

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В.

#### ЙОГА ВВЕДЕНИЕ.

"Йога" - непосредственно первичный способ овладения достижением абсолютной реальности: подлинность самого (собственно йоги - способа) в степени йогического свершения.

Три однородные вида Соединения, наряду с йогой, - Учение - Религия. При том, что возможны виды самой йоги (в завис, от области - вида Соединяющего), их исток сам Способ - йога йог, то есть изначальное, - что сохраняется в "практическом" занятии Учения и может быть различным в религии. Особенно в истинной вере, что суть всецело йога изначальная через Спасителя, - всецело нераздельна в самозабвенной вере...

В Соединении посредством Учения собственное значение имеет язык: для правильного следования Учению необходим правильный язык (свой, адекватный - также для отдельной науке, как и для учения жизни), правильный язык наряду с соответствующими (правильными) мыслями, чувствами... Ведь язык - средство связи; в познании и собственном способ, и хранитель, а при выделении теории дополнительно усложняющийся. В собственно йогическом Способе, где учитель или учение только одно из названий для того, что лишь восполняющее прерывность, в том числе между языком, мышлением и более высоким, язык (уже нечто более обычного уровня) совершенно перестает играть служебную роль (в абсолютной противоположности наслоениям "мировой культуры"... "вторичному языку" идеологии, отдельных наук, философии, в значительной мере теологии и т. д.).

В созерцание все проявляется как средство связи. И первоначальная точность, как и язык, и йога, это: звук - вид. В письменном виде это особая "дополнительная дополнительность" для прерывности... может восполняться "нирванным" языка, - самого источника, источником языка. То есть тем непрерывным, что - родство одного, понимаемого из самого себя (для "на-нем-говорящих" из него самого), языка ("семьи языков"), выразившего высшую точность в своем письменном памятнике (санскритской "Йога-сутре", см. II, наст, изд.), удерживающем этот источник индо-европейского растяжения и сопряженности в себе "йогой русского языка" (очень краткий "Словарь. Словенско-санскритская родственность" см. II, наст, изд.). Тем, что - само языка. То есть слово. Единственно в языке Слова то первородство, что возобновляет первичную связь, - духовное содержание, опыт которого, в исторических "пре-рывностях", определяет судьбу человечества.

Вышеупомянутая дополнительная дополнительность (письменность) по высшей своей причине - средство удержания само-неслышимым и -невидящим своего высшего; от мнимого "своего" в падшем... закон вторичности. От чужого - реформирования в "чечевичную" машину "изобильного туда-сюда". (Истинная религия стала историческим появлением постоянного предотвращения от этого... спасением от рабства.) йога - едина. Древнейшая йога - изначальная для разных видов, школ и т. п. Современный "аутотренинг" и многое из известного издавна как "шаманство" и т. д. - "незаконнорожденные" дети того, что есть йога.

(Здесь, упоминая вкратце, - главное в несоответствии: уровня (низшего и высшего), своего и самого, слова и дела... врата болезни). Различно восприятие, в соответствии с особенностями жизни человечества на Западе (см. I, наст, изд.), на Востоке (см. III, наст, изд.), или с общим уравнивающей силы Удержания; подходы, в зависимости от психического склада и предрасположенности человека к внешним приоритетам, внутренним, или единству Внутреннего и Внешнего. Высшее в ней - из достижения состояния единства человека и человечества, где уничтожен (то, что есть преодоление препятствия "гордыня") космический механизм (за который цепляются те несчастные, кто обозначен как "интеллигенция"). В какие бы одежды ни обряжен этот" порабощающий раб, - свой только для лжи.

"Раб" - тот, в ком мертво высшее свое Самое, но йога свершается самим. Читающий определит свое исходное самосостояние собственным усилием соединив высшее и низшее в представлении существа "раба божьего"... Кому относится "собственное усилие" (уровня философии, отдельной науки, соответствующему языку... например, обще индо-европейский корень "бога" - "bhaga, в древнем индийском ("bhaga-h") значении - "счастье, благосостояние", соответ. русское - состояние "благо"), какому уровню точности того, из чего и йога, и язык Введения.

#### I

ЙОГА ЗАПАДНОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ. "ЙОГА ДЛЯ КРАСОТЫ"

#### ПРЕДИСЛОВИЕ

Индия - таинственная, волшебная страна - всегда притягивала к себе умы и

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org) сердца "людей с Запада", пытающихся познать свою внутреннюю сущность. Паломничество соотечественников в Индию, начатое тверским купцом Афанасием Никитиным, продолжавшееся в XIX-XX веках паломничеством духовным, скрывало являющиеся лишь историческим планом связи. Связи прошлого с будущим, воплощающиеся глубинным слиянием человеческой души с тайной гармонией мироздания.

Йога, истоки которой прослеживаются в Индии, это работа по познанию и овладению собственной душой, психикой, эмоциями, телом на пути к космическому единению. Познанию в высшем совершенствовании учит "джнана-йога"; "бхати-йога" (йога любви) – раскрытию способности любви к людям и Богу; "раджа-йога" – йога психических сил; на пути к активному действию в жизни ученика наставляет "карма-йога" (йога поступков); путь же совершенствования физического тела, раскрытия его неведомых возможностей – это "хатха-йога" в занятиях которой можно испытать разочарование или даже некий "сигнал-предупреждение", если, переусердствовав в физических упражнениях, не уделять достаточно внимания состоянию своей души. Трудностью для человека Запада, пытающегося приобщиться к йоге через "первоисточники", становится его отличия от индийца, для которого йогические позы (асаны) более привычны.

Целесообразнее те книги, в которых тщательно изученные и освоенные авторами асаны разложены на более элементарные позы для постепенного правильного их достижения. Авторы, известных книг по йоге – путешественница и писательница Ненси Филен и ее учитель Митчел Волин – преподают все то, что может быть изучено, освоено и использовано западными учениками для обретения и сохранения красоты. Это не изложение и не руководство по раджа-йоге или хатха-йоге.

Аватара-йога содержит в себе, не противопоставляя, все школы йоги и все их ступени и доступна как для высокоискусшенного интеллектуала, так и для простого "смертного".

Следует помнить, что асана это не трюк: важна не степень сгибания ног, рук или позвоночника, но равномерное и последовательное выполнение. Это в итоге – откроет каждому собственный путь. Поэтому столь необходимо обращать внимание на все советы авторов: по диете, релаксации, системе ухода за кожей, советы по замедлению старения, гигиене, контролю за весом. 1 из 3 (здесь разделов) – Внутренняя красота содержится в красоте и лица и тела: сама красота, согласно данной йоги, это не только внешнее, не переходящее.

Непереходящее – это всегда помогающее людям, и путем следование, внимательно прислушиваясь к себе... научиться обновлять свой организм с помощью Минимальных средств, и откроет новую жизненную силу, от сексуальной, интеллектуальной, до духовной – истинную красоту в самих себе.

**ЙОГА И КРАСОТА – ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА**

"Будь со мной, красота, пока не погаснет огонь" – так мелодично и образно эта поэтическая строфа выражает стремление большинства мужчин и женщин, подверженных воздействию времени. Последователь йоги не умоляет: "Останься со мной, красота!", а говорит: "Красота, я удержу тебя!"

Он не ждет, пока погаснет огонь, он сам разжигает его, поддерживая огонь дольше того времени, когда он обычно угасает. Он не сидит, печально вздыхая об увядании красоты... "безвозвратно уходящей", но анализирует, почему она уходит, и делает все, чтобы ее сохранить. Ведь он знает, что если время полностью и нельзя остановить, то можно задержать в исключительно сильной степени.

Мы избавились от большинства притворств, но часто все еще стыдимся уделять большое внимание своей внешности. И все же все мы любим физическую красоту.

Общепринято, что человеческая красота основывается на пользе, естественности, чистоте и здоровье. Но она состоит не только из плоти и крови, человек должен быть личностью, обладать силой характера, одухотворенностью. Идеал йоги – это внутренняя красота при одновременной заботе о ее внешней оболочке. Хорошо развитое гибкое тело, гладкая кожа, изящные движения – сочетание внутренней и физической силы – могут быть развиты с помощью йоги и сохранены в течение многих лет. Фактически можно совершенствоваться со временем, потому что настоящая красота – это не просто сохранение молодого внешнего вида, это приятное и грациозное приспособление к старению в каждой фазе жизни.

**Аватара-йога**

Включает в себя физические и психические приемы. Они передаются устно от учителя к ученику в Индии, в монастырях Тибета, Китая. "Не существует ни одного цветка, животного или звезды настолько же прекрасных, насколько прекрасна фигура человека". В уединенных убежищах и монастырях общины буддийских монахов, практикующие Аватару-йогу, затрачивают многие часы на умягчение своей кожи, поглаживание подошв ног пемзой, чтобы сделаться

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
счастливыми и сохранить тело не из тщеславия и суетности, а из благоговения перед Богом, который дал им их тела.

#### ПОЧЕМУ СТАРЕЕТ ТЕЛО?

Время, в смысле старения, считается величайшим врагом физической красоты, тем не менее оно не единственный ее разрушитель. Вместе с тем невежество, безразличие, отсутствие ухода, неправильное дыхание, напряженность, плохой сон, запоры, недостаточность умственных интересов – все это способствует разрушению очертаний лица и тела, вносит вклад в преждевременное старение.

Три наиболее сильных врага – это влияние силы тяжести, ухудшение кровообращения лица и головы и потеря жизненной энергии. По мере того, как тело становится старше, оно все больше подвержено воздействию этих причин, действующих сообща. Уменьшение жизненной энергии способствует силам тяжести, сила тяжести способствует ухудшению кровообращения.

Курс йоги содержит методы преодоления этих сил. Он содержит также упражнения асан для мускулов, суставов, позвоночника, внутренних органов, нервной системы, желез внутренней секреции, кровообращения, и совместное их применение могло бы помочь восстановлению утомленного и стареющего тела, продлив лучшие годы жизни. Йоги полагают, что с каждой освоенной асаной обучающийся ощущает возрождение, и, таким образом, за девять месяцев тело может "вновь родиться".

#### ПОТЕРЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Это пожалуй, наиболее серьезная из всех причин старения, поскольку, когда жизненная энергия приходит в упадок, тело теряет свою силу. Жизнь больше не кажется заслуживающей того, чтобы жить, ничто не вызывает интереса. Как часто мы слышим слова: "Я, кажется, лишился интереса", "Я не могу произвести никакого усилия". Эти несчастные потеряли свою жизненную энергию, игнорируя или растратив ее попусту в надежде на то, что они могут делать все, что угодно, ничем не платя за это.

"Сгорает с концов свеча моя,  
Будет последнею ночь или нет,  
Но, враги мои, мои друзья,  
Дарит она восхитительный свет!"

Конечно, чувство безрассудного веселья волнует, если говорящего настигает смерть, когда и ночь, и свеча кончаются. Но, к сожалению, это случается не часто. Беззаботный юноша проходит по жизни, становясь старым, убогим, больным, нервным, бременем для себя и других.

#### СИЛА ТЯЖЕСТИ

Космические полеты уже перенесли вопрос о земном притяжении на первое место, но в значительной степени мы на Западе не представляем себе, что эта же сила, удерживающая нас на Земле, давит также на нас психически, в разрушительном смысле. Хотя причины нам неизвестны, эффект этого давления знаком всем нам.

Обвисание мускулов и тканей, "опущенные" (смещенные) органы, осевшие своды и изгибы, растущая утомленность, желание сидеть или лежать, а не стоять, – все это внешние признаки уменьшения нашего противодействия. Мера против этого, предлагаемая йогой, проста, логична: тело переворачивается вниз головой. Влияние тяжести становится обратным; ткани, мышцы, органы, которые обычно тянет вниз, теперь стремятся в противоположную сторону и возвращаются на прежние места.

#### УХУЖДЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ

В то же время перевернутая позиция способствует притоку крови к лицу и голове. Некоторые позы действительно направляют ее туда, обеспечивая питанием голодающие лицевые ткани. Это приносит пользу всему организму: железы, органы, нервные окончания получают нормальное питание артериальной кровью, оживляются и увеличивают свою эффективность.

#### ПРАНА

Заметим, что энергия солнечных лучей, воды и матери Земли также преобразуется в энергию индивидуума с помощью жизненной силы, творящей все в мире. Поскольку полное дыхание увеличивает объем вдыхаемого воздуха, количество праны также увеличивается. Когда люди говорят: "Он использовал все свои резервы", они, не сознавая того, говорят о пране. Если ее запасы постоянно не пополняются, весь организм распадается, гибнет.

Если организм перезаряжается, жизнеспособность становится высокой, хороший внешний вид и радость жизни достигают своего максимума. Прану увидеть нельзя, никто не может заключить ее в сосуд, произвести ее синтетический лабораторный заменитель. Если же все-таки нужно дать обыденную параллель, то ее можно сравнить с витамином D при воздействии солнечного света.

Прана – пища для нервов. Когда они успокаиваются и восстанавливаются с помощью повышенного приема жизненной силы, напряженность их спадает благодаря замедлению дыхания. Нервное напряжение разрушает красоту, создает

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
тревожное выражение лица, неловкие движения, безобразную осанку и хронические расстройства пищеварения и желез внутренней секреции, которые также воздействуют на внешний вид. Правильное дыхание очищает кровь и улучшает кровообращение во всех частях тела.

Управление дыханием – это средство, благодаря которому мозг успокаивается и выражение лица приобретает ясность и безмятежность. Дыхание – физическая основа йоги, – человеческой жизни, правильное дыхание – это дорога без грязных ухабин, колдобин, трясин.

Истинное соотношение мышечных и "нервных" усилий, то "есть нервного "напряжения", стремящегося к; нулю при освоении способа получения праны через дыхание. Он должен соответствовать асане, освоение которой подразумевает и метод дыхания. Вдох – выдох через нос (кроме особых случаев), мускулами живота, без приподнимания плеч, типичного при поверхностном дыхании. Полное, глубокое дыхание – наполняет и опорожняет легкие с каждым вдохом, выдохом; медленное и ритмичное, становящееся одним движением непрерывности.

#### ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

Они оказывают далеко идущее влияние на тело, мышление и отношение к жизни. Стойка на голове непосредственно стимулирует верхний придаток (шишковидное тело), нижний придаток мозга (гипофиз) и щитовидную железу. Стойка на плечах оказывает регулирующее действие на щитовидную железу. Асаны, которые направляют давление на поясницу, стимулируют надпочечные железы. Позы, при которых давление оказывается на нижнюю часть живота, тонизируют яичники, воздействуют на половые железы у мужчин.

Лучезарное здоровье, оптимистическое и мягкое, без напряжения, отношение к жизни в величайшей степени зависят от гормонов.

"Мы в той же мере молоды, в какой молоды наши железы".

#### Часть I КРАСОТА ТЕЛА

##### Общий уход

"Ваша лучшая одежда – это шелк вашей кожи. Ваше лучшее оружие – панцирь ваших мускулов".

Для йога его тело – источник его гордости, но не тщеславие, отражение его достижений. Одна из основных доктрин Хатха-йоги состоит в том, чтобы сохранить неизменность тела на всю жизнь, то есть преодолеть те перемены, которые наступают с физическим старением – изменение веса, "потеря гибкости позвоночника и суставов, ухудшение пищеварения, обвисание мышц.

Большинство из этих перемен можно задержать, некоторые остановить; в случае преждевременного старения молодость можно восстановить, т. е. добиться укрепления плоти и мышц обновленной гибкостью суставов, более молодой грацией движений. Результаты будут соответствовать тому количеству сосредоточенности и практики, которое изучающий собирает затратить.

#### ГРАЦИЯ, ГИБКОСТЬ, ОСАНКА

Движения для тела – это то же, что выражение для лица. Так же, как неприятное выражение отрицает тонкие черты лица, эффект хорошо сложенного тела убивается плохой осанкой и манерой держаться, неуклюжими движениями, безобразной походкой, принужденностью. Чтобы быть красивым, тело должно быть грациозным, гибким, не напряженным, хорошо координированным. В восточных странах иногда можно видеть чрезвычайно тучных женщин, танцующих с грацией. Волнообразные движения рук, легкость в ногах, бесконечная гибкость и идеальная координация зачеркивают вызывающую отвращение плотность.

На Западе, к сожалению, резкие, отрывистые, быстрые движения встречаются чаще, чем плавные жесты. Это производит впечатление скорее физкультурных упражнений, нежели танцев. Этим мы обязаны играм, в которые играем, образу жизни, который ведем. Грациозные женщины и мужчины с хорошей координацией движений настолько редки, что тотчас же привлекают всеобщее внимание. Способность сидеть, стоять, двигаться со свободной грацией – это одно из проявлений обучения йоге.

Постоянное внимание позвоночнику и суставам обеспечивает манеру держать себя прямо и сохранять гибкость. Обучение расслаблению исправляет несоразмерные, резкие движения. Асаны укрепляют плоть и мышцы, регулируют вес посредством упражнений и воздействия на железы и удерживают тело в хорошем состоянии.

#### ПРОПОРЦИИ

Хотя некоторые упражнения, как полагают, увеличивают вес, особенно когда тело еще находится в состоянии роста, костная структура полностью развитого взрослого человека при этих упражнениях не изменяется. Плоть, однако, можно переформировать с помощью регулярных и серьезных упражнений с тем, чтобы улучшить очертания тела. При этом фигура, особенно у женщин, иногда изменяется в очень сильной степени. У тех, у кого вес нормальный, может и не быть никакого расхождения в размерах, но при этих упражнениях происходит перераспределение жировых отложений, что приводит к более гармоничным

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
пропорциям.

Не так уж редко встречается правильный вес при плохой фигуре. У женщин наиболее часто отмечаемое улучшение проявляется в переходе полноты от бедер к бюсту, но встречаются случаи, когда мальчишеское бесформенное тело развивается в грациозные, округлые женские формы. У мужчин развиваются грудная клетка и плечи, укрепляются и становятся стройными талия и живот. Большие животы часто обуславливаются слабыми мышцами, а не жировыми отложениями. Регулярные упражнения подтянут их, улучшат фигуру.

ВЕС

Никто не может считать себя на высоте положения, если он чрезмерно толст, нельзя ожидать, что он действительно получает удовольствие от жизни. Кроме состояния сердца имеется множество неприятных недугов, сопровождающих тучность, - варикозное расширение вен, геморрой. Если вы серьезно озабочены излишком веса, ограничивайте себя в еде. Откажитесь от всего, что приводит к ожирению: тортов, сладостей, белого хлеба, жареного мяса, кофе, закусок за вечеринкой, безалкогольных напитков и алкоголя. Водяной пост - раз в две недели, фруктовая - диета - раз в неделю помогут вам держать вес под контролем.

Водяной пост

Выберите день, когда вы не будете слишком заняты, предпочтительно, когда вы сможете остаться одни. Не принимайте никакой пищи весь день и пейте только воду. Берегите энергию и даже, если возможно, сохраняйте молчание. Выполняйте дыхательные циклы и ложитесь спать очень рано. Если этот пост проводится с целью очищения, в конце дня рекомендуется сделать клизму.

Фруктово-соковая диета

Придерживайтесь той же самой процедуры, что и при водяном посте, заменив воду фруктовым соком.

Фруктовая и ореховая диета

Только фрукты и орехи.

Четырехгредиагентная диета

В течение 4-7 дней есть только фрукты и овощи, орехи, мед. При этом каждый день в течение четырехгредиагентной диеты необходимо заниматься упражнениями, способствующими снижению веса, а также поддержанию крепости тела, так как при потере веса часто обвисают ткани, складки кожи.

Поза для снижения веса

На вес оказывает сильное влияние щитовидная железа, поэтому, когда проблема состоит в излишке веса, важно ежедневно выполнять позу свечи, принимая которую, следует удерживать стойку на плечах так долго, насколько это будет возможным без напряжения, что стимулирует щитовидную железу. После окончания - стакан теплого козьего молока. (В случае чрезвычайной полноты, до тех пор пока вес несколько не будет снижен, избегайте применять стойку на голове).

Другие упражнения, асаны для различных частей тела (выбирать по индивидуальной необходимости): стойка на голове (стр.41), голова к коленям (стр. 22), поза плуга, поза носа лодки, поза стрелка из лука, цикл переднего вытягивания (стр. 40), скручивание позвоночника, уддияна.

Стойка на плечах или поза свечи

Лечь на спину, положив руки по сторонам. Поднять обе ноги, удерживая их прямыми, вверх над головой. Поддерживать себя руками, согнув их в локтях. В стойке они должны подпирать спину в области лопаток, локти должны лежать на полу, а руки образовать клин, на который опирается туловище. Туловище и ноги по возможности следует держать на одной прямой линии, хотя это и может потребовать некоторой практики, но всегда необходимо, чтобы подбородок был плотно прижат к грудной клетке против щитовидной железы. Если это не делается, кровь будет притекать к лицу и голове, как в полстойке на плечах.

В общем, вся цель этой позы состоит в том, чтобы собрать артериальную кровь из ног и туловища и направить ее к щитовидной железе. Сохранить эту позу, глубоко вдыхая и выдыхая, выдержать некоторое время, чтобы дать возможность оживляющей крови стимулировать, привести в хорошее состояние и отрегулировать эту железу. Ее эффект передается каждой железе тела. Эта поза оказывает влияние не только на вес, но также на жизнеспособность, психическое состояние и процессы старения.

При выполнении упражнения необходимо сконцентрировать весь свой ум на приносимых им выгодах. Как завершение стойки на плечах опустить ноги над головой, удерживая их прямыми до тех пор, пока если это возможно, носки ног не коснутся пола. Руки теперь должны лежать на полу на одной линии с бедрами, когда тело лежит плоско на спине. Удерживать эту позу одну или две секунды, сконцентрировав свое внимание на позвоночнике, затем согнуть ноги в коленях и медленно опускать ноги из-за головы назад и вниз на пол. Затем полностью расслабиться.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
ОБЩИЙ УХОД ЗА ТЕЛОМ

Чтобы приобрести или сохранить физическую красоту, кроме йоговских асан и упражнений необходимы дополнительные меры.

#### УХОД ЗА КОЖЕЙ

Древние наставления йоги по уходу за кожей, в частности за кожей тела, включают следующее:

"Разрежьте лимон на две половины и, сидя в удобной позе с перекрещенными ногами, натрите ими локти, смягчая кожу.

Смойте водой и натрите локти растительным маслом. Сделайте то же самое с коленями и шеей. Расплющите половину лимона и натирайте снизу подбородок мягкими движениями вверх и вниз, думая о коже всего своего тела; затем натрите кожу растительным маслом.

Воздушные ванны - пребывание в тени, насколько это возможно раздевшись, дает возможность коже свободно дышать. В общем те же правила, какие были даны по уходу за кожей лица, применимы и для всего тела: соответствующая защита, проветривание, абсолютная чистота. Следует принимать ванну или душ каждый день и, если возможно, круглый год. Важная привычка это натирать все тело мочалкой в ванной или под душем до тех пор, пока кожа не покраснеет. Особое внимание следует уделять ступням ног. Никогда не допускайте, чтобы нарастали мозоли или чтобы развивалось врастание ногтей на пальцах ног. Огрубление на пятках или подошвах следует удалять с помощью пемзы.

#### ДИЕТА

Очень много проблем фигуры, лица, цвета кожи, общего здоровья связано с диетой. Вы можете есть слишком много мяса, или пить слишком много алкоголя, или класть слишком много сахара в пищу и питье. Вы, может быть, слишком часто ходите в гости на чай, всегда "подклеывая" в периоды между принятием пищи. Еда, которая сопровождает любой вид зрелищных мероприятий - кино, телевизор и даже театр и балет, нарушает состояние зубов, цвет лица и пищеварение, не говоря уже о фигуре. Тело должно получать сахар для тепла и энергии, но он содержится в меде, фруктах, сушеных фруктах. Мед, если он принимается ежедневно, скоро ликвидирует стремление к шоколаду и пирожным.

Сократите потребление мяса, если вы его едите более раза в день. Трех или четырех мясных дней в неделю вполне достаточно, если по другим дням мясо заменяется рыбой, яйцами и сыром. Настоящая йоговая диета, конечно, вегетарианская. Множество сырых овощей и зелени, салаты, свежие фрукты, фруктовые соки, орехи, вода, молоко (если оно согласуется с вашим организмом), йогурт, кислое молоко, пахта - все это замечательная пища, подкрепляющая и дающая здоровье. Каждый день пейте в достаточной мере воду..

