

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Начинаем с нуля. И. Шен Йога.

От автора.

Впервые я увидел «настоящего» йогина, оказавшись в Индии. Это человек, который шел по пути духовного совершенствования и постижения истины. Тогда меня поразила сама фигура Учителя – настоящего аскета, отрешившегося от суеты и знавшего, казалось, суть жизни человеческой. Еще я был удивлен, насколько легко он проделывал совершенно невероятные движения со своим телом. Он напомнил мне волшебника, которому послушны огонь, вода и ветер. Было же ему лет 70–75, хотя на первый взгляд не больше 50, – таким молодым взглядом смотрел он на пришедших к нему учеников. Тогда мне показалось, что йога – мир для избранных, которым она дана как ниспосланное свыше. Но на мое сомнение ответил сам учитель: «Присмотрись – и увидишь. Сделай вдох – и выдохнешь. Ищи – и найдешь».

Когда я присмотрелся, то увидел: практика йоги дает человеку такой запас жизненных сил, что ему удается или миновать множество проблем, или оставить их позади себя. И укрепляет, конечно, здоровье – духовное и физическое. Есть особенная радость от прилива энергии, и кажется, что ты становишься моложе. «Упражняйся – года будут твоими рабами», – гласит мудрое изречение. Йога дала мне и моим близким именно эту власть.

Но чтобы так сказать о себе, нужно было научиться делать «вдох и выдох», причем не только освоив всю систему дыхательных правил, но и научившись гармоничному образу жизни. Приступая к восточной практике, какой бы она ни была, важно не забывать ее предназначение: человек призван к жизни в согласии и единстве – с собой, людьми, миром. Физическое (материальное) тело, носитель наших болезней, и тонкое (духовное), виновник их, нередко разбалансированы. Наша задача – привести их в гармоничное единство. Йога учит этому.

Первые мои шаги в мире йоги казались мне поначалу неуклюжими. Не все у меня получалось, как показывали мне гуру. И здесь я должен поблагодарить моего друга из Индии, с которым я познакомился через много лет после того, как совершил путешествие в эту страну. Он настоящий йогин, ставший для меня помощником в овладении искусством дыхания.

В такие моменты убеждаешься, что путь осилит идущий и к источнику припадет надеющийся. Ошибки и препятствия преодолит, если ты полон решимости идти. Я уверен, что и у вас все получится.

Эту книгу я писал для тех, кто только решил приступить к занятиям йогой и не имеет возможности получить нужный совет Учителя. Все, что я отобрал для вас, не вызовет серьезных затруднений, хотя сначала вы подумаете: «Это сложно!» Упражнения подобраны таким образом, что вы сможете проделывать их в комплексе или выборочно. Они хороши и все вместе, и по отдельности. Главное – не пугаться и приступить к очень важным и очень нужным нам упражнениям, чтобы потом сказать себе: «Здорово, что я решился на это! Спокойствие в моей душе и здоровье тела того стоили!»

ЙОГА – ДРЕВНЯЯ ИЛИ МОЛОДАЯ?

Всякий раз, когда приходит новичок, ничего не знающий толком о йоге, а только слышавший о ее существовании, я рассказываю, что такое йога, когда она возникла и каков ее смысл. Нередко мне говорят: «Ну, все это бабушкины сказки. Теперь и мир другой, и люди не те, что были даже сто лет назад». Не могу не согласиться: правда это. Но и возражу: другие и те же самые. Человек забыл свои небесные истоки и погряз в страданиях. Вспомним их, и тогда, возможно, мир повернется иным своим раскрасом. Не зная, из чего возникла йога, вы не поймете сути упражнений. Механическое повторение не даст того эффекта, как если бы вы сумели включить свое сознание и поставить под его контроль совершаемое вами.

Итак, друзья мои, начнем, как говорили в старину русские, танцевать от печки.

В переводе с санскрита йога означает «единение», «соединение». Эта древняя практика нацелена на совершенствование осознания человека, в результате чего ему открываются самые сокровенные тайны мира. Восточные системы, ныне получившие широкое распространение как целительные, основываются на идее о сближении с космическим целым. Все единицы мироздания не случайны, и все они сплетены в единую ткань. Человеку важно осознать свою «вплетенность».

Низшие составляющие – телесные – только инструмент, который позволяет, при правильном овладении им, настраивать ритм и согласованность высших начал – духовных. «Плотное» тело – материальная основа нашего существа – и «тонкое» естество, которое не измеришь никакими физическими приборами, разум и интуиция – все должно развиваться гармонично. Это открывает перспективы не только оздоровления, но и безграничного совершенствования, которое и воспринимается как выздоровление человека.

Хотя в йоге очень важно просветление, очищение сознания и сознательное отношение ко всем выполняемым упражнениям, она помогает избавиться от балласта нашего времени – излишней рационалистичности. Последняя, словно панцирь, сковывает человека, лишая его радости от работы, семейных отношений, общения. Немало людей признавались мне, что они буквально придавлены, что у них нет сил, и требуется колоссальных усилий добиваться новых целей. Однажды пришел один состоятельный человек; ему не было и 30, хотя он выглядел старше своих лет. У Олега (так его зовут) взгляд был потухший. Он жаловался, что лишился энергии, с какой когда-то начинал свой малый бизнес. Неоправданный страх заставлял Олега буквально по мелочам расписывать и ведение дела, и личную жизнь. И чем дальше, тем более блеклыми становились его чувства, а мысли сроднились с цифрами. «Мне стало трудно думать о чем-то, кроме цифр», – признался Олег. Йога научила его свободе, и рациональность, столь угнетавшая дух Олега, исчезла.

Я давно понял: йога сейчас – это один из путей успешного человека. Она столь же современная, сколь и древняя. На все скептические замечания о том, что житель города самой цивилизацией «отрезан» от традиции йоги, я отвечаю: «А вы попробуйте! Проверьте, настолько ли велик разрыв». Уверен, стоит не поддаваться рационалистичности, как сразу ваш мир наполнится «воздухом», вы вздохнете сполна. И в пустыне есть оазис. Присмотритесь – и увидите. Идите – и придете. Среди моих учеников, которые занимались и занимаются йогой, – Виталий. Он типичный непоседа. Готов делать сто дел сразу. Йога научила его сосредоточению и медитации. Нельзя сказать, что он на второй день проснулся другим человеком. Конечно, этого не случилось. Но теперь он способен поступать таким образом, чтобы не оказаться поглощенным суетой.

«Йога – для всех!» – это не преувеличение. Мой опыт показывает, что все, пришедшие и постигающие суть и практику йоги, обретают гармонию, которая не покупается ни за какие деньги.

Как учение, йога сложилась тысячелетия назад. Тогда это было действительно знание избранных. Оно переходило от Учителя к Ученику, и не всякий смертный был способен постичь его. Но уже к началу нашей эры появились трактаты, в которых точно излагались смысл йоги, средства, которые помогают йогину достичь цели, и то, что ему необходимо преодолеть на этом пути. Из устного йога превратилась в знание сохраненное как текст. Среди принципиальных составляющих йоги уже в ту эпоху называли:

- соблюдение нравственных принципов,
- самосовершенствование благодаря самодисциплине,
- умение занимать определенное положение тела в пространстве,
- контроль над дыханием и способность воздействовать на потоки энергии в теле, владение чувствами и эмоциями,
- навыки концентрации и медитации,
- слияние с высшим духовным началом.

В известном смысле йога – это дисциплина духа, способ достижения просветления и осознания, а также самообуздания как необходимого элемента на пути к воссоединению с божественным началом.

Придерживающиеся такой практики люди, принимая определенное положение тела в пространстве и настраивая свой ум на медитацию, стремятся к космическому единству, союзу. Если человек смог этого добиться, его именуют йогом. Тот, кто пытается и старается обрести такую целостность, – ученик, избравший трудный путь к совершенству и освобождению.

Воспитание себя предполагает прохождение восьми этапов, аналогичных восьмеричному буддийскому пути.

1. Самоконтроль. Придерживаться основных моральных принципов: ненасилие, правдивость, воздержание от воровства, целомудрие и отказ от алчности.
2. Самообуздание. Постоянно следовать правилам: чистота, удовлетворенность, аскетизм, изучение традиций, преданность богу.
3. Телоположение. Принятие определенных поз, тренировка в них. Самая известная – поза лотоса, когда каждая из ног помещается на противоположном бедре.
4. Контроль над дыханием. Умение задерживать дыхание, совершение вдоха и выдоха в особом ритме.
5. Отвлечение от себя. Органы чувств постепенно перестают реагировать на внешние раздражители, тем самым человек оказывается способен погрузиться в созерцание и достичь просветления.

6. Сосредоточение разума. Это фиксирование на одном объекте, чтобы не отвлекаться на другие, а затем и углубление.

7. Медитация. Состояние, когда умом овладевает объект сосредоточения.

8. Глубокая медитация. В этом состоянии личность полностью растворяется. Известно несколько школ йоги. В том числе: «царственная», йога мантр (в ней непрерывно повторяются магические слоги и фразы, служащие средством достижения отрешенности); хатха-йога (практика специальных упражнений и положений тела); йога рассеяния сознания.

Я не стану вам рассказывать в подробностях и деталях о царственной йоге. Наступит время, и, если вы посчитаете, что опыт отрешения и отвлеченности вам необходим, вы сможете совершить путешествие в Индию и там откроете для себя новые ориентиры.

Мне бы хотелось рассказать о том, что способно составить вашу ежедневную практику и помочь справляться с жизненными сложностями, улучшить самочувствие. Поэтому остановлюсь на хатхе-йоге.

Хатха-йога учит контролировать перемещение энергии и обмен ее токов. Именно в хатхе-йоге разработаны многочисленные мудры (жесты рук), асаны (положения тела), бандхи (защитные упражнения, предотвращающие повреждения организма и ограничивающие приток энергии), практика пранаямы (дыхательные упражнения). Все служило средством обретения неподвижности, очищения сознания и исправлению воли. Тем самым йог становился чистым духом. Так, одно из положений предполагало концентрацию на «лотосе сердца», приводящую к переживанию чистого света. Этот «цветок» имеет восемь лепестков и находится между животом и грудной клеткой. Обращен он к низу венчиком; йог, задерживая дыхание и концентрируясь на нем, должен повернуть венчик лотоса вверх. Через позвоночный столб человека проходит главная ось всего тела – сушумна, в различных местах которой находятся центры психической энергии, чакры. С санскрита их можно перевести как «колеса», «круги». О них в традиции говорят как о лотосах, у каждого из которых свой лепесток. Чакра – исходная точка для множества энергетических каналов, по которым проходит энергия. Их необходимо себе представлять, чтобы контролировать прохождение энергии по телу и не нанести себе вред. Прочитав ниже об этом, присмотритесь к себе и представьте, где же расположены эти чакры, чтобы вы смогли контролировать прохождение энергии, часто выражающееся в приливе тепла, возникновении жара.

Обычно говорят о семи чакрах, хотя правильнее было бы выделять шесть и о последнем лотосе размышлять как о превышающем индивидуальное начало. Шесть первых чакр таковы:

1. Муладхара. Она находится в нижней части позвоночного столба, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Муладхара – красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Этой чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием. В физическом плане – это задний проход, носовые отверстия.

2. Свадхистхана. Расположена в центре половых органов и брюшной полости. Это алый лотос с шестью лепестками. Чакра связана с водой, вкусом. В физическом отношении с чакрой соотносятся вкусовые ощущения, а также кровь и иные жидкости. Данный центр управляет нижними уровнями.

3. Манипура. В переводе с санскрита слово означает «город драгоценных камней». Чакра расположена в области поясницы на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. Она в физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. Данная чакра управляет волей.

4. Анахата. Слово значит «звук, не извлекаемый, но слышимый». Находится в области сердца. Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит – осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. Регулирует эмоции человека.

5. Вишуддха. С санскрита – это «чистота», «очищение». Находится чакра в районе горла. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия – эфир. Как следует из прозрачности первоэлементов в плотном теле, с этой чакрой связан слух, звуки. Чакра соотносится с творящим духом.

6. Аджня. Слово означает «приказ», «руководство». Она расположена между глазами, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр – вместилище познавательных способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов.

Седьмой центр – Сахасрара-чакра. Находится он в верхней части головы – на темени. Это лотос с тысячей лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному (за нашими пределами), к высшей духовной сфере – по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

Йогой трудно овладеть по-настоящему, если не знать и не понимать, как разворачивается энергия в человеке. Согласно древним представлениям, между нижней и высшей чакрами – отрицательным и положительным полюсом соответственно – существует напряжение. На отрицательном полюсе и замерла кундалини, в переводе с санскрита это слово означает «свернувшаяся в кольцо». Она ждет мгновения, чтобы начать разворачивание, поднимаясь по чакрам вверх – к космическому началу. Когда эта энергия достигает чакру за чакрой, происходит пробуждение не только физического, но и тонкого тела, а вслед за этим сменяются этапы самопознания человека и наступает выход за пределы личного «я».

Йог обретает способность проникать в суть явлений, предвидеть события, «считывать» мысли людей. Высшее состояние – просветление, конечная цель йоги, ее духовная цель.

В идеальном случае пробуждение кундалини, как я уже сказал, вызывает прилив тепла. Это действительно огненная сущность. Поэтому, упражняясь йогой, следите за реакцией вашего организма – за потоками энергии.

Отметив духовные основания йоги, без которых данная практика будет бессмысленной, опустошенной, остановимся на составляющих хатхи-йоги.

Как мы уже сказали, это прежде всего асаны – специальные позы, которые принимает человек. С них и начинайте. Прежде всего их следует отретировать, словно вы артист, которому надо довести до автоматизма некоторые движения. Так, К. Ривз, исполнитель главной роли в фильме «Матрица», рассказывал, что он должен был заучить два десятка последовательных положений рук, чтобы воспроизвести в фильме эпизод борьбы Нео с силами Матрицы. Когда актер это говорил, то невольно его мозг послал сигнал показать движения – и в том темпе, какой требовался режиссеру.

Единственное, что отличит вас в этом случае, – вы не мим, не подражатель.

Вы на пути оздоровления, выздоровления, просветления. Для вас это не сиюминутная практика, какую нужно благополучно забыть спустя определенный промежуток времени. Это станет мостом к ежедневному способу существования. Практика асан не равна гимнастике или акробатике, хотя некоторые из них не всегда просто выполнить. Преобладающая часть поз в хатха-йоге статична, и хотя они не преследуют целью развитие мускулатуры, все равно оказывается силовое мускульное действие. Это сочетается с практикой задержки дыхания, что должно усилить эффект жара от прохождения кундалини. Помимо силового действия, велика роль растягивания мышц, обретения максимальной их эластичности. При этом йог достигает совершенства, не стремясь преодолеть боль или невыносимую тяжесть. Успех обретается благодаря повторению и последовательности действий, которые выполняются медленно и спокойно. Рассмотрим подробнее асаны и дыхательные упражнения, чтобы вы могли применять их в комплексе для укрепления вашего физического и духовного здоровья.

