

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ДЫХАНИЕ — ЧУДО ЖИЗНИ	6
Физиологические аспекты йоги	6
Глава 1. ЙОГА И ЙОГОТЕРАПИЯ	8
Отличие йоги от йоготерапии	18
Основы йоготерапии	15
Правильное питание	15
Занятия йогой	16
Правильные жизненные установки	16
Правила занятий йогой	17
Глава 2. ОЧИЩАЮЩИЕ ПРАКТИКИ	19
Крийи	19
Куньял-крийя	19
Неги-крийя	20
Агни-сара-джаути-крийя — очищение внутренним огнем	20
Чистка маслом	21
Сауна и душ	23
Сауна по-йоговски	23
Сауна по-европейски	23
Контрастный душ	24
Шанкапракшалава (промывание кишечника)	27
Дополнительные практики	28
Лагху-шанкапракшалава	29
Глава 3. ПРАНАЯМА — ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ДЫХАНИЕМ	31
Базовые дыхательные упражнения	32
Полное дыхание йогов	32

4 Лежбная йога. 50 лучших дыхательных упражненй и асан

Вибхага-праваяма — нижнее, среднее и верхнее дыхание	35
Махат-йога-праваяма	36
Ритмическое дыхание	37
Подготовка к выполнению праваям и основных асан	38
Упражнения для рук, ног и шеи	38
Упражнения для живота	44
Динамические дыхательные упражнения	50
Основные дыхательные упражнения — праваямы	58
Советы и предупреждения	58
Бандхи. Нади. Чакры	56
Позы для выполнения праваям	59
Основные праваямы	59
Глава 4. ОСНОВНЫЕ АСАНЫ	70
Советы и предупреждения	70
Медленные, контролируемые движения	71
Удержание ковечвой позиции	72
Релаксация	72
Осознание	72
Порядок освоения асан и построение комплексов	73
Асаны, выполняемые стоя	78
Асаны, выполняемые сидя	82
Асаны, выполняемые лежа на спине	95
Перевернутые асаны	96
Асаны, выполняемые лежа на животе	100
Глава 5. ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ	109
Причины легочных заболеваний	109
Нети-крияя — промывание носоглотки	110
Лечение и профилактика пневмонии и туберкулеза по методу Свами Шивананды	112

Лечение пневмонии	112
Лечение туберкулеза	118
Бронхиальная астма	115
Возможные причины астмы.	116
Что нужно делать при остром приступе бронхиальной астмы?	117
Программы терапевтической йоги	119
Другие виды лечения.	123
Выработка правильного дыхания	126
Лечение по методу Свами Шивананды.	130
Очищение организма	130
Гармонизирующий комплекс	132
ПОСЛЕСЛОВИЕ. ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС — ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ	135
Список литературы	137

ВВЕДЕНИЕ. ДЫХАНИЕ — ЧУДО ЖИЗНИ

«Иисус же сказал им вторично: мир вам! Как послал Меня Отец, так и Я посылаю вас. Сказав это, дунул и говорит им: примите Духа Святого» (Иоанна, 20:21–22).

Как понимать эти слова Иисуса: символически или буквально? Действительно ли существует связь Святого Духа с физическим дыханием, как это видно из высказывания и жеста Христа?

В 553 году на Втором церковном соборе в Константинополе отцы церкви приняли постановление, которое утверждало, что Иисус действительно физически передал силу Святого Духа. В наше время французский философ Анри Бергсон сделал попытку объяснить чудо жизни, допустив существование духовной силы, названной им *élan vital*, или «жизненный дух». Этот термин несет в себе то же понятие «духа в дыхании», что и древнее индийское слово «прана», или китайский аналог его «ци».

Физиологические аспекты йоги

Йога с естественно-научных позиций предстает как метод самодисциплины. В физиологическом смысле она является определенной системой обучения методом сознательного управления и регуляции моторной, сенсорной, вегетативной и психической деятельности. При этом идет осознанное воздействие на соматические и психические функции, совпадающие с «самоузнаванием», «переживанием» функции.

Целью йогической практики является как «интенсивное и точное исследование внутреннего мира человека», так и реализация практик и образа жизни, которые при-

водят организм к ситуативному (поведенческому) и телесному оптимуму. В этом состоит оздоровительное воздействие Йоги в плане профилактики и лечения. Йогу можно определить как субъективно переживаемую «физиологию». В настоящее время ученые многих стран сравнивают, изучают, исследуют накопленные в течение столетий эмпирические знания этой «тайной» науки, чтобы «субъективную» физиологию объяснить с позиций объективных, научных фактов.

Глава 1

ЙОГА И ЙОГОТЕРАПИЯ

«Йога» в переводе с санскрита означает «связь», «единение», также как и «иго», «ярмо», то есть одновременно и единство с Богом, с Абсолютом, и трудность достижения этого единства.

Идти путем йоги может не каждый, а лишь физически крепкий человек, имеющий сильную здоровую психику, способный вынести тяжелые нагрузки, упорные тренировки. Этот путь требует огромной силы воли, это «иго», которое человек добровольно выбирает для себя на всю жизнь. И тот, кто начал этот путь, уже не останавливается. Ибо как можно отказаться от встречи с Богом, от совершенства, которое тебя ждет впереди, от блаженства, которое тебя посещает на каждой новой ступени твоего восхождения!

Древние наставники йоги тщательно отбирали учеников по физическим и психическим данным. Целостная система йоги является, по сути своей, методикой, открывающей возможность дальнейшей эволюции человека. Это учение позволяет осуществить истинное назначение человека — сформировать цельную единую личность; это путь, при прохождении которого ученик приобретает новые, доселе неизвестные ему способности и силы.

Следуя этим путем, человечество могло бы осуществить небывалый виток эволюции, но... увы! Как считает В. Ефимов, один из популяризаторов йоги, *«йога никогда не будет массовой. В природе человека слишком много лени, инертности и невежества, а йога требует великого трудолюбия, самоотдачи, чистоты, как внешней — телесной, так и внутренней — духовной»*.

Сейчас появилось очень много школ Йоги, где преподают молодые люди, которые сами научились чему-то у таких же скороспелых учителей. Думаю, что преподавать йогу можно только после длительного обучения у опытных мастеров и после долгих лет личной практики, когда у тебя произойдет собственное видение и самоощущение этой сложной и глубоко научной системы. Лучшими преподавателями йоги, признанными мастерами становились те, кто был в какой-то степени обречен на мучительную жизнь в связи с неизлечимой болезнью и кому йога помогла самым чудодейственным образом.

Таких примеров много. Современный классик Йоги, Б. Айенгар, был с детства очень слаб здоровьем, а его дочь, Гита, была приговорена врачами к скорой смерти. Девочке было всего 12 лет, и отец решил испробовать нетрадиционные методы, то есть методы Йоги, которыми он уже владел к тому времени. Скоро Гита поправилась, но заниматься йогой не перестала и продолжала совершенствоваться в этом направлении. Она стала таким же Мастером, как ее отец. Сейчас она учитель Йоги в своей стране, написала множество книг, одна из которых — «Йога для женщин» — в России завоевала большую популярность.

Отечественные мастера Йоги, такие как Л. Тетерников, И. Полтавцев, тоже прошли сложный путь. Вот что пишет последний в своей книге «Йога делового человека»:

«Итак, что мне дала йога, к чему привела? Отступили болезни: частые простуды, хронический фарингит, гайморит, гастрит и холецистит — букет, который не давал нормально жить... По мере избавления от болезней и дальнейшего продвижения по пути Йоги заметно выросла сила мысли. Появилась легкость мышления, способность ясно изъясняться, готовность к продуктивному труду... Вспоминаю себя раздражительным,

злопамятным, с постоянным чувством несправедливо обиженного и неудовлетворенного всем и вся. И куда все это пропало? Йога сделала меня другим человеком».

Мой путь в йогу был тоже нелегким...

Много лет тому назад мне пришлось пережить критический момент: мне был поставлен диагноз заболевания, которое и сейчас считается неизлечимым. Мне предстояла сложная операция, не дававшая гарантии полного избавления от тех страданий, которые мне доставляла болезнь. Но операция дважды срывалась. В первый раз накануне плановой операции погиб хирург, который должен был меня оперировать, а во второй — я сама заболела простудой, и операция была перенесена. Тогда я задумалась: что-то здесь не то. Видимо, мне предназначен другой путь, но какой? И возникла мысль, почти неуловимая, на уровне подсознания: мне поможет способ, система, которая не похожа на все, что было до этого. А что было? Очень много лекарств, в том числе гормональных, от которых я стала «расти» как на дрожжах.

И я нашла такой способ. В этот безысходный, казалось, момент, я позвонила своему сокурснику по бюфаку, с которым мы не виделись больше 10 лет. И он мне сказал: «Не делай операцию, я тебя вылечу». Я не поверила, но пришла в группу здоровья, где мой друг преподавал новую для меня систему, которая носит название «хатха-йога».

Через два месяца занятий в группе и у себя дома мой лечащий врач после осмотра сказал, что это какое-то чудо: опухоли нет и «ножи точить пока не будем». Но ножи так и не понадобились. Мое состояние улучшалось с каждым месяцем, и вскоре я поняла, что болезнь, мучившая меня более пяти лет, отступила. Я выздоровела! Началась совсем другая жизнь, с иными ценностями и приоритетами.

Мне захотелось делиться с людьми своими знаниями и открытиями. В школе, куда я пришла в качестве социального педагога, организовала занятия с детьми и учителями. Параллельно работала валеологом в детском саду. Затем меня пригласили работать инструктором ЛФК в Детский консультативно-диагностический центр, где мне пришлось заниматься уже конкретными нарушениями, особенно опорно-двигательного аппарата. Врачи центра заинтересовались моей методикой, быстро дающей положительные результаты, и предложили мне проводить занятия с ними.

Три раза я ездила в Индию. Первый раз — чтобы проверить истинность воспринятого когда-то учения, правильность выполнения асан, их последовательности, возможность включения в занятия динамических упражнений. А через шесть лет поехала на родину этой удивительной системы, каковой является хатха-йога, чтобы изучить новые направления, не только общеоздоровительные, но и лечебные. Мне удалось найти центр йоготерапии на берегу Аравийского моря в городе Пондичери, которым руководил доктор Ананда.

Третья поездка состоялась совсем недавно, в 2008 году. Я совершенствовалась в практике хатха-йоги и йоготерапии.

Первая моя книга «Хатха-йога для детей и взрослых» вышла в 2001 году. Она выдержала три издания. Отзыв на эту книгу, а также на мой метод дали врачи, с которыми я продолжаю заниматься и по сей день. В частности, они пишут:

«Все сотрудники, невзирая на возраст и состояние здоровья (перенесенный вертебро-базиллярный инсульт, гипертоническая болезнь 11 степени, гипотиреоз, остеохондроз, артроз суставов и др.), смогли ощутить в процессе занятий оздоровительное действие гармонизирую-

щих комплексов на себе. Мы рады появлению этой книги и надеемся, что замечательные результаты гармонизирующих комплексов станут доступны каждому и принесут не только отличное здоровье, но и хорошее настроение, уверенность в своих силах и психологический комфорт».

Вторая книга, «Практическая хатха-йога для детей», вышла в 2002 году. В ней отражен многолетний опыт моей работы с детьми.

В этих двух книгах я знакоблю читателей со своей оздоровительной системой. В систему, кроме гармонизирующих комплексов, входит комплекс таких средств оздоровления, как контрастный душ, купание в проруби после сауны, чистка подсолнечным маслом, сауна по-йоговски, промывание носоглотки подсоленной водой и др. Эти методики я копила в течение многих лет и на личном опыте убеждалась в их эффективности, доступности, простоте.

В то время хатха-йога как универсальная система оздоровления и самосовершенствования личности в нашей стране официально не была признана. Большинство россиян считали ее мистической оккультной наукой, которая противоречит нравственным и духовным принципам православия. А медицинские круги были менее всего заинтересованы в распространении этой строго научной и эффективной системы. Находились «деятели», которые запрещали даже произносить слово «йога» при работе в детском саду или школе. Поэтому свою оздоровительную систему я назвала «адаптационная гимнастика».

Теперь времена изменились. Многие ученые признали йогу. По физиологии, биохимии, психологии йоги врачи и биологи защищают диссертации, пишут книги, а врачи-практики рекомендуют в тяжелых случаях использо-

вать ее для лечения. И уже в третьей книге, «Йога на каждый день», свою систему я называю адаптированной йогой, что вполне отвечает смыслу и назначению поставленных целей и задач, призванных решаться ее помощью.

Занимаясь по системе хатха-йоги, человек достигает идеального здоровья, но входящие в эту систему правила и методы для каждого индивидуума должны быть разными. Здоровье — это прежде всего способность организма приспосабливаться к внешним условиям окружающей среды. А поскольку эта среда у каждого своя, то и способы приспособления должны быть индивидуальными. Ни климат, ни условия питания несопоставимы с индийскими. Из йоги следует взять то, что является общим для всего вида, называемого *Homo sapiens*, а именно физиологию. Поэтому йога должна быть адаптированной, то есть приспособленной для человека, находящегося в той среде и культуре, где он живет и где его корни.

Настоящая книга посвящается такой острой проблеме, как легочные заболевания. В силу ограниченного объема книги мне не удалось в полной мере отразить все аспекты, которые относятся к данной проблеме. Некоторые материалы читатель может найти в моих предыдущих книгах, а что-то я постараюсь изложить в последующих. Тем не менее надеюсь, что мой скромный труд поможет многим решить такую нелегкую задачу, главное, поверить в себя, что вы можете это сделать.

Отличие йоги от йоготерапии

Система йоги зарекомендовала себя как одно из эффективных оздоровительных средств уже на протяжении нескольких тысячелетий. Она является методом воспитания самодисциплины, умения владеть собой, тем методом, который необходим на пути к максимальной реа-

лизации личности в плане как физического развития, повышения функциональных резервов организма, так и духовного самосовершенствования. Эта система является особенно полезной на данном этапе развития человечества, когда оно осознало ценность здорового образа жизни, оздоровления духовно-нравственной и физической среды обитания человека.

Терапевтическая йога — это, по существу, система самолечения. Согласно представлениям учителей йоги, болезни — это результат нарушений функций систем организма, вызванных внутренним дисбалансом, который возникает вследствие определенных ошибок, совершаемых человеком. Следовательно, избавление от болезней состоит в исправлении этих ошибок им самим. Таким образом, человек ответственен как за возникновение, так и за лечение болезней. Полного исцеления зависит от усилий самого человека, а специалист по йоге указывает только путь, метод и является не более чем советником для пациента.

Интерес к йоге вызван несостоятельностью обычной медицины, неспособностью бороться с недугами, поражающими человечество все в большей и большей степени. Понимание необходимости использования интегральных методов психофизической тренировки как восточных (йога, цигун, йоготерапия и т. д.), так и западных, тех методов, которые требуют активного участия в процессе оздоровления самих больных, овладело умами ученых многих стран. Ведущий специалист в области йоготерапии С. Шивананда утверждает:

«Эти методы следует рассматривать как практику глубинного самосовершенствования человека, и она должна быть общепринятой, иначе человечество ожидает еще большие нарушения в здоровье людей, с каждым годом все глубже внедряющиеся в коды наследственно-

сти. Поэтому чем скорее в основу здравоохранения будет положена практика естественных методов осознанного самосовершенствования человека, тем больше шансов у человечества выжить и успешно продолжать свой путь по стезе эволюционного процесса».

Йоготерапия — это специализированный раздел культуры йоги. Различные центры йоготерапии в Индии развивают свои собственные системы лечения, основываясь на накопленном опыте и проведенных исследованиях. В связи с отсутствием какой-либо стандартизации в этом вопросе в различных центрах Индии и в других странах имеются различные варианты методов терапевтической йоги.

Основы йоготерапии

Йоговский метод лечения включает три основных компонента: правильное питание, правильные практические занятия йогой и правильные представления о вещах, которые имеют значение в жизни человека. Если им следовать, болезнь излечивается.

Правильное питание

Пищевой рацион должен соответствовать природе заболевания и состоянию пациента. Основной принцип подбора продуктов — поддержание в организме равновесия и исключение тех ингредиентов, которые являются вредными при данном заболевании. Основными компонентами пищевого рациона почти для всех пациентов являются следующие продукты: фрукты, салат, листья огородных растений, овощи, пшеничный хлеб, стручковые овощи. Для невегетарианцев допускается употребление рыбы и печени, но мясо и птица полностью исклю-

чаются. Все пациенты должны соблюдать определенные принципы питания: есть медленно, не переедать, не употреблять горячую, острую, жареную пищу, уменьшить прием чая или кофе до 1–2 чашек, избегать употребления алкоголя.

Занятия йогой

Пациенту подбирают практический курс йоги, в который входят определенные асаны, пранаямы, крийи, бандхи и мудры.

Асаны — позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме.

Пранаямы — дыхательные упражнения, выполнение которых помогает научиться управлять правой (жизненной энергией, внутренними жизненными токами).

Крийи — очистительные упражнения.

Бандхи — фиксации частей тела в фазе прекращения дыхания в таких положениях, при которых облегчается продвижение энергии по определенным каналам.

Мудры — положения тела, обеспечивающие циркуляцию энергии по замкнутым каналам, что исключает ее потери и направляет в определенные структуры.

Кроме перечисленных методов лечения при некоторых состояниях необходимо также заниматься концентрацией и медитацией. Следует отметить, что многие асаны и пранаямы, которые используются в йоге в целях укрепления здоровья и самосовершенствования, в лечебных целях выполняются несколько иначе.

Правильные жизненные установки

Хотя большинство пациентов излечиваются с помощью правильного питания и йогических упражнений, иногда

все же возникают затруднения. Развитие болезней и нарушений у ряда пациентов обусловлено их неправильными установками, нездоровыми привычками, отсутствием правильных представлений о жизни, природе и обществе. В этих случаях, беседуя с пациентом, специалист попытается изменить его сознание, расширить его кругозор, помочь познать известные истины, усвоить необходимые теоретические и философские представления. Это длительная работа, требующая времени.

Правила занятий йогой

Чтобы ощутить полный эффект терапевтической йоги, необходимо усвоить следующие правила и принципы занятий.

Время. Утренние часы перед завтраком считаются наилучшим временем для занятий, но можно заниматься и в любое другое время. Необходимым условием является свободный желудок, то есть начинать занятия следует не ранее чем через 3–4 часа после еды. Нужно практиковать йогу в одно и то же время каждый день или 5–6 раз в неделю.

Место. Выполнять упражнения следует на полу, застелив его ковром или одеялом. Не рекомендуется делать упражнения на кровати или другой мягкой поверхности. Место занятий должно быть сухим, чистым и хорошо проветриваемым. В помещении должно быть тихо, но допустимо, если звучит спокойная мелодичная музыка.

Отдых, или релаксация. Существуют два вида отдыха в йоге: короткий и длительный. Продолжительность короткого отдыха — 6–7 секунд. Он необходим в интервалах между исполнением одной и той же асаны или между двумя различными асанами. Короткий отдых после

завершения асаны предполагает выполнение двух дыхательных циклов.

Длительный отдых необходим после окончания комплекса. Продолжительность его равна четверти длительности всего занятия. Лучше всего отдыхать в Шавасане — позе полного расслабления.

Одежда. Заниматься следует в самой легкой спортивной одежде из натуральных тканей.

Методика занятий. Для достижения лучших результатов заниматься йогой следует по правильной методике. Так как йога — это научная система, ее следует практиковать определенным образом. Если выполнять асаны, пранаямы, бандхи и мудры не по установленной методике, они станут обычными упражнениями, и занятия не приведут к удовлетворительным результатам.

Важно отметить, что, хотя не каждый занимающийся йогой может выполнять все позы в совершенстве, основным принципом является отсутствие при этом чрезмерных напряжений и усилий. Чтобы не испытывать боли при выполнении тех или иных упражнений, следует пользоваться приспособлениями в виде валиков, подушек и т. п. Позу удерживайте до тех пор, пока можете это делать без усилий. Осваивать асаны следует постепенно: 2–3 позы в неделю. Продолжительность занятий может быть от 30 до 45 минут; занятия длительностью менее 15 минут не принесут результата.

Глава 2

ОЧИЩАЮЩИЕ ПРАКТИКИ

В этом разделе представлены практики очищения, при помощи которых можно удалить токсины из тела и ума. Эти упражнения являются очень важными для здоровья и продолжительности жизни. Мы живем в среднем 70 лет только потому, что постоянно накапливаем токсины и ненужные продукты метаболизма (так называемые «шлаки») в своем теле, а наши привычки и образ жизни не дают возможности избавиться от них. Эти загрязнения уменьшают энергетические резервы и ухудшают состояние здоровья. Однако можно исправить положение с помощью техник очищения, которые превратятся со временем в вашу привычку.

Эти техники вполне достаточны для того, чтобы очистить тело и ум и укрепить здоровье.

Крийи

Куньял-крийя

Куньял-крийя — практика вызывания рвоты водой.

1. Возьмите 2 литра теплой воды и добавьте в нее 2 чайные ложки соли. Смешайте.
2. Выпейте 6 стаканов приготовленного раствора, один стакан за другим так быстро, как сможете. Затем с помощью указательного и среднего пальцев вызовите рвоту, надавливая ими на язык в глубине гортани. Вся выпитая вода должна вылиться и освободить желудок.
3. Выполняйте рано утром на пустой желудок. Эту крийю можно делать после завершения практики Шанкпракшаланы.

4. Принимать пищу **следует не ранее чем через 20 минут** после окончания практики.



Противопоказания: Кушьял-крию не следует делать людям с высоким артериальным давлением, болезнью сердца, большим язвой или диабетом, осложненным проблемами с глазами.

Нети-крия

Полное описание этой процедуры приведено в главе «Лечение заболеваний легких».



Противопоказания: нельзя выполнять Нети-крию людям, страдающим носовыми кровотечениями.

Агни-сара-дхаути-крия — очищение внутренним огнем

Эта крия состоит из трех частей. Первая известна также как Сахаджа-агни-сара-дхаути.

Положите кисти рук на талию: большой палец — на животе. Глубоко вдохните и сделайте выдох. Задержите дыхание и мягко надавите пальцами на живот, стараясь прижать область пупка к позвоночнику. Отпустите. Повторяйте, пока продолжается задержка. Отпустите пальцы, сделайте глубокий вдох и, выдыхая, надавите пальцами на живот. Задержите дыхание и снова нажмните пальцами, пока хватит дыхания. Повторяйте массаж, пока общее количество нажатий не достигнет ста восьми раз.

Вторая часть дхаути — это Уддияна-бандха на вдохе.

Встаньте прямо. Положите руки на талию. Кисти расслабьте. Выдохните, выполните Джаландхара-бандху (подбородочный замок). Выдыхая, подтяните переднюю стенку живота к позвоночнику за счет напряжения ее мускулатуры. После завершения полного — до ощущения распирания — вдоха расслабьтесь и медленно, очень плавно выдохните, расслабьте живот и отпустите подбородочный замок. Повторите не менее девяти-двенадцати раз.

Это совершенно уникальный по своей эффективности метод, который повышает жизненную силу всего организма и является незаменимым при лечении любых недугов, в особенности заболеваний органов пищеварения. Действие этой крийи проявляется очень быстро.

Уддияна-бандха на выдохе. Третья фаза дхаути — быстрое чередование глубокой вакуумной Уддияна-бандхи с расслабленным выпячиванием живота за счет нисходящих толчков диафрагмой.

Встать прямо, положить руки на талию. Сделать глубокий вдох и полностью выдохнуть. Наклонить прямое туловище вперед до горизонтального положения. Выполнить Джаландхара-бандху. Подтянуть переднюю стенку живота к позвоночнику и на 3–5 секунд зафиксировать это положение. Расслабить живот и толчком выпятить его насколько возможно. Быстро чередуя втягивание и выпячивание живота, повторять столько раз, сколько хватит задержки дыхания. Затем на выдохе выпрямиться и убрать Джаландхара-бандху. Если нужно — отдышаться. Желательно довести общее количество толчков в одной серии до семнадцати. Повторить все с самого начала, но уже без Джаландхара-бандхи. Повторить обе стадии (с Джаландхара-бандхой и без нее), держа туловище под углом в сорок пять градусов. Затем еще раз повторить все, стоя прямо.