Белый хлеб не является предметом насущной необходимости при разнообразии хлеба, и подобно белому сахару лучше его избегать. Очень важно есть регулярно в установленные часы, оставляя время для переваривания пищи. Если вы ограничены во времени, то ешьте умеренно, исключая тяжелую пищу, которая чрезмерно напрягает пищеварения. Алкоголь и табак совершенно противопоказаны йоговскому учению. Алкоголь, при всех его увеселяющих проявлениях является разрушителем. Он принесет много вреда, если вы обнаружите в себе склонность к алкоголизму. Откажитесь от него совсем. Что касается табака, единственное правило для изучающих йогу - это не курить ни при каких обстоятельствах.

#### ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ. СОН

Савасана (полное расслабление), если ее применять регулярно, положительно действует на все тело и внешний вид. Существуют и другие способы уменьшения напряженности, например сидеть на солнце или лежать под деревом, ничего не делая, без обязанности куда-либо спешить. Часто можно слышать слова: "Я не могу расслабиться", но расслабляться мы должны, если не хотим превратиться в старых, нервных мужчин и женщин. Старайтесь выполнить савасану в середине дня, в то время, которое делит его на два равных периода. Если вы не сможете лечь, сядьте, опустив голову вперед на грудную клетку и полностью расслабив все тело и конечности. Существует два вида не спящих: те, кто не может, и те которые этого не делают. Первые нуждаются в помощи, последним следует иметь больше здравого смысла.

Есть лишь один резонный довод не ложиться спать допоздна - посещение театра, путешествие или крайняя необходимость, но не спать без особой причины, просто потому, чтобы уклониться от сна, - наихудший вид глупости. Те, кто хотят, но не могут спать, могли бы улучшить свое состояние посредством глубокого дыхания, расслабления и применения савасаны. Эти общие упражнения настолько полезны для здоровья и нервов, что хороший сон является обычным их результатом. Может возникнуть необходимость изменить обстановку, при которой вы спите, т. е. сделать вашу спальню более затемненной и более тихой, или, если это невозможно, заложить уши хлопчатобумажной тканью и прикрыть глаза шарфом или маской.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Трудно заснуть в непроветренной, душной комнате, так что обеспечьте себя в достаточной мере свежим воздухом, но никогда не ложитесь на сквозняке. Может быть, вы спите на слишком пружинящем матрасе или у вас под головой много подушек, может быть, вам недостаточно тепло или одеяло слишком тяжелое.

Может быть, вы сытно поели перед тем, как ложиться спать, или перед сном произошел семейный скандал, или вы поглощены беспокойными, мучительными мыслями. Может быть, вы перевозбуждены работой, кинокартиной или книгой. Вы, наконец, можете лечь спать на пять минут позже положенного времени и упустить момент, когда вы смогли бы заснуть естественно. Старайтесь перед сном немного пройтись пешком, а потом полезно искупаться. Теплая ванна или душ, глубокое дыхание у открытого окна и савасана, выполняемая уже в постели, помогут вам достигнуть расслабления, необходимого для сна.

Если сон все же не приходит, не впадайте в панику, лежите спокойно, дыша глубоко и ритмично, расслабив мускулы и нервы, и помните, что, если вы овладеете умением расслабиться, вы научитесь восполнять запас своих сил.

**Общие упражнения.**

Если вы работаете в учреждении, в магазине, на заводе – ходите на работу пешком, если, конечно, это позволяют вам время и обувь, вместо того, чтобы пользоваться транспортом. Обычное оправдание – это недостаток времени; но если подсчитать время, теряемое из-за заторов и перебоев в движении транспорта или из-за его ожидания, то оно, вероятно, в ряде случаев окажется больше того, которое требуется, чтобы пройти то же расстояние пешком, не говоря уже о затрачиваемой нервной энергии.

Во время отдыха с субботы до понедельника предпринимайте пешеходные прогулки, гуляйте по парку, в лесу или ходите купаться. Домашние хозяйки могли бы извлечь максимум упражнений из своей домашней работы, поворачиваясь, наклоняясь, переходя с места на место. Старайтесь хотя бы два раза в неделю пройтись пешком.

Хроническая и бессознательная напряженность. "Руки ваши лежат раскрытыми среди свежей травы, пальцы ваши выглядывают словно розовые цветы, глаза ваши выражают улыбкою мир тишины". Спокойная тональность этой поэмы создается образом рук, умиротворенных, безмятежных. И действительно, настроение человека обнаруживается по его рукам, очень часто, увы, сжатым в бессознательном напряжении. Понаблюдайте за руками в автобусе, в кафе. Они обычно сомкнуты или сжимают, как бы в безнадежности, книгу, газету, вилку, зонтик.

Водители сжимают в руках рулевое колесо, напрягая все тело, машинистки сидят принужденно, сдвинув брови, печатая в разрушающем здоровье, изнуряющем нервы темпе, люди неграциозно, кажется, с силой проталкиваются через запруженные народом улицы, как бы состязаясь в скорости. Эта напряженность редко ослабляется. Вечером эти несчастные сидят со скрюченными ногами, сгорбившись, нахмутив брови и смотрят в книгу или на экран телевизора. В постели они лежат, скорчившись в неудобной позе с коленями у подбородка, зажимая руками грудную клетку, втянув голову под одеяло. Так они проводят день и ночь, живя в напряжении, пока это не становится бессознательной привычкой.

Если вы один из этих страдальцев, вы могли бы себе помочь, изучив и применив йоговское учение, регулирующее выполнение Савасаны – позу полного отдыха, которая помогла восстановить спокойствие многих напряженных, измотанных мужчин и женщин. Овладение этими методами очень скоро приводит к изменениям как во внешнем виде, так и в состоянии здоровья; глаза становятся более ясными и мягкими, движения более плавными и грациозными, а атмосфера отдыха совсем другой. Ощущение того, что жизнь действительно стоит того, чтобы жить, а не является просто напряженной, безнадежной работой, скоро передается само по себе другим и отражается на вашем собственном лице.

**УПРАЖНЕНИЯ И АСАНЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИГУРЫ**

Мы уже упоминали о возможности переформировать тело даже у полностью развитых зрелых людей. Это осуществляется с помощью ряда упражнений, медленных движений, напряжения и расслабления групп мышц при активном участии в этом процессе психики. Обучающийся действительно ваяет самого себя часть за частью, по мере того, как он выполняет эти движения. При работе над руками, например, ему следует научиться создавать в своем уме мысленный образ своих рук такой формы, какую он хотел бы им придать, то же самое ему следует делать с ногами, плечами, грудной клеткой, талией и т. д. Эти медленные движения чрезвычайно эффективны в юношеском возрасте, когда тело еще находится в процессе развития.

Система упражнений медленных движений была известна и использовалась сотни лет в так называемых Академиях красоты. Во многих деталях современные изометрические упражнения следуют тем же принципам. Каждый мускул

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org) образуется из тысяч нитевидных, волокнистых клеток, которые могут уплотняться путем упражнений. Это основа любого формирования тела, и, если это выполняется энтузиастами чрезмерно, у них развиваются ненормально большие мышцы. Обучение йоге не приводит к такому чрезмерному развитию, но, используя те же принципы, обучающийся получает возможность придать телу наилучшую возможную форму и сохранить его крепким и неизменным в течение всей жизни. В случае чрезмерного веса сочетание благоразумной диеты и упражнений могло бы уменьшить его, сделав стройными и пропорциональными тяжеловатые, неуклюжие бедра, руки, живот.

Перед началом занятий разглядите внимательно свою фигуру, оценивая наихудшие ее точки, не будучи расположенным огорчаться из-за недостатков, а конструктивно, со стремлением улучшить ее по всей своей способности. Рассматривайте свое тело как сырой материал, который нужно сформировать по вашему желанию: будьте уверены в успехе, а если эта уверенность ослабевает и результаты обнаруживаются медленно, помните о сотнях тех, кто уже не только улучшил свою физическую внешность, но в этом процессе развил силу воли, решительность, настойчивость, добившись наисладчайшей из всех побед – победы над собой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И БЮСТА

1. Напряжение и расслабление мышц грудной клетки. Представить, что вы подтягиваетесь вверх по канату. Поднять руки над головой и сжать кулаки, тянуть их вниз, напрягая мышцы грудной клетки, затем расслабляя их, когда руки достигают уровня грудной клетки. Повторить 4 раза (для укрепления бюста).

2. Сложить ладони вместе перед грудной клеткой. Нажимать правой рукой на левую справа и противодействовать этому нажиму слева, напрягая мышцы грудной клетки, медленно с усилием нажимая на левую сторону, затем на правую сторону. Повторить 4 раза.

3. Руки в том же положении, но на этот раз пальцы соединить в замок. Пальцы левой руки, обращенной ладонью вверх, загнуть и сцепить их с загнутыми пальцами правой руки, обращенной ладонью вниз.

Движение теперь состоит в растягивании, уравновешенном сопротивлением: натяжение правой руки – противодействующее сопротивлению левой руки, сперва в правую сторону, затем в левую. Повторить 4 раза.

4. Сжать кулаки и прижать их друг к другу перед грудной клеткой, локти в сторону, как бы тянуть кулаки в стороны, преодолевая большое сопротивление, напрягая мышцы грудной клетки. Развести кулаки в стороны и назад, пока локти не сойдутся вместе, затем расслабиться и возвратиться в исходное положение. Повторить 4 раза.

5. Вытянуть руки вперед перед собой со сжатыми кулаками, обращенными внутрь друг к другу. Удерживать руки прямыми, медленно, как бы преодолевая сопротивление, растягивать их в стороны, раскрывая руки как можно шире и в то же время наклоняясь назад. Расслабиться, возвратиться в исходное положение. Повторить 4 раза.

6. Вытянуть руки со сжатыми кулаками, но на этот раз обращенными вниз, как бы держа металлическую палку. Медленно поднять руки, преодолевая сопротивление, над головой, удерживая их прямыми. Поднять их как можно выше и слегка назад за голову. Расслабиться и повторить 4 раза.

7. Лечь, выпрямившись, на спину, вытянув руки вдоль тела. Вдохнуть, выгнуть спину, подняв только грудную клетку, затем выдохнуть и опустить ее. Повторить несколько раз. Подниматься должна только грудная клетка, голова и бедра – оставаться на полу.

Упражнения для мужчин

8. Лечь вниз лицом, опираясь только на ладони перед грудью на ширине плеч и на пальцы ног, тело вытянуто, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выжаться, выпрямляя руки, затем опуститься снова в исходную позицию. Продолжать выполнять упражнение, пока не почувствуете приятную усталость.

9. Выполнять те же движения, но расставив руки более широко.

10. Выполнить те же движения, но соединив руки вместе.

11. Выполнить те же движения, но вынести руки дальше вперед.

12. Занять ту же исходную позицию, как в упражнении 8. Выжаться на вытянутых руках, затем опустить туловище, поднимая правую ногу; поднять туловище, опуская ногу; опустить туловище, поднимая левую ногу; поднять туловище, опуская ногу. Эти движения слишком напряженные для женщин, которым следует выполнять следующие движения.

Упражнения для женщин

13. Встать на колени и наклониться вперед от пояса, опираясь на ладони вытянутых рук перед собой на ширине плеч. Опустить верхнюю часть туловища, сгибая руки, пока не коснетесь подбородком пола, и в то же самое время выпрямить и поднять вверх правую ногу, которая должна находиться на одной линии с туловищем, поднять туловище в исходное положение, опуская ногу.



Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Затем сменить ногу и повторить.

#### АСАНЫ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И БЮСТА

Кроме приведенных выше упражнений выполняются также поза головы коровы, поза зайца, поза птицы, стойка на голове.

##### 1. Поза верблюда

Встать на колени, слегка расставив ноги, прогнуться в спине и тянуться назад, пока не схватите руками пятки или лодыжки. Это движение должно быть прогибанием, а не наклоном спины. Следует также локти держать прямыми и позволить голове свеситься назад. При выполнении этого движения должно ощущаться напряжение мышц грудной клетки, шеи, талии, живота и бедер. Удержать позу как можно дольше, насколько это будет удобно, вдыхая и выдыхая.

##### 2. Поза носа лодки

Лечь лицом вниз. Согнуть ноги в коленях и ухватиться руками за лодыжки. Вдохнуть и натянуть руки движением распрямления ног, в то же самое время отводя вверх голову и плечи, пока тело не образует форму носа лодки. При этом должно ощущаться сдавливание поясницы и растяжение мышц грудной клетки. Выдохнуть и расслабиться. Повторить еще раз.

##### 3. Поза кобры

Лечь на пол лицом вниз, ладони на полу на ширине плеч, подбородок и ступни на полу, пальцы ног вытянуть назад, ноги вместе, но не прижаты друг к другу. Вдохнуть и выгнуть спину, выпрямляя руки, подняв голову, плечи, грудную клетку и оказывая давление на поясницу. Ниже талии тело должно быть прижато к полу. Выдохнуть и опуститься вниз, повторить еще раз, затем выполнить еще дважды, крепко прижав подбородок к грудной клетке.

##### 4. Поза павлина

Это довольно напряженная поза, пользующаяся популярностью у мужчин больше, чем у женщин, но превосходная для развития крепких мышц грудной клетки и спины.

Встать на коврик и положить на него ладони, повернув запястья так, чтобы пальцы были обращены в направлении к туловищу. Вытянуть ноги назад, удерживая их вместе и касаясь пола только носками.

Удерживая руки близко друг к другу, согнуть их в локтях и наклониться над ними вперед так, чтобы локти упирались в живот и в область печени. Вдохнуть и медленно продвигать голову и туловище вперед над руками, локти теперь крепко вдавлены в живот, пока ступни не начнут отрываться от пола. В конце концов туловище и ноги оказываются на одной линии и поднятыми вверх, а весь вес тела приходится на руки.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕДЕР, ЯГОДИЦ И СПИНЫ

1. Лечь на спину, согнув колени и поставив подошвы ног на пол. Руки соединены позади шеи. Вдохнуть, поднять бедра, сокращая мышцы ягодиц, выдохнуть и опуститься в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. В той же позиции поднять бедра и вытянуть одну ногу вперед, нога и туловище на одной линии. Выдохнуть и опуститься в исходное положение. Повторить 4 раза, меняя ноги.

3. Лечь на спину, вытянув руки и ноги вдоль тела. Вдохнуть и поднять только бедра, выгибая спину и удерживая плечи и пятки на полу. Выдохнуть и опуститься обратно. Повторить 4 раза.

4. Лежа на спине с руками, соединенными за головой, притянуть колени к животу и массировать бедра, перекачиваясь с бока на бок в легком круговом движении, перенося весь вес на бедра и ягодицы.

5. Лежа на спине, согнуть колени и поставив подошвы на пол, массировать бедра, двигая колени вместе из стороны в сторону, руки соединены позади шеи.

6. Лежа, с руками соединенными за шеей и выпрямленными ногами, перекачиваться с бока на бок, слегка прогнув спину и перенеся весь вес на бедра.

7. Лежа, развести руки в стороны, перекачиваться в правую сторону, затем в левую, принимая вес на бедра.

8. Сесть прямо, согнув и расставив колени в стороны, подошвы ног вместе. Положить руки на лодыжки и перекачиваться из стороны в сторону, массируя ягодицы.

9. Сидя на ягодицах, руки положить на бедра, ноги вытянуты вперед. Двигаться перед собой, вытягивая вперед левую ногу, затем правую, затем левую, затем правую. Переменить направление и двигаться ногами назад.

10. Сесть прямо, сложив руки на грудной клетке и согнув обе ноги вместе в левую сторону. Выпрямить ноги, стараясь удержать их скрученными влево, и поднять их вверх примерно под углом 45 градусов перед собой. Удержать их выпрямленными, затем согнуть и перевести их в правую сторону; выпрямить их снова, затем перевести в левую сторону. Продолжать упражнение до усталости, вращаясь на ягодицах и стараясь не отклониться назад.

11. Сесть, вытянув ноги вперед, положить ладони на пол с правой стороны тела и перевернуться на живот вправо, удерживая ступни над полом так, чтобы вес тела главным образом приходился на живот и руки. Продолжать перекаат вправо, пока вы опять не сядете прямо с руками по обе стороны тела и ногами, вытянутыми вперед. Затем поворачивать ноги, удерживая их прямыми, в правую сторону, вращаясь на ягодицах и описывая ступнями над полом и на одном уровне от него полукруг, пока ноги не будут обращены в противоположную сторону.

Продолжать движение через правый бок опять на живот, удерживая, если необходимо, свое равновесие с помощью рук, пока вы не вернетесь снова в позицию сидя с выпрямленными ногами. Изучить каждое движение и его направление и выполнять шаг за шагом. Затем выполнять все упражнения в одном непрерывном движении, комбинируя перекаатывание и вращение на ягодицах, пока не почувствуете приятную усталость. Это движение массирует живот, бедра, ягодицы и упражняет талию. Если оно выполняется достаточно быстро, центробежная сила стимулирует кровообращение в конечностях, особенно в ступнях ног, поскольку при этом кровь оттягивается до некоторой степени от солнечного сплетения.

После выполнения этого упражнения следует осуществить расслабление и перезаряжающие дыхательные упражнения. Упражнения общего массажа легче всего выполнять на гладком полу или ковре (маленький ковер будет выскальзывать из-под вас при этих движениях).

#### АСАНЫ ДЛЯ БЕДЕР И ЯГОДИЦ

Поза лука, скручивание позвоночника, поза носа лодки, поза плуга, голова к коленям, поза вершины угла.

##### 1. Качание боком

Сесть, согнув обе ноги вместе вправо ступнями и соединив руки над головой. Вдохнуть и в то же время, как вы выдохнете, покачаться несколько раз боком через согнутые ноги, повторить, затем переменить положение ног и выполнить то же, но в левую сторону.

##### 2. Видоизменение качания боком

Сесть, вытянув левую ногу вперед, а правую согнув назад с правого бока. Соединить руки вместе на макушке, вдохнуть, выдохнуть, медленно наклониться боком через согнутую ногу, стараясь правым локтем коснуться пола. Выпрямиться и повторить то же в левую сторону, переменяя ноги.

##### 3. Поза лотоса

Сесть на пол, вытянув ноги перед собой, приподнять руками левую ступню, согнуть колени и уложить левую ступню на бедро правой ноги у паха, затем приподнять правую ступню и притянуть ее вверх и внутрь -на левое бедро к паху. Сидеть прямо, положив кисти рук с вытянутыми пальцами на колени. Поза лотоса не является сложной, но часто ее трудно выполнять из-за неэластичности бедренных суставов. Внимательное и настойчивое упражнение - единственный путь ее освоения, но при этом не следует допускать никакого перенапряжения.

##### 4. Поза рыбы

Сложить ноги в позу лотоса, нагнуться назад, выгибая позвоночник до тех пор, пока макушка не ляжет на пол. Локти должны быть на полу у боков, а кисти должны лежать на пальцах ног.

##### 5. Скрытая подмасана

Сложить ноги в позу лотоса, затем лечь на живот, соединив руки за спиной ладонями вместе, пальцы направлены к голове.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА

Сильные брюшные мышцы не только приятны эстетически, действуют как корсет для талии, но и очень важны для поддержания хорошего здоровья. Они действуют положительно при пищеварении и очищении организма, а также способствуют силе и хорошему состоянию позвоночника.

1. Стоя прямо, напрячь и расслабить мышцы живота несколько раз, выдержать паузу, затем повторить 3 или 4 раза. Для контроля того, как мышцы становятся твердыми, а затем мягкими, положить пальцы рук на живот.

2. Лечь на спину с вытянутыми за головой руками, сесть, притягивая колени вверх под подбородок и поворачивая руки из-за головы вперед и вниз к полу в плечевых суставах. Лечь в прежнее положение, вытягивая ноги и поворачивая руки опять за голову. Выполнять упражнение в непрерывном движении, поворачиваясь вверх и вперед, затем назад, пока не устанете.

3. Из той же исходной позиции сесть, поворачивая руки в левую сторону, пока кисти не лягут на пол, выпрямленные ноги на полу, лечь обратно, руки вытянуты за головой; сесть, поворачивая руки вправо; лечь обратно, затем расслабиться. Повторить несколько раз для каждой стороны.

4. Гребля. Сесть, согнув и протянув колени вверх, а руки протянуть между коленями к лодыжкам; сжать кулаки и вообразить, что вы держите весла,

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
наклониться назад и в то же самое время выпрямить ноги перед собой вперед, как при движении на себя весла, отвести кулаки вверх к грудной клетке, полностью напрягая мускулы живота. В конце движения назад туловище должно быть наклонено к полу под углом примерно 30°; возвратиться в исходное положение, одновременно расслабляя мускулы, затем тянуть весла назад снова. Продолжать эти движения непрерывно, до чувства приятной усталости.

5. Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела на полу, притянуть колени вверх к животу, ноги согнуты в коленях, выпрямиться и вытянуть ноги вверх под прямым углом, затем медленно опустить их вниз к полу, удерживая их прямыми.

6. Лечь на спину, руки на бедрах, ноги вытянуты на полу. Притянуть правую ногу, согнув ее в колене, вверх к животу, оставляя левую лежащей на полу. Затем сесть прямо без помощи рук, вытягивая правую ногу вперед и вверх под углом 45°; лечь, сгибая ногу и отводя колено обратно к животу, повторить то же с левой ногой. Выполнить упражнение несколько раз для каждой стороны.

7. Лечь на пол, руки и ноги вытянуты, ладони на полу. Согнув ноги, притянуть оба колена вверх к животу, затем сесть, вытягивая ноги вперед и вверх под углом 45°, не отрывая ладоней от пола; лечь, сгибая ноги и отводя колени обратно к животу.

8. Те же движения, но на этот раз выпрямляя ноги, одновременно развести их в сторону на ширину плеч.

9. Те же движения, но соединив руки за шей и стараясь сохранить равновесие.

10. Лечь на пол, руки соединить за шей, ноги вытянуть на полу. Согнув ноги, подтянуть оба колена вверх к животу, выпрямить ноги под углом 45°, развести их в стороны, соединить их вместе снова, затем отвести их обратно к животу и вернуться в исходную позицию. При выполнении упражнения туловище не должно отрываться от пола, а при разведении и соединении ног они должны удерживаться прямыми и под углом 45°.

11. Сесть, вытянув ноги перед собой, руки – назад за туловище, и, опираясь на кисти, перемещать правое колено вверх и стараться коснуться им правого плеча. Повторить несколько раз, затем выполнить то же с левым коленом.

12. Лечь на пол, откинувшись назад, принимая вес тела на локти, ладони на полу, ноги выпрямлены. Описывать обеими ногами круги, удерживая их прямыми и поднимая вверх, в сторону; опустить ноги вниз на пол в исходную позицию; поднять их вверх, в другую сторону, опять – в исходную позицию.

13. На той же исходной позиции выполнить круговое движение обеими ногами вместе, но на этот раз сгибая колени, подтягивая их вверх к животу, отведя в сторону и вниз, вытягивая ноги и принимая исходную позицию, снова подтягивая колени к животу, отводя их в другую сторону, выпрямляя и принимая исходную позицию. Одновременно с выполнением кругового движения ногами должно осуществляться вращение в бедрах и ягодицах.

#### АСАНЫ ДЛЯ ЖИВОТА

Стойка на плечах, полстойки на плечах, поза носа лодки.

##### 1. Поза стрелка из лука

Сесть, вытянув прямо перед собой правую ногу. Переступить через нее левой ногой, поставив левую ступню плоско на пол у правого колена. Вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед, ухватившись левой рукой за пальца правой ступни, затем, держась правой рукой за носок левой ступни, поднимать и стараться подтянуть ее вверх ко лбу, пока большой палец ноги не коснется точки между бровями; в то время, когда вы тянете ступню вверх, локоть следует отводить в сторону, наружу от тела, как бы движением стреляющего из лука; вернуться в исходное положение, переменить сторону и повторить.

##### 2. Скручивание позвоночника

Сесть, согнув ногу в колене и расположив ее на полу так, чтобы левая пятка была прижата к правой ягодице. Переступить правой ногой через левое бедро, поставив правую ступню на пол с наружной стороны левого колена, согнуть правую руку в локте и завести ее за спину; перенести левую руку через согнутое правое колено вниз и выпрямить ее перед собой, пока она не коснется пола. Удерживая эту руку выпрямленной с внешней стороны правого колена, осторожно передвигать ее кисть по полу вдоль левой ноги, пока она не достигнет правой ступни.

