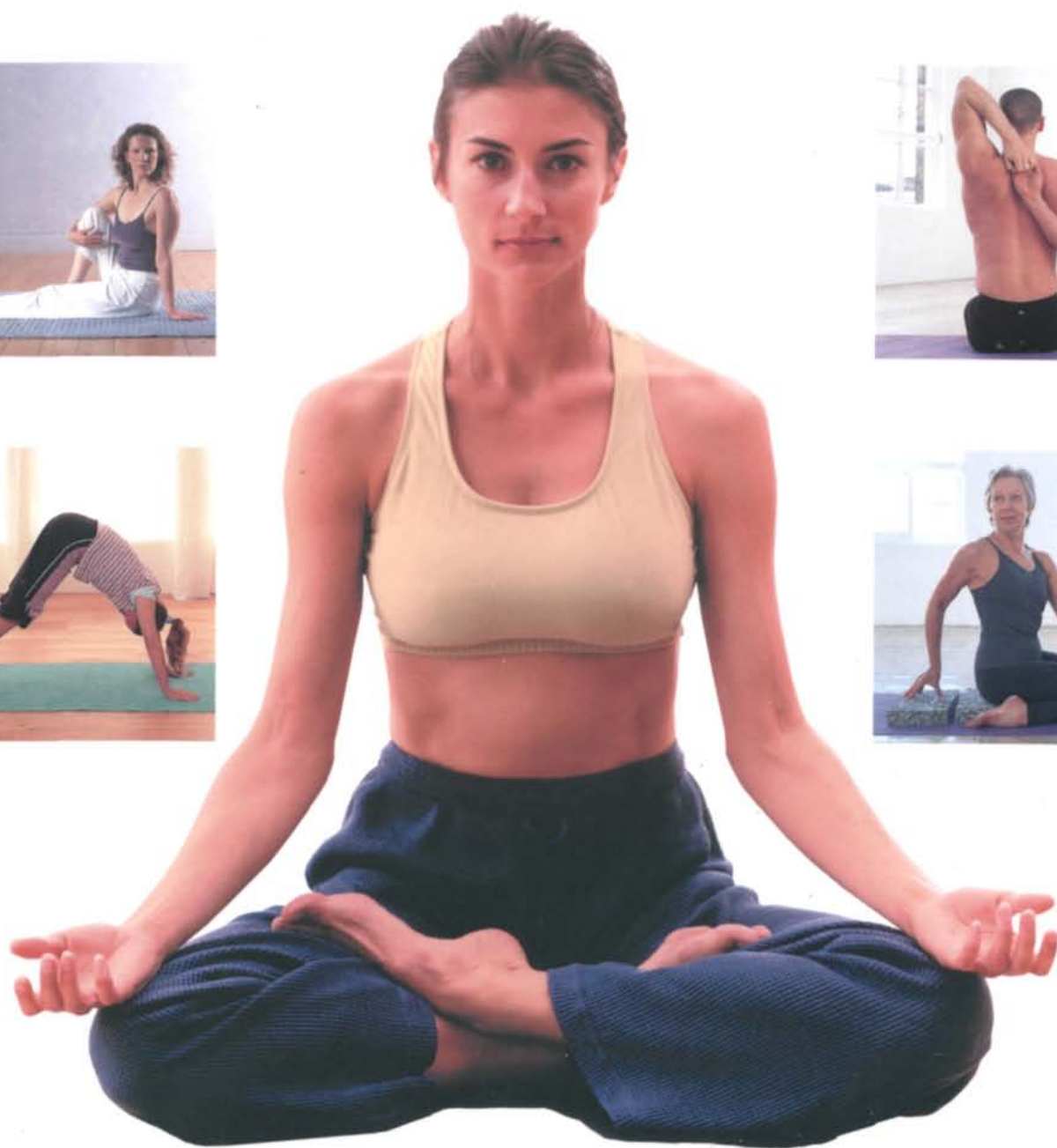
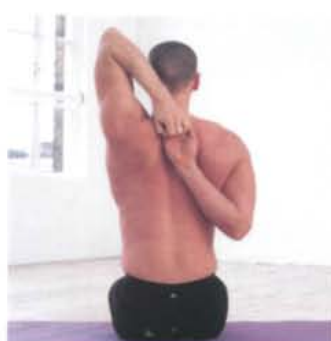


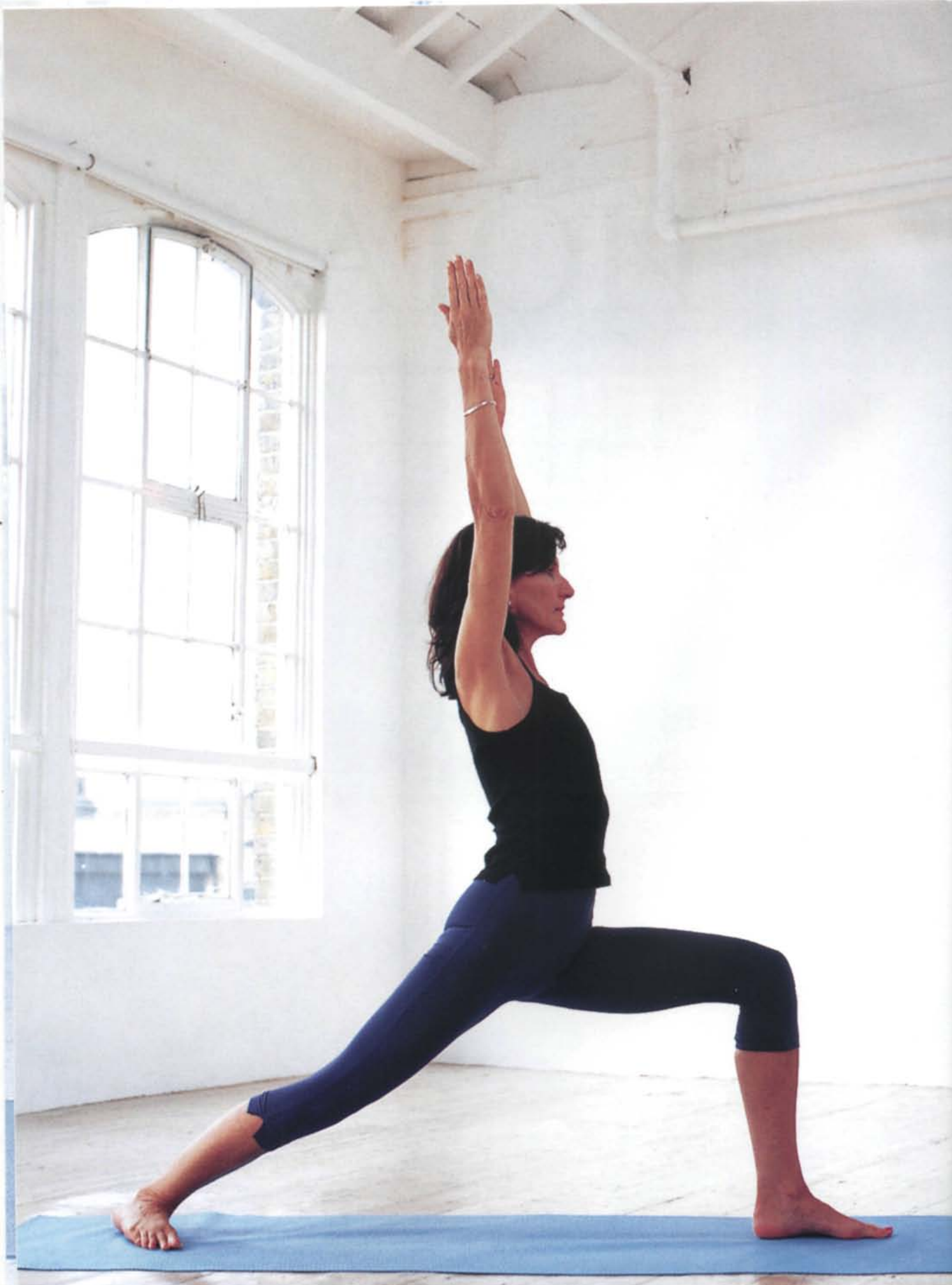
БОЛЬШАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# ЙОГА

ОТ МЕДИТАЦИИ И ПРОСТЕЙШИХ ПОЗ-АСАН ДО ВЕРШИН МАСТЕРСТВА



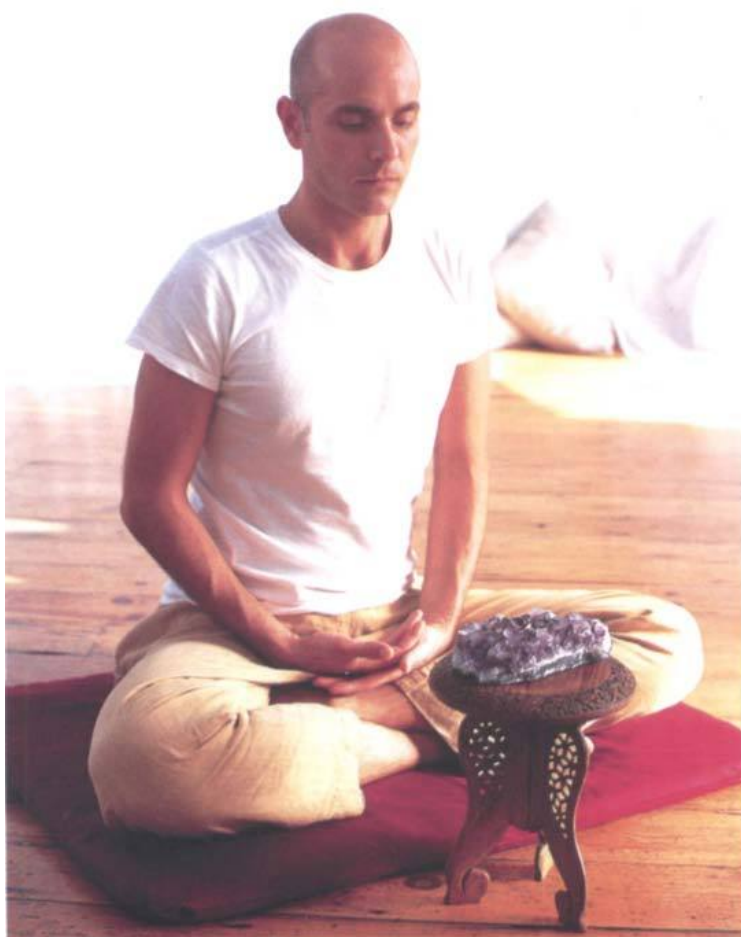
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ



БОЛЬШАЯ ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# ЙОГА

ОТ МЕДИТАЦИИ И ПРОСТЕЙШИХ ПОЗ-АСАН ДО ВЕРШИН МАСТЕРСТВА



Джуди Смит, Дорил Холл, Бел Гиббс

Москва



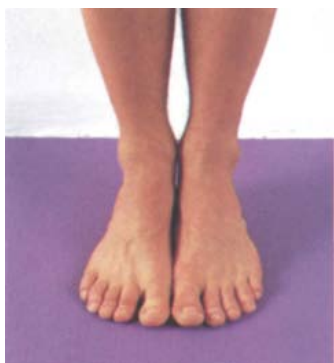
2006

Judy Smith, Doriel Hall, Bel Gibbs

## YOGA for everyone

LORENZ BOOKS

Перевод *И. Крупичевой*



**Смит Д., Холл Д., Гиббс Б.**  
С 50 Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия / Пер.  
И.Крупичевой.- М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256 с: ил.

УДК 615.8  
ББК 75.6

Ответственный редактор *Л. Кондрашова*

Литературный редактор *Н. Либман*

Художественный редактор *А. Машуков*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *С. Карпухин*

Корректор *Е. Холявченко*



ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

Подписано в печать 17.02.2006  
Формат 60х84 'Д. Гарнитура «Гелиос». Печать офсетная.  
Бумага мелованная. Усл. печ. л. 29,76.  
Тираж 5000 экз. Заказ 4053.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат". 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03, 44-50-34, Телефон/факс (4822) 44-42-15  
Интернет/Home page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение 6

## Йога Айенгара 9

Что такое йога? 1 0

Основы йоги Айенгара 1 2

Экипировка 20

Позы в положении стоя 22

Позы в положении сидя 44

Позы с поворотом 60

Позы вверх ногами 68

Позы в положении лежа на спине-  
и на животе 76

Комплексы упражнений на каждый день 90

Целительная йога 108

## Медитация 142

Что такое медитация? 144

Практика медитации 1 46

## Йога для детей 170

Полезна ли йога детям? 172

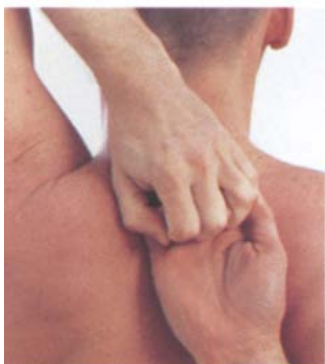
Расскажем детям о йоге 174

Парад зверей 196

Одна поза за другой 224

А теперь отдохнем... 2 4 0

Указатель 254



# Введение

Люди — сложные существа. У нас есть тело, разум и душа, и в современном мире намного легче уделить особое внимание какой-то одной составляющей нашего бытия. Мы можем сосредоточиться на мыслительных процессах, забывая о своем физическом состоянии или о необходимости поддерживать отношения с близкими людьми, и развиваться в духовном плане. Подобное нарушение равновесия может привести к стрессу и неудовлетворенности. Следовательно, нам требуется способ, который бы объединил и привел в равновесие все аспекты нашей жизни.

Равновесие и гармония — это суть йоги. Для многих людей наиболее доступным элементом йоги становятся асаны, или позы, которые помогают создать выраженный мышечный рельеф, развить гибкость и держать тело в тонусе. Но в философии индуизма эти упражнения находятся в самом начале пути, который ведет к духовному возрождению. Специальные позы не только растягивают или расслабляют мышцы, но и делают наше дыхание более глубоким, снимают напряжение и стресс. Непрерывный круговорот мыслей замирает, освобождая мозг от суеты повседневных забот, давая возможность человеку заглянуть внутрь себя и обрести духовную мудрость в состоянии покоя и отрешенности. Именно это состояние медитации и является сутью йоги.

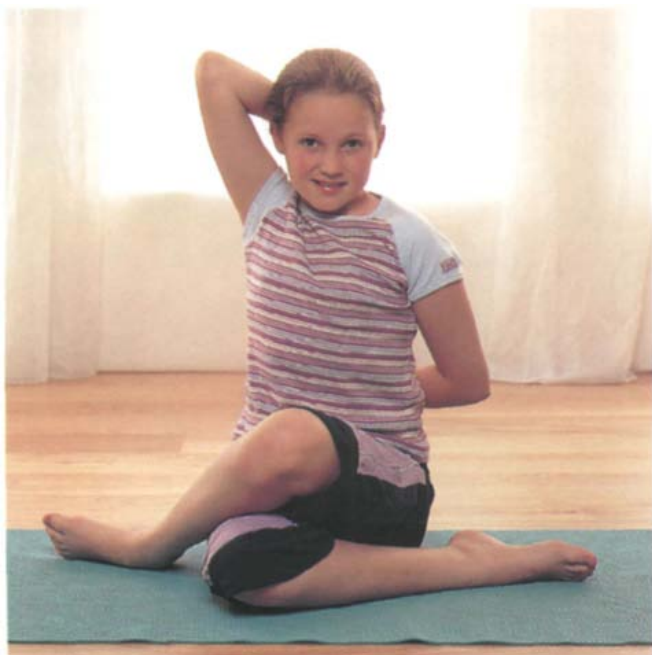
Йога, которой в основном обучают в настоящее время, основана на сутрах йоги — собрании текстов о медитации, написанных, как принято считать, древним индийским мудрецом Патанджали. Предполагается, что он жил приблизи-

тельно в 300-х годах до нашей эры, но не вызывает сомнения тот факт, что йога появилась намного раньше. В текстах Патанджали соединились многие традиции йоги, которые существовали в ту эпоху, образовав единую философскую систему. В те времена сутры передавались из уст в уста, от учителя ученикам, из поколения в поколение, пока не были записаны на санскрите.

Вся практика йоги Патанджали представляет собой путь, ведущий к высшей цели — экстазу, когда человек приходит к пониманию сути вещей. Это состояние находится вне разума и достигается с помощью медитации. В дополнение к этой главной цели занятия хатха-йогой, или физической йогой, приносят пользу здоровью и снимают стресс.

Классические позы йоги Айенгара делают дыхание более медленным и глубоким, позволяя энергии свободно переме-

*Ученики йоги Айенгара выполняют позы в положении сидя и стоя.*





щаться по телу, принося ощущение хорошего самочувствия телу и давая отдых уму.

Эти упражнения разработаны таким образом, чтобы дать человеку силу, равновесие, гибкость и расслабление. Когда вы начнете выполнять их регулярно, то удивитесь, как быстро ваше тело начнет расставаться с напряжением и скованностью, которые мешали ему двигаться, и поймете, насколько лучше вы себя чувствуете.

Очень важно быть уверенным в том, что вы правильно выполняете упражнения. Поэтому вы обязательно должны посещать занятия, где квалифицированный преподаватель будет наблюдать за вашими движениями, исправляя их в случае необходимости. Эта книга написана для того, чтобы вы пользовались ею в дополнение к регулярным занятиям с преподавателем. В первой главе классические позы (асаны) представлены в соответствии с их важностью в практике. Фотографии каждого шага помогут вам понять, как выполнять ту или иную асану, и покажут, как правильно заниматься йогой дома. Мы также подскажем вам, как изменить асану, если вы еще новичок или не обладаете достаточной гибкостью. Связывая воедино движения и контроль над дыханием, йога действует изнутри. Мягкие растяжки и движе-

*Намасте — традиционное приветствие среди тех, кто занимается йогой.*

ния при правильном дыхании ослабляют мышечное напряжение и позволяют энергии двигаться свободно. Легкие расправляются, кровообращение улучшается, налаживается работа всех органов. Первый раздел книги завершает глава, посвященная специфическим позам йоги, которые обладают целительной силой и помогут облегчить различные недомогания.

Если йога станет неотъемлемой частью вашей повседневной жизни, ваш разум станет яснее, вы будете принимать жизнь с более открытым сердцем, и это приблизит вас к медитации. В книгу включена короткая глава о сути медитации, чтобы помочь вам выйти за рамки сознания,

Йога — это способ существования, и начать приобщаться к ней никогда не поздно и не рано. Если у вас есть дети, они могут заниматься вместе с вами. Привлекая их к йоге, вы сделаете им подарок, которым они будут пользоваться всю жизнь. Последний раздел книги подскажет, как заинтересовать малышей, адаптировав асаны к их возрасту. Вы узнаете о «звериных» позах, групповых занятиях и йога-играх, в которых все могут принимать участие.