Противопоказания: заболевания на острых стадиях, в частности, язвенной болезни, тяжелые инфекции (дизентерия, брюшной тиф и т. п.), заболевания сердца, запрещена также детям до 12 лет и женщинам в период беременности и во время менструаций. При применении этой крийи необходимо проявлять исключительную осторожность.

Чистка маслом

Эту несложную процедуру я выполняю уже много лет. Помню, когда я только начала заниматься хатха-йогой и мой учитель посоветовал ее, я мало верила в ее пользу. Но в то время учителя пользовались большим авторитете-

том, а книг было еще мало, чтобы иметь на все «свое мнение».

Я попробовала это сделать так, как было сказано.

Столовую ложку с нерафинированным подсолнечным маслом поместить в рот и сосать минут 10–15, а затем выплюнуть содержимое в раковину.

Когда я посмотрела на это «содержимое», то оно было похоже на сгусток гноя. Эту процедуру я проделывала 3–4 раза в неделю, перед упражнениями гармонизирующего комплекса.

Через какое-то время я обнаружила, что сгусток стал более прозрачным, и через месяц он уже выглядел почти как масло.

В некоторых книгах я находила информацию об этом способе очистки, но мало где описывался его физиологический смысл.

Исследуя полость рта, я обнаружила, что под языком, на его задней поверхности, проходят крупные сосуды. А слизистая оболочка в этом месте очень тонкая и нежная. Кровь успевает пройти по всем сосудам тела в течение 10 минут несколько раз. Омывая полость рта, кровь очищается благодаря абсорбции, то есть масло поглощает (адсорбирует) шлаки (отходы, ненужные вещества), которые в ней имеются. Поскольку самые крупные сосуды находятся под языком, то я стала не просто сосать (в этом случае масло соприкасается в основном с деснами, где сосуды располагаются глубоко и слизистая оболочка не настолько тонкая, как слизистая языка), а взбалтывать масло под языком. Это сложнее, но зато в движениях активно участвуют лицевые мышцы, а значит, происходит их гимнастика.

Таким образом методика состоит в том, чтобы в течение какого-то времени (минут 10–15) взбалтывать под языком масло, а затем его выплевывать.

Сауна и душ

Сауна по-йоговски

Для взрослых я рекомендую одновременно с процедурой очищения маслом делать «сауну по-йоговски». Это растирание оливковым маслом всего тела досуха, пока все масло не впитается в кожу, не оставив никаких жирных следов.

Кожа после такой процедуры становится мягкой, шелковистой, эластичной. Кроме того, процедура является согревающим массажем, который способствует подготовке организма к занятиям йогой. В аюрведической литературе я прочитала, что такой массаж способствует избавлению от целлюлита. Это замечательная и приятная процедура, которую я рекомендую всем женщинам. После того как сделаны эти две процедуры, следует выпить Нети-крийю, затем выпить полстакана горячей воды с лимонным или клюквенным соком с добавлением сахара, включить музыку и провести час-полтора за оздоровительной гимнастикой, каковой является гармонизирующий комплекс. В течение занятия выпивать оставшиеся полстакана воды маленькими глотками.

Сауна по-европейски

Сауна во многом воздействует так же, как массаж. Она является прекрасным средством для релаксации и освобождения от напряжения.

В сауне при сильном разогреве тела кровь доставляется к коже и раскрывает поры. Грязь и другие инородные частицы, скрытые под поверхностью кожи, теперь легко попадают на ее поверхность. После нескольких минут такого разогрева вы должны немедленно принять холодный душ. Это предотвратит проникновение загрязняющих частиц обратно в кожу: вода смывает их. Холод также

сужает внешние сосуды, посылая кровь к внутренним органам.

Вам следует сразу после холодного душа идти обратно в сауну, где процесс очищения от токсинов повторится снова. Затем — холодный душ: ваша «грязь» смоется холодной водой. Этот процесс следует повторить до трех и более раз.

Помните, что холодная вода очень полезна для астматиков, так как она стимулирует глубокое дыхание.

Вместо сауны можно использовать горячий душ. Описание контрастного душа — выше. После нескольких дней болезни астмой найдут эту процедуру более приятной, чем нужной. После контрастного душа тело становится живым и активным. Холодный душ укрепляет здоровье и помогает противостоять простудам и всевозможным инфекциям.

Контрастный душ

Эту процедуру я выполняю после гармонизирующего комплекса и делаю это с большим удовольствием, как и все, что входит в мой комплекс мероприятий по укреплению здоровья. Уже 10 лет я купаюсь в проруби после сауны, и это тоже не только доставляет мне удовольствие, но и является хорошим отдыхом, своего рода одушиной в наше трудное время стрессов и напряжений.

Как я уже говорила, все, что делается автоматически, как навык, не доставляет никаких неудобств в плане преодоления своей лени и инертности. Именно они являются главной помехой в занятиях по собственному оздоровлению. Поэтому главное — начать и продолжать занятия, пока они не станут естественной потребностью, такой как потребность умываться, есть, спать и т. п.

Вначале опишу, как я сама делаю контрастный душ, а потом — как взрослым и детям начинать осваивать этот метод оздоровления организма.

Я включаю горячую воду и все тело минут пять омываю струей из гибкого шланга. Затем переключаю на холодную воду и последовательно держу под струей стопу левой ноги, стопу правой ноги, кисть и предплечье левой и затем — правой руки (примерно по 10 секунд). Далее перевожу струю на колено левой ноги, ногу расслабляю на весу и направляю струю от колена до стопы и обратно. То же самое делаю с правой ногой. Затем струю вновь перевожу на левую руку и омываю от плеча до кисти и обратно, пока рука не начнет краснеть. То же самое — с правой рукой. Снова перевожу струю на левую ногу, но уже на область бедра и вниз, ногу расслабляю, жаду, когда появится ощущение жара в ноге, нога станет красной. Обливаю правую ногу в том же порядке. Затем омываю живот и ягодицы, поднимаюсь выше и круговыми движениями обливаю левую, а затем правую грудь. Теперь самое «страшное» — надплечья и спина. Здесь надо постараться как можно глубже дышать.

Следующий этап — это держать струю ледяной воды у основания головы и давать ей стекать до самого низа. Какое-то время придется прилагать усилия, чтобы не отдернуть шланг, пока не наступит момент, когда по всему телу начнет разливаться горячая волна и становится не только по настоящему тепло, но необыкновенно радостно и волнующе приятно. Вот состояние, которое называется эйфорией! Тело горит, хочется петь и танцевать. Вода льется, оmyвая все тело, шланг перемещается по кругу: живот, бедра, грудь, плечи, спина, и так столько времени, пока не возникнет ощущение небольшого холода. Теперь наступает заключительный этап — струю воды направляю на макушку головы и даю ей стекать по позвоночнику, а затем по лицу. Это самый ответственный и трудный момент, который требует значительного напряжения силы воли. Но надо его преодолеть, и тогда получишь полное удовлетворение — как физическое, так и моральное. Эффект такой: тело горит, радость в душе переливается через край, энергия бьет ключом. Никакие дела не страшны, хочется просто летать, настолько легко и радостно телу и душе! После душа тело растираю махровым полотенцем. Кстати, после гармонизирующего комплекса и душа есть совсем не хочется. Первый завтрак у меня обычно бывает через 1,5–2 часа.

В чем состоит польза контрастного душа? Во-первых, это гимнастика сосудов, особенно капиллярной системы. О важности капиллярной системы много написано. Скажу только, что питание клеток, а значит, и ор-

ганов, зависит именно от жизнеспособности капиллярной системы. Во-вторых, это, конечно, закалывание и, кроме того, заряд бодрости и энергии.

Небольшое, но существенное примечание. Многие годы контрастный душ я делала, не обливая голову. Но неожиданно у меня в острой форме проявилось заболевание щитовидной железы — тиреотоксикоз. Концентрирую мысль на этой проблеме (ведь многие годы я уже ничем не болела и думала, что мне это не грозит), мне пришла опять же подсказка — искупаться в проруби. До этого никогда у меня не появлялось такого желания, даже когда я видела на занятиях в группе, где занималась хатха-йогой, в каком необыкновенно радостном настроении некоторые ученики приходили в зал после купания в проруби. Прорубь была недалеко от дома, на втором Суздальском озере. И я решилась. Была зима, 20 градусов мороза. После хорошего прогрева в сауне под руководством инструктора, постепенно сходя по ступеням, стала погружаться в ледяную воду. Какое-то время не могла решиться окунуться с головой, но инструктор, пожилая, но очень живая, спортивная женщина, приказала: «С головой!» На один миг я ушла под воду и тут же выскочила, думая, что не смогу глотнуть воздух — так перехватило дыхание. Через несколько дней снова окунулась: реакция холодового шока была уже более сглаженной, а потом я и вовсе перестала ее воспринимать как шок, а наоборот, как яркое телесное ощущение обновления. Состояние, похожее на то, которое наступает во время контрастного душа, но более резкое, быстрое.

Что я советую родителям и детям в отношении контрастного душа? Во-первых, начинать нужно родителям и, пройдя все этапы тренировки, самим решить, как это применить в отношении своего ребенка. Пропустить через себя, почувствовать, что происходит с организмом, и уже тогда закалывать своих детей. Можно начать по-

этапно: сначала холодный душ — только на ступни и кисти, потом — на ноги до бедер и руки (до локтей), затем — ноги и руки полностью. Следующий этап — это шея и спина, а затем уж полностью все тело с головой.

Шанкапракшалана (промывание кишечника)

Промывать кишечник по данной методике следует под контролем опытного преподавателя йоги. Сезон и день для нее должен быть мягкий и сухой.

Вечером накануне очищения принимайте только легкую, полужидкую пищу. В день процедуры не ешьте и не пейте ничего.

Чистую посуду наполните приятно-теплой водой и добавьте немного соли (1 чайная ложка на литр воды).

Процедуру выполняйте в теплом помещении и в расслабленном состоянии, лучше в группе из 5–6 человек.

Выпейте два стакана подсоленной воды так быстро, как сможете.

Выполните следующие 5 асан по 8 раз каждую:

- таласану;
- тирьяка-тадасану;
- кати-чакрасану;
- тирьяка-бхуджангасану;
- ударакаршанасану.

Все позы должны выполняться на твердой поверхности в быстром темпе. Между циклами не следует делать перерыва.

1. Выпейте еще два стакана воды и повторите все 5 асан по 8 раз.
2. Снова выпейте два стакана воды и в третий раз выполните 5 асан по 8 раз.
3. После этого идите в туалет и постарайтесь освободить свой кишечник. Расслабьтесь. Имеет место эвакуация или нет — не имеет значения: еще есть много времени.
4. Вернитесь в комнату и выпейте еще два стакана воды. Продолжайте этот процесс: пейте по два стакана воды и затем делайте асаны по 8 раз.

В конце концов какое-то движение произойдет: кишечник сработает. Не сравнивайте себя с другими людьми, делающими эту процедуру. Некоторые имеют быструю эвакуацию, у других она медленнее. Не беспокойтесь, если это займет у вас больше времени или вы выпьете больше стаканов воды, чем другие.

При эвакуации сначала появится твердый стул, затем вода и стул в смешанном виде.

Пейте воду, делайте асаны и ходите в туалет.

В конце концов вода, выходящая из кишечника, станет чистой. Должно быть израсходовано в среднем от 16 до 20 стаканов соленой воды, прежде чем вода станет чистой.

Очень важно закончить процедуру в тот момент, когда вода станет почти чистой, в противном случае может быть стимулировано продуцирование желчи — тогда вода окрасится в ярко-желтый цвет.

Дополнительные практики

Шанкапракшалана промывает весь пищеварительный тракт: от рта до анального отверстия. Для полного очищения следующие две практики следует выполнить сразу после завершения Шанкапракшаланы.

Куньял-криья очистит область от рта до желудка, удалит оставшуюся соленую воду из желудка.

Нети-криья очистит носовые проходы.

Затем необходим полный отдых. Лежите или сидите в течение 45 минут в теплом помещении. Важно, чтобы вы не уснули. В течение этого времени вся пищеварительная система получит отдых и восстановится.


Через 45 минут после Шанкапракшаланы необходимо съесть специально приготовленную пищу. Это может быть вареный рис, бобы или чечевица с кипяченым молоком (гхи). Эта пища необходима, чтобы активизировать и смазать пищеварительный тракт. Следует знать, что Шанкапракшалана удаляет не только все «шлаки» из пищеварительного канала, но также и необходимые и есте-

ственные складки кишечника, защищающие стенки канала. Гхи обеспечивает эту защиту, которая действует, пока организм не выработает свою естественную защиту, то есть новые складки. Рис снабжает кишечник материалом, необходимым пищеварительной системе и в естественных условиях. Бобовые и чечевица богаты белками, которые легко усваиваются. Все вместе составит сбалансированную пищу, нужную в новых условиях.

Затем следует вновь отдохнуть, а затем — вторично принять пищу. После еды также необходим полный покой. Не спите в течение трех часов после первого приема пищи. Спустя 6 часов принимайте только *Khichari*¹.

Частота выполнения процедуры: не более чем один раз каждые 6 месяцев под контролем опытного преподавателя йоги.

Ограничения в еде: необходимы в течение недели или более. В это время недопустима никакая пища, кроме овощей, фруктов и злаков. Молоко, масло и кислые фрукты, такие, как лимоны, грейпфруты, апельсины и т. д., также есть нельзя. Алкоголь, сигареты, чай, кофе не принимать в течение недели и более. Пища должна быть как можно более мягкой, простой и нейтральной.

 **Противопоказания.** Если вы страдаете какими-либо заболеваниями, нужно проконсультироваться у специалиста.

Лагху-шанкапракшалан

Приготовьте солевой раствор, как для предыдущей практики.

Выпейте 2 стакана воды и затем практикуйте 5 асан по 8 раз, как описано выше.

Снова выпейте 2 стакана воды и повторите 5 асан.

¹ Традиционное индийское блюдо из риса, гороха и других бобовых, заправленное морковью, свежим имбирем, кумином, свежемолотым кориандром, карри.

Затем в третий раз выпейте 2 стакана воды и повторите асаны. Теперь вы приняли 6 стаканов воды. Этим вы завершили практику; теперь идите в туалет. Обычно после этого полный кишечник срабатывает и, кроме этого, вырабатывается большое количество мочи.

После завершения этой практики можно выполнить **Куньял-крию** и **Неги-крию**.

Заниматься данной практикой следует рано утром на пустой желудок.

Частота выполнения процедуры: для терапевтических целей она может практиковаться ежедневно в ограниченный отрезок времени под наблюдением специалиста. В остальное время один или два раза в неделю будет вполне достаточно.

После практики следует отдохнуть полчаса до приема пищи и питья.

Ограничения в еде: для практики нет ограничений, но следует придерживаться сбалансированной диеты.



Противопоказания: такие же, как и для **Шанкап-ракипаланы**.

Глава 3

ПРАНАЙАМА — ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ДЫХАНИЕМ

Дыхание можно рассматривать как некий биологический барометр, измеряющий наше физическое и психическое состояние. Когда мы спокойны и счастливы, наше дыхание ритмично и нормально. Но как только мы раздражаемся и злимся, дыхание становится более быстрым и аритмичным, и мы теряем ощущение хорошего самочувствия. Это замечено уже давно, и люди обычно говорят человеку, который находится в сильном волнении: «Дышите глубже!»

Имеется и научное обоснование этого явления. Когда человек сердит, находится в крайнем раздражении, в его организме вырабатывается адреналин, гормон коры надпочечников, который подготавливает его к борьбе или погоне. Это отражается на состоянии не только нервной, но и мышечной системы. Мышцы напрягаются, и если не дать этим «реакциям бегства» реализоваться, произвести значительную мышечную работу, то в организме произойдет дисбаланс: избыток в крови гормонов, глюкозы и других веществ. Это вызовет состояние дискомфорта и еще больше усилит раздражение. Таким образом, человек попадает в замкнутый порочный круг. Чтобы выйти из него, надо произвести физическую работу, что не всегда бывает возможным. Но есть и другой способ установить в организме равновесие, это глубокое дыхание. Когда мы делаем глубокий вдох, в кровь поступает большое количество кислорода, который и нейтрализует действие адреналина.

Итак, учимся правильно дышать.

Сядьте на коврик со скрещенными ногами, выпрямите спину, не напрягайтесь. Сейчас мы измерим число дыхательных циклов в минуту. Этот показатель очень важный. Он характеризует эффективность работы вашей дыхательной системы.

Вдох и выдох — это один дыхательный цикл. Считается, что в норме у человека должно быть 14–18 дыхательных циклов в минуту. Дыхание считается более правильным, если дыхательных циклов немного. Так, геронтологи — ученые, которые занимаются проблемами старения организма и долголетия, — выяснили, что долгожители дышат неглубоко и редко.

У йогов, например, 4–6 дыхательных циклов в минуту. Это происходит за счет того, что в процессе дыхания участвует весь объем легких. Это значит, что вся легочная ткань, состоящая из маленьких полых мешочков — альвеол, активно задействована во время вдоха и поглощает максимальный объем кислорода. Максимальное потребление кислорода тканями организма является главным показателем здоровья, а также эволюционной видовой характеристикой. Чем выше на эволюционной ступени развития находится данный вид, тем выше максимальное потребление кислорода. Чтобы повысить этот показатель, нужно тренировать дыхательную систему.

В Индии есть специальная наука пранаяма, или искусство управлять дыханием.

Базовые дыхательные упражнения

Полное дыхание йогов

Оно состоит из трех типов дыхания: нижнее, или диафрагмальное, дыхание, среднее, или грудное, дыха-

ние и верхнее, или ключичное, дыхание. Начнем с **нижнего дыхания.**

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ, ИЛИ БРЮШНОЕ, ДЫХАНИЕ

Лягте на пол, потянитесь в позе трости. Ладони положите на живот. Сделайте глубокий, медленный вдох, поднимая при этом живот; затем спокойный выдох, опуская живот. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрируйте на процессе дыхания. Следить с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а грудная клетка и ребра не поднимаются. Вдох и выдох делать как можно медленнее. Повторить 6–8 раз.



Терапевтическое действие. Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, в связи с чем улучшается их кровоснабжение. Диафрагмальное дыхание регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, положительно влияет на работу сердца, способствует понижению кровяного давления, нормализует сердечный ритм, хорошо вентилирует нижние доли легких.

СРЕДНЕЕ, ИЛИ ГРУДНОЕ, ДЫХАНИЕ

Оно осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки.

Положите руки на среднюю часть грудной клетки, сделайте глубокий медленный вдох. Следите за тем, как поднимаются и расширяются ребра (воздух устремляется в середину легких). После вдоха — плавный выдох, во время которого ребра опускаются и грудная клетка сужается. Повторите 6–8 раз.



Терапевтическое действие. Массаж органов, прилегающих к диафрагме, вентилиция средних долей легких; полезно при сердечных заболеваниях.

ВЕРХНЕЕ, ИЛИ КЛЮЧИЧНОЕ, ДЫХАНИЕ

Оно осуществляется за счет движения ключиц и плеч.

Положите пальцы рук на ключицы. После выдоха сделайте медленный глубокий вдох, приподнимая плечи и ключицы. Помогайте в этом дви-

жении локтями, которые следует тоже приподнять и развести в стороны. Выдох медленный и плавный, локти опустите на пол. Повторите 6–8 раз.



Терапевтическое действие. Верхнее дыхание хорошо вентилирует верхушки легких.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Сделайте полный выдох. Медленно вдыхайте воздух, слегка выпячивая живот, затем приподнимая и расширяя ребра и заканчивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опустите живот, затем среднюю часть грудной клетки и ключицы. Продолжительность вдоха и выдоха равная. Весь дыхательный цикл должен исполняться как одно плавное движение без напряжения и усилий. При переходе на грудное дыхание живот следует опускать, а не удерживать его в напряженном состоянии.

Полное дыхание можно выполнять в любое время, как только вы почувствуете себя дискомфортно, при раздражении, напряжении, повышении давления и т. д.



Терапевтическое действие. Приводит в действие весь дыхательный аппарат, расширяет грудную полость, укрепляет диафрагму, производит мягкий массаж внутренних органов. Является основой всей науки йог о дыхании. Излечивает легочные заболевания: бронхит, астму, туберкулез, сердечно-сосудистые, нервные, а также все простудные заболевания. Выработывает правильное дыхание. С помощью его можно бороться с бессонницей и другими нарушениями. Во всех упражнениях вдох должен осуществляться исходя из полного дыхания. Дыхание помогает расслабиться, снять нервно-напряженные, противостоять стрессам, которые так часто происходят в нашей жизни. Можно его практиковать как лежа на спине, так и сидя в удобной позе с прямой спиной. Если вы делаете это упражнение дома, проветрите помещение, воздух должен быть чистым.

Ниже приводится пранаяма, которая сходна с техникой полного дыхания йог, известного всем, практи-

кующим хатха-йогоу. Отличие состоит в том, что она выполняется в положении сидя, а на ее основе затем можно практиковать новые дыхательные упражнения с пропеванием звуков.

Вибхага-пранаяма — нижнее, среднее и верхнее дыхание

Йоговский метод дыхания включает в себя сознательный и контролируемый поток воздуха во все части легких. Имеется десять бронхолегочных сегментов в каждом легком, и цель йогии состоит в том, чтобы научить нас использовать все эти сегменты как можно эффективно.

Вибхага-пранаяма является необходимой в качестве подготовки учеников к дальнейшему освоению учения Пранаямы. Вибхага-пранаяма состоит из трех пранаям.

АДХАМ-ПРАНАЯМА — БРЮШНОЕ (НИЖНЕЕ) ДЫХАНИЕ

Сядьте в позу «Алмаз». Положите обе ладони на живот. Дышите медленно и глубоко. На выдохе живот и нижняя часть грудной клетки поднимаются, а на выдохе — опускаются. Затем используйте Чин-мудру (положение пальцев рук): соедините большой и указательный пальцы в кольцо, а три других пальца держите вместе и прямо. Ладони положите на верхние части бедер тыльной стороной. Такое положение будет стимулировать поток воздуха при дыхании в нижние части легких.

МАДХЬЯМ-ПРАНАЯМА — ГРУДНОЕ (НИЖНЕЕ) ДЫХАНИЕ

Положите ладони на среднюю часть грудной клетки в области сердца и дышите, ощущая движение спереди, с боков и сзади. Затем то же самое выполните с использованием Чинмайи-мудры: такое же положение пальцев, но три пальца прижаты к ладони. Поместите ладони на бедра возле живота. Это будет стимулировать при дыхании поток воздуха в среднюю часть легких.

АДЬЯМ-ПРАНАЯМА — КЛЮЧИЧНОЕ (ВЕРХНЕЕ) ДЫХАНИЕ

Положите ладони на область ключиц и дышите, ощущая движение спереди, с боков и сзади верхней части грудной клетки. То же самое выполните, положив ладони на верхнюю часть бедер, используя Ад-

хи-мудру: пальцы сложить в кулак, большой палец — внутри кулака. Эта мудра стимулирует верхнее дыхание.

МАХАТ-ЙОГА-ПРАНАЯМА — ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Положите ладонь левой руки на среднюю часть грудной клетки (в области сердца), а правую ладонь перемещайте с нижней части грудной клетки на среднюю и верхнюю части во время вдоха и, наоборот, — во время выдоха. Затем выполните полное дыхание с использованием Брахма-мудры. Это стимулирует поток воздуха во все сегменты легких. Брахма-мудра — это Ардхи-мудра, но кулаки соединить, сложив верхние суставы пальцев. Кулаки положить на бедра возле живота.