Затруднений при выполнении позы не будет при последовательно-точном следовании данным указаниям. Вдохнуть, выдохнуть и скрутить туловище выше талии и голову вращением вправо, пока вы не будете обращены лицом назад. Возвратиться в первоначальное положение и выполнять скручивание в другую сторону.

##### 3. Видоизменение позы плуга

Лежа на полу, перенести ноги вверх и через голову, пока пальцы не упрутся в пол. Руки следует свободно соединить вокруг головы, а колени удерживать

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org) прямыми. Не отрывая пальцы ног от пола, передвигать ступни назад и вперед, переводя их как можно ближе, а затем как можно дальше от головы, вытягивая и сжимая позвоночник. Для завершения этой позы согнуть ноги и перенести их обратно вниз, как это делалось при завершении стойки на плечах.

#### 4. Голова к коленям, стоя

Стоя, ноги вместе, ладони рук лежат на бедрах ног с обратной их стороны. Вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед, поджимая живот и скользя ладонями вниз по обратным сторонам ног, пока не сможете схватить лодыжки. Прижать голову к коленям, не сгибая при этом ноги; вернуться в исходное положение и повторить.

#### 5. Уддияна

Это трудная асана. Очень полезна для красоты и здоровья и считается одной из самых важных из всех йогических поз. Она обеспечивает глубокий внутренний массаж брюшных органов и дает возможность овладеть упражнениями полупроизвольных мышц. Она стимулирует пищеварение, исцеляет запоры, менструальные нарушения, развивает твердые мышцы живота, ее можно выполнять стоя или сидя.

В позиции стоя расставить ступни на ширину около 45 см и положить руки на верхнюю часть бедер ног (ниже живота) так, чтобы пальцы обеих рук были направлены друг к другу. Вдохнуть, полностью выдохнуть, слегка согнуть колени, наклониться вперед, перенося вес корпуса на пяточные части кистей рук, и в то же самое время прижать подбородок к грудной клетке, стараясь втянуть живот внутрь и назад диагональным движением, направленным слегка вверх. Представить, что вы стараетесь протолкнуть живот сквозь позвоночник, в то же самое время поднимая диафрагму и образуя глубокую впадину под ребрами. Удерживать это сокращение мышц живота пару секунд, затем их расслабить. Перед втягиванием выдохнуть \_весь воздух из легких.

Когда вы освоите это упражнение, постарайтесь сокращать и расслаблять мышцы живота быстро непрерывным колющим движением – внутрь, наружу, внутрь, наружу. Это нелегко выполнить, но наклон вперед, легкий изгиб спины и перенос веса корпуса на кисти рук дадут вам возможность, лучше управлять брюшными мышцами. Уддияну никогда не следует выполнять на полный желудок, и она нежелательна для женщин в период менструации. Наилучшее время – это раннее утро, когда желудок пуст, или спустя по крайней мере 3 часа после еды. Упражняйтесь, постепенно увеличивая число сокращений, пока не сможете выполнить 25 сокращений подряд.

#### 6. Поза арки

Сесть, вытянув правую ногу перед собой и согнув левую ногу так, чтобы левое колено лежало на полу, а подошва левой ноги была прижата с внутренней стороны к бедру, правой ноги. Вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед, стараясь схватить правую ступню обеими руками и прижать голову к правому колену. Возвратиться в исходное положение и повторить, затем переменить ноги и выполнить еще дважды.

#### Видоизменение позы арки- 1

Сесть, вытянув правую ногу, но на этот раз согнуть левую ногу в колене и положить левую ступню на бедро правой ноги в пахе в позе полулотоса, затем выполнить то же самое правой ступней, положив ее на бедро левой ноги.

#### Видоизменение позы арки - 2

Сесть со скрещенными ногами, расположив ступни под бедрами ног, вдохнуть, взяв руками с внешней стороны коленей пальцы ног, выдохнуть, наклониться вперед и вниз так, чтобы коснуться лбом пола.

#### УПРАЖНЕНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ДЛЯ ТАЛИИ

Эти упражнения для улучшения кровообращения (можно выполнять перед циклом асан специально для улучшения кровообращения лица) применяются для укрепления и уменьшения талии; на покрытом, не голом полу.

1. Слегка расставить ноги, позволить себе от пояса упасть вперед, прогнувшись в талии, верхней частью туловища. Верхняя часть туловища, голова, руки должны быть безвольными как у тряпичной куклы, – "шлепнуться". Затем встать прямо. Повторить несколько раз.

2. То же самое, но упасть – "шлепнуться" в правую сторону, затем вперед. Повторить несколько раз.

3. То же самое, но в левую сторону.

4. Более широко расставить ноги, а руки вытянуть в стороны. Вдохнуть и выдохнуть, нагибаясь вперед, удерживая колени выпрямленными, в конце движения схватить левую лодыжку правой рукой и прижимая голову к левому колену. Встать прямо. Повторить то же самое, но в другую сторону.

5. Расставить ноги, руками держаться за бедра выше колен с обратной их стороны. Вдохнуть и выдохнуть, наклоняясь вперед, в то же время, спуская руки по обратной стороне ног, достигая верха лодыжек и схватить их, пытаясь просунуть лицо между колен, как бы выглядывая снизу между ног.

6. Расставить ноги, обвив ладонями макушку с обратной стороны головы.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Вдохнуть, выдохнуть, вытягивая руки вверх, с ладонями, обращенными вверх. Продолжать выдох, опуская руки и туловище вниз, достигая ладонями пола. Колени удерживаются выпрямленными.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЛИИ

1. Встать, ноги врозь, локти вытянуты наружу в стороны, кулаки сложены вместе перед грудной клеткой. Разводить кулаки врозь, как бы преодолевая сопротивление, туловище в то же время поворачивать от пола вправо, ступни удерживая плоско на полу. Возвратиться обратно вперед и повторить то же упражнение влево. Выполнить несколько раз для каждой стороны, внимательно следя за тем, чтобы в талии производилось полное скручивающее движение.

2. Встать, ноги врозь, руки вытянуты вдоль тела. Наклониться вниз правым боком, коснувшись пола правой рукой. Наклоняться вперед вправо можно сгибая правое колено, левую же руку нужно при этом выпрямлять и поднимать вверх через сторону. Повторить это упражнение для левой стороны.

3. Встать, ноги врозь, руки положить на бедра ног сзади. Вдохнуть, выдохнуть и наклоняться вперед, скользя ладонями вниз по обратным сторонам ног, до лодыжек, которые берутся в ладони, голову прижимая сначала к правому плечу, затем к левому.

4. Встать, ноги вместе, соединить кисти прямых рук над головой; наклоняться правым боком вправо, затем левым влево, сгибаясь в талии.

5. В той же позиции скручиваться в пояснице вправо, затем влево.

6. Та же позиция. Представьте, что поднимаете тяжесть левой рукой и выдвигаете ее вверх в подмышке, а правая рука и плечо в это время перемещаются вниз. Так же воображаемый вес поднимаете правой рукой, выдвигая ее вверх и опуская левую руку и плечо вниз. Эти движения должны ощущаться в мышцах талии.

7. То же самое движение, но ноги врозь, чтобы свободной от воображаемого веса руке опуститься еще ниже и этим усилить напряжение мышц талии.

8. Из того же исходного положения тянуть обе руки вверх и вправо, наклоняясь в талии. Расслабиться. Тянуть руки вверх и влево; расслабиться.

#### АСАНЫ ДЛЯ ТАЛИИ

Качание боком и его видоизменения, скручивание позвоночника, поза арки и ее видоизменения, поза кобры.

##### 1. Поза вершины угла

Сидя, согнув ноги и притянув колени вверх, взять руками сверху большие пальцы ног и медленно выпрямить ноги в сторону и вверх, пока они не выпрямятся под углом 45° к полу. Развести ноги широко врозь и балансировать сидя на ягодицах, удерживая эту позу, затем расслабиться.

##### 2. Ваджероли мудра

Сесть, согнув ноги и притянув колени вверх, выпрямить руки и положить их перед собой ладонями на пол. Вдохнуть, вытянуть ноги вперед и вверх под углом 45° к полу, держа их вместе, удержать эту позу, затем выдохнуть и опуститься в положение сидя, опуская ноги вниз.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

1. Стоя, ноги вместе, подняться на пятки, затем на пальцах ног в два движения опуститься и повторить несколько раз, напрягая мышцы задней стороны ног.

2. Положив руки на бедра, выполнять полуприседания на счет 1-2-3-4, повторить несколько раз.

3. Положив руки на бедра, выполнять прогулку на месте, не отрывая ступни от пола, но в полной мере упражняя мышцы ног.

4. Положить руки на бедра, подняться на пальцы ног, затем полностью опуститься на корточки, повторить несколько раз.

5. Вытянув руки перед собой, опуститься на корточки, затем постараться опуститься полностью на подошвы ног, напрягая мышцы и сухожилия задней стороны лодыжек и икр ног.

6. Стоя на правой ноге, поднять левую, согнув ее в колене, и покачивать левой ногой от колена до ступни вперед и назад несколько раз, повторить для другой стороны.

7. Стоя на правой ноге, поднять левую, как в предыдущем упражнении, но вместо качания вперед и назад перемещать ногу, удерживая ее согнутой в колене, в одну сторону, затем вперед, в сторону, вперед, переменить ноги и повторить.

8. Стоя, раздвинув ноги врозь, руки на бедрах и удерживая подошвы ног на полу, стягивать колени вместе, пока они не коснутся, затем раздвинуть их в стороны, медленно, напрягая мускулы бедер ног.

#### АСАНЫ ДЛЯ БЕДЕР И НОГ

Поза верблюда, поза лодки, поза кобры, голова к коленям стоя, поза лотоса, поза рыбы, скрытая подмасана, поза орла.

##### 1. Поза опрокинутого навзничь

Сесть на пятки, прогнуть спину, откинуть назад голову и постараться

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
перенести туловище назад через ступни, не отрывая колен от пола так, чтобы темя уперлось в пол; руки сложить ладонями вместе у грудной клетки, пальцы направлены вверх, локти прижаты к туловищу. На первых порах вы можете помогать себе при опрокидывании кистями и локтями обеих рук.

#### 2. Поза звезды

Сесть, широко расставив колени и прижав друг к другу подошвы ступней, руки вытянуты перед собой и лежат на лодыжках. Вдохнуть, выдохнуть, наклоняясь вперед, руками держаться за верхушку сложенных ступней и стараться прижаться лбом к пальцам ног, локти должны при этом опускаться вниз с тем, чтобы коснуться ими пола с внешней стороны ног (голеней). Это очень напряженная поза, и следует поэтому соблюдать осторожность и не перенапрягаться.

#### 3. Расщелина

Сесть, положив прямые ноги на пол и раздвинув их врозь, как можно шире. Вдохнуть, выдохнуть и наклониться вперед, стараясь положить руки на пальцы обеих ног и прижимая голову к полу между ног, колени при этом не должны сгибаться.

#### 4. Поза саранчи

Лежа на животе, повернуть голову в одну сторону и выпрямить руки назад, сжать пальцы в кулаки и положить их под бедра ног так, чтобы большие пальцы лежали на полу, удерживая руки жесткими и не гибкими на полу, вдохнуть и быстрым движением поднять обе ноги. Удерживая эту позу, не сгибая ног, выдохнуть и опуститься в исходное положение. Во время выполнения асаны лицо, корпус и руки следует удерживать на полу.

#### АСАНЫ ДЛЯ ИКР И ЛОДЫЖЕ

Кроме приведенных выше асан выполнять также нижеследующие позы с сохранением равновесия. Обязательны упражнения для обеих сторон.

#### 1. Поза дерева

Стоя на левой ноге, согнуть правую в колене назад, обхватить лодыжку правой рукой и притянуть пятку к ягодицам, удерживая колени вместе. Выгнуть спину, глядеть вверх и поднять вытянутую левую руку над головой. Сохранить равновесие как можно дольше, пока это удобно, стараясь не сгибать левую ногу; затем вернуться в положение стоя, переменить ноги и повторить.

#### 2. Видоизменение позы дерева

Стоя на левой ноге, поднять правую ступню за лодыжку и притянуть ее вверх вдоль бедра левой ноги к паху, в позу полулотоса. Удерживать ее там и в то же время вытянуть руки над головой и соединить их ладонями вместе. Сохранить равновесие, затем повторить для другой стороны.

#### 3. Поза орла

Стоя на левой ноге, слегка согнуть колено; обвить вокруг нее правую ногу, поверх левого бедра, зацепившись правой ступней, как крючком, за левую икру. Эта позиция стоя идентична аналогичной позе, выполняемой сидя на стуле, со скрюченными одна вокруг другой ногами. Наклониться вперед и скрутить руки тем же самым способом, то есть пропустить правую руку снаружи выше локтя левой руки и зацепиться пальцами правой руки с внутренней стороны ниже локтя левой руки, поставив локоть левой руки на правое колено и согнув левую руку к себе в локте; положить подбородок на внешнюю сторону левой кисти, согнутой в направлении к грудной клетке. Повторить для другой стороны.

#### 4. Балансирование на корточках - 1

Сесть на корточках, колени вместе. Поддерживая себя правой рукой, охватить левую ступню и тянуть ее вперед перед собой, удерживая колени вместе. Когда вы почувствуете, что можете сохранить равновесие, оторвать правую руку от пола и положить ее на правое колено. Удерживать равновесие как можно дольше, затем переменить ноги и повторить.

#### 5. Балансирование на корточках - 2

Сесть на корточки, слегка расставив колени врозь. Поддерживая себя правой рукой, левой подтянуть левую ногу вверх до пересечения левой икры с бедром правой ноги, оторвать правую руку от пола и стараться сохранить равновесие, принимая весь вес на правую ступню. Выполнить асану, удерживая руки последовательно в следующих трех положениях:

1) руки сложить ладонями вместе у грудной клетки, пальцами вверх, локти прижаты к туловищу,

2) руки вытянуть в стороны,

3) руки вытянуть над головой, соединить ладонями вместе. Повторить упражнение, балансируя на другой руке.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

1. Стоя, ноги вместе, вытянуть руки в стороны, сжать кулаки и сгибать локти, напрягая бицепсы; повторить 5-6 раз.

2. Начиная от плеч, выдвигать кончики пальцев в стороны, делая волнообразные движения руками, как бы проталкивая их сквозь воздух.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
Продолжать, пока не устанут руки.

3. Сжать кулаки и поднять руки от боков и вперед примерно до уровня грудной клетки, напрягая мускулы рук, затем расслабляя; повторить 5-6 раз.

4. То же самое упражнение, но в сочетании с "вычерпывающими" движениями. Когда кулаки поднимутся

примерно до уровня талии, начинать поворачивать их внутрь, вниз, наружу, скручивая их в запястье так, чтобы упражнялись бицепсы и трицепсы. Опустить руки и повторить несколько раз.

#### АСАНЫ ДЛЯ РУК

Кроме упражнений выполняйте также все рельефные позы: позу птицы, позу вороны, позу павлина, позу головы коровы, позу верблюда.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

1. Сидя со скрещенными ногами, поднять голову вверх, затем опустить; вверх - вниз, вверх - вниз.

2. Вращение головой из стороны в сторону, четыре или пять раз.

3. Склонить голову слева, направо, затем обратно, 4-5 раз.

4. Поднять голову, затем дать ей упасть вперед, совершенно произвольно, повторить 3-4 раза.

5. Соединить руки позади шеи, давить ими вниз и вперед и в то же самое время оказывать этому сопротивление, создавая ощущение напряжения мышц шеи. Это важное упражнение для образования хорошей осанки и предотвращения "вдовьего горба".

6. Выталкивать подбородок наружу, затем втягивать его назад, наружу, назад, наружу, назад. Это упражнение для ликвидации двойного подбородка.

7. Медленно вращать головой по замкнутому кругу в правую сторону, затем в левую сторону, медленно и расслабленно.

8. Быстро хлопнуть шею и подбородок снизу кончиками пальцев для стимуляции кровообращения.

#### АСАНЫ ДЛЯ ШЕИ

Кроме этих упражнений выполняйте также позу верблюда, позу опрокинутого навзничь, стойку на голове, стойку на плечах, полстойки на плечах, позу рыбы.

#### РАССЛАБЛЕНИЕ

##### САВАСАНА - ПОЗА ПОЛНОГО ОТДЫХА

При выполнении этой асаны затемните комнату получше, затем ложитесь на спину, закрыв глаза, руки должны лежать вдоль тела, ноги вместе.

##### 1. Расслабление мускулов

Начиная с суставов пальцев ног, старайтесь расслабить каждую группу мышц, прямо вверх по всему телу - ступни, лодыжки, икры, колени, бедра, живот, талию, поясницу, грудную клетку, плечи, руки, кисти, нижнюю челюсть, язык, глаза, лоб. Руки должны лежать безжизненно, челюсть отвисает вниз, язык безвольный, глаза повернуты назад под веки, обычно сдвинутые брови расправлены. После тренировки оказывается возможным расслабить каждый мускул тела. Это должно выполняться медленно и без какого-либо ощущения усилия, которое будет только увеличивать напряженность. Первое время делайте глубокий вдох и напрягайте все тело, затем расслабляйтесь - повторяйте несколько раз.

##### 2. Расслабление нервной системы

Представьте, что большая медленная волна прокатывается внутри вас, вымывая все внутреннее напряжение, отбрасывая и сдерживая все импульсы нервных каналов. Позвольте этой волне двигаться свободно по всему телу. Дайте себе как бы умереть, стараясь вызвать ощущение освобождения от всего, что не имеет для вас значения, ваше тело настолько безвольно и безжизненно, что вы не можете двинуть даже пальцем. Представьте себе, что вы проваливаетесь вниз прямо через пол.

##### 3. Перезарядка посредством дыхания

Начните вдыхать и выдыхать полным, глубоким и ритмичным брюшным йоговским дыханием, выталкивая живот наружу при вдыхании и втягивая его внутрь при выдыхании, ритм этого дыхания значительно более низкий, чем у обычного, - около шести ударов пульса на вдох и шести на выдох, причем это понижение ритма обязательно, поскольку оно является средством, помогающим вам расслабиться. Понижение ритма дыхания в конце концов замедляет процессы во всем теле и помогает нервам освободиться от напряжения, в то же самое время сосредоточьтесь на перезарядке жизненной энергией, посылая прану по нервным каналам.

##### 4. Приведение ума в состояние отрешенности

Постарайтесь отрешиться от всего окружающего и перенести себя мысленно в любое мирное и прекрасное место, которое вы можете создать в своем воображении, чтобы оно привело ваше сознание в состояние счастья и спокойствия. Пребывайте в этом состоянии, убежав полностью от повседневной жизни на несколько минут, - это является величайшим секретом организма,

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosofff.org  
поддерживающим и обновляющим его так же, как несколько часов сна.

Может быть, вам понадобится большая сила желания и воли для достижения этого состояния, если ваше сознание слишком подавлено беспокойством и заботами, но вы **ДОЛЖНЫ** постараться их преодолеть. Выключите все мысли и образы и постарайтесь удержать свое сознание полностью пустым, отрешенным от всего, на несколько секунд. Успех этой части упражнения приводит к полному отдыху и расслаблению мозга. Полезно закатить глаза назад под закрытые веки.

#### Часть II КРАСОТА ЛИЦА

##### ВЛИЯНИЕ СИЛЫ ТЯЖЕСТИ И ПОТЕРЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Эффект воздействия силы тяжести на тело уже был описан. Но нигде постоянное воздействие ее не обнаруживается так сильно, как на лице, проявляясь в обвисании мышц и кожи, а также утомленном виде. Переворот тела вниз головой нейтрализует это вытягивание вниз. Этому также противодействует увеличение и сохранение жизненной энергии. Полное расслабление, регулярный сон, диета в дополнение к правильному дыханию является основой для обеспечения жизненной силы.

##### БОРОЗДЫ

Все человеческие лица являются объектом для определенных изменений. Обычные процессы жизни, ощущения, переживания оставляют свои метки. Каждый раз, когда мы улыбаемся, зеваем, хмурим брови, кожа сжимается. Эти небольшие складки, линии под прямым углом к направлению сжатия мышц повторяются тысячу раз в течение жизни. По мере того, как лицо теряет молодую гладкость, а кожа эластичность, они углубляются. Когда мышцы становятся вялыми, ткани плохо питаются кровью, эти линии могут стать глубокими старческими бороздами, но если мышцы поддерживаются упругими, кожа свежей и здоровой, то линии зрелости придают лицу силу и индивидуальность, украшая а не уродуя его.

##### МОРЩИНЫ

Морщины, в отличие от линий характера, совсем не почетная отметка полной жизни. Они могут появиться из-за сурового климата, воздействующего на чувствительную кожу, слишком парящей бани, неправильной диеты, резкой потери веса, бессонницы, напряжения и тревог, чрезмерной сухости кожи, вызванной недостаточностью щитовидной железы, голодания лицевых тканей вследствие плохого кровообращения.

##### ГОЛОДАНИЕ ТКАНЕЙ

Живые дети, гибкие, прыгающие, переворачивающиеся через голову, имеют всегда пылающие щеки и лицо, но по мере того, как они вырастают, влияние силы тяжести, недостаточность упражнений, сидячий род занятий способствуют ухудшению кровообращения лица. Ткани лица лишаются необходимой крови, постепенно румянец убывает, пока не по годам старая кожа не начнет походить на папиросную бумагу.

Там, где косметологи применяют электрическое оборудование, йоги используют само тело, направляя к лицу кровь с помощью поз, создавая давление путем системы телодвижений и задержки дыхания, упражнений изгиба вперед и вращения, а также специальных поз.

##### НАРУШЕНИЕ ОЧЕРТАНИЙ ЛИЦА

Когда нежно округленные щеки западают, становятся обвислыми или вялыми, очертания лица искажаются. Главная причина этого – вялые мышцы, но часто к этому приводит удаление зубов с последующим сокращением десен. Не следует никогда оставлять большие промежутки между краями передних и задних коренных зубов, даже если они не видны. Упражнения для лица, восстанавливающие мышечный тонус, помогают улучшить очертания лица.

##### ЗНАЧЕНИЕ СНА

Сон. необходим не только для пополнения и сохранения жизненной энергии, но также и для ослабления напряженности лица, отдыха утомленных мускулов и для уменьшения нагрузки на железы и нервную систему, что оказывает влияние на кожу. Если это возможно, дважды в неделю ложитесь рано спать, идеально в те ночи, которые разделяют неделю на две половины, например в среду и воскресенье.

Не принимайте слишком обильной пищи, когда уже поздно, или тяжелой пищи за ужином. Дайте себе возможность успокоиться перед тем, как лечь спать. Выполните глубокое дыхание у открытого окна и в постели. Лежите тихо и спокойно, пытайтесь расслабиться, не думая о расстраивающих или возбуждающих событиях, не беспокойтесь, если заснете не сразу. Если для вас является необычным рано ложиться спать, вы можете испытывать небольшие затруднения вначале, но такая привычка легко вырабатывается. Нужно освоить Савасану.

##### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АСАНЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА

###### 1. Поза спокойная (поза треугольника).

Лежа на полу на спине, вытянуть руки над головой, поднять ноги, как бы для выполнения стойки на плечах, затем удерживая ноги и руки прямыми,



Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
поднять руки, поддерживая ступнями ног, образовав туловищем и конечностями треугольник. Это достигается путем удержания равновесия; с практикой. Чувствуете себя удобно и спокойно, принимая весь вес тела на затылок, шею и верхнюю часть плеч.

Завершается поза разведением колен врозь, опуская их вниз над головой в Придавливающую позу.

2. Придавливающая поза.

Взять руками за колени с задней их стороны поприжать согнутые ноги к полу (это оказывает действие на щитовидную железу), затем отпустить их, медленно опустить ноги, туловище и руки на пол и расслабиться.

ДОСТИЖЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

При плохом сне эти упражнения, содержащие девять вдохов, выполняются перед тем, как ложиться спать. Глубокое, медленное, спокойное дыхание через нос, с закрытыми глазами. В дыхательных упражнениях, успокаивающих нервы, сосредоточение на мысли о покое, мире, – об умиротворении.

1. Вдыхать, медленно поднимая руки круговыми движениями вверх и вперед перед собой, затем выдохнуть, поднимая их вверх над головой, опуская вниз через стороны.

2. Вдыхать, поднимая руки вверх через стороны до соединения над головой, затем выдохнуть, опуская руки вниз. Повторить три раза.

