в колене и прижать стопой к внутренней поверхности бедра правой ноги, ближе к паху. Правую ногу согнуть в колене и положить ее параллельно левой. Колени лежат на полу, руки ладонями вверх положить на колени.

ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ

Эбонитовой пластинкой или янтарным кружком – диском диаметром 110 мм и толщиной 8–10 мм – можно лечить больных с хирургическими, терапевтическими, инфекционными и нервными заболеваниями.

Суть метода: введение в организм дополнительной неплазменной электроэнергии через кожу организма с помощью поглаживания кружком из эбонита или янтаря по коже 15 мин. При этом отрицательные заряды статического электричества, образуя в организме биоток 5–10 ампер, стимулируют функции клеток и органов всего организма.

Указанные размеры пластинки и кружка удобны, но не обязательны. Средний курс лечения 10 дней. При необходимости можно повторить курс. Исцеляться можно самому, но, если есть возможность, следует пользоваться услугами другого человека (помощника). Нужно учесть, что с помощником осуществляется взаимолечение, т. е. электроток во время процедуры протекает через оба организма и благоприятно на них влияет.

В пластинку или кружок нужно вклеить (или сделать на резьбе) ручку. Эбонит при трении по ладони издает запах жженой резины (это подтверждает, что данный материал – эбонит). Эбонит моется горячей водой с мылом. Его не следует держать на свету, от этого он стареет.

Методика исцеления: в течение 15 мин. гладить по коже медленно (1 движение в секунду) без лишних усилий, не вызывая неприятных ощущений. При их появлении процедуру прекратить. Каждая ежедневная 15-минутная процедура заканчивается пассивным наложением на кожу болезненной области пластинки:

1) при радикулите на ночь прибинтовать пластинку к болезненной части позвоночника.

2) при полиартрите на ночь – к наиболее болезненному суставу.

3) при переломе кости – к месту перелома.

4) при отложении солей (остеохондрозе) прибинтовать к наиболее болезненному суставу.

5) при гриппе и респираторных заболеваниях (при пневмонии) – к груди или лопаткам.

6) на ночь прибинтовать к любой больной мышце.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org

7) при флебите и тромбофлебите прибинтовать на ночь к воспаленной вене. 15-минутная процедура проводится следующим образом:

1) При радикулите помощник правой рукой гладит по кругу поясничную область, а ладонь левой руки кладет под живот больного. При плохом скольжении кружка кожу следует слегка посыпать тальком.

Для выздоровления провести до 10 процедур. Излечение наступает после одной – десяти процедур.

2) При воспалении вен на ногах (тромбофлебит) на ночь к этому месту прибинтовать пластинку или кружок. Можно и нужно гладить кружком по здоровой области ноги или туловища. Например: появилась боль в икроножной мышце голени, помощник 15 минут гладит бедро по кругу выше коленного сустава, а левой рукой замыкает цепь, взявшись за пальцы больной ноги.

3) При воспалении легких и дыхательных путей помощник по кругу гладит спину, а ладонь левой руки кладется под грудь.

4) При самопоглаживании кружком по лицу круговыми движениями (лоб, щеки, подбородок) по направлению часовой стрелки излечивается грипп. Такое поглаживание проводят два раза в день по 15 минут; головная, ушная, зубная боли, гипертоническая болезнь 1-2 стадии, респираторные вирусные заболевания, гайморит, фронтит – поглаживание проводить один раз в день 15 мин.

5) При полиартрите, отложении солей помощник гладит кружком правой рукой туловище больного (живот или спину) круговыми движениями, а левой рукой держит больного за пальцы (или палец) левой стопы – замыкание цепи 5 мин.; затем за пальцы правой ноги, но уже правой рукой, а левой продолжает гладить кружком туловище. При отсутствии помощника – самопоглаживание больных суставов по кругу.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 30-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Акпалабхати – 2 раза
3. Упражнения для развития вестибулярного аппарата и укрепления мышц шеи – 1 раз
4. Сукхасана – 2 раза
5. Поза кушетки – 2 раза
6. Бхуджангасана – 2 раза
7. Салабхасана – 2 раза
8. Халасана – 2 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

занятие 31

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 30-й недели. Выполнение упражнений: упражнения для развития вестибулярного аппарата, Сукхасана, поза кушетки – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поза кролика, Сидхасана, поза венка – 30 мин.
5. Использование майского меда – 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 31-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 31-й недели – 25 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПОЗА КРОЛИКА – САСАНКАСАНА

Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. С выдохом наклоняем туловище до касания лбом колен, ладони рук кладутся на голени ног. Ноги в коленях остаются согнутыми под прямым углом. Находимся в позе на задержке после выдоха 10–15 сек., а затем с вдохом возвращаемся в исходное положение.

СИДХАСАНА

Выполняется для тех же целей, что и Сукхасана.

Исходное положение. Сидя на полу, ноги вытянуты.

Техника исполнения. Левую ногу согнуть в колене и прижать стопой к внутренней стороне бедра правой ноги ближе к паху. Правую ногу, согнув в колене, положить ступней между бедром и икроножными мышцами левой ноги. Положить руки на колени ладонями вверх (большие и указательные пальцы можно соединить), колени лежат на коврике, тело прямое, смотреть прямо перед собой.

ПОЗА ВЕНКА – МАЛАСАНА

Исходное положение. Сесть на корточки, ступни на полу.

Техника исполнения. Наклонить туловище вперед между колен. Ладони впереди ног упираются в пол. Перенести руки за спину, соединить пальцы в замок, поднять грудь и голову вверх. Продолжительность позы около полминуты. С выдохом наклонить туловище вперед и коснуться головой пола. Остаться в этом положении около полминуты. С вдохом вернуться в исходное положение.

Терапевтический эффект. Развивает гибкость позвоночника, тонизирует органы брюшной полости.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЙСКОГО МЕДА

С помощью майского меда и алоэ излечивается много болезней. Способ приготовления состава: мед майский – 625 г, алоэ – 375 г, вино красное крепкое – 625 г. (Алоэ 3–5-летней давности не поливать до среза 5 дней. Затем измельчить на мясорубке). Все смешать и поставить в закрытой посуде в темное прохладное место на 5 дней. Методика лечения: принимать по 1 чайной ложке первые пять дней, а все последующие дни по 3 раза в день по 1 столовой ложке за час до еды. Продолжительность курса исцеления 3–7 недель.

Исцеляется радикулит, склероз, гипертония, паралич, почки, ревматизм, головная и зубная боли, психические расстройства, онкологические заболевания; заболевания сердца, печени; хронические заболевания крови, легких, заболевания желудка, тромбофлебит, подагра, астма, гипертония, гипотония, женские болезни.

При исцелении туберкулеза состав применяется другой: мед – 1 стакан, спирт – 1 стакан, сухие березовые почки – 1 столовая ложка. Этот состав настаивают в прохладном темном месте 9 дней и затем принимают по 1 столовой ложке за 1 час до еды 3 раза в день. Продолжительность курса лечения 3–7 недель.

При язве желудка к приему настоя (мед, алоэ, красное вино) добавляется ежедневный прием свежего отвара картофеля. Очищенный картофель отварить, слить воду, пить ее (не соленую) по 0,5–1 стакану 3 раза в день. Иногда при исцелении язвы желудка помогает прием только отвара картофеля.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 31-И НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Бхастрика – 3 раза
3. Упражнение для укрепления нервной системы – 2 раза
4. Сидхасана – 2 раза
5. Салабхасана – 3 раза
6. Поза кролика – 3 раза
7. Дханурасана – 3 раза
8. Поза а венка – 3 раза

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
9. Випарита Карани – 2 раза
10. Матсиасана – 2 раза
11. Шавасана – 10 мин.

Занятие 32

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 мин.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 мин.
3. Анализ выполнения дома комплекса 31-й недели. Выполнение упражнений: поза кролика, Сидхасана, Маласана – 15 мин.
4. Освоение новых упражнений: поза лодки, оборотная поза лодки, Сетхабандхасана – 30 мин.
5. Настой валерьянки – 25 мин.
6. Задание на дом комплекса 32-й недели – 7 мин.
7. Выполнение комплекса 32-й недели – 25 мин.
8. Шавасана – 8 мин.

ПОЗА ЛОДКИ – ДОЛАСАНА

Исходное положение. Лежа лицом вниз, вытянув руки перед собой.
Техника исполнения. Руки и ноги приподнять вверх, прогнувшись в пояснице. Опускать и поднимать попеременно переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь вперед и назад. Находиться в позе около полминуты.
Концентрация внимания. На пояснице.
Терапевтический эффект. Такой же, как у позы змеи.

ОБОРОТНАЯ ПОЗА ЛОДКИ – НАВАСАНА

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.
Техника исполнения. С оттянутыми носками приподнять прямые ноги на высоту 10–20 см. Одновременно на ту же высоту приподнять верхнюю часть тела. Находиться в позе до ощущения усталости.
Концентрация внимания. На мышцах живота.
Терапевтический эффект. Активизирует работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает грыжу.

ПРОГИБ В ПОЗВОНОЧНИКЕ – СЕТХАБАНДХАСАНА

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.
Техника исполнения. Положить плечи и локти на пол, согнув руки в локтях; прогнуться в пояснице. Тело образует мостик, опираясь на локти, плечи и затылок головы. Продолжительность позы от 30 сек. до 1 мин.
Концентрация внимания. На позвоночнике.
Терапевтический эффект. Улучшает работу легких, нервной системы, развивает эластичность позвоночника.

НАСТОЙ ВАЛЕРЬЯНКИ

Запах валерьянки привлекает не только кошек, но и мышей и крыс. Видимо, организм животного чувствует целебную силу валерьянки. Это давно известно, и она является распространенным средством оздоровления.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Методика оздоровления. Валерьяновые капли брать чистыми, не на эфире, а на спирте, без примеси других сердечных капель. Метод прост: нужно только вдыхать (нюхать) валерьяновые капли перед сном. 1–2 раза вдохнуть каждой ноздрей. Но по мере приобретения опыта каждый найдет для себя соответствующую дозу вдыхания. Если на следующий день болит голова, это значит, что доза была велика, нужно уменьшить дозу, делая неглубокие вдохи (а затем постепенно углубить их).

Что дает этот метод:

- в течение 3–4 месяцев организм человека оздоравливается, самочувствие его значительно улучшается;
- прекращаются боли и неприятные ощущения в области сердца;
- укрепляется нервная система;
- уменьшаются спазмы сосудов головы;
- улучшается зрение (снимается помутнение хрусталика глаза);
- ликвидируется бессоница.

Нельзя нюхать валерьянку, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после нюханья может привести к нервному расстройству.

Значительное улучшение состояния здоровья наступает уже после нескольких недель использования валерьянки.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 32-Й НЕДЕЛИ

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз
2. Сукх пурвак – 3 раза
3. Поза лодки – 3 раза
4. Обратная поза лодки – 3 раза
5. Бхуджангасана – 2 раза
6. Пашимоттанасана – 3 раза
7. Сетхабандхасана – 3 раза
8. Халасана – 3 раза
9. Матсиасана – 2 раза
10. Шавасана – 10 мин.

Использование упражнений Хатха-йоги при различных расстройствах здоровья

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ:

Сиршасана – повышенное давление надо снизить другими упражнениями Хатха-йоги.

Дханурасана – нельзя применять в случае повышенной активности щитовидной железы или излишнего разрастания какой-либо эндокринной железы.

Халасана – с негибким позвоночником начинать осторожно.

Наули – выполнять осторожно людям, страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией. Противопоказано это упражнение мальчикам и девочкам, не достигшим половой зрелости.

Уджайи – противопоказано лицам с повышенной активностью щитовидной железы, а также с повышенным кровяным давлением.

Бхуджангасана – людям с гиперфункцией щитовидной железы (с увеличенной железой) не следует поднимать высоко голову и откидывать ее далеко назад.

Занятие 1

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: условия и порядок проведения сеанса, набор энергии перед сеансом – 30 мин.
2. Хатха-йога: образ жизни, полное йоговское дыхание, Шавасана, поза алмаза – 30 мин.
3. Задание на дом комплекса 1-й недели (задается руководителем в группе здоровья) – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 1-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ: УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСА, НАБОР ЭНЕРГИИ ПЕРЕД СЕАНСОМ

1.1. Условия проведения сеанса

Противопоказания к применению метода оздоровления биоэнергией: нельзя применять при таких заболеваниях, как аппендицит, тромбоз, гнойные воспалительные процессы и острые инфекционные заболевания. Органы, расположенные ниже пояса, нужно оздоравливать сидя (пациент стоит, целитель сидит), но не согнувшись. Перед сеансом целительства снять все металлические предметы с себя и с пациента, для того чтобы энергия шла в больной орган, а не в металл. Не замыкать руки и ноги пациента (иначе некачественная энергия больного идет в целителя). Нельзя исцелять два заболевания одновременно. По отношению ко второму заболеванию оздоровление биоэнергией можно применять не ранее чем через два месяца после проведения курса исцеления первого заболевания.

Курс оздоровления: проводится четыре сеанса подряд, перерыв – одна неделя, затем снова четыре сеанса. Продолжительность сеанса – 15 мин. При повторном возникновении болей курс оздоровления повторяется.

1.2. Уверенность в себе

Очень важна уверенность в себе, в том, что вы обладаете качествами целителя. В процессе овладения приемами оздоровления биоэнергией как можно чаще внушайте себе: «Я хочу, я могу, у меня это есть, я это умею».