ПРАВНА-ПРАНАЯМА

Выполняется также, как полное дыхание, но при выдохе нужно пропевать звуки «А-У-М». Звук «ААА» связан с нижним дыханием, «УУУ» — с грудным и «МММ» — с верхним дыханием. Отношение продолжительности вдохов и выдохов составляет 1:2 или 1:3. Например, если вдох выполняется на счет «шесть», то выдох — на счет «двенадцать».

Все четыре мудры (Чин-мудра, Чинмайя-мудра, Адхи-мудра и Брахма-мудра) используются, чтобы стимулировать дыхание и производить приятное успокоение, красивые звуки.



Терапевтическое действие. Эта пранаяма помогает создать гармонию во всех частях тела через вибрацию Нада (звуки). Когда мы контролируем дыхание помощью сознания, это также помогает развить контроль над умом. Это является блестящей практикой как для развития сознания, так и для медитативного настроя ума. Мир, гармония и снижение стресса являются результатом практики этой пранаямы.

Махат-Йога-пранаяма

Выполните вначале Адхам-пранаяму: на вдохе поднимается живот, на выдохе живот опускается и производится звук «ААА». Используется Чин-мудра.

Затем следует практиковать **Мадхьям-пранаяму**: на вдохе грудная клетка расширяется, на выдохе опускается и производится звук «УУУ». Используется Чинмайя-мудра.

И следующая практика — **Адхьям-пранаяма**: верхнее, или ключичное, дыхание. Используется Адхи-мудра, производится звук «МММ».

После того как вы освоите три предыдущие практики с пропеванием звуков, можно приступить к выполнению полного дыхания — **Махат-йоги-пранаямы**.

МАХАТ-ЙОГА-ПРАНАЯМА

Сложите пальцы рук в Брахма-мудру, сделайте медленный глубокий вдох: вначале поднимается живот, затем расширяется и приподнимается грудь, и заканчивается вдох поднятием ключиц и плеч. Затем начинайте медленно выдыхать: опускайте живот и, широко открыв рот, пропевайте звук «ААА», затем, опуская грудь, пойте «УУУ» и заканчивайте выдох со звуком «МММ». Снова делайте вдох и на выдохе пойте «ААА-УУУ-МММ». Повторяйте эту пранаяму столько раз, сколько вам будет приятно это делать.

Мои ученики очень полюбили именно эту практику полного дыхания, и наши занятия мы заканчиваем дружной «спевкой».

Ритмическое дыхание

Рассмотрим следующее дыхательное упражнение, которое надо разучить и практиковать каждый день. Это ритмическое дыхание. Оно выполняется так же, как полное дыхание, но с паузами между вдохом и выдохом. Ритм соответствует частоте сердечных сокращений.

Измерьте пульс и запомните его ритм. Теперь начинайте полное дыхание йогов и переходите на ритмическое в соответствии со своим пульсом. Вдох — 8 сокращений, пауза — 4 сокращения, выдох — 8, пауза — 4. Продолжайте дышать в таком ритме, и если дыхание не

вызывает у вас затруднений, то переходите на ритм 10:5:10:5, затем дышите в ритме 12:6:12:6 и т. д.

Прежде чем переходить к более сложным дыхательным упражнениям, следует ознакомиться с общими правилами и рекомендациями, которых следует придерживаться при выполнении практики пранаямы.

Подготовка к выполнению пранаям и основных асан

Упражнения для рук, ног и шеи

Эта серия упражнений особенно желательна для тех, кто не занимался йогой прежде и чье тело слишком сковано для того, чтобы практиковать асаны сразу в начале лечения. Они хотя и являются подготовительными, но действуют на организм весьма эффективно, удаляя из него излишки кислот и солей. Все движения выполняются синхронно с дыханием.

СГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

Сядьте в позу Дандасана¹ — ноги вместе, вытянуты вперед, пальцы ног смотрят в потолок (рис. 1). Ладони положите на пол вдоль бедер немного сзади ягодиц, упритесь ими о пол, выпрямите спину, отводя как можно сильнее плечи назад. Таз, спина и затылок должны быть на линии, перпендикулярной полу, позвоночник — с четкими физиологическими изгибами в области шеи и поясницы, мышцы живота подтянуты. Позвоночник и все туловище тяните вверх.

Дыхание ровное, взгляд устремлен вперед. Выполнять перед каждой позой сидя, чтобы контролировать состояние позвоночника и пранальной осанки.

Сгибайте медленно пальцы обеих ног вперед и назад, держа стопы вертикально, а пятки — расслабленно. Удерживайте каждую позицию в течение нескольких секунд. Повторите 6–10 раз.

¹ Исходное положение для поз, выполняемых сидя.



Рис. 1. Дандасана

Дыхание: при движении пальцев назад делайте вдох, а при движении вперед — выдох.

СТИБАНИЕ СТОП

Сидя в Дандасане, слегка разведите ноги. Медленно тяните стопы вперед и назад, сгибая их в голеностопных суставах. Удерживайте каждую позицию в течение нескольких секунд. Повторите 6–10 раз.

Дыхание: на вдохе стопы тяните назад, на выдохе — вперед.

ВРАЩЕНИЕ СТОП

Сидя в Дандасане, разведите немного ноги, пятки прижаты к полу. Медленно вращайте правую стопу по часовой стрелке 6–10 раз, затем вращайте против часовой стрелки тоже 6–10 раз. Повторите то же самое левой стопой.

Стопы соедините. Медленно вращайте обе стопы в одном направлении, держа их вместе. Колени при этом прижаты к полу. Практикуйте 6–10 раз, вращая стопы по часовой стрелке, а затем 6–10 раз — против часовой стрелки. При движении стоп вверх делайте вдох, а при движении вниз — выдох.

СТИБАНИЕ ЛОДЫЖЕК

Сядьте в Дандасану. Согните правое колено и положите стопу на левое бедро так, чтобы лодыжка могла свободно вращаться. Захватите правую лодыжку правой рукой, а левой рукой обхватите пальцы пра-

вой ноги. Вращайте левой рукой правую стопу медленно 6–10 раз по часовой стрелке, а затем 6–10 раз — против часовой стрелки. Повторите то же самое с левой ногой, поместив ее на правое бедро.

Дыхание: при движении стопы вверх — вдох, вниз — выдох.

СПИБЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

Сядьте в Дандасану. Согните правое колено и обхватите руками нижнюю часть бедра. Выпрямите правую ногу, вытягивая ее вперед, а коленную чашечку — вверх. Руками поддерживайте бедро, выпрямляя руки. Не позволяйте пальцам или пяткам касаться пола.

Согните снова правую ногу в колене так, чтобы бедро соединилось с грудной клеткой, а пятка оказалась у правой ягодицы. Это один цикл. Практикуйте 6–10 циклов с правой ногой, а затем 6–10 циклов с левой ногой.

Дыхание: при выпрямлении ноги делайте вдох, а при спибании ее — выдох.

ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНА

Сидя в Дандасане, согните правую ногу в колене, как в предыдущем упражнении. Заведите руки под бедро, сплетите пальцы «в замок» и обхватите руками локти. Поднимите правую ногу. Вращайте верхнюю часть ноги от колена до стопы по кругу. Нижняя часть ноги — неподвижна. Вращайте ногу по часовой стрелке, а затем — против часовой стрелки по 6–10 раз. То же самое повторите с левой ногой.

Дыхание: при движении ноги вверх делайте вдох, а при движении вниз — выдох.

«ПОЛУБАБОЧКА»

Сядьте в Дандасану. Согните правую ногу и поместите правую ступню на левое бедро как можно выше. Положите правую руку на согнутое правое колено. Обхватите пальцы правой ноги левой рукой.

1-й вариант: с синхронным дыханием

Во время вдоха мягко поднимайте правое колено к груди, а во время выдоха опускайте колено к полу. Мышцы ноги не напрягайте, движение достигается за счет усилий правой руки. Делайте по 10 движений вверх и вниз в медленном темпе.

2-й вариант: без синхронного дыхания

Оставьте в позиции с правой ногой на левом бедре. Тяните правое колено правой рукой к полу. Ногу не напрягайте, позволяя колену само-

му подниматься вверх. Повторяйте движение вверх и вниз 30 раз в бы-
стром темпе. Дыхание нормальное, не связанное с движениями. Повто-
рите оба варианта с левой ногой.

Замечание: чтобы освободить ногу после завершения
варианта 2, поднимите согнутое колено к груди, затем
медленно выпрямите ногу.

ВРАЩЕНИЕ БЕДРА

Сядьте в позу «правая нога на левом бедре». Используя силу правой
руки, вращайте правое колено по большому кругу. Делайте 6–10 вра-
щений по часовой стрелке, а затем — против часовой стрелки. Повто-
рите с левой ногой.

Дыхание: вдох — при движении колена вверх, выдох — при движении
вниз.

«БАБОЧКА»

Сядьте в Дандасану. Согните колени и соедините стопы, подводя их
как можно ближе к тазу. Расслабьте внутренние мышцы бедер.

1-й вариант

Обхватите стопы обеими руками. Поднимайте и опускайте колени,
растягивая тазобедренные суставы. Если ноги закрепощены, исполь-
зуйте локти как пресс, чтобы опускать колени. Делайте от 30 до 50
взмахов.

2-й вариант

Держите стопы вместе, руки положите на колени. Мягко толкайте ладо-
нями колени к полу, позволяя затем им свободно подниматься вверх.
Повторите от 20 до 30 раз. Затем выпрямите ноги и расслабьтесь.

Дыхание: нормальное, не связанное с движением.



Противопоказания: невралгия седалищного нер-
ва, проблемы с крестцом.

СКАТИЕ КУЛАКОВ

Сядьте в позу со скрещенными ногами — Сукасану. Вытяните руки
вперед. Сожмите пальцы в кулак, большой палец внутрь, затем разо-
жмите кулаки, пальцы выпрямите и разведите их в стороны. Снова со-
жмите пальцы (рис. 2). Повторите 6–10 раз.

Дыхание: на вдохе пальцы выпрямить, на выдохе скаты.



Рис. 9. Сукхасана

МАХИ КИСТЯМИ

Сидя в Сукхасане, вытянуть руки вперед, ладони раскрыть, пальцы выпрямить. Согнуть ладони вниз, а затем вверх. Повторить 6–10 раз.

Дыхание: вдох — движение вниз, выдох — движение вверх.

ВРАЩЕНИЕ КИСТЕЙ

1-й вариант

Сидя в Сукхасане, вытяните вперед руку до уровня плеча. Сожмите пальцы в кулак, большой палец внутрь. Медленно вращайте кулак, рука при этом остается неподвижной. Делайте 6–10 вращений по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Повторите с левой рукой.

2-й вариант

Вытяните обе руки и сделайте вращения обоими кулаками. Практикуйте 6–10 вращений в каждом направлении.

СТИБАНИЕ ЛОКТЕЙ

1-й вариант

Сидя в Сукхасане, вытяните руки вперед на уровне плеч ладонями вверх. Согните руки и коснитесь пальцами плеч. Снова выпрямите руки. Повторите цикл от 6 до 10 раз.

2-й вариант

Вытяните руки в стороны ладонями вверх. Согните руки в локтях и коснитесь пальцами плеч. Снова вытяните руки в стороны. Повторите цикл 6–10 раз.

Дыхание: вдох во время выпрямления рук и выдох при сгибании рук.

Замечание: руки должны быть параллельны полу, локти — на уровне плеч.

ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧ

1-й вариант

Сидя в Сукхасане, положите пальцы правой руки на правое плечо. Вращайте правый локоть по окружности большого диаметра сначала в одну сторону, а затем в противоположную сторону по 6–10 раз. Повторите левой рукой. Повторите левой рукой то же самое. Держите голову, туловище и спину прямо.

2-й вариант

Положите пальцы рук на плечи и вращайте локти сначала в одном направлении, а затем — в противоположном.

Дыхание: делайте вдох при движении локтей вверх и выдох — при опускании локтей.

ВРАЩЕНИЕ ШЕИ

1-й вариант

Сядьте в Сукхасану, руки на коленях. Закройте глаза. Медленно опустите голову и попытайтесь коснуться подбородком груди. Затем запрокиньте голову назад так далеко, как сможете. Не напрягайтесь. Сделайте такие движения от 3 до 7 раз.

Дыхание: вдох — во время движения головы назад и выдох — при опускании головы.

2-й вариант

Оставьте в том же положении, глаза закрыты, голова прямо. Наклоните голову к правому плечу и старайтесь коснуться ухом правого плеча, не поворачивая при этом головы и не поднимая плеч. Затем выпрямите голову и наклоните ее к левому плечу. Это один цикл. Практикуйте от 3 до 7 циклов.

Дыхание: вдох — при поднимании головы и выдох — при опускании головы.

3-й вариант

Оставайтесь в том же положении, голова прямо, глаза закрыты. Мягко поверните голову к правому плечу так, чтобы подбородок встал на одну линию с плечом. Затем медленно поворачивайте голову налево так, чтобы подбородок встал на одну линию с левым плечом. Не напрягайтесь. Делайте такие повороты от 3 до 10 раз в каждую сторону.

Дыхание: вдох — голова прямо, выдох — поворот головы в сторону.

4-й вариант

Оставайтесь в том же положении, глаза закрыты. Медленно вращайте голову по кругу сначала вниз, затем направо, вниз и налево. Делайте это мягко, расслабленно, ритмично.

Вращайте сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки от 3 до 5 раз. Не напрягайтесь. После практики держите голову прямо, глаза закрытыми.

Дыхание: вдох — при движении головы вверх, выдох — при движении головы вниз.



Противопоказания: 4-й вариант не следует выполнять пожилым людям, а также страдающим низким давлением, очень высоким давлением или шейным спондилезом.

Упражнения для живота

Упражнения, выполняемые из положения лежа (Шавасана)

Советы и предупреждения.

1. Между позами обязательно расслабляйтесь на короткое время в Шавасане.
2. Асаны не следует выполнять людям, страдающим высоким кровяным давлением, серьезными заболеваниями сердца, невралгией седалищного нерва или смещением позвонков с повреждением дисков.
3. Исходное положение: лежа на спине с вытянутыми ногами, руки вдоль туловища ладонями вниз — это поза Шавасана (рис. 3).



Рис. 3. Шавасана

УТТАНПАДАСАНА — ПОДЪЕМ НОГ

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении.

Вдохните медленно, но глубоко через обе ноздри и задержите дыхание.

Вытяните и напрягите пальцы ног как можно сильнее. Во время задержки дыхания медленно поднимите обе ноги на 25–30 сантиметров от пола и удерживайте их в таком положении в течение 6–8 секунд. Начните выдыхать и опускать ноги синхронно, так, чтобы с окончанием выдоха ноги коснулись пола. Расслабьтесь в течение 2 нормальных вдохов-выдохов (5–6 секунд).

Делайте упражнение 4 раза в день.



Терапевтическое действие. Эта асана развивает все брюшные мышцы, как внутренние, так и наружные. Исправляет нарушения функции поджелудочной железы, лечит запор, вздутие, желудочно-кишечные расстройства. Уменьшает отложение жира в области живота. Положительно влияет на спинной мозг, стимулирует нервную систему.



Противопоказания. При боли в спине и повреждении позвоночника следует поднимать ноги не вместе, а поочередно.

ВРАЩЕНИЕ НОГОЙ

Лягте в исходное положение. Поднимите правую ногу на 5 сантиметров от пола, держа колено выпрямленным. Вращайте ногу сначала по направлению внутрь, а затем в противоположном направлении от 3 до 8 раз. Пяток не должно касаться пола. Повторите все это левой ногой.

Между позами расслабляйтесь в Шавасане. В течение всей практики дышите спокойно.

«ВЕЛОСИПЕД»

1-й вариант

Ляжа в Шавасане, согните правое колено и перенесите бедро к груди. Поднимите и выпрямите ногу; опустите ее, не касаясь пола. Снова согните колено и перенесите его к груди, чтобы завершить круговое движение. Повторите от 3 до 8 раз сначала вперед, а затем — назад. То же самое выполните левой ногой.

Дыхание: делайте вдох во время сгибания колена и движения ноги к груди; выдох — при опускании ноги, а затем, после очередного вдоха, при выпягивании ноги вперед.

2-й вариант

Поднимите обе ноги. Делайте движения ногами, как будто нажимаете педаль велосипеда. Практикуйте сначала 3–8 раз вперед, а затем назад.

Дыхание: нормальное в течение всей практики.

ПАВАНМУКТАСАНА

1-й вариант

Лягте в исходное положение. Согните правое колено и прижмите бедро к груди. Перегните пальцы и обхватите голень ниже колена. Левую ногу держите выпрямленной и прижатой к полу. Глубоко вдохните и на выдохе поднимите голову и плечи, постарайтесь коснуться носом правого колена (рис. 4). Задержите дыхание на несколько секунд. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Повторите 3 раза правой ногой, а затем 3 раза — левой ногой.



Рис. 4. Паванмуक्तасана. 1-й вариант

2-й вариант

Лежа в Шавасане, согните оба колена и перенесите бедра к груди. Обхватите пальцами, сложенными «в замок», голени ниже коленей (рис. 5). Делайте те же движения, но двумя ногами. Повторите 3 раза.



Рис. 5. Паванамуктасана. 2-й вариант

СУПТА-УДАРАКАРШАНАСАНА

Лежа в Шавасане, согните колени и поставьте стопы ближе к тазу. Держите колени и стопы вместе, в плечи и локти на полу во время всей практики. Переплетите пальцы «в замок» и положите ладони под голову. Во время выдоха медленно опустите ноги вправо, стараясь прижать колени к полу. В то же самое время мягко поверните голову и шею в противоположную от ног сторону (рис. 6). Задержите дыхание



Рис. 6. Супта-ударакаршанасана

на 3 секунды. Во время вдоха поднимите обе голени и верните голову в вертикальное положение. Повторите в левую сторону, чтобы завершить один цикл. Сделайте 5 полных циклов.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Из исходного положения лежа вытяните руки в стороны ладонями вниз. Согните правое колено и положите стопу рядом с левым коленом. Положите левую руку на правое колено. Это начальное положение для этой позы.

Мягко опустите правое колено на пол с левой стороны от туловища, держа ногу согнутой, а стопу — прижатой к левому колену. Левая нога выпрямлена. Поверните голову направо, смотрите на правую ладонь. Правую руку и плечо от пола не отрывать (рис. 7).

Удерживайте позу столько, сколько сможете (задержка дыхания). Затем вернитесь в начальное положение, переводя голову и колено к центру. Вытяните левую руку в сторону и выпрямите правую ногу.

Повторите скручивание в другую сторону. Выполните еще раз это упражнение в каждую сторону, увеличивая задержку дыхания.

Дыхание: глубокий вдох в начальном положении, затем выдох при скручивании, задержка дыхания или медленное и глубокое дыхание в конечном положении (колено прижато к полу). Вдох во время возвращения ноги и головы к центру и выдох во время выпрямления ноги.



Рис. 7. Универсальное скручивание позвоночника

НАУКАСАНА — ПОЗА ЛОДКИ

Лягте в исходное положение, глаза закрыты. Глубоко вдохните. Задержите дыхание и поднимите ноги, руки, плечи, голову и туловище от пола. Плечи и стопы должны быть на уровне 15 сантиметров от пола,

не выше. Руки следует держать на одной линии с пальцами ног. Оставайтесь в этом положении на задержке дыхания. На выдохе вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь. Это один цикл. Практикуйте от 3 до 5 циклов. Расслабляйтесь в Шавасане после каждого цикла.

Вариант: повторите то же самое, но в верхнем положении напрягите все тело.



Противопоказание: не выполнять людям с высоким кровяным давлением.

Упражнения, выполняемые из положения сидя

«ГРЕБЕЦ»

Сядьте в Дандасану. Представьте себе, что вы — гребец. Согните руки, пальцы сожмите, словно вы держите весла. Выдыхая, выпрямите и поднимите руки, наклонитесь вперед, как можно ниже, сгибаясь в пояснице, ноги выпрямлены. Вдыхая, выпрямляйте и отклоняйте спину назад, руки поднимайте к плечам. Это один цикл. Руки при этом делают полный круг, располагаясь в стороне от ног и туловища. Делайте от 5 до 10 циклов. Затем выполните движения руками в обратном направлении («гребите» назад) от 5 до 10 раз.

Дыхание: на выдохе туловище наклоняйте назад, на выдохе — туловище сгибайтесь вперед.

«ДРОВОСЕК»

Сядьте на корточки, колени разведите. Сложите пальцы «в замок» и руки поместите на пол между стопами. Руки держите прямо во время практики.

Поднимите руки вверх, стараясь звести их за голову; позвоночник тоже растягивайте вверх. Смотрите по направлению рук. Спустите руки вниз так, будто вы рубите дерево. Выдохните при этом со звуком «ха», выпуская весь воздух из легких. Руки поместите между стоп, голова обращена лицом вперед. Это один цикл. Практикуйте от 5 до 10 циклов.

Дыхание: вдох — руки поднимаются, выдох — руки опускаются.

Это упражнение можно делать из положения стоя.

УДАРАКАРШАНАСАНА — РАСТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА

Сядьте на корточки с разведенными ногами, руки положите на колени. Дышите глубоко. Выдохните, перенося правое колено на пол к левой

ступне. Используя левую руку как рычаг, толкайте левое колено в правую сторону, усиливая скручивание в левую сторону. Старайтесь сжимать нижнюю часть живота давлением на него обоих бедер. Смотрите через левое плечо.

В конечной позе задержите дыхание от 3 до 5 секунд. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону, чтобы завершить цикл упражнения. Практикуйте 5 циклов.

Варианты: те, кому трудно держать равновесие, могут делать упражнение, сидя спиной к стене. Пятки должны находиться в 20 сантиметрах от стены, что позволит выполнять скручивание.

Это одна из асан, которую выполняют при Шанка-пракшалане.

После освоения этих практик можно приступить к освоению основных асан.

Динамические дыхательные упражнения

В качестве разминки можно использовать дыхательные упражнения, которые выполняются стоя и в довольно быстром темпе.

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Встаньте, ноги на ширине плеч, слегка наклонитесь вперед, руки положите на бедра.

Вдохните глубоко через нос и выдохните воздух через рот с силой, но не быстро, постепенно. Губы сложите «трубочкой». Повторите несколько раз. Продолжительный выдох способствует укреплению диафрагмы.

РАССЛАБЛЕНИЕ ЛОДЫЖЕК

Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Глубоко вдыхая, поднимитесь на носки и вытяните руки вперед. Удерживайте равновесие. Во время выдоха встаньте на стопы и опустите руки.

РАССЛАБЛЕНИЕ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Стать прямо, руки вдоль туловища. Глубоко вдохните. Выдыхая, присядьте. Колени не разводите, туловище держите прямо. Во время вдоха поднимитесь.

РАССЛАБЛЕНИЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Встаньте прямо, глубоко вдохните. Выдыхая, сядьте на пятки, раздвинув колени. Балансируйте с пальцев ног на пятки. Пытайтесь руками разводиться колени. Во время выдоха поднимитесь.

ПАДАСАНСАНА

Встаньте прямо, руки вдоль туловища, не напрягайтесь. Во время вдоха поднимите правую ногу вверх, не сгибая колени. Удерживайте позу в течение нескольких секунд. Выдыхая, верните ногу в исходное положение. Во время вдоха поднимите правую ногу, не сгибая колена назад. На выдохе опустите ногу. На вдохе поднимите правую ногу в сторону. Удерживайте позу несколько секунд, стараясь не сгибать ногу. На выдохе ногу опустите. На вдохе поднимите ногу влево, держите ее прямо. Через несколько секунд на выдохе опустите ногу. Повторите те же движения левой ногой.

СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД-НАЗАД

Во время вдоха поднимите руки вверх и прогнитесь назад. Выдыхая, вернитесь в вертикальное положение и наклонитесь вперед. Коснитесь ладонями пола, если это возможно. Во время вдоха снова выпрямите туловище и прогнитесь назад. Повторите 4 или 5 раз.

ОТВЕДЕНИЕ РУК НАЗАД

Встаньте прямо. Поднимите руки вперед на уровне плеч, ладони соедините. Делая вдох, отведите руки назад как можно сильнее. Грудь разверните. На выдохе переведите руки вперед. Повторите 10 циклов.