3. Вдыхать, поднимая руки вперед и вверх над головой, затем выдохнуть, опуская вниз. Повторить два раза.

ДЫХАНИЕ

Каждая часть лица, кожа; глаза, зубы, волосы обязаны своей жизнью и красотой кровеносной системе. Можно приучить себя правильно дышать даже во время сна, обеспечивая этим постоянный приток жизненной силы, уменьшение напряженности и очищение организма.

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ УПРАЖНЕНИИ НАСЫЩЕНИЯ ЭНЕРГИЕЙ

Насыщение энергией тела производится во время выдыхания. При вдыхании жизненная энергия или прана поглощается легкими из воздуха; при выдыхании же из них удаляется только несвежий воздух, а прана направляется по всему телу или к какой-либо его части, нуждающейся в оживлении, или в солнечное сплетение, где хранится. Прана направляется с помощью мысли, самовнушением (может усиливаться).

Поэтому перезаряжающее упражнение теряет свою эффективность, если выполняется без полной сосредоточенности ума. Упражнения проводятся на свежем воздухе или у открытого окна.

1. Стоя, ноги вместе, руки по бокам, вдохнуть; задержать дыхание, сжать кулаки и напрягать каждый мускул тела, удерживать дыхание и напряжение одновременно; затем выдохнуть и расслабиться.

2. Ноги вместе, руки по бокам. Вдыхать и поднимать руки над собой, сжимая кулаки, как бы держа тяжелый железный прут; задержать дыхание и напряжение мускулов, выдохнуть и расслабиться.

3. Ноги вместе, руки по бокам. Вдыхать, поднимая руки вперед; задержать дыхание, сжать кулаки и энергично тянуть их назад к плечам, затем вперед, назад, вперед, назад. Выдохнуть и расслабиться.

4. Ноги вместе, руки по бокам, вдохнуть и поднять руки перед собой; задержав дыхание, развернуть руки врозь в стороны, затем вперед, опять в стороны, вперед, в стороны, вперед. Выдохнуть, расслабиться.

5. Ноги вместе, руки по бокам. Вдохнуть, задержать дыхание и, поднимая, качать обеими руками одновременно вперед и вверх, над головой – вниз, вверх, вниз, вверх. Выдохнуть и расслабиться.

6. Очищающее дыхание.

Расставить ноги врозь, вдыхая, вынося руки вверх через стороны, пока не окажутся над головой; затем бросить туловище вперед от талии, энергично выдыхая. Руки падают вперед. При наклоне сразу свободно свисают руки и голова. Повторить три раза.

ЗАПОРЫ

На внешний вид воздействуют нечистоты, скапливающиеся в результате засорения системы пищеварения. Цвет лица выигрывает от добавления в пищу фруктов и растительных соков.

НАПРЯЖЕННОСТЬ ЛИЦА

Напряженность лица зависит от тесной обуви, тревоги, шума, от постоянной спешки – это все старит и искажает лицо.

ЗАБОТА О КОЖЕ ЛИЦА

Следует избегать грубых и жестких мыл для лица, слишком холодной или горячей воды, алкоголя, жирной пищи, сильного холода.

ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА

Лицо не интересно по-настоящему, если не будет освещено изнутри. Мы все отдадим предпочтение не прекрасному лицу, чьи без пороков цвет и правильные черты являются лишь фасадом пустоты и бессодержательности, а скорее

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
некрасивому мужчине или женщине, к которым все тянутся и которые привлекают теплом, сердечностью и живостью, а не физическими чертами лица. Мы не можем все быть остроумными или занимательными, но мы могли бы быть полными живости и поддающегося передаче другим чувства благожелательности. Это может выражаться в виде хорошего настроения, сердечности, личного обаяния. Оно часто проявляется как живость глаз, как интерес к жизни во всей ее полноте.

Склонный к негативизму ум производит отрицательное, а потому гнетущее, унылое впечатление. Юный, смелый, любознательный ум проявляется в молодых глазах, которые омолаживают испещренное линиями лицо, и наоборот. Чрезмерно депрессивная сдержанность и скрытность проявляются в безжизненном унылом выражении. Осторожность, часто основанная на неуверенности, приводит к замкнутому и ускользающему взгляду. Манера держать голову, вытекающая из внутренней уверенности, а не воспринятая из уроков школы обаяния, безмятежность, радость жизни, шутливость, интерес к людям – все это делает лицо привлекательным и привлекающим внимание. Но основой выражения лица является жизненная энергия, сила, с помощью которой мы выражаем себя в окружающем мире.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА

Обучение йоге дает человеку способность снимать и расслаблять каждый мускул тела по желанию, включая так называемые полупроизвольные мышцы лица и головы. Все мускулы вырождаются при отсутствии тренировок, а лицо и голова очень редко тренируются в достаточной степени. Легкая пища, не требующая длительного пережевывания, недостаток живости, вялость, неподвижное лицо, не выражающее никаких эмоций, лишают мышцы необходимой тренировки.

Для сохранения или восстановления мышечного тонуса сознательно выполняемые упражнения должны заменить естественные самопроизвольные движения. Изучите свое лицо в зеркале, беспристрастно проанализируйте его в честной попытке увидеть, где оно наиболее сильно нуждается в укреплении. Чем старше вы становитесь, тем более важно начать упражнения. При выполнении упражнений концентрируйте двое внимания на каждой части лица в порядке очередности, видя внутренним мысленным взглядом мышцы под кожей.

#### СТИМУЛИРОВАНИЕ КОЖИ ГОЛОВЫ

1. Приложить пальцы по обе стороны головы и 6 раз энергично поднять и опустить ее. Переменить положение пальцев, сдвигая их дальше вперед или назад. Повторить упражнение 3-4 раза, пока не появится ощущение приятного тепла.

2. Сжимать и расслаблять мышцы так, чтобы голова двигалась вперед и назад. Это движение должно ощущаться даже ушей.

3. Напряжение и расслабление щек: напрячь мышцы щек, задержаться в этом положении, а затем расслабить их в течение нескольких секунд. Повторить несколько раз. Внешне щеки выглядят надутыми, но при этом должно ощущаться напряжение мышц.

4. Наполнить рот воздухом, как будто это мяч, методично перекачивать его кругом внутри закрытого рта, массируя щеки и губы изнутри. Толкать воздух к правой щеке, затем к левой под верхнюю губу, затем под нижнюю.

5. Медленно перемещать нижнюю челюсть из стороны в сторону., задерживаясь в каждой крайней точке движения.

6. Делать те же самые движения, но быстро и непрерывно.

7. Открывать рот и закрывать его подобно рыбе, вытасченной из воды, медленно, задерживаясь в положении с открытым ртом.

8. Вытянуть губы вперед, сложив их вместе, как при воздушном поцелуе. Это движение должно быть энергичным.

9. Поднять каждый угол рта отдельно, затем вместе. Стараться сделать так, чтобы каждое движение было осознанным и определенным, а не гримасой.

10. Заворачивать губы внутрь и сжимать их вместе, пока они не исчезнут. Затянуть каждое движение на несколько секунд.

11. Поочередно опускать углы губ вниз и удерживать это положение несколько секунд.

12. То же самое движение, но опуская оба угла губ вместе.

13. Объединить предшествующие движения, приводя правую сторону вверх, затем вниз, левую сторону вверх, затем вниз.

14. Двигать обеими сторонами губ вверх и вниз.

15. Закрыть глаза, сжав веки вместе, затем открыть и прищуривать их, так несколько раз.

16. Открыть глаза очень широко и держать их открытыми 3- 4 секунды.

17. Сжать мышцы головы так, чтобы уши тянулись вверх и назад, каждое отдельно, затем оба вместе, затягивая каждое движение на несколько секунд.

18. Вытолкнуть наружу подбородок (мышцы под ним), а затем его сокращать втягивая внутрь. Повторить несколько раз (для двойного подбородка).

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)

19. Представить, что на вашем подбородке подвешен груз, который нужно поднять вверх, поднимая подбородок и напрягая мышцы под ним.

20. Сильно напрячь мышцы шеи, сделав их выступающими, удержать их в напряженном состоянии на несколько секунд, а затем расслабиться.

21. Напрячь мышцы подбородка, энергично приведя верхнюю и нижнюю губу в опущенное вниз и втянутое внутрь положение.

22. Разгладить линии на лбу, сжав мышцы, которые тянут голову назад. Удержать их сжатыми, а затем расслабить. Это важное упражнение для преодоления отвисания лица, сохранения его плотности.

23. Сжать и расслабить мышцы щек со стороны носа. Это движение походит на подмигивание сперва правым, а затем левым глазом.

24. Сморщить переносицу.

25. Сжать мышцы так, чтобы слегка поднять углы глаз. Это трудно и требует настойчивости. Такое движение сглаживает гусиные лапки - морщинки, собирающиеся у внешних углов глаз.

26. Завершить этот цикл позой льва - замечательным упражнением для всего лица полностью. Оно не только способствует внешней красоте, но также оказывает сильное воздействие на основание языка и глотку.

Поза льва

Сесть на пятки, положить руки на колени. Прогнуться назад, напрячь все тело и развернуть пальцы рук веером, удерживая их жесткими и далеко расставленными друг от друга. - В то же самое время поднять голову, открыть как можно шире глаза, широко открыть рот и тотчас же вытянуть язык наружу.

Расслабиться, затем повторить все сначала. Глаза должны быть открытыми, если это упражнение выполняется при закрытых дверях; на открытом воздухе, когда лицо обращено к солнцу, необходимо держать их закрытыми. В последнем случае повернуть голову так, чтобы лучи солнца могли проникнуть внутрь рта и глотки.

ЗЕРКАЛО ДУШИ

Это необычное психическое упражнение, при котором используется одна из форм самовнушения. Оно применяется в Аватаре-йоге как средство, задерживающее старение. Вызывая в себе намерения, созидательную силу духа, применяющие его в конечном счете освобождают себя или гипнотизируют самого себя от боязни старения. Это упражнение выполняется в позе с перекрещенными ногами после того, как дыхание замедлено до шести ударов пульса на вдох и шести на выдох. В зеркале души вы видите себя таким, какой вы есть в данное время, ясно и обстоятельно.

Сосредоточьтесь на вызывании своего мысленного портрета; затем думайте о будущем, о годах, которые проходят, и о самом себе, о том, что вы выглядите в этом зеркале также, как сейчас, никогда не изменяясь. Настойчиво держитесь мысли: "Годы будут идти, но это лицо не постареет". Этот метод задерживает старение. Чтобы стать более молодым, йоги вызывают свой образ, каким он был 10, 20 лет назад, и сливают его с существующим образом, пока в конце концов более молодое лицо не заменит более старое. Напряженная сосредоточенность, сила желания, настойчивость и абсолютная вера совершенно необходимы для таких психофизических упражнений.

ЦИКЛ АСАН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ ЛИЦА

Следующие 5 асан сгруппированы вместе в один цикл по их общему свойству увеличения притока крови к лицу. Они противопоказаны при повышенном давлении крови. По окончании этого цикла на каждой клетке лица поднят тонус, приятное ощущение теплоты.

1. Поза головы коровы

Встать на полу на колени и сесть на пятки. При правильном положении лодыжки должны быть скрещены, но, если это не удобно, изменить его, как это указано выше. Поднять правую руку и, согнув ее за головой в локте, достать до спины, как бы для того, чтобы почесать спину между лопатками. Расположив левую руку позади спины на уровне талии, тянуть ее вверх до тех пор, пока правая рука не сомкнется с левой, удерживая друг друга пальцами, соединенными в замок. Если сначала руки соединить не удастся, использовать носовой платок в качестве надставки. Соединив руки, держать эту позу, закрыв глаза и расслабив лицо, глубоко вдыхая и выдыхая. Сосредоточить свои мысли на увеличении кровообращения в тканях лица, на укреплении и повышении тонуса кожи.

С течением времени в левой стороне лица появится ощущение теплоты. Завершить упражнение, вдыхая и наклоняясь вперед (руки все еще соединены) до тех пор, пока лоб не коснется пола. Сесть в исходное положение, переменить руки и начать все сначала. Эта поза должна применяться в обоих вариантах, поскольку, когда поднята правая рука, то левая сторона лица получает дополнительный приток крови, а когда поднята левая рука, то правая сторона лица получает такой приток крови. Поднятый локоть должен быть виден над головой. Это становится более легко выполнимым, как только мышцы начнут

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
вытягиваться и освобождаться в процессе упражнения.

#### 2. Поза ребенка, видоизмененная

Эта асана популярна как приятная, расслабляющая поза, обычно выполняется с вытянутыми по сторонам руками. В этом видоизменении описанное ниже положение рук. увеличивает приток крови к голове.

Встать на колени и сесть на пятки, наклониться вперед и положить лоб на пол. Стараться "не выгибать спину вверх. Сжать кулаки и прижать их друг к другу за спиной, как можно выше в направлении к лопаткам. Держать эту позу, вдыхая и выдыхая. Очень быстро начнете испытывать тепло во всем лице.

#### 3. Поза мудра, видоизмененная

Правильно эта сидячая поза должна выполняться с перекрещиванием ног, как в позе лотоса, но если это неосуществимо или не рекомендуется из-за варикозного расширения вен, сидите просто со скрещенными ногами. Сплести пальцы рук позади шеи так, чтобы большие пальцы лежали под началом нижней челюсти, в области яремной вены. Вдохнуть, выдохнуть, затем наклониться вперед, пока лицо не опустится на пол, в то же самое время надавливая на шею большими пальцами рук. Со все еще опущенной головой вдохнуть снова, освобождая шею от давления больших пальцев. Выдохнуть по мере того, как вы поднимаетесь в исходное положение. Это очень сильнодействующий способ привлечения избыточной крови к лицу. Применять его внимательно и осторожно.

#### 4. Колени к животу

Это простая асана в сочетании с задержкой дыхания. Лежа на спине, вдохнуть и притянуть колени к животу. Прижать их к туловищу с помощью рук, удерживая эту позу и дыхание до тех пор, пока не почувствуете прилива крови ко всему лицу. Затем расслабиться, выдохнуть и опустить ноги на пол.

#### 5. Полстойки на плечах или поза полсвечи

Лечь на спину. Поднять ноги вверх, подпереть бедра руками, положив локти на пол. Туловище находится под углом к полу, но ноги вытянуты вверх. Держать подбородок достаточно далеко от грудной клетки, чтобы кровь могла свободно притекать к лицу. Держать эту позу, глубоко вдыхая и выдыхая, закрыв глаза и расслабив мышцы лица, пока вы не почувствуете, что щеки стали теплыми и налитыми, как только кровь достигнет тканей лица. Чем дольше вы удержите эту позу, тем больше она принесет пользы. Для ее завершения спустить ноги над головой, согнув их в коленях.

Двигать ноги по прямой линии, пока пальцы ног не коснутся пола, выдержать это положение пару секунд, затем медленно вернуть руки и ноги обратно в исходное положение. Во время выполнения этого упражнения необходимо привести в действие всю силу мысли, воображения. Когда вы держите эту позу, вы должны стараться видеть, представлять себя всегда молодым и неизменяющимся. Позу полсвечи нельзя выполнять при повышенном давлении крови.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АСАНЫ ДЛЯ ЛИЦА

##### 1. Поза зайца

Легче всего перейти в эту позу из позы ребенка, держа руками лодыжки ног, установить туловище так, чтобы спина и ягодицы были подняты вверх, а макушка головы, вместо лба, опиралась на пол. Держать эту позу, вдыхая и выдыхая. Эта поза не оказывает относительно сильного действия, но может заменить стойку на голове.

##### 2. Цикл переднего втягивания

Все движения втягивания вперед, сидя или стоя, помогают улучшить кровообращение лица. В части I "Красота тела" (на стр. 19)-видоизменения этого упражнения. Сесть, вытянув правую ногу перед собой, а левую согнув в колене и расположив левую ступню под правым бедром. Руки лежат на коленях. Вдохнуть, выдохнуть и нагибаться вперед, пока вы не сможете достать верхушку правой ступни, прижав голову к правому колену. Выпрямиться, повторить, а затем выполнить это же упражнение, но вытянув левую ногу и расположив правую ступню под левым бедром. Результаты усиливаются, если после выдоха голова удерживается прижатой к колену, делается следующий вдох, дыхание задерживается на несколько секунд, а затем воздух выдыхается по мере того, как вы поднимаетесь.

##### 3. Стойка на голове

Это упражнение следует выполнять на сложенном пледе или шерстяном одеяле, близко к стене, но не в середине комнаты. Встать на колени, сплести пальцы рук вместе и положить их на пол с ладонями, обращенными к вам. Держа локти на полу, наклониться вперед и положить голову внутрь ограды, образованной ладонями и руками. Голова должна опираться на пол, а не на руки, которые легко и без усталости охватывают ее. Выпрямить ноги, не отрывая ступни от пола, в направлении туловища. Когда вы приведете туловище в положение, достаточно близкое к вертикальному, постараться толчком ног принять стойку с вытянутыми вверх ногами.

Как только вы станете сильнее, вы будете уже в состоянии поднимать ноги

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вверх медленно, а когда увеличится уверенность, вы сможете заниматься на удалении от стены, пока, наконец, не станете держать стойку без всякой страховки в середине комнаты. Для того, чтобы вернуться в исходное положение, сгибать колени и опускать их прямо к туловищу до тех пор, пока они не коснутся живота, затем медленно опускать ноги (от бедра до ступни), пока ступни не окажутся на полу.

Важно соблюдать правильное положение головы. Точка контакта головы с полом должна находиться приблизительно на половине расстояния между линией волос и макушкой. Шея и спина должны быть на одной линии. Если вы будете опираться на пол лбом, шея изогнется назад, если же точка контакта слишком далеко смещена назад, равновесие нарушится. Практика – это единственный путь освоить стойку на голове. Никогда не следует ее выполнять после еды, питья или слишком долго ее держать. Стойка на голове удерживается при глубоком и ритмичном дыхании. Нельзя выполнять ее, если у вас повышенное давление крови или слабые капилляры глаз.

#### РЕЛЬЕФНЫЕ ПОЗЫ

Эти асаны, предназначенные для сохранения в теле относительной силы и душевной энергии, также обладают улучшающим красоту свойством увеличивать приток крови к лицу. Их не следует применять при высоком давлении, болезни сердца или выпадении матки.

#### 4. Поза птицы

Сесть на корточки, разведя достаточно широко колени, носки вместе. Руки расположить между ног, кисти на полу с пальцами, вытянутыми подобно когтям птицы. Не держат кисти слишком близко к туловищу, иначе вы можете опрокинуться через них и упасть на лицо. Вдохнуть, подняться на носках и наклониться вперед, выдавливая ноги руками (внешней стороной рук давить на внутренние стороны бедер) и садясь верхом на руки. Выдавливать до тех пор, пока носки ног не оторвутся от пола. Весь вес тела принимается на кисти рук. Выдохнуть по мере того, как вы опускаетесь обратно в исходное положение. Движения должны быть плавными, без каких-либо подсакиваний.

#### 5. Поза ворона

Вариация позы птицы. Сидя на корточках с коленями, соединенными вместе, положить обе кисти на пол с левой стороны бедер. Вдохнуть и выдвигать туловище вперед в слегка диагональном направлении, садясь верхом на правую руку и отрывая ступни от пола. Ноги нужно держать прижатыми друг к другу. Выдохнуть по мере того, как вы возвращаетесь в исходное положение, затем выполнить то же самое, но с другой стороны.

#### ВОЛОСЫ, ЗУБЫ, ГЛАЗА ВОЛОСЫ

Состояние волос, как и кожи лица, в той же мере зависит от притока крови для питания корней волос. На них также воздействуют диета, сон, состояние нервной системы и запас жизненной энергии. Они очень чувствительны к состоянию тела, вяло растут, если здоровье плохое. Серьезные заболевания, некоторые нервные расстройства, даже большое беспокойство или шок могут привести к появлению седины или вызвать выпадение волос.

Многие люди уделяют большое внимание своим волосам, но совершенно пренебрегают кожей головы, пока их, наконец, не начинает беспокоить такое неприятное обстоятельство, как перхоть. Им кажется неожиданным, что, если кожа головы и корни волос не получают в достаточной мере кровь, воздух и солнечные лучи, то могут пострадать волосы сами по себе, даже до степени частичного или полного облысения. Для обеспечения достаточного притока крови к голове и корням волос выполняйте:

стойку на голове,  
полстойки на плечах,  
позу "голова к коленям",  
все асаны переднего вытягивания,  
все движения вытягивания вперед и  
упражнения стимуляции кожи головы NN 1, 2, 17, 22.

Другие способы стимуляции кровообращения – это приуроченные к определенному времени парные ванны – обертывание горячих полотенец вокруг головы и массаж головы пальцами.

Движения при массаже должны быть энергичными, пальцы "воткнуты" и слегка согнуты, чтобы создать большее давление. Причесывание щеткой для волос, массажирование головы на открытом воздухе, под воздействием солнечных лучей дает возможность коже головы дышать, поглощать некоторое количество солнечного витамина D. Всякий раз, когда представится возможность, следует сушить голову после мытья на открытом воздухе, а если она слишком влажная, протереть ее быстро грубым полотенцем. Постоянное ношение шляп, фуражек, косынок дома и на открытом воздухе лишает голову воздуха, а войлочные шляпы при жаркой погоде кроме недостатка воздуха вызывают еще испарину и пот.

Пожалуй, наибольший вред себе приносят женщины, отправляющиеся спать с влажными волосами, полными шпиком. Если не произойдет ничего худшего, то

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
результатом этого будут сальные, слипшиеся и неприятно пахнущие волосы. Чрезмерная сухость, ломкость, расслоение и выпадение волос могут появиться из-за недостатка витаминов в пище. Иногда можно исправить эти дефекты со временем, принимая ежедневно десертную ложку растительного масла, но включение в диету некоторых фруктов и овощей, содержащих кремний, – яблок, огурцов, зеленого перца – принесет несомненную пользу и улучшит состояние волос.

Чтобы быть красивым, нужно расчесывать волосы<sup>4</sup> каждый день. Причесывание не только удаляет частицы пыли, наводит лоск и порядок, но также массирует кожу головы, стимулируя кровообращение. Регулярно мыть голову необходимо, но это не следует делать слишком часто и не следует использовать едкое мыло. Безвреден мягкий, основанный на растительном масле шампунь, а добавление в воду для промывания немного лимона, уксуса или розмарина придает волосам глянец и блеск. Если волосы очень сухие, вечером перед сном втирайте оливковое (прованское) масло в их корни. Волосы всегда следует промывать после купания в морской воде. Потерявшие свои свойства, ломающиеся волосы, которые часто можно видеть на пляже летом, становятся такими из-за сочетания соленой воды и чрезмерного солнечного облучения.

#### ЗУБЫ

Ничто не заменит лучезарную естественную улыбку. Плохие зубы портят многие прекрасные лица, а потеря зубов может даже прибавить годы к внешнему виду. Для того чтобы держать зубы здоровыми, необходимо поддерживать циркуляцию крови в деснах и нервах. Большинство из нас забывают, что зубы имеют нервы, пока зубной врач не коснется их бормашиной, а также то, что состояние зубов определяется кровью, которая их питает, хотя мы и знаем, что весь организм может отравляться при расстройстве зубов.

Рекомендуется выполнять все асаны, которые направляют кровь к голове: стойку на голове, полстойки на плечах, асаны переднего вытягивания; асаны, в которых подбородок прижимается к грудной клетке: стойку на плечах, позу треугольника, позу кобры, с прижатым подбородком, придавливающую позу, уддияну с запятым подбородком. Выполняйте также позу льва и упражнения для лица и шеи.

Массируйте десны пальцами в направлении зубов, чтобы увеличить приток крови, и не позволяйте им сокращаться и отделяться от зубов. Жевательные движения (например, использование резинки) являются прекрасным упражнением для десен, а также для мышц лица. На зубы влияет диета, включая воду, которую вы пьете, а также местные условия. Например, в районах, где в земле и воде не достаёт кальция, в диету следовало бы добавлять необходимое для его компенсации некоторое количество молока и морковного сока. И зубам, и деснам необходимы витамины А и С. Они содержатся во многих фруктах и овощах: огурцах, моркови, сельдерее, луке, помидорах, петрушке, в ананасовом, лимонном и апельсиновом соках. Очень рекомендуется для зубов и десен сок одуванчика.