1.3. Порядок проведения сеанса оздоровления биоэнергией

1. Набор энергии перед сеансом – 3–5 мин.
2. Психологический настрой на целительство – 2 мин.
3. Активизация рук – 3 мин.
4. В случае хронического заболевания:
 - выравнивание биополя пациента – 3 мин.;
 - подкачка пациента своей энергией – 3 мин.
5. Непосредственное оздоровление пациента – 15 мин.
6. Отсечение поля пациента – 2–3 мин.
7. Набор праны после сеанса – 3–5 мин.

1.4. Набор энергии перед сеансом

Для того чтобы иметь перед началом сеанса необходимый запас биоэнергии в нервных центрах, целителю нужно перед открытой форточкой выполнить 7–8 раз ритмическое дыхание по формуле 8–4–8–4 или 10–5–10–5. Ноги и руки замкнуты.

Так называемый космический набор энергии перед сеансом особенно рекомендуется применять целителю, если он физически или психически устал.

Исходное положение. Ноги замкнуты, руки – перед собой (как локаторы) ладонями вперед в направлении востока.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Техника исполнения. Двигать открытыми ладонями против часовой стрелки (при вращении рук создается резонансная цепочка космос – человек, в результате чего настраиваемся на поток энергии из космоса). Скоро ощутим тепло или покалывание. Вдохнули, мысленно втянув энергию в ладони, положили руки крестом на солнечное сплетение, с выдохом направили энергию в солнечное сплетение, а оттуда в ноги, а затем – во все части тела. Повторить 2–5 раз.

2. ХАТХА-ЙОГА: ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПОЛНОЕ ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ, ШАВАСАНА, ПОЗА АЛМАЗА

2.1. Образ жизни

Питание должно быть рациональным: не переедать, тщательно пережевывать пищу, половина объема суточного рациона должны составлять сырые овощи и фрукты, в ограниченном количестве употреблять мясо, сахар, соль, белый хлеб, сладости (торты, печенье, конфеты).

Высыпаться – спать 7–8 часов, ложиться спать в 22–23 часа, вставать – в 5–6 часов.

Избегать гнева, злобы, ненависти, зависти, беспокойства и страха. Воспитать в себе оптимизм, светлое и доброе отношение к людям.

Каждое утро, как только проснулись, внушайте себе: «Жизнь прекрасна. Я здоров, я счастлив, я добьюсь поставленных перед собой целей».

2.2. Полное йоговское дыхание

Полное дыхание йогов представляет собой синтез трех видов дыхания, включая все их достоинства (и ни одного их недостатка). Полное дыхание йогов приводит в действие всю дыхательную систему, каждую клетку.

Грудная клетка может расширяться до ее нормального, естественного объема, и возможности легких могут быть увеличены энергичным использованием межреберных мышц. Диафрагма также нормально функционирует и оказывает благотворное действие путем легкого массажа органов таза и грудной клетки.

Упражнение начинать осторожно и избегать перенапряжения.

Исходное положение. Сидя в Ваджрасане или стоя в естественной свободной позе.

Техника исполнения.

1. Сделать энергичный выдох.

2. Начать вдох, который состоит из трех фаз:

1-я фаза. Движение диафрагмы – живот медленно выпячивается вперед. Движение живота (расширение живота) является причиной того, что воздух вливается в нижнюю часть легких. Для начала очень хорошо класть ладони обеих рук на живот, чтобы следить за его движением.

2-я фаза. Расширяем ребра и среднюю часть грудной клетки так, что мало-помалу воздух устремляется в середину легких.

3-я фаза. Грудь расширяем до отказа. Этим движением вбираем в себя столько воздуха, сколько могут вместить наши расширенные легкие.

3. Затем начинается медленный выдох через нос, в той же последовательности, что и вдох: сначала втягивается передняя стенка живота, сжимаются нижние ребра; опускается грудь и, наконец, ключицы и плечи. Сжимаем брюшные и межреберные мышцы, так чтобы внутри осталось как можно меньше воздуха. Это делать без излишней резкости.

При выполнении полного йоговского дыхания нужно плавно вдыхать и выдыхать воздух. Должен быть плавный переход от одного движения к другому без задержки и перерывов. (Если посмотреть сбоку, то полное йоговское дыхание выглядит как единое волнообразное движение от живота вверх и от ключиц вниз.)

Тренировка дома: за полчаса до принятия пищи упражняться 3 раза в день по 1 мин., затем в течение следующих 5 дней увеличить на 1 мин. дозу упражнения и до тех пор увеличивать, пока это упражнение не освоится.

2.3. Шавасана

Поза расслабляет физически, снимает утомление, успокаивает нервную систему.

Исходное положение. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела.

Техника исполнения. Закрывать глаза и расслабить все тело. При этом голова склонится вправо или влево, руки свободно откинутся ладонями вверх, разойдутся носки и пятки ног. Контролировать мысленно полное

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице.
Спустя некоторое время вы почувствуете тяжесть и тепло в руках и ногах, так
как сосуды расширяются и происходит большой приток крови к конечностям.

Вы полностью расслабились и теперь, не открывая глаз, нужно представить
себе ясное голубое небо, совершенно безоблачное. Сначала это покажется
сложным, образ будет «убегать» от вас, но после тренировки, которая обычно
продолжается 3–4 недели, трудности исчезнут.

2.4. Поза алмаза – Ваджрасана

Используется для тренировки дыхания, концентрации внимания и
созерцания. Поза активизирует пищеварительные процессы, развивает коленные
суставы и голеностопные связки

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 1-Й НЕДЕЛИ

(выполнять дома каждый день в течение 1 недели)

1. Отработать приемы набора энергии перед сеансом оздоровления
биоэнергией.

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:

- 1) поза алмаза – 3 раза
- 2) полное йоговское дыхание – 5 раз
- 3) Шавасана – 10 мин.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: психологический настрой на целительство,
активизация рук – 30 мин.

2. Хатха-йога: ритмическое дыхание – 20 мин.

3. Задание на дом комплекса 2-й недели – 7 мин.

4. Выполнение комплекса 2-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА ЦЕЛИТЕЛЬСТВО, АКТИВИЗАЦИЯ РУК

1.1. Психологический настрой на целительство

Перед лечением надо внушить себе (можно сказать вслух): «Я не возьму
его болезни на себя». Надо подготовить себя психологически: необходимо
пробудить уверенность в себе, любовь и доброту по отношению ко всему живому
на Земле, искреннее желание быть полезным пациенту.

1.2. Активизация рук

Используется один из следующих приемов:

1-й прием. Руки согнуты в локтях, кисти рук с разведенными пальцами.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
левая – статичный экран, правая «крутит воздух» по часовой стрелке, увеличивая и уменьшая расстояние между ладонями; ощущения в ладонях индивидуальные: дуновение, покалывание, тепло, холод.

Спиралеобразное движение правой руки может быть заменено «вбиванием» правой руки в сторону левой руки.

В конце выполнения приема энергия сбрасывается потряхиванием обеих рук. Затем повторяем прием, сменив функции рук.

2-й прием. Левая кисть образовала подкову, правая, при продолжении движения к левой, вводит пальцы в образованную подкову. В конце выполнения приема потряхиванием сбрасываем энергию. Повторяем прием, сменив функции рук.

3-й прием. Руки в стороны горизонтально с поднятыми ладонями вверх. Мысленно теплый биомагнитный шар перевести из правой руки через плечи со спины в левую ладонь, и наоборот.

Повторить несколько раз. Глаза закрыты.

4-й прием. Разводить и сводить ладони с разведенными пальцами (от большого расстояния к малому), представив, что сжимаем и разжимаем теплый биомагнитный шар.

2. ХАТХА-ЙОГА: РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Ритмическое дыхание выполняется по формуле 2–1–2–1, то есть задержка по длительности в два раза меньше, чем вдох и выдох.

В ритмическом дыхании важно мысленное чувство ритма. Биение пульса принимается за единицу длительности фаз ритмического дыхания. Примем длительность вдоха и выдоха за 8 биений пульса, тогда задержка дыхания после вдоха и выдоха – 4 биения пульса.

Исходное положение. Удобно сесть; ноги вместе, руки на коленях, спина прямая.

Техника исполнения. На полном йоговском вдохе мысленно представляем, что энергия из воздуха (прана) поступает в солнечное сплетение, на полном йоговском выдохе представляем, как энергия уплотняется в солнечном сплетении.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 2-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы активизации рук.
2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) ритмическое дыхание по формуле 6–3–6–3 (вдох – 6 тактов, выдох – 6 тактов, задержка – 3 такта) – 3 мин.
 - 2) шавасана – 10 мин.

Занятие 3

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: выравнивание биополя пациента, подкачка пациента своей энергией, набор праны после сеанса – 40 мин.
2. Хатха-йога: чакры, поза змеи, поза рыбы – 30 мин.
3. Задание на дом комплекса 3-й недели – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 3-й недели – 20 мин.

1.1. Выравнивание биополя пациента

Последовательность действий при выравнивании следующая:

1. Провести раскрытой ладонью левой руки по всем чакрам (взмах от головы до пола).
2. Провести левой рукой по лбу на уровне Аджна-чакры слева направо.
3. Провести левой рукой по груди на уровне Анахата-чакры слева направо.
4. Пересечь солнечное сплетение (Манипура-чакру) левой рукой от левой стороны головы к правой стопе.

1.2. Подкачка пациента своей энергией

Подкачка пациента своей энергией производится в следующей последовательности:

1. Встали сбоку от пациента; левой ладонью образуем экран со стороны груди, правая (со стороны спины) – активная. Правую ладонь двигаем круговыми движениями от затылка до пояса и обратно, совместно с экраном. Продолжительность движений – 1 мин.

2. Затем обходим пациента по часовой стрелке на другую сторону, руки меняются ролями (правая – экран, левая – активная). Продолжительность движения – 1 мин.

При подкачке рука, находящаяся спереди, всегда экран. Круговые движения активной рукой – по часовой стрелке. Правая рука по часовой стрелке идет на мизинец (от себя), левая – на большой палец (к себе). Расстояние руки от поверхности тела пациента в пределах 2–10 см.

1.3. Непосредственно оздоровление пациента

Методика непосредственного оздоровления пациента зависит от вида заболевания. Эта методика дается на последующих занятиях.

1.4. Отсечение поля пациента

Когда закончили сеанс, «снимаем» поле пациента с рук, как перчатки. Мысленно ставим экран (как бы стеклянную стену) между собой и пациентом.

Вымыть руки холодной водой с мылом и еще раз отсекаем поле пациента мокрыми руками (встряхивающим движением).

1.5. Набор праны после сеанса

Для того чтобы не было истощения жизненной силы, целитель должен после каждого сеанса набрать энергию в чакры до необходимого уровня. Можно подышать ритмически 3–5 минут, но эффективен и следующий способ набора энергии: руки вытянуты ладонями вперед в направлении востока, ноги сомкнуты. Крутим ладони рук против часовой стрелки до ощущения тепла и покалывания в ладонях. Кладем ладони рук на лицо, делаем вдох (энергия втягивается через ладони рук), на задержке после вдоха переносим руки на уши: средний палец кладем на козелок уха, безымянный – над ухом, указательный и большой – под ухом. Делаем выдох, направляя энергию в солнечное сплетение. Повторить 2–4 раза.

2. ХАТХА-ЙОГА: ЧАКРЫ, ПОЗА ЗМЕИ, ПОЗА РЫБЫ

2.1. Нервные центры – чакры

Занимающимся на курсах ученикам нужно иметь четкое представление о чакрах. Следует знать, что прана, извлеченная из воздуха, пищи, воды накапливается в нервных центрах (чакрах). Уровень энергии в нервных центрах определяет жизненный тонус организма.

Состав чакр следующий:

- 1) в области копчика расположена Муладхара-чакра;
- 2) в области малого таза – Свадхиштханачакра;
- 3) в области солнечного сплетения – Манипура-чакра;
- 4) в области сердца – Анахатачакра;

- Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
- 5) в области щитовидной железы – Вишудхачакра;
 - 6) в области головного мозга (гипофиза) – Аджна-чакра;
 - 7) в области макушки – Сахасрарачакра.

2.2. Поза змеи – Бхуджангасана

Исходное положение. Лежа на животе, ладони на полу пальцами вперед на уровне плеч.

Техника исполнения. Со вдохом, чуть опираясь на руки, плавно поднять верхнюю половину корпуса и голову вверх и отклонить их как можно дальше назад. Нижняя часть живота, бедра, голени, пальцы ног прижаты к полу, ноги вместе. Внимание сначала на щитовидной железе, потом на нижней части позвоночника. На выдохе внимание скользит от копчика вдоль позвоночника. Находиться в позе 7–12 сек.

Терапевтический эффект. Асана стимулирует работу щитовидной железы, почек, селезенки, половых органов, развивает гибкость позвоночника, устраняет сутулость. Воздействует на Муладхарачакру, Вишудхачакру, Манипурачакру.

2.3. Поза рыбы – Матсиасана

Исходное положение. В позе алмаза.

Техника исполнения. С помощью локтей, выгибая грудь, опускаем туловище назад, пока теменем не опустимся на пол. Ладони сложены на груди пальцами вверх, произвольно дышим.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на щитовидную железу, миндалины, аденоиды.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 3-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы: выравнивание биополя пациента, подкачка своей энергией, набор праны после лечения.
2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) ритмическое дыхание 8–4–8–4 (8 тактов – вдох и выдох, 4 такта – задержка) – 3 мин.
 - 2) Бхуджангасана – 3 раза
 - 3) Матсиасана – 3 раза
 - 4) Шавасана – 10 мин.

Занятие 4

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией. Изучение и отработка приемов при головных болях – 40 мин.
2. Хатха-йога: Капалабхати, Тадасана, поза треугольника – 30 мин.
3. Задание на дом комплекса 4-й недели – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 4-й недели – 20 мин.