Специальные положения тела – асаны

Особое место уделяется в системах йоги, какими бы они ни были, асанам. Эти с древности известные положения тел (в переводе с санскрита слово означает «поза») были связаны с практикой отрешенности, очищения и постижения гармонии. Нацелены они были на обретение «безмятежности», чтобы сознание не отягощалось телесными проблемами, а могло от них отвлекаться.

Среди моих посетительниц была Анна Сергеевна. Через год она настолько прониклась смыслом йоги, что уехала в Индию и прожила там полгода. Знала бы она, что такое произойдет в ее жизни. А ведь вначале асаны ей казались чем-то совершенно излишним. «Вы покажите, как надо гармонию обретать, – сетовала Анна Сергеевна. – А то все асаны и асаны. Неужели же они так важны?» Через три месяца после того, как она оказалась в Индии, я получил от Анны письмо. Она благодарила меня: «Спасибо, что я научилась самым азам. Если бы я сразу прониклась всем тем, что вы мне говорите, то не тратила бы драгоценное время. В Индии я могу теперь постигать более сложные уровни йоги. И понимаю, что не будь мне известны эти положения тела, я бы ничего не поняла и ничего бы не стяжала». Она так и написала: «не стяжала». Я сразу не понял этого слова, но потом мне объяснили, что это старое русское выражение, означающее духовный настрой на высшее, божественное. Как же это красиво получилось у Анны Сергеевны – «стяжала»! И надо же было ей так сказать об асанах. Я не ожидал такого сравнения и сопоставления. Каждая из асан есть подражание, знаменующее собой отказ от чисто человеческого естества и повторение изначального божественного движения.

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

Вот почему их необходимо выполнять максимально точно. Асана фиксируется, и в этом «застывшем» состоянии человек преодолевает и время, и пространство. Настоящий йогин учится не поддаваться волнениям. Он напоминает священное растение или животное, в котором живет искра творящего духа. В таком положении человек вторит ритму не окружающей жизни, а той космической, что улавливается лишь тонким телом. Сознание перестает рассеиваться, оно концентрируется на одной точке, как бы фокусируясь. Это настоящий отказ – от движения физического и мыслительного – для того, чтобы достичь примиряющего и всесоединяющего покоя.

Достигается это и на собственно физическом уровне. Асаны вызывают напряжение мышц, воздействуют на работу внутренних органов, скелет и позвоночник. Благодаря им можно контролировать деятельность нервной системы. Все это вместе перенаправляет энергию внутри человека, оказывая оздоравливающий и восстанавливающий эффект. Человек начинает чувствовать себя моложе, спокойнее, умиротвореннее.

Мы почти отвыкли от тишины и покоя. Мы упустили себя и свой разум, отдавшись течению жизненных волн. Как сравнивала одна из моих учениц: «Будто плот, бросает нас по стремительно несущейся реке, а впереди водопад и неминуемое крушение. А вот бы в тихую пристань!». Нужно остановиться, зацепиться и замереть. Нам необходимо научиться контролю над сознанием («течением») и расслаблению («пристанью»).

Отмечу лишь самые главные асаны. Начну же с принципиальных, без которых йога не мыслима или даже бессмысленна. Прежде всего расскажу о сути, символике этой асаны, а потом приведу технику ее исполнения и направленность.

«Лотос»

Лотос – священный цветок у многих народов. На моей родине, в Китае, это знак открытости мира или миру??? чистоты и плодородия. Он также выступает символом мудрости и высшего духовного прозрения. В Индии с ним связываются значения творящей силы и процветания. Лотос указывает на прохождение пути, восстановление человека и сближение с созидющим миром духом. Поэтому цветок служит знаком покоя, всецелости и абсолютного единства. Это еще и символ совершенного, развитого, проясненного сознания. К сожалению, большинство моих русских знакомых и друзей не видели этот прекрасный цветок, поразивший воображение людей. Те же, кто наблюдал его, соглашались, что он удивительно красив и буквально восхищает чистотой своих лепестков. Когда я смотрю на лотос, то, кажется, будто вижу первые дни творения: мир раскрывается перед моими глазами; из космических вод возникает мироздание. От столь величественной картины разум уносится в просветленную тишину – к сердцевине лотоса и средоточию мира. Мне пересказывали миф о Вишну, индийском божестве, которое порождает из своего тела гигантский Лотос. С ростом божественного цветка появляется видимый мир. Белоснежный лотос величественно плывет над темными водами, наш ум тоже должен оставаться незамутненным, отрешенным от суеты, перемен настроения, физических недугов. Человек может жить, не погружаясь в то, что тянет его вниз.

Рис. 1. Поза лотоса

Поза Лотоса в практике йоги – самая важная. То симметричное положение, что принимает человек, позволяет ему правильно распределить прану, соблюсти гармонию начал в себе. Это поза для подлинного созерцания.

Нужно сесть на пол. Ноги вытянуты. Туловище держите прямо. Позвоночник – вертикальная ось, от земли к небу. Руки на коленях. Затем согните левую ногу в колене и поверните ее ступню подошвой вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться нужно тыльной стороной ступни. Далее согните правую ногу в колене, правой ступней положите ее на бедро левой ноги в районе паха (тыльной стороной подъема). Оба колена прижаты к полу. Здесь важно не совершать насилия над собой. Добивайтесь совпадения с лотосом постепенно. Только когда вы примите желаемое положение с легкостью, вы окажетесь у цели. Тогда значительно повысится эффект и дыхательных упражнений, ритмичного дыхания. Это позволит запастись созидательной энергией, ее прилив вы почувствуете в своем теле. Если ваше сознание будет направлено на просветление, то вы сможете сдержать переполняющую вас энергию, и она будет потрачена во благо вас самих (преграда недугам, дурным помыслам и делам) и всех окружающих.

Судьба свела меня с Андреем Петровичем. Сначала он удивил меня невероятным высокомерием и раздражительностью. От этого страдали и его подчиненные, и близкие. Жена уговорила пойти его заняться йогой. Через некоторое время он стал другим человеком. Андрей Петрович сказал тогда: «Я думал, быть выше – это подавлять, но теперь знаю: высота – в сердце».

«Алмаз»

Мистический камень, в котором сосредоточена космическая сила, остается у

разных народов символом твердости, прочности и вечности. Положение тела, при котором имитируется кристалл, позволяет занять оптимальное положение в пространстве перед медитацией. В этой позе чаще всего практикуются и дыхательные упражнения.

Подобное положение предполагает, что тело становится подобным алмазу по своей прочности. Но алмаз связан в Индии с молнией, а потому это еще и сила небесного огня, которой подвластно земное. Как из графита образуется чудесный камень, словно бы содержащий саму эссенцию света, так и плотное тело человека помогает энергии распределиться и выйти за пределы физической оболочки, достигнув слияния с космической силой. При такой позе вы поддерживаете правильную осанку, что также способствует общему улучшению вашего самочувствия.

Рис. 2. Поза алмаза

Прежде всего станьте на колени, соединив ноги, ступни параллельны. Затем садитесь на пол, так чтобы пальцы ног оказались за ягодицами. Подошвы обращены вверх, при этом вес тела приходится на пятки, а большие пальцы ног касаются друг друга. Руки выпрямлены, ладони лежат на коленях. При медитации глаза слегка прикрыты. Если вы таким образом собираетесь посвятить время концентрации вашего сознания, то позу можно занимать до получаса.

В этом положении, помимо указанного эффекта, достигается улучшение при усталости ног.

«Совершенство»

Она помогает настроиться на восприятие мистического, мудрого знания. Само слово сиддха, как называется асана на санскрите, означает «мудрец», «посвященный». Таков человек, который приближается к идеалу и научился властвовать над собой. Обретение высшего духовного начала, постижение совершенного мира немислимо, если ваше тело будет отвлекать от этого. Поза помогает настроиться на подобное восприятие.

По опыту знаю, все мои ученики, если они постигают суть позы

«Совершенство», отмечают изменение в своем настроении. Хотя бы на какие-то минуты они перестают плавать в «темных» водах суеты, погружаются в созерцательность (некоторые приготавливаются к созерцанию). Они чувствуют вибрации космической энергии, которая пронизывает их тело, и покой – тот отдых, к какому стремится душа. Занимая эту позу, нужно думать о тишине, любви, красоте, добре. Ум проясняется, словно его омыл чистый дождь. Это ваше зеркало, в которое заглянуть не страшно.

Рис. 3. Поза совершенства

Сядьте на пол, ноги вытяните. Туловище держите прямо. Ладони положите на колени. Затем нужно слегка отвести ноги друг от друга и сгибать левую в коленном суставе. Подведите ее подошвой вверх к внутренней стороне бедра правой ноги, пятка тогда окажется у паха. Колено расположено на полу. После этого также согните правую ногу, подведите ее осторожно пяткой к бедру левой. Пальцы правой ноги должны располагаться в пространстве между бедром и икрой левой ноги. Спину держите прямо. Руки либо лежат на коленях, свободны, пальцы обращены вниз, либо же большой и указательный пальцы рук смыкаются в кольцо. Смотрите по направлению луча, исходящего из вашего «третьего» глаза (духовного ока). Это точка располагается между бровями. Возвращаясь в исходное положение, осторожно приподнимите правую ногу и выпрямите ее, затем – левую. Повторите асану, изменив положение ног. Оставайтесь в позе «Совершенство» 1 минуту.

«Крест» (благоприятная)

Она связана с солнцем и его исключительной ролью в жизни. Также это воспроизведение мирового целого, каким выступает и колесо. В этой позе важно ощутить прохождение седьмого луча, разрушающего ограниченность всего физического, материального, и уводящего к сфере абсолютного покоя.

Нужно сесть на пол, вытянув ноги. Затем осторожно согните правую ногу в колене, подведите ее к бедру левой, чтобы подошва коснулась его. Пальцы правой ноги следует приподнять. Положите левую ногу на бедро правой, причем ступня первой должна находиться в пространстве между бедром и икрой правой ноги. Большой палец остается свободным. Ноги в результате как бы перекрещиваются. Удерживайте прямую спину. Ладони располагайте на коленях. Как и поза «Совершенство», данное положение служит медитации и созерцанию. Асана помогает вам «влиться» в поток солнечной энергии, стать ее частью. Разум ваш остается свободным от досуших помыслов, настроен на постижение чистоты и ритма космоса. Лечебный эффект достигается тем, что кровь обильно подступает к тазовой области, благотворное воздействие оказывается и на позвоночник.

«Поклон»

Это положение воспроизводит земной поклон. Многие люди знают, как кланяются в Китае. Я был удивлен, когда мне рассказали, что и в России существовала

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org
традиция поясного поклона. До сих пор это происходит в церкви, на молитве. Поклон означает не только признание высшей силы над собой и почтение, это еще и отказ от своих земных слабостей во имя очищающего соединения с сотворившим нас.

Вам нужно сначала принять положение «Лотоса», руки согните за спиной. Запястье правой руки держите левой. Теперь наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь пола лбом. Постарайтесь задержать ненадолго дыхание. Затем вернитесь в исходное положение. Завершите положение медленным выдохом. Фиксируйте положение «Поклон» в течение 5 секунд. Постепенно, неделя за неделей, добавляйте секунды, чтобы довести этот период до 2 минут. Но только в том случае, если вы выполняете упражнение само по себе. В комплексе с другими время пребывания в данном положении ограничивается 10 секундами.

Некогда «жизнь» и «живот» были словами одного корня. Меня это навело на мысль, что представления русского народа, китайцев, индийцев в чем-то сходны. В древние времена люди знали нечто такое о мире, о чем сейчас мы только догадываемся, что с удивлением открываем. Вот подумайте, например, о предлагаемом положении «Поклон». Оно наполнено мистическим смыслом, однако действует оздоровляющим образом как раз на органы брюшной полости.

Действительно, где «живот», там и физическая «жизнь».

Это положение помогает улучшить перистальтику кишечника, очистить организм от шлаков, укрепляет брюшную стенку. Полезно его воздействие на поясницу и на органы половой системы.

Для ученика, постигающего сокровенное знание йоги, «Поклон» – неременная составляющая духовной практики.

«Тронная поза»

По самому названию понятно, что в избранном положении вы похожи на царя, владыку. Раньше люди считали, что власть князей, царей, императоров, королей дается свыше, и видели даже в том, как они сидят особые знаки величественного служения. Меня многое поразило в Индии. Столь же я был поражен, когда увидел храмы в Египте. Тогда, сравнив с китайскими традициями, я понял: люди в разных уголках мира не случайно видели в сходных положениях одинаковый смысл.

В положении владыки чувствуется незыблемость, твердость. Это поза устойчивости, надежности, основательности.

Сядьте на пол. Спину держите прямо, ноги вытяните. Сводите ноги к тазу, при этом ступни должны касаться друг друга. Делается это на вдохе.

Остановитесь, когда пятки коснутся паховой области. Колени же следует прижимать к полу. Сохраняйте позу до 10 секунд. Затем (на выдохе) вернитесь к исходному положению. Несколько раз повторите тронную позу.

Она способствует растяжению мышц таза и ног, улучшая кровообращение в столь проблемных для многих из нас областях тела. Только помните: в такой момент вы владыка не над миром, а над своими страстями и прихотями, от которых вы отворачиваетесь и обращаетесь к новому и светлому горизонту. Ваше сознание сосредотачивается не на боли, а на радости ощущения твердого основания, «почвы».

«Уснувший»

Асана вызывает напряжение мышц ног, в первую очередь бедер, поэтому сначала вы можете испытывать определенные затруднения при ее выполнении.

Рис. 4. Поза уснувшего

Нужно принять положение «Алмаз». Для этого встаньте на колени, слегка расставьте их, затем садитесь ягодицами вниз. После этого следует наклоняться назад. Помогут вам не упасть руки. Обопритесь на локти и медленно ложитесь на пол. Руки при этом продвигайте к лодыжкам. Коснитесь плечами и спиной пола.

Далее можно вытянуть руки вдоль тела и остаться в таком положении. Но возможно и усложнить со временем задачу. Левая рука отводится под голову, ладонь касается правого плеча. Правая обхватывает левое плечо. Есть еще один вариант, когда одна рука находится под спиной, а вторая на этой руке, так чтобы обхватить локоть первой пальцами.