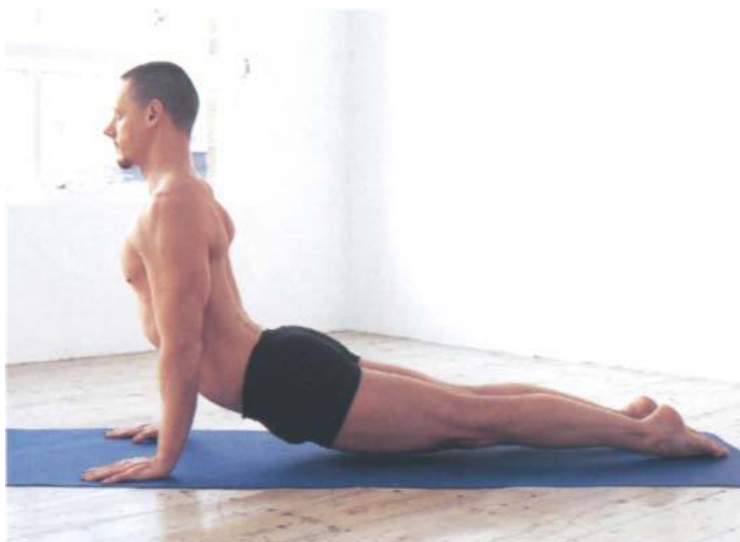




# Йога Айенгара

Вы познакомитесь с классическими позами йоги, которые могут выполнять люди с любым уровнем физической подготовки и гибкости и любого возраста.

Выполняя эти упражнения, вы успокоите разум, а ваше тело станет менее скованным.



Джуди Смит

# Что такое йога?

10

что такое йога?

Йога — это практическая философия, а не религия, и она не требует приверженности к какой-то особой системе верований. Слово «йога» происходит от санскритского «йуг», что означает «соединение», «союз», или «единство». Это традиционная индийская философия, предполагающая единство тела и духа, необходимое для хорошего самочувствия. Единство и неразделимость тела и души ведет к усилению связи с подсознанием.

В упражнениях йоги соединяются движения, разум и дыхание, чтобы принести телу ощущение равновесия, релаксации и гармонии. Тот, кто занимается йогой, использует свое тело, чтобы развить ум. Благодаря тренировкам тела и мысли человек получает возможность разбудить каждую клеточку своего существа и своей души.

Выполнение особых поз (асан) помогает при различных недомоганиях, укрепляет и тонизирует мышцы и развивает гибкость. Позы предполагают выполнение разнообразных движений, которые повышают насыщение крови кислородом, что, в свою очередь, приводит к очищению и приливу питательных веществ к самым отдаленным уголкам тела. С точки зрения психологии йога повышает концентрацию внимания, успокаивает мозг и дает ощущение равновесия, спокойствия и удовлетворения.

Но есть существенная разница между йогой и другими физическими упражнениями. Асаны йоги являются психофизиологическими, тогда как обычные тренировки воздействуют исключительно на тело. Асаны помогают человеку не только почувствовать свое тело, развить мышцы и повысить гибкость, но и стабилизировать ум и заглянуть в себя. При выполнении простых физических упражнений достаточно лишь физической точности, тогда как асаны требуют, кроме того, концентрации ума и тела, что приводит к их равновесию.

Б.К.С. Айенгар систематизировал более 200 классических поз (асан) йоги и создал свою систему — йогу Айенгара. Эта версия практической йоги является методической и постепенной. Особое внимание уделяется точности выполнения всех элементов упражнения и абсолютной безопасности. Все позы разделены на категории, чтобы ученики независимо от уровня физической подготовки двигались вперед от основных простых поз к более сложным, не подвергая себя опасности. При этом ученики добиваются большей гибкости, силы и чувствительности разума, тела и духа.

Йога Айенгара с ее вниманием к деталям бросает вызов не только телу, но и уму, позволяя тем, кто ею занимается, внести контроль и дисциплину во все аспекты жизни. Мы советуем заниматься йогой ежедневно, но показанные в



*Регулярные занятия йогой принесут вам всестороннюю пользу, укрепят тело, обновят вашу энергию, успокоят мысли и принесут свет душе.*

этой книге позы легко приспособить к тому количеству свободного времени, которым вы располагаете. Лучше всего выделить для упражнений определенное время утром или вечером, чтобы йога стала неотъемлемой частью каждого дня вашей жизни. Улучшатся не только ваши осанка и гибкость, вы станете сильнее физически, спокойнее и уравновешеннее.

Если вы не занимались йогой раньше, то советы, приведенные в этой книге, должны стать дополнением к руководству опытного преподавателя. Посещение занятий повысит вашу активность, вы с радостью будете разучивать новые позы и будете уверены в том, что выполняете их правильно.

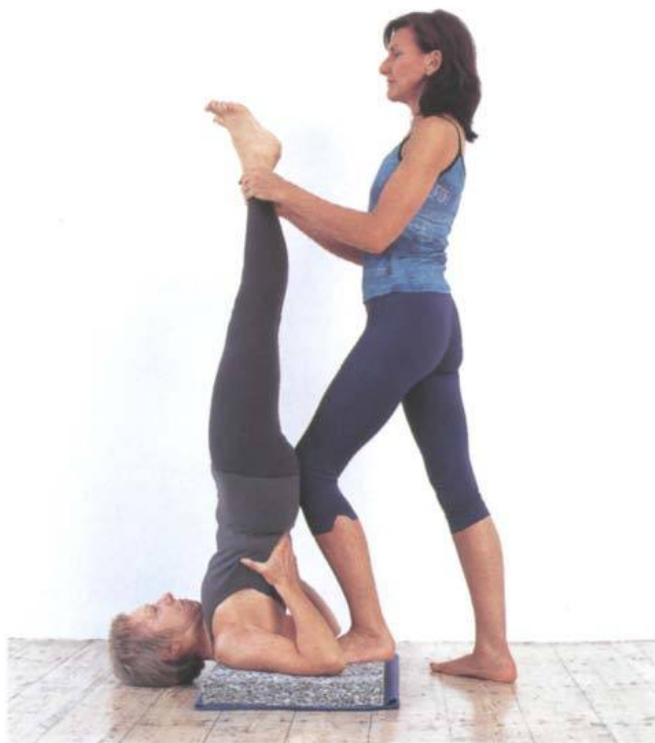
Йога поможет всем — старикам и детям, людям с незначительными жалобами на здоровье и тем, кто страдает от серьезных физических и психических проблем.

Начав заниматься йогой, вы почувствуете, насколько негибки ум и тело, но после занятия станете выше ростом и выйдете на улицу, светясь умиротворением и покоем.

Если вы будете выполнять асаны и пранаяму (контроль дыхания) тщательно и с усердием, мысленно контролируя каждое движение и осознавая его, йога привнесет ясность, энергию и покой во все аспекты вашей жизни. Асаны и программы, предложенные в этой книге, подходят как для новичков, так и для тех, кто обладает некоторым опытом. Их следует выполнять так часто, как позволяют обстоятельства. Вы можете заниматься и час в неделю, и несколько часов каждый день. Регулярные занятия йогой Айенгара подарят вам радость, свет и счастье на долгом пути к пониманию сути вещей.

*Когда вы только овладеваете сложными позами, вам необходима помощь внимательного наставника.*

*Регулярное выполнение упражнений делает тело более гибким, освобождает его от напряжения и успокаивает разум.*





# ОСНОВЫ

## йоги Айенгара

Йога — это практическая философия. Шаг за шагом она помогает взглянуть в лицо реальному миру и в то же самое время развиваться духовно. Йога создает равновесие между эгоистичным счастьем мира и счастьем, которое человек распространяет вокруг себя.

*Б.К.С. Айенгар*

# История и философия

14

основы йоги Айенгара

Йога Айенгара основное внимание уделяет правильному положению тела, чтобы оно могло гармонично развиваться и стать анатомически безупречным. Если ученик выполняет упражнения осознанно и внимательно, угроза травмы сводится к минимуму. Так как не существует двух одинаковых тел и у каждого человека свои слабости и проблемы, йога Айенгара предполагает использование специальных приспособлений, чтобы ученики могли как можно лучше выполнить асану, несмотря на свои ограниченные способности.

Метод Айенгара, получивший признание за точность и внимание к деталям, предполагает выполнение асан (поз) и пранаяму (контроль дыхания). Благодаря высокой степени сосредоточенности на том, чтобы правильно расположить тело и конечности, кости и мышцы, мозг работает лучше и быстрее. Это приводит к тому, что возникает состояние «медитации в движении». Занимающиеся йогой прилагают все усилия, чтобы достичь этого состояния полного физического контроля над телом, ясности ума и наивысшего умиротворения.

Важным аспектом йоги Айенгара является последовательность поз. Кумулятивный эффект достигается тем, что асаны следуют одна за другой в определенном порядке. В этом случае меньше риск травм и неправильного выполнения упражнений. Йога Айенгара может быть также использована в лечебных целях.

Существуют различные направления йоги, и йога Айенгара одно из них. Ее основоположником стал гуру Б.К.С. Айенгар, один из наиболее уважаемых в мире экспертов по йоге. В детстве он страдал от множества болезней, но в возрасте 16 лет приобщился к йоге благодаря помощи мужа сестры

Шри Т. Кришнамашариа, гуру из Майсура. Айенгар начал заниматься йогой, чтобы вернуть себе здоровье и силы. В 1936 году гуру послал его на полгода преподавать в Пуну.

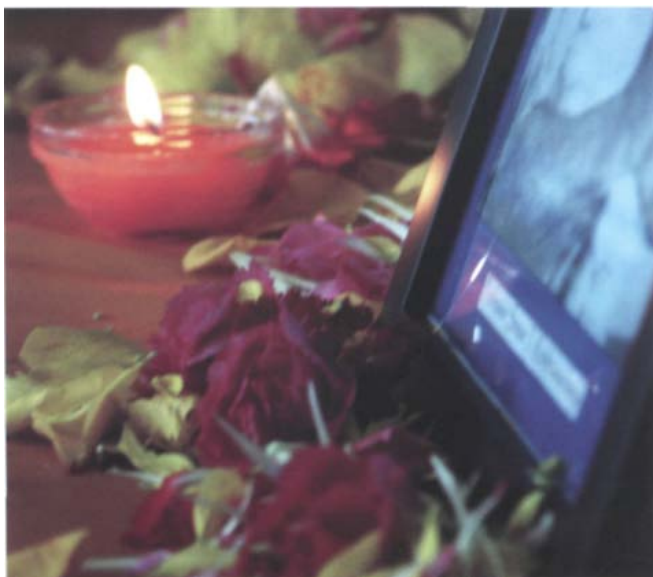
Айенгара отличали точность и совершенство в выполнении упражнений, и это отразилось в его преподавании. Число его учеников все время росло. Он стал известным и уважаемым преподавателем йоги. В 1952 году Айенгар познакомился с Иегуди Менухином. Благодаря этой встрече о йоге и Айенгаре узнали на Западе. Менухин был увлеченным учеником и пригласил Айенгара в Англию, чтобы брать у него уроки. Эти занятия посещали многие, поэтому Айенгара пригласили вести занятия и на следующий год.

Вернувшись в Пуну, Айенгар решил, что занятия йогой должны стать массовыми, но его помещения не могли вместить всех желающих. В 1975 году он открыл свой Мемориальный институт йоги имени Рамамани Айенгар. Он назвал его так в память о своей жене, умершей незадолго перед тем, как его мечта осуществилась. Ученики со всего мира приезжали в Пуну и в течение месяца занимались йогой под руководством Гиты, дочери Айенгара, и Прашанта, его сына. Сам Айенгар следил за процессом обучения. Сейчас Айенгару за восемьдесят, но когда его ученики видят, как он выполняет некоторые асаны, это вдохновляет их. Сотни институтов йоги Айенгара действуют по всему миру, включая Европу, Америку, Японию, Израиль, Австралию, Новую Зеландию, Южную Африку, Канаду и Россию. Есть институты Айенгара и в Бомбее, Бангалоре, Дели, Мадрасе и Райшикеше.

В 1966 году был опубликован фундаментальный труд Айенгара «Прояснение йоги». Эта книга считается подлинной библией йоги и была переведена на многие языки. Айенгар написал также книги «Прояснение пранаямы», «Искусство йоги», «Древо йоги» и «Прояснение сутр йоги Патанджали».

*Основатели йоги и гуру, живущие ныне и ушедшие от нас, пользуются уважением и восхищением.*

*Благодаря тяжелому труду и увлеченности Б.К.С. Айенгара это направление стало наиболее популярным.*





# Сутры йоги

16

основы йоги Айенгара

Б.К.С. Айенгар следует философии мудреца Патанджали, жившего в Индии за 300 лет до нашей эры. Патанджали изображают в виде статуи мужчины с хвостом, свернутым кольцом. Голову венчает корона в виде змеи с семью головами. В индийской традиции это означает бесконечность. Две руки Патанджали сложены в молитве, представляя медитацию, в двух других — светящийся диск и раковина. Раковина напоминает о занятиях йогой, а светящийся диск представляет колесо времени или закон причины и следствия. Одна половина лица Патанджали улыбается, вторая остается серьезной.

Патанджали известен как основатель йоги. Именно он оставил 196 афоризмов, которые называют сутрами йоги. Они систематизируют различные принципы и практики йоги, представляя их в виде краткого, понятного текста. Эти афоризмы относятся ко всем аспектам жизни, начиная с правил поведения и заканчивая тем, как человек видит свое подлинное «я». Патанджали показывает, как с помощью йоги мы можем изменить себя, получить контроль над нашим разумом и эмоциями, преодолеть препятствия на пути к духовному просветлению и достичь цели йоги.



## Восемь ступеней йоги

Согласно Патанджали, йога состоит из восьми ступеней. Каждая из них особая, но все они являются элементами единого целого. Соединяясь, эти восемь ступеней образуют истинную йогу.

### 1. Яма (социальная дисциплина)

Пять универсальных законов включают в себя: ненасилие, честность, запрет воровства, сексуальное воздержание и свободу от желаний. Это кодекс этического поведения, которому необходимо следовать в повседневной жизни, чтобы в обществе воцарились гармония и взаимопонимание.

### 2. Нияма (личная дисциплина)

Пять принципов поведения человека включают соблюдение чистоты, удовлетворенность, самоограничение (аскетизм), познание самого себя и преданность Богу. Если ямы относятся к общей морали, то ниямы представляют собой правила поведения человека, предполагающие физическую и психическую дисциплину.

### 3. Асаны (позы)

Согласно Патанджали, «позы приносят стабильность телу и равновесие уму». Выполнение асан улучшает гибкость, возвращает жизненные силы и здоровье, активизирует работу внутренних органов (сердца, легких, почек, печени, селезенки и поджелудочной железы). Но главное значение асан состоит в том, что они устанавливают связь между телом и разумом, чтобы их гармония позволила начать движение по пути от физического совершенства к духовному.

### 4. Пранаяма (контроль дыхания)

Патанджали утверждает, что переходить к пранаяме можно только после того, как человек твердо усвоит асаны. Пранаяма позволяет снять напряжение в теле, успокаивает нервную систему и мысли.

### 5. Пратихара (отстраненность и контроль над чувствами)

Этот уход чувств от предметов вожделения является связующим звеном между первыми четырьмя ступенями йоги и последними тремя. Следуя правилам универсальной и персональной этики (яма и нияма) и выполняя асаны и пранаяму, человек может обратить чувства внутрь себя и достичь полного покоя.

*Простая поза со скрещенными ногами, или Сукхасана, — самая удобная для медитации. Выберите такую позу, в которой вам будет комфортно оставаться долгое время.*

## 6. Дхарана (концентрация)

После работы над телом с помощью асан, оттачивания ума через пранаяму и обращения чувств в себя пратихарой достигается шестая ступень — дхарана. На этой стадии разум находится в состоянии полнейшей сосредоточенности, он сконцентрирован на одной мысли или одной задаче, которая занимает его целиком. Чем дольше разум остается в этом состоянии сосредоточенности, тем сильнее он становится.

## 7. Дхиана (медитация)

Когда человек, занимающийся йогой, овладевает способностью надолго сосредоточиваться в стадии дхарана, он переходит на ступень дхианы. В этом состоянии глубокой концентрации и непрерывной медитации мозг, тело и дыхание объединяются и становятся единым целым.

## 8. Самадхи (самореализация)

Это кульминация овладения йогой, подлинное ощущение покоя и целостности. Подобное состояние разума составляет суть йоги, когда человек поднимается над чувствами в результате совершенства тела и ума. Тело и эмоции отдыхают, они как будто спят, мозг и разум бодрствуют, они активны, а окружающий мир отошел за пределы сознания.

Первые пять ступеней (яма, нияма, асана, пранаяма и пратихара) известны как дисциплины йоги. Они готовят тело, очищают разум и чувства, чтобы человек мог перейти к следующим трем ступеням (дхарана, дхиана и самадхи), которые иначе называют знаниями йоги.

Патанджали говорил: «Изучение восьми ступеней йоги ведет к очищению тела, разума и интеллекта; огонь знания продолжает гореть, и пробуждается проницательность».

Требования современной жизни могут привести к стрессу, который, в свою очередь, приводит к болезням и тревоге.

Хорошее здоровье — это гармония между телом, разумом и духом. Оно достигается сбалансированной диетой и упражнениями, а разум при этом должен оставаться свободным от стресса.

В йоге асаны возвращают телу силы, пранаяма приносит состояние покоя. Это помогает освободить разум от негативных мыслей, появляющихся из-за сумасшедшего ритма современной жизни.

Приятно сознавать, что йога предлагает проверенные временем методы восстановления здоровья и помогает жить в счастье и гармонии.



Статуэтка Патанджали, древнеиндийского мудреца, которого считают основателем йоги. Многие переводили с санскрита и толковали его сутры.

На этом горельефе Патанджали в виде змеиного бога (справа) — один из трех посвященных, наблюдающих за танцем бога Натаджара в его храме в Чидамбараме. Две другие фигуры — мудрец Вишнуварма (у него вместо ступней тигриные лапы) и Симхаварман, один из первых королей.

# Как выполнять асаны

Первая часть этой книги посвящена основам йоги Айенгара. Вы познакомитесь с некоторыми позами из всех групп асан — позы в положении стоя для жизненной силы; позы в положении сидя для умиротворения; позы с поворотом позвоночника для очищения; позы ногами вверх для развития силы ума; позы в положении лежа на животе для возвращения энергии. Показаны также позы для релаксации и правильного дыхания (пранаяма).

Группы асан и отдельные позы внутри группы представлены в том порядке, в котором их следует разучивать и выполнять согласно системе Айенгара.

Каждая поза сопровождается инструкциями, а фотографии показывают как финальное положение тела, так и отдельные элементы выполнения позы. Тем, кто уже имеет некоторые навыки, фотографии будут полезны как напоминание, а инструкции будут понятны и новичкам. Предложенные приспособления помогут менее гибким ученикам. Подробный рассказ о приспособлениях и о том, как ими пользоваться, вы найдете на с. 21.