Если боли хронические, выполняется выравнивание биополя пациента и подкачка пациента своей энергией.

1.1. При головных болях в области висков при непосредственном оздоровлении применяется метод «пришлепывания энергии»

Ставим ладони рук около висков. Одна рука – экран, другая рука – активная: делаем кругообразные движения с «пришлепыванием энергии» в висок. Затем меняем руки: активная рука становится пассивной, а пассивная – активной. Смену рук производим несколько раз, посылая энергию то в правый, то в левый висок. Встряхивающие движения рук (сбрасывание заряда) делать перед каждой сменой рук. Это метод «пришлепывания энергии».

Если боль ушла из висков в область лба, то ставим ладони в области лба и затылка и производим передачу энергии так же, как при болях в области висков.

В конце сеанса нажимаем на точки, находящиеся на внешних уголках глаз, а также на точки, находящиеся на концах складок между большими и указательными пальцами. Нажимать на каждую точку на счет 1–2–3–4 внутрь, на счет 5–6–7–обратно. Нажатие производить мягко.

1.2. При головных болях в области висков может быть применен метод «вытягивания»

Обе ладони у висков: одна – экран, вторая – активная. Активной рукой прикасаемся к виску, а экранной рукой вытягиваем боль и сбрасываем заряд (вытягивающее и сбрасывающее движения). Затем экранная рука превращается в активную, а активная – в пассивную. И так в течение 15 мин.

1.3. При мигрени применяется метод «вытягивания»

Руки – в верхней части головы. Заканчивается сеанс наложением рук на голову (немного подержать, затем сбросить заряд). Продолжительность курса – 10–15 сеансов.

1.4. При головной боли от алкогольного отравления (похмелья) используется метод «вытягивания»

Контакт активной руки с головой непосредственно над ухом. Процесс лечения – до появления эффекта. Акупрессурное воздействие на точку внешней стороны предплечья (в середине предплечья, на расстоянии трех сложенных вместе пальцев рук от основания ладони).

1.5. При головной боли в случае гриппа также используется метод «вытягивания»

Контакт активной руки с головой в точках сзади уха.

1.6. Ушная боль

Используется метод «вытягивания». Контакт активной руки с головой в точках височной области головы. Активная рука работает только со стороны больного уха.

2. ХАТХА-ЙОГА: КАПАЛАБХАТИ, ТАДАСАНА, ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

2.1. Капалабхати

Исходное положение. В позе алмаза или стоя в Тадасане.

Техника исполнения. Выполняется серия вдохов и выдохов. Продолжительность выдоха равна приблизительно 0,2 сек., а продолжительность вдоха до 0,8 сек., в зависимости от ритма, предназначенного для упражнения. Сознание направлено на внутренность носа. Ритм строится на выдохе.

1. Выдох на быстром сокращении брюшных мышц – воздух вырывается из ноздрей с громким звуком. После выдоха ни малейшей паузы, а тут же расслабляются брюшные мышцы, что способствует само по себе медленному наполнению нижних и средних долей легких.

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
2. Вдох медленно.
Прodelать 3 серии по 10 вдохов – выдохов.

Вариант Капалабхати

1. Указательный палец правой руки к центру лба и, зажав левую ноздрю средним пальцем, выпускаем воздух через правую ноздрю.

2. Вдох через обе ноздри.

3. Зажав правую большим пальцем, выдыхаем воздух, и т. д.

Терапевтический эффект: очищает нос и лобные пазухи, укрепляет слюнные железы, возрастает способность к концентрации.

2.2. Тадасана

Исходное положение. Встать прямо, носки и пятки вместе.

Техника исполнения. Выпрямить грудь, подтянуть живот, руки свободно опустить вдоль тела, смотреть прямо перед собой. Находиться в позе 1–2 мин.

Концентрация внимания. На талии.

Терапевтический эффект. Асана позволяет установить контроль над мускулатурой, улучшает осанку, является исходной позицией для выполнения других упражнений и поз из положения стоя.

2.3. Поза треугольника – Триконасана

Исходное положение. Стоя, ноги раздвинуты немного больше ширины плеч.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. С выдохом наклонить корпус вправо, стараясь пальцами руки коснуться лодыжки. Левую руку вытянуть на одну линию с правым плечом, напрячь мышцы всего тела, руки и ноги не сгибать. Задняя сторона ног, спина и поясница должны находиться в одной плоскости. Смотреть на большой палец левой руки. Находиться в позе 30–60 сек. Прыжком вернуться в исходное положение и повторить упражнение в другую сторону.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости, усиливает перистальтику кишечника, устраняет запоры, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы груди, рук, ног. Воздействует на Манипурачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 4-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы оздоровления при головной боли.

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:

1) ритмическое дыхание (8–4–8–4) – 4 мин.

2) Капалабхати – 3 раза

3) Тадасана – 1 раз

4) Триконасана – 3 раза

5) Бхуджангасана – 3 раза

6) Матсиасана – 2 раза

7) Шавасана – 10 мин.

Занятие 5

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: причины расстройства зрения; профилактические упражнения для глаз; исцеление ячменя, конъюнктивита

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org (воспаление век), слезящихся глаз – 25 мин.

2. Хатха-йога: Нетра-Шакти-Викасана, Таласана, поза звезды – 40 мин.
3. Закаливание: механизм закаливания, процедура обтирания, воздушные ванны – 5 мин.
4. Задание на дом комплекса 5-й недели – 7 мин.
5. Выполнение комплекса 5-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ: ПРИЧИНЫ РАССТРОЙСТВА ЗРЕНИЯ;

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ;

ИСЦЕЛЕНИЕ ЯЧМЕНЯ, КОНЬЮКТИВИТА, СЛЕЗЯЩИХСЯ ГЛАЗ

1.1. Причины расстройств и болезней глаз; условия сохранения зрения; образ жизни при расстройстве зрения (сведения для пациента)

Причины расстройств и болезней глаз:

1) Перенапряжение глаз. Нельзя читать непрерывно в течение долгого времени до напряжения глаз. Необходимо через каждые 40–50 мин. делать отдых глазам в течение нескольких минут.

2) Бодрствование по ночам, сон днем.

3) Сдерживание позывов природы, газов; сдерживание слез.

4) Удары по пяткам.

5) Задержка менструации, венерические болезни.

Условия сохранения зрения:

1) Не читать в сумерках, в транспорте, лежа в постели сонным, не читать на солнце.

2) Избегать мелкого шрифта.

3) Держите книгу на расстоянии 30–37 см.

4) Когда читаете, чаще давайте отдых глазам: либо закрывая их, либо смотреть на отдаленные предметы.

5) Защищать глаза от блеска, пыли, дыма.

6) Почаще смотреть на зелень.

7) Не смотреть очень долго на очень яркий свет (можно ослепнуть).

8) Не выходите сразу на солнце после пребывания в темной комнате. Это очень вредно для глаз.

9) Принимайте солнечные глазные ванны на раннем утреннем солнце в течение нескольких секунд.

10) Подставляйте солнцу лицо рано утром. Закрыв глаза, легко двигайте головой из стороны в сторону в течение 2–5 мин. Это вызывает приток крови к глазам и освобождает от напряжения мышцы и нервы глаз.

11) Плесните слегка холодной водой в открытые глаза 3 раза в день. Это очень эффективное тонизирующее средство для глаз.

Образ жизни при расстройстве зрения

Уметь отдыхать. Спать 7–8 часов, ложиться спать в 22–23 часа, вставать в 5–6 часов.

В питании избегать переедания, тщательно пережевывать пищу, половину суточного рациона должны составлять сырые овощи и фрукты, в ограниченном количестве употреблять мясо, сахар, соль, белый хлеб, сладости (пирожные, конфеты).

Избегать злости, гнева, зависти, ненависти, беспокойства и страха.

1.2. Профилактические упражнения для глаз. Меры в случае глазной болезни

Профилактические упражнения для глаз, выполняемые пациентом.

Эти упражнения каждое утро должен выполнять каждый человек вплоть до глубокой старости (это поможет сохранить зрение острым и живым):

1) движения глазами яблоками вправо и влево до предела. Движения медленные без чрезмерного напряжения. Повторить несколько раз;

2) движения глазами яблоками вверх и вниз до предела. Движения медленные. Повторить несколько раз;

3) движения по диагонали взором из верхней части левого глаза в нижнюю часть правого глаза туда и обратно, затем движения по диагонали взором из

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
верхней части правого глаза в нижнюю часть левого глаза туда и обратно.
Повторить несколько раз;

4) движения глазами яблоками по кругу по часовой стрелке, а затем – против часовой стрелки. Повторить несколько раз.

Такие же движения, но по периметру квадрата, затем по периметру ромба. Меры в случае глазной болезни (для пациента)

Улучшайте общее здоровье. С этой целью уделите особое внимание упражнениям Хатха-йоги, закаливанию.

Избегайте эмоционального напряжения и умственного напряжения.

Практиковать полное йоговское дыхание не только в утреннем комплексе, но и вечером или перед сном.

Устранять запоры.

Избегайте чая, кофе, острых приправ к блюдам.

Употребляйте больше овощей, фруктов, пахты, молока.

Введите в рацион питания рыбий жир, баранью печень, почки.

Голодайте 1 день в неделю.

Ходите почаще по мокрой траве.

Не читайте сразу после еды.

Расслабляйтесь полностью перед сном.

1.3. Исцеление ячменя, конъюнктивита, слезящихся глаз (сведения для пациента)

Не выдавливать ячмень – сделать горячую припарку с касторовым маслом.

Конъюнктивит: промывать глаза соленым раствором, принимать глазные солнечные ванны.

При оздоровлении биоэнергией во всех трех случаях применяем метод «вытягивания». Активная рука у затылка, пассивная – в области глаз. Затем пассивная становится активной.

2. ХАТХА-ЙОГА: НЕТРА-ШАКТИ-ВИКАСАНА, ТАЛАСАНА, ПОЗА ЗВЕЗДЫ

2.1. Нетра-Шакти-Викасана (выполняется пациентом)

Исходное положение. Стоя, ноги вместе, спина прямая, голова откинута как можно дальше.

Техника исполнения. Смотреть на точку между бровями на переносице. Когда глаза почувствуют утомление или начнут слезиться, прекратить упражнение. Для начинающих достаточно достичь 5 мин. непрерывного смотрения, но добиваться этого нужно постепенно.

Терапевтический эффект. Излечивает дефекты зрения и расширяет его пределы.

2.2. Поза пальмы – Таласана

Исходное положение. Ноги на ширине плеч.

Техника исполнения. Со вдохом подняться на носки и, вытянув руки над головой, послать корпус вверх. В этом положении находиться несколько секунд, почувствовать растяжение всего тела. Повторить позу 3–4 раза.

Терапевтический эффект. Хорошо растягивает мышцы тела, снимает утомление.

2.3. Поза звезды

Исходное положение. Сидя, ноги согнуты в коленях так, чтобы подошвы ног касались друг друга.

Техника исполнения. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Расширить бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и смотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опустить корпус вниз до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30–60 сек.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Тонизирует работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, селезенки, легких, сердца. Значительно усиливается кровообращение в промежности, нижней части таза, что оказывает оздоровительное воздействие на мочевой пузырь, предстательную железу, половые органы. Особенно благотворна поза для женщин: устраняются нерегулярные менструации и уменьшаются боли при родах. Поза развивает гибкость коленных суставов, позвоночника, укрепляет мышцы ног, рук, спины.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ: МЕХАНИЗМ ЗАКАЛИВАНИЯ, ПРОЦЕДУРА ОБТИРАНИЯ, ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

3.1. Механизм закаливания

В основе закаливания организма к действию холода лежит физиологический механизм терморегуляции.

Чтобы лучше понять этот сложный процесс, проследим изменения, возникающие при воздействии на кожу холодного воздуха. Холод раздражает многочисленные чувствительные нервные образования, заложенные в коже, так называемые кожные терморецепторы. Раздражение передается по нервам в центральную нервную систему, оттуда импульсы идут к нервным аппаратам, регулирующим кровообращение. Вследствие этого сокращаются сосуды кожи, уменьшается приток крови к ней и соответственно снижается отдача тепла.

Другие потоки импульсов идут к печени и мышцам и увеличивают «производство» тепла; повышаются окислительные процессы и мышечный тонус, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Охлаждение не только изменяет тепловой обмен тела, но и активизирует поступление в кровь адреналина и других гормонов. Эта одна из причин того, что люди, привыкшие к холоду, обычно энергичны, бодры, подвижны.

Благодаря повторным возбуждениям рефлекторных реакций на действие холода организм постепенно приспосабливается к нему, происходит своеобразная тренировка терморегуляционных механизмов. Человек обретает ту или иную степень стойкости к температурным колебаниям среды, иными словами становится закаленным.

«Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна она ото всех болезней» – к этому высказыванию древних индусов можно было бы добавить немало справедливых слов о великолепном действии воды при закаливании.

Физиологическое влияние холодной воды на поверхность тела весьма своеобразно. Вначале, действуя рефлекторным путем через рецепторы, находящиеся в коже, она вызывает сжатие сосудов кожи. Кровь перемещается от периферии к внутренним органам, кожа становится бледной, покрывается мелкими бугорками («гусиная кожа»), появляется ощущение озноба.

Если действие холодной воды продолжается бо/Гее 3–5 минут, организм отвечает на него усиленной выработкой тепла. Сердце начинает работать более энергично, кожные сосуды расширяются, и кровь вновь перемещается от внутренних органов к коже. Тело краснеет, появляется ощущение приятной теплоты.