Дышать необходимо ровно, внимание сосредоточено на солнечном сплетении. Как только стало неудобно находиться в таком положении, а сначала вы почувствуете это практически сразу, медленно вернитесь к исходной позе. Возьмите руками лодыжки, положите локти на пол и, помогая тем самым себе, поднимите корпус в вертикальное положение.

Асана «Уснувший» помогает справиться с недугами почек, печени, поджелудочной железы, селезенки. Укрепляются мышцы шеи. Возбуждающее воздействие оказывается и на нервную систему. Этот стимулирующий эффект означает, что люди, у которых доминируют процессы возбуждения, должны выполнять асану осторожно.

Но самое главное: вся энергия концентрируется в области солнечного

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org
сплетения. Это позволяет настроиться на восприятие духовных сфер –
незаменимый опыт созерцания.

Уснуть – проникнуть к тайникам сокровенного знания, преодолеть минутное и
бренное. До сих пор экстаз и сон – те состояния, в которых человеку
открывается пророческое знание. Только здесь «уснуть» не значит провалиться
в глубину бессознательного, наоборот: это «умный» сон. Вы продолжаете
контролировать себя и прохождение энергии.

«Улитка»

Рис. 5. Поза улитки

Раковина улитки имеет форму спирали. Поэтому разные народы видели в улитке
символ завершения и начинания, конца и начала, возрождения и
восстановления. Эта поза придаст вам уверенность и решительность, ею
воспитывается разумная настойчивость действий и ясность ума. Главное ее
воздействие – на позвоночник, на почки и на нервную систему. Достигается
это благодаря скручиванию, позволяющему изгнать вредные элементы и открыть
доступ крови к позвонкам.

Сядьте на пол. Ноги вытянуты. Позвоночник держите прямо. Руки вдоль
туловища. Ладонями касаются пола. Вам нужно согнуть правую ногу в колене,
так чтобы правое колено поднялось к груди. После этого, приподняв правую
ступню, поставьте ее снаружи левого колена («обхватите» его). Чтобы
образовать спираль, потребуется повернуть торс вправо (на выдохе). Улитка
не прячет голову. Не наклоняйте ее и вы.

Опорой вам служит правая рука.левой же обхватите левое колено с наружной
стороны, чтобы зафиксировать его и не дать ему согнуться. Ладонь правой
руки отведите за поясницу.

Проделав это упражнение в одну сторону, повторите в другую.

Поворот в исходное положение нужно делать на вдохе.

«Извив»

Если вы смогли справиться с позой «Улитки», то попробуйте более сложный
вариант изгиба. Он благотворно влияет на позвоночник. Не секрет, что наши
проблемы со здоровьем начинаются именно с нарушений гибкости позвоночника.
Представьте себе «виртуальную» земную ось, вокруг которой вращается наша
планета. Предположим, что она стала помехой и не позволяет Земле сделать
свой оборот. К чему это приведет? К катастрофам и катаклизмам. Точно так же
происходит и с человеком.

Сядьте на пол. Ноги вытянуты вперед. Ладони на полу. Спину держите прямо.
Затем медленно сгибайте в колене правую ногу, занося ее за колено левой.
Левая также сгибается в колене и отводится к ягодице, прижимаясь к ней
пяткой. Правая рука – за спиной. Левая обхватывает правую ступню. На выдохе
нужно сделать поворот в правую сторону. Через считанные секунды туловище
возвращают обратно (на вдохе). После этого новый изгиб совершают в левую
сторону. Не старайтесь устанавливать мировые рекорды. Фиксируйте позу 3
секунды. Но если вы уже успешно освоили и более сложные асаны, тогда
постепенно доводите время до минут (2–3). Делать упражнение надо по разу,
не более.

Скручивание в сочетании с правильным дыханием хорошо помогает людям,
страдающим заболеваниями дыхательных путей, что обеспечивает приток крови к
легким, а значит – обогащение их кислородом.

«Рыба»

У многих народов осталась в памяти история всемирного потопы. Я часто читаю
«Песнь о Гильгамеше», как этот текст называют русские, в котором
рассказывается о тех давних временах. Знают похожую историю и в Индии.
Рыба, по древним поверьям, оказалась спасительницей праведных людей. В
русских сказках я тоже встретил фантастическую рыбу – чудо-юдо, рыбу-кит,
она держит на себе целый город.

Рыба не боится воды. Она свободна в своем движении, для нее нет
препятствий, она способна преодолеть преграды. В Индии на подошвах Будды
изображают именно рыб, и это означает способность отказаться от земных
желаний. У китайцев рыба – символ удачи и изобилия, а также сексуальной
силы.

Рис. 6. Поза рыбы

Рис. 7. Поза рыбы (полная)

Если вы примите описываемое ниже положение, то у вас непременно возникнет
вопрос, как и у всех моих учеников: «Почему это положение тела называют
асаной „Рыба“? Нет ведь ничего общего». Вероятно, такое сравнение связано с
тем, что тело как бы возвышается над гладью вод. Не случайно эта асана
прямо связана с позой «Лотоса». Здесь «рыба» – эквивалент священного
цветка.

Обычно эту позу принимают из положения «Лотоса». Сделайте все так, как
описано в асане «Лотос». Затем вам нужно выгнуться назад, помогают в этом
локти рук. Следует коснуться затылком пола, но чтобы спина была в прогибе.

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

После этого пальцами рук охватите пальцы ног. В обратном порядке вернитесь в исходное положение. Если такой вариант асаны труден, можно попробовать другие. Приведем еще два.

Лягте на спину. Ноги прямо. Руки слегка согнуты в локтях. Ладони касаются пола. Пальцы рук под ягодицами.

Теперь нужно приподнять туловище «над темными водами» – необходимо выгнуть спину, чтобы грудь оказалась слегка выпяченной. Удерживайте себя с помощью локтей, но на ягодицах. Зафиксируйте положение на несколько секунд (не более минуты). Вернитесь к исходной позе. Еще раз повторите сделанное.

При таком выгнутом положении человек дышит свободнее. С дыханием он получает запас энергии, как бы снова начинает жизнь спасенного. Недаром, эта поза позитивно влияет на состояние щитовидной железы. Кроме того, она снимает бронхоспазм. Столь же положительно ее воздействие на работу пищеварительного тракта.

Возможны и иные варианты исполнения. Принимаем исходное положение. Затем начинаем сгибать ноги в коленях, пододвигая их к ягодицам. Колени сжаты, пятки несколько расставлены. Ладони по-прежнему касаются пола. Осторожно подводим ладони под ягодицы. После этого начинаем выгибаться. Дыхание все время должно быть спокойным и медленным. После прогиба вновь кладем руки вдоль туловища. Фиксируем позу и возвращаемся в исходное положение.

«Наклон в положении сидя»

Европейскому человеку не всегда приходит в голову, что многие из привычных ему упражнений, которым учат еще в школе, как способы улучшения его здоровья сложились в странах Азии. Когда я занимаюсь с учениками йогой, то бывают разные казусы. Однажды очень энергичная, умная женщина, «бизнесвумен», познакомившись с асанами, выразила сомнение. Ей показалось, что я не учу важным упражнениям, адаптирую древнюю систему под нужды городского человека. Еще более Светлана удивилась, когда я уверил ее, что она многие положения тела знает с детства. «Так что же получается? Мы все уже немного йогой?» – поразилась она.

Это одна из самых важных асан. На первый взгляд, не очень трудная. Но в действительности ее выполнение потребует напряжения мышц спины, ног, а потому человеку, который утратил гибкость и эластичность мышечной ткани, принять рекомендуемое положение будет непросто.

Наклон помогает снять зажимы в спине, поскольку максимально растягивается позвоночник. Способствует устранению лишнего жира с талии и бедер.

Улучшается пищеварение. Повышается аппетит. Стимулируется функция поджелудочной железы. Позитивно асана влияет и на работу сердца. Кроме того, она активизирует действие эндокринных желез.

Лягте на пол. Руки вдоль туловища. Ладони касаются пола. Сделайте вдох и медленно поднимайте руки, занося их за голову. Вытянитесь. Затем медленно поднимайтесь, чтобы принять положение сидя, после чего нужно начать сгибаться вперед, стараясь руками схватить лодыжки. Колени сгибать не нужно. Если получится, прижмите голову к коленям.

Зафиксируйте положение в течение 10–15 секунд. Также медленно выпрямитесь, сядьте, а затем и лягте на спину, приняв исходную позу. В случае успешного освоения асаны прибавляйте время ее выполнения, доведя до пары минут.

Выполнение асаны из положения лежа иногда бывает делом трудным. Как убеждает мой опыт, чаще всего удачнее получается асана, если ее выполняют из положения сидя.

Вы сидите на полу. Спина прямая. Наклоняйтесь вперед – к пальцам ног, чтобы схватить их руками. Колени сгибать нельзя. Пятки ни в коем случае не отрывайте от пола. Вы должны почувствовать, как ваше тело складывается вдвое, словно две половины – правая и левая, мужская и женская, две стороны энергии разделились и снова соединились вместе. Асана одарит вас приливом жизненной энергии, пополнением сил. Здесь к твердости вы прибавите и мягкость, к жесткости – гибкость, а к устойчивости – текучесть. Мир откроется для вас забытой стороной.

«Аист»

Аист на Востоке – птица особая. Она давно воспринимается как знак долгих лет жизни и бессмертия. Известно, что аисты кормят не только своих птенцов, но и родителей. Такая забота очень важна для людей, живущих в Индии и Китае, как, впрочем, и для всех. Кроме того, аисты всегда прилетают на места своего обитания весной. Это птица обновления и возрождения, чистоты и восстановления мира.

Рис. 8. Поза аиста

Асана «Аист» помогает мозговой деятельности. Стимулирует пищеварение, снимает усталость с мышц ног. Однако ее надо с осторожностью делать тем, у кого гипертоническая болезнь.

Выполняется асана в положении стоя. Ноги вместе, руки вдоль тела. Плечи

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

держите прямо. На выдохе начинайте наклон вперед, стараясь коснуться коленей головой. Руками обхватите лодыжки. Или можно коснуться пола пальцами. На несколько секунд зафиксируйте положение и возвращайтесь в исходное. Сосредоточиться следует на области солнечного сплетения.

Рис. 9. Поза аиста (вариант)

Некоторые из новичков хотят, чтобы эта асана получилась сразу, а потому не обращают внимание на боль в мышцах. Помните, что асаны йоги нельзя делать на пределе сил, продвигайтесь постепенно, у вас все получится, если вы запасетесь терпением и сможете сконцентрироваться на обретении космической энергии жизни.

В начале время на выполнение асаны составит несколько секунд, прибавляя каждую неделю по секунде вы сможете делать ее в течение 2 минут.

«Дерево»

Нет народа на земле, у которого бы ни сохранилось преданий о древе, посаженном богами, соединяющем мир видимый и невидимый, человеческий и божественный. Это так называемое «мировое древо», ось, путь восхождения. Занимая асану «Дерево», вы уподобляетесь этой оси, по которой проходит энергия. Тогда вы как бы на земле и уже за ее пределами. Ваше тело становится похожим на антенну, улавливающую космические сигналы.

В особенности асана «Дерево» развивает вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног, сокращает жировые отложения в области живота.

Рис. 10. Поза дерева

Встаньте прямо. Руки вдоль тела. Затем согните левую ногу в колене и подведите ее ступню к правому бедру, как можно ближе к паху. Надавливать надо не пяткой, а боком ступни. Левое колено опущено до уровня правого. Руки медленно поднимите над головой, соединив ладони и пальцы. Держите их вытянутыми вверх. Постарайтесь не качаться. То же самое сделайте с другой ногой.

«Поднимание ног»

Это положение тела также знакомо почти всем людям, к какой бы культуре они ни принадлежали. Обычно его рекомендуют тем, кто хочет укрепить мышцы живота, пресс. Полезно оно и для улучшения функционирования поджелудочной железы. Асана оказывает позитивное воздействие на нервную систему.

Вам нужно лечь на спину. Ноги вытянуты, руки вдоль туловища. На вдохе медленно поднимите ноги над уровнем пола – на 20–30 см, не более. Держите их на таком уровне в течение 5–10 секунд. Медленно опустите ноги на пол (на выдохе). Отдохните немного и повторите асану еще 4 раза.

Как правило, сначала большинство приступивших к занятиям йогой испытывают трудности с выполнением этого упражнения, но со временем справляются с задачей без проблем. Главное – не спешить. В йоге, как нигде, важно помнить о золотом правиле, перефразировав которое, можно сказать: «Поспешишь – себя насмешишь», «Тише едешь – способнее будешь».

«Треугольник»

Рис. 11. Поза треугольника

Число три – мистическое. Оно обозначает созидание, творчество, обновление и нерушимое единство. В Китае это число силы и могущества, почета и законности. В Индии я узнал, что три (слово, цифра???) связано со звукоочетанием «аум», передающим космический ритм. Треугольник – видимая форма священного числа, «физическое» оформление «нематериального» естества. Стойте прямо. Ноги расставлены на ширину плеч. На вдохе нужно развести руки в стороны, затем поднять их на уровень плеч, ладони обращены при этом вниз – к полу. На выдохе наклонитесь вбок, чтобы правая рука коснулась пальцев ног. Не нарушайте прямую линию рук. Левая рука окажется направленной вверх. К ней поверните голову. Туловище по-прежнему наклонено вправо. Повторите все то же в другую сторону.

Ваше положение напомнит пирамиду. Вы становитесь вместилищем живительной энергии. Сколько раз уже показывали, что по уровню золотого сечения в выстроенной пирамиде, какой бы величины она ни была, замедляются процессы старения. Так и в вашем теле энергия окажется сбалансированной, что создаст запас здоровья и сил.

Возможны и иные варианты выполнения асаны.

Займите положения стоя. Ноги на уровне плеч. Руки прижаты к бедрам. На выдохе медленно сделайте наклон влево, правая рука остается прижатой, а вот левая скользит вниз, до лодыжки. На вдохе поднимите правую руку вверх, а затем, не сгибая, в стороны, чтобы она оказалась параллельной полу. Лицо обращено вверх. Вы почувствуете напряжение во всех мышцах тела. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. После чего примите исходную позу (на выдохе). Повторите асану в правую сторону.

Существует вариант в положении сидя.

Сядьте на пол. Ноги расставьте на максимально удобное для вас расстояние. На выдохе наклоняйтесь, стремясь коснуться пальцами рук пальцев левой ноги

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

– вытягиваясь в треугольник. Лбом нужно достать левого колена. Вы как бы принимаете форму треугольника на плоскости. Задержитесь в таком положении на несколько секунд. На вдохе медленно примите исходную позу. Затем проделайте то же самое для правой ноги.