ЗАМОК

Сложите пальцы «в замок», вытяните руки вперед ладонями внутрь. Медленно вдыхая воздух, вытяните руки вперед, выворачивая «замок» наружу. Выдохните. Положите ладони на грудь и расслабьтесь. Повторите упражнение, поднимая руки под углом 45 градусов, а затем вертикально.

ВЫТЯГИВАНИЕ ВВЕРХ

Станьте прямо, руки вдоль туловища. Делая глубокий вдох, поднимите руки и тянитесь вверх, поднимаясь на носки. Пальцы сложите «в замок», выверните ладони наружу. Выдыхая, опустите руки и встаньте на полную стопу. Повторите 5 раз.

Следующие практики являются комбинацией асаны и пранаямы, которые, как было обнаружено, являются очень полезными при лечении астмы.

ВДОХ-ВЫДОХ

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, во время которого руки поднимите вперед до уровня плеч и медленно разведите в стороны, слегка сдвигая лопатки. На выдохе опустите руки вдоль туловища. Выполните 5 раз.

ХАСТА-УТХАНАСАНА

Встаньте, как в предыдущем упражнении. Скрестите руки перед собой. На глубоком вдохе медленно поднимите руки над головой, сохраняя скрещенное положение. В то же время слегка согните голову и посмотрите на руки. На выдохе вытяните руки в стороны на уровне плеч. На медленном глубоком вдохе снова поднимите руки над головой, скрестив их. На выдохе опустите руки вниз перед собой в исходное положение.

Повторите от 5 до 10 циклов данного упражнения.

УТТХИТА-ЛОЛОСАНА

Встаньте прямо, ноги на расстоянии 1 метра. Поднимите руки над головой, локти не сгибайте. Согните запястья ладонями вперед так, чтобы руки мягко повисли.

Затем согните туловище, руки вытяните вперед параллельно полу, «уровните» туловище вниз, позволяя рукам и голове свободно раскачиваться между бедер. В этом положении будьте расслаблены, как тряпичная кукла. В верхнем положении при качании тяните туловище параллельно полу; при опускании туловища тяните руки назад, как можно дальше от ног. После 5 полных качаний вернитесь в положение с поднятыми руками, затем опустите их вдоль туловища.

Дыхание. Это упражнение нужно выполнять синхронно с дыханием. Вдыхайте глубоко во время подъема туловища и вытягивания рук вперед; при каждом качении туловища вниз с силой выдыхайте, чтобы удалить весь воздух из нижней части легких. Для усиления эффекта при каждом выдохе произносите звук «ха»; звук должен исходить из живота.



Противопоказания: эта асана не практикуется в случаях высокого кровяного давления, при проблемах позвоночника и наличии головокружения.

ПРОБУЖДЕНИЕ АЛЬВЕОЛ

Выполняется утром после сна. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Глубоко вдохните, задержите дыхание, подушечками пальцев постучите по грудной клетке и по сторонам туловища мягко, но достаточно резко — и так долго, пока длится задержка дыхания. Затем — спокойный полный выдох. Повторите упражнение 5 раз.

ДЫХАНИЕ СО ЗВУКОМ «ХА-ХА-ХА»

Исходное положение — как в предыдущем упражнении. Глубоко вдохните через нос и затем выдохните через рот небольшими порциями со звуком «ха-ха-ха». Выполните упражнение 5 раз.

ДЫХАНИЕ С ШИПЯЩИМ ЗВУКОМ

Встаньте прямо, глубоко вдохните, затем выдохните через рот с сомкнутыми зубами, произнося звук «ш-ш-ш-ш». Выполните 5 раз.

После динамичных дыхательных упражнений выполните полное дыхание йогов, лежа в Шавасане.

ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Выполняйте во время релаксации в любой позиции, когда есть возможность сознательного дыхания. Оно должно быть плавным и гармоничным. После выдоха задерживайте дыхание на несколько секунд. Вначале выполняйте от 5 до 10 циклов, затем по 10 минут ежедневно.

ДЫХАНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТЬЮ ЛЕГКИХ

Лягте в Шавасану, руки положите за голову на пол. Ноги можно согнуть и стопы поставить рядом с ягодицами. Обхватите левый локоть правой рукой, а правый — левой рукой. Практикуйте полное дыхание йогов. Эта поза способствует полному глубокому дыханию.

Основные дыхательные упражнения — пранаямы

Советы и предупреждения

Перед тем, как приступать к практикам основных пранаям и асан, следует ознакомиться с методикой ведущего мастера йоги В. Айенгара.

1. Перед началом практики пранаямы следует освободить мочевой пузырь и очистить кишечник.
2. Предпочтительнее практиковать пранаяму на пустой желудок, но если это трудно, то можно выпить перед занятием чашку молока или чаю.
3. После приема пищи должно пройти не менее шести часов, прежде чем можно приступить к практике.
4. Легкая пища может быть принята спустя полчаса после окончания занятий пранаямой.
5. Лучшее время для практики пранаямы — раннее утро и после захода солнца.
6. Практикой следует заниматься в чистом, тихом, хорошо проветренном помещении.
7. Пранаяму следует практиковать последовательно и регулярно в одно и то же время, в одном и том же месте (по возможности). Некоторые пранаямы выполняются ежедневно (Нади-шодхана-пранаяма), другие можно чередовать через день или два дня.
8. В практике пранаямы дыхание осуществляется только через нос, за исключением Шитали и Ситкари.
9. Лучше всего пранаяму делать сидя на полу на сложенном одеяле. Подходящими позами будут Сидхасана, Вирасана, Падмасана, Варджасана. Это те позы, которые обеспечивают абсолютно ровное (от основания позвоночника до шеи) и перпендикулярное (по отношению к полу) положение спины. Некоторые пранаямы могут выполняться и в свободной позиции (стоя или лежа).
10. Во время практики не должно быть никакого напряжения в мышцах шеи, плеч, рук, бедер; глаза следует закрыть и расслабить.
11. В ушах не должно ощущаться никакого давления.
12. Выполняя пранаяму, каждый должен определять свои собственные возможности и не превышать их.

Это может быть проверено следующим образом: предположим, что вы можете спокойно делать вдохи и выдохи протяженностью в 10 секунд каждый ритмическими циклами в течение 3–5 минут. Если появится какое-либо изменение в ритме, когда протяженность вдохов и выдохов уменьшается до 7 или 8 секунд, то это значит, ваши возможности исчерпаны. Идти дальше этой точки — значит чрезмерно напрягать легкие и вносить в их структуру множество расстройств.

13. Равномерность дыхания способствует здоровому состоянию нервов и таким образом ведет к уравновешенности ума и характера.
14. Асанами не следует заниматься сразу же после пранаям. Их можно выполнять спустя не менее 15 минут после умеренной практики в асанах.
15. После практики пранаям, таких как Капалабхати, Нади-шодхана или Бхастрика, должно пройти 5–10 минут, прежде чем вы приступите к асанам, так как спокойствие нервов и ума, достигнутое в пранаяме, может быть нарушено движениями тела в асанах.
16. Старайтесь достигнуть равной пропорции между вдохом (пурака) и выдохом (речака). Например: если вдох занимает 5 секунд во время данного цикла, то выдох должен занимать столько же времени.
17. Такие типы пранаямы, как Уджайи и Нади-шодхана, являются наиболее полезными; в них могут практиковаться даже беременные женщины. Во время беременности не надо производить задержку дыхания (Кумбхака) без непосредственного руководства опытного учителя.
18. После завершения практики пранаямы всегда выполняйте Шавасану — позу трупа, полного расслабления. «Ум должен быть полностью отключен и все

члены и органы чувств должны быть совершенно пассивны, как будто мертвы».

19. Все три бандхи, а именно: Джаландхара, Уддияна, Мула — должны быть соблюдены в Кумбхаке. Бандхи являются как бы клапанами безопасности, которые должны быть закрыты во время Кумбхаки.
20. Если окажется трудным задерживать дыхание (Кумбхака) после вдоха или выдоха, то сделайте несколько циклов глубокого дыхания, а затем выполняйте Кумбхаку.
21. Если равномерность вдоха или выдоха нарушается задержкой дыхания, сократите продолжительность Кумбхаки.
22. Больные, страдающие глазными или ушными болезнями (такими как глаукома или отит), не должны делать попытки к задержке дыхания.
23. Длительная практика Пранямы изменяет взгляды практикующегося: чувства уводятся внутрь, и в типичне Кумбхаки ученик слышит свой внутренний голос: «Смотри внутрь! Источник полного счастья внутри!» Уменьшается его стремление к мирским удовольствиям, таким как курение, алкоголь, секс и т. п.

Бандхи. Нади. Чакры

Для того чтобы следовать техническим приемам пранаямы, необходимо знать кое-что о бандхах, Нади и чакрах.

Бандха означает «связывание», «соединение вместе». Она также означает и позу, в которой определенные органы и части тела сжаты и контролируются.

Нади — это трубчатые каналы в теле, через которые струтся энергия.

Чакры в переводе означают «колеса» или «круги». Чакры в теле — это маховые колеса в механизме человеческого организма.

Когда практика пранаямы вызывает движение праны, или энергии, в теле ученика, то для него необходимо применять бандхи, чтобы препятствовать утечке энергии и чтобы доставлять ее в нужное место, не причиняя вреда другим органам.

Первая бандха, которую ученику следует освоить, — это Джаландхара-бандха, или горловой замок. «Джала» означает «перепонка», «петля». В Джаландхаре подбородок опускается на грудь, шея при этом не сгибается, а, наоборот, вытягивается вверх. Джаландхара-бандха управляет током праны к сердцу, к железам, расположенным в области шеи и головы, а также к мозгу.

Уддияна-бандха, или замок живота (средний замок). Уддияна означает «летающий вверх». Во время Уддияна-бандхи диафрагма поднимается в грудную клетку, абдоминальные органы, то есть органы брюшной полости, втягиваются внутрь, назад к спине. В древних источниках говорится, что Уддияна-бандха заставляет сильную птицу Прану устремляться вверх сквозь Сушумну Нади, главный канал для тока нервной энергии, который расположен внутри позвоночного столба. Она является лучшей из бандх, и тот, кто постоянно практикует ее, становится снова молодым. Эта бандха — «лев, который убивает слона, называемого смертью».

Уддияна-бандху выполняют после выдоха на задержке дыхания. Но бывают и исключения, например в Маха-мудре.

Эта бандха упражняет диафрагму и абдоминальные органы. Происходит мягкий массаж сердца, что благоприятно сказывается на его работе.

Мула-бандха. «Мула» означает «корень», «источник», «причина», то есть это область между анусом и половыми органами. Мула-бандха, или нижний замок, — это сжатие, сокращение мышц ануса и промежности на вдохе и расслабление их на выдохе — упражнение, которое

рекомендуют делать своим пациентам проктологи. Путем сжатия этих мышц прана из нижней части абдоминальной области течет вверх, чтобы соединиться с Праной Вайю, которая находится в области груди. Нижняя часть абдоминальной области между пупком и анусом прижимается к спине и подтягивается вверх в направлении диафрагмы. Мула-бандху следует сперва делать во время задержки дыхания после вдоха.

Мула-бандху можно делать стоя, лежа, в общем, в любом положении и в любой ситуации, даже, когда вы стоите на остановке или в очереди: никто этого не заметит.

Ашвини-мудра — сжатие мускулов анального отверстия — помогает освоить Мула-бандху. Ашва означает «лошадь», мудра — запечатанная поза. Ее можно практиковать в различных асанах: Тадасане, Вирасане (рис. 8), позе «Ребенок», Пашимотганасане и др.

Разучивать эти бандхи следует под руководством опытных учителей, иначе могут возникнуть нежелательные последствия.



Рис. 8. Вирасана — поза «Герой»

Позы для выполнения пранаям

ВАДЖРАСАНА — ПОЗА «АЛМАЗ»

Встаньте на колени и опуститесь на пятки. Колени и пятки должны быть вместе. Выпрямите спину, голову держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание ровное, спокойное. Руки свободно лежат на бедрах (рис. 9).



Рис. 9. Ваджрасана — поза «Алмаз»

СУКХАСАНА

См. рис. 2 на с. 42.

Основные пранаямы

САХАДЖА-ПРАНАЙАМА 1

Вариант 1

Лягте на спину, пятки вместе, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх, кисти — на некотором расстоянии от бедер (Шавасана). С медленным вдохом поднимите прямые руки вверх и медленно опустите их на пол за головой. С медленным выдохом возвратите руки в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение 1 минуты.

Вариант 2

Лежа в позе Шавасана, с медленным вдохом поднимите правую ногу до вертикального положения. Колено не сгибайте, стопа не напряжена. На выдохе спустите ногу. Затем то же самое выполните с левой ногой. Повторяйте упражнение в течение 1 минуты. Закончив упражнение, отдыхайте в Шавасане в течение 1 минуты.



Терапевтическое действие. Укрепляет и развивает легкие и сердце, излечивает ревматизм рук и ног у пожилых людей и является профилактическим средством против простуд и кашля.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 2

Сядьте в любую медитативную позу («Алмаз», Вирасану, Сукхасану). Выполните легкую Мула-бандху (нижний замок) и Вайи-набхи-мудру. Медленно выдыхайте носом до полного наполнения легких (ощущение «распирания» грудной клетки), затем медленно выдыхайте через рот, расслабляя нижний замок. Повторять в течение 2–3 минут.



Терапевтическое действие. Устраняет дефекты легких, выводит из организма все нечистоты. Способствует укреплению желудка и печени, обладает антиаллергическим действием.

Примечание. Описание Мула-бандхи можно найти выше, в разделе «Бандхи. Нади. Чакры».

Вайи-набхи-мудра — это касание кончиком языка твердого неба над верхней десной. Эта мудра удерживается при практике любых упражнений, кроме тех случаев, когда предписано иное положение языка.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 3

Примите любую медитативную позу или просто сядьте на стул, но обязательно с полностью выпрямленным позвоночником. Выполните ровный, но мощный, полный — до ощущения легкого распирания в груди — вдох носом. Выполните Джхландохра-бандху, выгнув верхнюю и прижав подбородок к подъяремной выемке. Задержите дыхание насколько возможно, затем, не отпуская бандху, сделайте ровный, спокойный выдох носом, по длительности несколько превышающий вдох. Со следующим вдохом поднимите голову и сделайте спокойный

выдох. Снова сделайте глубокий вдох, опустите подбородок (Джаландхара-бандха) и задержите дыхание. Медленно выдохните воздух и на вдохе поднимите подбородок, отпуская бандху. После выдоха повторить упражнение. Таким образом чередовать вдохи и выдохи в течение 2–3 минут.



Терапевтическое действие. Излечивает насморк, кашель, является эффективным профилактическим средством против гриппа, воспаления легких.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 4

Примите любую медитативную позу, глубоко вдохните и полностью выдохните. Выполните Уддияна-бандху с Джаландхара-бандхой. Задержите дыхание, насколько возможно, но так, чтобы не было перенапряжения. Затем расслабьте бандхи, поднимите голову и медленно и глубоко вдохните. Выдохните весь воздух и расслабьтесь. Это один цикл. Повторить 5–6 циклов.



Терапевтическое действие. Устраняет несварение, повышает аппетит, уменьшает отложение жира на животе, тонизирует половые органы, способствует перераспределению семени и сексуальной энергии.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 5

Принять Шавасану и полностью расслабиться. Сплестите пальцы рук «в замок» и положите кисти ладонями на живот в области пупка. Глубоко вдохните через нос, стараясь почувствовать поток воздуха (или праны), вливающийся в тело через живот. По окончании вдоха медленно выдохните, стараясь ощутить, как прана из живота растекается по всему телу, наполняя жизненной силой каждую клеточку вашего организма. Выполняйте упражнение в течение 3–5 минут.



Терапевтическое действие. Практика этой пранаямы укрепляет ум и развивает силу воли.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 6 — ДЫХАНИЕ, РАЗВИВАЮЩЕЕ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ

Встаньте прямо, обхватите кистями рук грудную клетку с боков. Локти отведите как можно дальше назад. Сделайте глубокий вдох носом, выпончите Мула-бандху и с силой сдавите грудную клетку руками, как бы разминая ее. Расслабьте руки. Задержав дыхание, несколько раз

повторите сжатия. С последним сжатием полностью выдохните воздух через нос, как бы выжимая из грудной клетки весь воздух без остатка.



Терапевтическое действие. Придает грудной клетке эластичность, увеличивает объем легких, тонизирует сердце и легкие, способствуя их нормальной работе.

САХАДЖА-ПРАНАЯМА 7

Встаньте прямо и поднимите руки над головой. Выдохните. Медленно вдыхая, опустите руки и слегка согните туловище, положив ладони на колени. С медленным выдохом разогнитесь и поднимите руки вверх. Задержите дыхание на несколько секунд. Повторите 6–8 раз.



Терапевтическое действие. Стимулируя альвеолы легких, эта пранаяма предупреждает развитие таких опасных болезней, как туберкулез легких и плеврит.

УДЖАЙИ-ПРАНАЯМА (ПО ШИВАНАНДЕ)

Джайя означает «победа», «триумф». Уджайи являются процессом, в котором легкие полностью расширяются, а грудь выпячивается, как у гордого завоевателя.

Сядьте в Вирасану или в позу «Алмаз». Спину держите прямо и твердо. Выполните Джаландхара-бандху. Руки положите на колени ладонями вверх. Соедините кончики больших и указательных пальцев, а остальные вытяните (Джнана-мудра — символ знания). Указательный палец символизирует дух индивидуума, а большой палец — дух Вселенной. Закройте глаза и смотрите внутрь. Полностью выдохните. Теперь начинайте дышать по Уджайи. Делайте медленный, глубокий и равномерный вдох через обе ноздри. Прохождение воздуха будет ощущаться нижней частью нёба и произведет шипящий звук. Этот звук следует слушать. Наполните легкие до предела. Следует проследить, чтобы живот не раздувался во время вдоха. Всю абдоминальную область от лобка до грудины следует подтягивать назад, в направлении спины.

Задержите дыхание на 1–2 секунды, соблюдая Мула-бандху. Выдох делайте медленно, равномерно, полностью опустошая легкие. Прохождение воздуха будет ощущаться верхней частью нёба и произведет звук «х».

Выждите одну секунду перед началом нового вдоха. Повторите такие циклы в течение 5–10 минут, держа глаза все время закрытыми.

После выполнения пранаямы выполните Шавасану.

Примечание. Уджайи-пранаяму можно делать без Джаландхара-бандхи, во время прогулки или лежа на спине. Это единственная пранаяма, которую можно практиковать в любое время дня и ночи.



Терапевтическое действие. Этот тип пранаямы вентилирует легкие, способствует устранению мокроты, дает выносливость, успокаивает нервы и тонизирует весь организм. Уджайи без Кумбхаки в свободной позиции будет идеальным средством для лиц, страдающих высоким кровяным давлением или коронарным расстройством.

Этот вид Уджайи-пранаямы практикуется как полное дыхание йогов с мысленным произнесением слогов «со» — на вдохе и «хам» — на выдохе. Тело при этом не напрягается, сокращаются только мышцы живота (живот вытягивается).

Вдохните воздух через обе ноздри медленно и глубоко, но без усилия. Тело расслаблено, а мышцы передней стенки живота при выдохении медленно растягиваются.

Задержите дыхание и выполните следующие движения: соедините пальцы ног вместе и вытяните их вперед, напрягите мышцы ног, а живот втяните. Затем напрягите мышцы всего тела.

В течение 1-й недели оставайтесь в таком положении 4–6 секунд, а последующие недели увеличивайте время задержки дыхания до 6–8 секунд. Основной принцип — сохраните позу до тех пор, пока это возможно.

Выдохните воздух через рот очень спокойно, непрерывным потоком, контролируя его. Во время выдоха начните расслаблять мышцы туловища сверху вниз: вначале расслабьте мышцы грудной клетки, затем живота и наконец бедер, ног и рук. К моменту окончания выдоха полностью расслабьтесь. Это и есть один цикл Уджайи-пранаямы.

Расслабьтесь в течение 5–6 секунд, делая один цикл полного дыхания.

Ежедневные занятия. В первый день занятий выполняйте пранаяму только три раза. На второй день выпол-

ните упражнение 4 раза, на третий день — 5 раз. Пять — это максимальное число повторений. Тем, кто пожелает выполнять пранаяму 2 раза в день, следует помнить, что интервал между занятиями должен быть не менее 8 часов. Утренние и вечерние часы — лучшее время при двукратных занятиях.

Условия: воздух в помещении должен быть чистым и температура тела занимающегося нормальной.


Важно отметить, что в положении лежа Уджайи-пранаяма безопасна и легко выполнима для больных любого возраста с различным состоянием здоровья. Рекомендуем выполнять ее в положении лежа больным с повышенным или пониженным давлением, с нарушениями сердечной деятельности, а также тем, кто постоянно принимает лекарственные препараты до тех пор, пока их состояние не нормализуется.

УДЖАЙИ-ПРАНАЙАМА (ПСИХИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ) — ТЕХНИКА БИХАРСКОЙ ШКОЛЫ ЙОГИ

Сядьте в любую удобную позу, закройте глаза, расслабьте тело. Сконцентрируйте внимание на дыхании через нос и дышите спокойно и ритмично. После некоторого времени переведите свое внимание на горло. Попробуйте представить себе, что вы дышите не через нос, а через рот. Мягко сдавите гортань так, чтобы при дыхании издавался слабый шипящий звук, как у спящего ребенка.

Практикуйте нижнее брюшное дыхание. Вдох и выдох должны быть долгими и в то же время свободными. Сконцентрируйте внимание на звуке, исходящем во время дыхания. Он не должен быть слишком громким — слышным только практикующему. Язык при этом прижимается к верхнему небу, как в Кечари-мудре (нижняя поверхность кончика языка касается верхних десен). Старайтесь тянуть язык как можно дальше.

Практикуйте пранаяму в течение 10–20 минут.

 **Противопоказания:** не следует выполнять эту пранаяму людям, которые являются по своей природе глубокими интровертами.

Замечание: *Уджайи* можно выполнять в любом положении: стоя, сидя, лежа, но в сочетании с *Кечари-мудрой* эту пранаяму делайте только в положении сидя.

Уджайи-пранаяма увеличивает поступление кислорода в организм, способствует успокоению и оживлению нервной системы. Она восстанавливает баланс симпатического и парасимпатического компонентов, которые разбалансированы при астме, и таким образом восстанавливает их гармонию.

ЧАНДРА-АНУЛОМА-ПРАНАЯМА — ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ЛЕВУЮ НОЗДРЮ

Сложите мизинец и безымянный палец правой руки и прижмите их к ладони, два средних — свободны, а большим пальцем зажмите правую ноздрю. Сделайте полный глубокий вдох через левую ноздрю и без паузы выдохните воздух через эту же ноздрю. Вдох и выдох выполняйте на счет «восемь».

Дышите медленно, спокойно в течение 1–2 минут и затем переходите на ритмическое дыхание через левую ноздрю, то есть между вдохом и выдохом делайте паузы. Выполняйте ритмическое дыхание на счет 8:4:8:4.

СУРЬЯ-АНУЛОМА-ПРАНАЯМА — ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ПРАВУЮ НОЗДРЮ

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, но закрывать следует левую ноздрю (мизинцем и указательным пальцем правой руки), а дышать только через правую ноздрю. Сначала дышите без пауз на счет «восемь», а затем с паузами на счет 8:4:8:4.

НАДИ-ШОДХАНА-ПРАНАЯМА — ДЫХАНИЕ, ОЧИЩАЮЩЕЕ КАНАЛЫ ТОНКОГО ТЕЛА

Примите удобную позу. Сложите мизинец и безымянный палец правой руки вместе, а большим пальцем зажмите правую ноздрю. Медленно выдохните через левую ноздрю и без паузы сделайте такой же глубокий медленный вдох через ту же ноздрю. Освободите правую ноздрю и перекройте поток воздуха через левую ноздрю сложенными вместе мизинцем и безымянным пальцем. Сделайте полный выдох и вдох через правую ноздрю. Перекройте свободную ноздрю и освободите закрытую. Выдохните и вдохните. Повторите цикл дыхательных упражнений 12 раз.