Эта реакция кожи, связанная со своеобразной игрой сосудов, – ключ к пониманию сущности закаливания водой. Если учесть, что сосуды кожи могут вместить свыше 30 процентов общего количества крови, нетрудно понять, как глубоко влияют на организм повторные холодные процедуры, перемещающие большую массу крови от кожи к внутренним органам и обратно.

3.2. Закаливание. Процедура обтирания

Производится губкой или полотенцем, смоченным водой комнатной температуры. Температура постепенно снижается до температуры водопроводной воды. Сначала обтирают верхнюю часть тела, насухо вытирают ее полотенцем и растирают до покраснения кожи и появления ощущения тепла. Затем то же самое проделывают с нижней частью тела. Продолжительность процедуры, включая растирание тела, 4–5 мин.

3.3. Закаливание. Воздушные ванны

Воздушные ванны рекомендуется принимать полуобнаженным во время утреннего комплекса упражнений, а также на природе в выходные дни.

Воздушные ванны в зависимости от температуры воздуха: холодные (10–14 градусов), прохладные (14–20 градусов), индифферентные (20–23 градуса), теплые (24–30 градусов) и горячие (свыше 30 градусов). Закаливание воздухом надо начинать с теплых или индифферентных ванн. Воздушную ванну вначале принимают 25–30 мин. при температуре 20–23 градуса, затем продолжительность ее увеличивают (до 3 часов).

4. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 5-й НЕДЕЛИ

Комплекс предназначен для целителя; пациенту задается упражнение пункта 1.

1. Специальное упражнение для глаз Нетра-Шакти-Викасана – 5 мин. (Целитель должен освоить технику выполнения этого упражнения)
2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) полное йоговское дыхание – 7 раз
 - 2) Капалабхати – 3 раза
 - 3) Таласана – 3 раза
 - 4) Триконасана – 3 раза
 - 5) Матсиасана – 2 раза
 - 6) поза звезды – 3 раза
 - 7) Шавасана – 10 мин.
3. Закаливание: каждый день в течение недели – воздушные ванны утром, вечером – обтирание.

Занятие 6

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальности зрения: первый и второй комплексы упражнений для глаз – 30 мин.
2. Хатха-йога: Бхуджангасана, поза ласточки, Маха мудра – 30 мин.
3. Закаливание: обливание, душ – 15 мин.
4. Задание на дом комплекса 6-й недели – 7 мин.
5. Выполнение комплекса 6-й недели – 20 мин.

1. ИСЦЕЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ И ДАЛЬНОЗОРКОСТИ: ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

1.1. Первый комплекс упражнений, выполняемый пациентом
Дефектные глаза слишком напряжены, поэтому все меры должны быть направлены на расслабление глаз.

Упражнение № 1. Как только встали, промыть глаза холодной водой (или бросить воды в открытые глаза). Это тонизирует глаза. Делать так 2-3 раза в день – при полоскании рта после еды.

Упражнение № 2. Глазная солнечная ванна.

Рано утром смотреть на солнце открытыми глазами несколько секунд. Затем закрыть глаза, уйти в тень и прикрыть глаза ладонью. (Это устраняет глазные болезни всякого рода.) Или на рассвете смотреть на солнце на восходе одну или две минуты открытыми глазами, потом закрыть глаза, уйти в тень и прикрыть глаза ладонями.

Упражнение № 3. «Солнечный свет». В 7 час. утра (и в 17 час. вечера):

1. Сядьте удобно с закрытыми глазами лицом к солнцу. Покачивайтесь медленно и легко из стороны в сторону. Утром и вечером (когда солнце нежаркое) от 10 до 30 мин. (Следует прекратить лечение, если неудобно в теле или глазах.)

2. После солнечного лечения пойти в тень и промыть глаза холодной водой (зимой можно и тепловатой водой).

Упражнение № 4. Сядьте в кресло, совершенно расслабьтесь. Закройте глаза и прикройте их ладонями, пальцы на лбу (при этом избегайте давления на глазное яблоко). Глаза закрыты мягко, не сдавливайте их. Дать отдых уму – думать о розе или жасмине в течение 5 мин.

Упражнение снимает напряжение глаз и ума, снимает боли. В результате упражнения меняется затвердевшее глазное яблоко, постепенно снимаются дефекты зрения.

Упражнение нужно выполнять не только в составе первого комплекса, но и отдельно 1-2 раза в течение дня.

Упражнение № 5. Встаньте прямо, расставив ноги на 30 см. Руки висят

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org свободно по сторонам. Расслабьтесь. Легко покачивайте тело из стороны в сторону. Вообразите, что вы маятник, и медленно двигайтесь, отделяя от пола то одну, то другую пятку. Голова и тело поворачиваются дугой на 180 градусов (оптимально—16 движений в минуту). Длительность выполнения—10 мин.: 2 мин. с открытыми глазами, остальное время с закрытыми глазами. Заниматься желательно перед открытой форточкой.

Делайте это упражнение не только в составе комплекса, но и когда у вас устали или болят глаза.

Упражнение улучшает зрение, исправляет погрешности рефракции (преломления), освобождает от напряжения нервную систему.

1.2. Второй комплекс упражнений, выполняемый пациентом

Упражнение № 1. Волевое расслабление глаз.

Вы сняли очки и видите лишь расплывчатое пятно. Вы бессознательно напрягаетесь от усилия видеть. Сюда добавляется паника: без очков вы плохо видите.

Теперь же вместо этого постарайтесь освободиться, расслабиться: пусть каждый мускул станет как кусок шелковой ткани. Теперь сознательно освобождается ум, пусть мысли выскользнут из него. Расслабьте лицо, освободите язык и все мышцы вокруг рта (уголки рта не опускать). Закройте глаза, освободите их от напряжения. Глазное яблоко не должно быть тугим. Представьте, что глазное яблоко свободное и мягкое. Подумайте об улыбке, и пусть она проникнет через закрытые глаза. В глазах нет никакого света, все черное.

Теперь откройте глаза и взгляните снова. Не старайтесь видеть, пусть видимое слово или объект войдут в ваши глаза. Именно усилие видеть и мешает видеть.

Если вы хорошо расслабились, ваше зрение до некоторой степени прояснится.

Упражнение № 2. Чтение шрифта таблицы.

Сесть в 7–8 м от таблицы, при этом постоянно моргать (см. ниже). Читать 4 самых мелких строки, которые вы в состоянии видеть – 5 мин. То же самое одним глазом, закрыв другой глаз (не касаясь ладонью, так как закрытый глаз тоже моргает), затем другим. Во время чтения плавно покачиваться из стороны в сторону, как маятник.

Мигать нужно не только в этом упражнении, но и в течение дня. Мигать легко и свободно.

Нормальные глаза мигают все время, пока открыты. Это делается так быстро, что мы этого не чувствуем. Но у тех, кто страдает дефектным зрением, нормальная скорость мигания замедляется, глаза останавливаются, напрягаются, и мигание вместо бессознательного процесса, не требующего никаких усилий, делается сознательно спазматически, с усилием. Мигать нужно до тех пор, пока мигание не станет автоматическим.

Мигание – это быстро закрывать и открывать глаза. При мигании глаза и ум отдыхают (сбрасывается напряжение).

1.3. Оздоровление биоэнергией

Дополнительно к комплексам упражнений применяется метод «вытягивания». Активная рука у затылка, пассивная – в области глаз. Затем пассивная становится активной, и наоборот.

2. ХАТХА-ЙОГА: БХУДЖАНГАСАНА, ПОЗА ЛАСТОЧКИ, МАХА МУДРА

2.1. 2-й вариант Бхуджангасаны

Исходное положение. Лежа животом вниз, ладони в области плеч.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднимаем сначала голову и затем туловище вверх, прогибаясь в позвоночнике (пупок не отрывать от пола). На задержке после вдоха сжимаем ягодичы, поворачиваем голову налево, скручивая позвоночник, после паузы в 2–3 сек. поворачиваем голову направо. Затем, расслабив ягодичы, с выдохом опускаем сначала туловище, а затем голову на пол.

Внимание на вдохе скользит от щитовидной железы по позвоночнику до области почек, а на выходе – в обратном направлении.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на органы таза, делает позвоночник более эластичным, снимает сутулость, дает уверенность в себе.

2.2. Поза ласточки – Вирабхадрасана

Исходное положение. Ноги на расстоянии чуть больше ширины плеч. Лицо, грудь, правое колено обращены в ту же сторону, что и правая ступня. Откинуть голову назад, расправить плечи. Удерживать позу 20–30 сек. С вдохом возвратиться в исходное положение и повторить позу в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Активизирует работу органов брюшной полости, желудочно-кишечного тракта, укрепляет мышцы спины и ног, способствует улучшению осанки.

2.3. Маха мудра

Исходное положение. Сесть на пол, развести ноги пошире.

Техника исполнения. Согнуть левую ногу и поместить пятку в промежность между анусом и половыми органами, а ступню повернуть вдоль правого вытянутого бедра. Угол между ногами должен быть прямым или тупым. С выдохом наклонить корпус вперед, взяться руками за большой палец правой ноги. Задержать дыхание в течение нескольких секунд. Со вдохом возвратиться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть и повторить позу несколько раз, меняя положение ног.

Терапевтический эффект. Тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники, половые органы, желудочно-кишечный тракт.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ: ОБЛИВАНИЕ, ДУШ

3.1. Обливание

Обливание продолжительностью 2–3 мин. производится из кувшина, ведра или шланга широкой непрерывной струей. Температура воды – комнатная. Обливают вначале голову, шею, плечи, а затем остальные части тела.

3.2. Душ

Душ не только обеспечивает термические нагрузки (он является прекрасной тренировкой сосудов и способствует циркуляции крови и лимфы), но и выполняет гигиенические функции, улучшает кожное дыхание, оказывает массирующее воздействие на кожу и подкожные ткани.

Одним из самых действенных является контрастный душ. Выполняется по схеме: горячая вода – холодная вода, в три цикла. Продолжительность действия горячей воды – 20–30 сек., холодной – 8–9 сек.

4. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 6-Й НЕДЕЛИ

Комплекс предназначен для целителя; пациенту задаются упражнения пункта 1.

1. Первый комплекс упражнений для глаз – 15 мин. утром; второй комплекс упражнений для глаз – 15 мин. вечером (целитель должен освоить технику выполнения упражнений)

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:

1) полное йоговское дыхание – 7 раз

2) поза ласточки – 3 раза

3) Маха мудра – 3 раза

4) Бхуджангасана 2-й вариант – 2 раза

5) поза звезды – 3 раза

6) Матсиасана – 2 раза

7) Шавасана – 10 мин.

3. Закаливание: каждый день обливание – утром, контрастный душ – вечером.

Занятие 7

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальности зрения: третий комплекс упражнений для глаз – 30 мин.
2. Хатха-йога: Ардха Устрасана, поза треугольника с поворотом, Грива Шактивардхак – 30 мин.
3. Закаливание. Домашние ванны – 15 мин.
4. Задание на дом комплекса 7-й недели – 7 мин.
5. Выполнение комплекса 7-й недели – 20 мин.

1. ИСЦЕЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ И ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

1.1. Третий комплекс упражнений для глаз, выполняемый пациентом

Упражнение № 1. Чтение таблицы с направленностью взгляда. Смотреть на часть буквы: взглянуть на угол первой буквы таблицы, перевести внимание на противоположный угол, посмотреть также на другие углы этой буквы. Переходить последовательно к более мелким буквам. Мигать после каждого взгляда. Заниматься минуту, затем повторить в течение 3 минут.

Упражнение № 2. Перевод взора через три слова. Посмотреть на слово без очков, затем через 3 слова от него, затем обратно и т. д. Делайте это пока слова не станут ясными. Во время занятия быть расслабленным.

Переведение глаз надо сделать умственной привычкой. Больным нельзя смотреть неподвижно.

Упражнение № 3. Чтение – фокусировка с переводом.

Фокусировать зрение на каждом слове и сознательно переводить глаза к следующему слову. Продолжительность чтения несколько минут.

1.2. Оздоровление биоэнергией

Дополнительно к третьему комплексу упражнений применяется метод «вытягивания». Активная рука у затылка, пассивная – в области глаз. Затем пассивная становится активной, и наоборот.

2. ХАТХА-ЙОГА: АРДХА УСТРАСАНА, ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА С ПОВОРОТОМ, ГРИВА ШАКТИВАРДХАК

2.1. Неполная поза верблюда – Ардха Устрасана

Исходное положение. На коленях, ноги вместе.

Техника исполнения. Со вдохом медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед. Увеличить прогиб в позвоночнике. В асане должно чувствоваться давление на все позвонки – от шеи до таза. Находиться в позе от 0,5 до 1 мин.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Усиливает циркуляцию крови, укрепляет мышцы спины, таза, рук, ног, тонизирует работу эндокринных желез.

2.2. Поза треугольника с поворотом

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
Исходное положение. Стоя, ноги расставлены на расстоянии чуть больше ширины плеч.

Техника исполнения. Повернуть правую ступню направо на 90, а левую на 60 градусов. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой. Смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. Находиться в позе 30–60 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение. Повторить позу в левую сторону.

Терапевтический эффект. Тонизирует работу органов брюшной полости, усиливает кровообращение, снимает боли в нижней части спины, бедер, икр, укрепляет мышцы спины, бедер, икр, подколенные сухожилия.

2.3. Грива Шактивардхак

1. Стоять прямо, ноги вместе. Расслабив мышцы шеи, сделать резкий поворот головы влево до отказа, затем такой же резкий поворот головы вправо. И так пять раз подряд, считая поворот влево – вправо за один раз. Постепенно довести число поворотов до 25.