Чистите зубы, если это возможно, после еды, особенно после сладкой пищи, и всегда перед сном. Верхние зубы следует чистить щеткой движением сверху вниз, а нижние – снизу вверх. Чистить зубы в поперечном направлении не рекомендуется, поскольку это нарушает прилегание десен к зубам. Не забудьте очистить промежутки между зубами, где скапливаются кусочки пищи, вызывая загнивание. Если зубной щетки при вас нет, прополощите рот, промыв зубы и промежутки между ними.

Если зубы окрашены пищей – чаем без молока, черными плодами и т. п., немного пищевой соды или лимонного сока, добавляемого время от времени в воду для полоскания, очистят их полностью. Важная мера предосторожности, не упоминаемая в традиционной литературе, но существенная для западного образа жизни, – показываться зубному врачу регулярно каждые 6 месяцев. Это даст возможность обнаружить любое повреждение зубов, прежде чем оно пойдет слишком далеко.

#### ГЛАЗА

Дети непрерывно двигают своими глазами, тогда как взрослые поворачивают голову, чтобы увидеть предмет, находящийся прямо на линии зрения. Мы таким образом лишаем глаза хороших и укрепляющих упражнений. Так же, как это делается в цикле упражнений, приведенных ниже, мы могли бы тренировать глаза непрерывно в нашей повседневной деятельности, следя ими за движущимися объектами, людьми на улице, в автобусах, в кино или перед телевизором, уводя взгляд в сторону от экрана, когда сменяются картины. Когда вы выполняете работу, требующую внимания, любого рода – шьете, печатаете на машинке, пишете и т. п., очень хорошо время от времени остановиться и изменить фокусировку глаз, подняв их и глядя на удаленный предмет некоторое время, а затем потереть ладони друг о друга около минуты и приложить их легко, без усилий, к закрытым глазам, чтобы полностью загордить их от света.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)

Поскольку глаза зависят от кровообращения, они отражают физическое состояние организма, и даже в большей степени, чем волосы и цвет кожи. Все в них отражается – неправильная диета, недостаток сна, потеря жизненной энергии, неудовлетворенность, недовольство и депрессия. Большинство из нас злоупотребляют, перенапрягают глаза и пренебрегают ими, забывая, что рабочий процесс никогда не останавливается в течение часов бодрствования, то, что постоянно регистрируется ими, передается для осмысления в мозг. Мы должны оказывать глазам всю возможную поддержку с помощью общего ухода за ними, диеты и достаточного снабжения их артериальной кровью. Последняя доставляется к ним посредством всех поз с переворачиванием тела или других поз, усиливающих кровообращение лица, то есть тех же, что рекомендовались для зубов и волос.

Если капилляры глаз слабые, что проявляется как налитые кровью глаза, будьте осторожны при применении упражнений, увеличивающих приток крови к глазам. Проверяйте глаза после выполнения каждой позы с переворачиванием тела и, если появятся какие-либо признаки чрезмерной красноты глаз, перестаньте их выполнять. В диету нужно включать достаточное количество витамина А, который в изобилии содержится в морковном соке, а также в яблоках, сельдерее, капусте, цветной капусте, петрушке, ананасе и редиске. Усталые глаза не следует перенапрягать. Освежите их с помощью промывания, а затем прикройте глаза ладонями на несколько минут. Используйте для промывания специальный раствор (глазные капли) или воду прямо из-под крана. Вода, налитая в чашку, загрязняется, что может вызвать раздражение глаз или даже внести инфекцию.

Самое лучшее лекарство для усталых глаз – это прекратить работу и рано лечь спать. Просто удивительно, как часто это простое средство освобождает от переутомления и головной боли. Подвергайте ваши глаза воздействию солнечных лучей, конечно, прикрыв веки. Очень вредно смотреть прямо на солнце. Сидите, повернув лицо к солнцу, и медленно двигайте голову из стороны в сторону, ощущая тепло солнечных лучей на ваших веках. Никогда не читайте при сильном солнечном свете, падающем прямо на книгу или в ваши глаза. Вечером читайте только при хорошем освещении, избегайте плохо напечатанных текстов.

Очень вредная привычка – ношение темных очков внутри помещения, за исключением условий чрезвычайно сильной освещенности. Упражнения, приведенные ниже, предназначены для улучшения способности фокусировать глаза, а также для развития мышц, поэтому при каждом движении вы должны фокусировать их на определенной точке. Эти упражнения не излечивают врожденные недостатки или серьезные заболевания, но они поддерживают хорошее зрительное здоровье и задерживают общие признаки старения, ухудшение способности быстрой фокусировки и плохой внешний вид. Выполняйте позу льва, упражнения для лица 15, 16, 25 и Савасану.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Взгляд вверх, вниз, вверх, вниз, закрыть глаза.
2. Вверх, прямо вперед, вниз, прямо вперед, вверх, прямо вперед, вниз, прямо вперед, закрыть глаза.
3. Вправо, влево, вправо, влево, вправо, влево, закрыть глаза.
4. Вправо, прямо вперед, влево, прямо вперед, вправо, прямо вперед, влево, прямо вперед, закрыть глаза.
5. Смотреть по диагонали в направлении вниз – влево, вверх – вправо, вниз – влево, вверх – вправо, вниз – влево, закрыть глаза.
6. Изменить направление: вниз – вправо, вверх – влево и т. п.
7. Вращать глазами по кругу в левую сторону, затем – в правую, один оборот на каждое движение.
8. Изменить фокусное расстояние: смотреть на кончик носа, затем в пространство. Повторить несколько раз.
9. Смотреть на кончик пальца, удерживаемого перед лицом примерно на расстоянии 30 см, а затем в пространство, повторить несколько раз.
10. Глядеть пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, без напряжения и не моргая.
11. Сжать веки глаз вместе, затем мигнуть несколько раз.
12. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их большим и указательным пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз.
13. Закрыв глаза, осторожно положить кончики пальцев на глазные яблоки и сосредоточиться на том, чтобы вдыхаемая прана переходила из пальцев в глаза. Прана может направляться в глаза с помощью дыхания, а также до некоторой степени через кончики пальцев.
14. Потереть ладони рук друг о друга и легко, без усилий прикрыть ими глаза так, чтобы полностью загородить их от света.

Регулярно выполняемые упражнения для глаз, которые следовало бы делать в любое время, даже лежа в постели, очищают и улучшают глаза путем увеличения

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
циркуляции крови и повышения их тонуса. Придаваемая им ясность и блеск вместе с выразительностью и живостью более важны, чем их цвет и очертания. Некоторые люди, поражающие своим замечательным динамичным лицом, имеют, как оказывается при рассмотрении, небольшие глаза, не отличающиеся особой красотой.

### Часть III ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА

Что такое внутренняя красота? Это индивидуальное внутреннее качество, которое ЙОГА называет "равновесием душевных сил". Это спокойствие, умиротворенность, доброта, уравновешенный ум, душевная просветленность, истинное понимание окружающей красоты, любовь к природе, сострадание, возвышенная скромность, простота, любовь к людям. Нас притягивают такие качества всегда, когда мы с ними встречаемся, так же, как нас отталкивают такие отрицательные черты, как злоба, ненависть, зависть, недовольство, неудовлетворенность. Для развития внутренней красоты необходимо развитие способности погружаться в себя, сосредоточиваться, совершенно сливаться, отождествлять себя с мыслью, предметом, переживанием, преодолевать свои желания. Такие качества являются необходимыми и значительно более ценными, чем даже одаренность.

"Текут в моих венах реки все,  
Заклучены в моем сердце горы,  
Отражаются в моих глазах облака все,  
Я - земля и небо, вся и все".

#### 1. Любовь к природе

Единение с природой очищает и развивает ум и душу. Делайте все возможное, чтобы ежедневно проводить на природе некоторое время, хотя бы несколько минут. Воспитывайте у себя восприимчивость к окружающей жизни, стараясь внутренне понять, почему и как раскрываются цветы, поют птицы, летают насекомые, качаются деревья, принимая во всем этом, так сказать, участие путем углубления и сосредоточения мысли. Эти часы на открытом воздухе не только принесут пользу вашему внешнему виду, но также будут развивать в вас внутреннюю силу, спокойствие и уравновешенность.

#### 2. Любовь к стихиям

Любить, получать удовольствие, чувствовать в полной мере каждое настроение стихий - хорошей погоды, тепла, холода, легкого ветерка, становиться полностью восприимчивым к ним и осведомленным о них - значит, увеличить радость жизни в этом мире. Это дает нам энергию, обогащает душу, обновляет и пополняет наши душевные силы.

#### 3. Дыхание с магическим звуком "ОМ"

Сесть со скрещенными ногами или лечь в позе савасана, установить глубокое и ритмичное дыхание; затем изменить ритм - после глубокого и медленного вдоха задержать дыхание на достаточно длительное время, чтобы сконцентрироваться на звуке "ОМ", молча, вызывая его мысленно внутри себя. Выдохнуть, вдохнуть опять и опять задержать дыхание, слушая внутри себя звук "ОМ". Выдохнуть, повторить до тех пор, пока во всем вашем существе не начнет возникать вибрирующий звук - прекрасный и мощный, как пульс вселенной; у вас будет ощущение, словно звучит все ваше существо и душа. Освойте это упражнение, затем учитесь сливаться с музыкой.

#### 4. Музыка

Музыка является наиболее чистым и универсальным средством общения, выражая глубочайшие, божественные стороны человеческой души. Мантра-йога звуковых вибраций учит, что через посредство полной поглощенности звуком, слияния с ним, он начинает звучать внутри сам, без внешнего источника.

Слушайте музыку лежа на полу, полностью расслабившись в Савасане, глубоко и ритмично дыша. Не пытайтесь понимать музыку, воспринимайте ее всем вашим телом и душой, принимайте ее полностью, безоговорочно, позвольте ей свободно протекать сквозь вас, стараясь отдалиться ей, слиться с ней, постепенно растворив себя в ее звучании. Музыка, при наличии соответствующей восприимчивости, оказывает большое воздействие не только на психику, но и на все тело. Известно, что различные виды музыки, тональность и ритм возбуждают или подавляют разные части и функции тела.

#### 5. Живопись и скульптура

Погрузитесь в созерцание, сосредоточенное восприятие живописных и скульптурных образов; отождествляйте себя самого с их красотой и посредством этого впивайте и удерживайте в себе их сущность.

Упражнения, приводимые ниже, выполняйте в позе со скрещенными ногами, с установленным устойчивым, ритмичным дыханием - на шесть ударов пульса вдох и на шесть - выдох.

#### 6. Высвобождение внутреннего света

Хотя это упражнение затрагивает также и физическую сторону, так как освобождает от напряженности лицо, оно имеет величайшее психическое значение. В йоге внутренний свет означает душу, искру божественности, Бога.



Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Чем более ясно проглядывается она сквозь физическую оболочку, тем зримее красота человека. Однако напряженность и трудности жизни слишком часто омрачают ее чистый свет.

Мы должны научиться высвобождать его, сбрасывать затемняющие его напряжения. В позе со скрещенными ногами, с установленным дыханием обратите все свое внимание на систематическое расслабление каждой части тела, тем самым устраняя всякое сопротивление проявлению внутреннего света и освобождая путь внутренней красоте.

#### 7. Сосредоточение на внутреннем свете

Здесь сознание фиксируется на бессмертной природе души. Это помогает преодолеть боязнь смерти.

#### 8. Сосредоточение на внутреннем звучании

Отправляясь от позы со скрещенными ногами и установленного дыхания, постарайтесь полностью отключиться от внешних звуков, углубившись в себя, притупляя тем самым свою физическую способность слышать, в то же самое время с полной сосредоточенностью направьте свой слух внутрь себя, прислушиваясь к своей душе. При настойчивых занятиях с верой в успех серьезный обучающийся начнет в конце концов сознавать эту таинственную, непостижимую "музыку души".

#### 9. Созвучие со всеобщей добротой

В этом упражнении, как и в упражнении "любовь к природе" и "Музыка", собственное Я отбрасывается. Все существо приводится в состояние восприимчивости к доброте, сосредоточиваясь на мыслях о мужестве, сострадании, душевной щедрости, на доброжелательности и великодушных, благородных устремлениях.

#### 10. Объект любви и посвящения

"Ее бледное лицо было освещено красотой любящей женщины". Один проявляет величайшую любовь к идеалам, к делам, к человечеству, другие – только к Богу. Все, что мы любим больше всего, все это следует удерживать в нашем сознании, все мысли должны быть направлены на это. Выполняя глубокое и ритмичное дыхание, погрузитесь в себя, отдайтесь чувству, позволяя силе любви протекать внутрь и озарять вас. Это упражнение можно было бы сравнить по способу с Самадхи, в которой душа йога объединяется с душой Вселенной. Самадхи есть высочайшее слияние, и ее невыразимый восторг совершенно преобразует лицо того, кто достигает ее. Воспитание внутренней красоты находится в пределах возможности для всех, кто хочет не только улучшить свой внешний вид, но также обогатить свою жизнь.

#### ПОСЛЕСЛОВИЕ

"Красота спасет мир"... Во времена наши обнаружилось для многих многие потери, одновременно – одно обретение. Одно – прозаически выраженное: то что зависит только от каждого "самого", только от личности человека и ни от кого и чего больше. Но это то самое, что включает и свободу, и счастье, и даже всевозможную удачу в жизни, и, конечно, здоровье и красоту... тела и души.

Йога, ставшая в современном цивилизованном индустриальном и постиндустриальном мире символом восточной мудрости, дает осваивающему ее возможность владеть своим телом, контролировать здоровье и внешний вид. Здесь претендующих на успех не связывают "начальными" данными возраста, уровня знаний и особенностями личности – всех прочитавших вышеизложенное – начиная с предисловия – лишь то, что может быть реально освоено и не более.

И правда, может походить на сказку: "пойти туда – не знаю куда", принести то, – не знаю что... – боюсь, только это-то – вне всевозможных конкурсов красоты... Дает того, отсутствие чего и стало той самой причиной, которая и создает все новые и новые опасности для существования человечества.

"Се от Запада грянет царь природы..." – эта подражательно комическая строфа из истории курьезов в русской литературе и ее продолжение: "и удивленные народы не знают, что начать..." неожиданно стали вполне реалистичными (выражение данной пере-ходящности).

Как пишет Н. Филен в одной из своих книг по Хатха-йоге, преодоление разделенности человека на стороны восприятия праны ("breath"): правой – солнца "ха" и левой – луны "тха" – и есть цель этой йоги, дающей соединение человека с Богом или универсумом.

В современной западной культуре, отличительной генетической особенностью которой стали рационалистическая философия, машинная техника – до опасного уровня контроля и манипуляции над человеком (смотрите "Новая технологическая волна на западе", М., "Прогресс", 1986 г.), ставшей достоянием всех частей света, было уже давно логично и кратко сформулировано: отрыв человека от природы.

Применительно к технике, к самой ее системе приспособлений как особенности образа жизни на западе часто цитируют слова Овидия Назона, обращенные к своей любимой жене: "Nee tecum vivre passum, nee sine be" ("ни

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org) с тобой жить не могу, ни без тебя"). В известном смысле, свободный человек и отличается от не-такового тем, что может передвигаться и на ходулях, и на костылях, и без них. Крупнейший западный мыслитель XX века М. Хайдеггер по-своему выразил это состояние, сделал вывод: вернуться к более изначальному раскрытию потаенного и услышать голос ранней истины. о йога, по существу, наиболее древнейшее практическое учение, более того, восходящее к тому доисторическому, донаучному, относительно ментальности, т. е. природы научных представлений, современных ученых авторов этих определений, - "сверхъестественному сознанию", человека, вероятно, еще не различавшего "практику" и "учение".

Согласно ее выразителям йога доступна всем живым существам, независимо от времени, пространства и формы.

Исторически древнейшие источники, запечатлевшие асаны - позы и упражнения йоги, - это каменные статуи и рисунки Харап-ской цивилизации, существовавшей в долине Инда в 3-2 тыс. до н. э. (потомками которой, по мнению большинства археологов, являются дравиды, группа народов, населяющих современный юг Индии, а также в небольшом количестве Иран и Афганистан). Таким образом, "йогический" радиус современной истории составляет около 5-6 тысяч лет. В это время самый ранний письменный источник, относящийся ко II в. н. э., излагающий систему йоги, - "Йога-сутра" Патанджали<sup>1</sup>.

Пронизывая всю духовную и культурную жизнь Индии, йога выделяется как одна из шести систем классической индийской философии<sup>2</sup>. Практическая йога претерпела значительные изменения в различных школах. Но, в общем, как учение или способ управления психикой и достижения высших состояний, самадхи - глубочайшего сосредоточения, взаимопроникновения человека-микрокосма и макрокосма, йога стала тем, что через Индию соединила современного человека с потерянными-для него способностями наших предков. Ведь изначально изустно передаваясь от учителя к ученику, подобная система обучения может сохраниться у какого-либо затерянного племени, не потерявшего тотальной связи с природой в любом уголке мира.

На санскрите, литературном и культурном языке Древней Индии, "йога" - постоянная тренировка, упражнение, участие, созерцание, соединение, растяжение. В "Бхагаватгите", наиболее известной и почитаемой книге Индии, содержится более полутора десятков различных значений видов "йоги".

Самой "йоге" существует море определений и толкований, древних и современных йогов-комментаторов и исследователей индийских, европейских и прочих. Так, по В. Межаму это "дорога, не требующая материальных затрат" (несколько поэтическое, но близкое к древним). Среди современных, и вообще - в исследованиях учения йоги (соответствуя одному из двух древнейших направлений: "джнана-йога" - йога познания, в отличие от "карма-йоги", йоги активного действия), ближе всего - так сказать, "этимологически" - понимание значений терминов "изнутри", из их происхождения, "родственности" (в том числе и живым европейским языкам), особенно славянским - их "серединному"-положению в общности, - "соединения". Тоже относясь к культурной традиции восприятия слова как Истины, на периферии остается часть европейцев, усматривающих в учениях йоги взаимоисключающие противоречия (например, у древнего мудреца Рамануджи, у которого йога - как "паломничество по святым местам").

Выделяют 3 основных направления в йоге: уже рассматривавшаяся Джнана-йога, Бхати-йога - йога эмоционального развития, чувства и Карма-йога. К Джнана-йоге близка система мыслительных упражнений, "форма последовательного умозрения", "раджа-йога", в отличие от психофизической системы упражнений "хатха-йоги". В системе очищения ума, разработанной в йоге: "ямы" - обуздание, - "нияма" - уже "обуздание" в целом (не отдельного чувства, страсти), нравственная цельность, "асана" - выработка устойчивого равновесного положения, "пранаяма" - регулирование дыхания, "пратьяхара" - изоляция чувств, "дха-рана" - внимание, "дхьяна" - размышление и "самадхи" - сосредоточенность.

"Последовательность применения этих средств ведет к постижению обоих видов йоги: Сампраджнята-йога (своего рода экстаз созерцания, когда ум полностью входит в объект, принимая его форму и позволяя осознать объект размышлений во всей его полноте и ясности) и Асампраджнята-йога - так называемого нулевого экстаза (прекращения всех модификаций ума и психических процессов, когда ничего не познается и не мыслится)", пишет В. Н. Топоров.

Аватара - "первоначальная", берет йогу в ее первозданности, доступности для каждого существа. Это йога для величайших мудрецов и простых людей. Она не требует каких-то особых задатков и подходов в этой доступности, проверенной многовековым опытом, и, наконец, передает этот опыт современному человеку, женщине и мужчине, объединяя их в достижении красоты и избавлении от болезней.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org

УКАЗАТЕЛЬ САНСКРИТСКИХ СЛОВ И ОСНОВНЫХ АСАН

АВАТАРА – санскр. дословно "нисходящая; эманация божества.

АСАНА. – санскр. поза, положение тела в йоге.

АРКИ –поза

ВАДЖЕРОЛИ МУДРА – поза

ВЕРБЛЮДА – поза

ВЕРШИНЫ УГЛА – поза,

ВОРОНА – поза

ГОЛОВА КОРОВЫ – поза,

ДЕРЕВА –поза

ЗАЙЦА –поза.

ЗВЕЗДЫ –поза;

КОБРЫ – поза;

ЛОТОСА (ПАДМАСАНА) – поза

ЛЬВА – поза

МАНТРА – санскр., стихотворная часть вед, в широком смысле – медитационное произнесение (вслух или про себя) слов, словесной формулы.

МУДРА – асана, видеоизмененная поза

НОСА ЛОДКИ – поза

ОПРОКИНУТОГО НАВЗНИЧЬ – поза

ОРЛА – поза

ПАВЛИНА – поза

ПЛУГА – поза, видеоизменение позы

ПОЛ СВЕЧИ –поза

ИРАНА – санскр., дыхание, причинная энергия; упраж

ПТИЦЫ –поза

РАСЩЕЛИНЫ – поза

РЕБЕНКА – видеоизмененная поза

РЫБЫ – поза

САВАСАНА – асана

САМАДХИ – санскр., сосредоточение, состояние в йогич. практике.

САРАНЧИ – поза

СКРЫТАЯ ПОДМАСАНА – поза

СТРЕЛОК ИЗ ЛУКА –поза

СВЕЧИ –поза

УДДИЯНА – асана

II

ЙОГА ИНДОЕВРОПЕЙСКОЙ ТРАДИЦИИ "ЙОГА ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ" (НАЧАЛЬНОГО И ПИСЬМЕННОГО ИСТОЧНИКА)

РУССКИЙ "ЯЗЫК ЙОГИ": ПУТЬ К СЕБЕ

(1) Начиная читать, без соответствующего "дописьменного опыта" о йоге... начинается, часто, обычное для неразвлекательной литературы, восприятие текста осознанием в нем "нового". Через сопоставление с тем достаточно емким содержанием, что может объяснить, вместив в себя, определяя его место или хотя бы, дав ключевое значение в своей "картине мира". Что из видов сознательной человеческой деятельности или современных областей того, что называется "мировой культурой" подходит в этом случае для йоги.

Интеллектуальная деятельность вообще, искусство, философия... Если быть достаточно точным, то философия, ближе всего отождествляемая с интеллектуальной деятельностью "вообще", для этого не достаточно – хотя философия может включать в себя "психологию", науки и т. д.: в "результате", от закономерности отдельной науки до способности искусства. В результате сопоставления йоги и философии – это соответствие высшего – низшего. (Из философских представлений не охватишь йоги, но не наоборот.) Только через свои высоты ключевым образом может быть связана с йогой философия – как область интеллектуальных достижений современной мировой культуры; например, постижением того, что Истина – проста: Простое через сложное (интеллектуальным путем).

Но из-за философского плюрализма, предельно присущего ей, как таковой, и это достижение условно. Этот более низкий уровень предельности философии (с вытекающей из нее диалектикой, соответственно интеллектуальной деятельностью), прежде всего обусловлен ей, как "формой общественного сознания" (см. философ. Энциклоп. Сл., М., 1989) и ее языком, как формой хранения знания о действительности, уровень которого – обществом (его совершенством, развитием, если хотите).

То, что сверху влияет или пытается подчинить, обусловить общество – как философия еще более плюралистична, условна ... Отличие от йоги: что на "ползучем" уровне очищается, а не удерживается от, сохраняется. Основа отличия в самом языке рассматриваемой философии, – в том, что одно и то же как связывающее (средство связи), и разное как уровень. Например, "класс" – ключевое значение в интеллектуальной деятельности: как начало

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org классификации, на языке науки, возможно множество ("отдельностей", "частей", "индивидов") в одной границе по элементарному признаку, как то же ее анализа, синтеза; т. же понятие и в языке философии, идеологии, обобщающее по принадлежности, как в высших науках о живом, об обществе, к "собственности на средства производства" или другому отношению (соответствующей идеологии, научной концепции), определяющую жизненную, общественную суть принадлежащих.

"класс", то, что объединяет по главному признаку, в языке более высокого уровня значит принадлежность, обуславливающую жизненную суть человека из его творящего, а не пассивного, данного начала - видения: реальность "бренного" - сей источник постоянно вновь умирающего в человеке. Класс - "греховность", то одно у всех мира сего "бревно", что внутри и своей ограниченностью на низшем уравнивает... не рабским (любого подобного класса "живых") - если в сути "смертной" жизни освобождение ближних, всех в общении от этого. На языке уровня более высокого, соответствующей точности "одного и того же", это означаемое - означающее "класс" более - "род".