Терапевтическое действие. Основная пранаяма для очищения тонкого тела. Только за счет практики ее модификаций может быть вполне достигнут эффект пранаямы вообще.

ШИТАЛИ-ПРАНАЯМА — ОХЛАЖДАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Примите любую медитативную позу. Сложите губы в трубочку и просуньте в отверстие кончик языка. Выполните очень легкую Мула-бандху и полностью выдохните через нос. Медленно вдыхайте ртом сквозь просвет вокруг кончика языка. Задержите дыхание на 5 секунд и медленно выдохните через нос. Повторяйте в течение 3–4 минут.



Терапевтическое действие. Эта пранаяма эффективно очищает кровь и является профилактическим средством против кожных болезней. В холодное время года от этой практики следует воздерживаться.

БХАСТРИКА — «КУЗНЕЧНЫЕ МЕХА»

Это и последующие дыхательные упражнения следует выполнять сидя в позе «Алмаз».

«Бхастрика» означает «кузнечные меха», то есть это дыхание как бы воспроизводит работу кузнечных мехов: шумное и быстрое. Дышать следует носом, при втягивании воздуха живот у нас выпячивается, а при выдохе — втягивается. Начните с медленного ритма, следя за движениями живота, и когда у вас получится автоматическое выполнение данного алгоритма, можете переходить на быстрое, неглубокое, шумное дыхание, каким и является Бхастрика.

После Бхастрики следует выполнять задержку дыхания на выдохе. Такой задержкой может быть горловой замок, или Джаланджара-бандха. Сделайте глубокий полный вдох носом, выпяните шею вверх, а подбородок опустите вниз, зажав им яремную выемку (Джаланджара-бандха). Задержите дыхание насколько возможно, напрягая мышцы шеи, после чего на выдохе медленно поднимите подбородок и расслабьтесь.

МУХА-БХАСТРИКА — ОЧИЩЕНИЕ ПРАНОЙ

Примите любую медитативную позу, глубоко вдохните через обе ноздри, сложите губы трубочкой наподобие птичьего клюва, оставив для прохода воздуха лишь крохотную дырочку (Каки-мудра). Выдохните воздух серией коротких мощных толчков, выжав из легких весь воздух

за счет максимального сокращения всех дыхательных мышц. Повторите 8–10 раз.



Терапевтическое действие. Очищает полость рта, укрепляет дыхательные пути, способствует излечению нервных заболеваний.

КАПАЛАБХАТИ (ОЧИЩЕНИЕ ЛОБНОЙ ДОЛИ МОЗГА)

Эта пранаяма является более сложной техникой дыхания и очень эффективна для укрепления легких. При усиленном выдохе легкие восстанавливают свою дыхательную функцию и совершенно освобождаются от застоявшегося в них воздуха. Это особенно важно в случае астмы, главной проблемой которой является выдох.

Сядьте в любую удобную медитативную позу (Сукхасану, Сидхасану, Вардхасану), руки положите на колени. Закройте глаза, расслабьте тело. Вдохните через обе ноздри, выпячивая живот, и с силой выдохните, сокращая абдоминальные мышцы; живот при этом должен втянуться как можно ближе к позвоночнику.

При следующем вдохе мышцы живота должны пассивно растягиваться; вдох происходит спонтанно и пассивно, без напряжения. Затем следует резкий и сильный выдох и снова пассивный вдох. Выполните 10 дыхательных циклов в достаточно быстром темпе.

После этого глубоко вдохните и выдохните. Расслабьтесь, сделайте 2–3 цикла полного дыхания йогов и повторите пранаяму. Выполняйте от 3 до 5 циклов. Количество дыхательных циклов можно увеличивать до 20 по мере укрепления мышц живота. После выполнения данной практики сконцентрируйте внимание на точке между бровями.

Это дыхание достаточно сильное и быстрое, и в нем используется нижнее, диафрагмальное дыхание.

Предупреждение: при боли и дискомфорте во время практики это упражнение следует прекратить и проконсультироваться у преподавателя йогой.



Противопоказания: Капалабхати нельзя практиковать при болезнях сердца, высоком кровяном давлении, эпилепсии, вертиго.

БХРАМАРИ-ПРАНАЯМА — «ЖУЖКАНИЕ ПЧЕЛЫ»

Сядьте в удобную позу, руки положите на колени. Закройте глаза и почувствуйте во всем теле тишину и покой. Губы слегка расслаблены, зубы — разжаты в течение всей практики.

Закройте указательными или средними пальцами уши. Глубоко вдохните через нос. Медленно выдыхайте, производя звук жужжащей пчелы. Воздух при этом проходит сквозь слегка разжатые зубы, губы сомкнуты и расслаблены. Звук должен быть гудящий, но мягкий на протяжении всего выдоха. Осознавайте эту вибрацию, будто она исходит внутри головы. Это один цикл. В конце выдоха глубоко вдохните и повторите этот процесс.

Практикуйте от 5 до 10 циклов, постепенно увеличивая время пранаямы до 10 минут. Лучшее время практики — это поздним вечером или ранним утром. Однако Бхрамари можно выполнять в любое время, когда требуется снять нервное напряжение. В этом плане она является более релаксационной практикой, чем пранаямой.

ВРАДЖАНА-ПРАНАЯМА — ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Враджана-пранаяму следует практиковать во время ежедневных утренних и вечерних прогулок по местам, свободным от пыли и дыма, где воздух свеж и окружение располагает к приятным размышлениям.

Во время ходьбы тело держите прямо. Вдох должен быть медленным, ровным и глубоким, в ритме с шагами.

Сделайте вдох на четыре счета, затем, не задерживая дыхания, — выдохните, считая до шести. Выдох должен быть полным, иначе добиться полноты вдоха не удастся. По мере усвоения ритмичного дыхания при ходьбе следует постепенно удлинить вдох до 6 и выдох до 8. Затем вдох должен быть удлинен до 8, выдох до 12. Единственное условие — никакой поспешности в освоении. Критерий корректности в оценке своих возможностей — ощущение комфортности дыхания. В течение нескольких недель тренироваться в выполнении Враджана-пранаямы следует в течение 2 минут в начале прогулки, 2 минут в середине и 2 минут в конце, что в сумме составит 6 минут за одну прогулку. Постепенно увеличивать длительность до 9, 12 минут и т. д. Постепенно вся прогулка окажется «окваченной» практикой Враджана-пранаямы.



Противопоказания: при возникновении в ходе практики любой пранаямы ноющей боли в левой части грудной клетки или под левой лопаткой необходимо немедленно снизить интенсивность практики и напряженность ритмов дыхания, ибо это означает, что индивидуальные возможности превышены. В течение нескольких дней после возникновения болезненных симптомов от практики следует воздержаться, возобновив ее только после того, как симптомы исчезнут.

Глава 4

ОСНОВНЫЕ АСАНЫ

Слово «асана» с санскрита переводится как устойчивое или удобное положение тела. Но асана оказывает глубокое воздействие как на ум и сознание, так и на тело, приводя все три начала в гармоничное целое. Асаны следует рассматривать не просто как физические позы, но как форму существования; для их освоения иногда требуется целая жизнь.

Целью практики асан является помочь нам осознать, что мы можем уничтожить болезнь и дисбаланс в нашем теле. Улучшая физическое здоровье, асаны оказывают влияние и на душевное состояние, принося покой и оптимизм.

Асаны улучшают подвижность суставов, растягивают и тонизируют мышцы, удаляют токсины, которые скапливаются в различных частях тела, гармонизируют нервную систему, массируют внутренние органы, усиливают их функционирование. Асаны воздействуют и на эндокринную систему, приводя ее в равновесие. Они координируют метаболический комплекс, включая дыхательную, пищеварительную и выделительную системы. В естественном, здоровом состоянии эти системы работают ритмично и взаимосвязано. Асаны регулируют эти системы, создавая нужный ритм и гармонию в теле и уме.

Советы и предупреждения

Место практики должно быть чистым, тихим и хорошо проветренным. Не должно быть ни грязи, ни плохих запахов. На полу — коврик или одеяло. Лучше использо-

вать одно и то же место каждый день, чтобы создать атмосферу покоя.

Одежда: из легких натуральных тканей, свободная, не сковывающая движений. Перед занятиями снимайте очки, часы, украшения.

Время: лучше всего — утро, когда желудок и кишечник совершенно пусты. В другое время можно заниматься не раньше, чем через 3 или 4 часа после приема пищи.

Продолжительность: она зависит от вашего свободного времени. Но лучше заниматься каждый день по 15 минут, чем по часу через три дня.

Последовательность: сложные пранаямы, такие как Капалабхати, Вхастрика, Нади-шодхана-пранаяма, выполняются в начале практики, затем следует релаксация в Шавасане в течение 5–10 минут, а после того — асаны.

Ограничения: не практиковать асаны, если вы простужены, больны диареей или чем-то подобным. В это время вся энергия организма направлена на борьбу с болезнью; позвольте своему телу выполнить свой долг без помех.

Медленные, контролируемые движения

Чтобы создать гармонию и извлечь как можно больше пользы из асан, их надо выполнять как медленные, осознанные движения, которые координируются с помощью дыхания. Быстрые движения создают напряжение, а также требуют расхода энергии. Асаны, наоборот, сохраняют энергию и в то же время развивают мышечную силу, что происходит только при медленном, осознанном их выполнении. Во время медленных движений возможно расслабить максимальное количество мышц, которые не участвуют в поддержании данной позы. Контроль дыхания способствует координации и расслаблению. Поэтому очень важно выполнять инструкции по выполнению дыхания. Дышите только через нос.

Удержание конечной позиции

Конечная позиция — это и есть асана, которую следует удерживать определенное время, часто на задержке дыхания. Она является наиболее важной частью практики. Это то время, когда происходят самые глубокие и полезные изменения в организме.

Релаксация

Никогда не тратьте слишком много сил при выполнении асан. Для того чтобы растянуть мышцы, важно расслабить их как можно больше. Если ваши мышцы напряжены, они будут автоматически сопротивляться всякой попытке растянуть их.

Релаксация между асанами является такой же важной, как и сама асана. При полном расслаблении органы и мышцы возвращаются к нормальной форме и, обогащенные очищенной кровью, занимают свое естественное место. Циркуляция крови и дыхание также нормализуются. Во время же выполнения асаны они опять сжимаются.

Все асаны являются в конечном счете позами для расслабления. Однако Шавасана является наилучшей позой для релаксации, и ее следует выполнять между асанами.

Осознание

Во время освоения асан ваше внимание должно быть направлено на ее правильное выполнение. В конечной позиции вы можете концентрировать свое внимание на дыхании, чакре или на особые части тела, на которые эта поза воздействует. Асаны являются огромной силой в исцелении. Они работают на многих уровнях, однако все

это вы должны сами испробовать на себе. И только через регулярную практику йогических поз вы поймете, что освободились от страданий. Под руководством опытного учителя такие болезни, как астма, диабет и другие, могут стать проблемами, ушедшими в прошлое.

Порядок освоения асан и построение комплексов

Когда ваше тело приобретет достаточную гибкость, а суставы — необходимую подвижность, вы можете практиковать основные асаны, которые имеются в арсенале базовой ступени йоги — хатха-йоги.

Начинать, конечно, надо с наиболее простых поз и составлять из них небольшой комплекс — ваш персональный гармонизирующий комплекс.

По правилам йоги комплекс строится следующим образом. Вначале — короткая Шавасана, 3–4 минуты. Затем следуют полное дыхание йогов и ритмическое дыхание, которые выполняются лежа. Если вы уже освоили пранаямы Капалабхати, Бхастрику и Нади-шодхану, то можно одну или две из них выполнить в удобной для вас позе (Сукхасане, Ваджрасане). Далее переходите к статическим позам из положения стоя, затем сидя, лежа и заканчиваете релаксацией — Шавасаной. После Шавасаны можно выполнить пранаямы: Правану, Вхрамари и пранаяму со звуком «АУИМ».

Асаны, выполняемые стоя

ТАДАСАНА — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОЗ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ СТОЯ

Встаньте прямо, пятки и носки — вместе. Руки — вдоль туловища, не напряжены. Расправьте грудную клетку, плечи отведите назад, живот подтяните. Позвоночник тяните вверх, голову держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание ровное, спокойное.



Терапевтическое действие. Вырабатывает правильную осанку.

ТАЛАСАНА — ПОЗА «ПАЛЬМА»

Встаньте, ноги вместе или на расстоянии около 10 сантиметров друг от друга, руки вдоль туловища. Поднимите руки над головой, сложите пальцы «в замок» и выверните ладони наружу; положите руки на макушку головы. Взгляд зафиксируйте на стене прямо перед собой (рис. 10).



Рис. 10. Таласана — поза «Пальма»

Вдохните и вытяните руки, плечи и грудь вверх. Поднимитесь на носки. Тянитесь всем телом вверх; задержите дыхание и позу в течение нескольких секунд. Спуститесь на пятки, выдыхая и опуская руки на макушку головы. Это один цикл. Практикуйте от 5 до 10 циклов.

Дыхание: должно быть синхронным с подъемом и опусканием рук.

Вариант: Таласану можно выполнить также с «замком» внутрь.

Это одна из поз, используемых в Шанкашракшалане.

ТИРЬЯКА-ТАЛАСАНА – ПОЗА «КАЧАЮЩАЯСЯ ПАЛЬМА»

Встаньте прямо, стопы на расстоянии около полуметра друг от друга, смотрите вперед. Переплетите пальцы «в замок» и поверните ладони наружу. Сделайте вдох и поднимите руки над головой. Во время выдоха согните туловище в левую сторону (рис. 11). Не наклоняйтесь ни вперед ни назад. Оставайтесь в позе в течение нескольких секунд на задержке дыхания. На выдохе медленно вернитесь в вертикальное положение. Повторите в правую сторону. Затем вернитесь в исходное положение: из вертикального положения на выдохе опустите руки. Этим завершается один цикл. Практикуйте от 5 до 10 циклов.



Рис. 11. Тирьяка-таласана — поза «Качающаяся пальма»

Вариант: «замок» можно делать ладонями вниз.

Упражнение используется для Шатанкпракшаланы.

АРДХА-КАТИ-ЧАКРАСАНА — ПОЗА БОКОВОГО ПОЛУМЕСЯЦА

Встаньте в Тадасану, выполните легкую Мула-бандху (нижний замок). Выдохните. С медленным вдохом поднимите прямую левую руку вверх над головой, локоть прижмите к левому уху. Медленно выдыхая, вытягивайте позвоночник вправо, равномерно сгибая туловище, не допуская «излома» позвоночника в поясничном отделе и удерживая левую руку в неизменном положении (рис. 12). Ноги не расслабляйте и в коленях не сгибайте. Правая рука скользит по правой ноге вниз к пятке. Остановите дыхание на несколько секунд после выдоха. Медленно вдыхая, выпрямите тело и с выдохом спустите руку. Повторите наклон влево.



Рис. 12. Ардха-кати-чакрасана

КАТИ-ЧАКРАСАНА

Встаньте прямо, ноги разведите на расстояние полметра друг от друга, руки вдоль туловища.

Во время глубокого вдоха поднимите руки в стороны до уровня плеч. Выдохните и скрутите туловище влево. Правую руку положите на левое плечо, а левую руку заведите за спину по линии талии. Поверните голову влево как можно дальше, держа спину прямо, смотрите назад (рис. 13).

Задержите дыхание на две секунды и сделайте акцент на скручивание (старайтесь усилить его). Выдохните и вернитесь в исходное положение.

Повторите в другую сторону, чтобы завершить цикл. Ноги держите твердо на полу во время скручивания. Практикуйте 5–10 циклов.



Рис. 13. Кати-чакрасана

Замечание: эту асану можно выполнять более динамично, ритмично меняя руки и скручивая поясницу без синхронизации движений с дыханием.

Это одна из поз, которые используются при практике Шапанкпракшаланы.

АРДХА-ЧАКРАСАНА

Стоя в Тарасане, ноги разведите на ширину плеч и, упираясь ладонями в бедра, прогнитесь назад, свесив голову (рис. 14). Дыхание нормальное. Затем выпрямитесь и расслабьтесь, глубоко дыша. Ладони поверните вперед.



Рис. 14. Ардха-чакрасана

ТАРАСАНА — ПОЗА «ЗВЕЗДА»

Встаньте в Тадасану. Вдыхая, напрягите руки и медленно поднимайте их перед собой ладонями вверх. К моменту подъема их до уровня плеч вдох должен быть завершен. В этом положении задержите дыхание. Руки — параллельны, выпрямлены, напряжены.

Сохраняйте это положение в течение 1 секунды, после чего поверните руки ладонями вниз и разведите в стороны на уровне плеч. Взгляд устремлен вперед, дыхание остановлено.

После удержания позы в течение секунды снова переместите руки вперед ладонями вниз. Через 1 секунду поверните руки ладонями внутрь и поднимите их, вытягивая вверх.

Спустя секунду поверните руки ладонями наружу и опустите их вниз до уровня плеч. Оставайтесь в таком положении в течение 1 секунды. Все эти перемещения рук выполняются на фоне задержки дыхания.

Затем, выдыхая, медленно опустите руки вниз. Расслабьтесь. Выполните два цикла полного дыхания и повторите весь цикл в той же последовательности несколько раз.

В течение 1-й недели занятий выполняйте асану только 3 раза в день, а в течение последующих недель увеличьте число повторений до 4–5.



Терапевтическое действие. Тарасана положительно влияет на легкие и грудную клетку. Движения рук оказывают внутреннее воздействие на легкие, мышцы грудной клетки и всю дыхательную систему, укрепляют бронхи, бронхиолы и легкие. Она увеличивает жизненную емкость легких, помогает устранить боль в плечевых суставах.

ДВИКОНАСАНА — ПОЗА «ДВОЙНОЙ УГОЛ»

Встаньте прямо, ноги разведите на полметра друг от друга. Заведите руки за спину, пальцы сложите «в замок». Наклонитесь вперед, одновременно поднимая руки сзади так высоко, как это возможно, но без напряжения (рис. 15). Оставайтесь в конечной позе некоторое время и возвращайтесь в исходное положение. Расслабьте руки. Повторите 5 раз.

Дыхание: вдох в исходном положении и во время возвращения в вертикальное положение. Выдох — при наклоне вперед.



Противопоказания: избегайте этой асаны при острой боли в плечевых суставах.

ТРИКОНАСАНА — ПОЗА «ТРЕУГОЛЬНИК»

1-й вариант

Встаньте прямо, ноги — на расстоянии 1 метра. Поверните правую стопу вправо, руки разведите в стороны. Наклонитесь вправо и одновременно слегка согните правое колено. Положите правую руку на правую ступню, в левую руку поднимите так, чтобы обе руки составляли прямую линию. В конечной позиции смотрите на левую ладонь.

Возвращайтесь в вертикальное положение, руки — параллельно полу. Повторите в другую сторону. Это один цикл. Практикуйте 5 циклов.



Рис. 15. Двиконоасана — поза «Двойной угол»

2-й вариант

Выполните конечную позу первого варианта, но левую руку опустите, чтобы она касалась уха и была параллельна полу, ладонь обращена вниз.

Дыхание: вдох — во время подъема рук, выдох — при наклоне в сторону, задержка дыхания — в конечной позе. Вдох — при возвращении в исходное положение.

3-й вариант

Стать в Тадасану, ноги расставить на ширину около 1 метра. Стопы параллельно друг другу. Позвоночник растянут, грудная клетка «раскрыта», колени выпрямлены и напряжены.

Вытяните руки в стороны параллельно полу ладонями вниз. Поверните носок правой стопы наружу перпендикулярно стопе левой ноги, в левую пятку поверните наружу под углом 45 градусов. Сделайте глубокий вдох и на выдохе наклоняйтесь вправо, растягиваясь в боковом наклоне. Правую руку положите на правое колено и медленно скользите по ноге все ниже и ниже, держа корпус в одной плоскости с руками

и ногами. Левая рука поднимается над головой, взгляд — на ладонь левой руки, повернутой на себя (рис. 16). Закончите наклон при максимальном растяжении боковых мышц туловища и задних мышц правой ноги. Зафиксируйте позу в течение 15–20 секунд, дышать спокойно, глубоко. На выдохе выпрямитесь, стопы повернуть в исходное положение, руки опустить и расслабиться. Затем повторить боковой наклон в другую сторону.



Рис. 16. Триконасана — поза «Треугольник».
3-й вариант

ПАДАХАСТАСАНА — ПОЗА «АИСТ»

Встаньте в Тадасану. Ноги держите выпрямленными в течение всей практики. Медленно наклонитесь вперед, сначала сгибая голову и притягивая подбородок к груди; затем сгибайте верхнюю часть туловища, расслабляя плечи и опуская руки. Затем сгибайте среднюю часть туловища и наконец нижнюю часть.

Во время наклона представляйте себе, что ваше тело не имеет ни костей, ни мускулов. Положите ладони на пол рядом со стопами. Если это невозможно, расслабьте кончики пальцев как можно ближе к полу (рис. 17). Прижмите лоб к коленям. Держите эту позу, расслабляя всю спину.




Рис. 17. Падахастасана — поза «Аист»

Медленно вернитесь в исходное положение в обратном порядке. Этим заканчивается один цикл. Расслабьтесь в Тадасане, прежде чем продолжить следующий цикл.

Дыхание: вдох — в исходном положении; выдох — во время наклона туловища. Дыхание медленное и глубокое в конечной позиции.

Практиковать до 5 циклов, постепенно увеличивая время нахождения в позе и уменьшая количество циклов; или делать один цикл от 3 до 5 минут.

 **Противопоказания:** асану не делать при болях в спине, невралгии седалищного нерва, болезнях сердца, а также высоком давлении или грыже в области живота.

Асаны, выполняемые сидя

ДАНДАСАНА

Это исходное положение для всех поз, выполняемых сидя (см. рис. 1 на с. 39).

УПРАЖНЕНИЕ «ГРЕБЕЦ»

См. с. 49.

УПРАЖНЕНИЕ «БАБОЧКА»

Сидя в Дандасане, согнуть ноги в коленях, ступни соединить подошвами и руками прижать их как можно ближе к полу. Развести колени в стороны, стараясь прижать их к полу. Выполнить раскачку, наклоня весь корпус слева направо и наоборот, касаясь коленом ноги пола (таз, спина, шея и голова остаются в одной плоскости) (рис. 18).



Рис. 18. Упражнение «Бабочка»

ПАШИМОТТАНАСАНА — ГОЛОВОКОЛЕННАЯ ПОЗА

Сядьте в Дандасану. Медленно наклонитесь вперед, начиная наклон с бедер и поясницы. Руки скользят вдоль ног. Постарайтесь захватить пальцами рук большие пальцы ног, пятки, лодыжки и другие части ног удерживайте в положении, при котором вы можете достичь удобного для вас положения.

Зафиксируйте позу в течение нескольких секунд. Расслабьте спину и мышцы ног, позволяя им немного растягиваться. Удерживая ноги выпрямленными и, используя силу мышц рук, а не спины, сгибая локти, начинайте мягко опускать туловище к ногам. При наклоне захватывайте пальцами те части ног (стопы, голени, большие пальцы), при которых наклон будет более удобным для вас. Постарайтесь коснуться лбом

коленей. Не напрягайтесь. Это конечная позиция. Удерживайте ее так долго, как можете (рис. 19).

Медленно вернитесь в исходное положение. Это один цикл.

Дыхание: вдох — в исходном положении. Медленный выдох во время наклона вперед. Вдох — в статичной позиции. Выдох во время опускания туловища к ногам с помощью рук. Дыхание медленное и глубокое в конечной позиции или задержка дыхания при удержании позы в течение короткого времени. Выдох — при возвращении в исходное положение.