2. Стоять прямо, ноги вместе. Расслабив мышцы шеи, резко опустить подбородок на грудь и также резко откинуть голову назад как можно дальше. Начав с 5 довести число упражнений до 25. Плечи должны оставаться неподвижными.

3. Стоять прямо, ноги вместе. Опустить подбородок на грудь и произвести медленные круговые вращательные движения сначала слева направо, потом справа налево, прижимая голову как можно ближе к туловищу. Вначале повороты в каждую сторону выполнять по два раза, потом довести их до 10.

Концентрация внимания. На шее.

Терапевтический эффект. Способствует улучшению зрения, укреплению мышц шеи, борьбе с тонзиллитами, различными заболеваниями горла и голосовых связок; устраняет жировые отложения на шее, тренирует вестибулярный аппарат, снимает гиперфункцию щитовидной железы.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ. ДОМАШНИЕ ВАННЫ

Чем холоднее вода ванны, тем сильнее закаливающий эффект. Снижение температуры воды проводится ежедневно на 1 градус до водопроводной (начиная с комнатной температуры). Время пребывания в ванне тоже увеличивается постепенно, начиная с 30 секунд и кончая 2–3 минутами. Вместе с растиранием процедура продолжается 4–5 мин.

4. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 7-Й НЕДЕЛИ

Комплекс предназначен для целителя; пациенту задаются упражнения пункта 1.

1. Третий комплекс упражнений для глаз – 15 мин. (целитель должен освоить технику выполнения упражнений)

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:

- 1) полное йоговское дыхание – 7 раз
- 2) Грива Шактивардхак – 3 раза
- 3) поза треугольника с поворотом – 3 раза
- 4) Ардха Устрасана – 3 раза
- 5) поза звезды – 3 раза
- 6) Матсиасана – 2 раза
- 7) Шавасана – 10 мин.

3. Закаливание: каждый день в течение недели домашние ванны.

Программа занятий:

1. Исцеление близорукости и дальновзоркости: четвертый комплекс упражнений для глаз – 20 мин.
2. Хатха-йога: поза собаки, Джатхара Паривартасана, Тадаги мудра – 35 мин.
3. Закаливание стоп–15 мин.
4. Задание на дом комплекса 8-й недели – 7 мин.
5. Выполнение комплекса 8-й недели – 20 мин.

1. ИСЦЕЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ И ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

1.1. Четвертый комплекс упражнений для глаз, выполняемый пациентом

Упражнение №1. Чтение «слово за словом». Читать легко, свободно слово за словом (скольжение по странице рассеивает зрение). Книга должна быть перед глазами, а не на коленях. Продолжительность чтения 4–5 мин.

Упражнение №2. Писать и не смотреть на предшествующие буквы (иначе будет напряжение глаз), смотреть на кончик пера– 10 мин.

1.2. Оздоровление биоэнергией

Дополнительно к четвертому комплексу упражнений применяется метод «вытягивания».

2. ХАТХА-ЙОГА: ПОЗА СОБАКИ, ДЖАТХАРА ПАРИВАРТАСАНА, ТАДАГИ МУДРА

2.1. Поза собаки – Урдхва мукха Шванасана

Исходное положение. Лежа на животе, ноги вместе, ладони положить по бокам возле таза.

Техника исполнения. С выдохом, опираясь ладонями о коврик, поднять туловище вверх. Затем подать грудь вперед, откинуть голову как можно дальше назад и прогнуться в пояснице. Находиться в позе от 0,5 до 1 мин.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Такой же, как и у Бхуджангасаны.

2.2. Тадаги мудра

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.

Техника исполнения. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется несколько раз.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Усиливается выделение пищеварительных соков.

2.3. Упражнение для боковых мышц живота – Джатхара Паривартасана

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки – в стороны на уровне плеч.

Техника исполнения. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20–30 сек., сохраняя ноги напряженными. Повторить наклоны ног 4–5 раз в каждую сторону.

Концентрация внимания. На мышцах живота.

Терапевтический эффект. Асана тонизирует органы брюшной полости, особенно печень, селезенку, поджелудочную железу, желудочно-кишечный тракт, предотвращает и лечит гастрит, укрепляет мышцы живота.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ СТОП

Закаливание стоп удобно проводить в ванне, начиная с воды комнатной температуры. Температуру воды следует понижать на 1 градус через каждые 2 дня до водопроводной. Продолжительность процедуры 2–3 мин.

Ходьба босиком по снегу кроме закаливающего действия создает устойчивость против гриппа, является профилактикой плоскостопия, образования мозолей, опрелостей и потертостей, уменьшает потливость ног. Продолжительность хождения по снегу 1–2 мин.

4. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 8-Й НЕДЕЛИ

Комплекс предназначен для целителя: пациенту задаются упражнения пункта 1.

1. Четвертый комплекс упражнений для глаз – 15 мин. (целитель должен освоить технику выполнения этих упражнений)

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) полное йоговское дыхание – 7 раз
 - 2) Тадаги мудра – 3 раза
 - 3) Джатхара Паривартасана – 3 раза
 - 4) поза собаки – 3 раза
 - 5) Маха мудра – 3 раза
 - 6) Матсиасана – 2 раза
 - 7) Шавасана – 10 мин.

3. Закаливание: каждый день в течение недели закаливание стоп и контрастный душ.

Занятие 9

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальнозоркости: пятый комплекс упражнений для глаз – 30 мин.
2. Хатха-йога: поза кошки, поза шейного моста – 30 мин.
3. Закаливание. Купание в естественных водоемах – 15 мин.
4. Задание на дом комплекса 9-й недели – 7 мин.
5. Выполнение комплекса 9-й недели – 20 мин.

1. ИСЦЕЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ И ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

1.1. Пятый комплекс упражнений для глаз, выполняемый пациентом
Во всех упражнениях комплекса на вдохе набираем энергию (прану) в третий глаз (гипофиз), а при выдохе укрепляем глаза, направляя прану в область глаз, и одновременно выбрасываем токсины из области глаз.

Упражнение № 1. Сесть или лечь. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный йоговский вдох, а затем полный йоговский выдох.

Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.

Упражнение № 2. Поставить указательный палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное йоговское дыхание.

Упражнение № 3. Указательный палец – на кончик носа. На полном йоговском вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше продолжая смотреть на него. На полном йоговском выдохе подводим палец к кончику носа, продолжая смотреть на него (на кончик носа).

Упражнение № 4. Указательный палец – на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область третьего глаза, на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область третьего глаза.

Упражнение № 5. Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное йоговское дыхание.

Упражнение № 6. Голову откинуть как можно дальше. Сделать полное йоговское дыхание. Смотреть на область третьего глаза.

1.2. Оздоровление биоэнергией

Дополнительно к пятому комплексу упражнений целителем применяется метод «вытягивания».

2. ХАТХА-ЙОГА: ПОЗА КОШКИ, ПОЗА ШЕЙНОГО МОСТА

2.1. Поза кошки – Биллиасана

Исходное положение. Лежа на животе.

Техника исполнения. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике и поднимая таз вверх. Опираясь на колени и прямые руки, выгнуть спину вверх. Задержаться в этой позе на несколько секунд. Затем вновь, прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Достигнуть исходного положения, поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть. Повторить позу 2–3 раза.

Концентрация внимания. На позвоночнике.

Терапевтический эффект. Поза укрепляет солнечное сплетение, развивает эластичность позвоночника.

2.2. Поза шейного моста – Сету бандхасана

Исходное положение. Лежа на спине.

Техника исполнения. Согнуть ноги в коленях так, чтобы пятки, обращенные внутрь, касались ягодиц (ноги можно развести в стороны). Согнуть руки в локтях и положить ладони по обе стороны головы. С выдохом прогнуться в пояснице, опираясь макушкой головы о коврик. Сложить руки на груди, сделать два-три дыхательных цикла и поднять таз еще выше, вытягивая одновременно ноги до тех пор, пока они не станут прямыми. Тело напоминает мост или арку.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ. КУПАНИЕ В ЕСТЕСТВЕННЫХ ВОДОЕМАХ

Здесь эффект закаливания усиливается воздействием на обнаженное тело воздуха, ветра, солнечных лучей, а также физической нагрузкой (процесс плавания). Термическая нагрузка на тело регулируется природными условиями (температура воды и воздуха, скорость движения воздуха), продолжительностью пребывания в воде, состоянием здоровья и тренированностью занимающегося.

4. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 9-Й НЕДЕЛИ

Комплекс предназначен для целителя; пациенту задаются упражнения пункта 1.

1. Четвертый комплекс упражнений для глаз – 10 мин.
- Пятый комплекс упражнений для глаз 15 мин. (целитель должен освоить технику выполнения этих упражнений)
2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) полное йоговское дыхание – 7 раз
 - 2) Капалабхати – 3 раза
 - 3) Триконасана – 3 раза
 - 4) поза шейного моста – 3 раза
 - 5) поза кошки – 3 раза
 - 6) Матсиасана – 2 раза
 - 7) Шавасана – 10 мин.
3. Закаливание: каждый день в течение недели закаливание стоп и контрастный душ.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальновзоркости: шестой комплекс упражнений для глаз – 30 мин.
2. Хатха-йога: поза бокового угла, поза перевернутого бокового угла, поза орла – 30 мин.
3. Задание на дом комплекса 10-й недели – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 10-й недели – 20 мин.

1. ИСЦЕЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ И ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

1.1. Шестой комплекс упражнений для глаз, выполняемый пациентом

Упражнение № 1. Смотрим на кончик среднего пальца правой руки. Рука вытянута вперед на уровне глаз. На вдохе переводим палец вправо как можно дальше. Взор не отрывается от кончика пальца. На выдохе возвращаем палец и взор в исходное положение. Затем то же самое влево. Повторить 2 раза.

Упражнение № 2. Упражнение выполняется как предыдущее, только на вдохе кончик пальца и взор описывает букву М (или Ж) слева направо, а на выдохе – справа налево. Повторить 2 раза.

Упражнение № 3. Упражнение выполняется как предыдущее, только на вдохе кончик пальца и взор описывает эллипс в одну сторону, а на выдохе – в другую сторону. Повторить 2 раза.

Упражнение № 4. Описываем глазами круги (видны потолок, пол, стены) до 25 раз в одну сторону и столько же в другую сторону. Дыхание свободное.

Упражнение № 5. Смотреть на не очень яркий источник света (лампочка, свеча) в течение 5–7 сек., затем закрыть глаза ладонями в течение 1 минуты. Дыхание свободное.

Упражнение № 6. Налить в тазик воду (питьевую воду, отстоявшуюся в графине одни сутки) комнатной температуры и опустить лицо в воду (глаза открыты) на 10–15 сек.

1.2. Оздоровление биоэнергией

Дополнительно к шестому комплексу упражнений целителем применяется метод «вытягивания».

2. ХАТХА-ЙОГА: ПОЗА БОКОВОГО УГЛА, ПОЗА ПЕРЕВЕРНУТОГО БОКОВОГО УГЛА, ПОЗА ОРЛА

2.1. Поза бокового угла – Уттхита Парсваконасана

Исходное положение. Стоя, ноги чуть шире плеч.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом

поднять руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Повернуть правую ступню на 90, а левую на 60 градусов. Согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. С выдохом положить правую ладонь на коврик у края правой ступни, накрывая подмышкой колено, левую руку вытянуть за голову. Грудь, бедра и плечи должны быть в одной плоскости. Все тело напряжено и растянуто, левую ногу в колене не сгибать. Находиться в позе 30–60 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение и повторить асану в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует органы брюшной полости и желудочно-кишечный тракт, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы спины и ног. Воздействует на солнечное сплетение.

2.2. Поза орла – Гарудасана

Исходное положение. Стоя, ноги вместе.

Техника исполнения. Согнуть правую ногу в колене, а левую заплести вокруг так, чтобы задняя часть левого бедра находилась на передней стороне правого бедра, а левая ступня и голень сзади икроножных мышц правой ноги. Затем, выпрямившись насколько возможно, переплести таким же образом руки. Для этого поднять их на уровень груди, согнуть в локтях. Положить правый локоть на переднюю сторону левого предплечья, ближе к локтевому суставу. Затем отвести правую кисть вправо, а левую влево и соединить ладони. Находиться в позе 20–30 сек. Вернуться в исходное положение и повторить позу, поменяв положение рук и ног.

Концентрация внимания. На руках и ногах.

Терапевтический эффект. Развивает мышцы рук, ног, плеч, повышает их эластичность, тренирует вестибулярный аппарат.

2.3. Поза перевернутого бокового угла – Паривритта Парсваконасана

Исходное положение. Стоя, ноги чуть шире плеч.

Техника исполнения. С полным йоговским вдохом поднять руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз. Повернуть правую ступню на 90, а левую на 60 градусов вправо, согнуть правую ногу в колене так, чтобы бедро и голень образовали прямой угол. С выдохом повернуть корпус вправо, перенести левую руку через правое колено, накрыв подмышкой наружную сторону правого колена, ладонь положить на коврик у наружной стороны правой ступни, Поднять правую руку и голову вверх. Левую ногу в колене не сгибать. Находиться в позе 30–60 сек. Со вдохом вернуться в исходное положение и повторить позу в другую сторону.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Стимулирует работу органов брюшной полости, усиливает перистальтику кишечника, способствует устранению запоров и уменьшению жировых отложений в талии и бедрах. Облегчает боли при воспалении седалищного нерва и артритах, развивает эластичность бедер, коленей, лодыжек.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 10-Й НЕДЕЛИ

Комплекс предназначен для целителя; пациенту задаются упражнения пункта 1.

1. Четвертый комплекс упражнений для глаз – 10 мин.