Если вы понимаете, что справиться с выполнением асаны трудно, попробуйте другой ее вариант. Для этого встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки вдоль тела. Левую ногу постарайтесь повернуть так, чтобы ступня оказалась вывернутой параллельно туловищу. Правую разверните чуть-чуть. На выдохе сделайте наклон влево. Правая рука по-прежнему лежит на правом бедре, левая скользит вниз, ею обхватите голень. Не надо сгибать колени и сгибать туловище вперед. На вдохе поднимайте правую руку вверх. Две руки составят прямую линию, которую нужно удержать перпендикулярно полу. Лицо повернуто вверх.

Повторите то же самое в правую сторону. Все следует проделать по два раза. Наконец, опишем еще один способ выполнения асаны. Примите положение стоя. Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. На вдохе нужно развести руки в стороны, подняв до уровня плеч (ладони направлены вниз). На выдохе медленно наклоняйтесь в левую сторону, пока не коснетесь пальцами левой руки пальцев левой ноги. Туловище должно оказаться параллельным полу. Здесь важно добиться того, чтобы наклон был именно вбок. Поэтому не спешите и сначала потренируйте саму технику асаны. Руки также образуют прямую линию, но перпендикулярную полу. Смотрите вверх – вы готовы принять энергию космоса, дающую вам здоровье, вы теперь элемент новой вселенской связи. Эта асана помогает придать позвоночнику эластичность и упругость. Развивает мышцы тазобедренного сустава. Она выступает дополнительным средством в устранении прыщей, фурункулов, омоложении кожи лица. Способствует выведению токсинов из организма. С осторожностью ее нужно практиковать тем, у кого болит поясница, есть заболевания почек и кишечные расстройства.

«Кобра»

Рис. 12. Поза кобры

Змея часто символизирует силы, которые сотворили жизнь. Известный знак вечности – змея, кусающая себя за хвост. Но за ней закреплен и иной смысл – опасности, разрушения. Важно открыть позитивную сторону знака, чтобы обратить энергию во благо.

Лягте на пол, на живот. Подбородок и лоб касаются пола. Руки согнуты в локтях. Ладони прижаты к полу, расположены около груди под плечами. Ноги выпрямлены и сжаты. Пальцы ног также надо вытянуть. На вдохе медленно поднимайте голову и отводите ее назад. Столь же медленно поднимайте туловище, принимая положение кобры с расправленным капюшоном. Старайтесь не помогать себе руками. Здесь помощником выступает мускулатура спины. Плечи держите прямо. Пупок от пола не отрывайте. Голову запрокидывать назад не нужно. Взгляд же направьте слегка вверх. Вы почувствуете напряжение в пояснице и расширение грудной клетки. Кроме того, давление оказывается на позвоночник и щитовидную железу.

Задержитесь в таком положении на несколько секунд (примерно 10). Затем медленно (на выдохе) опуститесь на пол. Голова должна коснуться пола последней. Важно соблюсти в точности обратный порядок движений.

Более сложный вариант асаны, когда приподнимается только самая верхняя часть туловища, а нижняя остается прижатой к полу. Голова поворачивается налево, чтобы глазами найти правую пятку. После этого вернитесь в исходное положение. Отдохните. Снова поднимите верхнюю часть туловища, поверните голову направо и отыщите взглядом левую пятку. Положение нужно фиксировать в течение 5 секунд.

Асану следует выполнять по 4-5 раз.

Когда вы принимаете позу «Кобры», следует сосредоточиться на солнечном сплетении, когда же вы возвращаетесь в положение лежа, положение покоя, то сконцентрируйтесь на позвоночнике. Для йогина принципиально сознательное отношение к упражнению. Ваш мозг должен контролировать происходящее, чтобы энергия распределялась правильно и равномерно.

Поскольку при выполнении асаны стимулируется деятельность щитовидной железы, то устраняются многие ее расстройства. Вытягивается весь позвоночник. Исчезает двойной подбородок. Помогает она избавиться от запоров и позитивно влияет на работу мочеполовой системы. Почки промываются притоком крови. Полезна она и при одолении заболеваний легочной системы. В тонком мире также происходят положительные сдвиги. Асана «Кобра» помогает обрести уверенность в себе, содействует развитию сообразительности. Помните, что при выполнении этой позы нельзя ограничиваться только механическим повторением порядка движений. Нужно сосредоточиться на исправлении воли. Именно этим достигается положительное воздействие.

«Полукобра»

Эта асана помогает сделать тело грациознее, изящнее. Костная система

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org
перестает быть застарелой и становится эластичнее. Она позволяет также избавиться от излишка жировых отложений в бедрах. Поскольку вам потребуется при ее выполнении сохранять равновесие, то вы воспитаете в себе чувство меры и сдержанности.

Нужно встать на левое колено. Правая нога выставлена вперед, согнутой в колене. Голень ее расположена вертикально. Спину держите прямо. Руки вдоль туловища. На выдохе вес тела переносится на правую ногу. Туловище и таз медленно опускаются. Руки касаются пола, рядом с пяткой правой ноги. Это положение надо выдержать в течение 5–10 секунд. Затем медленно займите исходное положение. Повторите асану три раза, а потом то же самое сделайте для другой ноги.

«Кузнечик»

Рис. 13. Поза кузнечика

В Китае кузнечик служит эмблемой удачи, благополучия. Поэтому асана, в которой человек поднимает ноги, напоминая тем самым кузнечика, особенно активно влияет на нормализацию работы кишечника и почек (помогает избавиться от шлаков).

Лягте на пол лицом вниз. Нос и лоб касаются пола. Руки вытянуты вдоль туловища. Пальцы сжаты в кулаки и упираются в пол. На вдохе вес переносится на грудную клетку, а ноги поднимаются. Держите их выпрямленными и по возможности выше от поверхности. Зафиксируйте позу на 5 секунд и медленно опустите на выдохе ноги вниз.

Поднимая ноги, не допускайте болезненных ощущений. Сосредоточьтесь на позвоночнике и тазобедренном суставе. Будьте осторожны: не сдавливайте шейные позвонки. Поскольку в результате выполнения асаны резко повышается давление в груди и брюшине, следует избегать напряжения тем, у кого гипертоническая болезнь, проблемы с сердцем и возможны внутренние кровотечения.

Рис. 14. Поза кузнечика (вариант)

Существуют и иные варианты исполнения асаны. Если вам трудно выполнять ее обеими ногами, то попробуйте одной.

Лягте на пол, плечи прижаты, руки вдоль тела, пальцы сжаты в кулаки. Ноги вытянуты. Подбородок лежит на полу. На вдохе поднимите левую ногу вверх (как бы делая мах). Зафиксируйте положение. На выдохе медленно опустите вниз. Прделайте то же самое с правой ногой. Эта поза – верный помощник женщин в устранении различного рода недугов.

Асана «Кузнечик» поможет устранить запоры, стимулирует нервные окончания на спине.

«Павлин»

Павлин удивляет людей яркостью своего оперения. В Индии эту птицу почитают как воплощение солнца и символ космических циклов. Павлин издавна воспринимается в качестве знака величия, идеального создания, духовного превосходства. Кроме того, это птица сострадания и вечной жизни. Может быть, вы знаете о китайской династии Минь. Павлин – ее эмблема.

Рис. 15. Поза павлина

Выполняется положение стоя на коленях. Разведите их на небольшое расстояние друг от друга. Ладони располагаются на полу, пальцы направлены к ногам. Становимся на колени на пол. Колени врозь. Затем сводим руки так, чтобы они соприкасались локтями и запястьями – как бы упрятаны под живот. Ладони ставим на пол по направлению к ногам. Из этого положения следует наклоняться вперед, пока лоб не коснется пола. Удерживая равновесие, опираясь на руки (грудь лежит на предплечьях), вытяните ноги и все тело. Должна получиться одна прямая линия, параллельная линии пола. Голова приподнята.

Это очень трудная асана. Сразу ее сделать может только хорошо натренированный человек, но ее пользу трудно преувеличить. Асана помогает стимулировать работу органов пищеварения, в особенности прямой кишки.

Влияет она и на функционирование поджелудочной железы, что служит профилактике заболевания диабета.

«Свеча»

Это положение влияет на состояние всего тела. Его роль особенно велика, потому что благодаря данной асане в организме изменяется поляризация. От земли исходят токи отрицательные, из Вселенной – положительные. Первые поступают через ноги, вторые – через голову. Да что тут говорить: всем известен закон земного притяжения. Оно «утягивает» нас вниз, а потому нужно изменить течение крови в теле, а также направление энергии. Получается, что, принимая эту позу, мы меняем токи, переключаем «полюса». В результате каждый участок тела наполняется энергией, активизируется кровообращение. Стимулируются обменные процессы. В итоге вы почувствуете себя моложе.

Рис. 16. Поза свечи

Асана «Свеча» – хорошее средство укрепления нервной системы, одоления

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org
стрессов и бессонницы. Она позитивно влияет на психический строй человека. Поскольку положение предполагает «переворот», то кровь начинает поступать к клеткам мозга, усиливая процессы мозговой деятельности. Ослабляется и дыхательная недостаточность за счет нажима на диафрагму, что способствует улучшению воздухообмена в легких. Легче становится и сердцу, потому что кровь сама стекает вниз, – оно словно бы отдыхает от чрезмерного труда, постепенно входя в ритм нормальной работы. Обильно орошается кровью щитовидная железа, тем самым организм получает новый заряд молодости. Максимальный позитивный эффект достигается при условии соблюдения правильного дыхания и концентрации сознания. Этим данная поза отличается от обыкновенного упражнения, какое входит в комплекс занятий физической культурой.

Исходное положение – лежа на спине. Руки располагаются вдоль туловища. Ладони на полу. Ноги вытянуты. Все мышцы расслаблены. Нужно сделать медленный глубокий вдох. Затем напрячь пальцы обеих ног, на медленном выдохе спокойно и медленно поднимите ноги вверх, примерно на 30 см. После этого возможны разные варианты выполнения асаны. Либо вы поднимаете ноги и дальше, пока не образуется прямой угол с полом. Затем вы переносите вес тела на руки и поднимаете вместе с ногами и туловище вверх. Упирайтесь руками в ребра, а не в поясницу. Туловище и ноги создают прямую. Вас удерживают в таком состоянии руки. Подбородок прижат к груди. Либо же из положения с поднятыми на 30 см ногами вы, упираясь в поясницу и перенося вес тела, начинаете сразу поднимать вверх и туловище. Ноги держите прямыми, но не напрягая их, ступни вместе. Подъем заканчивается на выдохе. Следует задержаться в таком вытянутом вверх положении на несколько секунд (сначала не более 15, максимум – 3 минуты, если вы будете прибавлять секунды каждую неделю). Дышите животом. Почувствовав усталость, медленно возвращайтесь в расслабленное положение лежа. Согните колени, положите ладони на пол. Стоит только вашей спине коснуться пола, колени нужно выпрямить и не торопясь опустить ноги. Дышите глубоко и равномерно. Никаких рывков, бросков, поспешных вставаний и тем более вскакиваний! Будьте осторожны, внимательны, сосредоточены. Нельзя принимать это положение тела тем, у кого повышенное артериальное давление, повреждены шейные позвонки, стенокардия, синуситы.

«Полусвеча»

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Сделайте вдох. На выдохе поднимайте ноги и медленно заводите их за спину. Руки от пола не отрывайте. Нужно сделать так, чтобы ноги оказались параллельны полу. Дышите животом. Зафиксируйте положение (от 15 секунд для начала до 2 минут, когда оно станет обычным в вашей практике йоги). На выдохе осторожно вернитесь в исходное положение, последовательно опуская на пол лопатки, ягодицы и ноги. Отдохните и повторите еще раз подъем.

«Стойка на плечах»

Эта асана также оказывает омолаживающее действие. Здесь как бы время начинает течь вспять. В таком положении становится очевиднее связь физических времени и пространства. Первое бежит, ускоряется, сокращается. Поступление космической энергии и изменение направления ее проникновения позволяют одолеть бег минут.

Рис. 17. Поза стойки на плечах

Лягте на спину. Руки вдоль тела. Сделайте вдох. На выдохе поднимайте ноги вверх, поддерживая бедра руками. Локтями опирайтесь в пол, это поможет сохранить равновесие. Постепенно заносите ноги за голову, чтобы между ними и полом образовался угол. Подбородок окажется удален от грудной клетки. Дышите ритмично животом. Мышцы лица не напрягайте. Фиксируйте позу, пока не почувствуете усталость. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Не спешите, будьте спокойны. Ноги коленями оказываются прижаты к лицу, потом вы их выпрямляете. Отдохните. Полежите. Только потом вставайте.

Приток крови к лицу хорошо сказывается на цвете кожи, создавая румянец. Это способ борьбы с морщинами. При длительном упражнении асана помогает, если у вас заболевания дыхательных путей. Кроме того, она позволяет отдохнуть натруженным, уставшим ногам.

«Плуг»

Плуг – орудие земледельцев, возделывающих землю. В Азии это символ плодородия, процветания. Кроме того, мы всегда видим его изображение, когда поднимаем глаза к звездному небу. Посмотрите, что напоминает вам скопление звезд Большой Медведицы? Ковш? Только ковш? Присмотритесь повнимательнее, и вы опознаете здесь плуг. Это очертание считают символом небесной энергии.

Рис. 18. Поза плуга

Рис. 19. Поза плуга (вариант)

Лягте на спину. Руки положите вдоль туловища, ладони книзу. На выдохе медленно поднимайте ноги вверх, ступни не разводите. Ни плечи, ни руки от

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

пола не отрывайте. Заведите ноги за голову, пока не коснетесь кончиками пальцев пола. Ноги нужно держать выпрямленными. Подбородок упирается в грудную клетку. Дыхание ровное, брюшное.

В исходное положение возвращайтесь медленно, плавно, опускайтесь на пол, оберегая свой позвоночник от резких движений. Как только колени достигнут уровня головы, согните их и потом опустите на пол. Возврат в положение лежа происходит на выдохе.

Для начала не переусердствуйте. Позу надо фиксировать не более 5 секунд. Только спустя многие недели вы можете довести этот период до 3 минут.

Сначала достаточно однократного выполнения, в идеале асану выполняют каждый день 3 раза.

Укажем и более сложные варианты положения «Плуг».