В главе «Комплексы упражнений на каждый день» вашему вниманию предложено более 20 программ, различных по степени трудности и времени выполнения. Ученикам следует начинать с серии 1 и двигаться дальше по мере усвоения поз. Помните: надо хорошо отработать каждую позу и не торопиться, стремясь быстрее дойти до наиболее сложной программы. Дело не в скорости вашего обучения, а в качестве выполнения движений, понимании собственных действий и пользе от упражнений.

В главе «Целительная йога» даны программы и советы для учеников, страдающих от легких недомоганий. В большинстве этих программ используются дополнительные приспособления, чтобы ученики могли выполнять позу максимально хорошо, насколько им позволяет состояние здоровья.

## Приступая к занятиям йогой

«Асана — это не просто поза, в которую вы встаете механически. Необходимо думать, достигая равновесия между движением и сопротивлением» (Б.К.С. Айенгар).

Чтобы улучшить физическую и умственную дисциплину, в первую очередь необходима практика. Не существует никаких правил, как часто и как долго вам следует тренироваться, но очевидно, что чем регулярнее занятия, тем больше пользы. Тренировки следует адаптировать к конкретным условиям, интенсивность и уровень движений зависят от ученика. Например, если вы чувствуете усталость после долгого рабочего дня, выполняйте успокаивающие асаны.



*Баддхаконасана — поза в положении сидя. Лучше заниматься йогой в компании или в группе под руководством квалифицированного наставника.*

Если вы чувствуете себя заторможенным, скованным, выполняйте позы в положении стоя. Вот несколько основных правил.

- Занятия йогой по этой книге следует сочетать с уроками под присмотром наставника, а не заменять их. Очень важно, чтобы учитель исправлял ваши ошибки.
- Надевайте легкую, свободную, удобную одежду, которая позволит вам свободно двигаться.
- Занимайтесь босиком на специальном нескользящем коврике или на полу. Ковер не подойдет, потому что ступни будут скользить по поверхности.
- Лучше всего заниматься йогой на пустой желудок — через 4—5 часов после обильной еды и через 2—3 часа после легкой трапезы.

- Занимайтесь в теплой просторной комнате вне прямого солнечного света.
- Снимите контактные линзы, если вы ими пользуетесь.

- В каждой группе асан начинайте с самого легкого варианта и лишь потом переходите к более трудному. Мы советуем вам хорошо отработать простой вариант в течение нескольких дней, прежде чем перейти к финальной позе.

- Занимайтесь с полной концентрацией внимания, чувствуя каждую часть тела, задействованную в асане. Асаны следует выполнять медленно, плавно, с полным пониманием ваших действий.

- Будьте внимательны: асану следует выполнять точно, располагая тело, как предписано. Если тело расположено правильно, поток энергии не встретит на своем пути препятствий.

- Очень важно, выполняя асаны, не задерживать дыхание. Здесь нет никаких особых инструкций, дышите как обычно. Как правило, вы должны вдыхать при движении вверх, когда грудная клетка и живот расправлены, и выдыхать при движении вниз или вперед, когда грудная клетка и живот могут быть сжаты.

- Выдерживайте позу так долго, как только можно, не причиняя себе физических или психологических неудобств. Держите глаза, рот, горло и живот расслабленными.

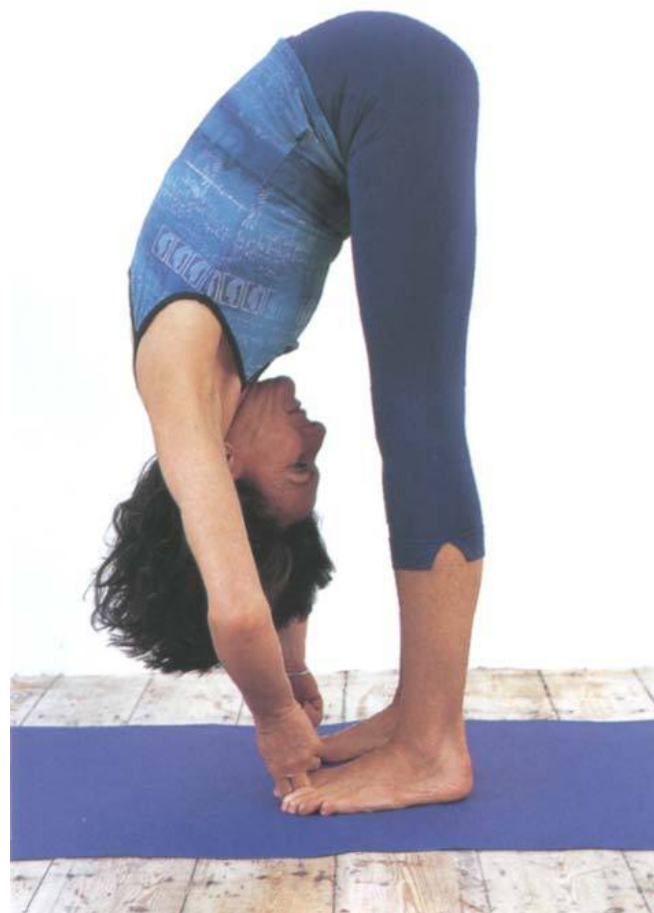
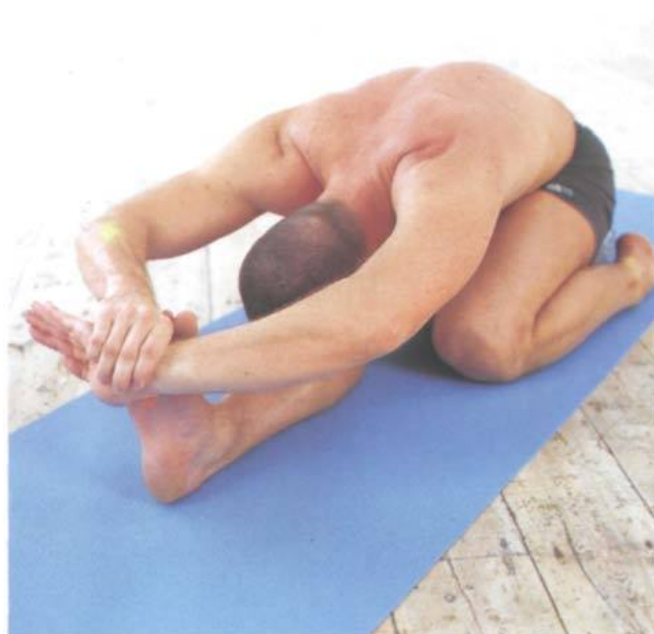
- Если нет других рекомендаций, глаза следует держать открытыми, а рот закрытым при выполнении любой позы.

- Если во время занятий или после них вы почувствовали физический или психический дискомфорт, обратитесь за советом к квалифицированному преподавателю.

- Каждое занятие необходимо заканчивать релаксацией в течение 5 минут в позе труп (Савасана).

Одна из пяти основных поз с наклоном вперед — Трианга Мукхайкапада Пашимоттанасана (вверху).

Стойка с наклоном «пальцы к пальцам», или Падангустхасана, укрепляет ноги и делает позвоночник более гибким. Наклоны, как в положении стоя, так и в положении сидя — помогают пищеварению и тонизируют органы брюшной полости.



# Экипировка

20

основы йоги Айенгара



В прошлом йоги использовали деревяшки, камни и веревки, чтобы эффективнее выполнять асаны. Мистер Айенгар придумал разнообразные приспособления, которые помогают принять позу и дольше удерживать ее не напрягаясь. Применение приспособлений делает асаны более доступными для всех, кто учится йоге: гибких или скованных в движениях, старых или молодых, слабых или сильных, новичков или мастеров. Приспособления могут использовать и те, кто хочет сохранить энергию из-за усталости или травмы. Они позволяют растянуть мышцы, в то время как мозг остается пассивным. Мистер Айенгар называет такие занятия «усилием без усилия».

**Нескользящий коврик.** Он поможет ступням не скользить при позах в положении стоя. Неплохо провести линию посередине коврика, чтобы правильно располагать тело.

**Стул.** Стул облегчает выполнение поз с поворотом позвоночника, например поза Бхарадваджасана, или служит опорой в позах Сарвангасана (плечевая стойка) и Ардха Халасана (поза полуплуга).

**Деревянные блоки.** Блоки применяют в тех случаях, когда негибкие ученики обнаруживают, что не могут достать до пола руками. В позах в положении сидя или стоя их можно использовать для поддержки ног или рук. Блоки помогут и в позах с поворотом позвоночника.

**Блоки из пенопласта.** Многие ученики обнаруживают, что им трудно поднять позвоночник в позах в положении сидя. Если сесть на один или два блока из пенопласта, то поднять позвоночник будет легче. Блоки служат для поддержки шеи и плеч в позе Саламба Сарвангасана. В позах отдыха блоки поддерживают голову ученика.

**Валики.** В позах отдыха и восстановления их подкладывают под голову или спину. Заменой им может служить пара подушек или свернутых одеял.

**Мешочки для глаз.** Небольшие мешочки с фасолью используют для успокоения глаз в восстановительных позах. Также применяется традиционная повязка из ткани, которую легко завязывают вокруг головы, закрывая при этом глаза, чтобы снять напряжение вокруг глаз.

**Стропы.** Используйте стропы в положении сидя с вытянутыми вперед ногами, обвязав их вокруг стоп, если не можете дотянуться руками до пальцев ног или до ступней. Стропы используются в позах Саламба Сарвангасана, чтобы



Стулья Халасана бывают разной высоты и подходят для всех. Повязки и мешочки с фасолью закрывают глаза и помогают успокоить мысли.

руки не расходились в стороны, и Супта Баддхаконасана, чтобы держать стопы как можно ближе к тазовой области.

**Табурет Халасана.** Этот табурет служит для поддержки бедер в позе Ардха Халасана. В позах в положении стоя с поворотом позвоночника поднятая нога ставится на табурет или стул. Табурет Халасана может поддерживать голову в позах отдыха.

**Одеяла.** Сложенные одеяла можно применять вместо блоков из пенопласта. Они поддерживают голову в позе Савасана, в пранаяме и в позах отдыха, помогают поднять позвоночник в асанах в положении сидя и с поворотом. Сложенное валиком одеяло можно использовать для поддержки стоп в позе Вирасана. И еще одно практическое замечание: в позе Савасана температура тела понижается, поэтому накройтесь одеялом, чтобы не замерзнуть.



*Можно купить специальные приспособления для занятий йогой или использовать мебель и другие подходящие предметы (слева).*

*Валики и одеяла вам пригодятся. Наверняка у вас дома уже есть что-то подобное. Блоки сделаны из дерева, пробки или пенопласта.*



# ПОЗЫ

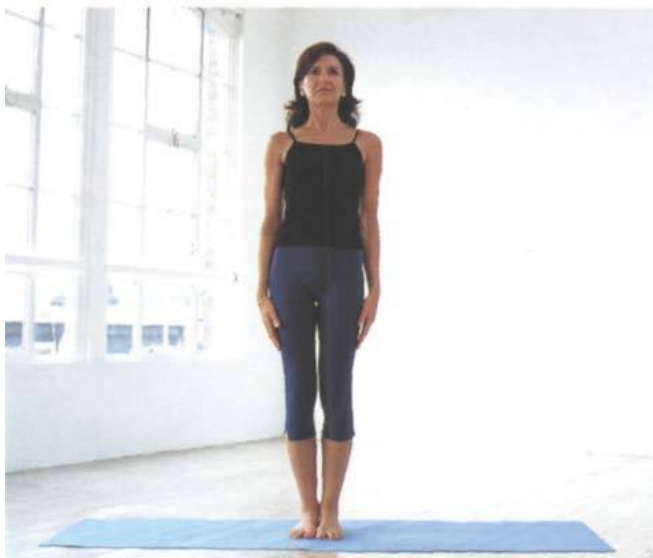
## В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Позы в положении стоя динамичны, они возвращают энергию и являются основой для других поз. Выполняя эти позы, ученики ощущают различные части скелета и мышцы и учатся использовать свой разум, чтобы прочувствовать их и заставить тело работать. Позы в положении стоя развивают силу, выдержку и целеустремленность.

# Поза Горы

## ТАДАСАНА

Эта поза учит правильно стоять и обращает ваше внимание на осанку — вы осознаете, как должны работать ноги и стопы, чтобы тело держалось прямо. Все позы в положении стоя начинаются и заканчиваются позой Горы.



1 Встаньте, поставьте стопы рядом, чтобы большие пальцы ног, пятки и косточки щиколоток соприкасались. Распределите вес тела равномерно на стопах, сохраняя параллельность внутренних поверхностей стоп.

Напрягите (поднимите) коленные чашечки и потяните вверх мышцы бедер, чтобы ноги как следует растянулись. Почувствуйте, как позвоночник тянется вверх и поднимает вверх переднюю поверхность тела. Отведите плечи назад и соедините лопатки, чтобы открыть грудную клетку.

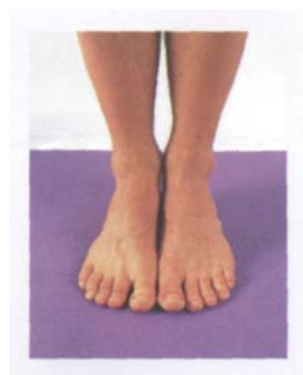
### Внимание на Тадасана

- Хотя эта поза относительно простая, она является главной, потому что учит осознавать свое тело и выявляет недостатки осанки. Постарайтесь довести выполнение этой позы до совершенства, прежде чем перейдете к следующей.
- Прижмите подошвы к полу и тянитесь макушкой к потолку.
- Вытяните боковые и задние мышцы шеи, чтобы голова балансировала на самой верхушке позвоночника.
- Почувствуйте, как «раскрывается» передняя поверхность тела от лобка до подбородка.
- Поднимите грудную клетку.
- Убедитесь в том, что тело растягивается равномерно со всех сторон — спереди, сзади, слева и справа. Напряжение вызывается тем, что обычно тело наклоняется в одну или другую сторону.



2 Опустите руки вниз вдоль тела, ладонями к бедрам.

Вытяните шею вверх, расслабьте лицо и смотрите прямо перед собой. Держите позу в течение 30—60 секунд.



### Внимание на стопы

- Важно держать внутренние поверхности стоп параллельными так, чтобы большие пальцы ног и надпяточные кости соприкасались. Вес тела следует равномерно распределить между пятками и подушечками стоп.



### Рекомендации

- Если выяснится, что вам сложно сохранять равновесие, попробуйте выполнить Тадасана у стены. Это также поможет вам убедиться, что вы стоите прямо и не отклоняетесь вперед или назад.

# Поза Дерева

ВРКСАСАНА

Это поза растягивает и укрепляет мышцы ног и учит сохранять равновесие. Регулярное выполнение поз на равновесие улучшит концентрацию внимания, повысит **мышечный тонус** и поможет обрести душевное равновесие.



1 Встаньте в позу Тадасана — стопы вместе, глаза не мигают.



3 Вдохните и поднимите руки вверх, ладони обращены друг к другу. Выпрямите локти, потяните руки и туловище вверх.

Соедините ладони, если вы можете это сделать, не сгибая локти. В противном случае держите руки параллельно. Задержитесь в этом положении на 30—60 секунд. Выдохните, опустите сначала руки, потом правую ногу и повторите позу для другой ноги.

## Внимание

- Чтобы вам было легче сохранять равновесие, попробуйте сосредоточить внимание на не слишком удаленном от вас предмете. Позы на равновесие, например Врксасана, помогут вам постепенно улучшить концентрацию.



2 Согните правое колено, отведя ногу в сторону (левая нога остается в прежнем положении). Возьмитесь за щиколотку и поставьте подошву правой ноги на внутреннюю поверхность левого бедра. Пальцы ноги направлены вниз. Задняя поверхность правой ноги должна находиться в одной плоскости с левой ногой. Левая нога не двигается.



## Рекомендации

- Чтобы вам было легче сохранять равновесие, используйте стену в качестве опоры и удерживайте ногу с помощью стопы.
- Нога, на которой вы стоите, должна твердо упираться в пол.
- Не позволяйте левой ноге выгибаться в сторону.

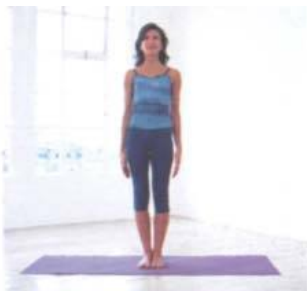
# Поза Вытянутого треугольника

УТТХИТА ТРИКОНАСАНА

26

Позы в положении стоя

Эта поза укрепляет ноги, улучшает подвижность тазобедренных суставов и облегчает боли в спине. В этой позе важно не поворачивать бедра в тот момент, когда вы поворачиваете стопы. Начинайте с правой стороны, затем повторите позу с левой стороны.



1 Встаньте в позу Тадасана.

2 Сделайте глубокий вдох, прыжком или шагом расставьте ноги на ширину 1—1,2 м, поднимите руки в стороны, ладони обращены к полу. Если у вас проблемы со спиной, не расставляйте ноги в прыжке.

Убедитесь, что стопы параллельны друг другу, прямые ноги вытянуты, колени подняты.

## Рекомендации

- Выполняя это упражнение, вы должны достать до пола ладонью. Если не можете дотянуться, положите руку на щиколотку. Если вам нужна помощь, воспользуйтесь **кирпичом**, поставленным вертикально, на который вы можете опереться левой рукой. Таким образом вы сможете больше растянуть позвоночник и повернете грудную клетку по направлению к потолку
- Менее гибкие ученики могут выполнять эту позу, прислонившись спиной к стене, чтобы сохранять равновесие. В этом случае поставьте кирпич у стены, чтобы он не качался. Также вы можете выполнять эту позу, упираясь задней ступней в стену.
- Если у вас болит шея, когда вы поворачиваете голову, смотрите или прямо перед собой, или на левую ногу.



3 Поверните левую стопу примерно на 90 градусов (чтобы она была параллельна краю вашего коврика), а правую стопу поверните слегка вовнутрь (примерно на 15 градусов). Пятка левой ноги должна быть на одном уровне с подъемом правой стопы. Когда вы поворачиваете правую стопу вовнутрь, ногу поверните наружу. А когда вы поворачиваете левую стопу наружу, всю ногу поверните влево. Ваши ноги должны поворачиваться в противоположных направлениях. Держите левую коленку поднятой. Она должна смотреть в ту же сторону, что и левая стопа.



## Внимание

- Поверните правую стопу на 15 градусов. Упритесь пятками и пальцами обеих стоп в пол и поднимите подъем.
- Потяните пальцы ног вперед, а пятки назад, чтобы растянуть подошву.



4 Поднимите торс, растяните руки, выдохните и наклоните туловище влево. Держите левую лодыжку левой рукой.

Вытяните правую руку вверх ладонью вперед. Она должна находиться на одной линии с левой рукой. Поверните голову и посмотрите на большой палец правой руки.

Сильно растяните обе ноги и повернитесь пупком вперед и вверх.

Задержитесь на 30—40 секунд, вдохните и выпрямитесь. Затем поверните правую стопу наружу, а левую — вовнутрь и повторите упражнение в другую сторону. Выполнив упражнение в обе стороны, встаньте в центре коврика в позе Тадасана.