Рис. 19. Пашимотпанасана — головсколенная поза

Начинающим следует выполнять до 5 циклов, оставаясь в конечной позиции короткое время. Адепты могут удерживать позу в течение 5 минут.



Противопоказания: при выпадении диска или невралгии седалищного нерва.

ВАКРАСАНА — СКРУЧИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Сядьте в Дандасану. Сделка поверните туловище вправо и положите правую руку сзади на пол близко к левой ягодице пальцами от себя. Левую руку поместите сзади рядом с правой ягодицей. Согните левое колено и поставьте стопу с внешней стороны правого колена. Держать спину прямо и вертикально к полу, скручивая голову и туловище вправо как можно сильнее, но без напряжения, используя руки в качестве рычага (рис. 20). Смотрите через правое плечо. Ягодицы должны оставаться плотно прижатыми к полу. Правый локоть можно слегка согнуть. Зафиксируйте конечную позицию.

Вернитесь в центральное положение, расслабьтесь в течение нескольких секунд, а затем выполните скручивание в ту же сторону. Повторите повороты от 3 до 5 раз, а затем выполните скручивание в другую сторону.



Рис. 20. Вакресана — скручивание позвоночника

Дыхание: вдох — перед скручиванием. Остановка дыхания во время скручивания. Выдох — при возвращении в центральное положение.



Противопоказания: серьезные проблемы с позвоночником, язва, грыжи и другие жалобы такого рода.

АРДХА-МАТСИЕНДРАСАНА

Сядьте в Дандасану. Согните правую ногу и поставьте стопу на пол снаружи от левого колена. Согните левую ногу и поместите стопу рядом с правой ягодицей. Проведите левую руку через промежуток между грудью и правым коленом; поместите ее снаружи от правой ноги.

Обхватите правую стопу или лодыжку левой рукой так, чтобы правое колено было тесно прижато к левой подмышке.

Сидите как можно более прямо. Медленно скрутитесь вправо. Используйте левую руку как рычаг против правой ноги, для того чтобы скрутить туловище как можно сильнее, не применяя для этого, по возможности, мышцы спины. Смотрите через правое плечо, удерживая голову на линии плеча. Согните правый локоть и поместите руку вокруг спины с левой стороны талии (рис. 21).

Дыхание: вдох — в исходном положении. Выдох — во время скручивания. Дыхание медленное и глубокое, но без напряжения, в конечной позиции. Вдох — при возвращении в исходное положение.



Рис. 21. Ардха-матсиендрасана

Практикуйте по одному разу в каждую сторону, постепенно увеличивая время нахождения в позе от 1 до 2 минут, или выполняйте до 10–12 дыхательных циклов.

⚡ **Противопоказания:** при язве желудка, грыже, гипертиреозе практиковать эту позу можно только под наблюдением инструктора. Пациенты с невралгией седалищного нерва или смещением диска могут извлечь пользу из вариантов этой позы, но при условии осторожности и под наблюдением специалиста.

УШТРАСАНА — ПОЗА «ВЕРБЛЮД»

1-й вариант

Сидя в позе «Алмаз», встать на колени, сделайте глубокий вдох и прогнитесь назад, упираясь ладонями на поясницу, на выдохе — вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 раза.

2-й вариант

Сидя в позе «Алмаз», положите кисти рук сзади рядом со стопами. Сделайте глубокий вдох и поднимите таз; на выдохе — таз опустите. Выполните 9 циклов.

3-й вариант

Станьте на колени так, чтобы расстояние между ними было 15 сантиметров, а расстояние между пятками — 9 сантиметров.

Обхватите сзади правую лодыжку (или пятку) правой рукой, а левую лодыжку обхватите левой рукой.

Держа руками за лодыжки или пятки, выпрямите бедра, талию и шею, наклоните голову назад как можно ниже, слегка прогнитесь в талии (рис. 92). Дышите нормально и оставайтесь в этом положении 6–8 секунд.



Рис. 92. Уштрасана — поза «Верблюд». 3-й вариант

Затем вернитесь в исходное положение следующим образом: разожмите вначале левую руку и слегка выпрямите левую часть туловища. Затем разожмите правую руку и выпрямитесь, оставаясь в положении стоя на коленях.

Соедините носки ног, а колени разведите как можно шире. Сядьте на пятки, выпрямите туловище. Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно наклоняйтесь вперед, положив сомкнутые ладони на пол. Скользя сначала ими, а затем предплечьями по полу опустите туловище до касания головы.

Таз старайтесь не отрывать от пяток. Расслабьтесь, дышите глубоко и медленно. Эта поза расслабления носит название «черепаха».

При легочных заболеваниях, таких, как астма, с конечной позиции следует свесить голову назад, прогнуться в пояснице как можно сильнее. Выдыхать через рот, сложенный трубочкой, резко и с шумом. Отдохнуть в позе «Амвз», выполняя полное дыхание йогов. Выполнить 9 циклов.

Примечание: по мере освоения позы ее можно выполнять, как показано на рисунке.



Терапевтическое действие. Асана активно влияет на мышцы лица, проходимость носовых ходов, на гортань, легкие и все дыхательные органы и нервы. Она устраняет нарушения в области шеи, плеч, позвоночника.полезна при различных заболеваниях горла, миндалин, изменениях голоса, хронической головной боли.

ШАШАХАСАНА — ПОЗА КРОЛИКА

1-й вариант

Сидя в позе «Амвз», положите предплечья, сложенные вместе, на пол, спину выпрямите, смотрите прямо перед собой. Выполните полное дыхание — 9 циклов. Затем опустите голову, свободно свесив ее, расслабьтесь, дышите нормально.

2-й вариант

Сидя в позе «Амвз», положите ладони, сложенные вместе, на пол впереди коленей и, упирясь ими в пол, поднимите голову, смотрите вверх. Выполните полное дыхание — 9 циклов. Затем расслабьтесь, свесив голову, дышите нормально.

3-й вариант

Сидя в позе «Амвз», ладонями упритесь в пол, поставив их сзади рядом с пятками. Сделайте глубокий вдох, выпрямив спину, и на выдохе наклонитесь вперед, опустив голову на пол (рис. 93). На вдохе поднимите таз (голова при этом будет перекатываться) и на выдохе таз опустите. На вдохе поднимите голову и примите позу амвза. Выдох — сядьте в позе «Амвз», расслабьтесь. Делайте от 3 до 6 циклов, очень медленно.



Противопоказания: не следует выполнять эту асану тем, кто страдает головокружением, нарушениями в шейном отделе позвоночника или высоким кровяным давлением.



Рис. 23. Шашехасана — поза кролика (3-й вариант)

ЧАТУШПАДАСАНА

Встать на четвереньки и, выпрямив спину, выполнить глубокое дыхание. В этой позе органы тела освобождаются от воздействия силы гравитации, действующей при прямохождении.

ВИАГРА-ПРАНАЯМА — «КОШЕЧКА ДОБРАЯ — КОШЕЧКА СЕРДИТАЯ»

Встаньте на четвереньки, на вдохе поднимите голову и как можно сильнее прогнитесь в пояснице (рис. 24).



Рис. 24. «Кошечка добрая»



Рис. 25. «Кошечка сердитая»

На выдохе голову опустите, а поясницу выгните дугой вверх (рис. 25). Дышите глубоко и медленно. Цикл повторите по меньшей мере 9 раз.



Терапевтическое действие. Поза очень полезна при болях в суставах, пролапсе внутренних органов и при беременности, а также после родов. Эта асана также стимулирует полное дыхание.

ШАРАБААСАНА

На вдохе выполните добрую кошечку, поднимая правую ногу вверх. На выдохе — опустите ногу. Повторите 3 раза. Затем поднимите левую ногу на вдохе, на выдохе — опустите.

Сделайте 3 раза. Выполняйте медленно, на полном дыхании. Не забывайте выгибать спину вверх в «сердитой кошечке», вниз — в «доброй кошечке».

ШАШАНКАСАНА — ПОЗА «ЛУНА»

Сидя в позе «Алмаз», положите руки на бедра чуть выше коленей. Во время вдоха поднимите руки над головой; держите их на ширине плеч, растягивая вверх.

Во время выдоха согните туловище и наклонитесь вперед; голова и руки на одной линии с корпусом (рис. 26).

В конце наклона руки и лоб должны быть на полу шире бедер коленей.



Рис. 96. Шашанкасана — поза «Луна»

Согните немного руки в локтях и расслабьте их. В этой конечной позе задержите дыхание на 5 секунд. Затем одновременно со вдохом поднимите руки и туловище в вертикальное положение. Во время выдоха опустите руки на колени. Это один цикл. Практикуйте от 3 до 5 циклов.

Продолжительность: начинающим следует удлинять время нахождения в конечной позе при нормальном дыхании от 3 до 10 минут. Это можно сделать после завершения третьего цикла основной позы (с задержкой дыхания).

Противопоказания: не следует выполнять пациентам с очень высоким давлением, при выпадении диска или при головокружении.

ШАШАНКА-БХУДЖАНГАСАНА

Примите позу кошки (руки и бедра параллельно полу, ладони на уровне плеч). Опуститесь в Шашанкасану. Медленно поднимайте грудь, будто скользите над полом, пока она не окажется на уровне рук. Затем, выпрямляя руки, поднимайте грудь вверх и вперед; таз прижимайте к полу. В конечной позе руки следует выпрямить, спину выгнуть и голову поднять как в «Кобре». Зафиксируйте позу в течение нескольких секунд, задержав дыхание.

Затем медленно поднимите таз, отведите его назад, держа руки выпрямленными, и вернитесь в Шашанкасану. Это один цикл. Расслабьтесь в течение нескольких секунд перед началом следующего цикла. Практикуйте от 5 до 7 циклов.

Дыхание: вдох — при движении вперед, задержка дыхания в конечной позе и выдох — при возвращении в Шашанкасану.

ЙОГА-МУДРА

Сядьте на пол, скрестив ноги. Спина прямая, шея и голова выпрямлены, взгляд устремлен вперед. Это поза Суххасана, или поза со скрещенными ногами.

Заведите обе руки за спину и кистью правой руки охватите запястье другой руки, пальцы которой сложены в Чин-мудре.

Медленно выдыхая, наклонитесь вперед, опуская голову на пол. К моменту опускания головы на пол выдох должен быть завершен.

После того как вы коснулись головой пола или максимально наклонили голову, задержите дыхание. Теперь напрягите руки и постепенно поднимите их как можно выше, однако без чрезмерного напряжения (рис. 27). Оставайтесь в этой позе в течение 6–8 секунд.

Выдыхая, опустите руки вниз, вернитесь в исходное положение. Расслабьте руки, выполните два дыхательных цикла, повторите упражнение.



Рис. 27. Йога-мудра

В течение 1-й недели выполняйте упражнения только 2 раза, затем доведите число повторений до четырех.



Терапевтическое действие. Стимулирует и тренирует легкие, бронхи. За счет наклона кровь из нижних

отделов перемещается в верхние отделы туловища, в результате чего достигается массаж вен нижних бронхов. Это способствует оздоровлению легких, восстановлению их функции и обеспечивает лечебный эффект асаны при бронхиальной астме.

Кроме того, мудра корригирует нарушения в области позвоночника, устраняет желудочные расстройства и запоры, улучшает пищеварение, повышает потенцию.

Примечание: эту позу вы можете выполнять из Ваджрасаны, как показано на рисунке.

СИМХАСАНА — ПОЗА «АЕВ»

Сядьте на пятки, выпрямите туловище, положите ладони на разведенные немного колени.

Сделайте глубокий вдох, а затем, выдыхая, высуньте язык как можно сильнее. Задержите дыхание. Разведите пальцы обеих рук и напрягите их. Напрягите все тело и мышцы лица. Выращите глаза и смотрите устремляюще.

Оставайтесь в таком напряженном состоянии 6–8 секунд. Затем на выдохе спрячьте язык и одновременно расслабьте все мышцы. После отдыха в течение 6–8 секунд повторите позу.

В течение 1-й недели делайте асану 2 раза подряд. Затем выполняйте ее по 4 раза, но не более. В некоторых случаях эту позу можно выполнять дважды в день с перерывом между занятиями 8 часов.



Терапевтическое действие. Поза положительно влияет на всю дыхательную систему. Оказывает лечебный эффект при болезнях горла, исчезновении голоса, тонзиллите, нарушении функции щитовидной железы.

ГОМУКХАСАНА — ПОЗА «КОРОВЬЯ МОРДА»

Сядьте с прямыми ногами вперед. Согните левую ногу под правой ногой так, чтобы левая пятка касалась правой ягодицы. Согните правую ногу и перенесите ее над левой ногой, помещая пятку рядом с левой ягодицей.

Прижмите правое колено к верхнему колену. Левую руку заведите за спину, а правую руку поднимите над правым плечом. Попытайтесь

94 • • • Лечебная йога. 50 лучших дыхательных упражнений и асан

соединить пальцы обеих рук за спиной. Спину выпрямите, глаза закройте (рис. 28). Удерживайте позу в течение 2 минут. Повторите позу с правой ногой.

Дыхание: нормальное в течение всего времени.



Рис. 28. Гомукхасана — поза «Корова-я морда»

ТАДАГИ-МУДРА

Сядьте с вытянутыми ногами, стопы слегка разведены. Ноги остаются выпрямленными в течение всей практики. Руки положите на колени, голову и спину держите прямо.

Обхватите большими, указательными и средними пальцами большие пальцы ног.

Голова обращена вперед. Вдохните медленно и глубоко, стягивая мышцы живота к позвоночному столбу (рис. 29). Задержите дыхание и держите позу удобное для вас время, не напрягаясь. Выдохните медленно и расслабьте живот.

Повторите такое дыхание 10 раз. Затем освободите пальцы и вернитесь в исходное положение.

Это один цикл. Практикуйте от 3 до 5 циклов.



Рис. 29. Тадаги-мудра



Противопоказания: беременные женщины, больные грыжей или пролапсом обязательно должны избегать этой позы.

Замечание: можно освобождать пальцы ног после каждого глубокого дыхания, если вам поза доставляет какое-либо неудобство.

Асаны, выполняемые лежа на спине

ЯСТИКАНАСАНА — ПОЗА «ТРОСТЬ» (ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОЗ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ ЛЕЖА)

Лягте на спину, руки положите за голову, вытянув их вперед. Носки правой ноги потяните на себя, а пятку — от себя, в это же время правую руку тяните вперед, от себя. Затем выполните такое же потягивание с левой стороны туловища. Повторите от 3 до 4 потягиваний с каждой стороны.

ПАВАНМУКТАСАНА — ГАЗОВАЯ ПОЗА

См. рис. 4. на с. 46.

СУПТА-УДАРАКАРШАНАСАНА — СКРУЧИВАНИЕ ДВУМЯ КОЛЕНЯМИ

См. рис. 6 на с. 47.

УНИВЕРСАЛЬНОЕ СКРУЧИВАНИЕ (СКРУЧИВАНИЕ ОДНИМ КОЛЕНОМ)

См. рис. 7 на с. 48.

Перевернутые асаны

ВИПАРИТА-КАРАНИ-МУДРА — ПОЗА ПОЛУСВЕЧИ

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Распрямите все тело и смотрите вверх. Дыхание спокойное.

Вытяните пальцы ног и напрягите их. Затем, вдыхая, поднимите ноги перпендикулярно полу. Поместите ладони под ягодицы и на выдохе поднимите вверх все тело. Поднимайте тело постепенно, поддерживая его руками. Не прилагайте при этом чрезмерных усилий. Поднимайте тело настолько высоко, насколько это возможно. Вытяните обе ноги, удерживая их вместе (рис. 30). Дыхание спокойное. Сохраняйте такое положение 10–15 секунд в течение 1-й недели занятий. Постепенно увеличивайте это время: в течение 1-го месяца — до 1 минуты, в течение последующих — до 3 минут.



Рис. 30. Випарита-карани-мудра — поза полусвечи

После пребывания в стойке на плечах вернитесь в горизонтальное положение следующим образом: опустите медленно ноги за голову, при возможности, касаясь пальцами пола. Выпрямите руки и, упираясь ими на пол, медленно, позвонок за позвонком, опускайте корпус пока таз не ляжет на пол. Затем положите обе ноги и расслабьтесь. Сделайте несколько циклов полного дыхания.

Випарита-карани-мудру выполняют только один раз, не повторяя. Меняется лишь продолжительность сохранения позы.



Терапевтическое действие. Это одна из самых ценных поз хатха-йоги. Трудно найти область тела, которая не стимулируется и не тренируется во время этой асаны. По благотворному воздействию на организм она является следующей после королевы асан — Сиршасаны (стойки на голове). Благодаря тому что во время этой асаны происходит стимуляция и укрепление всей дыхательной системы, заболевания легких излечиваются. Она устраняет нарушения кровообращения, вызывает прилив крови к тканям лица, устраняет желудочные расстройства, улучшает пищеварение, наделяет энергией половые железы. Особенно полезна для женщин, является средством омоложения.

САРВАНГАСАНА — ПОЗА СВЕЧИ


Лягте на пол на свернутое одеяло. Руки положите вдоль туловища ладонями вниз. При поддержке рук медленно поднимите ноги до вертикального положения, держа их прямо. Надавите ладонями и руками на пол. Медленно и мягко перекатите ягодицы и спину вверх от пола, поднимая туловище в вертикальное положение. Упритесь ладонями в спину рядом с лопатками. Мягко толкните грудь вперед, чтобы она прижалась к подбородку. В конечной позиции ноги должны быть перпендикулярно полу на одной линии с туловищем. Ноги расслабьте, глаза закройте. Расслабьте все туловище.

Вернитесь в исходное положение следующим образом: перенесите ноги за голову и поставьте пальцы ног на пол, держите ноги прямо. Освободите руки и положите их на пол ладонями вниз. Постепенно опустите на пол спину, затем ягодицы, пока ноги не примут вертикальное

положение. Затем медленно опустите на пол ноги. Расслабьтесь в Шавасане до тех пор, пока дыхание и пульс не придут к норме.

Дыхание: вдох — в исходном положении. Остановка дыхания во время выполнения конечной позиции. Дыхание глубокое, медленное, брюшное во время нахождения в конечной позиции. Остановка дыхания во время опускания тела на пол.

Начинающим следует удерживать позу в течение нескольких секунд, постепенно увеличивая время до 3 минут и более. Выполняется один раз в комплексе асан.

 **Противопоказания:** гипертиреоз, заболевания печени, выпадение диска, высокое давление и другие заболевания сердца, слабость сосудов глаз, тромбоз; избегать во время менструации и беременности.

Примечание: некоторым своим ученикам я рекомендую выполнять эту позу у стены: оздоровительный эффект от этого почти не меняется.

МАТРИАСАНА — ПОЗА РЫБЫ

После Сарвангасаны следует сделать Матриасану, которая является контрпозой по отношению к перевернутым позам. Этим достигается уравновешивание воздействия двух поз и обеспечивается сбалансированная стимуляция всего тела.

Лягте на спину. Согните ноги в коленных суставах и поставьте пятки возле бедер. Сведите колени вместе, а пятки расставьте на расстоянии 10 сантиметров. Положите ладони на пол, туловище выпрямите, смотрите вверх, дышите нормально.

Положите ладони под бедра и, упираясь руками в бедра, слегка поднимите голову вверх. Перенесите вес верхней части тела на локти. Затем, отклонив голову назад, прогнитесь так, чтобы позвоночник приобрел форму дуги; упритесь макушкой головы в пол. Для усиления изгиба позвоночника в области поясницы и шеи упритесь локтями в пол, однако не прилагая чрезмерных усилий.

Прогнувшись насколько возможно, сохраняйте эту позу. Руки вытяните по бокам туловища, ладони положите на бедра (рис. 31). Оставайтесь в позе в течение одной четвертой времени, которое вы затратили на выполнении Випарита-карани и Сарвангасаны. Сделайте несколько циклов полного дыхания. Затем вернитесь в исходное положение:



Рис. 31. Матсиасана — поза рыбы

Упираясь локтями в пол, поднимите голову вверх и выпрямите шею. Постепенно спустите на пол спину, плечи, шею и голову. Ноги выпрямите и положите их на пол.

Расслабьтесь, выполняя 2–3 дыхательных цикла. После отдыха повторите еще 1 или 2 цикла асаны.



Терапевтическое действие. Поза устраняет нарушения функции дыхательной системы, поскольку во время этой асаны тренируются все органы дыхательной системы: носовые проходы, глотка, гортань, трахея, бронхи и легкие. Она также оказывает стимулирующее воздействие на позвоночник и все мышцы спины, устраняет ригидность шеи.

Примечание: ноги можно не сгибать, а держать их вытянутыми вперед, как показано на рисунке.

ПОЗА «МОСТИК»

Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы поставьте так, чтобы голени были перпендикулярны полу. Поднимите таз, руки подложите под талию, стараясь как можно сильнее прогнуться в пояснице (рис. 32).



Рис. 32. Поза «Мостик»

Дышите медленно, глубоко. Зафиксируйте позу в течение 10–15 секунд, после чего опустите таз и расслабьтесь. Повторите позу 3 раза.

КАНДАРАСАНА — ПЛЕЧЕВАЯ ПОЗА

Лягте на спину, согните колени и поставьте стопы на пол рядом с тазом. Обхватите лодыжки руками. Это начальная позиция.

Поднимите таз и прогните спину. Старайтесь поднять грудь и живот как можно выше, не сдвигая ни ног, ни плеч (рис. 33). Удерживайте позу сколько можете, а затем опустите тело в начальную позицию. Освободите лодыжки и расслабьтесь с вытянутыми ногами.



Рис. 33. Кандарасана — плечевая поза

Дыхание: глубоко вдохните в начальной позиции; задержите дыхание во время подъема и нахождения в конечной позе или дышите медленно и глубоко, находясь в конечной позиции; выдох — во время опускания тела в начальное положение.

Практикуйте от 3 до 10 циклов.



Противопоказания: язва, грыжа.

Асаны, выполняемые лежа на животе

ПОЗА «СФИНКС»

Лягте на живот, лоб положите на пол, ноги прямо, стопы вместе. Поместите предплечья по обе стороны головы, ладони вниз, пальцы вперед. Предплечья и локти касаются тела.

Поднимите голову, плечи и грудь, опираясь на предплечья, плечи при этом занимают вертикальное положение. Локти, предплечья и ладони остаются на полу (рис. 34). Расслабьтесь в этой позиции в течение



Рис. 34. Поза «Сфинкс»

некоторого времени, а затем медленно опуститесь на пол. Это один цикл.

Дыхание: вдох во время подъема туловища, выдох — при опускании тела. Дыхание нормальное во время нахождения тела в конечной позе.

Удерживайте эту позу от 3 до 4 минут в статическом исполнении и до 5 циклов — при динамическом исполнении.

САРПАСАНА — ПОЗА «ЗМЕЯ»

1-й вариант

Лягте на живот, ноги прямые, стопы вместе. Сложите пальцы «в замок» и поместите руки на ягодицы. Подбородок лежит на полу. Это начальное положение. Напрягая мышцы нижней части спины, поднимите грудь так высоко, как можете. Толкните руки назад и поднимите их как можно выше. Сдвигайте плечевые суставы, стараясь растянуть их как можно сильнее (рис. 35). Удерживайте позу сколько можете.



Рис. 35. Сарпасана — поза «Змея». 1-й вариант

Медленно вернитесь в начальную позицию и расслабьте все тело. Освободите руки и расслабьте их, положив по сторонам туловища. Поверните голову на бок. Это один цикл.

Дыхание: медленно и глубоко вдохните в начальной позиции перед подъемом туловища; задержку дыхания осуществляйте во время подъема и нахождения в конечной позиции; выдох — при опускании туловища.

Повторите до 5 циклов.



Противопоказания: заболевания сердца, высокое кровяное давление.

2-й вариант

Лягте на живот, ноги прямо, шею вытяните, подбородок положите на пол, руки согните в локтях, ладони поместите рядом с плечами, локти прижмите к туловищу и к полу — исходное положение.