Один из них таков. Отведя ноги за голову, согните руки и положите кисти за голову. Локти должны при этом лежать на полу. Либо же руки заведите за голову прямыми и положите тыльной стороной на пол. Вес тела окажется перенесенным на верхний отдел позвоночника. Можно также постараться прислонить колени к плечам, чтобы колени коснулись пола. Удержите позу. Эта асана помогает укрепить позвоночник и стимулирует спинные нервы. В результате улучшается работа мозга, крепнет память, более сосредоточенным становится внимание. Столь же мощное воздействие асана оказывает на шейный отдел и внутренние органы, расположенные в грудной клетке.

Поза «Плуга» очень эффективна при коррекции фигуры, поскольку уменьшается объем талии и бедер, сокращается жировая прослойка на животе. Позитивно сказывается эта асана и на восстановление половой функции как у мужчин, так и у женщин.

«Лев»

Лев не только царь зверей, но и животное, которое символизирует солнечную энергию. Его грива напоминает людям небесное светило. Льву приписывается сила, мудрость, справедливость. Будду не даром величали «львом». Эта асана, как и все из группы сидячих, служит вхождению в область медитации.

Рис. 20. Поза льва

Примите положение сидя. Ягодицы расположены на пятках. Руки на коленях – ладонями вниз. Нужно выдохнуть, несколько наклонить тело вперед, открыть рот и высунуть язык, словно бы дышит гигантская кошка. Пальцы рук напряжены. Особенному напряжению подвергаются мышцы шеи и лица.

Зафиксируйте позу на несколько секунд. Потом отдохните. Максимально возможное время пребывания в позе «Льва» составляет минуту. Живот в этой позе втягивается, глаза же следует открыть максимально широко. Вы страж и владык. Так вы сливаетесь с солнечной энергией, запасая ее в себе.

Данная асана помогает хорошему функционированию щитовидной железы, обеспечивает приток крови к лицу, улучшает слух и усиливает слюноотделение. Известно и ее общеуспокоительное действие, устранение раздражения и гнева.

«Лук»

Рис. 21. Поза лука

Это положение тела напоминает лук с тетивой, почему оно и было так названо. Его выполнение достаточно просто. Многие, знакомые с ним по урокам физкультуры, даже не подозревают об истоках выполняемого ими упражнения.

Сначала следует лечь на живот, вытянув руки вдоль туловища, подбородок при этом касается пола. Если вам делали массаж, то исходное положение не составит для вас труда. Затем согните ноги в коленях и схватите руками щиколотки.

Вдыхая, приподнимите туловище, так чтобы ноги остались лежать на полу согнутыми. Ваш позвоночник изгибается как тетива. Задержитесь на несколько секунд в таком положении, после того (уже на очередном выдохе) примите исходную позу. Если вы только-только приступаете к занятиям и ваши мышцы не привыкли к такой нагрузке, не старайтесь держать ноги вместе. Можно развести колени. Самым совершенным в данном случае вариантом будет тот, когда колени ноги прижаты друг к другу.

В принятом вами положении следует сделать несколько раскачивающих движений, добиваясь постепенно увеличения времени нахождения в состоянии «натянутой тетивы» до минуты-двух.

Энергия в этом варианте оказывается сосредоточенной в районе таза и желудочно-кишечного тракта, тем самым данное положение помогает людям, имеющим нарушения в работе мочеполовой системы и процессов пищеварения. Кроме того, оно позволяет укреплять грудные мышцы. Не следует выполнять его тем, у кого проблемный позвоночник, чтобы избежать смещения позвонков.

«Лебедь»

Лебедь – птица чистоты и космической любви.

Рис. 22. Поза лебедя

Выполняется в положении лежа на животе. Ладони находятся на уровне плеч.

Медленно поднимайте голову, подбородок, затем грудь, живот – по возможности

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org
выше, чтобы выпрямить руки. Лебедь вытянул шею, показав всю красоту. От него нельзя оторвать глаз. Несколько задержите дыхание, зафиксировав это положение. Но это еще не все. Теперь вам нужно подключить ноги. Бедрами упритесь в живот, так чтобы сесть на пятки. После того опустите голову на пол. Лебедь вернулся в состояние покоя, мир замер. Ладони находятся на полу. Помогая себе туловищем, продвигайтесь вперед и займите исходное положение. Вы плывете по бескрайним просторам мирового океана. Красота и покой – вот что он вам дарует. Завершение должно происходить на выдохе.

Повторите все 5 раз.

Эта поза укрепляет мышцы груди, улучшает работу органов дыхания, помогает развивать мышцы рук.

«Верблюд»

Рис. 23. Поза верблюда

Верблюд – животное, обладающее удивительной выносливостью и умением экономно распределять силы. Положение, напоминающее фигуры верблюда, наделяет вас запасом сил на долгое время. Оно тренирует гибкость позвоночника и эластичность мышц, а потому предотвращает быструю утомляемость и усталость. Путники, какими мы оказываемся на земле, часто теряются, когда им предстоит пройти длинный путь. Поза «Верблюд» благотворна при коррекции дыхательной системы, в том числе и заболеваний астмой.

Встаньте на колени, которые должны располагаться на расстоянии 20 см друг от друга. Пятки также разведены, но не намного. Руками держитесь за пальцы ног или за пятки. Голова отведена назад. Спина также выгибается назад, а бедра, наоборот, – вперед. Это положение надо зафиксировать на несколько секунд. Затем вернитесь в исходное.

Асана сначала может не получиться. Как только вы освоите упражнение, может повторять его 3 раза.

Рис. 24. Поза верблюда (полная)

Представьте, что вы тянетесь к новому, неизведанному. Вам открываются дали, которые нельзя увидеть, опустив голову. Сейчас вы пройдете любые пустыни и не почувствуете изнуряющего зноя, от которого гибнет живое.

«Пальма»

Пальмы поражают воображение своей высотой (достигает длины до 30 м). Это дерево считается символом долголетия и успеха, ассоциируясь с победой и торжеством. Кроме того, с пальмой сравнивали праведного человека, сподобившегося своей незапятнанной жизнью особой милости небес. Недаром, главная специфика данной позы – помощь в удлинении тела. Человек словно бы тянется ввысь – к солнцу правды, солнцу мира, питаясь энергией его лучей. Расставьте ноги на ширине плеч. Поднимайте руку вперед и вверх, вдыхая при этом. Тяните вверх и тело, поднимаясь на носки. В таком вытянутом положении (рука тоже вытянута) оставайтесь на несколько секунд. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. То же самое повторите с другой рукой. Можно выполнять упражнение с обеими руками.

Вы, наверное, видели, как растягивается кошка. Она как бы приводит в движение саму себя. А что делаем мы, просыпаясь по утрам? Или вспомните, как русские мамы приговаривают своим детям: «Потягушечки-порастушечки». Поза «Пальма» помогает не только вытягиванию позвоночника, но и увеличению объема легких. Она очень полезна при нарушениях функции дыхания.

«Лодка»

Рис. 25. Поза лодки

Благодаря этому средству передвижения мы оказываемся на другом берегу – там, куда хотим приплыть. Лодка – это способ перехода от материального к духовному, от видимого в невидимый. Когда ваше тело принимает форму лодки, оно настраивается на преодоление разрыва между двумя измерениями. Оно все напряжено, чтобы воспринять энергию жизни.

Лягте на живот. Подбородок дотрагивается до пола. Ноги держите вместе, вытянутыми. Руки заведите за спину таким образом, чтобы пальцы одной руки охватывали локоть другой.

На вдохе медленно поднимайте голову, грудь и ноги. Постарайтесь поднять их на максимально возможную для вас высоту. Вы почувствуете, как работает мускулатура всего тела. Прогибаясь, зафиксируйте позу (от 5 секунд до полуминуты). На выдохе примите исходное положение.

Можно несколько усложнить задачу, выбрав другое расположение рук. Например, не сгибайте их, а схватите в замок и прижмите к ягодицам. Либо же поднимайте сомкнутые в замок руки вместе с ногами.

Рис. 26. Поза лодки (вариант)

Эта асана позволяет укрепить мышцы ног, препятствует образованию излишней жировой прослойки. Она способствует улучшению пищеварения и половой

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org
функции. Благодаря тому, что вес тела переносится на низ живота, активное воздействие оказывается на мочевой пузырь. Кроме того, асана позволяет улучшить аппетит, изгнать газы.

«Орел»

Орел – птица неба. Символ солнца и владычества, эмблема воинов и правителей. Известны рассказы об индийском боге Вишну, который летал на Гаруде – птице-человеке. Орел связан с воздухом, перемещением, обретением духовного пути.

Соответствующая асана достаточно трудна в исполнении, поэтому будьте особенно внимательны, обращаясь к ней.

Рис. 27. Поза орла

Примите положение стоя. Ноги вместе, пятки соединены, носки врозь. Руки вытянуты вдоль туловища. Начинайте выгибать спину, чтобы превратиться в парящую птицу. Руки окажутся также выгнутыми назад и отведенными в стороны. Ладонями надо достать колен и удержаться в таком положении. Пальцы рук разъединены, словно когти орла. Голова запрокидывается назад.

Приподнимитесь на кончиках ног, как бы готовясь к полету.

В такой позе нужно остаться хотя бы на несколько секунд.

На выдохе опуститесь на полную ступню. Затем выпрямитесь. Освободитесь от напряжения и вернитесь в положение стоя.

Поскольку орел связан с воздухом, то и асана действует прежде всего благоприятно на работу легких. Расширяется грудная клетка, кровь поступает активнее, становится легче дышать. Также исчезает кашель. Снимается мигрень. Эта асана помогает улучшить настроение, одаряя вас бодростью и свежестью.

В одной из книг китайских мудрецов сказано: «Беритесь за трудное там, где легко. Беритесь за большое, пока еще оно мало. Все трудные дела в мире всегда возникают из легких. Все большие дела в мире произрастают из малых. Мудрец не возьмется за большое – потому он и творит великое». Стоит вам начать с малого, как самые сложные упражнения окажутся по силам. Нужно научиться элементарным правилам дыхания, как вы освоите и наиболее непривычные его способы.

Все эти асаны, которые я привел в своей книге, отличает одно: это основа, без которой невозможно ваше продвижение, совершенствование. Выбранные положения тела корнями уходят в самые давние времена, когда человек не мыслил свою жизнь без высшего – духовного – измерения, благодаря которому он мог не только жить, но открывать для себя высшие перспективы. Известно европейское наблюдение: «в здоровом теле – здоровый дух». Дополним его обратным: «со здоровым духом – здоровое тело». Тогда и сложится необходимый круг нашего существования, внутри которого человек и должен пребывать, излучая красоту, творя добро и даря радостный покой.

Познакомившись с асанами, нужно перейти к практике дыхания. Обычно начинают именно с нее. Но я специально расположил все дыхательные упражнения после того, как вы сможете натренировать свои умения выполнять положения тела. Можете изучать дыхательную практику и отдельно, до всего.

Дыхательные упражнения

Среди наиболее существенных составляющих йоги – тренировка дыхания, или пранаяма. Это и выработка особых (ритмических) дыхательных способов, и остановка дыхания, чтобы могла сполна развернуться кундалини. В основе этой практики лежит отказ дышать неритмично и быстро. Дыхание замедляется и подчиняется четкому и последовательному темпу. Тем самым оно вторит не пульсации низшего уровня – физического мира, а ритму космоса, следовательно, становится средством преодоления бренности и обретения вечного успокоения.

Согласно йоге, между дыханием и сознанием существует неразрывная связь. Ритмичное дыхание позволяет концентрироваться, фокусировать внимание и сознание, которое в результате просветляется. Просветленное сознание – цель и способ существования в духовном измерении. Более того, так йог может проникать в состояния, которые при ином варианте, недоступны, как, например, сновидения. Во сне человек дышит ровнее, спокойнее, ритмичнее. Но если спящий не осознает видимое и постигаемое, то йог ясно представляет себе это.

В Индии меня познакомили с четырьмя сторонами сознания:

- дневным,

- в сновидениях;
- во сне без сновидений,
- сознанием над сознанием.

С помощью техники удлинения вдоха и выдоха можно перемещаться от одной стороны сознания к другой, при этом вообще не теряя ясности и прозрачности сознаваемого.

Дыхание человека весьма изменчиво, на него влияет множество обстоятельств. Скажем, когда мы нервничаем, то наше дыхание учащается. От гнева «спирает грудь». Вместе с изменчивостью дыхания меняется и умственный настрой, мы словно бы выпадаем из вселенной. Необходимо же добиться того, чтобы наше дыхание не было подвержено таким колебаниям, это поможет и сознанию очиститься от посторонних влияний. Благодаря пранаяме йог обрел то, что нужно дыхание было автоматическим.

Ритмичное дыхание обеспечивается тремя компонентами: правильным вдохом, долгим выдохом и задержкой воздуха. Эти три части как три равных отрезка. Йог не только привыкает к их равнодлительности, но и способен удлинять их. Правильное дыхание

Дышать правильно – значит, ритмично, спокойно, увеличивая протяженность каждой из трех частей.

Прежде всего, дышите носом. Казалось бы, что тут удивительного. Когда я рассказал об этом правиле одной из моих посетительниц, или учениц все-таки она усмехнулась: «Ну не ртом же!?!». Тогда я посоветовал ей быть более внимательной к себе и своим близким. Через неделю Наталья Петровна пришла ко мне изумленной: «Вы оказались правы. Мы дышим ртом, сами того не замечая! Никогда не думала!»

Различаются разные способы дыхания:

- верхнее,
- среднее,
- нижнее,
- полное.

При верхнем дыхании человек расширяет ребра и поднимает ключицу и плечи. В то же время диафрагма остается незадействованной. Это дыхание поверхностное, при нем работает только верхняя часть легких. Воздухообмен слабый, вентиляция плохая. Человек постоянно испытывает нехватку энергии. Среднее дыхание столь же неполноценно. Это так называемый реберный способ. Ребра и грудь расширяются, однако нижние отделы легких оказываются «ленивыми». Из первых трех вариантов самый предпочтительный – диафрагмальное дыхание. В этом случае легкие более свободны, поэтому и воздуха они могут пропустить больше, но это не идеал. Важно подключить всю легочную систему. С этим справляется «полное дыхание», которое практикуют йоги. Ему и надо научиться.

Полное дыхание

Оно активизирует весь дыхательный аппарат, при этом существенно экономится расход энергии. Грудь движется во всех направлениях, работают все мускулы. Диафрагма совершенно свободна, ничем не зажата, а потому активно помогает воздухообменным процессам.