# Поза Вытянутого треугольника с наклоном в сторону

УТТХИТА ПАРСВАКОНАСАНА

28

ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Эта поза укрепляет ноги и позвоночник, помогает раскрыть грудную клетку. Полный наклон поворачивает тело, стимулируя внутренние органы, помогая пищеварению и выведению токсинов.



1 Встаньте в позу Тадасана.

2 Сделайте глубокий вдох, прыжком или шагом расставьте ноги на ширину 1,3 м и поднимите руки в стороны ладонями вниз. Затем поверните правую стопу вовнутрь на 15 градусов, а левую стопу наружу на 90 градусов. Расправьте ладони и вытяните руки от плеч до кончиков пальцев. Опустите плечи вниз.



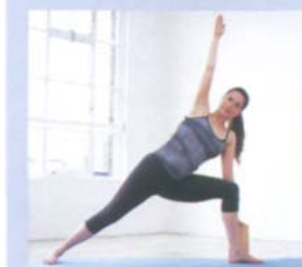
## Внимание

- Как и во всех остальных направленных позах, начинайте с правой стороны и переходите на левую, чтобы сохранить равновесие.
- Если вы испытываете дискомфорт в шее, смотрите прямо перед собой, а не в потолок.
- Двигайте левую ягодицу вперед, по направлению к внутренней поверхности левого бедра. Одновременно с этим ваше левое колено должно слегка податься назад, открывая промежность.
- Рука, поднятая вверх, должна указывать на потолок, так как это поможет раскрыть грудную клетку и держать ее поднятой.
- Убедитесь в том, что ваша правая нога сзади повернута вовнутрь на 15 градусов, а ее подъем находится на одной линии с пяткой другой ноги.

3 Правая нога остается прямой и не прогибается. Согните левое колено под углом 90 градусов. Голень перпендикулярна полу, а бедро — параллельно ему. Выдохните и разверните торс, упираясь кончиками пальцев левой руки в пол рядом с внешним ребром левой стопы. Ваша правая нога остается растянутой, не прогибается. Чтобы этого добиться, упритесь в пол внутренним ребром правой стопы.

## Рекомендации

- Опирайтесь левой рукой о деревянный блок. Так вы больше раскроете грудную клетку.
- Выполняйте позу, опираясь спиной о стену, чтобы тело располагалось правильно.
- Эту позу можно выполнять под прямым углом к стене, чтобы левая нога, упираясь в стену, создавала опору.





4 Поверните правую руку к голове и вытяните ее над головой так, чтобы ладонь была обращена к полу. Поверните голову и посмотрите на потолок.

Хорошо вытягивайте правую ногу и правую руку, пупок поверните по направлению к потолку.

Дышите нормально и сохраняйте позу в течение 30—40 секунд. Вдохните и выпрямитесь, поверните обе стопы вперед, положите руки на бедра и повторите позу с правой стороны.

Выполнив упражнение в обе стороны, встаньте в позу Тадасана в центре коврика.

# Поза Воина II

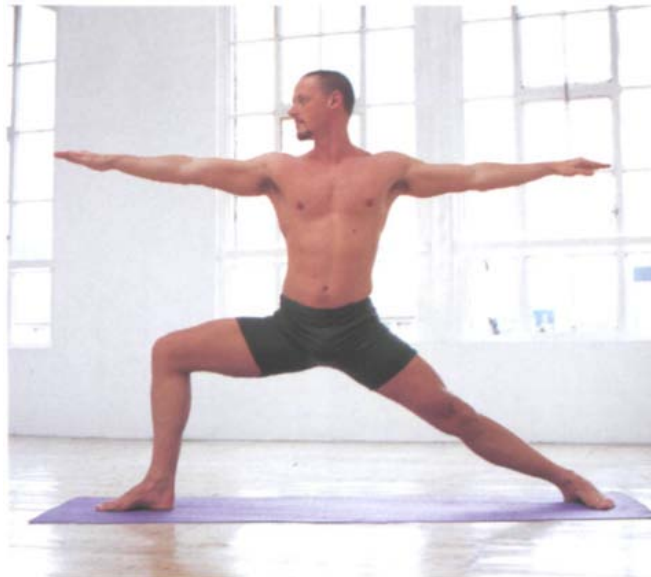
## ВИРАБХАДРАСАНА II

30

Позы в положении стоя

Эта поза укрепляет ноги, возвращает гибкость мышцам спины, тонизирует мышцы брюшной полости.

Хотя позу называют второй, выполняют ее первой, так как она менее сложная.



1 Встаньте в позу Тадасана.

2 Глубоко вдохните, расставьте ноги в прыжке или шагом на 1—1,2 м, руки разведите в стороны, ладонями к полу.



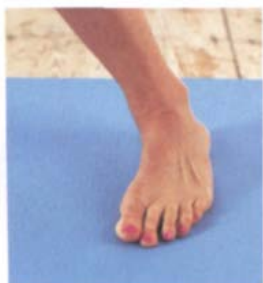
3 Поверните правую ногу наружу, а левую — вовнутрь на 15 градусов.

4 Вытяните корпус от бедер вверх и на выдохе согните правую ногу под углом 90 градусов. Левая нога выпрямлена и твердо упирается в пол. С силой вытяните руки в стороны, ладонями к полу. Вытяните корпус вверх, раскройте грудную клетку. Голову поверните. Направление взгляда повторяет направление правой руки.

Сильнее вытяните левую руку влево, чтобы корпус не клонился вправо. Макушка должна смотреть прямо в потолок.

Раскройте грудную клетку, расслабьте лицо и дышите спокойно. Задержитесь в позе на 30—40 секунд, вдохните и выпрямитесь. Поверните стопы вперед и повторите упражнение с другой стороны.

Выполнив упражнение для обеих сторон, встаньте в позу Тадасана.



### Внимание

- Убедитесь в том, что левая нога повернута на 15 градусов.
- Хорошо упритесь внешним ребром и пяткой левой ноги в пол, чтобы эта нога была неподвижна.



### Рекомендации

- Прислонитесь спиной к стене, чтобы сохранять правильное положение тела.
- Вы можете также опереться в стену левой ногой. При этом кончики пальцев левой руки касаются стены.

# Поза Воина I

## ВИРАБХАДРАСАНА I

Это более сложная поза, которая позволяет хорошо раскрыть грудную клетку, что в свою очередь приводит к улучшению дыхания. Она также помогает снять ригидность в плечах, спине и шее.

31



1 Встаньте в позу Тадасана. Глубоко вдохните, расставьте ноги в прыжке или шагом на 1-1,2 м, руки поднимите на уровень плеч.

2 Поверните ладони вверх и поднимите руки пальцами к потолку. Локти прямые, ладони обращены друг к другу. Если возникает боль в пояснице, когда вы поднимаете руки, держите их на бедрах.



3 Поверните правую ногу стопой вовнутрь примерно на 40 градусов, а левую стопу наружу на 90 градусов. Одновременно с этим поверните бедра, торс и плечи налево.

Обе стороны торса должны быть параллельны, поэтому слегка выдвиньте вперед правое бедро, а левое бедро слегка уберите назад, чтобы они оказались в одной плоскости.



4 Выдохните и согните левую ногу в колене под углом 90 градусов. Потяните торс вверх, как будто его отделяют от бедер. Сведите лопатки вместе, чтобы раскрыть грудную клетку. Поднимите подбородок к потолку, посмотрите вверх. Правая нога должна быть полностью растянута. Бедра, плечи и торс должны поворачиваться влево. Задержитесь на 20—30 секунд, вдохните, выпрямитесь и опустите руки. Повторите позу в другую сторону и закончите Тадасана.

### Внимание

- В этой позе не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Дыхание — это энергия, поэтому дышите ровно.
- Если в этой позе вы ощущаете дискомфорт в пояснице, выполняйте ее, держа руки на бедрах.



### Рекомендации

- Если вам трудно повернуть заднюю ногу вовнутрь, упирайтесь пяткой в стену или поставьте ее на блок из пенопласта.

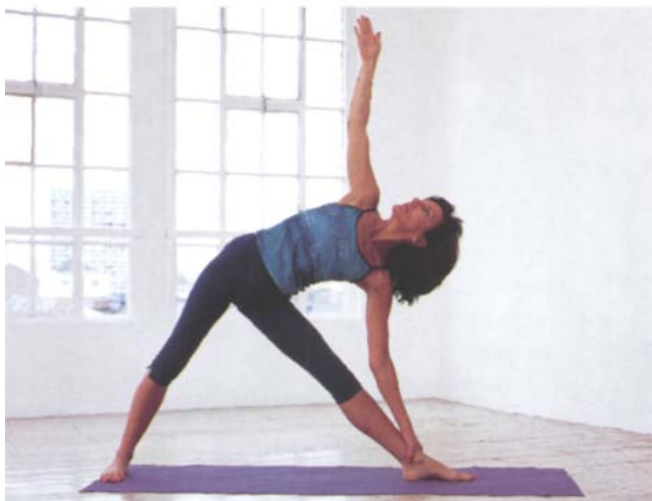
# Поза Полумесяца

АРДХА ЧАНДРАСАНА

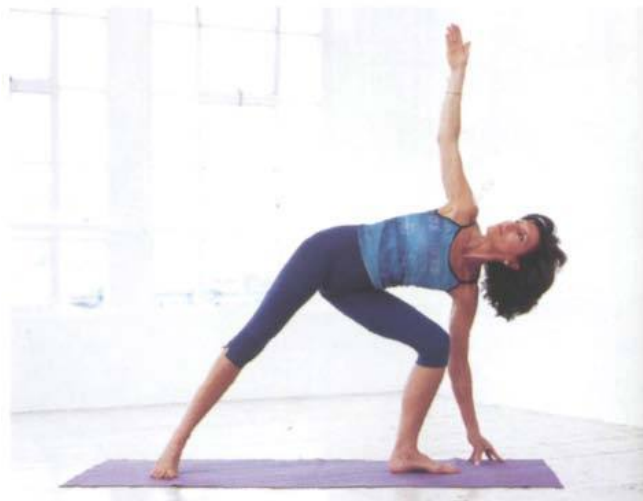
32

Позы в положении стоя

Эта поза укрепляет ноги и улучшает чувство равновесия. Регулярные тренировки укрепят координацию и концентрацию. Благодаря сильной растяжке позвоночника спина становится более гибкой. Поза восстанавливает правильную центровку тела.



1 Встаньте в позу Тадасана, затем примите позу Уттхита Триконасана.



3 Выдохните и поверните правую стопу слегка вовнутрь по направлению к левой стопе. Выпрямите левую ногу, и правая нога поднимется.



2 Согните левое колено и поставьте левую руку примерно на 30 см впереди и сбоку от внешнего ребра левой стопы. Перенесите вес тела на эту стопу. Рука помогает вам удерживать равновесие.

## Внимание

- Держите верхнее бедро (то, которое обращено к потолку) прямо над бедром ноги, на которой вы стоите.
- Если у вас не гнется шея, смотрите вперед, а не на верхнюю руку и потолок.

## Рекомендации

- Если вам трудно сохранять равновесие, выполняйте позу, опираясь спиной о стену.
- Используйте деревянный блок в качестве опоры для левой руки.
- Вы можете положить поднятую ногу на стул или выступ стены, добавляя блоки для корректировки необходимой высоты.





4 Поднимите и вытяните правую ногу. Держите ее параллельно полу. Левая нога должна оставаться прямой и подтянутой, оставаясь перпендикулярной полу.

Если вы уверенно держите равновесие, поднимите вверх правую руку, держа ее в одной плоскости с левой рукой.

Медленно поверните голову и посмотрите на правую руку, раскрывая грудную клетку, поднимая ребра и поворачиваясь в талии.

Задержитесь на 20—30 секунд. Дышите спокойно. Затем выпрямитесь и повторите движения с другой стороны. Закончив упражнение, встаньте в позу Тадасана.

# Поза стоя с оттяжкой большого пальца ступни УТТХИТА ХАСТА ПАДАНГУСТХАСАНА I и II

Эта поза тонизирует мышцы нижней части спины и укрепляет ноги.

Она выполняется в положении стоя на одной ноге с поднятой и вытянутой вперед или в сторону другой ногой.

При выполнении позы ученик держит вытянутую ногу за большой палец.



1 Встаньте в позу Тадасана.

2 Согните правое колено и возьмитесь за большой палец ноги указательным и средним пальцами руки.



3 Уттхита Хаста Падангустхасана I. Вытяните правую ногу вперед. Колено вытянутой ноги обращено к потолку. Опорная нога в вертикальном положении.

## Внимание

- В то время как правая нога поднята и вытянута, следите за тем, чтобы левая стопа, стоящая на полу, не поворачивалась наружу, а пальцы были направлены точно вперед.
- Держите корпус прямо, не наклоняйтесь к поднятой ноге. Если вы все-таки наклоняетесь к ней, положите поднятую ногу на опору.
- Позы, связанные с удержанием равновесия, улучшают концентрацию и сосредоточенность.



4 Уттхита Хаста Падангустхасана II (поза стоя с оттяжкой большого пальца ступни II). Стопа левой ноги направлена вперед. Согните правую ногу в колене и отведите в сторону. Возьмитесь за большой палец правой стопы пальцами правой руки. Вытяните правую ногу в сторону. Убедитесь в том, что правое колено направлено к потолку. Выпрямите правую руку. Потянитесь вверх, выпрямляя позвоночник. Вытяните в сторону левую руку. Смотрите прямо перед собой, дышите спокойно, удерживая позу 20—30 секунд. Потяните корпус вверх, раскройте грудную клетку, сведите лопатки вместе. Левая нога остается прямой и сильной.

## Рекомендации

- Если вы новичок, то, возможно, не сможете удерживать стопу за пальцы, особенно если у вас жесткие подколенные сухожилия. В этом случае следует использовать стул или положить ногу на стул.



# Поза Воина III

## ВИРАБХАДРАСАНА III

Эта поза является более сложным продолжением позы Вирахадрасана I. Она тонизирует органы брюшной полости, укрепляет ноги, делает позвоночник более гибким и улучшает равновесие, способствует развитию ловкости тела и сообразительности.

35

ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



1 Выполняйте инструкции к позе Вирахадрасана I.



3 Вытяните корпус еще дальше вперед, выпрямите левую ногу и поднимите правую ногу так, чтобы она была параллельна полу. Правая нога, туловище, голова и руки параллельны полу. Вытяните пальцы в стороны и разверните чуть в сторону пятку правой ноги.

Выходите из позы, согнув левую ногу, опуская правую ногу и выпрямляя корпус, возвращаясь к позе Вирахадрасана I. Повторите движения с другой стороны, а затем вернитесь в позу Тадасана.

Если в нижней части спины возникли болезненные ощущения, положите поднятую ногу на выступ стены, а руки на стул. Не напрягайте и не сжимайте заднюю часть шеи.



2 Выдохните и вытяните туловище и руки вперед над левым бедром.

Тазобедренные суставы должны быть на одном уровне. При необходимости выдвиньте вперед правый тазобедренный сустав.



### Рекомендации

- Кончики пальцев вытянутых рук могут упираться в стену, лежать на стуле или выступе, чтобы еще больше растянуть позвоночник.
- Тазобедренные суставы должны находиться на одном уровне, а поднятая нога оставаться прямой.

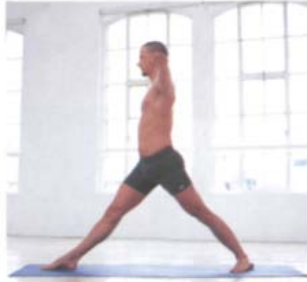
# Поза Треугольника с поворотом

## ПАРИВРТТА ТРИКОНАСАНА

36

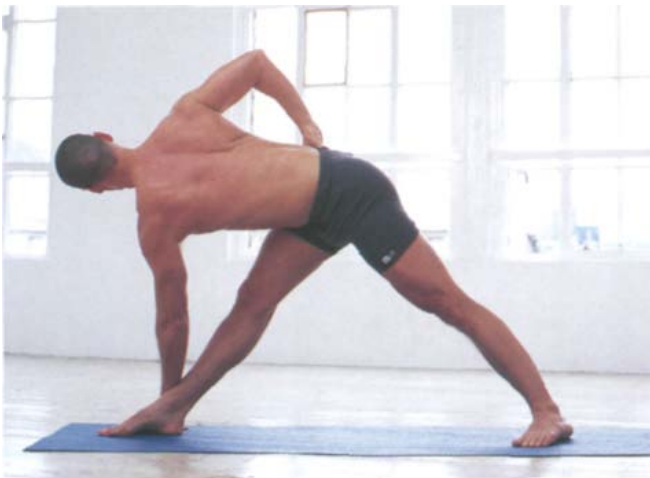
ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Эта поза вызывает прилив крови к нижней части спины и одновременно повышает гибкость позвоночника. Она также укрепляет ноги и бедра и улучшает работу органов брюшной полости.

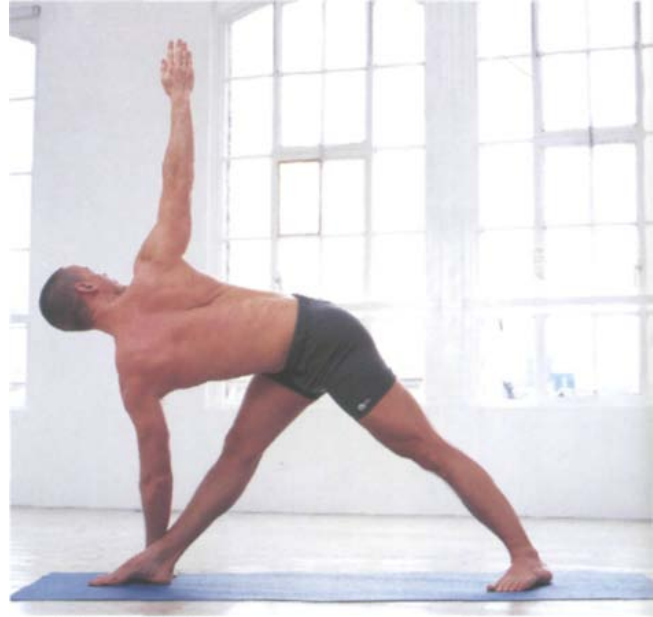


1 Встаньте в позу Тадасана, вдохните, расставьте ноги и разведите руки в стороны.

2 Поверните правую стопу наружу на 90 градусов, а левую — внутрь на 45 градусов. Выдохните и поверните туловище и голову направо.



3 Опустите левую руку вниз и упритесь пальцами в пол у наружного ребра правой стопы.



4 Поверните туловище вправо и с силой выпрямите правую руку вверх, чтобы она оказалась на одном уровне с правым плечом. Растяните позвоночник и раскройте грудную клетку. Держите голову на одной линии с копчиком. Выдерживайте позу в течение 30—40 секунд. Вдохните, поверните туловище в исходное положение и выпрямитесь. Повторите движения с другой стороны и вернитесь в позу Тадасана.