(2) "Йога" и есть йога. В самом языке, приближающемся по точности к йоге, представление о ней. Это приближение - в удержании от... тяготения внешнего отвлечения ("материи мысли") в самом языке, чужого прерывающего... то (того) непрерывное, что само соединяет с единым означаемым и означающим его (и этого звукового и видимого с непосредственным восприятием - ведением), является ромовой нитью развития языка. То высшее от низшего. И в его наполнении. Так само звуковое значение "йога" - исторически, происхождением в и-е. гл. \*iue - "связывать", др.-инд. "yuoti"; союз "и" - главный соединительный во многих и.-е. языках. Слав, "юг" - сторона света, для славян, наиболее известного свершения йоги; "юга" (и родственные) - в слав, языках содержит значения повышения температуры воздуха (ветра) и жидкости (снега)... Пример подобного приближения - основа нижеприводимого Словаря, упомянутое соединение родового "я" всех уровней его озвученной реальности, и наполнение этого.

(3) Печатное слово... выражающее реальность живого (письменность как знаковая система), собственно - наиболее реально своей посредственностью (видения). То, что видимо в более низшей (посредственной реальности), состоя-, щего из ее природы, высшего (более подлинной) - есть его знак (принадлежащий двум уровням). Поэтому в своей первичности знак: письменности - средство сосредоточения на более истинной наполненной реальности (наполнить жизнью). По принадлежности к природе низшего состояния письменность наиболее близка - "комфортабельна" для выражения материального, предметного, соответствуя действительности, современным реалиям.

Например, "материя - это то, что можно сравнить с афганским пленом: в какую банду попадешь!" Поэтический способ (язык искусства может быть точнее самого философского), но не достаточно полный для йогических представлений, для основания способа йоги. Основа представления, независимого от изменений своей низшей природы (т. е. более смертной) - материя: "состояние разделенное(tm) того же, -1то в ином состоянии дух" может начать само йогическое свершение. Это укрепляется с любой стороны единого означаемого - означаемого наполняемого представления, например, с - более означаемого ("то, что...", с отличным от алфавитного внутренним порядком).

[...] РЕАЛЬНОСТЬ -то, что влияет, воздействует на "тебя": вне (не от) познания. УРОВЕНЬ -то, что определяет высоту (области, сферы, мира). ВЫСШЕЕ-НИЗШЕЕ. Высшее - то, что независимо от Низшего. Высшее - то, что более целое; низшее - более частное. Более низшее - более отдельное - более мертвое.

ЧАСТЬ - то, что потерянная непосредственная связь. СВОЙ(е) - то, где нет прерывности (относительно - это прежде всего "душа"), САМ(ый) - совершающая сущность непрерывности одного, исполняющая сторона "я" [...] Человек... как единственное состояние родственного соединения уровней всеобщности от Случающегося до постоянно умирающего. .. Сам этого состояния Человеческой реальности.

Низшее состояние (соответств. (1) из вышепрочитанного) - орган йога "яма" (см. Словарь); (2) - "Нияма"; (3) - "Асана"... здесь открываются возможности различной устремленности (через язык йоги; само йогическое свершение. .. от здесь - и - теперь) в высших степенях полноты жизни состояний - органов йога, вездесущности проникновений Я,- до высшего: Самадхи. Закрывающаяся самая точная мудрость здесь и теперь... русский язык в своем родственном растяжении - и йога.

АТМАН (ч. II, стр 66)

АТ - др.-рус. частица (в самых древних письмах. XI в.) в знач., близком к совр. "пусть" [СРЯ XI - XVII, в. 1].

АТЬ: вм.-ОТЬ-, -ТЬ- сначала в смысле члена; теперь усиливающая частица

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org (напр, "мось-ать наш каков!") [Преобр.]. АТЬ: частица, близко по знач., при выражении волеизъявления, "да будет", "пусть" [СРЯ XI -XVII, в. 1]. ОТ-1. Прист.: придает знач. отдаления, отделения (образуя сущ.); (2) со знач. [...] происхождения от чего-л.; (3) интенсивность действия (образуя гл.); (4) собственно предела действия" [Ожегов]. - 2. Предлог с р. п. "указывает на исходный пункт движения, на момент с которого начинается какой-л. период времени, на причину основания чего-л." [Черных]; др.-рус. указ. на: временной отрезок, событие, к которому принадлежит [...] явление, переводится соврем. предл. "в", "с", "во время"; (2) на целостность (или совокупность), явление или живое существо от которого, из которого выделяется часть (перевод, совр. предл. "из"), кто - что-л. производится, возникает, поступает или\* рождается, ведет происхождение; (3) на источник, из которого черпается сведения или язык источника, с которого делается перевод; (4) указ. на [...] место, откуда или изнутри которого направлено действие, передается совр. предл. "из"; (5) на [...] лицо, с поверхности которого или от которого кто - что-л. удаляется, отдалается, переводится совр. "с", как переход из одного состояния, положения в другое [СРЯ XI -XVII, в. 13]; - "на лицо взамен, вместо которого совершают действие" (СРНГ, в. 24). -МАН. Корень. В сущ. МАНИЕ: "выражающее приказание, желание, движение рукой или головой" [СРЯ XI-XVII, в. 9]; МАНИЯ (в историч. б. раннем греч. - знач. "неистовствую" [Фасмер]) - (2) "сильное, почти бессознательное влечение, пристрастие к чему-л.; исключительная сосредоточенность сознания, чувства на какой-л. одной идее" [Ожегов]. МАНЬ - "все привлекающее или приятное, сладкое" [СРНГ, в. 17]. В знач. нареч. МАНИЕМ: по внушению, по велению божию: "маниемъ Божиимъ" - по велению бога" [СРЯ XI -XVII, в. 9]. МАЛОВЬЕМ - "чутьем, наугад, напрямик (идти, ехать при отсутствии дороги)" [СРНГ, в. 17]. Гл. МАНИТЬ - основное знач. "колебать, кивать, т. е. звать знаками" [...] [Преобр.] [На северо-западной индо-европейской окраине, у древних германцев] "Мани" - праотец и прародитель их (германцев) народа [Тацит, т. 1], [в нем. яз. "Мани" - мужчина]. (Так же АТ[ОТ] - МАН (МАНЬ; МАНЬЯК): ["от" указ.] "на[...] явление, действие, состояние - от которого освобождаются" [СРЯ XI-XVII, в. 15]; на отсутствие кого-чего-л. (с временным оттенком); на лицо, взамен которого совершают действие; на отношение одного лица к другому - в народных говорах, чему в современном литературном яз. соответств. "перед" [СРНГ, в. 24]. ["Мань" в знач.] "обман" [Преобр.]; "злой дух в виде падающей звезды" (его вид в конце февраля); (2) "тень" [СРНГ, в. 17].

АТАМАН. "Старший в каком-л. деле, вожак, предводитель; (2) должностное лицо, выполняющее военные и административные функции в казачьем и стрелецком войске и в местах их поселений" [СРЯ XI -XVII, в. 1]. "Главарь, предводитель" - в письмен пам. др.-рус. яз. известно с XIII в. [Черных].

АКАЗА (АКАША) (ч. III, стр. 70)

ОКАЗ(И)Я. Сущ. [Буква "о" произн. блзк. к безуд. "а"] - "[...] необычайный случай" [Ожегов], "удобный, благоприятный случай" [СРЯ XI -XVII в. 12]; [помощь в осуществлении совершения чего- л.]. ОКАЗЬЕ. "Удивительный случай, необычное происшествие"

[СРНГ, в. 23]. ОКАЗ(Ь)Я-Сущ. с мног. знач., в т. ч.: 1) "Большое количество, много чего-л., пропасть" (Врж.: "Сделать на оказию"- "сделать так [...], поразить необычайностью"); 2) "Беспорядок, безобразие"; 3) "Попутная подвода"; 4) о человеке "[...] вызывающем удивление". [СРНГ, в. 23]. ОКАЗАТЬСЯ). [Подобно другому глаголу "случиться": С(-)ЛУЧ-ИТЬ-СЯ, - о(-)каз(-)а-ть-ся (произн. "о", см. выше). [Общеиндоевропейское]. И-Е. корень ("куег"). Др.-инд. "kasate" - "кажется" [-] "(по) является" [-] "блестит", [-] "сияет". Авестийское \*akasat - "увидел". Латинское "occasio" - "случай, обстоятельство" [Черных]. Сскр. "caste" - "видит, усматривает"; "katha" - "цель, пристанище". Ст. слав, "казати" - "показывать", "казание" - "наставление" [Преобр.]. ОКАЗА(ТЕЛЬСТВО). Устр., в знач. сущ., соответствующего гл. "выявиться" - [выявление] "явиться кем - чём-л., обнаружить" [Ожегов]. ОКАЗА(ТИСЯ). Др.-рус. "проявиться, стать заметным" [СРЯ XI - XVII, в. 12]. ["Оказываться", в отличие от "случаться", - значение усиления проявления не через событийность "случающегося", а из самого свойства чего - кого-л., преодолевая его беспорядок до усиления необычно его - Оказывающегося.] ОКАЗ. 1 Сущ. означает "случай, происшествие". 2. "Внешний вид". ОКАЗЕНЬ. "человек, избегающий общества, любящий одиночество" [СРНГ, в. 23]. АСКЕЗА. Сущ. "Из греч. "Askesis" - упражнение. То же, что аскетизм" [СИС].

А-КАЗА

А - прист. "Образует сущ. [...] со знач. отсутствия [...] то же, что "не" (в словах с иноязычным корнем) [Ожегов]. О - прист., [как "а" или ближе к звуку "а" произносится в б-ве рус. слов]. "Образует гл. (и сущ., обознач. соответствующий принцип), имеющие знач. "превратить(ся) в

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
кого-л.", "снабдить чем-л." или обознач. действия, распространяющиеся на всю поверхность предмета или на ряд предметов, [самой природы корня этого предмета, явления]". [Черных]. Гл. со знач. "собственно предел действия", сущ. со знач. [...] "приближения" [Ожегов]. А. Междометие.  
"Общеиндоевропейское, представляет собой лексикализацию. (т. е. превращение в слово) рефлекторного (т. е. чувств.-отраж.) звука" [ЭСРЯ, в. 1]. А. Праславянский союз - "как противительные, так и присоединительные функции" [ЭССЯ, в. 1]. А. Усилительная частица. А. Др.-рус. (как буква рус. азбуки) числовое знач.: "1" [СРЯ XI - XVII, в. 1]. [O[A]-КАЗ ("а" - сскр.)-принцип ("а") самоусиления, как основы (знач. см ниже: "Асана"); так и КАЗ, - корень, выражающий: идею тождества слова самому себе, центральную часть, остающуюся неизменной, - как проясняющую многозначность и сопряженность в дальнейшем... в овладении из слов русского языка самых различных областей единой жизни - йогой санскритского письменного источника... приводя здесь лишь несколько слов из него и из низходяще распространенных сим одним корнем (явлением, ограниченным площадью места в Словаре, но не окончательностью схемы, инструкции\*)]. КАЗАТЬ. "Представляться воображению, мысли, чувству (безлич.);-(2) показывать что-л. только с одной стороны, с лица [...]" [СРНГ, в. 12]. КАЗАТИ. Др.-рус. гл. знач. "[...] "показывать, учить; наказывать". Блрус. "казаць" - "говорить, предсказывать; приказывать". Ст. слав. знач. "показать, выяснить, объяснить" [...]. Др.-инд. "akasat" - "наблюдает" [ЭСРЯ, в. 8]. "Показывать", но чаще в знач. "говорить", "сказать", "наставлять", "приказывать" [т. е. давать представление, образ, чего-л., но по сравн. с перв. знач., с б. завис, от вне, повелительно, функционально\*3] (ср. напр. СКАЗАТЬ-"словесно выразить мысль" [Ожегов]); "выявлять", "проявлять", "выучать". КАЗАТЬСЯ - "принимать тот или иной вид, облик" представляться воображению" [...] [Черных]. КАЗАТЕЛЬ. Сущ.-"учитель, наставник, проповедник; толкователь". КАЗАТИ. Др.-рус. - "наводит порчу на коло-л."; "искажать" (совр. гл. ИСКАЗИТЬ - "представлять в ложном, неправильном виде" [Ожегов]), "извращать" [СРЯ XI-XVII, в. 7]. ПРОКАЗА. Сущ. - "инфекционная болезнь, разрушающая ткани человеческого тела". Др.-рус. и ст.-сл. тоже, друг. знач. - [...]

"вред", "колдовство", "злодеяние", "зараза". Возможно, о.-сл. образование от КАЗ, [родственное] "искажать", "исчезать" [Черных]. КАЗИТЬ. Гл.- "портить", "повреждать", (2) "виднеться; иметь вид, казаться". КАЗИТЕЛЬНО - "заметно, видно". КАЗИК - "время, пора, наиболее подходящая для чего-л.; что-л. сделанное, проявившееся кстат, вовремя". КАЗОВОЙ - "яркий, видный". [СРНГ, в. 20]. КАЗАТСТВО. Сущ. "Состояние и положение вольной военной общины, не подчиненной никакой централизованной власти". КАЗАК. Др.-рус. - "военный человек, [... ] работающий по найму"; "служилый человек": [оказывающий помощь в чем-л.] [СРЯ XI-XVII, в. 7]. "Доказчик, свидетель" [СРНГ, в. 12]. КАША. Сущ. Др.-рус. "особое угощение, связанное со свадебным обрядом" [СРЯ XI-XVII, в. 7]. "Большая ссора, драка" [СРНГ, в. 13]. Прасл. и общее с прибалт, яз. "kas(t)" - "процеживать"; перв. знач. слова "процеженное, освобожденное от жидкости, густое кушанье" [ЭСРЯ, в. 8]. (КАЧАТЬСЯ. Сущ. "двигаться из стороны в сторону или колебаться, то поднимаясь, то опускаясь". КАЧАТЬ, гл. "Приводить (в) колебательное движение"; (2) "вытягивать, нагнетать насосом" [Ожегов] [Ср. происхождение "качество"]).

АРИШТХА (ч. III, стр 69)

ОРОЩЬ. Сущ. фолькл., пр: "и называют его (коня) Еруслан. Лазаревич, орошь вещей конь".

АРИШ-ТХА

А-ТК-А - "[. . . ] применяемая при ручном типографском наборе [форма с изменяемым размером своего пространства], в завис, от длины наборной строки [. . . внутри формы] вставляют литеры [знаки букв, знаков], образующие слова и строки" [БСЭ]. От сущ. "верста", др.-рус. "вьрста" в знач. "возраст; мера пространства", ст.-сл. "вьета" т. же; и-е. база \*ueg-t (та же, что в рус. "вертеть, поворот") [Черных] Сравн. ниже ("Вритти"). (Собств. знач. "тх(а)", возможно, первн. как корня "тх" ("тух", "туш") в ел. "тухнуть", в 1 и 2 лице не употреб. Пр.: "Костер тухнет", "тухнувший взгляд" [Ожегов] [в знач. терять собственный огонь, свет, жизнь,-само явление, становящееся знаком]). [Общее индоевропейское происхождение в самой йоге, "йоге передачи"; связь самого языка (см. выше)- и-е. гл. \*jue ("связывать") и и.-е. гл. \*ag ("связывать, приходиться впору") ... духовно-историческая основа Соединения, в т. ч. горизонтальной и вертикальной связи]. \*Агып, и.-е. "плечевой сустав" [связь руки, рукотворного с телом и управляемым центром]~"прасав. \*агьто ("ярмо"), праслав. \*ariti-"соединять, сочленять" и \*jogot, и.-е. "вололье ярмо, иго", ст.-слав. "jbgo", др.-инд. "yogya" ("ходящий в ярме") [подчинение низших стремлений высшим].

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
Культурно-историч. [соответствие, связь:] переход от более древнего ига к  
ярму [... ] первоначально иго было, вероятно, всего лишь простым куском  
дерева, помещенным на голову, за который вол тянул, ярмо же, видимо,  
явилось уже сочлененным устройством для пары волов [горизонтальная связь]"  
[ЭССЯ, вв. 1, 8]. ОБРОТ. Сущ. (соотн. прист. "а" и "о(об)" см. выше) -  
"узда". ОРД. Сущ. "приведение, призрак покойного" [СРНГ, вв. 22- 23; Даль].

#### А-РИШТХА

РОЖДЕСТВО. Сущ. (ц.-сл. форма) "празднование Рождества Христа", др.-р.  
"рождество" ("рожение", "родить") [Черных]. ПРЕОБРАЖЕНИЕ. Сущ. (соотв.  
прист. "а" - "об", "пре" см. выше, т. же знач. высшей степени. Гл.  
ПРЕОБРАЗИТЬСЯ - "изменить образ, вид, сделаться иным, лучшим" [Ожегов]).  
"Преображение Господа - [... ] совершив половину своего служения  
[... ] особым необычайным способом решил показать ученикам славу своего  
Божества" (ПБЭС). АРХИ. Усилит, приставка, из греч., вносит знач. высш.  
ст. признака, соотв. "очень", "крайне"; "сверх-"; (2) при обознач. сущ.  
вносит знак старшинства в церковном звании [СРЛЯ, т. 1] РА [О] ЖДАТЬ. Гл.-  
"размножаясь, производить себе подобных; быть причиной чего-л.". РАДОШТХА.  
Ст.-сл. сущ. мн. ч. от "радость" [Даль]. РОД. Сущ.- "ряд поколений,  
происходящих от одного предка; др.-рус. т. же знач.- "происхождение",  
"родина", "народ". [Черных]. Врж.: "на роду написано (кому-что)", знач.-  
"такая судьба, так предопределено" [Ожегов]. Божество в слав, мифологии,  
воплощение рода и единства потомков одного предка; идея судьбы,  
определяемой роженицами (женск. воплощения Рода) доли. [см. МНМ]. РОТ.  
Сущ.- "уста человека через [которые] издается голос" [Даль]. Др.-рус.  
"РЪТЬ" также "передняя часть, нос корабля" [Черных]. Род. п. "рта, изо  
рта". Ср. др.-инд. "rta", "рита" - обознач. универсального космического  
закона; определяет преобразование неупорядоченных состояний в упорядоченные  
[см. МНМ]. РДЕТЬ. Гл., ц.-сл. "краснеть; гореть, воспаляться" [Преобр.].  
РУС, прил. "коричневый" (о волосах, в др.г. слав. т. же "светловолосый"), в  
и.-е. языках цветное значение от яркокрасного до тем-нокоричневого [см. у  
Фасмера]. РУСТИИ ("русьствие" (князья), древнее [см. ПСРЛ] - русские.  
АРТАЧИТЬСЯ. Гл. - "упрямиться (первонач. о лошадях), не слушаться удил"  
[Черных]. ОРЕШКА. Сущ.-"сторона монеты, обратная гербовому изображению"  
[СРНГ, в. 23]. ОБРАТЬ. Др.-рус. сущ. "мета (начальный и конечный столбы  
ипподрома, которые несколько раз огибались участниками состязаний)".  
ОБРАЗСТВО. Др.-рус. с. -"видение, картина". ОБРАЖЕНИЕ. Др.-рус. сущ. "[...]  
предначертание". ОБ-РАЖДАТИСЯ. Др.-рус. гл. - "зарождаться". [СРЯ XI-XVII,  
в. 12]. ОБРАЖАТЬ. Гл. "приводить в порядок, мыть, чистить". ОБРАСТАТЬ. Гл.  
"перерастать; (2) "пережить (кого-л.)"; (3) "покрыться". ОБРАТЕНЬ. С-  
"суев. предст.- человек, превратившийся в кого-что-л. с помощью  
волшебства". ОБРАЧАТЬСЯ. Гл. "фолькл.-изменить направление, гут\* движения";  
(2) "в сказках, суев предст.- волшебством превращаться :э одно-о существа  
в дугое". [СРНГ, в. 22]. ОБРАЗОВАННОЕ. Др.-рус. с., знач. "[...] видимость,  
личина"; (2) "знак, символ" [СРЯ XI-XVII, в. 12].

#### АСАНА

О[А]САНКА. [о (А)-близ, в произн.]. Сущ.- "внешний вид, (ч. II стр.  
манера держать себя (преим. о положении корпуса)" [Ожегов]. 67) "Осиное  
гнездо"; (2) "Обтесывание осинового дерева при изготовлении  
лодки-долбленки" [СРНГ, в. 25]. ОСА. Сущ.-"[...] складчато-крылатое, с  
продольно складывающимися передними крылышками, с желто-черным в полоску  
(брюшком насекомое)". Общесл. \*vosa, и.-е. \*uobhsa, корень [... ] "uebh" -  
"плести", "ткать". Название, м. б., по способности т. наз. "общественных  
ос" искусно сооружать гнезда [Черных]. ОСНЬ(О). Др.-рус. с. -  
"остроконечная палка" [СРЯ, XI-XVII, в. 13]. ОСНОВАТЬ. Гл.-"положить начало  
чему-л.", др.-рус. то же - "основать на чём-л.". ОСНОВА. Сущ., др.-рус.  
знач. "начало", "основа", "опора". К и.-е. базе \*sneu-sni [ср. совр. нареч.  
"снова"] - "вертеть(ся)", "поворачивать(ся)", "свертывать, скручивать  
(нить)", "плести". О.-сл. "основа" сначала как ткацкий термин "продольные  
нити для ткани"; "б. широкое знач. "опора", "начало" и проч.- более  
поздние." [Черных]. "Ядерная часть слова, с которой связано его  
вещественное лексическое [словарное] значение {...-j}" [Лингвистический  
энциклопедич. словарь]. ОСЕНЬ. Сущ., и.-е. основа \*es-en-; в др.-герм.  
языках, "asans" (готск.) и др., от указ. и.-е. основы -знач. "лето",  
"жатва", "страда". В слав. яз.- "время года между летом и зимой" [Черных].  
Врж. "осень жизни" - переноси.: о старости [т. е. о конце временной жиз>ни]  
[Ожегов]. "Осеньё", сущ. в врж. "на осенья", в предл. "оставить на  
осеньё"-не перейти в следующий класс школы [начать с начала]. [СРНГ, в.  
23]. [Осень - начало учебного года, т. е. начало временного цикла есть  
начало позна-. ния]. Осенью (1 сентября) праздник новолетия [жития святых.  
Сентябрь] древний (установлен на первом вселенском соборе) Православной

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
це,ркиви [т. е. начало "свободы"... от временной - для вечной жизни]. "Врж.  
"золотая осень" - время, когда желтеют и золотятся листья" [Ожегов].

ВРИТТИ (ч. 1, стр. 63)

ВРАТЬ. Гл., повелит, накл., мн. ч. "врите" [произн. поел, гласи.

близко к безудрн. "и"] - "лгать, говорить неправду, (2) действовать неправильно, неверно, фальшиво; (3) болтать (устр), врж. "Врать без умолку". ВРОДЕ. Предл. "подобно кому-чему-н., сходно с кем-чем-н." [но не сама правда, не сам человек] [Ожегов]. "Нечто, что-то, чем-то и т. д. вроде" - о чём-л., имеющем [только] сходство с чем-л. [... ] Частица, разг., в знач.: "будто" [... ] Пр. - Гайдар: "А кто его. разберет... вроде ничего, неплохой вроде" [ССРЛЯ]. ВРАЩАТЬ. Гл. (и.-е. \*uer-t) - "заставлять что-л. крутиться или кружиться, поворачиваться, оборачиваться вокруг своей оси; крутить, вертеть. В нар. др.-рус. яз. "ворочати". ВРЕД [ВРЕДИТЬ, гл. от] сущ.- [приносить] "ущерб (в физич. и морал. смыс: ле). Т. же - "порчу, зло". Др.-рус. книж. "зло, язва, рана"; ст.-сл. т. же "болезнь", обще-сл. \*verđь - "чирей, нарыв"; и.-е. корень \*uer - "приподнятое место" (на поврежности; на коже), ср. др.-верхне-нем. "сосок, бородавка" [Черных]. ВОРОЖИТЬ. Гл., др.-рус. "ворожити"; "ворожа"; ст.-ел. "вражити" - "колдовать". "Вероятно, от "ворогъ" - дьявол". [Преобр.]