Научиться полному дыханию можно, следуя таким рекомендациям. Примите любое положение – лежа, стоя, сидя. Выдохните (постарайтесь, чтобы выдох был максимально полным), вдохните через нос (не помогайте себе ни в коем случае дышать ртом). При этом диафрагму нужно опустить, живот слегка выпячивается, ребра раздвигаются в сторону, ключицы и плечи поднимаются (нижнее, среднее и верхнее дыхание все вместе). Когда верхняя часть груди окажется приподнятой, стенки живота будут уже несколько втянуты. Вдох происходит на 8 ударов пульса, чтобы соблюдалась пропорция 2:1:2 (вдох – задержка – выдох). В таком положении задержите дыхание на 4 биения сердца. Воздух как бы «засасывается» в легкие. Далее начинайте выдох. Выдыхать следует медленно, соблюдая ту же последовательность, что и при вдохе. Сначала воздух идет через нос, стенки живота втягиваются, потом сжимаются ребра и опускаются плечи с ключицей.

Полное дыхание позволяет накопить большое количество энергии в организме, увеличивает полезный объем легких. Оно успокаивает нервную систему и содействует развитию воли и решительности. Кроме того, таким образом улучшается функционирование эндокринной системы, а значит – и обмена веществ, что ведет к омоложению организма.

Помимо этого упражнения, отметим еще целый ряд тех, которые помогают добиться наибольшего эффекта в получении энергии жизни.

Очистительное дыхание

Среди важнейших способов дыхания йогов – так называемое очистительное. Как правило, асаны делают, прибегая именно к такому способу дыхания.

Встаньте прямо. Ноги вместе. Ладони прижаты друг к другу. Запястья рук надавливают слегка на живот, так что ладони оказываются перпендикулярны

телу. Сделайте глубокий вдох через нос. Задержите на миг дыхание и начинайте выдох. Губы при этом складываются в трубочку. Далее ритмично, сильными, но резкими выдохами выбрасывайте воздух. Издавайте резкие звуки. Щеки не раздувайте.

Этот способ очищает легкие и освежает организм человека, одаривает запасом бодрости и здоровья.

«Ха»-дыхание

Оно очищает дыхательную систему человеку и содействует улучшению кровотока. Также «Ха»-дыхание помогает сохранять спокойствие и устранить чувство подавленности.

Встаньте прямо. Ноги вместе, носки ног чуть расставлены. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, чтобы ладони смотрели вперед. Руки должны быть расслаблены. Задержите дыхание. Затем стремительно наклонитесь вперед, пустив руки, и сделайте резко выдох через рот, произнеся «Ха». Голосовые связки здесь участвовать не должны. Звук образуется выдыхаемым воздухом, который рвется наружу. Вы избавляетесь от отрицательной энергии, уходящий через руки вниз. Руки практически доходят до пола. Оставайтесь в таком согнутом положении на несколько секунд – до следующего вдоха. Медленно выпрямитесь на вдохе (руки над головой). С выдохом через нос примите исходное положение. Повторите еще раз это упражнение.

Я знакомил с йогой преподавателя истории Владлена Марковича. Был он очень раздражителен. Дело дошло до того, что стал терять голос, когда испытывал сильную негативную эмоцию. Под вопросом оказалась его профессиональная карьера. И ничего не помогало. Все было напрасно. К раздражению прибавилось чувство безысходности. Но когда он научился отстраняться от отрицательных эмоций с помощью «Ха»-дыхания, то ситуация существенно изменилась. «Я теперь «ха»-человек, – шутил Владлен Маркович. – Так меня зовут коллеги». Правда, он освоил и иные дыхательные упражнения йоги, выполняя их в комплексе.

Дыхание, балансирующее нервную систему

Оно позволяет повысить ее устойчивость к неблагоприятным стимулам, усилить защитную функцию, а также содействует укреплению воли и духовной выносливости.

Влияние здесь оказывается на все нервные центры.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Выдохните и сделайте полный вдох. Руки при этом поднимайте перед собой до уровня плеч. Ладони повернуты вверх. Мускулы ослабьте. Затем задержите дыхание. После этого надо сжать руки в кулаки и отвести их с напряжением к плечам. Почувствуйте дрожь в руках. Не ослабляя напряжение в мускулах, раскройте кулаки и вновь сожмите их. Повторите это движение. по-прежнему держа мускулы напряженными. Выполните это несколько раз. Выдохните резко из легких весь воздух через рот, наклонив туловище вперед. Выпрямитесь и повторите все упражнение еще раз. Дыхание на развитие голоса

Оно помогает выработать красивый, глубокий, звучный, сильный голос. Это влияет не только на благозвучие нашей речи, но и на состояние верхних дыхательных путей, а также гортани.

Сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Задержите дыхание на несколько секунд. Выдохните мощно одним движением, открыв широко рот. Завершите очистительным дыханием, чтобы легкие пришли в спокойное состояние.

Задержка дыхания

Это упражнение помогает развивать дыхательные мускулы и легкие. После многократного и частого его применения удается расширить и грудную клетку, что очень важно для воздухо- и энергообменных процессов. Легкие в процессе этого упражнения очищаются, улучшается их вентилирование. Полезно оно и при заболеваниях желудка, печени. Опасность представляет при гипертонии, поэтому гипертоникам его делать не рекомендуется.

Вы можете стоять, сидеть или лежать. Сосредоточьте ваше внимание на биении сердца.

Сделайте вдох через нос – медленный, полный. Задержите дыхание на вдохе, по возможности до полуминуты. Сильно выдохните воздух через рот. Успокойте легкие очистительным дыханием.

Дыхание для возбуждения клеток легких

Поскольку далеко не всегда все легочные отделы оказываются задействованными в дыхании, легочные клетки начинают атрофироваться. Препятствует этим процессам именно предложенное упражнение. Однако оно очень мощно вторгается в деятельность дыхательной системы, а потому будьте осторожны. Не надо совершать насилия над собой, если что-то не получается. Может из-за гипервентиляции появиться и головокружение. Тогда прекратите это упражнение и сделайте очистительное дыхание.

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

Стойте прямо. Ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте медленный вдох. Ударяйте себя по груди кончиками пальцев в разных местах. Задержите дыхание после того, как легкие наполнятся воздухом, и слегка потирайте грудную клетку ладонями, либо же постучите кончиками пальцев. Затем спокойно выдохните через рот. Повторите это упражнение несколько раз. Для приведения дыхательной системы в спокойное состояние сделайте очистительное дыхание.

Дыхание, позволяющие расширить ребра

В результате увеличится жизненная емкость легких, грудная клетка станет шире, да и общее самочувствие значительно улучшится.

Станьте прямо. Руки вдоль туловища. Затем обхватите грудную клетку руками под мышками. Большие пальцы обращены к спине, остальные – к передней части груди. Ладони находят по бокам. Сделайте глубокий вдох и задержите воздух. Сдавите несколько грудную клетку руками и начинайте медленно выдыхать. Повторите еще раз.

Дыхание, способствующее расширению грудной клетки

Оно также помогает лучшей вентиляции легких и увеличению их объема. Кроме того, вносит позитивную коррекцию в осанку.

Стойте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимайте руки в стороны. На полном вдохе дыхание нужно задержать. Руки подняты на уровне плеч, ладонями вниз. Можно сжать кулаки. Быстро сведите руки вперед, чтобы они пересеклись на плоскости. Снова разведите. Сводите руки так, чтобы попеременно вверху оказывалась то левая, то правая. Выдох сильный, через открытый рот. В итоге сделайте очистительное дыхание.

Дыхание, стимулирующее кровообращение

Суть этого упражнения состоит в том, чтобы перенаправить движение крови. Венозная должна омыть сердце и легкие, что позволяет поглотить кислород.

Для этого упражнения вам понадобится палка или трость.

Стойте прямо. Ладони на бедрах. Сделайте полный вдох, задержите дыхание. Затем плавно наклонитесь вперед, возьмите руками палку, напрягите руки, чтобы с силой сжать палку. Отпустите палку и вернитесь в исходное положение. Сделайте медленный выдох через нос. Повторите упражнение еще раз. Завершите все очистительным дыханием.

Глубокое дыхание

В результате стимулируются все эндокринные железы, в особенности – щитовидная. Улучшится обмен веществ. Станут более развитыми такие качества, как сообразительность, адекватность реагирования на раздражители, умение сосредотачиваться. Но не следует выполнять это упражнение, если у вас высокое давление.

Примите положение «Лотоса». Если вы еще не овладели им, то можете стоять, сидеть или лежать. Сконцентрируйтесь на щитовидной железе. Сделайте полный вдох через нос. Это должно происходить на 8 ударов пульса. Задержите дыхание на такой же отрезок времени. После нужно полностью выдохнуть воздух через рот, при этом раздается свистящий звук. Губы не прижимайте плотно. Продолжительность выдоха вдвое больше, так что пропорция «вдох – задержка дыхания – выдох» составляет 1: 1: 2. Повторите упражнение 5 раз.

Дыхание, проясняющее мышление и освобождающее легкие

Упражнение помогает улучшить мозговую деятельность, повышает четкость сознания и активизирует мыслительные процессы. Главная роль здесь отводится диафрагме. Все строится на выдохе, а не вдохе, поэтому активным будет именно выдох.

Примите положение «Лотоса». Если это трудно, примите любую сидячую позу. Сначала надо сделать выдох через нос – резкий, быстрый. После этого – полный вдох, столь же быстрый и сильный. Никакой задержки дыхания не нужно. Выдох делается благодаря движению брюшных мышц и диафрагмы. Он напоминает работу кузнечных мехов. Заполняется воздухом средняя и нижняя часть легких. После выдоха надо расслабить мышцы живота, диафрагма также будет расслаблена, легкие смогут опуститься вниз.

Для начала цикл выдохов – вдохов не должен превышать 10. Постепенно увеличивая их число, в итоге доводят до 100.

Дыхание, очищающее легкие

Прежде всего можно освоить дыхание, которое, помимо проветривания легких, укрепляет грудную клетку и мышцы живота. Оно также способствует очищению носоглотки. В духовном смысле это дыхание, настраивающее на сосредоточенность.

Примите положение «Лотоса». Прижмите указательный палец правой руки к центру лба. Затем нужно зажать левую ноздрю средним пальцем. Далее дышать следует так, как описано для дыхания, проясняющего мышление и освобождающего легкие. Но воздух в этом случае выходит через правую ноздрю. После повторите все то же самое с левой ноздрей.

Дыхание здоровых легких («кузнечные меха»)

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

Это упражнение очень сильно активизирует работу легких, а потому будьте осторожны, выполняя его. Оно складывается из циклов вдоха – выдоха и не предполагает задержек. Задерживается дыхание лишь после того, как осуществилось 10 вдохов и выдохов.

Обычно для него выбирается положение «Лотоса». Можно выбрать и иную сидячую позу. Сделайте 10 быстрых, сильных вдохов и выдохов. Затем сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, но не более чем на 14 секунд. Для этого можно сжать ноздри пальцами рук. Медленно выдохните. Выдох глубокий. Повторите еще 2 раза то же самое.

Дыхание, чередующееся (через ноздри)

Это дыхание позволяет уравновесить токи энергии, все жизненные силы. Оно нацелено на успокоение организма и сбалансированность его элементов. Также такое дыхание прочищает тонкие каналы, по которым прана поступает в чакры. Примите положение «Лотоса». Прижмите указательный палец правой руки к точке над переносицей, так, где располагается наш «третий глаз». Сделайте энергичный выдох и зажмите правую ноздрю большим пальцем. Вдох осуществляется через левую ноздрю. Задержите дыхание, после чего отпустите правую ноздрю и зажмите левую средним пальцем. Выдохните воздух через правую ноздрю. Пропорция «вдох – задержка дыхания – выдох» может составить 1: 1: 1. Обычно за единицу принимают 8 ударов пульса. Или сердца???

Совершите те же действия, прижав левую ноздрю. Цикл повторяется до 10 раз. Ритмическое дыхание

Это способ дыхания повторяет ритм природы, ее вибрации и движения. Вы должны почувствовать колебания атомов вашего тела. Сознательное восприятие упражнения поможет полноте праны, в результате чего вы сможете запастись огромной энергией. Это происходит благодаря направленности вашей воли на очищение и созерцание.

В такого рода дыхании важно понять саму его суть – наличие ритма. Что же под этим подразумевается? Ведь разные люди неодинаково воспринимают любой ритмический рисунок.

Создатель мира вложил в него при творении особый ритм. Но и человек наделен им. Йоги поняли это и посчитали необходимым принять за точку отсчета биение собственного сердца. Каждый из нас своей «волной» связан с мирозданием. Наши сердца и есть метрономы дыхания.

При ритмическом дыхании на вдох и выдох отводится одинаковый промежуток времени, а вот на задержку вдыхания вдвое меньший период, так что пропорция будет такая: 2: 1: 2.

Вам нужно сесть удобно, расслабиться. Однако держите прямо грудь, спину и голову. Желательно несколько отвести плечи назад. Руки лежат на коленях. Сделайте медленный полный вдох, считая до шести. Задержите дыхание раз, два, три. После этого медленно выдохните через ноздри, сосчитав вновь шесть биений сердца. Сделайте паузу, которая должна длиться те же три удара. Снова повторите цикл, но не переутомляйтесь. Как только вам станет трудно дышать, прекратите ритмическое дыхание и завершите его очистительным.

Постепенно вы будете прибавлять в величине отрезков цикла. Делайте его 2–3 раза в день, отводя по 10 минут на его выполнение. Ни в коем случае не заставляйте себя «прыгнуть» выше головы. Лучше, если вы сможете зафиксировать свой ритм и следовать ему в дальнейшем. Эти вибрации космического темпа можно ощутить каждой клеточкой. Каждый орган вашего тела также их воспроизводит. Важно научиться чувствовать их.

Ритмическое дыхание поможет вам справиться с дурным настроением, одолеть стрессы, нервные расстройства. Оно улучшит ваше настроение. Придаст уверенность в себе, вы будете спокойнее и сильнее в духовном отношении. Ритмическое дыхание помогает настроиться на медитацию.

Мы не задумываемся, когда дышим. Стоит нам это сделать, как начинаются сбивы в нашем привычном способе дыхания. Если вы хотите овладеть правилами дыхания йогов и оздоровить ваши легкие и сердце, то вам нужно будет именно «задумываться». Здесь дыхание связано с работой сознания. Только потом, много месяцев спустя, вы обретете автоматический навык дышать по-новому, как йоги. Это придаст вам силы и изменит ваше отношение к миру. Ведь подумайте: по-русски «дух», «душа», «дыхание», «отдохновение» – слова, восходящие к одному корню.

Часто приходится слышать от разных людей: «Хочется вздохнуть, чистого воздуха глоток!» И они говорят так не потому, что им плохо дышится в страдающих от смога городах. Они хотят той свободы и радости, о которой помнит их сознание. Они хотят обрести отраду и отрешиться от забот. Уверю, дыхание йогов поможет вам в таком обретении. Йога по-настоящему открывает человеку его свободу. А что может быть лучше этого?