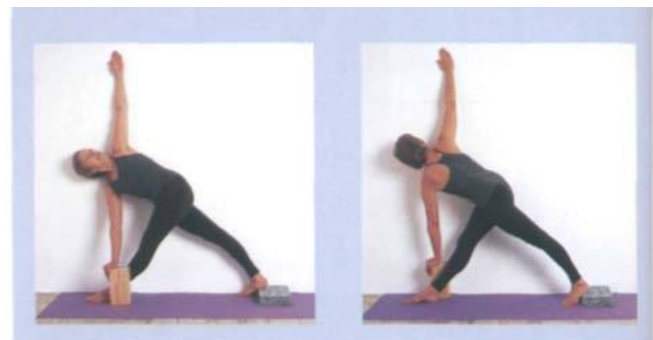
### Рекомендации

- Менее гибкие ученики могут выполнять эту позу у стены.
- Используйте деревянный блок для опоры правой руки, чтобы лучше растянуть позвоночник и позволить грудной клетке развернуться к потолку.
- Выполняйте позу, упираясь задней ногой в стену.
- Положите блок из пенопласта под правую пятку, чтобы сильнее развернуть туловище.



### Внимание

- Правый тазобедренный сустав должен быть направлен вверх, а не провисать внутрь тела.
- Когда вы смотрите вверх, голова должна находиться на одной линии с копчиком, чтобы позвоночник оставался прямым.



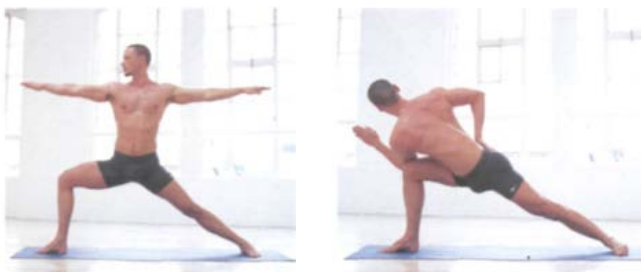
# Поза Вытянутого треугольника с наклоном в сторону и поворотом позвоночника

ПАРИВРТТА ПАРСВАКОНАСАНА

37

ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Эта поза представляет собой более сложный вариант позы Паривртта Триконасана, и поэтому она дает лучший эффект. В таком положении органы брюшной полости сжимаются сильнее, вследствие чего улучшается пищеварение и лучше выводятся токсины из толстого кишечника.

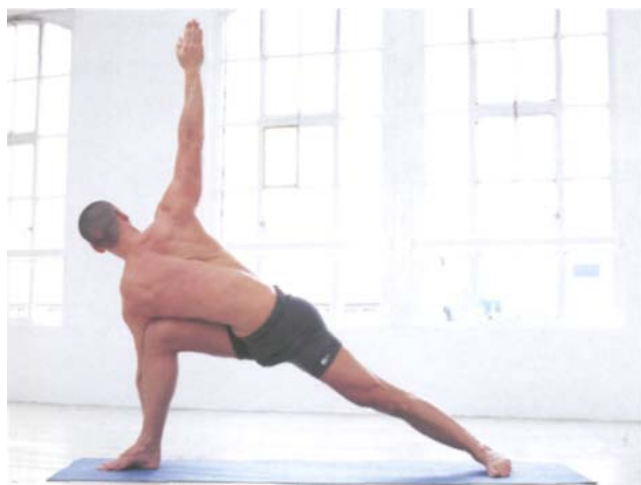


1 Начинайте с позы Вирабхадрасана II. Правая нога согнута в колене, руки раскинуты в стороны, ладонями к полу.

2 Поверните торс, таз, живот и грудную клетку по направлению к согнутому правому колену. Перенесите левую половину туловища за правое бедро, согните левый локоть и зацепитесь им за правое бедро.



4 Поверните правую ладонь к голове, вытяните руку над головой на уровне уха. Левая нога остается прямой. Поверните грудную клетку еще больше к потолку и, если возможно, посмотрите вверх.



3 Поверните туловище еще правее, упритесь кончиками пальцев левой руки в пол у внешнего ребра правой стопы. Вытяните правую руку к потолку.

Задержитесь в этом положении на 20—30 секунд, затем вдохните, поднимите левую руку, выпрямите туловище и вернитесь в исходное положение. Повторите с другой стороны и вернитесь в позу Тадасана.

## Рекомендации

- Работайте параллельно стене, опирайтесь опущенной рукой на блок. Пятка ноги чуть приподнята.
- Выполняйте позу, упираясь пяткой задней ноги в стену. Пятка стоит на стене, а пальцы остаются на полу.
- Эта поза требует усилий, поэтому если для вас это трудно, можете не поднимать руку вверх, а оставить ее на талии.
- Чтобы растянуть должным образом поднятую руку, вам потребуется помощь другого человека.

## Внимание

- Выполняя эту позу, следите за тем, чтобы левая нога оставалась прямой.
- Держите правую голень перпендикулярно полу.



# Интенсивная боковая растяжка

## ПАРСВОТТАНАСАНА

38

Позы в положении стоя

Эта поза позволяет сохранить подвижность шеи, плеч, локтей и запястий, укрепить мышцы брюшной полости. Она делает позвоночник более гибким, а тазобедренные суставы — более подвижными. В этой позе голова опущена вниз — это успокаивает мозг.

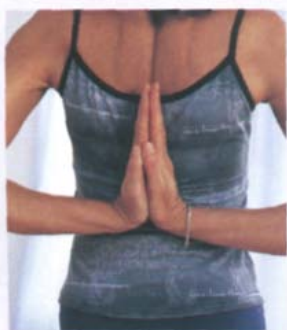


1 Встаньте в позу Тадасана и сложите руки за спиной в приветствие намасте. Вдохните и прыжком или шагом расставьте ноги на ширину 1—1,2 м.

2 Поверните правую стопу на 90 градусов наружу, а левую — на 45 градусов вовнутрь. Поверните таз, торс и плечи направо.



3 Вытяните позвоночник вперед. Поднимите подбородок к потолку и посмотрите вверх, чтобы спина прогнулась.



4 Выдохните и нагнитесь к правой ноге, вытягивая туловище, как будто пытаетесь дотянуться головой до правой стопы. Обе ноги должны оставаться совершенно прямыми, тазобедренные суставы — на одной линии, а вес тела равномерно распределен между обеими ступнями. Задержитесь на 30—40 секунд, поднимите корпус, верните стопы в исходное положение, опустите руки и повторите движения с другой стороны. Затем вернитесь в позу Тадасана.

### Рекомендации

- Пока вы не научились сохранять равновесие, выполняйте позу, держа руки на талии. При наклоне вперед опирайтесь руками об пол по обе стороны от передней ноги.
- Не позволяйте весу тела сосредотачиваться только на передней стопе. Равномерно упирайтесь в пол обеими ступнями.
- Если болит спина, в наклоне сначала поставьте кисти на деревянные блоки, а затем нагнитесь ниже.



# Широкоугольная стойка с наклоном вперед

ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА

Эту позу обычно выполняют после всех остальных в положении стоя. Кровь приливает к торсу и голове, успокаивая тело и разум, даря ощущение покоя и безмятежности.



1 Встаньте в позу Тадасана.



2 Вдохните и прыжком или шагом расставьте ноги на 1,2—1,5 м. Убедитесь в том, что ступни параллельны, а пальцы ног находятся на одной линии.



4 Согните руки в локтях, опустите туловище вниз и поставьте голову на пол. Поднимите плечи, чтобы снять нагрузку с головы. Дышите спокойно. Удерживайте позу 20—30 секунд. Вдохните, поднимите голову и туловище, прогнитесь. Поставьте руки на бедра и вернитесь в позу Тадасана.

## Внимание

- Мышцы внутренней поверхности бедер должны двигаться к внешней поверхности бедер.
- Упритесь внешними ребрами обеих стоп в пол, не позволяя внешним костям щиколотки прогибаться внутрь.
- Хотя туловище движется сначала вперед, а потом вниз, мышцы ног должны растягиваться вверх.
- Эта поза растягивает подколенные сухожилия.



3 Выпрямите ноги, потянув вверх колени и мышцы бедер. Вдохните и наклонитесь вперед, растягивая позвоночник.

Поставьте руки на пол на ширине плеч, непосредственно под плечевыми суставами.

Выпрямите руки, растяните ноги и потянитесь туловищем вперед, чтобы спина прогнулась, раскрывая переднюю часть тела от лобковой кости до подбородка. Посмотрите вверх.



## Рекомендации

- Если вы не достаете кистями до пола, подложите деревянные блоки.
- Если голова не касается пола, подложите блок из пенопласта или дерева.

# Стойка с наклоном вперед

## УТТАНАСАНА I

40

Позы в положении стоя

В этой позе интенсивно растягивается позвоночник, тонизируются органы брюшной полости. Из-за того, что голова опущена вниз, улучшается приток крови к мозгу, мозговые клетки успокаиваются. Поза также помогает снять усталость.



1 Встаньте в позу Тадасана, стопы на расстоянии 30 см друг от друга. Внутренние ребра стоп должны быть параллельными, пятки — на одной линии. Ноги и колени выпрямлены.

2 Сложите руки, обхватив левый локоть правой кистью, а правый — левой. Вдохните и поднимите сложенные руки над головой на одной линии с ушами. Выпрямитесь и потянитесь вверх.



4 Наклонитесь вниз. Ноги остаются прямыми. Потянитесь по направлению к полу. Вдохните, выпрямите корпус, опустите руки и вернитесь к позе Тадасана.



3 Выдохните и в наклоне потянитесь вперед.

### Внимание

- Этот наклон вперед является релаксирующим, хотя ноги напряжены, колени подняты вверх. Позвольте силе земного притяжения выполнить за вас остальную работу.



### Рекомендации

- При болях в спине и напряжении подколенных сухожилий выполняйте позу Уттанасана I с опорой. Положите руки на опору на уровне бедер и вытяните позвоночник вперед. Вы также можете опустить голову на опору, например на табурет Халасана, покрытый одеялом.
- Если в финальной позе вы испытываете болезненные ощущения в спине, увеличьте расстояние между стопами и слегка поверните их внутрь.
- Держите ноги сильно растянутыми вверх, чтобы растянуть позвоночник и защитить нижнюю часть спины

# Стойка с наклоном вперед «пальцы к пальцам»

## ПАДАНГУСТХАСАНА

Эта поза укрепляет ноги, увеличивает гибкость позвоночника, тонизирует органы брюшной полости и активизирует их работу, улучшая пищеварение. Если не получается дотянуться до пальцев ног, можно обхватить щиколотки.



1 Встаньте в позу Тадасана, стопы на расстоянии 30 см. Наклонитесь вперед и вниз, затем обхватите большими, указательными и средними пальцами рук большие пальцы ног. Растяните ноги вверх, а туловище вперед. Выпрямите руки, вдохните, прогните спину, поднимите грудную клетку и посмотрите вверх.

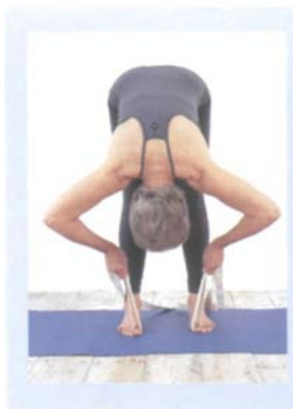


2 Выдохните, согните локти и наклонитесь ниже, растягивая торс.



3 На следующем выдохе нагнитесь еще ниже, потянув за большие пальцы ног и приблизив голову к ногам.

Задержитесь в этом положении на 20—30 секунд, вдохните и вернитесь в позу Тадасана.



### Рекомендации

- Если вы не можете достать до стоп, используйте стропы, обернув их вокруг больших пальцев ног, или опритесь кистями на блоки.
- Если у вас болит спина, расставьте ноги чуть шире и поверните стопы немного внутрь.



### Внимание

- Указательными и средними пальцами рук крепко обхватите большие пальцы ног. В этом положении легче выполнить наклон. На каждом выдохе наклоняйтесь ниже.

# Поза Орла

## ГАРУДАСАНА

42

ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Это поза равновесия, сохраняющая подвижность щиколоток и плеч. Она рекомендуется для того, чтобы предотвратить судороги в икроножных мышцах. Также улучшается концентрация.



1 Встаньте в позу Тадасана. Выдохните и слегка согните правое колено. Расположите левое бедро и колено поверх правого бедра. Заведите левую голень за правую икру и зацепитесь левой ступней за правую икроножную мышцу.

Балансируйте на правой ноге, расставив пальцы стопы и равномерно распределяя вес тела между пальцами и пяткой. Убедитесь в том, что тазобедренные суставы находятся на одной линии, а лицо обращено вперед. Если в коленях появилась боль, вернитесь в позу Тадасана и перекрещивайте только руки.

В начале обучения необходимо разделять движения рук и ног, но со временем это станет одновременным плавным действием.



### Внимание

- Скрестите правую руку с левой и соедините ладони.
- Если вам трудно сохранять равновесие, смотрите на предмет или стену перед вами.



2 Согните локти и поднимите их на уровень плеч. Большие пальцы рук обращены к лицу. Расположите правый локоть поверх левого, переплетая предплечья и соединив ладони.

Задержитесь на 15—20 секунд, опустите руки, вернитесь в позу Тадасана и повторите упражнение с другой стороны. На этот раз сверху будут правое бедро и левый локоть.

### Рекомендации

- Чтобы вам было легче сохранять равновесие, выполняйте упражнение у стены.
- Для совершенствования движений ног упритесь пальцами рук в стену, чтобы стоять прямо.
- Находясь в позе, следите, чтобы оба колена смотрели вперед, и тяните туловище вверх.



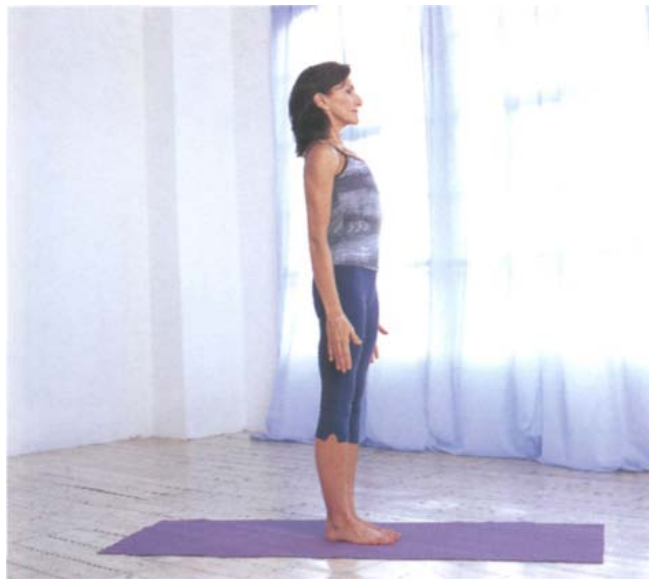
# Поза Энергии

## УТКАТАСАНА

Эта поза выглядит так, словно вы сидите на воображаемом стуле. Уткатасана увеличивает подвижность плеч и щиколоток, укрепляет ноги, тонизирует позвоночник и органы брюшной полости, полностью раскрывает грудную клетку.

43

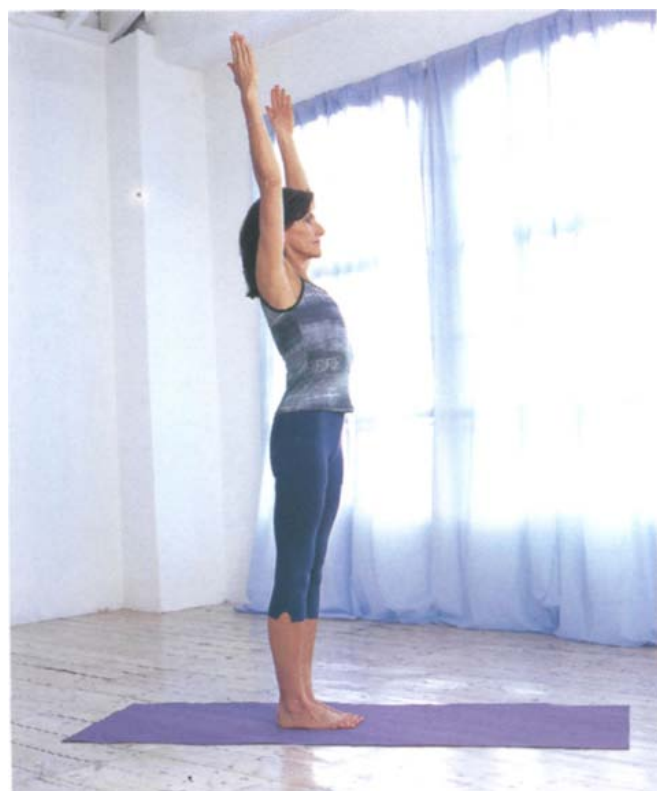
ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



1 Встаньте в позу Тадасана — ступни вместе, грудь поднята, плечи расслаблены и опущены.



3 Выдохните, согните колени и присядьте, как будто вы собираетесь сесть на стул.



2 Вдохните и поднимите руки вверх ладонями друг к другу. Выпрямите локти и потяните пальцы и ладони к потолку.

Сильно согните голеностопные суставы, упритесь пятками в пол, согните колени, тазобедренные суставы и сильно потяните руки вверх. Держите туловище как можно прямее. Если локти выпрямлены, соедините ладони.

### Внимание

- Сильнее сгибайте голеностопные и коленные суставы.
- Бедра опускаются вниз, а тазобедренные суставы и туловище тянутся вверх, от ног.
- Хотя туловище будет клониться вперед, старайтесь вернуть его в вертикальное положение.



### Рекомендации

- Возможно, сначала вам будет легче выполнять упражнение у стены, чтобы держать равновесие. Регулярные тренировки помогут снять скованность в плечах и щиколотках, ваши ноги станут более сильными, а позвоночник — подвижным.



# ПОЗЫ

## В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Позы в положении сидя улучшают подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, снимают напряжение в диафрагме и горле, «освобождая» дыхание, укрепляют позвоночник, успокаивают мозг и растягивают мышцы сердца.

# Поза со скрещенными ногами

## СУКХАСАНА

Эта поза сохраняет подвижность коленей и щиколоток и, усиливая кровообращение, улучшает питание органов брюшной полости. Поскольку позвоночник остается прямым, мозг сохраняет активность и внимание.

46

позы в положении сидя



1 Сядьте на блок из пенопласта и скрестите ноги, положив левую стопу под правое бедро, а правую — под левое. Упритесь пальцами в пол, чтобы выпрямить туловище.



3 Задержитесь на 30—60 секунд. Смените положение ног, чтобы впереди оказалась голень другой ноги. Повторите упражнение, вытягивая позвоночник. Снова положите руки на колени.



2 Вытяните позвоночник вверх, отведите плечи назад и раскройте грудную клетку. Продолжайте тянуть позвоночник вверх и положите руки на колени.



### Внимание

- Позу Сукхасана можно выполнять, опираясь о стену и растягивая позвоночник вдоль нее.
- Расширьте основание позы, раздвинув ягодицы.