Шестой комплекс упражнений для глаз – 15 мин. (целитель должен освоить технику выполнения этих упражнений)

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:

1) полное йоговское дыхание – 7 раз

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org

- 2) поза орла – 3 раза
 - 3) поза бокового угла – 2 раза
 - 4) поза перевернутого бокового угла – 2 раза
 - 5) Бхуджангасана – 2 раза
 - 6) поза звезды – 2 раза
 - 7) Матсиасана – 2 раза
 - 8) Шавасана – 10 мин.
3. Закаливание: каждый день в течение недели закаливание стоп и контрастный душ.

Занятие 11

Программа занятия:

1. Исцеление близорукости и дальновидности: упражнение «Чтение перевернутого текста» – 20 мин.
2. Хатха-йога: Сурья Намаскар – 40 мин.
3. Задание на дом комплекса 11-й недели – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 11-й недели – 20 мин.

1. ИСЦЕЛЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ И ДАЛЬНОВИДНОСТИ

1.1. Упражнение «Чтение перевернутого текста», выполняемое пациентом
Держать книгу на уровне глаз в 35 см от глаз, читать снизу справа налево, каждое слово отдельно и длинные слова по слогам. Читать глазами и не угадывать по смыслу. Каждое слово видеть отдельно.

Это упражнение делается от одной недели до нескольких месяцев (до тех пор, пока легко не прочтете небольшой рассказ. Тогда смело можно предположить, что глаза функционируют нормально).

1.2. Оздоровление биоэнергией
Целители применяют метод «вытягивания».

2. ХАТХА-ЙОГА: СУРЬЯ НАМАСКАР

Это комплекс упражнений, оказывающий тонизирующее воздействие на все системы и органы организма. Комплекс начинается с короткой медитации, имеющей целью подготовить человека к физической тренировке, создать приятный эмоциональный фон, радостное настроение, достичь полной отрешенности от повседневных забот и печалей (обращение к солнцу):

«О, источник света и энергии на Земле!

из своих бесчисленных лучей

даруй мне один, чтобы в жизни

Мог я на миг

Засветиться так же ярко, как ты!»

Исходное положение. Встать лицом в сторону восхода солнца. Ноги вместе,
Страница 85

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org ладони рук сложены вместе пальцами вверх около середины груди (в «намаете»).

Техника исполнения. Сосредоточить внимание на мыслях о том, какую огромную пользу приносят упражнения Сурья Намаскар. Со вдохом поднять руки и лицо вверх и отвести их назад, слегка прогнувшись в пояснице. Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. С выдохом наклонить корпус вниз к прямым ногам и положить ладони рук у ступней.

Задержать дыхание и находиться в этой позе несколько секунд. Со вдохом опустить таз вниз, согнув ноги в коленях. Оставить правую ногу на месте, а левую отвести назад (при повторении комплекса ноги меняются), пальцы и колено касаются коврика. Прогнуться в пояснице, смотреть прямо перед собой. Сделать глубокий вдох и отвести вторую ногу назад. Колени поднять, тело выпрямить. Со вдохом поднять голову и верхнюю часть корпуса вверх, прогнувшись насколько возможно в пояснице, с выдохом опустить тело так, чтобы грудь, живот, ноги были на коврике.

Задержать дыхание, затем с выдохом прогнуть спину вверх. Пятки опустить, ступни полностью касаются коврика. Задержаться в этом положении. С выдохом согнуть правую ногу в колене и вытянуть ее вперед, к груди. Задержать дыхание. Со вдохом подтянуть вперед левую ногу. После паузы выдохнуть и выпрямить ноги, прижав грудь к коленям. Со вдохом выпрямить корпус, поднять руки вверх и прогнуться в пояснице. Опустить руки вдоль тела, выдохнуть, расслабиться.

Концентрация внимания. На месте мышечных напряжений.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 11-Й НЕДЕЛИ

Комплекс предназначен для целителя; пациенту задаются упражнения пункта 1.

1. Шестой комплекс упражнений для глаз – 15 мин. Упражнение «Чтение перевернутого текста» – 10 мин. (целитель должен освоить методику выполнения этих упражнений).

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:

1) полное йоговское дыхание – 7 раз

2) Маха мудра – 2 раза

3) Матсиасана – 2 раза

4) Сарья Намаскар – 2 раза

5) Шавасана – 10 мин.

3. Закаливание: каждый день в течение недели закаливание стоп и контрастный душ.

занятие 12

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией. Изучение и отработка приемов при простудных заболеваниях – 40 мин.

2. Хатха-йога: Бхастрика, Уддияна Бандха, Випарита Карани – 30 мин.

3. Задание на дом комплекса 12-й недели – 7 мин.

4. Выполнение комплекса 12-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1.1. Грипп, насморк

Левая рука (экран) в области затылка, активная рука ладонью кладется на лицо, и мягко проводим по нему по часовой стрелки 2–3 минуты.

Затем для усиления пранического воздействия применяем акупрессурное

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
воздействие.

Правила акупрессуры следующие:

- 1) пациент садится или ложится на спину, расслабляется;
- 2) целитель использует для воздействия на биоактивные точки большой и указательный пальцы рук;
- 3) кончик пальца кладется на точку акупрессуры: легко надавив на кожу, производим круговые движения пальцем, следя за тем, чтобы палец не сходил с данной точки тела;
- 4) продолжительность акупрессуры от 0,5 до 5 мин.

В случае гриппа акупрессурно воздействуем на следующие точки: две точки над внутренними концами бровей (2 см вверх), две точки под зрачками, две точки около крыльев носа. Воздействие осуществляется сразу на две точки (в ритме пульса 60 круговых движений по часовой стрелке).

В случае насморка акупрессурно воздействуем на две точки под уголками губ в ритме пульса 60 раз.

1.2. Боль в горле

Представим и ощутим, что из ладони правой руки идет пучок энергии.

Пучком энергии 2–3 мин. «крутим» вокруг яремной ямки, а затем 2–3 мин. вокруг точки, находящейся на 2 см ниже яремной ямки (находящейся под ней). Делаем пранический компресс, прикоснувшись раскрытой ладонью к указанным двум точкам. Затем ставим экран левой рукой в области верхней части спины и применяем метод «вытягивания», используя в качестве активной руки только правую руку.

Затем применяем акупрессурное воздействие: положить большой палец внутренней стороной на ладонь другой руки и давить ногтем другого большого пальца на точку у основания ногтя пальца.

1.3. Кашель

Сначала воздействуем акупрессурно на точку в нижней части яремной ямки (на кости) в течение полминуты.

Затем используем метод «вытягивания» применительно к верхним частям груди и спины, при этом поток энергии даем в виде пучка. Закончить наложением рук на указанные области тела, поддержать руки 2–3 мин.

2. ХАТХА-ЙОГА: БХАСТРИКА, УДДИАНА БАНДХА, ВИПАРИТА КАРАНИ

2.1. Бхастрика

Исходное положение. В позе алмаза.

Техника исполнения. Туловище, плечи и голова находятся на одной прямой линии. Смотрите прямо перед собой и делайте сначала медленно, а затем все быстрее резкие выдохи и вдохи через нос от 5 до 15 раз, считая вдох и выдох за один раз.

Вариант. Выполняется так же, как и предыдущий, только вдох и выдох нужно делать попеременно: один раз выдох и вдох левой ноздрей, затем правой и т. д.

Терапевтический эффект. Бхастрика укрепляет и нормализует работу легких, предотвращает плеврит, помогает при лечении туберкулеза. Оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему, спинной мозг, вызывает прилив энергии. Считается лучшим дыхательным упражнением для подготовки организма к практике концентрации внимания.

2.2. Уддияна Бандха

Исходное положение. Развести ноги на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях и наклонить тело вперед, упираясь ладонями рук в бедра.

Техника исполнения. Сделать глубокий вдох, затем медленно выдохнуть и подтянуть живот вверх и внутрь к позвоночнику. Держать позу в течение максимальной паузы. Затем расслабить мышцы живота и вдохнуть. Бандха выполняется сначала по 3, затем по 5 раз.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Хорошее массирующее средство для внутренних органов брюшной полости и сердца. Помогает при лечении печени, заболеваний желудочно-кишечного тракта, укрепляет дыхательную систему и мышцы живота.

2.3. Випарита Карани

Исходное положение. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.

Техника исполнения. Со вдохом медленно поднять прямые ноги вертикально вверх. Опираясь на руки и локти, поднять вверх нижнюю часть туловища, поддерживая ягодицы руками. Затем опустить немного ноги к голове. Пятки должны быть на уровне глаз.

Концентрация внимания. На органах таза.

Терапевтический эффект. Благоприятно воздействует на мозг, эндокринную систему, органы таза.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 12-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы оздоровления при простудных заболеваниях.
2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) ритмическое дыхание (8-4-8-4) – 5 мин.
 - 2) Бхастрика – 3 раза
 - 3) Уддияна Бандха – 3 раза
 - 4) Бхуджангасана – 3 раза
 - 5) Випарита Карани – 3 раза
 - 6) Матсиасана – 2 раза
 - 7) Шавасана – 10 мин.
3. Закаливание: каждый день в течение недели закаливание стоп и контрастный душ.

Занятие 13

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при склерозе, астме, воспалении тройничного нерва – 40 мин.
2. Хатха-йога: Сукх пурвак, Джаландхара Бандха, Сарвангасана – 30 мин.
3. Задание на дом комплекса 13-й недели – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 13-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ СКЛЕРОЗЕ, АСТМЕ И ВОСПАЛЕНИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

1.1. Склероз

В этом случае осуществляется выравнивание биополя пациента и подкачка пациента своей энергией. Для повышения тонуса пациента нужно заставить его акупрессурно воздействовать в течение 0,5 мин. на точку мизинца между первой и второй фалангами (внешняя сторона). Количество сеансов–10–15.

Одновременно осуществляется воздействие на кожу тела с помощью йода: смешать 5 %-й раствор йода и водку в соотношении 1:1 и смазывать кожу тела пятнами в размере ладони (передняя часть бедер в области паха, передняя часть плеча в области подмышек, передняя часть предплечья около локтевого сгиба) на ночь. Смазывать каждый день (кроме воскресенья) в течение нескольких месяцев. Перерыв – один месяц, и можно продолжить смазывать тело еще несколько месяцев.

1.2. Астма

Обязательно сделать подкачку энергией.

Сначала воздействуем акупрессурно на следующие точки: точка в области локтя спереди в конце внешнего края локтевой складки, точка у сгиба кисти (середина основания кисти) с внутренней стороны руки, точка в конце складки между большим и указательным пальцами (точка ХЕГУ), две точки над и под кадыком, две точки у крыльев носа, а также на указательном и среднем пальцах у корня ногтя. Последовательность воздействия на точки – в порядке перечисления точек.

Затем праническое воздействие: в области верхней части спины – экран левой рукой, правой ладонью пучком энергии обрабатываем яремную ямку (круговые движения вокруг яремной ямки) 3–4 мин., касаемся яремной ямки, сзади вытягиваем энергию и делаем стряхивающее движение левой рукой. Закончить наложением рук на верхнюю часть спины и верхнюю часть груди в течение 0,5 минуты.

Во время сеанса пациент должен дышать: вдох – 4–6 сек., выдох – 4–6 сек., задержка после выдоха 4–6 сек. В это время лечащий во время выдоха посылает облако энергии в солнечное сплетение пациента.

При приступе астмы помогает следующий прием: нажать ногтями в мякоть большого пальца сбоку.

1.3. Воспаление тройничного нерва

Сначала воздействуем акупрессурно в следующей последовательности: 2 точки над бровями на вертикальной линии, проходящей через зрачок (на 2 см от бровей); 2 точки под зрачками (2 см от края век); 2 точки около углов губ; 2 точки на углах скул. Массаж осуществлять попарно двумя руками одновременно.

Затем праническое воздействие: левая рука на затылке – экран, правой ладонью – энергию во все лицо в течение 2 мин., затем сдвигаем правую ладонь на ту половину лица, которая болит и протягиваем энергию через биоактивные точки (указанные выше) этой половины лица последовательно от точки на лбу до точки на скуле. На каждую точку – около 1 мин. После протягивания энергии через определенную точку обязательно снимать заряд.

Закончить прогреванием: положить на лицо ладонь левой руки, а на затылок – правую ладонь. Держать руки в течение 0,5 мин.

2. ХАТХА-ЙОГА: СУКХ ПУРВАК, ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА, САРВАНГАСАНА

2.1. Сукх пурвак

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Положить указательный палец на лоб между бровями (в области третьего глаза). После полного выдоха закрыть большим пальцем правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую. Задержать дыхание, закрыть левую ноздрю безымянным пальцем, и, убрав большой, сделать выдох через правую ноздрю.

Сразу же сделать вдох через правую ноздрю, затем задержка дыхания (обе ноздри зажаты) и выдох через левую ноздрю. Вдох – на 4 такта, задержка – на 16 тактов, выдох – на 8 тактов. Обычно выполняется 3 цикла упражнения. Упражнение выполняется перед напряженной умственной деятельностью.

Концентрация внимания. На области мозга.

2.2. Джаландхара Бандха

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Сделать глубокий вдох, наклонить голову и упереться подбородком в грудь. При этом задняя часть языка продвигается вверх к глотке и твердому небу. Находиться в позе столько, сколько можно. При ощущении легкого удушья расслабить мышцы шеи и сделать медленный выдох через нос. Повторить упражнение несколько раз.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Йоги считают, что эта Бандха хорошо укрепляет мышцы шеи, тонизирует гортань, голосовые связки, щитовидную железу, слюнные железы. Предупреждает и способствует лечению тонзиллита, ангины, глухоты, приобретенной за счет утолщения барабанной перепонки.