Завершая рассказ о самых основных положениях йоги, обращусь к практике мышечных сокращений. Их следует осваивать с большой осторожностью, особенно тем, у кого есть разного рода хронические заболевания, но, освоив эти

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org
сокращения, вы сможете овладеть комплексом упражнений йоги, а потому эффект от занятий окажется сильнее.

Бандхи (мышечные сокращения)

Распределение энергии в теле помогают контролировать мышечные сокращения. Они препятствуют одним ее токам и позволяют сохранить прану в других.

Мышечные сокращения – неперенная составляющая йоги.

Сокращение всех мышц

Первое упражнение связано с напряжением всех мышц тела. При выполнении ваше внимание нужно концентрировать последовательно на каждой из сокращаемых мышц. Постепенно сознание охватит все тело, всю мускулатуру. Кроме того, вам нужно постоянно помнить о правильном выдохе, что позволит получить максимум праны и распределить ее оптимальным образом. Потренируйте каждый элемент упражнения в отдельности, чтобы суметь сложить эту мозаику в единое целое. Прежде всего научитесь крепко сжимать руки в кулак. Большой палец должен находиться не внутри кулака, а снаружи. Почувствуете напряжение предплечья и плеч. Здесь мышцы тоже сокращаются, как «кулаки».

Это упражнение позволяет, помимо самого главного смысла, скорректировать вашу фигуру, делая мышцы пропорциональными, приводя их в нужный тонус. Бандха не только блокирует энергию, вы получаете заряд силы – физической и умственной. Человек «оживает» после работы, которая приводит к застойным процессам. Можно эту бандху выполнять утром, после сна в преддверии дня, исполненного забот.

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, руки покоятся вдоль тела. Затем сделайте полный вдох. Делая медленный выдох, перенесите вес тела на левую ногу. Она несколько сгибается в колене. Помните, что уже на этом этапе упражнения необходимо почувствовать мышечное напряжение.

Выдох делайте долгий. Напрягайте все группы мышцы левой стороны. Пальцы левой руки также сжимаются в кулак. Рука сжимается в локте. А вот правая сторона тела по-прежнему расслаблена. Правая рука остается лежащей вдоль туловища. Нога выпрямлена, но не натянута. Вдохните и расслабьтесь, затем примите исходное положение.

Вторая часть упражнения затрагивает правую сторону, которая, в свою очередь, напрягается. Левая же теперь остается расслабленной. Когда вы примите исходное положение, то обхватите руками грудь, чтобы пальцы оказались на предплечьях. Верхняя часть туловища несколько наклоняется вперед.

Затем вновь длинный выдох, при котором напрягаются все мышцы тела без исключения. Руки скрестите. Колени сгибайте и поднимайте руки к груди. На вдохе вернитесь в исходное, ненапряженное состояние. Повторите весь цикл еще раз.

Втягивание живота

Научиться втягивать живот – значит, суметь регулировать прохождение кундалини. Это важнейшее сокращение, которое следует запомнить в первую очередь. Вместе с тем оно получается далеко не всегда. Напомним, что кундалини разворачивается и поднимается вверх. Брюшина в процессе выполнения этой бандхи втягивается и поднимается вверх. словно бы вы приплющены какой-то благотворной силой и стремитесь сохранить ее в себе. Здесь потребуется кропотливая работа сознания. Сначала мышцы не будут вас слушаться. Как сказал Андрей, мой ученик: «Я приказываю им втягиваться, а они знают свое!» Нужен не приказ, а именно сотрудничество сознания, настроенного на восприятие праны, тела и дыхания.

Примите положение «Лотоса». Можно также выполнять эту бандху стоя. Сначала освободитесь от всяческих пут и почувствуйте духовное и физическое расслабление. Дыхание спокойное, размеренное. Сделайте полный выдох, задержите дыхание. Мышцы живота не напрягайте, они должны быть расслаблены после выдоха. Большие пальцы рук лежат на внутренней стороне бедер.

Перенесите вес своего тела на запястья, подбородок наклоните к груди.

Брюшную стенку следует втянуть медленно и сильно. Никаких рывков.

Втягивание осуществляется по диагонали вверх. Не тяните мышцы вниз, иначе эффект от бандхи будет ослабевать, вы не сможете сохранить прану.

Втягивание в идеале настолько глубокое, что можно просмотреть очертания грудной клетки. Видны ваши ребра. Плечи остаются расслабленными.

Зафиксируйте это положение. Старайтесь выдержать сокращение максимально долго, но не до боли.

Существует и иной вариант втягивания живота. Он выполняется в позе

«Алмаза».

Примите это положение. Затем встаньте на колени и наклоните туловище вперед. Ладони лежат на полу, пальцы обращены от вас. Руки на ширине плеч, выпрямлены, параллельно бедрам. Шея не напряжена, голова висит. Упор на руки и голени. Дыхание равномерное, спокойное.

После того, как вы займете такое положение, сделайте полный выдох и задержите дыхание. Живот расслаблен. Потом нужно втянуть живот вверх максимально высоко, словно бы у вас его и нет, а на его месте образуется воздушная впадина, или точнее, выпуклость, купол. Так что все-таки???фиксируйте положение. Сокращение позволяет перенаправить энергию в вашем теле, обратив ее силу на внутренние органы. Мощь втягивания вы почувствуете по напряжению мышц шеи.

Эта бандха наделяет человека здоровьем и красотой, поскольку массируются все внутренние органы, причем это массаж и мышечный, омывающей органы кровью, и мысленный. Вы же не забудете о контроле сознания. В этом комплексе воздействия и заключается ее эффект. Очень полезна она для нормализации обмена веществ и деятельности органов пищеварения. Хотя эстетический аспект в йоге не обсуждается, я все время говорю: красивое тело никому не мешало. Известно, что сейчас немалая проблема – избыточный вес. Кто из нас не страдает от лишней жировой прослойки. Бандха поможет убрать жир с талии и живота, укрепить брюшной пресс.

Сразу хочу предупредить, что ни в коем случае, никогда, ни при каких обстоятельствах нельзя выполнять бандху, если вы поели. После последнего приема пищи должно пройти не менее двух часов. Не следует прибегать к банхам и при серьезных заболеваниях органов пищеварения, в особенности желудка и поджелудочной железы. Если вдруг вы почувствуете боль или тяжесть, немедленно прекратите выполнение бандхи.

Полное втягивание живота

Человек города – большого, среднего и маленького – испытывает множество проблем с питанием и, как следствие – с пищеварением. Кто не знает чувство голода, которое мы устраняем «перекусом», «всухомятку», «фаст-фудом». Мы все время торопимся, завтракаем на бегу, обедать спешим. Это также лишает наш организм нужной нам энергии. Бандха «Полное втягивание живота» служит хорошим средством, чтобы предотвратить проблемы с углеводным обменом, не допустить отложения жиров. Кроме того, она выставляет такой блок в теле, что воздух сам устремляется в легкие, а это облегчает ваше дыхание и дарует здоровье. Перефразирую известное высказывание: «В здоровых легких – здоровый дух».

Лучше всего выполнять эту бандху в положении «Лотоса», но можно просто принять положение сидя. Начинать и в данном случае следует с полного расслабления. Тело физическое и тонкое должны быть настроены на ритм мироздания и внимать ему. Дыхание равномерное, спокойное. Затем сделайте полный выдох и задержите дыхание. Мышцы живота расслаблены. Руки упираются в бедра, что послужит вам опорой при переносе веса. Подбородок прижмите к груди. Грудная клетка приподнята. Живот нужно втянуть внутрь как можно дальше. Вы стремитесь соединить живот и позвоночник, до такой степени возможно втягивание живота. Зафиксируйте положение. Помогайте, если потребуется, себе руками, но не надавливайте на живот со всей силой. После напряжения расслабьте живот и сделайте очистительное дыхание. Повторите бандху еще раз.

Сокращение промежности

Бандха направлена на то, чтобы сократить промежность, что предполагает втягивание анального отверстия. Я знаю, что русские люди не привыкли обсуждать такие проблемы. Сколько раз я наблюдал, как краснели щеки даже у мужчин, которых не назовешь деликатными, стоило только мне начать разговор о сфере половой или касающейся низа тела. Однако и эту бандху предстоит освоить тем, кто хочет постичь премудрости йоги. Упражнение простое. Сложности в его выполнении не возникнет ни у кого, поскольку мы все рефлекторно его делаем. Однако вам нужно добиться автоматизма в выполнении бандхи при ясности осознания происходящего. Встаньте, ноги вместе. Руки покоятся вдоль туловища, ладони на бедрах. Дыхание спокойное, равномерное. Напрягаться не надо.

Приготовившись к выполнению упражнения, сделайте полный выдох. В этот отрезок времени напрягите мышцы тазобедренного сустава. Ягодицы должны приподняться. Вы почувствуете напряжение в ягодичных мышцах. Зафиксируйте положение. На вдохе расслабьтесь вновь. После этого следует выполнить ритмичное дыхание. Повторите это сокращение еще 4 раза. Задерживать дыхание при выполнении данной бандхи можно и на выдохе, и на вдохе.

В Индии эту бандху считают упражнением для сохранения молодости. Она воздействует на ту чакру, откуда и начинается восхождение. Такова

своеобразная поза для развертывания кундалини.

Сокращение шейных артерий

Таким образом регулируется ток крови из сердца и оказывается воздействие на щитовидную железу. Подбородок в этой бандхе прижимается к ямке, где ключица, чтобы слегка надавливать на нее.

Стойте прямо, ноги вместе, руки свисают вдоль туловища. Дыхание равномерное, спокойное. Сделайте выдох, прижимая подбородок к груди. Верхняя часть грудной клетки должна оказаться сдавленной. После этого сведите плечи вперед, как сможете. Руки не двигаются, оставаясь лежать на бедрах. Зафиксируйте положение. Дыхание задержите на выдохе. После удержания сделайте вдох и вернитесь к исходному положению. Повторите еще пару раз эту бандху.

Удержание языка

Цель удержания – завернуть язык вверх и назад, прижав кончик его к небу. Край языка будет соприкасаться с верхними зубами. Выполнять «замок» можно при ритмичном дыхании, а также при задержке его на вдохе или на выдохе. Можно выполнять упражнение и само по себе, чтобы оно служило профилактикой оздоровления гортани, помогало щитовидной железе, улучшало снабжение кровью шейных мышц.

Тройственное сокращение

Уже по названию понятно, что это комплекс сокращений, а именно: шейных артерий, промежности и втягивание живота. Это упражнение служит импульсом к тому, чтобы кундалини развернулась и начала восхождение от чакре к чакре ввысь. Бандха как бы призывает к выходу за пределы физической реальности, будучи отправной точкой для открытия путей единения с энергией космоса. Кроме того, она затрагивает важнейшие нервные центры.

Встаньте так, чтобы ноги оказались врозь. Руки вдоль тела, ладонями прижаты к бедрам. Дыхание ровное, спокойное. Сделайте выдох и задержите дыхание. Руки надо поднять, согнув в локтях. Сведите их, но так, чтобы они не касались друг друга. Запястья изгибаются в форме шеи лебедя. Кулаки сжимаются и находятся на близком расстоянии друг от друга. Подбородок прижат к груди. Живот втяните по максимуму. Мышцы таза и ягодиц напряжены. Зафиксируйте положение. На вдохе возвращайтесь к исходному, расслабленному состоянию. Повторите бандху еще пару раз.

Волна

Эта бандха напоминает и лодку, которая находится на переправе, и саму волну. Существует несколько вариантов ее выполнения, но все они представляют известную трудность для новичка, который только-только обратился к практике йоги.

Приведем наиболее простой вариант бандхи.

Примите положение «Лотоса». Если вы его еще не освоили, оставайтесь в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, ладони обращены к бедрам. Начинайте с расслабления. Дыхание ровное, спокойное.

Затем сделайте полный выдох и задержите дыхание. Брюшные мышцы нужно напрячь, втягивая поперечные и изолируя большую прямую, которая выступит наружу, по бокам образуются впадины. После этого начинайте расслабление и сокращение мышц живота, вызывая толчкообразные движения. Волна идет наружу и внутрь, – брюшная стенка выпячивается и втягивается. Увеличивайте число сокращений, которых надо делать более 25.

Выполнив бандху, расслабьте живот и сделайте энергичный вдох.

Поскольку упражнение очень трудное, закончите его очистительным дыханием. Повторите его два раза.

Эта бандха оказывается не только блокаторм энергии, поступившей к вам, но и способом внутреннего массажа. Органы, находящиеся в брюшной полости, получают подпитку, что стимулирует их деятельность (помните: «живот» – «жизнь»). Улучшаются процессы пищеварения, не будет запоров, повышается моторика кишечника. Тренируется брюшной пресс – слабое место современного человека. Исчезает излишек жировой ткани. Эластичнее будет и позвоночник, его поясничный отдел. Но и это еще не все.

Это упражнение – прямое подспорье в обретение настоящей психической силы.

Теперь, когда мы рассмотрели все главные асаны, бандхи и дыхательные упражнения, обратимся к самому простому – к условиям, в которых возможно заниматься йогой, и иным составляющим, если так можно выразиться, «гигиены» йога.

Гигиенические процедуры и питание

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoffoff.org

Не устану повторять, что чисто технические и механические повторения тех или иных правил недостаточны. Йога не гимнастика, не акробатика, не забава. В ней все очень серьезно. Она действует на сознание человека, и его сознание также воздействует на то, как выполняются те или иные упражнения. Гигиена телесная начинается с гигиены разума, правила физические – с осознания; духовный мир здесь главный и ведущий.

Йога – практика очищения, а потому все, что вызывает замутнение тела и ума противопоказано, будь то наркотики, алкоголь, табак, шумная музыка городской цивилизации, суетные мысли, раздражение, гнев и т. д.

Я не считаю, что сейчас можно подготовиться к практике йоги, как это было раньше. В чем-то такая подготовка была сродни посту, принятому в православной церкви. Но я всегда говорю всем, кто хочет узнать у меня о йоге: «Откажитесь от злых помыслов, от дурных намерений. Обретите покой или взыщите его. Он откроется для вас. Суета рождается мгновенно. Тишина дается как путь». Станьте хозяином вашего сознания, не будьте рабами желаний.

Окружающие условия

Чтобы вы смогли правильно выполнить все упражнения йоги и добиться максимального эффекта, вам нужно найти подходящее место. Желательно, чтобы это была отдельная комната, где вам никто не помешает сосредоточиться на выполняемом и сконцентрироваться на постижении света. Здесь будет аккумулироваться энергия, входящая в вас. Впрочем, йоги в Индии практикуют и на открытом пространстве. Другое дело, что вам необходимо научиться отрешению от мимолетного и волнений.