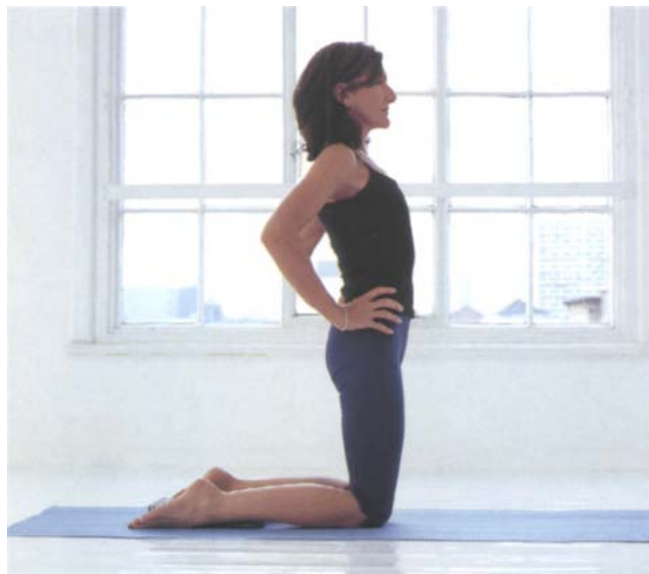
# Поза Героя

## ВИРАСАНА

Эта поза растягивает верхнюю поверхность стоп, щиколотки и колени, помогает снять судороги в икроножных мышцах, помогает при плоскостопии, снимает дискомфорт в ногах и является отличным средством при несварении желудка.

47

Позы в положении сидя



1 Опуститесь на колени на одеяло или специальный коврик. Колени вместе, стопы на ширине тазобедренных суставов, пальцы ног направлены строго назад.



3 Положите ладони на подошвы (пальцы рук направлены в ту же сторону, что и пальцы ног) и потяните туловище вверх. Соедините лопатки, поднимите грудную клетку и вытяните позвоночник вверх.

Задержитесь на 1—2 минуты, выйдите из позы и выпрямите ноги.



2 Сядьте между стопами. Пальцами рук отодвиньте икроножные мышцы в стороны. Если вы не можете комфортно сесть на пол, воспользуйтесь блоком из пенопласта или свернутым одеялом, чтобы сесть повыше.

### Рекомендации

- Сядьте на край блока или блоков из пенопласта, используя опору такой высоты, чтобы не возникала боль в коленях.
- Если тыльные поверхности стоп болезненны, положите их на свернутое одеяло.
- Если коленям все-таки неудобно, положите свернутое одеяло между икрами и мышцами задней поверхности бедер.

# Поза Героя с вытянутыми руками

ВИРАСАНА с ПАРВАТАСАНА

48

позы в положении сидя

Вы можете выполнять эту позу в асане Сукхасана. Она улучшает подвижность в плечевых суставах и развивает грудные мышцы. Вы вытягиваете живот, и грудная клетка поднимается и раскрывается.



1 Сядьте в позе Вирасана и переплетите пальцы так, чтобы указательный палец правой руки оказался поверх указательного пальца левой.

Поверните ладони от себя и вытяните вперед, распрямляя в локтях руки.

2 Поднимите руки вверх ладонями к потолку, распрямите локти. Скрещенные пальцы находятся на одной линии с ушами.

Не слишком выгибая поясницу, сильно потянитесь туловищем и руками вверх. Задержитесь на 30—60 секунд, опустите руки, поменяйте положение пальцев (указательный палец левой руки поверх указательного пальца правой) и повторите позу.

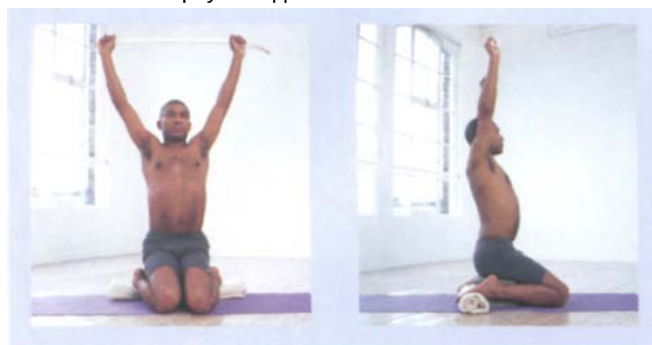


## Внимание

- Переплетите пальцы у самого основания и вытяните руки вверх, не позволяя пальцам расходиться.
- Во время выполнения позы поменяйте положение пальцев (левый поверх правого).

## Рекомендации

- Если вам трудно соединить кисти рук из-за скованности плечевых суставов, воспользуйтесь стропой. Выполнение этой позы снимет проблему.
- Если тыльные поверхности стоп болезненны, положите их на свернутое одеяло.



# Поза Героя с наклоном вперед

АДХО МУКХА ВИРАСАНА

Эта поза успокаивает тело и душу, снимает усталость и головные боли, растягивает и тонизирует позвоночник, облегчает боли в спине и шее.

49

1 Встаньте на колени на одеяло, большие пальцы ног вместе, колени на ширине бедер. Опуститесь ягодицами на пятки. Если это не получается, положите на пятки одеяло.

Как только ягодицы опустились, вытяните туловище вперед и положите лоб на пол. Потяните вперед руки и бока, положите ладони на пол. Не расставляйте колени слишком широко.

## Рекомендации

- Копчик должен опираться на пятки. Если это вам не удастся, положите блок из пенопласта между пятками и ягодицами.
- Если вы не достаете лбом до пола, положите на пол блок из пенопласта или свернутое одеяло.



# Поза Жезла

ДАНДАСАНА

Это основная поза для асан в положении сидя с наклонами вперед. Она учит сидеть прямо и вытягивать позвоночник вверх.



1 Сядьте на возвышение, вытяните вперед ноги. Ноги и стопы держите вместе. Напрягите мышцы бедер и коленей, потяните пятки вперед, а пальцы ног вверх, к потолку. Упритесь кончиками пальцев рук в пол позади себя и потяните туловище вверх. Не выгибайте поясницу. Отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку. Смотрите прямо перед собой, расслабьте глазные мышцы. Отведите плечи от ушей, сведите лопатки вместе.

## Внимание

- Держите голову ровно.
- Раскройте грудную клетку.
- Упритесь задней поверхностью ног в пол. Тяните пятки от тела, держа ступни перпендикулярно полу.



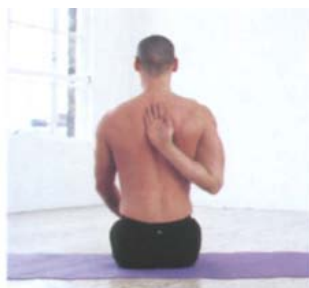
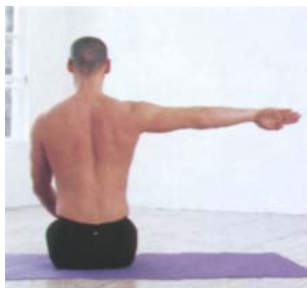
# Поза Голова коровы

## ГОМУКХАСАНА (ТОЛЬКО РУКИ)

50

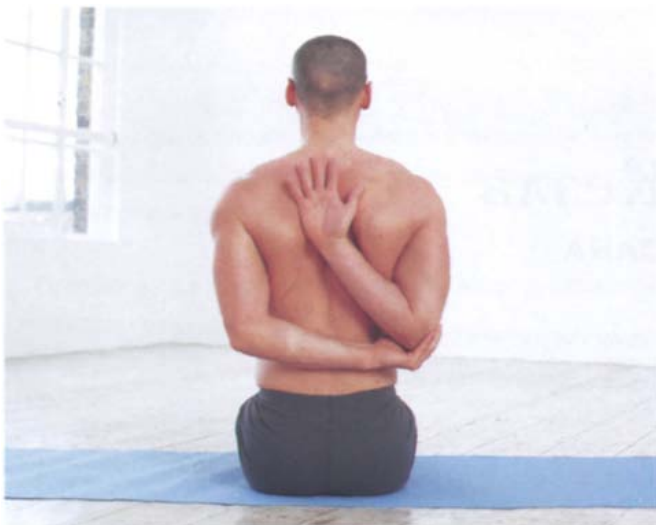
Позы в положении сидя

Гомукхасана открывает грудную клетку, улучшает подвижность плеч и запястий, поскольку позвоночник сильно растягивается вверх, плечевые суставы становятся более свободными.



1 Сядьте в позе Сукхасана или Вирасана и вытяните правую руку в сторону.

2 Согните правую руку за спиной и поднимите предплечье вверх по спине. Ладонь обращена наружу.

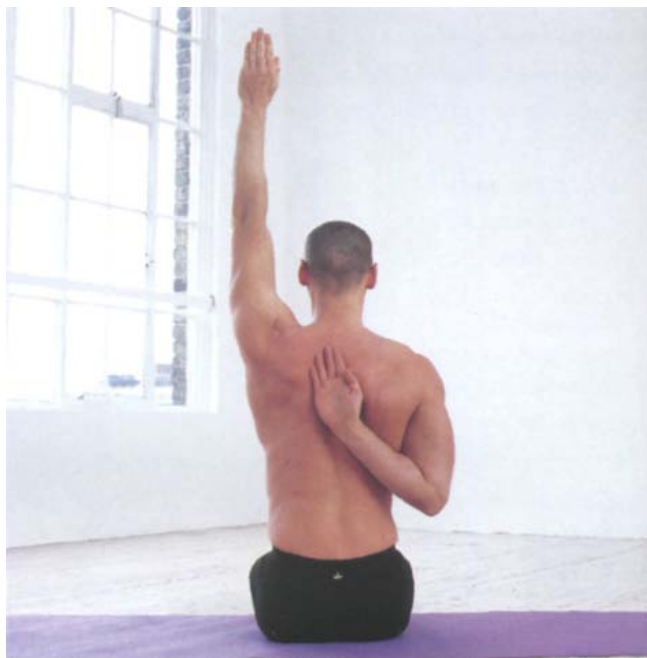


3 Левой рукой подтяните правый локоть ближе к туловищу, чтобы правая кисть поднялась еще выше по спине.

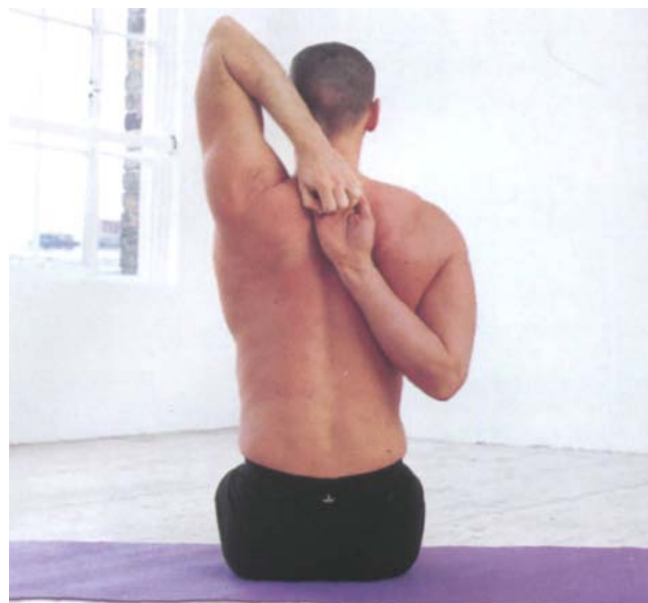


### Рекомендации

- Воспользуйтесь стропой, если не можете соединить пальцы.
- Боковые поверхности туловища должны растягиваться одинаково. Голову держите прямо, смотрите перед собой. Не выгибайте поясницу



4 Поднимите вверх левую руку, поверните ее ладонью вперед, согните локоть, положите ладонь на основание шеи и соедините пальцы рук.



5 Отведите правое плечо назад и потяните левый локоть вверх, к потолку. Держите корпус прямо, смотрите прямо перед собой. Задержитесь на 30—60 секунд и повторите движения в другую сторону.

# Фиксированный угол

## БАДДХАКОНАСАНА

Эта поза улучшает подвижность коленных и тазобедренных суставов, стимулирует органы таза, брюшной полости и область поясницы, сохраняет здоровыми почки и простату, укрепляет мочевой пузырь и матку, а также снимает боли в пояснице.

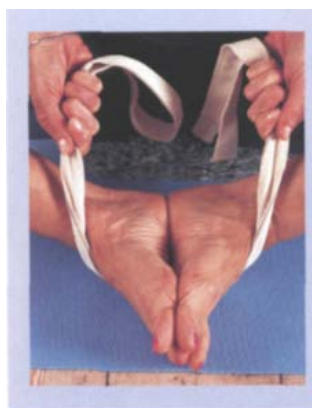


1 Сядьте на сложенное одеяло или блок из пенопласта в позе Дандасана.

2 Разведите колени в стороны, согните и руками подведите пятки к промежности.



3 Кончиками пальцев рук упритесь в пол позади себя, поднимите корпус, отведите плечи назад и откройте грудную клетку.



### Рекомендации

- Если вы не можете удерживать лодыжки, воспользуйтесь стропой.
- Если вам трудно сидеть прямо, обопритесь спиной о стену.
- Положите что-нибудь под колени, чтобы облегчить боль в промежности



4 Держите позвоночник прямым и растянутым, грудную клетку — открытой. Обхватите лодыжки руками, с силой соединяя пятки вместе.

Отведите плечи назад и вниз, но не выгибайте поясницу.

Задержитесь на 30—60 секунд, отпустите лодыжки и вернитесь в позу Дандасана.



### Внимание

- Подведите пятки к промежности так близко, как только сможете.
- В окончательном варианте позы вы должны удерживать пальцы ног руками и тянуть позвоночник от основания вверх.

# Поза широкоугольная сидячая

## УПАВИСТАКОНАСАНА

52

позы в положении сидя

При выполнении этой асаны растягиваются подколенные сухожилия, улучшается циркуляция крови в области таза, укрепляются мышцы органов малого таза, увеличивается подвижность тазобедренных суставов и исчезает боль в пояснице.



1 Сядьте на одеяло или коврик в позе Дандасана без опоры.

2 Отведите в сторону сначала одну ногу, затем другую. Расстояние между ними должно быть достаточно большим. Убедитесь в том, что центры коленей, бедер и стоп направлены в потолок. Упритесь пальцами в пол позади себя и потяните вверх позвоночник и туловище.



3 Держите позвоночник прямо, ухватитесь за большие пальцы ног указательными и средними пальцами **рук** и потяните на себя. Обе стопы по очереди оберните стропами. Держитесь за **них** как можно ближе **к** стопе.

Вытяните позвоночник, прогните спину и откройте грудную клетку. Посмотрите вверх.



4 Выдохните, нагнитесь вперед и, держа позвоночник растянутым, вытяните туловище над полом, стараясь опустить грудную клетку как можно ниже. Дышите спокойно.

Задержитесь на 30—60 секунд и вернитесь в позу Дандасана.



### Рекомендации

- Для лучшей опоры сядьте у стены.
- Создайте дополнительную опору, сев у стены на блок из пенопласта.
- Держите пальцы ног стропами, если вам трудно до них дотянуться.

### Внимание

- Не позволяйте стопам отклоняться в стороны — пальцы направлены вверх.
- Тяните внутреннюю поверхность пятки по направлению от тела.
- Нажимайте задней поверхностью ног на пол, колени направлены вверх.



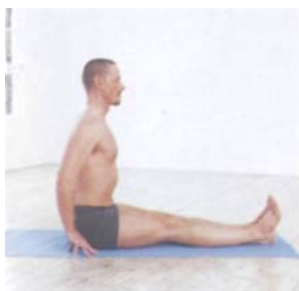
# Поза Лодки

ПАРИПУРНА НАВАСАНА

Эта поза улучшает кровообращение в брюшной полости и пищеварение, тонизирует мышцы живота, укрепляет спинальные мышцы, снимает боль в пояснице, стимулирует работу щитовидной железы.

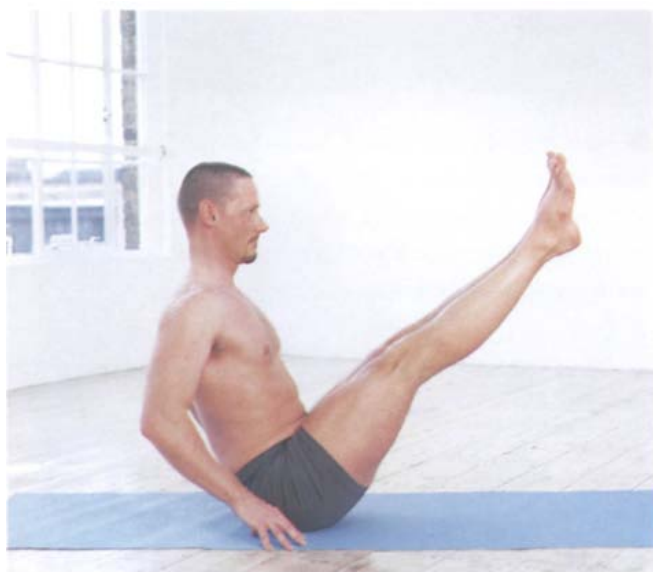
53

Позы в положении сидя



1 Сядьте на одеяло или коврик в позе Дандасана без опоры. Упритесь пальцами рук в пол на уровне таза.

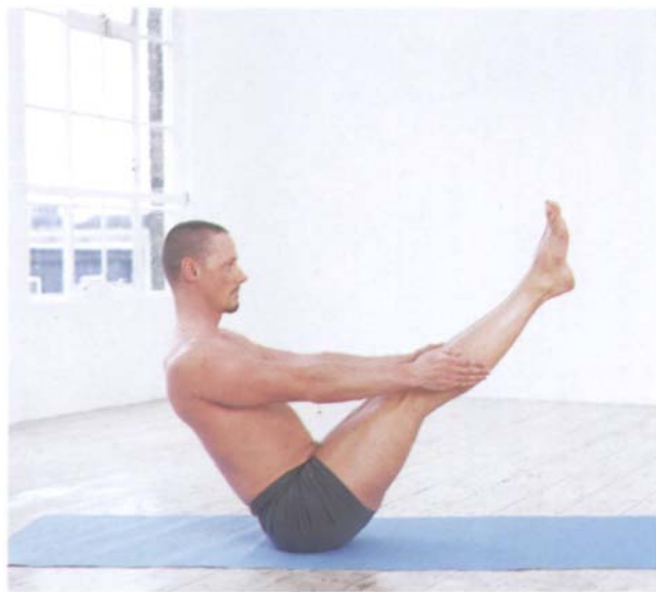
2 Слегка отведите туловище назад, согните колени, поднимите и распрямите ноги.



3 Держите обе ноги прямыми (колени и бедра подтянуты вверх) и балансируйте на ягодичных костях. Поднимите ноги так, чтобы они составили с полом угол 60 градусов и оказались выше головы.