НЯМА (ч. II, стр. 67) НИ-ЯМА

НЯМА Безлич. сказ. В предлж. означ. "не имеется .в наличии, нет"; в знач. неполн. предлж. при отрицат. ответах на вопросы (Пр: "Вы хотите есть - Няма, няма") [СРЯГ, в. 21]. НИ. Частица. "Усиливает отриц." (и-е. \*nei - усиленное отрицание). [Преобр.]. Как приставка образует местоименное слово со знач. отрицания (НИЧТО-НИКТО... и дрг.- в знач. "ни один предмет, ни одно явление" - "ни один человек, ни одно животное ,[...] " [Ожегов]. Др.-рус. знач. "[...] то, что не имеет никакого значения, никакой ценности, нуль, пустота" [В отличие от "не", полностью преодолевает то, к чему относится ("яма"), без какого-л. соприкоснов. в одном и том же мире] [СРЯ XI-XVII, в. 11]. ЯМА. С, см. ниже.

САМЬЯМА (ч. Ш, стр. 68-71) САМ(Ь)А-

САМ(О), (А). "Первая часть сложных слов со знач. направленности чего-н. на себя, исхождения от себя или осуществления для себя; (2) обращение к самому себе, в самого себя или направляемому на самого себя" [Ожегов]. Местоим. определит.- "употреб. при сущ. или личн. местоим. для указания на лицо или предмет, осуществляющие какое-л. действие без помощи или участия других лиц или предметов". [То, что в языке суть одно Слово]. Др.-инд. "sama" - "тот же самый, одинаковый"; "samya" - "одинаковость, одинаковое положение" [Черных]. "Истинный, подлинный, настоящий, тот именно"; в соед. с прил.- превосход. степ. и.-е. \*sem - "один". Сскр, "samās - "ровный, такой же", "тот же" ("sama") [Преобр.]. "Сам-десять" (...-девять, одиннадцать и т. д.)-вдесятером". Пел. "Сам заварил кашу, сам и расхлебывай" [без поэт, цинизма] [Даль].

ЧИТТА (ч. 1, стр. 63)

ЧИТАТЬ. Гл.- "воспринимать написанное, произнося или вос- производя по себя". Гл. ЧИТИТЬ. В знач.-"относиться с глубоким почтением и любовью" [Ожегов]. (ЧЕТА-"пара; ровня"; ЧЁТКИ - (от "считать", "честь") "нитка бус для [...] молитв и поклонов" [для удержания ощущений - в б. глубоком смысле]). "Честить" ("чтить", "чествовать") - "почитать, уважать душой". Врж. "Чти отца твоего и мать твою". Т. же - "оказывать почтение или ЧЕСТЬ" (внутреннее нравственное достоинство человека, доблесть, честность, благородство души и чистая совесть) [Даль]. Др.-рус. "чисти, чьсти, чести" - знач. "читать, считать, почитать". Сскр. "cetati" - замечает, обращает внимание [Преобр.] ЦИТ. С.- "предмет старинного [...] вооружения для предохранения от ударов" [Ожегов]. (Др.-рус; б. позднее произвол. - "защита" [Черных]). "Что служит защитой кому-л. (в прямом и перн. смысле)"; гл. ЦИТИТЬ. ЧИСТОТА С- [отсутствие какой-л. грязи], "состояние и качество чего-л."; [т. же соответствующие знач. однокор. прил. "чистый"]; "незамаранный, незагрязненный, незапачканный; без примеси, подмеси, ровный и сам по себе; ясный, светлый, блестящий; прозрачный; непорочный, нелицемерный; правильный, верный (язык - пр. "чистая речь"; протвп. "косная и картавая") [Даль]; "нравственно безупречно честный человек"; "имеющий свободную, открытую, ничем не запятанную поверхность" [Преобр.] - Ср. протвп. ЧАЩА, вместе с ЧАСТ (О) от прасл. \*chestь, и ЧАСТЬ от прасл. \*chestь, ЧАС' от прасл. \*чавь- происходят от и.-е. корня \*kei> - "быть в движении, приводить в движение" с расширителем "в": и.-е. основа \*(s)kei - "резать", "отрезать", "отделять" (прасл. \*chestb) и и.-е. \*kesa - \*время", отрезок времени" (прасл. \*част). "Час", сущ.- "часовня", сущ. в знач. "храм без алтаря". "Часть" - "доля целого, дробь, не все или не целое" [Даль]; "нечто выделенное, иъятое, выхваченное из целого; отдел(ение)" [Ожегов]. (У славян, ср. сскр. "chittis" - разрезывание, "часть" происход. из ц.-сл.



Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosofff.org  
 "причастить" [...] "причастие (святых тайн)" [Преобр.]; поздней.- ел. "съ частьнь" ("причастный"): "доля", "совместное участие", "счастье" (первонач. знач.) [Фасмер]. др.-р. "часть": (с XI в.) т. же знач.; - "дола" (с XIII в.); - "участок" (с XV в.) [Черных].)-... ["чистый"]-"совершенный, самый настоящий (разг.)" [Ожегов]. Протв. "чаща" значение - "место без зарослей"-др.-р. прил. "чистить" (т. же от и.-е. основы \*skei - "резать"- "в отделять"-\*1в "очищать"), т. же знач. "святой", "священный" [Черных] . "чист" - "не замаранный" (ср. "нечистый" - "дьявол", "бес") [Преобр.]. Врж.: "Его отчитывают от нечистого". ЧИТЫЙ - "трезвый, непьющий" [Даль]. "читай(те)": "употрб. в знач. "это нужно понимать так-то, это значит то-то". (др.-инд. "citti-h" - "мышление, понимание", "cettati" - "понимает, наблюдает" [Черных].) "читать" перн.: "воспринимать, угадывать что-л. по внешним проявлениям" - "читать настроения по лицам"; "читать в сердцах (:.. мысли, желания)". [Ожегов] [-преобразовывать знаки (знания) в реальность] . ЯМА (ч. II, стр. 67)

ЯМ. С. "В старину - почтовая станция, где проезжающие меняют лошадей". ЯМА. С- "углубление в земле". (2) "Выгребная яма". "Вытащить из ямы [...]" (перн.) - "избавить [...]" от мрачного, порочного окружения". (3) "Тюрма". [Ожегов]. "Торг яма: стой прямо" [Даль] [- местоположение ниже поверхности земли, из которого обычный человек еще может выбраться].

Источники. Условные сокращения.

Даль - Даль В. Л. Толковый словарь великорусского языка, 2-е изд. СПб.- М., 1880-1882, т. 1-4.

Преобр.- Преображенский А. Г. Этимологический словарь русского языка. М., 1910-1914, м-л., 1949.

БЭС - Большая Советская Энциклопедия, 3-е изд., М., 1970-1978. МНМ - мифы Народов Мира. Энциклопедия. М., 1991-1992. Т. 1-2. Ожегов - Ожегов С. И. Словарь русского языка, 23-е изд., испр., М., 1990. ППБЭС - Полный Православный Богословский Энциклопедический Словарь. М., 1992. Т. 1-2.

М., 1992. Т. 1-2.

ПСРЛ1- Полное Собрание Русских Летописей. М-СПб., 1841-1989. Т. 1-38 (прод. изд.).

СИС - Словарь иностранных слов. М., 1933.

СРНГ - Словарь русских народных говоров. Л., 1965 [и след.]. Вып. 1-27 [прод. изд.].

СРЯ XI-XVII - Словарь русского языка XI-XVII веков. М., 1975 [и след.]. Вып. 1-18 [прод. изд.].

ССРЛЯ - Словарь современного русского литературного языка. 2-е изд., М., 1991 [и след.]. Т. 1-4 [прод. изд.].

Тацит - Тацит Корнелий. Соч. в 2-х тт. М., 1969.

Фасмер - Фасмер Макс. Этимологический словарь русского языка, пер. с нем. и доп. О. Н. Трубачева. М. 1986-1987, т. 1-4.

Черных - Черных П. Я Историко-этимологический словарь современного русского языка. М. 1993, т. 1А-2.

ЭСРЯ - Этимологический словарь русского языка. М. 1963-1982. Вып. 1-8.

ЭССЯ - Этимологический словарь славянских языков. М. 1974 [и след.]. Вып. 1-19 [прод. изд.].

блрус.- белорусский греч.- греческий др.-инд. - древнеиндийский др.-нем. - древненемецкий ар.-рус. - древнерусский и.-е. - индоевропейский о.-сл. - общеславянский прасл.- праславянский

рус.- русский

слав.- славянский

сскр.- санскрит

ст.-сл. - старославянский

ц.-сл. - церковнославянский

б. - более

близ. - близко (е)

врж.- выражение

гл.- глагол

друг. - другой (ое)

напр.- например

перв.- первоначальное

прил. - имя прилагательное

прист.- приставка

р. п.- родительный падеж

совр.- современный

ср.- сравни

сущ., с. - имя существительное

указ.- указывает

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
 устр. - устаревшее фолкл. -  
 фольклор (ный, -ая), родовая мудрость.  
 [...] - не имеющие отношения или малозначительные для сути Словаря  
 сокращения в текст.е из приведенных источников.  
 ПАТАНДЖАЛ И ЙОГА-СУТРА  
 [Гл.] I. Сосредоточение. Его духовное значение.  
 1. Вот объяснение сосредоточения.  
 2. Йога есть удержание материи мысли (читта) от обличения в различные  
 образы (Вритти).  
 3. В это время (время сосредоточения) зрящий (Пуруша) покоится в своем  
 собственном (естественном) состоянии.  
 4. В остальное время (вне сосредоточения) зрящий сливается  
 со своими видоизменениями.  
 5. Есть пять разрядов видоизменений, связанных со страданием  
 и не связанных.  
 6. Таковы: правильное знание, неразличение, устное заблуждение, сон и  
 память.  
 7. Прямое восприятие, заключение и свидетельство компетентного лица суть  
 доказательства.  
 8. Неразличение есть ложное знание, неподтверждаемое действительностью.  
 9. Устное заблуждение происходит от слов, не имеющих (соответствующей)  
 реальности.  
 10. Сон есть Вритти, обнимающее чувство пустоты.  
 11. Память есть следствие исчезновения (Вритти) воспринятых предметов,  
 впечатления от которых вновь возникают в сознании.  
 12. Власть над ними (Вритти) достигается упражнением и отречением  
 (отсутствием привязанности).  
 13. Постоянное усилие держать их (Вритти) в совершенном подчинении есть  
 упражнение  
 14. Его почва укрепляется продолжительными и постоянными усилиями,  
 сопровождаемыми страстной любовью (к достижению цели).  
 15. Результат, получаемый теми, которые отвергли жажу предметов,  
 воспринимаемых зрением или слухом, и состоящий в господстве над этими  
 предметами, есть отречение.  
 16. Это крайнее отречение, отвергающее даже качества, показывает Пурушу  
 {настоящую природу ее).  
 17. Сосредоточение, называемое правильным знанием\*1, есть то, за которым  
 следует рассуждение, распознавание, блаженство, бескачественное "я".  
 18. Есть другое Самадхи\*2, достигаемое постоянным упражнением в  
 прекращении всякой умственной деятельности, в котором Читта удерживает  
 только непроявленные впечатления.  
 19. (Самадхи, не сопровождаемое крайним отречением) становится причиной  
 новых явлений богов и тех, которые слились с природой.  
 20. Другими это Самадхи\*2 достигается путем веры, энергии, памяти,  
 сосредоточения и различения действительного.  
 21. Успех достигается быстро при наивысшей энергии.  
 22. Они (Самадхи\*2) затем различны в зависимости от употребленных  
 средств: легких, средних и высших.  
 23. Или преданностью Ишваре.  
 24. Ишвара (верховный правитель) есть особая Пуруша, непричастная  
 страданию, следствию действий или желаний.  
 25. В нем становится бесконечным то всеведение, которое в других только в  
 зародыше.  
 26. Он, будучи неограничен временем, есть наставник самых древних  
 учителей.  
 27. Выращающее его слово есть "О м".  
 28. Повторение его (Ом) и размышление о его значении (есть путь).  
 29. Отсюда приобретает наука интроспекции (умение смотреть внутрь) и  
 уничтожения препятствий.  
 30. Болезнь, умственная леность, сомнение, апатия, перерыв, ложные  
 восприятия, неуспех в сосредоточении и падение с достигнутой высоты суть  
 заграждающие (путь) препятствия.  
 31. Скорбь, спутанность мыслей, дрожание тела, неправильное дыхание,  
 сопровождают недержание сосредоточения.  
 32. Для излечения этого (следует делать), упражнение над одним предметом.  
 33. Дружба, милосердие, радость, равнодушие, делание себя предметом  
 размышления в связи с предметами счастливыми или несчастливыми, добрым или  
 злым, - смотря по условиям, - успокаивает Читту.  
 34. Выдыхая и удерживая дыхание.  
 35. Те формы сосредоточения, которые приводят к необыкновенным чувствам  
 восприятия, делает сознание настоящим.

- Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org
36. Или (размышлением о) Лучезарном, который недоступен никаким страданиям.
  37. Или (размышлением о) сердце, отказавшемся от всех привязанностей к чувственным предметам.
  38. Или (размышлением о) знании, которое приходит во сне.
  39. Или размышлением о чем бы то ни было, что привлекает как добро.
  40. Сознание Йогов, занятых таким размышлением, становится незагражденным как для атома, так и для бесконечности.
  41. Йог, которого Вритти сделали таким образом бессильными (подчиненными), достигает в получающем, посредствующем и полученном (Сущем, сознании и внешних предметах), сосредоточенности и тождества, подобно кристаллу (перед различными окрашенными предметами).
  42. Звук, значение и вытекающее из них знание, будучи смешаны, (называется Самадхи) с рассуждением\*1.
  43. Самадхи, называемое "без рассуждения"\*2, (приходит) когда память очищена или освобождена от качества и заключает в себе только значение (предмета размышления).
  44. Этим путем (сосредоточения) с распознаванием\*3 и без распознавания\*4 (способ размышления) о более тонких предметах (также) объясняется.
  45. Более тонкие предметы исчезают с Прадханой.
  46. Эти виды сосредоточения [см. 42, 43, 44] имеют семя.
  47. Когда сосредоточение "без рассуждения" очищено, спокойствие Читты прочно устанавливается.
  48. Знание этого называется "исполненное истины".
  49. Знание, почерпнутое из свидетельств и заключений, относится к обыкновенным предметам. Знание же, получаемое от только что упомянутого Самадхи, более высокого порядка; оно способно проникать туда, куда заключение и свидетельства не могут достигать.
  50. Впечатления, являющиеся следствием этого Самадхи, исключают все другие впечатления.
  51. Подавлением даже этого (впечатления, которое заграждает все другие впечатления), когда все другие задержаны, достигается "лишенное семени" Самадхи.
- [Гл.] II. Сосредоточение. Упражнение в нем.
1. Самообуздание, изучение и посвящение плодов труда Богу называется Крия-Йога.
  2. (Они служат) к упражнению в Самадхи и уменьшают число препятствий, связанных со страданием.
  3. Связанные со страданием препятствия суть: неведение, ложное самосознание (пристрастие), отвращение и привязанность к жизни.
  4. Неведение есть источник всех остальных, в каком бы ни были они состоянии, скрытом, ослабленном, подавленном или распространенном.
  5. Неведение есть принятие не вечного, нечистого, мучительного и не составляющего настоящего "я", за вечное, чистое, счастливое, А т м а н (Сущее я).
  6. Ложное самосознание есть отождествление зрящего с орудием зрения.
  7. Пристрастие есть устремление сознания к удовольствию.
  8. Отвращение есть реакция на страдание.
  9. Привязанность к жизни проникает самую ее природу и присуща даже мудрому.
  10. Они, чтобы быть управляемы противоположными видоизменениями [см. 5, 6, 7, 8, 9], должны быть тонкими.
  11. Посредством размышления устраняются видоизменения.
  12. Приемник дел имеет корень в связанных со страданием препятствиях, испытываемых в этой видимой жизни, или в невидимой.
  13. При наличности корня, наступает плодоношение (в виде) чувственных образов, жизни и ощущения удовольствия и страдания.
  14. Они приносят плоды в виде радости или страдания, производимых добродетелью или пороком.
  15. Для распознающего все мучительно, как потому что все приносит страдание - или своими последствиями, или описанием их, или состоянием, которое производят в нем впечатления, - так и вследствие противодействия качеств.
  16. Несчастье, еще не наступившее, должно быть устраняемо.
  17. Причина того, что должно быть устраняемо, есть слияние зрящего с зримым.
  18. Испытываемое состоит из элементов и органов и по своей природе просветленное, деятельное и инертное; его назначение - приобретение опыта и освобождение (испытывающего).
  19. Состояния качеств суть: определенное, не определенное, только намеченное и лишенное признаков.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org

20. Зрящий есть только разум и хотя чист, видит сквозь окраску сознания.
  21. Природа испытываемого – для него.
  22. Хотя разрушается для того, кто достиг цели, она однакож не уничтожается, оставаясь присущею другим.
  23. Слияние есть причина осуществления природы обеих сил, как испытываемого, так и его Владыки.
  24. Неведение его причина.
  25. При отсутствии этого (неведения) бывает отсутствие слияния, которое и есть то, чего следует избегать; в этом независимость зрящего.
  26. Средство уничтожения неведения есть непрерывное упражнение в распознавании.
  27. Знание ее принадлежит семикратно-высшему основанию.
  28. С уничтожением, посредством упражнения в различных частях йоги нечистоты, знание становится озарением до распознавания.
  29. Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи – есть органы йога.
  30. Непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание и неприятие даров называется Яма.
  31. Эти, ненарушаемые временем, местом, намерением и кастой, суть всеобщие великие обеты.
  32. Внутреннее и наружное очищение, довольствование, само обуздание, изучение и поклонение Богу составляют Нияму.
  33. Для заграждения доступа мыслям, враждебным йоге, должны быть вызваны противоположные мысли.
  34. Препятствие к Йоге суть убийство и прочее: совершенные, вызванные или одобренные; вследствие алчности, гнева или неведения; будут ли они слабые, средние или значительные. Способ устранить их – думать о противоположном.
  35. Вприсутствии утвердившегося в непричинении вреда прекращается всякая вражда (в других).
  36. Утверждением в правдивости Йог приобретает силу пользоваться для себя и других плодами дел без их совершения
  37. Утверждением в неприсвоении чужого все богатства достаются Йогам.
  38. Утверждением в воздержании приобретается энергия.
  39. Утвердившись в непринятии даров, он (Йог) получает воспоминание о прошедшей жизни.
  40. С утверждением внутренней и наружной чистоты возникает отвращение к собственному телу и несообщение с другими телами.
  41. Возникает также очищение Саттвы, веселое расположение духа, сосредоточенность, победа над чувственностью и способность к самопознанию.
  42. Из довольства происходит высшее счастье.
  43. Следствием самообуздания является изощрение органов чувств и тела через уничтожение нечистоты.
  44. Повторением "Мантрама"\*1 достигается восприятие присутствия призываемого божества.
  45. Принесением всего в жертву Ишвары достигается Самадхи
  46. Положение тела есть то, которое твердо и приятно.
  47. Путем легкого усилия и размышления о беспредельном, положение тела становится твердым и приятным.
  48. Раз овладели сидением, противоположности перестают мешать.
  49. Затем следует управление движением вдыхания и выдыхания.
  50. Ее видоизменения бывают наружные, внутренние или неподвижные; определяемые местом, временем и числом; продолжительные или короткие.
  51. четвертый [см. 50]\*2, есть подчинение Праны направлением ее на внешние или внутренние предметы.
  52. Этим ослабляется заслонение света Читты.
  53. Сознание становится способным к Дхаране.
  54. Сосредоточение органов производится посредством отречения от соответствующих им предметов и принятия, формы материи- сознания.
- [гл.] III. О силах.
1. Дхарана есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете.
  2. Непрерывное течение познавания этого предмета есть Дхьяна.
  3. Когда оно, отвергая все образы, отражает только их смысл, это Самадхи.
  4. (Эти) три (когда в них упражняются) по отношению к одному предмету составляют Самьяму
  5. Достижением этого приобретается свет знания.
  6. Им следует пользоваться постепенно.
- Эти три ближе чем предыдущие.
8. Но даже они внешне относительно лишнего семени Самадхи.
  9. Подавлением беспорядочных видоизменений сознания и возбуждением изменений управления, сознание достигает сдерживающих видоизменений, следующих за управляющими силами сознания.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosofff.org

10. Течение его укрепляется привычкой.
11. Когда берутся всевозможные предметы и сосредоточиваются на одном, эти две силы, попеременно то исчезают, то проявляются, Читта же подвергается видоизменению, называемому Самадхи.
12. Читта достигает однополярности, обнимая в одно прошедшее и настоящее.
13. Этим объясняется тройное превращение формы, времени и состояния в тонкую или грубую материю и в органы чувств.
14. То, на что действуют превращения, прошлое, настоящее или то, которое еще должно проявиться, есть условное.
15. Последовательность перемен есть причина многообразной эволюции.
16. Совершением Самьямы над тремя родами изменений приобретает знание прошлого и будущего.
17. Совершением Самьямы над словом, значением и знанием, которые обыкновенно смешаны, приобретает понимание всех звуков животных.
18. Различением впечатлений - знание прошлой жизни.
19. Совершением Самьямы над признаками чужого тела - знание его сознания.
20. Но не содержание чужого сознания, так как оно не было предметом Самьямы.
21. Совершением Самьямы над формой тела, при устранении способности восприятия образов и отделения способности проявления в глазу, тело Йога становится невидимым.
22. Карма бывает двух родов, приносящая плоды рано или поздно. Совершая Самьяму над ней, или посредством знаков, называемых Ариштха, предзнаменования, Йоги знают точное время разлучения со своими телами.
23. Совершением Самьямы над дружбою и прочим приобретаются различные силы.
24. Совершением Самьямы над силою слона и т. п. Йогом приобретается соответствующая сила.
25. Совершением Самьямы над тем лучезарным светом приобретается знание утонченного, загражденного и удаленного.
26. Совершением Самьямы над солнцем - познание миров.
27. Над луною - знание созвездий.
28. Над полярной звездой - движение звезд.
29. Над кругом пупка - познание телесного организма.
30. Над углублением у горла - прекращение голода.
31. Над нервом, называемом Курма - устойчивость тела.
32. Над сиянием около вершины головы - лицезрение Сиддхов.
33. Над силою Пратибха - всеведения.
34. В сердце - знание мыслей.
35. Обладание получается через неразличение очень сдержанной души и Саттвы, оно действует на других: Самьяма над этим дает знание Пуруши.
36. Отсюда возникает приобретение слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния, присущих Пратибхе.
37. Это препятствие для Самадхи; но они суть силы в земном состоянии.
38. Когда причина связи ослаблена, Йог, посредством своего знания проявления через органы, входит в чужое тело.
39. Победой над током, называемым Уда на, йог не погружается в воду или в болото и может ходить по островам.
40. Победой на током С а м а н а он окружается светом.
41. Совершением Самьямы над отношением слуха к Аказе приобретается божественный слух.
42. Совершением Самьямы над отношением Аказы и тела йог становится легким как вата и может ходить по воздуху.
43. Совершением Самьямы над внешними реальными видоизменениями сознания, называемыми великой бестелесностью, достигается исчезновение заслоняющего свет.
44. Совершением Самьямы над элементами, начиная с грубых и кончая самыми тонкими, приобретается господство над элементами.
45. Отсюда происходит утонченность и прочее, прославление тела и неразрушаемость телесных свойств.
46. Прославление тела состоит в красоте, цвете кожи, силе, подобной алмазу крепости.
47. Совершением Самьямы над объектом, знанием и самосознанием органов, постепенно получается победа над ними.
48. Отсюда происходит просветленное сознание, сила органов, независимо от тела, и покорение природы.
49. Совершая Самьяму над Саттвой, тот кто различает разум от Пуруши, приобретает вездесущее и всеведение.
50. Отречением даже от этих последних разрушается самое семя зла; он достигает Кайвалья.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
51. Требуется полное отвержение наслаждения и искушений со стороны небесных существ, под страхом возобновления зла.

52. Совершением Самьямы над частицей времени и ее кратными приобретается распознавание.

53. То, что не может быть различаемо по видам, признакам и месту, даже то будет распознано вышеуказанной Самьямой.

54. Спасающее знание есть то знание распознавания, которое обнимает все предметы, все средства.

3 55. Равенством чистоты Саттвы и Пуруши достигается Кайвалья.

[Гл.] IV. Независимость.

1. Сиддхи (силы) приобретаются от рождения, химическими средствами, силой слов, самообузданием, или сосредоточением.

2. Переход из одного вида в другой совершается через восполнение природой.