На медленном глубоком вдохе поднимите голову и плечи как можно выше и, задержав дыхание, оторвите руки от пола (рис. 36). Зафиксируйте позу в течение 8–10 секунд (можно и более, насколько хватает дыхания) и на выдохе опуститесь на пол. Примите позу крокодила, расслабьтесь.



Рис. 36. Сарпасана — поза «Змея». 2-й вариант

САРПАСАНА СО СКРУЧИВАНИЕМ

Делать так же, как и во втором варианте, но, не отрывая рук от пола, повернуть голову через левое плечо, посмотреть на правую пятку, затем медленно повернуть голову направо и посмотреть на левую пятку (рис. 37). Подбородок держать как можно выше, плечи остаются неподвижными, крайние положения головы надо фиксировать не менее 8–10 секунд. Повороты головы делать на задержке дыхания. Затем



Рис. 37. Серпасана со скручиванием

вернуть голову в положение прямо—вверх, оторвать руки на 3–4 секунды, на выдохе опуститься и принять позу «Крокодил».



Терапевтическое действие. Укрепляет мышцы спины, увеличивает гибкость, подвижность шейных позвонков, помогает при менструальных нарушениях.

МАКАРАСАНА — ПОЗА «КРОКОДИЛ»

Лежа на животе, положите лоб на сложенные запястья рук, а ноги разведите как можно шире (рис. 38). Расслабьтесь, дышите ровно, медленно, достаточно глубоко.



Рис. 38. Макарасана — поза «Крокодил»

БХУДЖАНГАСАНА — ПОЗА «КОБРА»

Лягте в исходное положение как в позе «Змея» (2-й вариант).

Медленно поднимите голову, шею и плечи, а затем и туловище за счет силы мышц спины. Теперь поднимайте туловище еще выше, используя силу мышц рук.

Выпрямляя локти, поднимите корпус так высоко, как только можете, прогибая спину в виде арки. Мягко запрокиньте назад голову. В конечной позе лобковая кость остается на полу. Руки можно не выпрямлять,

это зависит от вашей гибкости (рис. 39). Удерживайте конечную позицию столько времени, сколько можете.

Вернитесь в исходное положение, сгибая руки и медленно кладя на пол пупок, грудь, плечи, лоб. Это один цикл.

Дыхание: вдох — во время подъема туловища, нормальное дыхание в конечной позе, выдох — при опускании туловища. Если поза выполняется в течение короткого времени, то в конечной позиции выполняется задержка дыхания.



Рис. 39. Бхуджангасана — поза «Кобра»

Практикуйте до 5 циклов, постепенно увеличивая время нахождения в конечной позиции.

Противопоказания: при язве пищеварительных органов, грыже, туберкулезе, гипертиреозе.

ТРИАКА БХУДЖАНГАСАНА — ПОЗА «КОБРА СО СКРУЧИВАНИЕМ»

Примите конечную позицию позы «Кобра» и раздвиньте ноги на полметра друг от друга; пальцами ног упритесь в пол, а пятки поднимите. Голова обращена вперед.

Поверните голову и верхнюю часть туловища и посмотрите через левое плечо на пятку правой ноги. Удерживайте конечную позу в течение нескольких секунд.

Затем поверните голову к центру и скрутитесь в другую сторону, не опуская туловища (рис. 40). Вернитесь в центральное положение, опустите туловище на пол. Это один цикл.

Дыхание: вдох — подъем туловища; задержка дыхания в конечной позиции; выдох — опускание туловища.

Практикуйте от 3 до 5 циклов.



Рис. 40. Тришкра Бхуджа-нгасана — поза «Кобра со скручиванием»

Примечание. Можно выполнять эту позу из положения «Змея».

ШАЛАБХАСАНА — ПОЗА «КУЗНЕЧИК»

Лягте на живот, ноги вместе, подбородок на полу. Кулаки, сложенные внутрь большими пальцами, положите под бедра ближе к паху (руки выпрямлены или чуть согнуты).



Рис. 41. Шалабхасана — поза «Кузнечик»

На вдохе рывком поднимите ноги, подбородок при этом остается на полу (рис. 41). После этого задержите дыхание на несколько секунд.

Ноги держите выпрямленными, смотрите вверх. На выдохе опустите ноги и примите позу «Крокодил».

Расслабьтесь. Повторите позу 3 раза.

Примечание. Тем, кому трудно выполнять позу «Кузнечик», можно заменить ее на позу «Полукузнечик»: поднимать не обе ноги, а сначала одну ногу, а затем, после короткого расслабления в Шавасане, — другую ногу.

ДХАНУРАСАНА — ПОЗА «ЛУК»

Лягте на живот, ноги вместе, руки вдоль туловища, подбородок на полу. Согните колени и обхватите руками лоджки. Это начальная поза. Поднимая бедра, грудь и голову, прогните как можно сильнее шею и спину (рис. 42). Удерживайте конечную позицию так долго, как сможете, а затем, медленно опуская ноги, грудь и голову, примите начальную позицию. Расслабьтесь в позе «Крокодил», пока дыхание не придет в норму. Это один цикл.

Дыхание: глубоко вдохните, находясь в начальной позиции; задержка дыхания во время подъема и нахождения в конечной позиции; на выдохе возвращайтесь в «Крокодил». Практикуйте от 3 до 5 циклов.

Противопоказания: слабое сердце, высокое давление, грыжа, колит, изжога желудка или двенадцатиперстной кишки.

УТХАН-ПРИСТХАСАНА — ПОЗА «КОШЕЧКА ЛАСКОВАЯ»

Лягте на живот, руки скрестите под грудью, обхватив предплечья. Локти во время практики не должны перемещаться. Немного раздвиньте ноги. Голова обращена вперед. Это начальная позиция.



Рис. 42. Дханурасана — поза «Лук»

Поднимите туловище и таз так, чтобы тело поддерживалось с помощью коленей и локтей. Растягивайте туловище назад, помещая подбородок и грудь на пол рядом с предплечьями. Это конечная поза (рис. 43).

Возвращайтесь в верхнее, а затем в начальное положение. Это один цикл.

Дыхание: вдох во время подъема таза (дважды в течение одного цикла); выдох во время опускания таза (дважды в течение каждого цикла).



Рис. 43. Ушжан-пристхасана — поза «Кошечка ласковая»

Практикуйте до 10 циклов с задержкой дыхания или удерживайте конечную позицию, выполнив 10 дыхательных циклов.

ШАВАСАНА — ПОЗА ПОЛНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Лечь на спину, руки — вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыты, пятки ног касаются друг друга, носки разведены.

Начинайте расслаблять мышцы тела от кончиков пальцев ног, переходя затем на ступни, лодыжки, икры, колени, бедра, мышцы живота, груди. Затем расслабляйте мышцы таза, поясницы, спины, области лопаток; после чего переходите на расслабление рук от пальцев до шеи. Мысленно зафиксируйте расслабление всего туловища и особенно позвоночника от копчика до первого шейного позвонка. После приступайте к расслаблению головы: подбородка, щек, губ, языка, глаз, бровей, лба. Мысленно говорите: «Все тело расслаблено, ум спокоен». Затем постарайтесь расслабить нервную систему, представляя себе угасание нервной энергии, подобное морскому отливу. Вызовите в себе ощущение, что ничто для вас не имеет значения, и пусть никакие мысли вас не беспокоят. Затем назначите глубокое полное йогов-

ское дыхание, выпячивая живот на вдохе и втягивая его на выдохе. Дыхание служит средством восстановления энергии и успокоения. Теперь постарайтесь полностью отделить себя от повседневной жизни, перенестись в некое прелестное и спокойное место, где все именно так, как вам нравится.

Выход из позы: пошевелить пальцами рук, пальцами ног, открыть глаза, глубоко вдохнуть, перевести руки за голову, потянуться всем телом, с выдохом сесть.



Терапевтическое действие. Шавасана при правильном выполнении расслабляет не только каждый мускул, но и каждый нервный центр и сам мозг. За несколько минут это упражнение восстанавливает силы так же, как несколько часов сна. Регулярная практика Шавасаны помогает при напряженности, бессоннице, нервных расстройствах, повышении кровяного давления или сердечных нарушениях; тонизирует нервную систему, снимает усталость, повышает энергию.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ

Причины легочных заболеваний

Основной причиной всех заболеваний органов дыхания является ухудшение газообмена между организмом и окружающей средой. Этот газообмен состоит из трех этапов:

- **вентиляции** — поступление воздуха по воздухоносным путям в альвеолы во время вдоха и его удаление во время выдоха;
- **диффузия** — проникновение кислорода и углекислого газа через альвеолярную мембрану из альвеол в легочные капилляры и обратно;
- **перфузия** — доставка крови, обогащенной кислородом, по артериям и капиллярам в клетки тканей всего организма, удаление из клеток углекислого газа, полученного в результате окисления субстратов в цикле Кребса (тканевое дыхание) и доставка крови, обогащенной углекислым газом, в легкие по легочным венам.

Ухудшение газообмена является результатом нарушения работы защитных и очистительных механизмов дыхательной системы, которые препятствуют проникновению частиц органической и неорганической пыли, болезнетворных микроорганизмов, молекул токсических веществ и т. п. в легкие.

Очень важным звеном газообмена, которым почему-то обычно пренебрегают в практике лечения всех без исключения легочных заболеваний, является его начальный

этап, от которого зависит чистота проникаемого в организм воздуха. А ведь многие аллергические реакции, которые происходят в легких, приводят к таким тяжелым заболеваниям, как альвеолит аллергический экзогенный. Оно характеризуется диффузным поражением альвеол и интерстициальной ткани легких и возникает в результате аллергической реакции легочной ткани на попадание органической и неорганической пыли.

При хроническом течении этого заболевания, то есть при длительном контакте с данными аллергенами, возникают следующие состояния: постоянные кашель с мокротой и одышка, пневмосклероз, хронический бронхит, эмфизема легких, дыхательная недостаточность. Всего этого можно избежать, если внимательно следить за состоянием здоровья слизистой носоглотки — первого и основного защитного барьера на пути к легким. Поэтому в йоготерапии такое большое значение придают методу очищения носоглотки и всех прилегающих к ней полостей. Таким методом является Нети-крийя.

Нети-крийя — промывание носоглотки

Для профилактических целей используется вода, температура которой немного ниже температуры тела. Протекая сквозь носоглотку, она воспринимается как слегка прохладная.

Можно пользоваться водопроводной водой. Соль должна быть крупного помола. Налить в стакан воду и подсолить ее до вкуса физиологических жидкостей (крови или слез).

Концентрация такого раствора равняется 0,9%, то есть в 100 мл воды нужно растворить 0,9 г поваренной соли. На стакан воды потребуется около 2 г соли, это примерно половина чайной ложки, не более.

Налить воду в левую ладонь, согнутую в виде чашки, зажечь средним пальцем правой руки правую ноздрю и втянуть воду левой ноздрей. Ту воду, которая проходит сквозь и оказывается во рту, выплюнуть. Повторить несколько раз. Затем то же самое выполнить, зажимая левую ноздрю средним пальцем левой руки и втягивая воду правой ноздрей из правой ладони.

При промывании носа небольшое количество воды оставьте для промывания глаз. Остаток воды следует вылить на глаза — пусть она протечет от наружного угла глаза к переносице.

Ежедневное выполнение Нети-крии утром, а при необходимости (в случае заболевания) и вечером, должно превратиться в привычку — как умывание и чистка зубов. Ведь это намного легче, чем лечиться от множества заболеваний, которые вы можете предотвратить таким простым способом. Эту процедуру лично я выполняю уже более 20 лет и могу сказать, что мне она нравится, поскольку все это время я чувствую себя здоровой и бодрой. Простудными заболеваниями я иногда болею, но редко, не более раза в два-три года, и они проходят очень быстро. И это не от «природы», как говорится, а от постоянной работы над собой. Раньше, до занятий йогой, я болела очень часто. Ангина почти не проходила, насморк с гайморитом были обычным явлением, а воспаление легких за три года, предшествующих началу занятий, случилось дважды.

В случае заболевания носоглотки (насморк, ангина) нужно выполнять терапевтическую Нети-крию. Для этого вода берется как можно более теплая. Протекая сквозь носоглотку, она должна восприниматься как почти горячая. В этом случае отделение слизи происходит более интенсивно. В горячую воду можно добавить щепотку пищевой соды — это еще более усилит ее очищающее действие. Капнув в воду, куда добавлены соль и сода, одну-две капли спиртового раствора йода, получим

бактерицидное средство. Оно будет крайне полезным для обработки носоглотки при инфекциях дыхательных путей.

Не следует злоупотреблять таким раствором — применяйте его только в случае болезни. Глаза этим раствором промывать нельзя, они промываются только прохладным раствором соли без добавления соды и йода.

Городским жителям следует выполнять Нети-крию ежедневно, тогда как сельским жителям в силу условий их жизни можно после ежедневной практики в течение нескольких месяцев перейти к выполнению этой процедуры 1–2 раза в неделю.

Если вы бываете на море, то выполняйте Нети-крию с морской водой. Это так приятно и полезно, что не надо даже объяснять, почему.

Нети-крия устраняет непроходимость дыхательных путей, она же поможет тем, кто дышит через рот и разрушает свое «грубое» тело вдыханием загрязненного воздуха. Тем, кто страдает заболеванием глаз и нарушением зрения, Нети-крия станет верным союзником в борьбе с вашими проблемами.

«Очиститель разума и даритель божественного прозрения суть Нети, ибо все недуги одолевает в той части тела, что возвышается над плечами» — говорится в древнем трактате «Хатха-йога Прадипика».

Лечение и профилактика пневмонии и туберкулеза по методу Свами Шивананды

Лечение пневмонии

При появлении жара давать больному пить чистую горячую воду от стакана до полулитра каждые 15–20 минут, пока не пройдет озноб. Это приведет к обильному потоот-

делению, при котором организм будет избавляться от токсинов. Если больной страдает запором, сделать Сахаджи-басти-крию номер четыре утром и вечером. Продолжить тщательно очищать кишечник и после того, как лихорадочное состояние минует. После наступления улучшения выполняйте 2–3 раза в день Сахаджа-пра-наюму номер шесть.

По мере выздоровления надо следовать принципу прогрессивной тренировки и принимать солнечные ванны.

Двух-трехдневное полное голодание на теплой воде с лимонным соком. После возвращения аппетита — соковая диета. После выздоровления — саттвическая диета¹.

Ноги больного держать в тепле — класть под одеяло гралку с горячей водой.

Лечение туберкулеза

Этот метод лечения туберкулеза обладает большой силой, однако и больной, и врач должны отдавать себе отчет в том, что болезнь исключительно опасна и требует очень серьезного подхода.

Утром: Сахаджи-басти-крия с теплой водой по схеме номер два. После дефекации — Сахаджи-agni-сара-дхаути — 20 раз; Агни-сара-дхаути номер один — 40 раз, номер два — 6 раз; Ваджана-праяама — не менее 6 минут, но ни в коем случае не переутомляться.

Перед полуднем: солнечные ванны — 5–15 минут соответственно индивидуальным возможностям, во время солнечных ванн практиковать Сахаджа-пра-наюму номер три, четыре и семь — по 2 минуты каждую.

¹ Согласно Аюрведе, саттвическая диета — это молоко, рис, очищенное масло, кунжут, миндаль, фрукты и фруктовые соки, любой сладкий вкус. К этому списку зачастую добавляются также продукты, как пшеница, бобы, кокос, авельсины, фимики и мед.

После того как исчезнет вечерняя температура и ночное потение, добавить вечернюю практику по схеме: Ваджрана-пранаяма — 6 минут; Сарвангасана — 2 минут; Йога-мудра — 6 раз; Палмиттанасана — 3 раза; Агни-сара-дхаути номер два — 4 раза.

По мере улучшения состояния следовать принципу прогрессивной тренировки.

Ключевое упражнение — Ваджрана-пранаяма.

С помощью йогической системы лечения туберкулез излечивается довольно быстро и радикально, если в начальных стадиях заболевания начать тренироваться, должным образом изменить диету.

Комната больного должна быть сухой, чистой и солнечной. Проветривать помещение нужно часто, но следует избегать сквозняков. Никогда не дышать ртом, только носом. При кровохаркании поливать голову водой, на грудь положить влажную салфетку или полотенце. Если нет лихорадки — купаться в ванне. Покой и постельный режим. Никакого умственного труда вплоть до полного выздоровления. Твердо верить в свою силу и способность победить болезнь.

Легкая питательная диета: спелые фрукты, соки, овощные супы, козье молоко пополам с водой, жидкая каша из разваренного риса на воде. Никогда не есть много сразу — только небольшими порциями, но почаще.

При наличии температуры на ночь ничего не есть. Если не дает покоя сильный аппетит — немного обезжиренного молока, фруктового сока или сочных фруктов.

Когда нормальная температура стабилизируется, можно утром и днем кормить больного разваренными каплями из риса с зеленью и овощами, разваренными бобовыми. Вечером можно есть только овощи, обезжиренное молоко и фрукты.

Четыре раза в день давать больному обезжиренное молоко, один раз — с двумя столовыми ложками меда.

Автор считает, что тот, кто в совершенстве владеет Ваджрана-праяамой, не может заболеть этой опасной болезнью.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — это инфекционно-аллергическое заболевание, основными признаками которого служат приступы удушья, вызванные гиперактивностью (повышенной реакцией на воздействие различных раздражителей) бронхов.

Причинами возникновения бронхиальной астмы являются либо внешние факторы, либо нарушение функционирования внутренних органов (эндогенные факторы). В связи с этим первый тип астмы называют аллергическим, второй — эндогенным.

При аллергической бронхиальной астме аллергеном может стать любое вещество, способное вызвать в организме образование антител: пыльца растений, шерсть домашних животных, пыль, продукты питания. Выявление продукта, вызывающего аллергию, всегда индивидуально.

Причиной возникновения эндогенной астмы могут стать респираторные инфекции, нарушения метаболизма аминокислот, эндокринные и нервно-психологические расстройства.

Известны многие случаи полного излечения от астмы, когда в жизни человека происходили благоприятные события, исчезали невротизирующие факторы. Может помочь в исцелении внушение и самовнушение.

По степени тяжести бронхиальную астму подразделяют на легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой бронхиальной астме развернутые приступы удушья отсутствуют. Признаки бронхоспазма отме-

чаются не чаще двух раз в неделю и длятся недолго. Такие больные могут просыпаться по ночам от приступа не более трех раз в месяц.

При средней тяжести заболевания приступы удушья случаются чаще как в дневное время, так и ночью. Больной вынужден принимать лекарственные препараты даже в период между приступами.

Тяжелая форма астмы означает, что приступы случаются часто, носят затяжной характер и могут быть опасными для жизни.

Длительное течение приступа удушья может перейти в состояние организма, которое носит название астматический статус. Он означает, что у больного нарастает опасная для жизни бронхиальная обструкция с прогрессирующими нарушениями вентиляции и газообмена в легких.

В Вихарском медицинском центре йоготерапии разработаны методы лечения бронхиальной астмы, которые мы приводим в данной книге.

Возможные причины астмы

Астма вызывается комбинацией многих факторов, включая иммунологическую реактивность и повышенную стимуляцию парасимпатической нервной системы на легкие, в связи с чем происходит сужение бронхов.

Парасимпатические нервы берут начало в гипоталамусе — области мозга, которая находится под контролем высших эмоциональных центров. Следовательно, эмоциональное напряжение воздействует на гипоталамус, который затем посылает стимулы к парасимпатическим волокнам и тем самым может запустить астматическую атаку. Как же лечить астму? Вывод напрашивается следующий: остановите умственные и эмоциональные реак-

ции, и вы остановите астму. Однако это не так легко сделать.

Большинство общих заболеваний в настоящее время являются психосоматическими заболеваниями. Эмоциональные стрессы являются отражением глубочайших процессов. Они остаются с нами в течение того времени, пока мы имеем дело с проблемами, вызвавшими эти стрессы.

Некоторые люди могут сердиться и беспокоиться, а затем неожиданно оставляют в стороне эти проблемы и вновь обретают спокойствие. Так поступают йоги. Каждая наша мысль и эмоция каким-то образом воздействует на тело. Наилучшей страховкой хорошего здоровья является спокойный и уравновешенный ум. Для астматиков потребность в спокойствии ума возрастает в несколько раз, и способность к расслаблению является наиболее важной составляющей в их лечении.

Что нужно делать при остром приступе бронхиальной астмы?

Что происходит с человеком при остром приступе астмы? Обычно это паника и растерянность, смешанные со страхом, болью и страданием. Каждый больной имеет, однако, свой собственный опыт. Прежде всего, надо осознать и проанализировать ваши внутренние процессы. Это поможет вам почувствовать приближение приступа заранее и предпринять определенные действия. Какие именно?

Сядьте на край стула или кровати, наклонитесь вперед, упритесь локтями о колени, расслабьте все тело. Сконцентрируйте внимание на дыхании и постарайтесь опутить его как свободное и легкое движение воздуха.

Вы можете использовать Пранамасану (поза «Кролик») или Шашпанкасану (поза «Луна») как альтернати-

ву предыдущему упражнению. Все эти позы позволят вам расслабиться и дышать более свободно.

Контролируйте свое дыхание, выполняя его на счет «пять»: вдох, задержка дыхания и выдох. Затем постарайтесь задерживать дыхание после выдоха, тоже на счет «пять». При этом используйте технику полного дыхания йогов или нижнее, диафрагмальное дыхание. Продолжайте дышать так в течение 10 минут и более.

Если вы будете использовать эти практики, как только почувствуете приближение приступа, то сможете его избежать. Если же приступа не избежать, то в этом случае солевая терапия будет лучшим средством для очищения дыхательных путей, расслабления нервной системы и снятия умственного напряжения. Соль является лучшим средством для больных астмой. Поступая в организм, она выводит слизь, уменьшает воспаление и таким образом устраняет дискомфорт.

Если вы чувствуете, что астматический приступ прогрессирует, выполняйте следующие упражнения.

1. Лагха-шанкапракшалану — в том случае, если вы получили заранее предупреждение о приступе и если позволяет ваше физическое состояние.
2. Куньял-крию, которую следует выполнять после завершения первой практики. Она и сама по себе является эффективным средством при остром приступе астмы.
3. Затем выполняйте Нети-крию и Капалабхати.
4. Практикуйте пранаяму или Ом-мантру. Продолжительность от 5 до 10 минут каждый час.
5. Если вы не пьете регулярно кофе, то можете выпить чашку горячего крепкого кофе через полчаса после Лагха-пракшаланы и Куньял-крии. Это поможет расслабить спазмы, согреть грудь и принесет вам облегчение.

Мы обнаружили, что с помощью вышеперечисленных техник приступ астмы снимается очень эффективно.

Программы терапевтической йоги

Программа терапевтической йоги разрабатывается для каждого пациента отдельно и выполняется под наблюдением опытного преподавателя йоги.

Программы делятся на три стадии. На освоение каждой стадии требуется около трех месяцев в зависимости от состояния больного. По мере вашего ознакомления с практиками вы можете приспосабливать данную программу к вашим потребностям. Повторение практик из 1-й ступени в последующих стадиях принесет только пользу. Эти программы адресуются больным без осложненной астмы, то есть без сопутствующих заболеваний, таких как высокое кровяное давление или болезни сердца. Однако все практики из первой ступени, если их выполнять правильно, являются полезными при всех обстоятельствах (следите за предупреждениями!).

Помните, что важно не количество практик, а их качество. Несколько минут глубокой практики, выполненной с расслаблением, значат гораздо больше, чем полчаса в спешке. Практика должна быть ежедневной, даже если на это будет уходить всего несколько минут.

Стадия 1: полная программа

1. Нети-крия — ежедневно.
2. Лагха-шанкапракшалана (начать спустя один месяц): дважды в неделю в течение месяца, затем — один раз в неделю.
3. Таласана — 3 цикла.
4. Триконасана — 3 цикла. Переходите постепенно от варианта 3 к вариантам 1 и 2.