## Внимание

- Поддерживать равновесие вы должны за счет мышц живота и ног, а не за счет мышц спины.
- Не позволяйте пояснице провалиться — втяните ее в себя и потяните вверх.
- Сильно растяните заднюю поверхность ног.



4 Вытяните обе руки вперед, держа их параллельно полу. Ладони смотрят друг на друга.

Продолжайте растягивать позвоночник и втяните его в тело, чтобы туловище не провисало, а грудная клетка оставалась открытой.

Смотрите прямо перед собой, но помните, что вы не должны испытывать никакого напряжения в голове и шее. Часто ученики задерживают дыхание, выполняя эту позу, что вызывает напряжение в глазах, поэтому все время дышите спокойно.

Задержитесь на 30—60 секунд и на выдохе вернитесь в позу Дандасана.



## Рекомендации

- Если вам трудно балансировать на ягодичках, опирайтесь руками об пол или поставьте поднятые ноги на стену.
- Если возникают боли в спине, выполняйте позу с согнутыми коленями.

# Поза Полулодки

АРДХА НАВАСАНА

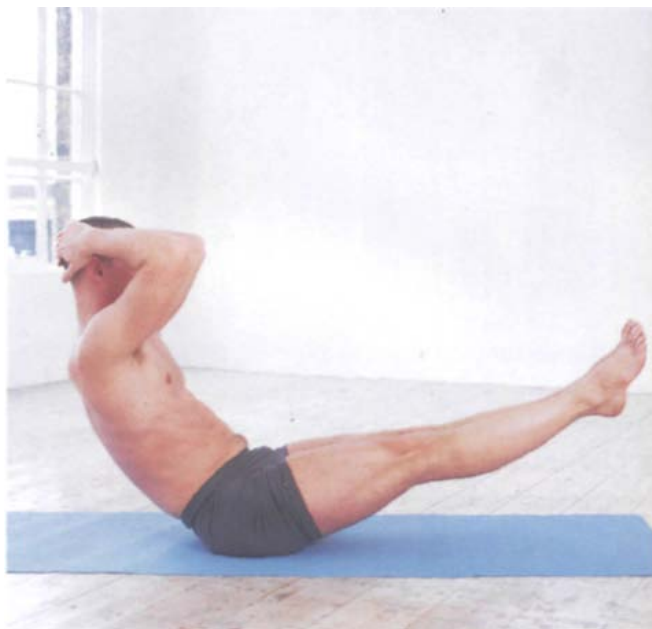
54

ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Разница между этой позой и позой Парипурна Навасана заключается в высоте, на которую вы поднимаете ноги.

При подъеме ноги на меньшую высоту вы будете тонизировать печень, желчный пузырь и селезенку.

В этой позе также укрепляются мышцы спины.



1 Сядьте на одеяло или коврик в позе Дандасана без опоры. Положите кисти на пол на уровне таза.

Переплетите пальцы рук и положите на затылок. Слегка сведите локти, чтобы руки образовали полукруг.

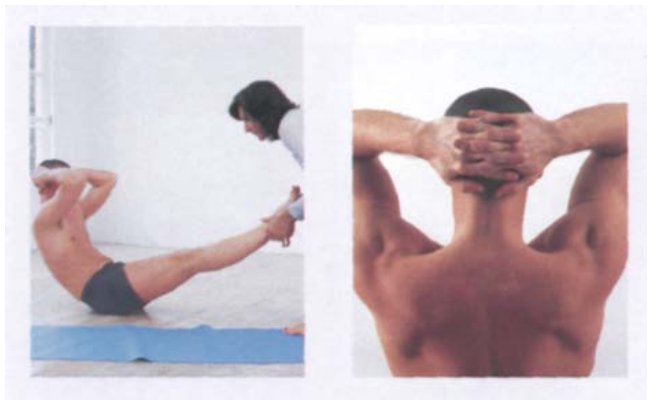
2 На выдохе одновременно слегка опустите корпус назад и поднимите ноги (угол с полом составляет 30 градусов). Держите колени и мышцы бедер подтянутыми вверх, растяните заднюю поверхность ног по направлению к пяткам. Держите ступни на одном уровне с головой.

Тело держится на ягодицах, позвоночник ни в одной точке не касается пола. Смотрите на свои ступни.

## Внимание

- Разница между Парипурна Навасана и Ардха Навасана заключается в том, что в этой позе ноги подняты всего лишь на 30 градусов, а не на 60.
- Переплетите пальцы рук на затылке над самой шеей.

Дышите ровно, не напрягайте глаза и шею, не тяните голову вперед переплетенными пальцами рук. Голова должна легко лежать на ладонях ваших рук. Задержитесь на 30—60 секунд, не забываяте нормально дышать.



## Рекомендации

- Если вам трудно держать равновесие, обопритесь поднятыми ногами о стену. Чтобы удерживать эту позу даже недолгое время, необходимы очень сильные мышцы живота, поэтому вам может понадобиться помощь.

# Поза с головой, лежащей на коленях

## ДЖАНУСИРСАСАНА

Джанусирсасана стимулирует работу системы пищеварения, тонизирует мышцы брюшного пресса и дает сердцу и голове возможность отдохнуть. Наклоны вперед благотворно влияют на ночной сон.

55

Позы в положении сидя



1 Сядьте в позе Дандасана на опору, согните левое колено. Большой палец левой стопы должен касаться внутренней поверхности правого бедра.

2 Вдохните и вытяните обе руки к потолку, сведя лопатки вместе. Ладони должны быть на одной линии с ушами. Вытяните позвоночник вверх.



4 Выдохните, разведите локти в стороны, потянитесь туловищем еще дальше вперед и опустите голову.

Задержитесь на 30—60 секунд, на вдохе отпустите стопу, выпрямитесь и повторите позу с другой стороны.



3 Выдохните, наклонитесь вперед и обеими руками обхватите правую стопу. Прогните спину и посмотрите вверх. Если появилась боль в пояснице, продолжать асану не нужно.

### Внимание

- Правая нога должна оставаться прямой, пальцы стопы направлены вверх. Задняя поверхность правой ноги с силой давит на пол.

### Рекомендации

- Если вы не можете дотянуться до правой стопы, воспользуйтесь стропой. Накиньте ее на стопу и держите обеими руками (стропы образует букву V).
- Если вы можете дотянуться до стопы, обхватите ее с двух сторон, а не держитесь за пальцы.
- Если болит поясница, опустите голову на стул или валик.
- Если при выполнении позы вы испытываете дискомфорт, сядьте на блок из пенопласта и подложите та кой же блок под согнутое колено.



# Наклон вперед с одной согнутой ногой

## ТРИАНГА МУКХАИКАПАДА ПАШИМОТТАНАСАНА

Эта поза улучшает подвижность голеностопных и коленных суставов. Она также помогает тонизировать мышцы брюшного пресса и органы брюшной полости.



1 Сядьте в позе Дандасана на опору. Согните левую ногу в колене и положите стопу рядом с левым бедром.

2 Вдохните и вытяните руки вверх. Ладони обращены друг к другу и расположены на одной линии с ушами. Вытяните вверх позвоночник и корпус.



3 Выдохните, наклонитесь вперед и обхватите руками правую стопу.



### Рекомендации

- В облегченном варианте этой позы вы можете опустить голову на валик или свернутое одеяло.
- Возможно, вам будет легче, если вы сядете на возвышение. Вам помогут сложенное одеяло или блок из пенопласта.



4 Вдохните, растяните позвоночник вверх, прогните спину и посмотрите вверх. Выдохните, наклонитесь вперед, растягивая позвоночник, и опустите голову на правую ногу. Локти отведите в стороны.

Задержитесь на 1—2 минуты, на вдохе отпустите стопу, поднимите голову и вернитесь в исходное положение. Повторите позу с другой стороны.



### Внимание

- Постарайтесь сложить кисти за стопой. Если сначала у вас не получится, воспользуйтесь стропой. Вы можете держать стопу за обе стороны, но ни в коем случае не за пальцы.
- Упритесь ягодицами в пол. Потяните на себя стопу или стропу, чтобы растянуть позвоночник и раскрыть грудную клетку.
- Опустите плечи, расслабьте шею и голову.

# Полный наклон вперед

## ПАШИМОТТАНАСАНА

Эта поза тонизирует органы брюшной полости и активизирует их работу, помогает пищеварению и омолаживает позвоночник. Когда тело находится в горизонтальном положении в позах с наклоном вперед, снимается напряжение с сердца.



1 Сядьте в позе Дандасана на опору.

2 Вдохните, поднимите руки вверх, ладони обращены друг к другу и расположены на уровне ушей.



3 Выдохните, вытяните туловище вперед, обхватите руками ступни (или используйте стропу). Вдохните и потянитесь вперед, прогните спину, поднимите грудную клетку и посмотрите вверх.



4 Выдохните и продолжайте вытягивать позвоночник и туловище вперед, соедините кисти за стопами (или перехватите стропу поближе к стопам). Разведите локти в стороны.

Полностью вытяните переднюю поверхность туловища и бока. Опустите голову. Если спина болит, опустите голову на валик или табурет. Задержитесь на 30—60 секунд, вдохните и выпрямитесь.

### Рекомендации

- Если при упоре ногами в пол возникает боль в подколенных сухожилиях, положите под колени свернутое одеяло.
- Если вы не можете достать лбом до пола, подложите блок из пенопласта или сложенное одеяло.
- В случаях сильной скованности позвоночника или боли в спине опустите голову на табурет, накрытый одеялом.



### Внимание

- Упритесь задней поверхностью ног в пол, чтобы сильнее растянуть позвоночник.
- Потяните пятки от себя. Пальцы ног тянутся вверх.
- Потяните на себя стопы или стропу, чтобы растянуть туловище.

# Поза Гирлянды

МАЛАСАНА

58

ПОЗЫ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

В этой позе руки свисают от шеи словно гирлянда. Поза облегчает боли в пояснице, снимает скованность в коленных и голеностопных суставах, активизирует работу органов брюшной полости и улучшает их питание.



1 Сядьте в позе Дандасана на опору.

2 Согните колени, подтяните к себе и сядьте на корточки.



3 Держите стопы вместе, под пятки подтяните опору. Разведите бедра в стороны и вытяните туловище вперед между коленями.

## Внимание

- Если пятки отрываются от опоры, добавьте еще одну опору. Пятки должны обязательно на что-то опираться.
- Внутренняя поверхность бедер слегка обнимает туловище по бокам.
- Растяните позвоночник и боковые ребра.
- Когда будете опускать голову, округлите спину.



4 Вытяните руки вперед. Упритесь ладонями в пол, вытяните позвоночник по направлению к голове и посмотрите вверх. Обхватите себя руками за ноги.



5 Выдохните, нагнитесь вперед и опустите голову вниз, к полу. Держитесь руками за щиколотки. Задержитесь на 30—60 секунд, а затем выпрямитесь.

# Поза Лотоса

## ПАДМАСАНА

При выполнении этой позы будьте предельно осторожны. Если появилась боль в коленях, немедленно прекратите упражнение и выполните позу Сукхасана как подготовку к позе Падмасана.

59

Позы в положении сидя



1 Сядьте в позу со скрещенными ногами (Сукхасана). Впереди должна быть голень правой ноги.

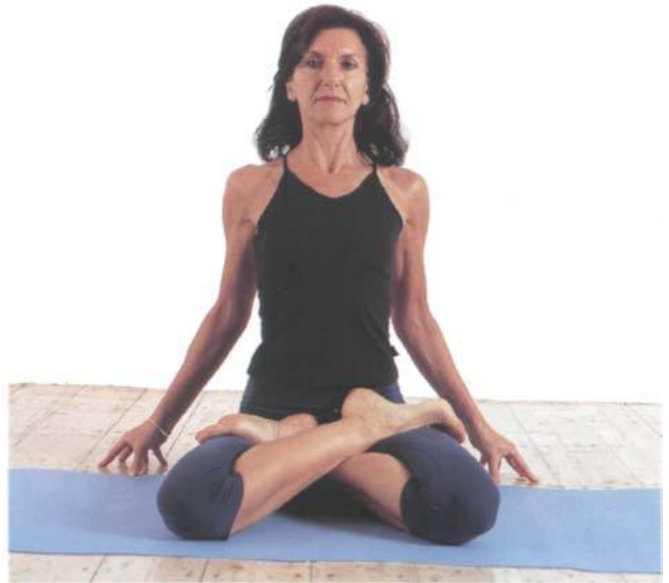
2 Выдвиньте правую стопу вперед. Если необходимо, положите ее на блок из пенопласта.



3 Осторожно поднимите правую стопу и положите как можно выше на левое бедро.

Выдвиньте вперед левую стопу и подложите под нее опору.

Поднимите левую стопу на правое бедро. Если появилась боль в коленях, выполните половину Падмасана, то есть одна нога в Падмасана, а другая — в Сукхасана.



4 Упритесь кончиками пальцев в пол на уровне таза и потяните позвоночник вверх. Продолжайте поднимать тело от основания позвоночника через шею до макушки.

Задержитесь на 30—60 секунд. Распрямите ноги, затем повторите позу из положения, при котором левая голень будет впереди правой.

Многие обнаружат, что поначалу для выполнения этой позы им не хватает подвижности в коленных суставах. Но со временем их подвижность увеличится, и поза станет для вас комфортной. Регулярно менять положение ног необходимо для того, чтобы они развивались равномерно.

### Внимание

- Чтобы избежать напряжения при сгибании колена, пальцами отодвиньте верхнюю часть икроножной мышцы и нижнюю часть задней бедренной мышцы.
- Если возникает боль в коленях, расположите стропу вокруг колена и тяните за нее, когда будете поднимать ногу в Падмасана.
- Если правое колено не касается пола, подложите под него блок из пенопласта, затем поднимите левую ногу в Падмасана.



# ПОЗЫ

## с поворотом

Все позы с поворотом (боковым растяжением) увеличивают подвижность позвоночника и плеч, активизируют работу органов брюшной полости и таза, улучшают их питание, снимают боль в спине и тазобедренных суставах. Позвоночник становится более подвижным, улучшается приток крови к нервным окончаниям, что повышает уровень энергии. При выполнении поз с поворотом в первую очередь поднимайте позвоночник и только потом поворачивайте область брюшины, грудную клетку и, наконец, голову. Поворот получится лучше, если вы соедините лопатки.

## Поза с поворотом позвоночника в положении стоя МАРИЧИАСАНА (СТОЯ)

Эта поза снимает скованность в шее и плечах, улучшает осанку и укрепляет мышцы спины, снимает боль в поясничном и крестцовом отделах позвоночника.

1 Поставьте стул у стены. Встаньте в позу Тадасана таким образом, чтобы стена оказалась справа от вас. Согните правое колено и поставьте стопу на табурет, держа правое бедро у стены.

Вдохните, сильно потяните левую ногу вверх. Пальцы левой стопы направлены строго вперед. Потяните туловище вверх. Выдохните, повернитесь грудью к стене и положите кисти на стену на уровне плеч.

Вдохните, вытяните туловище еще сильнее, выдохните, надавите ладонями на стену, чтобы туловище повернулось еще дальше направо. Повернитесь настолько, насколько сможете, смотрите через правое плечо. Задержитесь на 20—40 секунд, вернитесь в исходное положение и повторите позу с другой стороны.



### Внимание

- Не позволяйте себе нагибаться к стене.
- Сведите лопатки вместе и опустите вниз, чтобы открыть грудную клетку.

## Простая поза с поворотом позвоночника в положении сидя СУКХАСАНА (С ПОВОРОТОМ)

В этой простой позе со скрещенными ногами и поворотом туловища используйте дыхание, чтобы поднять и повернуть туловище. Расслабьте плечи, опустите их вниз.



1 Сядьте в позе Сукхасана, шаг 1, упираясь пальцами в пол.

2 Положите ладонь левой руки на внешнюю поверхность правого бедра. Вдохните, упритесь кончиками пальцев правой руки в пол и потяните позвоночник вверх. Выдохните, надавите ладонью левой руки на бедро и повернитесь направо.

3 Смотрите через правое плечо. Задержитесь на 30—40 секунд, вернитесь в исходное положение и повторите с другой стороны, сменив положение ног.



# Поза Героя с поворотом

## ВИРАСАНА (С ПОВОРОТОМ)

Эта поза укрепляет мышцы брюшной полости, помогает справиться с несварением желудка, облегчает боли в нижней части спины, улучшает подвижность тазобедренных суставов, растягивает подколенные сухожилия.

63

Позы с поворотом



1 Сядьте в позе Вирасана. Подошвы направлены к потолку, ладони лежат на подошвах.

Чтобы облегчить упражнение, сядьте на блок из пенопласта или сложенное одеяло.



3 Вдохните, с силой надавите кончиками пальцев на пол и поднимите туловище. Выдохните, надавите правой ладонью на левое бедро и повернитесь налево. С каждым выдохом поворачивайте живот, талию, грудную клетку и плечи дальше влево. Смотрите через левое плечо.

Задержитесь на 30—60 секунд, вернитесь в исходное положение и повторите движения с другой стороны.

### Внимание

- Держите плечи расслабленными, опустив их вниз, как можно дальше от ушей по направлению к туловищу.
- Старайтесь поворачиваться чуть дальше с каждым выдохом.
- Поднимайте туловище и поворачивайтесь с помощью дыхания.



2 Упритесь кончиками пальцев левой руки в пол или блок позади левого бедра. Правую ладонь положите на левое бедро.



### Рекомендации

- Сядьте на деревянный блок или блок из пенопласта и используйте еще один блок, чтобы упереться в него пальцами позади тела
- Как и во всех позах, начните движения с правой стороны, затем повторите с левой стороны.

# Простая поза с поворотом сидя на стуле

## БХАРАДВАДЖАСАНА (НА СТУЛЕ)

64

позы с поворотом

Этот поворот представляет собой облегченный вариант Бхарадваджасана I. Стул используется для того, чтобы обеспечить безопасный и эффективный поворот туловища. Поза снимает скованность в спине, шее и плечах и тренирует мышцы брюшного пресса.



1 Сядьте на стул, правым боком к его спинке. Держите колени и стопы вместе. Сидите не горбясь, смотрите прямо перед собой.

2 Вдохните, потяните позвоночник вверх и положите руки на спинку стула.



3 Выдохните и поверните туловище вправо, помогая себе руками.

Вдохните, еще сильнее потяните позвоночник вверх, соедините лопатки и откройте грудную клетку. Дальше поверните туловище, чтобы грудь была параллельна спинке стула. Не напрягайте шею.



4 Выдохните, еще поверните туловище и посмотрите через правое плечо. Ухватитесь за сиденье стула, чтобы создать усилие рычага. Задержитесь на 20—30 секунд, выдохните, отпустите стул, вернитесь в исходное положение и повторите позу с другой стороны.

### Внимание

- Хорошо упритесь ступнями в пол, чтобы повернуть туловище.
- Упритесь левой ягодицей в сиденье стула — она будет подниматься. Растягивайте позвоночник на вдохе, поворачивайте — на выдохе.

### Рекомендации

Возможно, вам будет легче выполнить эту позу, если вы поставите стопы на опору или поместите блок между коленями.