3. Добрые дела и прочее не суть прямые причины превращений в природе, но они действуют как устранители препятствий к эволюции природы: как земледelec разрушает препятствия течению воды, которая затем бежит вниз, следуя собственной природе.

4. Созданные мнения произошли только от эгоизма.

5. Хотя деятельность разных созданных сознаний различна, они все управляются одним первоначальным сознанием.

6. Между различными Читтами та, которая достигается через Самадхи, чужда желаний.

7. Дела ни белые, ни черны для Йогов; для прочих они тройки: белые, черные и смешанные.

8. Из этих трех родов дел, в каждом состоянии проявляются только те, желания (которых) свойственны этому состоянию. (Остальные в это время находятся в бездействии).

9. Есть последовательность в желаниях, даже разделенных видами, временем и пространством, так как существует объединение в памяти и впечатлениях.

10. Жажда счастья вечна, а потому желания не имеют начала.

11. Так как оно связано причиной, следствием, основанием и предметами, то при отсутствии их, само-отсутствует.

12. Прошлое и будущее находятся в их собственной природе, так как пути отношений различны.

13. Принадлежа к природе Гун они бывают проявляющимися, или тонкими.

14. Единство в вещах происходит от единства в изменениях. Хотя существует три вещества, но, так как их изменения находятся во взаимной зависимости, то все предметы имеют единство.

15. При тождественности предметов, восприятие и желание различаются, смотря по различию сознаний.

16. Вещи известны или неизвестны сознанию в зависимости от окраски, сообщаемой ими сознанию.

17. Состояния сознания всегда известны, ибо господин сознания неизменен.

18. Сознание, будучи объектом, не имеет собственного света.

19. Вследствие невозможности для него познавать две вещи од? новременно.

20. Если предположить другое воспринимающее сознание, не будет конца подобным допущениям и путаницы в памяти.

21. Так как сущность знания (Пуруша) не изменяема, то, когда мысль принимает ее форму, она становится сознательной.

22. Получая окраску от видящего и видимого, сознание способно понять все.

23. Сознание, будучи сложным, своими бесчисленными желаниями действует для другого (Пуруши).

24. Восприятие сознания, как Атмана, прекращается для достигшего познания.

25. Тогда, устремленное к распознаванию, сознание достигает предшествующего состояния Кайвалья (разобшение).

26. Мысли, возникающие как препятствия этому, являются от впечатлений.

27. Разрушаются они тем же способом, как неведение и прочее, как сказано раньше.

28. Только достигший правильно различающего знания сущностей и отрекшийся от плодов его, приходит, вследствие совершенного распознавания, к Самадхи, называемой облаком добродетели.

29. Отсюда получается прекращение страданий и труда.

30. Тогда знание, лишённое покрывала и нечистоты, становится бесконечным; подлежащее же познанию - ничтожным.

31( Тогда окончены последовательные превращения качеств, так как цель их достигнута.

32: Перемены, существующие по отношению к моментам времени и воспринимаемые на другом конце (в конце ряда), составляют последовательность.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
33. Устранение в обратном порядке качеств, лишенных для Пуруши всякого побуждения к действию, есть кайвалья, или утверждение силы знания в его собственной природе.

Другие индийские письменные источники в извлечениях, относящиеся к Йоге.

С А Н К Ъ Я

Книга III

29. Когда созерцание доведено до конца, все силы для чистой (Пуруши) становятся природой.

30. Созерцание есть устранение привязанности.

31. Оно совершенствуется уничтожением видоизменений.

32. Созерцанием совершенствуются положение тела и исполнение обязанностей.

33. Управление Праной производится посредством изгнания и задержания.

34. Положение тела то, которое твердо и удобно.

36. Также посредством отрешения и упражнения.

75. Упражнением в несмешивании основных начал природы с Пурушей и отвержением их - "не Она, не Она", - распознавание совершенствуется.

Книга IV

3. Повторение. Правило должно повторяться.

5. Как ястреб чувствует себя несчастным, когда у него отнимают пищу, и счастлив, если сам ее оставляет, так и тот кто добровольно от всего откажется, счастлив.

6. Как змея счастлива, когда снимает свою старую кожу.

8. Не следует думать о том, что "е служит к освобождению; оно становится причиной рабства, как в случае Бхараты.

9. Ассоциация многих вещей затрудняет созерцание, возбуждая страсти и тому подобное, подобно браслетам из раковин на руке девушки.

10. Это верно даже в случае двух.

13. Хотя следует относиться с почтением ко многим постановлениям и учителям, но от каждого из них следует брать только существенное, подобно тому как пчела берет эссенцию от многих цветов.

14. Чье сознание сделалось сосредоточенным, как у изготовляющего стрелу, размышление того не отвлекается.

15. Нарушением основных правил вызывается недостижение цели, как и во всех мирских делах.

19. Вследствие воздержания, почтения и благоговения к Гуру успех получается после долгого времени (как в случае Индры).

20. Нет закона относительно времени (как в случае Вамадева).

24. Или посредством сообщества с достигшим совершенства.

27. Желание утоляется не наслаждениями.

Книга V

128. Достижение йогом Сиддхов не может быть оспариваемо.

Книга VI

24. Всякое положение, которое удобно и крепко, есть Асана; другого правила нет.

ВЬЯСА -СУТРА (Веданта - сутра) Гл. 4. Часть 1

7. Молитва возможна в сидящем положении.

8. (Как удобно) для созерцания.

9. Потому что созерцающий подобен неподвижной земле.

10. Также потому, что это говорят Смрити.

11. Нет никакого правила относительно места; везде, где сосредоточено сознание, может быть совершаема молитва.

УКАЗАТЕЛЬ БИБЛИОГРАФИИ РУССКОЯЗЫЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

По основным направлениям Йоги.

-бхакти-йога. См.: 1) ВИВЕКАНАНДА. БХАКТИ-ЙОГА. СПб., 1914. Совр. переизд. в его же книге ФИЛОСОФИЯ ЙОГА. Магнитогорск, 1992; 2)

БХАКТИВЕДАНТА СВАМИ ПРАБХУПАДА. СОВЕРШЕНСТВО ЙОГИ, М., 1993. Автор - основатель "Международного общества сознания Кришны".

-джнана-йога. См.: 1) ВИВЕКАНАНДА. ДЖАНАНА-ЙОГА. СПб., 1914. Совр. переизд. в указ. выше книге. Магнитогорск, 1993; 2) АТКИНСОН. ЖНАНИ-ЙОГА.

СПБ., 1914. Совр. переизд. М., 1991.

- карма-йога. См.: ВИВЕКАНАНДА. КАРМА-ЙОГА. СПб., 1914. Соврем, переизд. в указ. выше книге. Магнитогорск, 1992.

-раджа-йога. См.: 1) АТКИНСОН. РАДЖА-ЙОГА. СПб., 1914. Соврем, переизд. М., 1991.; 2) ВИВЕКАНАНДА. ФИЛОСОФИЯ ЙОГА. Магнитогорск, 1992.

- хатха-йога см.: 1) АТКИНСОН. ХАТХА-ЙОГА. СПб., 1909. Совр. переизд. М., 1991.; 2) ИНДРА ДЕВИ. ЙОГА -ЭТО ЗДОРОВЬЕ. М., 1991. Книжка известной йогини, автора практических руководств по здоровому самочувствию; 3)

ХИТТЛМЕН. ЙОГА - ПУТЬ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ. Баку, 1989. Книга американск. автора, предназначенная для поддержания хорошего физического состояния, особенно для лиц, занимающихся сидячей работой.

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
- кунта-йога. См.: КУНТА-ЙОГА. Каунас, 1991. Изд-во "шанти". Синтез  
нескольких учений, в т. ч. направления мантра-йоги.

По йогам религиозных, духовных учений и систем.  
сахаджа -йога. См.: САХАДЖА-ЙОГА. ВОСХОЖДЕНИЕ ЙОГИ МА-ХАДЖАН. "Матери"  
Шри Матаджи Нирмала Деви, введшей в 1970 г. "необычный метод внутреннего  
изменения".

кришнаиты ("Международное общество сознания Кришны"). См.: БХАКТИВЕДАНТА  
СВАМИ ПРАБХУПАДА, см. выше. Относится к "бхакти"; йога "кришнаитства",  
модифицированного для современного Запада одного из направлений вишнуитов  
(индуизма).

По общему обзору и "полным изданиям" йоги с иллюстрациями - инструкциями:  
- йога. См.: 1) СУАМИ АБХЕДАНАНДА. КАК СДЕЛАТЬСЯ ЙОГОМ. СПБ., 1913.  
Краткий обзор йоги в целом: 2) СМІРНОВ В. Л. МАХАБХАРА- ТА. Вып. VII, ч. 2.  
Пер. с санскрита. Ашхабад, 1963. (2-е изд., 1986). Основанный на переводе  
источников взгляд на йогу и ее оценка с тч. зр. нейровегетологии; 3) СВАМИ  
ВИШНУ-ДЕВАНАНДА. М., 1990. Альбом иллюстраций, наиболее полное на Западе  
руководство по хатха- и раджа-йоге; 4) АИЕНГАР. ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ. М., 1993.  
Наиболее полная иллюстрированная энциклопедия по хатха-йоге в основном.

### III

#### ЙОГА ВОСТОЧНОГО ЭЗОТЕРИЗМА "ЙОГА ПУТЕМ ТАЙНЫ"

##### ТАЙНА ВВЕДЕНИЯ В ТО, ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРОЧИТАНО

Восток - восход солнца, сторона появления, рождения, за которой ... В  
отличие от увлеченности своей внешностью, красотой, интерес к волшебной  
сказке, таинственному обычен чуть ли не с рождения. Ощущение сказочности  
осознается как свое, родное, но с взрослением многое из сокровенного  
забывается.

А во взрослых умах, рожденных западной цивилизацией, интерес к тому, что  
"по ту сторону добра и зла" шел уже от ее "культурного импульса". Но он не  
остановил наступления времени еще более тяжелой болезни.

То, что главная причина болезни человека в его сознании, сердце и было  
основой Учения (см. Йога Введение к наст, изд.) о преодолении  
двойственности, истинном пути окончательного освобождения. К восточным  
странам основной области его распространения относится и Тибет, как  
известно, одно из самых скрытых мест на земле. И по известным источникам  
европейским исследователям доступны не более 5% письменных памятников во  
всех областях знания и высшего, с уровнем, при возможном сопоставлении,  
выше достигнутого западными учеными. Лишь в 1-ой половине XX в. переводятся  
некоторые из них, в том числе по йоге. Соответствуя отмеченным  
особенностям, выделяющим Тибет даже среди других областей Востока,  
выбирается, в упражнениях одной из шести "доктрин", йога "в тибетском  
восприятии".

Тайна - то, что скрыто от взора, но содержится и ощущается. Ее высший  
смысл - в постижении сотворенного и несотворимого. Полнота значения "тайны"  
включает "волнительность" необычайности.

(1) Ощущение, как сила источника - действительно и путь к самой  
реальности.

(2) Реальность одна: внешняя-внутренняя. Внутреннее-только источник  
свободы.

(3) Внутреннее начало Творца (но не раба).

(4) Реальность чистоты - полнота творения.

(5) Отделенность реальности (соответствующие степени отдельности в целом  
и разъединенности частного состояния)-уровень и иерархия.

В языке последующего изложения йоги (о точности языка и йоги см. II, стр.  
54 наст, изд.) главная особенность не собственно тибетская или  
исключительно нисходящая из йогического уровня, а выражающая Учение (к тому  
же усиленная тантрической-"диалектической" - принципа сознания и энергии т.  
е. праны). Это: преодоление своего низшего "я"; и высшее, духовное мерило  
"добра" окончательностью уничтожения "зла" - главнейшие составляющие языка  
образов и доктрин (приводимого текста) восточного и эзотерического  
восприятия- йоги. Остальное - только от самого читающего.

#### УПРАЖНЕНИЯ

Подготовительная часть, состоящая из 5 упражнений: визуализация;  
визуализация психической нервной системы как пустой; визуализация защитного  
круга; упражнение психических нервных путей; передача "Дара Волн"  
психическим нервным центрам - первая часть "йоги психического тепла"\*1  
(тибетского трактата "Путь знания; Йога Шести Доктрин").

I. Созерцание физического тела как пустого.

Это и следующее йогические упражнения подготавливают главным образом к  
осознанию, как выясняется, пустоты человеческого организма, как, в общем, и  
всех вещей в Природе, их иллюзорности.

Упражнения по визуализации, то есть ментального (умственного)



Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
представления отчетливого зрительного образа. Последовательность их выполнения указана в следующих приемах:

1) Произнесение Мантры, устанавливающей связь с духовным, божественным учителем (гуру – может быть как и на земле, так и в более высоких, тонких слоях). Мантра содержит просьбу "дара волн", через которые передаются, например, четыре силы, означающие йогические силы правильного использования тела, ума и божественной природы; "волны" – благотворные влияния, передаваемые божественными гуру.

Или, например, "дара волн", посредством которых появляется "йогический жар психического тепла", или – жизненная сила вошла в средний нерв психической нервной системы (Сушумна); или чтобы рассеялись иллюзорные видения снов; или – достигнуть просветления – узнать "чистый свет, находящийся во мне"; или – для "достижения высочайшего блага, нирваны".

2) Воображение себя воплощением духовной энергии, просветленного интеллекта, божественной Ваджра – Йогини. По виду имеющая лицо, 2 руки, 3 глаза 3-й глаз расположен на лбу, в межбровье – глаз прозрения; находясь у человека в непроявленном или неразвитом состоянии физиологически представлен железой; утверждают, что впоследствии йогического развития становится местом ясновидческого зрения).

Она лучезарная, красного цвета, символизирующая Сияние Мудрости (поглощающей и рассеивающей неведение (Авидья) или веру в явления \*2, как и в эго, само являющееся аппаратом, полностью зависимым от чувственного мира или от другого эго, и как личность, проявляющую псевдо – Реальность\*3 зависимости положений множественности представлений, концепций, планет, вселенных, небес, адов и существований "я". Реальность суть несотворенное, нерожденное).

Высоко держит правой рукой яркосверкающий кривой нож, размахивая им над головой полностью отсекая всю путаницу мысленных процессов ума (хаотичность, бесконтрольность, неуправляемость), которые отсекаются (прекращаются) посредством энергии из йоги.\*4 левой рукой держит перед грудью человеческий череп, наполненный кровью (что символизирует отречение от мира, в успешной, с помощью божественного дара, йогической практике, до неисчерпаемого блаженства). На голове у нее тиара из 5 человеческих черепов (означающая недостижимость высшей степени духовного прозрения без отречения от мира – в этом представлении). Она носит ожерелье из 55 человеческих голов с каплюющей кровью, созерцаемых как только-что отделенных от тел (символизирующих 50 фонетических визуализаций, означающих полное отречение от сансары, круговорота чередований жизнь – Смерть – нежелание – уничтожение желания, подобно уничтожению жизни в обезглавленном теле; при этом обретение памяти, которая никогда не может быть утрачена). Всего на ней 5 (из 6 символических Парамит – безграничных добродетелей для достижения состояния Будды) украшений: тиара из человеческих черепов, ожерелье из человеческих голов, ручные браслеты, браслеты для ног, подперсье – Зеркало Кармы, держащееся на двух нитках бус, проходящих через плечи и вниз вокруг талии. Мистическая Богиня, держащая на сгибе руки длинный жезл, символизирующий Отца, йогическую персонификацию мужской стороны просветляющей силы, танцует с поднятой и изогнутой в колене правой ногой, левой же попирающей грудь простертой человеческой формы (символизирующей поспание всей сансары). Вокруг нее Сияние Мудрости образует ореол (аура Богини, устраняющая с Пути мрак неведения, все случайности, заблуждения – огонь, поглощающий неистинное знание, – происходит непосредственно от этой йоги).

Созерцание Ваджра – Йогини как себя: представляемый образ должен быть совершенно реальным: внешне в форме божества, внутренне – абсолютно пустое подобно какой-нибудь оболочке надутой дыханием, прозрачно просвечивающейся, безоблачно сияющей.

В процессе созерцания возможны два способа осуществления визуализации: постепенное формирование вокруг центрального ядра образа, пока он не будет весь сформирован и мгновенное формирование образа во всех подробностях. 3 Для совершенствования визуализации возможна техника: смотреть на определенный предмет перед собой, затем, закрыв глаза, стараться отчетливо представить его во всех подробностях.

Созерцания осуществляются: в начале величиной с собственное тело созерцающего, затем, они увеличиваются до размера дома, далее до размера холма и, наконец, настолько огромным, что может вместить Вселенную. Затем сосредоточить ум на представлении; после этого – постепенно уменьшать до величины горчичного зерна, затем еще меньше, сохраняя четкость всех частей образа.

2. Созерцание психической нервной системы как пустой.

В этом упражнении развития творческих способностей восприятия сознанием, т. е. созерцание пустоты – почти не различается, не охватывается, не

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. [filosoff.org](http://filosoff.org)  
воспринимается зрением из-за своей ничтожно малой величины, по своей форме - "невидимке", из-за своей наименьшей по умственному восприятию продолжительности (непереходности существования):

- созерцание собственного тела как тела божественной йогини, воображая протянутый через центр тела, от промежности до макушки головы, из соединения теменных костей черепа (высший путь циркуляции психических сил в теле человека), се'рединный нерв, имеющий следующие качества: красный цвет, яркость, прямота, пустота (подобно пустой бумажной трубке); внутренние размеры стрелки камыша;

- созерцание расширяется до размеров жезла, колонны, дома, холма и, наконец, вместимости Вселенной;

- сосредоточение на срединном нерве, пронизывающем каждую часть созерцаемого тела, вплоть до кончиков пальцев;

- созерцание приобретает размер горчичного зернышка, происходит сосредоточение на срединном нерве, имеющем толщину в 1/100 диаметра волоса и пустым изнутри.

### 3. Созерцание защитного круга.

Во время этого упражнения происходит созерцание или медитация над защитным кругом. Оно включает три части: искусство тела (асана)\*1, искусство дыхания (пранаяма)\*2, искусство мысли - йогическое мастерство овладения мыслительными процессами (дхарана)\*3. Пробуждаются внутренние силы, со всех сторон защищающие йогина от неблагоприятных влияний, от отвлекающих его внимание мирских раздражающих моментов; соответственно увеличивая физическую, умственную и духовную чистоту здоровья.

1) Принимается поза лотоса (падмасана)\*1. Позвоночник выпрямлен настолько, что все позвонки лежат без отклонений один под другим, полностью распрямлена диафрагма, пищевод спрятан за прикоснувшимся к нему подбородком. Язык поднят к небу. Руки кладутся ниже пупка, опираясь сгибами запястий на ребра: ладони обращены вверх и лежат горизонтально. Средние пальцы рук соприкасаются, большие - согнуты у оснований указательных.

2) "Мертвый" воздух выдыхается в три приема, затем вдох до самой глубины легких. Диафрагма слегка приподнимается так, чтобы грудная клетка приняла форму закрытого сосуда (наподобие глиняного горшка) и дыхание задерживается без напряжения как можно дольше. Взгляд фиксируется на расширенной грудной клетке.

3) Искусство мысли включает, после соответствующих упражнений в искусстве положения тела и искусстве дыхания, следующее: воображаются бесчисленные пятицветные лучи, выходящие вместе с выдыханием из каждой поры тела и излучающие на весь мир, наполняя его пятицветным сиянием, а при вдыхании возвращающиеся через поры и наполняющие тело. (Это упражнение, как и предыдущее, выполняется по семь раз).

Данные упражнения используются для достижения передачи изображения (телевидение) или передача мысли (телепатия). (Эти возможности давно известны в тайных науках Востока, применяемые без дорогостоящей и сложной аппаратуры европейских ученых).

Затем каждый луч представляется в слог "Хум". Перед собой созерцается изображение лунного диска (размером со средний палец) с четко начерченными тонкими линиями словом "Хум".

Каждый выдох как звук "ом" белого цвета, каждый вдох - "Хум" голубого цвета, период задержки дыхания - "АХ" красного. При выдохе мир наполняется, а при вдохе - тело наполняется этим "Хум" (продельвается 7 раз).

Далее воображается, что "Хумы" становятся гневными божествами, превращаясь в образы с лицами, выражающими ярость (символизирующую постоянно угрожающую злу духовную силу добра), имея по 2 руки. Правая - высоко над головой, размахивающая дордже (жезл, символизирующий все множество сил, подобно кривому ножу Ваджра - Йогини, которая размахивает им над головой). Левая рука находится в угрожающем положении напротив сердца (мысли рождаются в сердечном центре и оберегаются от нежелательных разрушительных влияний -помощь, контроль в охране). У него 2 ноги, правая -согнута, левая - напряжена (означает неизменность охраны). Оно окрашено в 5 цветов, соответствующих 5-ти жизненным элементам природы (голубой, зеленый, красный, белый, желтый). Каждый по своему размеру - не более горчичного зерна.

При выдохе эти мыслимые божества выходят вместе с воздухом, наполняя мир. При вдохе и задержке дыхания - представляются вместе с воздухом возвращающимися и наполняющими тело (повторяется 7 раз).

После этого представляется, что каждая пора своего тела заполнена одним из этих гневных божеств, с лицом, обращенным во вне; все вместе они образуют защитную броню, наподобие надетой кольчуги.

### 4. Упражнение подготовки психических нервных путей.

1) Созерцается психический нерв правой стороны тела, проходящий справа от

Начальная йога в триедином восприятии. Володей В. filosoff.org  
срединного нерва и психический нерв левой стороны - слева от срединного нерва, которые представляются протянувшимися от верха кончика носа вверх через мозг, вокруг головы, соответственно с правой и левой стороны и далее вниз по сторонам тела вплоть до основания производящего органа в промежности.

2) Созерцаются оба психических нерва пустыми. В левом из них буквы: "А" (краткое, среднее между "А" и "О"), "А" (долгое [А-А]), "И" (кратк.), "И" (долг. [И-И]), "У" (кратк.), "У" (долг. [У-у]), "ри", "ли", "Е", "ЕИ", "О", "оу", "АНГ", "А" (кратк., как в слове "Вата"). В правом-буквы: "КА", "КХА", "ГА", "ГХА", "НГА", "ЧА", "ЧХА", "ДЖА", "ДЖХА", "НЬА"; "ТА", "ТХА", "ДА", "ДХА", "НА" (последние - жесткие, зубные); "ТА", "ТХА", "ДА", "ДХА", "НА" (мягкие, нежные); "ПА", "ПХА", "БА", "БХА", "МА", "ЙА", "РА", "ЛА", "ВА", "ША", "КША", "СА", "ХА", "КШЬА". Эти 50 фонетических визуализаций соответствуют 50 черепам ожерелья Ваджра - йогини в первом упражн. "Созерцание физического тела как пустого".

3) Созерцание при дыхании и выдыхании этих букв, расположенных по вертикальной линии, одна над другой, представляемых в красном цвете, тонкими, как волокна лотоса, при выдохе, и на вхождении всех их в тело через производящий орган при вдохе.

4) Сосредотачиваясь на четко представляемых буквах, следующих одна за другой, подобных волшебным огням, дышать по очереди через правую и левую ноздри.

Как по открытому руслу течет вода, так прана по психическим нервным путям сознательно-контролируемого открытия в этом подготовительном упраж.

5. Передача "Дара волн" психическим нервным центрам.

1) В сердечном центре среднего нерва (физиологически соответствует сердечному нервному сплетению) представляется, визуализируется в этом центре нерва, размером соломенки средней величины, сидящий в Логической позе основной Гуру (учитель, упомянутый в 1-ом упражн. "Созерцание физического тела как пустого").

2) Сосредоточение на последовательности всех шести учителей (гуру\*2) в представлении их себе расположенными подобно миниатюрным жемчужинам, и один над головой другого.

3) В состоянии внутреннего сосредоточения произносится мантра, связывающая с Гуру\*3.

4) Произнося мантру, созерцается преемственность всех иерархий шести доктрин гуру, последовательно сливающейся в тело одного основного Гуру (первого в представлении начала "Передачи "Дара волн" психическим центрам") и - поглощающегося сущностью неисчерпаемого Блаженства, полностью наполняющего тело.

\*1 См. I, Указатель, стр. 53.

\*2 Непосредственно над головой основного - земного Гуру великий тибетский йог Миларепа на троне из лотоса, над ним его учитель и так далее выше. \*3 См. упражн. 1, 1), стр. 77.

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!