Комнату проветривайте, убирайте и мойте, чтобы пыль не мешала вам, но во время упражнений старайтесь избегать переохлаждений.

Лучше всего заниматься йогой по утрам. 7.00 – 8.00 – самое уместное начало. Но не исключены и иные часы, в том числе вечер, правда, ни в коем случае не перед сном. Занятия проходят на голодный желудок: после последнего приема пищи должно пройти не менее двух-трех часов. Особенно это важно, когда вы делаете бандхи или некоторые виды дыхания. Кушать вы сможете также не сразу, а спустя час после завершения занятий.

Не забудьте освободить мочевой пузырь и кишечник. Вам шлаки ни к чему.

Кроме того, в йоге очень много упражнений, которые вызывают надавливание на низ живота и пах.

Одежду лучше выбрать хлопковую, не сковывающую движения. Можно ограничиться только трусами. Если этого не позволяют обстоятельства, то футболка и спортивные штаны буду как раз. Единственное, они не должны быть уж слишком просторны, иначе вам трудно будет выполнять асаны.

На пол постилается коврик или циновка. Ткань натуральная, обладающая своей положительной энергетикой, становящаяся средством соединения с природным миром. Можно взять тонкое одеяло. Подстилка не должна быть ни мягкой, ни слишком твердой.

Нельзя сочетать упражнения йоги с гимнастическими. Это повредит мышцам и сведет энергетический эффект к нулю. Делайте все не спеша и каждый раз отдыхайте, завершив ту или иную асану, бандху, дыхательное упражнение. Равномерность, ритм, плавность, спокойствие – вот ваши попутчики в йоге. Не терпите боли и тяжести. Йога не насилие и не угнетение. Это трудный, но благодарный опыт.

После упражнений не бегите сразу в душ или делать массаж. Выждите. Энергия еще в вас, обдает своим теплом.

Если вы не располагаете свободным временем в достатке, не стремитесь выполнить все упражнения по разу, лишь бы поставить заметку в вашем личном отчете. Лучше буде ограничиться одной – двумя асанами и столькими же дыхательными упражнениями.

Хорошо заниматься йогой минут 45. Однако вполне допустимо сократить это время и до трети часа, но никак не менее 10 минут. Порой одно, но очень точно и последовательно выполненное упражнение заменяет собой пять, посредственно сделанных.

Постепенно вы поймете, что вам безусловно необходимо, а от чего возможно отказаться. Йога индивидуальна, хотя и ведет к единению с мирозданием и отказу от личного «Я». Не думайте, будто все упражнения без разбору будут полезны. Энергия сама укажет на нужное вам. Нет сомнений в одном: хатха-йога позволит выработать интуитивное чувство-компас, определяющее отбор всего вокруг, сознание же выдаст четко необходимый комплекс упражнений.

Будьте осторожны, если у вас есть хронические заболевания. Не причините себе вреда. Йога не панацея, не лекарство от ста болезней. Но она верный помощник, если вы обратитесь к ней с умом.

Умейте настраиваться на занятия. Приучайте себя чувствовать безмятежность и спокойствие. Мышцы лица не напрягайте, губы не сжимайте. Вы спокойны и уверены в себе.

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org

Есть и более жесткие ограничения для занятий йогой. Особенно, если вы решили обратиться к ней самостоятельно, без помощи Учителя. Так обычно поступают многие, хотя это не лучший вариант. Если вы не будете знать, что из практики йоги может вам навредить, что помочь, эффект от занятий окажется либо минимальный, либо отрицательный. Сама практика тогда будет извращена.

Среди заболеваний, которые служат серьезными причинами того, что необходимо обратиться к помощи Учителя или исключат возможность полноценного курса йоги, аневризма аорты, инфаркты, аритмии, заболевания крови, тяжелые черепно-мозговые травмы, нейроинфекции, травмы позвоночника, злокачественные опухоли, поражения опорно-двигательного аппарата, психические заболевания и др. Словом, все то, что провоцируется притоком крови или мышечными сокращениями.

Нельзя практиковать упражнения в период обострения хронических заболеваний, при повышенной температуре, при перегреве тела и охлаждении, после операций, при сильной физической усталости и нервном истощении. Не сочетается йога с жестким ритмом спортивной жизни, курсами массажа и пр. Подготовка к занятиям йогой

Хотя то, о чем сказано ниже, можно посчитать этапом подготовительным, точнее было бы воспринять как постоянное сопровождение практики йоги. Она требует постоянной чистоты – физической и духовной – и неперменного очищения. Существуют весьма жесткие рекомендации относительно ухода за собой, питания, сна, которые важно соблюдать. Конечно, они несут на себе специфику страны, где йога стала учением, – Индии. Однако большинство из них унифицированы, полезны и доступны всем.

Прежде всего перед занятиями надо очищать тело от шлаков, вредных элементов, дурной энергии. Это и умывание, принятие душа, и специальные водные процедуры, орошающие носоглотку и гортань. Мы все привыкли к зубной пасте и щетки, и помним, что зубы надо чистить не менее двух раз в день. А еще стоит постоянно посещать стоматолога, чтобы предотвратить кариесные и иные нежелательные процессы. Это вполне заменит вам традиционные способы, какими и поныне пользуются в Индии. Там дезинфицирующий эффект оказывают палочки различных деревьев, например эвкалипта.

Но во врачебном кабинете вам никто не станет прочищать носовые ходы. Вместе с тем это процедура не только помогает избавиться от вредных скоплений, но служит профилактикой насморка. С осторожностью ее следует делать тем, у кого есть заболевания носоглотки, потому что возможно обратный эффект, вы можете нанести вред своему здоровью, поставив преграду занятиям йогой. В качестве раствора используют соленую воду. Достаточно будет проделывать процедуру один раз в неделю.

Понадобится примерно пол-литра воды, температура которой составляет примерно 35°. Размешайте в ней чайную ложку соли. Закапывайте в одну ноздрю этот раствор так, чтобы он выливался через другую. Дышите ртом. Затем промойте и вторую ноздрю. Важно, чтобы вода не проникала внутрь, иначе микроорганизмы, вызывающие различные заболевания могут поселиться в ваших внутренних органах. Не допускайте попадание воды в ухо.

Я уже рассказывал о роли носового дыхания. Такая «оросительная» процедура помогает очистить нос и открыть больший простор для обмена воздуха.

Не менее значимым оказывается и очищение толстого кишечника. Нарушения в его работе приводят к скапливанию многочисленных шлаков, которые выделяют яды, и организму приходится тратить массу энергии, чтобы их устранить. Все это лишает нас здоровья и подтачивает силы. Не случайно многие медики бьются над тем, чтобы придумать способы предотвращения преждевременного старения организма человека.

Средство избавления от ядов всем известно – клизма. Возьмите кружку Эсмарха, или комбинированная грелка. Помните, что вода для клизмы не должна быть теплой, только прохладной, чтобы она не смогла усвоиться стенками кишечника. Наконечник клизмы смажьте вазелином. Лягте на правый бок, ноги коленями подожмите к животу. Осторожно введите наконечник и отрегулируйте медленное поступление воды (вам потребуется от полулитра до двух). Не напрягайте мышцы живота. Когда вода поступит, выньте наконечник, сожмите мышцами задний проход и постарайтесь на несколько минут удержать воду в себе. Избавляйтесь от вредного балласта!

Лучше делать клизму ранним утром или перед сном – часа за два.

Йоги практикуют, помимо прочего, и очищение желудка. Я не рекомендую его делать без надлежащего контроля специалиста, чтобы не вызвать осложнений. Процедура заключается в поглощении воды с последующей рвотой. Делают это только после того, как освободится мочевого пузыря и кишечника. Это как бы завершение полной очистки от ядов, мешающей разворачиванию кундалини и перераспределению полюсов в организме.

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org

Вам понадобится примерно литр теплой кипяченой воды. Нужно сесть на корточки и пить воду глотками, чтобы появилась тошнота. Встаньте и наклонитесь над унитазом. Ноги держите вместе, ладонь на область желудка, спину прогните. Пальцами рук вызовите раздражение корня языка, чтобы началась рвота. Если появились рвотные массы, пальцы немедленно уберите. Как только вода начнет выливаться изо рта, уберите пальцы.

Такое очищение нельзя делать не ранее чем спустя 4 часа после приема пищи. Ваш организм испытывает при этом стресс, а потому нельзя ни перегреваться, ни переохладиться после этого.

Повторю еще раз: не рекомендую прибегать к этой процедуре без контроля специалиста.

Дополнением к занятиям йогой будет правильное, рациональное, сбалансированное питание. Оно играет важную роль как источник получения живой энергии, солнечной энергии. Пищи также связывает нас с вселенским порядком или отдаляет от него.

Рекомендуется потреблять продукты, которые легко усваиваются организмом, легко растворяются им, не откладывая шлаков. Они не отвлекают сознание, не раздражают ум. Это прежде всего растительная пища.

Не употребляйте долго хранящиеся, замороженные продукты. Важно есть много овощей и фруктов, которые вбирают в себя живительную энергию солнца. Особенно полезны те плоды, что собирают на деревьях. В них наиболее живительные соки, дающие нам запас сил.

Никогда не пере едайте. Легкое чувство голода – это нормально. Ни в коем случае не наедайтесь на ночь. Это верный путь отложить шлаки и напитаться ядами, которые служат источниками болезней.

Не стоит есть консервированные продукты, сколь бы полезными они ни были. Они знаки разрушенной связи, заменители настоящих даров.

Лучше употреблять крупы, которые не прошли обработку на заводах и фабриках для «улучшения» вкуса. Раньше люди верили, что растения испытывают те же страдания, что и человек. Они умирают и воскресают, это наделяет растения мистической силой. Она попадает к нам.

Все, наверное, знают, что йоги не едят ни мясо, ни рыбу. Зато пьют воду. Не менее 2-3 л в день. Она должна быть комнатной температуры, чтобы усваиваться. Лучше всего пить травяные настои. Пейте глотками, не спешите. Нельзя запивать поедаемую вами пищу или пить чай сразу после того. Лучше подождать – хотя бы минут 20-30.

Пищу следует тщательно пережевывать, чтобы слюноотделение подготовило органы пищеварения к максимально эффективному ее перевариванию.

Ешьте так, как будто вы выполняете упражнения йоги – сосредоточенно и внимательно. Не отвлекайтесь от самой процедуры.

Особые требования предъявляются и ко сну. Нельзя спать ни слишком много, ни слишком мало. Обычно рекомендуется спать не более 6 часов в день, однако географические условия вносят свои коррективы. Если вы живете там, где солнечного света катастрофически не хватает, продолжительность сна может составлять и до 9 часов.

Перед сном проветривайте комнату. Лучше всего, если вы привыкните спать с открытой форточкой, но это сугубо индивидуально. Не ложитесь поздно. До полуночи – самое то. Спите в удобной одежде из натуральных тканей. Помните и о достаточно жестких матрацах, чтобы ваш позвоночник – «ось» – был прямым.

Вставая утром, не спешите. Для начала потянитесь в постели. Посмотрите, что делают животные после того, как проснутся. Правильно. Они растягивают позвоночник, давая импульс себе на целый день. Эта простая процедура уже настроит нервную систему, включит работу мышц. Можно вытянуть ноги и начать сгибать пальцы, только пальцы, не позволяя двигаться ступням. Сгибайте от себя и к себе. Это вызовет напряжение в мышцах ног, на которые вы перенесете вес вашего тела. Таким образом, вы готовы начать рабочий, обычно нелегкий, день.

Мудрые говорили: «Наводить порядок надо тогда, когда еще нет смятения». Готовьтесь к занятиям йогой тщательно, но не суетитесь. Не надо все делать на бегу, впопыхах. Предварительный настрой не менее важен, чем и сами упражнения. Йога «в отрывках» и «обрывках» тоже будет полезной, однако воздействие ее на вас окажется сиюминутным. Надо ли тратить множество усилий, чтобы потом почувствовать мгновенное улучшение, мимолетное, словно теплый ветер в холодное время года? Я думаю, вы сами знаете, что для вас будет лучшим вариантом.

Послесловие

Начинаем с нуля. И. Шен Йога filosoff.org

Каждый раз, когда я рассказываю о системе йоги, я испытываю волнение. Смогу ли я донести до человека, пришедшего ко мне за советом, хотя бы главный смысл того, к чему они проявил интерес. Смогу ли внятно рассказать ему, что он должен делать, чтобы измениться. Именно измениться. По-другому посмотреть на себя, по-другому посмотреть на людей, по-другому посмотреть на мир.

Иногда йогу воспринимают как чисто механический набор движений, нечто вроде оживших древних рисунков. Это не совсем верно. Йога, несмотря на то, что корнями уходит в далекие времена, древние представления, обладает живым смыслом, который всякий раз распускается, словно лотос, в ее последователях.

Разумеется, многие из тех упражнений, которые представлены в данной книге, адаптированы для новичка, того, кто только решил начать занятия йогой. Настоящие последователи знают многое иное. Они проходят сложный путь от Ученика к Учителю – путь, дающий им свободу и совпадение – совпадение с бескрайний космосом, в котором пульсирует творческая энергия Создателя. В заключение опишу асану полного расслабления и покоя. Лягте на спину. Ноги вытяните, ступни разведите – на 20 30 см. Руки лежат на полу вдоль тела. Обычно ребром ладоней касаются пола. Глаза закройте. Замедлите, как сможете, дыхание. И расслабьте все мышцы. Сделайте так, словно волна расслабления проходит по вашему телу, начиная с пальцев ног. Главное внимание сосредоточьте на сердце., в котором вы ощутите безмятежность, покой. Думайте в этот момент о самом высоком и самом чистом – безоблачном небе-куполе, о горном озере с прозрачной водой, о вечнозеленых деревьях, касающихся своими макушками неба... Дыхание ваше глубокое, полное, свободное.

В йоге есть безусловный нравственный смысл. Она проецирует вашу жизнь на то, чтобы в ней было больше доброго, умного, красивого.

Китайские мудрецы размышляли о человеческой природе. Один сказал, что она подобна потоку: куда его пустишь, туда он и потечет. Ей, по его мнению, безразличны добро и зло. Другой возразил: «Воде безразличны восток и запад. Но безразличны ли ей верх и низ? Человек стремится к добру, подобно тому, как и стремительный поток направляется вниз. Обратное совершается насилием над природой».

Желаю вам мира, добра и обретения света, без которого человеческая природа тускнеет и меркнет.

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!