5. Уттихита-долосана — 5 циклов.
6. Кати-чакрасана — 5 циклов.
7. Подготовительный комплекс асан (чередуйте упражнения для ног, рук и шеи) — от 5 до 10 циклов.
8. Падасансаласана (цикл Паванамуктасаны) — от 5 до 10 циклов.
9. Виагра-пранаяма — от 5 до 10 циклов.
10. Бхуджангасана — 3 цикла.
11. «Сфинкс» — 3 цикла.
12. Шашанкасана: статика, 10–27 дыхательных циклов брюшного дыхания.
13. Меру-вакрасана — 5 циклов.
14. Брюшное дыхание — 11 циклов.
15. Полное дыхание йогов в Шавасане — 27 циклов.
16. Нади-шодхана-пранаяма: техника 1 и 2, 1 : 1 — 5 циклов, постепенно доводите счет до 10 : 10.
17. Бхрамари-бранаяма — 9 циклов или Уджайи-пранаяма — 5 минут.
18. Мула-бандха, техника 1 — 10 циклов. Релаксация: Йога-мудра.

Стадия 1: короткая программа

1. Таласана — 5 циклов.
2. Триконасана или Тирьяка-тадасана — 3 цикла.
3. Кати-чакрасана — 5 циклов.
4. Повороты плеч — 5 циклов (из подготовительного комплекса).
5. Виагра-пранаяма — 10 циклов.
6. Шашанкасана — 5 циклов.
7. Пранаяма: брюшное, а также полное дыхание йогов — по 11 циклов, через месяц — Нади-шодхана-пранаяма, как в полном цикле.

8. Бхрамари-пранаяма — 9 циклов.
9. Шавасана.

Стадия 2: полная программа

1. Нети-крийя — ежедневно.
2. Куньял-крийя — 1 раз в неделю или по необходимости.
3. Лагха-пракшалана — дважды в неделю в первый месяц, затем 1 раз в неделю.
4. Падахастасана, статика — 3 цикла.
5. Двиконасана — 3 цикла.
6. Паванамуктасана, 3-я часть: Каштха-такшпанасана — 6 циклов.
7. Сурья-намаскар — от 3 до 6 циклов.
8. Шавасана и брюшное дыхание, пока дыхание не вернется к норме.
9. Пашанка-бхуджангасана — 5 циклов.
10. Сарпасана — 3 цикла.
11. Утхан-пристхасана, статика — 10 дыхательных циклов.
12. Пранамасана — 2 цикла по 10 дыхательных циклов.
13. Шаваударакаршанасана — по 1 циклу в каждую сторону.
14. Агнисара-крийя: начните со Свана-пранаямы, выполняйте ее в течение 1 месяца, затем переходите к Актуал-крийе — от 3 до 5 циклов по 10–20 дыхательных циклов.
15. Капалабхати — от 3 до 5 циклов по 20 дыхательных циклов.
16. Ниди-шодхана-пранаяма, техника 2, 1:2 (начинайте с удобного для вас счета и постепенно переходите на счет 10:20).

17. Бхрамари-пранаяма — 9 циклов, или Уджайи-пра-
наяма — 5 минут.
18. Мула-бандха, техника 2 — 10 циклов с синхронным
дыханием.
19. Релаксация — Шавасана.

Стадия 2: короткая программа

1. Пашанка-бхуджангасана — 8 циклов.
2. Сарпасана — 5 циклов.
3. Пранамасана — 3 цикла.
4. Шава-ударакаршасана — 1 цикл.
5. Пранаяма. Медитация и Шаткарма, как в длинной
программе.

Стадия 3

1. Шаткарма, как в стадии 2.
2. Сурья-намаскар — от 3 до 8 циклов.
3. Шавасана.
4. Кандхарасана — 3 цикла.
5. Папимоттанасана, статика — 2 цикла.
6. Гомукхасана — по 1 циклу с каждой стороны.
7. Йога-мудра — 2 цикла.
8. Дханурасана — 3 цикла.
9. Пашанкасана, статика — от 10 до 27 циклов.
10. Ардха-матсиендрасана — по 1 циклу с каждой сто-
роны.
11. Сарвангасана или Випарита-карани-мудра — 1 цикл.
12. Поза рыбы — 1 цикл.
13. Бхастрика — от 3 до 5 циклов по 20 дыхательных цик-
лов.
14. Нади-шодхана-пранаяма, стадия 3, 1:1:1, постепен-
но довести ритм до счета 1:1:2 — 5 циклов.

15. Тадаги-мудра — 3 цикла.

16. Релаксации — Шавасана.

Другие виды лечения

Хотя мы и считаем, что йоготерапия является вполне достаточным методом лечения астмы, но полагаем, что важно знать и другие способы. Они приводятся в книге Свами Шивананды из Рипикеша «Астма: ее причины и лечение». Здесь мы освещаем кратко следующие темы:

- лечение кофе;
- лечение травами;
- массаж;
- сауна;
- аюрведа;
- гомеопатия;
- лечение солью;
- спелеотерапия.

Лечение с помощью кофе

Кофе является лучшим питьем для астматиков. Однако он не будет эффективен, если его принимать чрезмерно. Его нужно пить только по необходимости. Во время приступа чашка крепкого кофе будет весьма полезна, особенно если ее выпить через полчаса после практики Куньял-крийи и Нетти-крийи.

Лечебный эффект от кофе состоит в смягчающем действии на желудок, горло, легкие. Кофе также является умеренным бронходилататором благодаря содержащемуся в нем кофеину.

Кроме того, кофе расслабляет нервы и мускулы бронхов, облегчая и нормализуя таким образом затрудненное дыхание астматика.

Травы

Мы приводим здесь два травяных чая, которые будут полезны в случае астмы.

1. *Coltsfoot*: 1 чайную ложку травы положить в чашку с кипятком, настоять в течение нескольких минут и пить, когда вам захочется.
2. *Dandelion root*: размельчить траву, поместить в кипящую воду и пить по несколько чашек в день.

Для более полной информации надо обратиться к специальной литературе по лекарственным травам.

Массаж

Массаж дает расслабление и омоложение каждой части тела. Он избавляет от боли в суставах и воспаленных мышцах, а также способствует удалению токсинов.

Определенные формы массажа, такие как аюрведический или китайский, являются лечебными и могут удалять тот избыток теплоты и влаги, который способствует астме.

Аюрведа

Аюрведа имеет такую же долгую историю, как и йога. Чтобы стать мастером этой системы, иногда требуется вся жизнь. Мы можем дать только основной аюрведический подход к астме.

Согласно Аюрведе причинами астмы являются:

- загрязнение окружающей среды;
- питье холодной воды;
- чрезмерность в движении;
- использование специй, масла, табака;
- употребление мяса, тяжелой пищи, такой как жирные и молочные продукты, сладостей и т. д.

Способы лечения.

1. Комнату следует хорошо проветривать. Использовать подушки для поддержания головы, груди и рук. В течение дня давать теплую пищу и питье, ничего холодного. Прогреть грудь (например, солнечные ванны или грелка) — это является способом удалить слизь и доставить облегчение. Вечером — легкая пища, чтобы сон был спокойным.
2. В течение приступа употреблять только легкую пищу: соки, виноград, яблоки, мед и т. д.
3. В теплое время года надо принимать холодные ванны, а в холодное — теплые ванны. Каждое утро — прогулки на свежем воздухе.
4. Вызывайте потение (горячие ванны, солнечные ванны, одеяло, горячее питье), так как оно поможет удалить застоявшийся воздух и холод из тела.
5. Хорошим напитком является следующий состав: равные части меда и имбирного сока с небольшим количеством куркумы. Он поможет удалить слизь и согреть тело.

Гомеопатия

В гомеопатии не используются «грубые» лекарства. Три принципа лежат в основе этой системы.

1. Подобное лечит подобное.
2. Магия минимальной дозы.
3. Лечение не болезни, а больного.

Многие люди отмечают, что в руках опытного гомеопата лечение может сотворить чудо.

Лечение минеральными солями

Эта теория, представленная доктором Шусслером, утверждает, что болезни часто вызываются недостатком

определенных минеральных солей, которые требуются организму в малых концентрациях. Одним из первых требований при лечении астмы является пополнение организма соответствующими солями. Такими солями являются:

- 1) калий фосфат: это главное средство при затрудненном дыхании. Используется в больших дозах, особенно тогда, когда астма вызвана диетой;
- 2) хлорид калия: он лечит астму, которая сопровождается большими выделениями слизи, запором и вялой печенью;
- 3) сульфат калия: при астме с желтой мокротой;
- 4) другие соли, которые тоже могут быть эффективны при лечении астмы, включают в себя: фосфат кальция, кальций фтор, натрий хлор, фосфат магния, сульфат натрия.

За более детальной информацией следует обратиться к соответствующему специалисту.

Спелеотерапия

В аллергическом госпитале в Украине, который расположен на глубине 300 метров под землей, врачи успешно проводят лечение больных бронхиальной астмой. Присутствие высоких концентраций солей натрия хлора в атмосфере благоприятно действует на больных с бронхолегочными заболеваниями. Эти соли очищают от загрязнений и токсинов легкие пациентов. Вероятно, эти соли помогают растворить и вывести их вместе со слизью.

Выработка правильного дыхания

Большое значение при лечении бронхиальной астмы имеет правильное дыхание, которое вырабатывается при практике Пранаям. Осваивать их нужно постепенно.

но, переходя от простых дыхательных техник к более сложным. Вот примеры, как нужно это делать (из книги *Yogic Management of Asthma and Diabetes*).

БХАСТРИКА-ПРАНАЯМА — БЫСТРОЕ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Сядьте в любую удобную позу, например, в позу «Амбаз». Руки положите на колени. Поднимите правую руку и выполните Назарка-мудру (указательный и средний пальцы прижать к ладони, а подушечки мизинца и безымянного пальца соединить вместе).

Первый этап: Бхастрика через левую ноздрию.

Закрывать правую ноздрию большим пальцем. Сильно вдохнуть и выдохнуть через левую ноздрию. Живот на входе выпячивается, на выдохе — втягивается. Грудь и плечи не поднимать, тело должно быть неподвижно. После 10 дыхательных циклов глубоко вдохнуть через левую ноздрию, закрыть обе ноздри и удерживать дыхание на несколько секунд. Затем вдохнуть через левую ноздрию.

Второй этап: Бхастрика через правую ноздрию.

Закрывать левую ноздрию сложенными вместе мизинцем и безымянным пальцем и сделать 10 дыхательных циклов через правую ноздрию. Затем глубоко вдохнуть через правую ноздрию, закрыть обе ноздри и удерживать дыхание в течение нескольких секунд. Выдохнуть через правую ноздрию.

Третий этап: Бхастрика через обе ноздри.

Дышать через обе ноздри аналогично дыханию через одну ноздрию, то есть достаточно сильно, но без лишнего напряжения. Главное условие — на входе живот поднимается, а на выдохе — опускается. Этот тип дыхания — нижнее, брюшное дыхание, которое выполняется при участии диафрагмы. После 10 дыхательных циклов глубоко вдохнуть через обе ноздри, закрыть ноздри и выполнить Кумбхаку, то есть задержку дыхания. Затем выдохнуть через обе ноздри.

Бхастрику можно практиковать в трех различных ритмах. Медленный — один дыхательный цикл каждые две секунды, средний — один дыхательный цикл каждую секунду и быстрый — два дыхательных цикла за секунду. Частота ритма зависит от состояния практикующего.

Средняя Вхастрика хорошо укрепляет легкие. В сочетании с Кумбхакой она является сильным средством для предупреждения астматического приступа, так как открывает альвеолы легких, выводит газы и слизь, увеличивает содержание кислорода в крови, а также дает глубокую релаксацию.

НАДИ-ШОДХАНА-ПРАНАЯМА — ОЧИЩЕНИЕ ПСИХИКИ

Техника 1. Подготовительная практика

Сядьте в удобную позу (Сукхасану, Варджасану).

Держите голову и спину прямо. Расслабьте тело, закройте глаза. Выполните несколько циклов полного дыхания Йогов. Поместите левую руку на левое колено, а пальцы правой руки сложите в Назарка-мудре.

Закройте правую ноздрю большим пальцем. Вдохните и выдохните через левую ноздрю 5 раз. Скорость вдоха и выдоха нормальная. После пяти дыхательных циклов освободите большой палец и закройте левую ноздрю сложенными вместе мизинцем и безымянным пальцами правой руки. Вдохнуть и выдохнуть через правую ноздрю 5 раз, скорость дыхания нормальная. Опустить руку и сделать 5 дыхательных циклов через обе ноздри.

Это один цикл. Практиковать надо 5 циклов, то есть от 3 до 5 минут. После 15 дней этой практики переходите к технике 2.

Техника 2

В этой технике вдох и выдох строго контролируются. Закройте правую ноздрю большим пальцем и дышите через левую ноздрю, используя полное йоговское дыхание. В это же время считайте про себя: «один ом»; «два ом»; «три ом» до тех пор, пока не установится удобный для вас ритм. Это базовый счет.

Закройте левую ноздрю, освободив правую. Дышите через правую ноздрю, отсчитывая дыхательные циклы, как при дыхании через левую ноздрю. Время вдоха и выдоха должно быть равное, то есть соотношение вдох-выдох составляет 1 : 1.

Затем вдохните через правую ноздрю на тот счет, на котором вы остановились. В конце вдоха закройте правую ноздрю, откройте левую ноздрю и выдохните через левую ноздрю на тот же счет.

Это один цикл. Практикуйте 5 циклов.

Отношение и длительность. После нескольких дней практики увеличивайте длительность вдоха и выдоха на один счет с тем же соотношением 1 : 1. После освоения этой практики измените соотношение вдоха и выдоха на 1 : 2, то есть выдох выполняйте в два раза длиннее вдоха. Продолжайте увеличивать длительность вдоха на один счет, а выдоха — на два счета. Когда эта техника будет вами усвоена в совершенстве, переходите к технике 3.

Техника 3

Закройте правую ноздрю и медленно дышите через левую ноздрю на счет «пять». В конце выдоха зажмите обе ноздри и задержите дыхание на счет «пять». Откройте правую ноздрю, легко вдохните через правую ноздрю и затем медленно выдохните через ту же ноздрю на счет «пять». В конце выдоха сразу же вдохните через правую ноздрю на счет «пять», держа левую ноздрю закрытой. Снова задержите дыхание на счет «пять», закрыв обе ноздри.

Откройте левую ноздрю, легко вдохните через левую ноздрю и затем выдохните через ту же ноздрю на счет «пять».

Это один цикл. Практикуйте 5 циклов.

Отношение и длительность. Поддержание строгого соотношения длительности вдоха, Кумбхаки (задержки дыхания) и выдоха является очень важным условием этой практики. После освоения отношения 1 : 1 : 1 увеличивайте отношение до 1 : 1 : 2. Например, вдох — на счет 5, затем Кумбхака — на счет 5, выдох — на счет 10. После нескольких недель такой практики, когда это соотношение будет для вас комфортным, увеличивайте его до 1 : 2 : 2. Вдох — на счет 5, Кумбхака — на счет 10 и выдох — на счет 10. После этого можете постепенно увеличить время вдоха на один счет, а время Кумбхаки и выдоха — на два счета. В конце концов вы достигните соотношения 6 : 12 : 12.

Нади-шодхану-праяаму можно практиковать совместно с Джалаандхара- и Мула-бандхами. Сначала выпол-

няйте Шодхану только с Джаландхара-бандхой на задержке дыхания.

После освоения этой практики выполняйте обе бандхи во время Кумбхаки.

Нади-шодхана-пранаяма очень полезна при приступах астмы.

Лечение по методу Свами Шивананды

Во время приступа необходимо голодать целый день. Пить воду с лимонным соком — только теплую, ни в коем случае не холодную. «Обезжиренное» козье или коровье молоко, легкие сочные фрукты, хорошо размоченные сухофрукты — идеальные продукты для питания астматика. Лучше принимать пищу чаще, но маленькими порциями. Ужин должен быть таким, чтобы к утру разыгрался сильный аппетит. Три четверти рациона должны быть составлены щелочными продуктами. Добавлять топленое и растительное масло в ограниченных количествах. Из невегетарианских продуктов допустима свежая рыба, из которой нужно варить суп. Никаких стимуляторов, табака, спиртного. Не употреблять чай и кофе. Жареные блюда следует из рациона исключить полностью.

Огромное значение при лечении астмы имеют солнечные ванны и длительные прогулки в любую погоду.

Очищение организма

По мнению мастеров йоги, примерно 80% всех заболеваний обязаны своим происхождением аутоинтоксикации организма ядами гниющих фекальных масс, собирающихся на стенках кишечника. Кроме того, эти массы — идеальная среда для роста множества видов болезнетвор-

ных бактерий. На нейтрализацию токсинов и на борьбу с этими микробами уходит большая часть энергии организма. На творческое осмысление процесса жизни остается очень мало жизненной энергии, а на развитие осознания — практически ничего. В аллопатии и Аюрведе для очищения кишечника применяются слабительные средства. Однако постоянное применение слабительных пагубно отражается на состоянии кишечника: перистальтика нарушается и развивается склонность к хроническим запорам. Многие слабительные средства в большей или меньшей степени токсичны. Клизма гораздо лучше, но к ней возникает привыкание и, как следствие, — зависимость от нее успешной дефекации. Результат — все тот же хронический запор с интенсивной аутоинтоксикацией вместо избавления от нее. Кроме того, воздействие клизмы ограничивается только нижней частью кишечника.

Сахаджа-басти-крийя — упрощенный метод промывания кишечника

Сахаджа-басти-крийя практикуется при хроническом запоре утром натощак, сразу после пробуждения.


ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Развести полстакана лимонного сока и растворить чайную ложку соли (предпочтительно брать морскую нерафинированную соль) в полутора литрах чистой теплой воды и выпить полученную смесь.

Сразу после этого лечь на спину и выполнять следующую последовательность.


1. Випарита-карани-мудра (поза «Полусвеч») в течение 4–5 минут, затем выполнить Шалбхасану («Кузнечик») 3–4 раза.
2. Падмхастасана (поза «Аист») от 4–5 раз.

В течение последующих 5 минут возникнет сильный позыв к дефекации. При выполнении позы «Аист» автор рекомендует предварительно сделать Ардха-кати-чакрасану — позу бокового полумесяца.

 **Противопоказания:** тот, кто страдает болезнями сердца и гипертонией, должен воздерживаться от попыток освоить Падахастасану (позу «Аист») до тех пор, пока с помощью других йогических практик не избавится от этих проблем.

В зависимости от индивидуального состояния кишечника некоторым пациентам следует добавить к вышеуказанным асанам еще позу «Змея», Ардха-чакрасану и Дханурасану. Вместе с предыдущими позами они дадут хороший результат.

Слабые и больные люди могут выполнять более легкие упражнения: позу «Полусвеча» у стены, Йога-мудру, Паванамуктасану лежа, позу «Черепашка» и поочередное поднимание ног в Шалабхасане.

 **Терапевтическое действие.** Вишарита-карани-мудра дает возможность пройти воде через желудок в кишечник. Лимонный сок обладает некоторым слабительным действием и содержит ионы кальция, который необходим для поддержания здоровья. Если кишечник не срабатывает после применения Басти-крийи, необходимо одно- или двухдневное голодание, ибо это указывает на то, что двенадцатиперстная кишка заблокирована плохо переваренными остатками пищи. После поста выполнить Сахаджи-басти-крийю.

Гармонизирующий комплекс

Данный гармонизирующий комплекс составлен с учетом тех практик и упражнений, которые были разработаны в медицинских центрах йоготерапии, таких как Вихарская школа, центры в Пондичери и Патне. После того как вами будут освоены все те упражнения и практики, которые приведены в этой книге, вы можете приступить к выполнению этого гармонизирующего ком-

плекса. Он вам послужит для профилактики нарушений в состоянии вашей дыхательной системы.

1. Полное дыхание йогов.
2. Ритмическое дыхание.
3. Нади-шодхана-пранаяма.
4. Бхастрика, Джаландхара-бандха (задержка дыхания).
5. Капалабхати.
6. Дыхательные упражнения, комбинированные с асанами:
 - Хаста-уттанасана;
 - Утхита-лолосана;
 - стимуляция альвеол;
 - дыхание, развивающее грудную клетку.
7. Шавасана.
8. Разминка (Пратхана, «Золотая чаша», Таласана, «Свистель», махи кистями, наклоны, «Почечный насос»).
9. «Мельница».
10. «Аист».
11. Триконасана.
12. Двиконоасана.
13. Дандасана.
14. «Гребец».
15. «Бабочка».
16. Антиревматический комплекс:
 - вращение головы;
 - гимнастика суставов.
17. Пашимоттанасана.
18. Вакрасана.
19. Ардха-матсиендрасана.
20. «Алмаз».

21. «Верблюд».
22. «Ребенок», Пашанкасана («Луна»).
23. Пашанка-бхуджангасана.
24. Пранамасана («Кролик»).
25. «Копечка добрая — копечка злая».
26. Йога-мудра.
27. «Лодка».
28. Скручивание двумя коленами.
29. Сахаджа-пранаяма 1, два варианта.
30. Паванамуктасана.
31. Скручивание одним коленом.
32. Випарита-карани-мудра.
33. Матсиасана («Рыба»).
34. «Мостик».
35. «Змея», два варианта.
36. Бхуджангасана («Кобра»).
37. Шалабхасана («Кузнечик»).
38. Шавасана.
39. Правана-пранаяма.
40. Дыхание «АУИМ».
41. Бхрамари-пранаяма.

Послесловие

ГАРМОНИЗИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС — ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Здоровье человека представляется мне взаимосвязанным процессом, или гармоничным взаимодействием всех органов и систем; хорошо сбалансированным обменом веществ, психическим и душевным равновесием. Достижению такого равновесия и служат гармонизирующие комплексы.

Гармонизирующий комплекс — это определенная последовательность поз, динамических и дыхательных упражнений, исполняемых в определенной последовательности и при определенном душевном настрое под музыкальное сопровождение. При выполнении гармонизирующего комплекса происходит гармонизация как основных жизнеобеспечивающих систем организма, так и всех трех начал человека: души, тела и духа. Мой личный гармонизирующий комплекс был составлен мною много лет назад почти интуитивно, но он, как впоследствии оказалось, отражает именно ту последовательность поз и упражнений, которая отвечает закону физиологической регенерации, то есть обновлению и омоложению организма. Мне такой комплекс помог победить болезнь и поддерживать хорошее здоровье на протяжении уже 22 лет. Этот основной гармонизирующий комплекс можно адаптировать к любым нарушениям здоровья и негативным состояниям человека. В данной книге приведен гармонизирующий комплекс, который поможет поддерживать дыхательную систему в идеальном состоянии. Он построен на тех упражнениях и практиках, которые

легли в основу лечения таких легочных заболеваний, как астма, туберкулез и др. Кроме комплекса вам следует выполнять практики по очищению организма, закаливаться, правильно питаться, делать самомассаж, контрастный душ и многое другое. Но эти усилия того стоят. Ведь здоровье, как говорил Сократ, — это еще не все, но все без здоровья — ничто.

Желаю вам успехов в постижении самой главной науки — быть здоровым, а значит, свободным и счастливым. Верьте в себя и в это древнее, но не стареющее, как сама жизнь, учение под названием «хатха-йога».

Благодарю читателей за интерес к этой книге.

Я готова к сотрудничеству и оказанию помощи в рамках своей компетенции.

Жду ваших предложений.

Мой телефон: 8-904-550-63-90.

E-mail: IgnatjevaT@yandex.ru.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Игнатьева Т. Йога — искусство быть стройным. — СПб., Питер, 2007.

Пфулгенда С. Йоговское лечение распространенных болезней. — Киев, Здоровье, 1990.

Шивананда С. Новый взгляд на традиционную йоготерапию. — Киев, София, 1997.

Эберт Д. Физиологические аспекты йоги. — СПб., 1999.

Bhavanani A. A yogic approach to stress. — Pondicherry, 2003.

Shankardeyananda S. Yogic managevent of asthma and diabetes. — Bihar, 2002.