2.3. Поза березки – Сарвангасана

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз.

Техника исполнения. С выдохом согнуть ноги в коленях и подтянуть их к животу. Затем, упираясь руками в спину, поднять туловище вертикально вверх. Подбородок прижать к яремной ямке, образуя замок Джаландхара Бандха. Плечи, шея, затылок лежат на полу. Находиться в позе от 0,5 до 1 мин.

Концентрация внимания. На щитовидной железе.

Терапевтический эффект. Благодаря перевернутому положению тела тренируется тонус кровеносных сосудов мозга, отдыхают сердце, легкие; органы, расположенные в области горла (щитовидная, околощитовидная, миндалевидные железы), получают дополнительный приток крови, а следовательно, и дополнительное питание. Асана благоприятно воздействует на всю центральную нервную систему, и люди, страдающие бессонницей, получают при выполнении Сарвангасаны значительное облегчение. Нормализуется работа желудочно-кишечного тракта и органов брюшной полости.

После выполнения Сарвангасаны чувствуется прилив сил, повышается работоспособность. Асана воздействует практически на все чакры.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 13-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы оздоровления при склерозе, астме, воспалении тройничного нерва.

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:

1) ритмическое дыхание (10–5–10–5) – 5 мин.

2) Сукх пурвак – 3 раза

3) Уддияна Бандха – 3 раза

4) Триконасана – 3 раза

5) Сарвангасана – 3 раза

6) Матсиасана – 2 раза

7) Шавасана – 10 мин.

3. Закаливание: каждый день в течение недели закаливание стоп и контрастный душ.

Занятие 14

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при гипертонии, гипотонии, болезнях сердца – 40 мин.

2. Хатха-йога: Врикасана, Йога мудра, Падахастанасана – 30 мин.

3. Задание на дом комплекса 14-й недели – 7 мин.

4. Выполнение комплекса 14-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА, ГИПЕРТОНИИ, ГИПОТОНИИ

1.1. Сердце

Подпитка энергией не делается. Праническое воздействие осуществлять без экрана.

Экранную левую руку зажать в кулак, активной (правой) делаем широкие круговые движения, постепенно сужая радиус и сдвигая пальцы в пучок (центр круговых движений – сердечная чакра). В конце этих движений приближаем пучок пальцев к области сердечной чакры (в середине груди между сосками) и касаемся одним пальцем точки напротив сердечной чакры. Снять правой рукой заряд. Повторить указанные движения несколько раз.

Затем со вдохом подняли обе руки через стороны вверх и правой рукой

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
провели (передавая энергию) по левой руке от плеча сзади до мизинца; в
конце движения коснулись мизинца и сбросили заряд.

Если пациенту стало плохо, он может помочь себе следующим способом:
ритмично давить на две точки левой руки. Одна точка – на нижней части сгиба
кисти, вторая – посередине внутренней стороны предплечья на расстоянии 3
пальцев от первой точки.

При потере сознания следует давить на средний палец в середине первой
фаланги в ритме пульса (внешняя сторона пальца).

1.2. Гипертония (повышенное кровяное давление}

Пациент должен стать к целителю спиной. Поднять.

руки через стороны вверх; при этом в начале движения ладони сжаты в
кулаке, по мере движения раскрываются, а в конце движения раскрытые ладони
образуют крышу над головой пациента. Затем соединенные ладони движутся
сверху вниз вдоль позвоночника (при этом мы опускаемся на одно колено, не
касаясь пола) до пяток. У пола разводим руки в стороны, сбрасываем заряд.
Затем совершаем обратное движение: плотно сомкнув ладони вместе у пяток,
поднимаем их вдоль ног и позвоночника к голове и раскрываем крышей над
головой. Движения вверх – вниз повторить 4–5 раз; когда пациенту плохо –
6–8 раз, но не более. Заканчиваем движения вниз.

Акупрессурно массировать в течение минуты точку в конце складки между
плечом и спиной.

В период проведения курса оздоровления рекомендуется пить сок
боярышника или сок чеснока с молоком.

1.3. Гипотония (пониженное кровяное давление)

Акупрессурное воздействие: на стыке шеи и спины – две точки;
массировать в этих точках одновременно в течение 1–2 мин. (точки на
расстоянии 2 см от позвонка влево и вправо).

Праническое воздействие. Став на колено, делаем руки лодочкой, пальцы
разомкнуты. Поднимаем руки от пяток к голове вдоль позвоночника, размыкаем
их над головой, сбрасываем заряд; затем смыкаем руки выше головы и ведем их
вниз. Повторяем движение вверх – вниз 4–5 раз. Заканчиваем движения рук
наверху.

Подпитку энергией перед началом непосредственного лечения делать не
нужно.

Пациенту рекомендуется надавливать на мизинец с боков подушечками
пальцев несколько раз в день.

2. ХАТХА-ЙОГА: ВРИКАСАНА, ЙОГА МУДРА, ПАДАХАСТАСАНА

2.1. Поза дерева – Врикасана

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. Согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и
положить ее на левое бедро, ближе к паху. Согнутое колено должно находиться
в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.
Находиться в позе 1–2 мин. Вернуться в исходное положение и повторить
асану, сгибая в колене левую ногу.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Врикасана рекомендуется как одна из поз для
координации вестибулярного аппарата и нервной системы. Укрепляет мышцы ног.
Активизирует Манипурачакру.

2.2. Йога мудра

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Завести руки за спину, захватить левое запястье
правой рукой или сделать «намаете» за спиной. С выдохом медленно наклонить
корпус вперед до полного касания головой коврика. Нижнюю часть бедер и
ягодиц не поднимать. Задержать дыхание на 10–15 сек. Со вдохом вернуться в

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
исходное положение. Повторить мудру 2–3 раза.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Поза воздействует на Манипурачакру.

2.3. Падахастанасана

Исходное положение. В позе Тадасана.

Техника исполнения. С вдохом поднять руки вверх, прогнувшись в пояснице, затем с выдохом наклониться вниз, не сгибая ног в коленях и стремясь коснуться головой колен. На задержке дыхания находимся в позе столько, сколько возможно. Затем с вдохом возвращаемся в исходное положение. При этом ладони рук скользят по ногам вверх.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тренирует тонус сосудов головного мозга, тонизирует органы брюшной полости, улучшает осанку, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы спины, ног, рук. Воздействует на Манипурачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 14-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы оздоровления при гипертонии, гипотонии, болезнях сердца.

2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:

1) ритмическое дыхание (10–5–10–5) – 5 мин.

2) Врикасана – 3 раза

3) Йога мудра – 3 раза

4) Бхуджангасана – 3 раза

5) Падахастанасана – 2 раза

6) Сарвангасана – 3 раза

7) Матсиасана – 2 раза

8) Шавасана – 10 мин.

3. Закаливание: каждый день в течение недели закаливание стоп и контрастный душ.

Занятие 15

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при растяжениях, ушибах, переломах – 40 мин.

2. Хатха-йога: Ардха Падмасана, Пашимоттанасана, упражнение для укрепления нервов – 30 мин.

3. Задание на дом комплекса 15-й недели – 7 мин.

4. Выполнение комплекса 15-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ РАСТЯЖЕНИЯХ, УШИБАХ, ПЕРЕЛОМАХ

1.1. Растяжение голеностопного сустава

Подкачку энергии делать не нужно. Воздействуем локально по месту растяжения.

Сначала обрабатываем ступню кругом, меняя экранную и активную руки (сначала левая экранная в течение 1 мин., затем правая экранная – 1 мин.) в течение 4–6 мин. При этом поверхности стопы не касаемся. Выполнить 1 сеанс в день в течение недели. Затем в течение следующей недели 1 сеанс в день: активной рукой касаемся стопы в области наружной лодыжки в течение 1 мин., протягивая энергию через эту область стопы; затем касаемся стопы другой

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org
рукой, протягивая энергию через ступню, сбрасываем заряд. Заканчиваем
поглаживанием ступни ладонями обеих рук, снимаем заряд.

1.2. Ушиб колена

Сначала обрабатываем колено локально по месту ушиба в течение 4–6 мин.
Затем ставим экран левой рукой над местом повреждения, а правой крутим
над областью бедра на границе с ягодицей в течение 1 мин., затем касаемся
этой области, протянули энергию через нее, снимаем заряд у колена. Затем то
же самое с областью подошвы пятки (вращение, касание, протяжка). Экран – у
колена, активная рука – у пятки.

Заканчиваем легким поглаживанием вокруг места ушиба.

1.3. Перелом

Подпитку энергией не производить (позвоночник не обрабатывать).

При переломе ноги праническое лечение такое же, как при ушибе колена
(методика такая же). При переломе руки в качестве биоактивных точек
используются точки на предплечье по центру с внешней и внутренней стороны
на расстоянии 4 сложенных вместе пальцев от основания ладони.

2. ХАТХА-ЙОГА: АРДХА ПАДМАСАНА, ПАШИМОТТАНАСАНА, УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НЕРВОВ

2.1. Поза полулотоса – Ардха Падмасана

Исходное положение. Сесть на пол, вытянуть ноги перед собой.

Техника исполнения. Слегка приподняв правое бедро, подложить под него
левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка
легла на левое бедро и касалась нижней части живота. Ладони сложить в
«намаете». В позе находиться минуту. Отдохнуть и повторить асану, сменив
положение ног.

Терапевтический эффект. В сочетании с полным йоговским дыханием поза
позволяет хорошо расслабиться. Укрепляются мышцы, нервы, кровеносные сосуды
бедер и ног, развивается подвижность суставов лодыжек, коленей, бедер,
исправляются дефекты позвоночника. Выбатывается привычка сидеть прямо,
что создает благоприятные условия для функционирования внутренних органов.

2.2. Пашимоттанасана

Исходное положение. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Техника исполнения. С вдохом поднять руки вверх и положить на пол за
голову. С выдохом поднять корпус в вертикальное положение, затем взяться
руками за пальцы ног и наклониться вперед, не сгибая колен.

Вытянуть спину и положить голову на колени. Находиться в позе столько,
сколько возможно. С вдохом вернуться в исходное положение.

Концентрация внимания. На солнечном сплетении.

Терапевтический эффект. Способствует профилактике и лечению
функциональных расстройств желудочно-кишечного тракта, печени, почек,
селезенки, помогает при диабете и геморрое. Половые органы, предстательная
железа, матка, мочевой пузырь обильно снабжаются кровью, работоспособность
их возрастает. Асана развивает эластичность позвоночника, облегчает работу
сердца. Благодаря активному воздействию на мышцы живота и внутренние органы
Пашимоттанасана называется йогами «источником жизненной энергии».
Воздействует на Муладхарачакру и Манипурачакру.

2.3. Упражнение для укрепления нервов

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.

Техника исполнения. Сделать полный йоговский вдох, вытянуть руки
вперед. На задержке дыхания быстро подвести сжатые кулаки к плечам, а затем
с усилием медленно выпрямить руки. Снова подвести кулаки к плечам и также с
напряжением вытянуть руки вперед. Задержать дыхание настолько, насколько
возможно. Затем с выдохом через рот с «ха» выбросить руки вперед и сделать
очистительное дыхание.

Очистительное дыхание: сделать полный йоговский вдох и затем через
плотно сжатые губы сделать выдох порциями.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 15-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы оздоровления при растяжениях, ушибах, переломах.
2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) ритмическое дыхание (12-6-12-6) – 5 мин.
 - 2) Ардха Падмасана – 1 мин.
 - 3) упражнение для укрепления нервов – 3 раза
 - 4) Пашимоттанасана – 3 раза
 - 5) Сарвангасана – 2 раза
 - 6) Матсиасана – 2 раза
 - 7) Шавасана – 10 мин.
3. Закаливание ног росой или снегом и контрастный душ в течение недели.

Занятие 16

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при лечении радикулита – 30 мин.
2. Хатха-йога: Хадасана, Чакрасана, Майюрасана – 40 мин.
3. Задание на дом комплекса 16-й недели – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 16-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ. РАДИКУЛИТ

1.1. Плечевой радикулит

Обязательна подкачка энергией (обрабатываем позвоночник). Экран – на плече спереди, а активная ладонь – со стороны спины над этим же плечом. Используем метод «вытягивания». Затем, оставив экран со стороны спины, активной рукой делаем круговые движения вдоль руки от пальцев вверх, касаясь биоактивных точек – на сгибе в локте (конец складки с внешней стороны) – и точки ХЕГУ. Заканчиваем процедуру поглаживанием плеча.

Пациенту предписывается самому 1–2 раза в день делать акупрессурный массаж биоактивных точек на трапециевидной мышце (в верхней точке середины левого и правого плеча). Каждая точка массируется в течение 1 мин.

1.2. Межреберная невралгия

Сделать подкачку энергией.

Экранная рука на ребрах. Круговые движения активной ладонью вдоль руки, касаясь биоактивной точки на руке (конец внешней стороны складки на сгибе локтя).

1.3. Пояснично-крестцовый радикулит

Сделать подкачку энергией.

Пациент становится боком, целитель сидит. Экран – в области мочевого пузыря, активная ладонь в области крестца делает круговые движения 7–8 мин. Затем пациент поворачивается вокруг собственной оси, а целитель меняет функции рук и делает круговые движения 7–8 мин.

2. ХАТХА-ЙОГА: ХАЛАСАНА, ЧАКРАСАНА, МАЙЮРАСАНА

2.1. Поза плуга – Халасана

Исходное положение. Лежа на спине с несколько разведенными руками ладонями вниз.

Техника исполнения. Делаем медленный вдох.

1-я фаза:

1) Поднимаем обе ноги как при Випарита Карани, но проносим их дальше до касания носками пола (кладем носки около головы).

2) В начале остаемся в этой позе от 10 до 15 сек., медленно и ритмично дыша (нижнее дыхание).

2-я фаза: более трудная

1) В этом упражнении носки относятся дальше от головы, колени выпрямлены, вес переносится ближе к верху спины.

2) Дышать глубоко.

3-я фаза:

1) Вытягиваем ноги еще более назад, колени выпрямлены; закладываем руки за шею. Все удерживается на шейных позвонках (так, что вся спина принимает участие в упражнении).

2) В этом положении остаемся несколько секунд до наступления усталости.

3) Затем медленно разворачиваемся, пока ноги не вернуться в исходное положение.

Позу держать в течение 10 сек., а затем прибавляя по 10 сек. в неделю довести до 1–2 мин. Людям с негибким позвоночником начинать это упражнение нужно с осторожностью. Вообще сгибаться нужно медленно и осторожно сначала и не до конца, чтобы мышцы встретили необычную нагрузку без излишнего напряжения и без повреждений.

Концентрация внимания. На органах таза.

Терапевтический эффект. Стимулирует деятельность мозга, благотворно влияет на весь позвоночный столб, предупреждает жировые отложения вокруг бедер и живота, благотворно влияет на органы таза, оказывает укрепляющее воздействие на органы грудной клетки и область шеи.

2.2. Чакрасана

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты над головой.

Техника исполнения. Медленно наклонять корпус назад. Когда руки опустятся до уровня бедер, согнуть ноги в коленях. Продолжать наклоняться до тех пор, пока руки не коснутся коврика, после чего ноги выпрямить, чтобы увеличить прогиб спины. Можно выполнить эту асану до половины, если руки не достают до коврика. Находиться в позе вначале 20 сек. Довести время выполнения асаны до 1 мин.

Концентрация внимания. На пояснице.

Терапевтический эффект. Тонизирует спинные нервы, помогает при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, разного рода искривлений позвоночного столба. Способствует уменьшению жировых отложений на животе, делает человека бодрым, энергичным. Воздействует на Манипурачакру.

2.3. Поза павлина – Майюрасана

Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. Широко расставить колени в стороны, соединить руки и опереться о коврик, поставив ладони пальцами назад. Напрячь руки, – медленно опустить корпус на сведенные вместе локти. Затем вытянуть ноги и, сделав выдох, оторвать их от пола. Тело держать прямым, параллельно полу, ноги вытянуты, ступни вместе. Находиться в позе столько, сколько возможно. При выполнении асаны локти должны быть в районе поджелудочной железы.

Концентрация внимания. На животе.

Терапевтический эффект. Нормализуется работа печени и селезенки, тонизируется работа почек, желудка, поджелудочной железы. Майюрасана предупреждает диабет и способствует его лечению. Воздействует на Манипурачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 16-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы оздоровления при радикулите.
2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) ритмическое дыхание (14-7-14-7) – 5 мин.
 - 2) Уддияна Бандха – 3 раза
 - 3) Бхуджангасана – 3 раза
 - 4) Чакрасана – 3 раза
 - 5) Майюрасана – 3 раза
 - 6) Халасана – 2 раза
 - 7) Матсиасана – 2 раза
 - 8) Шавасана – 10 мин.
3. Закаливание: купание в естественном водоеме и контрастный душ в течение недели.

Занятие 17

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при геморрое, болезнях селезенки и печени – 30 мин.
2. Хатха-йога: Сиршасана, Салабхасана, Наули – 40 мин.
3. Задание на дом комплекса 17-й недели – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 17-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ. ГЕМОРРОЙ, БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И СЕЛЕЗЕНКИ

1.1. Геморрой

Пациент стоит, целитель сидит сбоку от пациента. Экран – в области мочевого пузыря, активная ладонь у ануса делает прилепывающие движения в сторону прямой кишки. Затем пациент поворачивается вокруг своей оси, а целитель меняет функции рук. Затем используем метод «протягивания». Касаемся области ануса активной рукой и с другой стороны протягиваем энергию, снимаем заряд. Затем поворачиваем пациента вокруг своей оси и делаем то же самое, поменяв функции рук.

1.2. Селезенка, печень

При праническом воздействии на селезенку ставим ладонь левой руки со стороны селезенки, а правую – со стороны спины. Посылаем энергию левой рукой в течение 1 мин. Затем меняем функции рук: правая – активная, левая – пассивная. Повторяем 2-3 раза. Ставим руки по диагонали: одна рука в области селезенки, другая – на другой стороне туловища со стороны спины. Продолжительность воздействия – 1 мин. Затем меняем функции рук. Повторяем 2-3 раза.

Печень оздоравливается аналогично, только руки располагаются соответственно расположению печени.

2. ХАТХА-ЙОГА: СИРШАСАНА, САЛАБХАСАНА, НАУЛИ

2.1. Сиршасана

Исходное положение. Стоя на коленях.

Техника исполнения. Положить предплечья на коврик так, чтобы локти были расставлены на ширину плеч. Переплести пальцы рук, ладони при этом образуют

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org как бы чашу. Нагнувшись вперед, поставить макушку головы на коврик так, чтобы затылок касался сложенных ладоней. Поднять таз и бедра, выпрямить ноги, затем, согнув их в коленях, оторвать от коврика, поддерживая равновесие на голове и руках. Медленно поднять ноги вверх и стать на голову в строго вертикальном положении. Тело, ноги и голова образуют прямую линию. В этом положении расслабиться. Находиться в позе от 0,5 до 3 минут.

Согнуть бедра и колени и медленно опуститься на коврик. В согнутом положении немного отдохнуть, чтобы нормализовать кровообращение.

Начинающим можно разучивать позу у стенки или прибегнуть к помощи другого лица.

Концентрация внимания. На голове.

Терапевтический эффект. Поза отлично тренирует тонус кровеносных сосудов головного мозга, надеждо предотвращая инсульты и обеспечивая клетки мозга дополнительным питанием. Асана и ее варианты активизируют работу гипоталамуса и других отделов мозга, тонизируют эндокринную систему. Сиршасана улучшает слух, зрение, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Асана предотвращает и лечит расстройства желудочно-кишечного тракта, варикозное расширение вен. Воздействует практически на все чакры.

2.2. Поза кузнечика – Салабхасана

Исходное положение. Лежа лицом вниз.

Техника исполнения.

1) Лежа лицом вниз, причем лоб и нос касаются пола, положить кулаки на пол рядом с бедрами.

2) Сделать полный вдох, задержать дыхание и, упираясь кулаками в пол, поднять как можно выше выпрямленные ноги.

3) После некоторой выдержки возвратиться в исходное положение и сделать выдох.

Концентрация внимания. На пояснице и нижней части позвоночника.

Терапевтический эффект. Преодолевает скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе.

2.3. Наули

В основе Наули лежит обособление прямых мышц живота. Наули выполняется на пустой желудок.

Техника исполнения. Выполнить Уддияна Бандху. Надавить руками на бедра и, сокращая прямые мышцы живота, толчком подать их вперед и вниз. Таким образом обеспечивается отделение прямых мышц живота от остальных мышц, которые должны находиться в расслабленном состоянии. Полное сокращение их будет видно по мышечному жгуту, идущему от лобка до грудины. Это так называемая Мадхьяма Наули.

Концентрация внимания. На брюшных мышцах, которые сокращаются изолированно.

Терапевтический эффект. Осуществляется прекрасный внутренний массаж желудка, кишечника, органов таза. Наули предотвращает и способствует лечению заболеваний печени, почек, поджелудочной железы, желудочно-кишечного тракта.

А теперь слегка отклониться в левую сторону и, нажимая левой рукой на левое колено, сократить и вытолкнуть толчком левую прямую мышцу живота. Это Вама Наули. То же самое сделать с правой прямой мышцей живота. Это – Дакшина Наули. И, наконец, йоги различают еще Крия Наули. Это вращательное движение прямых мышц живота, напоминающее танец живота индийских танцовщиц. Для этого необходимо выделить обе прямые мышцы живота, а затем сокращать и расслаблять их ритмически, что создает видимость повторяющихся волнообразных движений слева направо или наоборот.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 17-Й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы оздоровления при геморрое и болезнях печени и селезенки.
2. Выполнить упражнения Хатха-йоги:
 - 1) ритмическое дыхание (16–8–16–8) – 5 мин.
 - 2) Наули – 3 раза
 - 3) Сиршасана – 3 раза
 - 4) Бхуджангасана – 3 раза
 - 5) Пашимоттанасана – 3 раза
 - 6) Салабхасана – 3 раза
 - 7) Халасана – 1 мин.
 - 8) Матсиасана – 30 сек.
 - 9) Шавасана – 10 мин.
3. Закаливание: купание в естественном водоеме и контрастный душ.

Занятие 18

Программа занятия:

1. Оздоровление биоэнергией: изучение и отработка приемов при двигательных нарушениях и параличах конечностей – 40 мин.
2. Хатха-йога: Дханурасана, Ардха Матсиендрасана, Симхасана – 30 мин.
3. Задание на дом комплекса 18-й недели – 7 мин.
4. Выполнение комплекса 18-й недели – 20 мин.

1. ОЗДОРОВЛЕНИЕ БИОЭНЕРГИЕЙ ПРИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ И ПАРАЛИЧАХ КОНЕЧНОСТЕЙ

1.1. Заболевания кисти

При заболевании мышц и суставов кисти акупунктурно воздействуем в течение 1 мин. на точку на ладони. Этой точки касается средний палец при сгибе. При невралгических болях кисти воздействуем на точку у основания кисти с внешней стороны по центру. При чувствительных двигательных нарушениях – на точку в середине первой фаланги мизинца и на болеутоляющую, успокаивающую точку на внутренней стороне предплечья на расстоянии 3 пальцев от основания ладони. При ревматических болях – на точку ладони по линии мизинца на расстоянии 3 пальцев от основания мизинца.

Затем – праническое воздействие. Активной рукой направляем энергию через указанные биоактивные точки. Протягиваем энергию, сбрасываем заряд. Заканчиваем поглаживанием руки.

1.2. Двигательные нарушения и паралич рук

Правой рукой руководит левое полушарие, и наоборот. Активизировав руки, применяем метод «пришлепывания» энергии в области головы. Если двигательные нарушения в правой руке, обрабатываем левое полушарие. Затем экран ставим над полушарием, а активная рука движется от кончиков пальцев по всей руке, касаясь биоактивной точки в середине локтя. Продолжительность этой стадии пранического оздоровления – 5–6 мин.

1.3. Двигательные нарушения и паралич ног

Оздоровляется по такому же методу, как при двигательных нарушениях и параличе рук. Так же работаем с полушариями мозга и всей конечностью, только биоактивные точки другие: точка у основания мизинца ноги и точка в середине стопы.

2.1. Поза лука – Дханурасана

Исходное положение. Лежа лицом вниз.

Техника исполнения. Поднять голову, согнуть ноги в коленях и, взявшись за лодыжки, прогнуться в спине, поднимая вверх голову, грудную клетку и бедра. Только живот касается пола. Вначале колени развести в стороны – тогда можно поднять ноги высоко. Затем, закончив прогиб, колени, бедра, лодыжки соединить. В позе находиться 30–60 сек.

Концентрация внимания. На позвоночнике;

Терапевтический эффект. Стимулирует работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника, укрепляет мышцы спины, живота, ног, рук, шеи. Это сильное стимулирующее упражнение для всего организма, воздействующее на многие чакры.

2.2. Ардха Матсиендрасана

Исходное положение. Сидя на полу, ноги вытянуты.

Техника исполнения.

1. Правая пятка помещается под левое бедро, причем правая нога лежит горизонтально.

2. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол.

3. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку.

4. Медленно поворачиваем спину влево, поворачиваем в ту же сторону голову.

5. Левую руку заводим за спину и захватываем ею левое колено.

На позвоночнике. Меняем положение рук и ног и выполняем упражнение в противоположную сторону.

2.3. Поза льва – Симхасана

Исходное положение. В позе Ваджрасана.

Техника исполнения. Положить ладони на колени, пальцы напрячь и развести в стороны. Широко открыть рот и высунуть язык как можно дальше вперед и вниз к подбородку. Все тело, особенно шея и горло, сильно напряжено. Смотреть в центр между бровями или на кончик носа. Дышать через рот, произвольно.

Концентрация внимания. На шее.

Терапевтический эффект. Усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязненного дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла. Активизирует Вишудхачакру.

3. ЗАДАНИЕ НА ДОМ КОМПЛЕКСА 18-й НЕДЕЛИ

1. Отработать приемы оздоровления при двигательных нарушениях и параличах.

2.3. Поза льва – Симхасана

1) ритмическое дыхание (12–6–12–6) – 5 мин.

2) Симхасана – 3 раза

Йога и здоровье Практическое руководство. Иванов Ю. М. filosoff.org

- 3) Ардха Матсиендрасана – 3 раза
 - 4) Пашимоттанасана – 3 раза
 - 5) Дханурасана – 3 раза
 - 6) Сарвангасана – 2 раза
 - 7) Матсиасана – 2 раза
 - 8) Шавасана – 10 мин.
3. Закаливание: купание в естественном водоеме и контрастный душ.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАКАЛИВАНИЮ

Для практически здоровых людей абсолютных противопоказаний к закаливанию холодом не существует.

Плавание в открытых водоемах зимой противопоказано людям при следующих острых и хронических (в стадии обострения) заболеваниях:

- воспалительные процессы носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки клапанов сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии; перенесенный инфаркт миокарда, коронаро-кардиосклероз, гипертоническая болезнь второй и третьей стадии);
- кожно-венерические заболевания.

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!