# Простая поза с поворотом в положении сидя

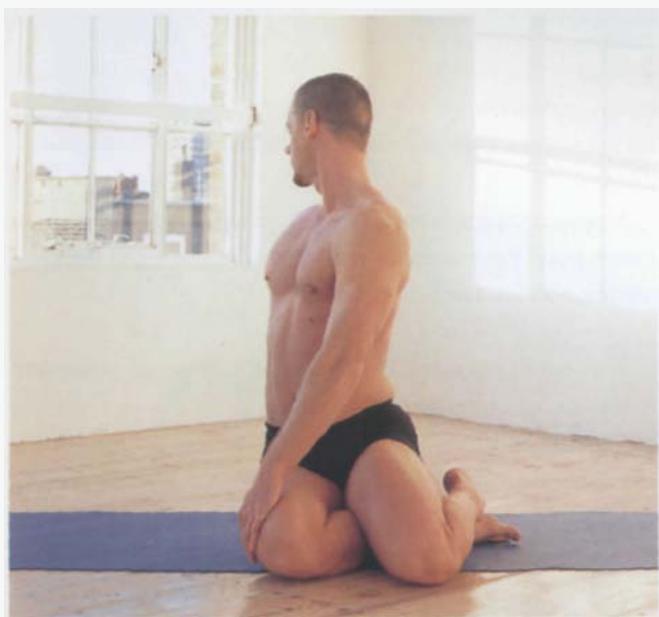
## БХАРАДВАДЖАСАНА I

Эта поза с поворотом улучшает подвижность шеи и плеч, облегчает боли в нижней части спины, снимает боль в коленях и тонизирует органы брюшной полости, особенно почки, печень, селезенку и желчный пузырь.



1 Сядьте в позе Дандасана на опору.

2 Согните обе ноги влево, расположив стопы у левого бедра. Положите левую ногу поверх подошвы правой стопы.

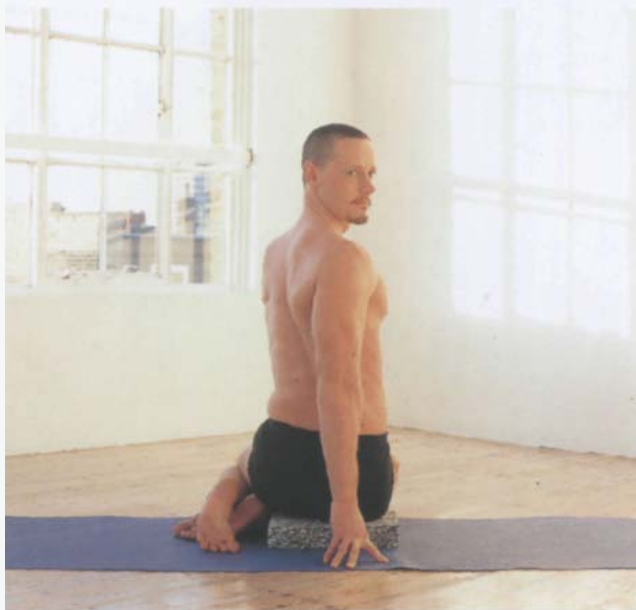


3 Подошвы обеих стоп направлены у потолка.

Вытяните туловище и позвоночник вверх. Поставьте кончики пальцев правой руки позади правого бедра и положите левую ладонь на правое колено.

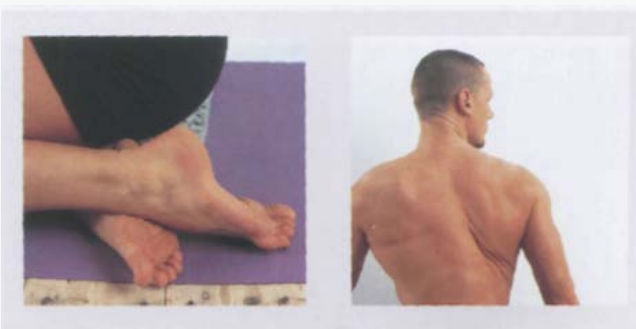
Вдохните, упритесь кончиками пальцев в пол, чтобы растянуть позвоночник вверх.

Выдохните, упритесь левой ладонью в правое колено, чтобы повернуть корпус вправо.



4 Повторите, поворачивая с каждым выдохом живот, талию, грудную клетку и плечи дальше направо.

Смотрите через правое плечо, задержитесь на 30—40 секунд, выдохните, вернитесь в исходное положение и повторите движения с другой стороны.



### Внимание

- Кладите левую ногу на подошву правой ноги.
- Упирайтесь левой ягодицей в пол, чтобы повернулся весь позвоночник.
- Вытягивайте позвоночник и поворачивайтесь с помощью дыхания.
- Опустите лопатки вниз и соедините их, чтобы растянуть позвоночник вверх и открыть грудную клетку.

# Поза «руки за спиной»

## МАРИЧИАСАНА I (ТОЛЬКО ПОВОРОТ)

66

ПОЗЫ С ПОВОРОТОМ

Эта поза с поворотом позвоночника снимает скованность в плечах и позвоночнике, облегчает боли в нижней части спины, улучшает пищеварение, вызывает прилив крови к органам брюшной полости и тонизирует их.

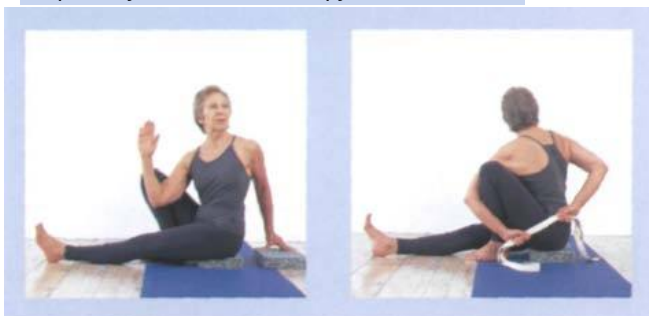


1 Сядьте в позе Дандасана на опору. Пальцами упритесь в пол у бедра. Согните правую ногу так, чтобы колено смотрело в потолок, а правая пятка находилась на одной линии с правой ягодицей. Пальцы ноги направлены вперед.

Вытяните левую ногу вперед. Поверните корпус влево и расположите правый локоть перед правым коленом (пальцы руки направлены в потолок). Еще поверните корпус влево.

### Рекомендации

- Чтобы вам было легче выполнять эту позу, сядьте на возвышение и положите блок под ту руку, которая упирается в пол.
- Если вы не можете соединить кисти рук за спиной, воспользуйтесь стропой. Сложите стропу вдвое и крепко ухватитесь за нее руками за спиной.



2 Упритесь кончиками пальцев левой руки в пол, чтобы вытянуть позвоночник. Обведите правую руку вокруг правой ноги и заведите ее за спину.

Немного отведите левое плечо назад и заведите за спину левую руку. Ухватитесь за нее правой рукой. Если не получается, воспользуйтесь стропой.

Поверните туловище как можно дальше влево, поверните голову и посмотрите через левое плечо. Соедините лопатки и задние ребра, чтобы открыть грудную клетку, и повернитесь еще. Растяните переднюю поверхность тела от лобка до подбородка. Задержитесь на 20—30 секунд, затем вернитесь в исходное положение и повторите движения с другой стороны.

### Внимание

- Колено согнутой ноги должно смотреть в потолок во время выполнения всего упражнения, а пятка должна располагаться близко к телу.
- Упирайтесь подошвой правой ноги в пол, чтобы максимально растянуть позвоночник вверх.
- Соедините и опустите лопатки, чтобы сильнее растянуть и повернуть позвоночник.
- Окончательная поза и Мариочиасана II соединяют поворот с наклоном вперед — это могут выполнять только те, кто уже добился определенных успехов в йоге.

# Поза с поворотом позвоночника

## МАРИЧИАСАНА III

Эта более интенсивная поза повышает уровень энергии. При энергичном повороте тела массируются органы брюшной полости: печень, селезенка, поджелудочная железа, почки и кишечник — повышается их тонус и улучшается работа.



1 Сядьте в позе Дандасана на опору. Потяните позвоночник вверх.



2 Согните правое колено (оно должно смотреть в потолок) и поставьте стопу на одну линию с правой ягодицей. Повернитесь вправо. Поставьте кончики пальцев правой руки на пол или на блок позади правого бедра. Согните левую руку и расположите локоть на внешней части правого колена.



3 Постарайтесь подвинуть левую подмышку поближе к колену. Вдохните, упритесь пальцами правой руки в пол и потяните позвоночник вверх.

Выдохните, прижмите левую руку к колену, а колено — к руке и повернитесь дальше направо.

Повторите потягивание позвоночника и поворот. Втяните позвоночник в тело, соедините лопатки и повернитесь еще немного. Посмотрите через правое плечо. Поворачивайте левую сторону туловища, левую подмышку и левое бедро направо, чтобы усилить поворот позвоночника. Держите грудную клетку поднятой и открытой. Для этого опустите плечи и выдвиньте вперед ключицы.

Задержитесь на 30—60 секунд, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

### Внимание

- Крепко упирайтесь правой стопой в пол, особенно большим пальцем и внутренней стороной пятки. Задняя поверхность левой ноги тоже упирается в пол. Потяните ее вперед. Пальцы стопы должны смотреть вверх.
- Тяните позвоночник и поворачивайтесь с помощью дыхания.
- Следите, чтобы согнутое колено смотрело в потолок. Когда вы положите на внешнюю сторону колена согнутую руку, не толкайте его, не нарушайте равновесие.



# ПОЗЫ

## вверх ногами

Позы вверх ногами, или инверсивные позы, возвращают жизненный тонус всем системам организма. Внутренние органы оказываются в перевернутом положении и заряжаются дополнительной энергией. Мозг получает питание, так как приток крови к нему увеличивается. На ноги не давит вес тела, и позы приносят облегчение усталым напряженным ногам. Женщинам во время менструации не следует выполнять такие позы, чтобы не нарушать естественный кровоток.

# Поза с ногами, опирающимися о стену

ВИПАРИТА КАРАНИ

70

позы вверх ногами

Это поза отдыха. Она успокаивает мозг, раскрывает грудную клетку и дает отдых ногам, позволяет справиться с проблемами дыхания, облегчает головные боли, устраняет несварение желудка и снимает тошноту.

Эта асана также предупреждает варикозное расширение вен.



1 Положите деревянный блок у стены, за ним расположите валик, а за валиком — сложенное одеяло.

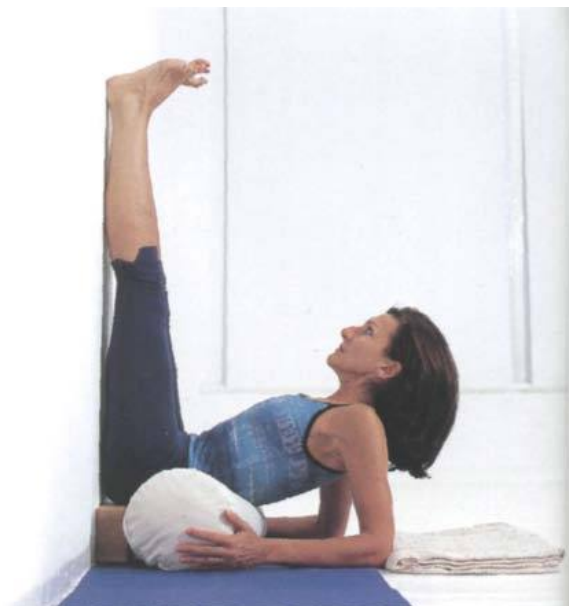
2 Сядьте на валик боком к стене так, чтобы бедро касалось стены.



3 Разверните корпус, опираясь на руки. Поднимите одну ногу на стену. Прижмите ягодицы к стене и поднимите другую ногу.

## Внимание

- Держите внутренние ребра стоп вместе, чтобы подошвы были параллельны потолку.
- Живот должен быть мягким, плечи упираются в пол.



4 Как только обе ноги окажутся вверх, осторожно опустите корпус и положите плечи и голову на пол. Задняя поверхность ног и ягодицы должны соприкоснуться со стеной. Раскройте грудную клетку.



5 Заведите руки за голову, дышите спокойно, расслабьтесь. Держите позу 5—6 минут, затем опустите ноги.

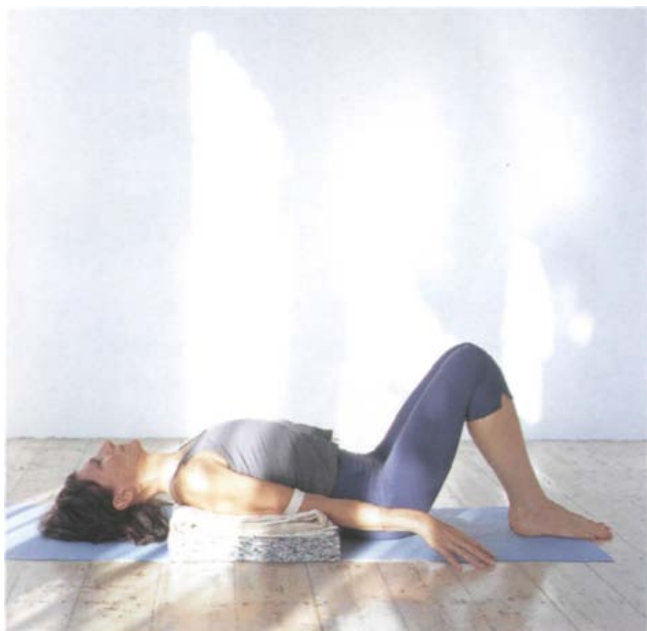
# Плечевая стойка с опорой

САЛАМБА САРВАНГАСАНА

Эту позу называют королевой или матерью всех поз. Она помогает работе щитовидной железы, освобождает тело от токсинов, улучшает дыхание при астме, застое мокроты или синусите.

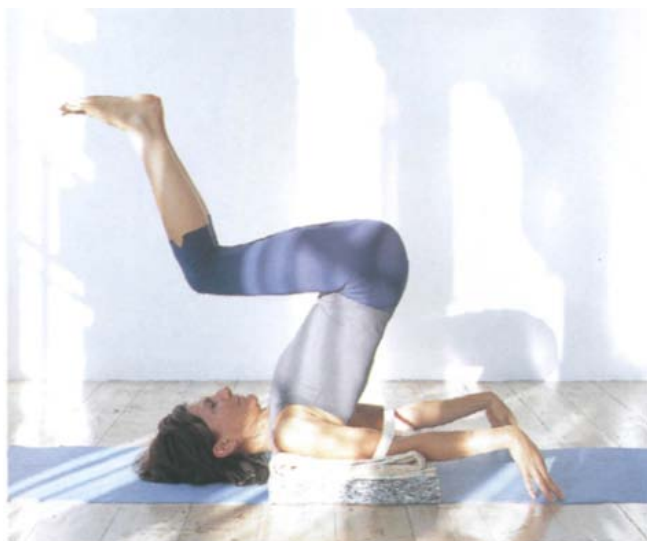
71

Позы вверх ногами



1 Положите на коврик для занятий четыре маленьких блока из пенопласта или один большой блок и сложенное одеяло. Так вам будет удобнее. Голова должна лежать на коврике, а плечи и верхняя часть рук на опоре.

Потяните руки по направлению к стопам, не поднимайте плечи к ушам.



2 Согните колени и подтяните к груди. Упритесь кончиками пальцев в пол и поднимите ноги и корпус (колени на одной линии с головой).



3 Поднимите ноги и туловище перпендикулярно полу, поддерживая торс ладонями обеих рук. Выпрямите ноги и переместите кисти рук ближе к лопаткам, чтобы увеличить подъем грудной клетки. Подтяните грудную клетку к подбородку и вытяните все тело вверх. Смотрите на грудь. Держите позу 2—5 минут.

## Внимание

- Упритесь ладонями в спину, чтобы сдвинуть ребра вперед и поднять торс. Упритесь верхней частью рук в опору.
- Если локти разъезжаются в стороны, перевяжите руки поясом над локтями, чтобы они оставались на ширине плеч.
- Вытяните ноги вверх и держите подошвы параллельно потолку. Для сохранения равновесия можно опираться пальцами ног о стену.



# Плечевая стойка с опорой на стену

## САЛАМБА САРВАНГАСАНА (С ОПОРОЙ НА СТЕНУ)

72

позы вверх ногами

Это облегченный вариант стойки на плечах. Если при выполнении предыдущей позы вы ощущаете давление на голову, немедленно опустите ноги и попробуйте выполнить позу у стены или с использованием стула.



1 Сядьте как можно ближе к стене и подложите блок из пенопласта под левую ягодицу.

2 Отклонитесь назад, разверните корпус и по очереди поднимите ноги на стену. Ягодицы должны оставаться у стены, плечи — у края опоры, а голова — на полу.



3 Упритесь стопами в стену и поднимите бедра и торс. Поддерживайте спину руками и сократите расстояние между локтями.



4 Выпрямите ноги, с силой упритесь пятками в стену и поднимите торс и бедра. Задержитесь на 2—5 минут, согните ноги и опустите.

### Рекомендации

- Если вам не удастся выполнить позу Саламба Сарвангасана самим или у стены, попросите кого-нибудь помочь вам выпрямить ноги и держать стойку на плечах. Сначала положите стопы на бедра помощнику, а затем позвольте ему помочь вам принять правильное положение.
- Как только вы сможете выполнить позу с посторонней помощью, вам станет легче выполнять ее самостоятельно.



# Плечевая стойка на стуле

## САРВАНГАСАНА (НА СТУЛЕ)

В классической позе Саламба Сарвангасана руки поддерживают спину. В этом измененном варианте используется стул, что позволяет держать эту позу дольше и с минимальным напряжением в шее и спине.

73

Позы вверх ногами



1 Положите валик на пол параллельно передним ножкам стула. Сложите коврик и положите на сиденье стула.

2 Сядьте на стул и согните колени через спинку. Держитесь за спинку сбоку. Слегка откиньтесь назад.



4 По очереди выпрямите ноги. Когда обе ноги окажутся прямыми, спустите кисти рук ниже по задним ножкам стула, чтобы увеличить растяжку рук. Не поднимайте плечи к ушам, сведите лопатки, чтобы раскрыть и поднять грудную клетку.

Дышите спокойно и смотрите на грудь. Выдерживайте позу до 5 минут, не напрягая затылок.

### Выход из позы

- Верните сначала одну, затем другую ногу в положение, описанное в шаге 3. Медленно опустите ножки стула и слегка отодвиньте стул от себя.
- Соскользните спиной, а затем и ягодицами на валик, отталкивая стул за сиденье. Отдохните немного, перевернитесь на бок, соскользните с валика и выпрямитесь.



3 Опустите спину на сиденье стула. Переместите ягодицы и спину ближе к краю сиденья. Осторожно опустите плечи на валик, а затылок — на пол. Держитесь за задние ножки стула.

### Внимание

- Как и другие позы вверх ногами, Сарвангасану на стуле не следует выполнять во время менструации.



# Поза Полуплуга

## АРДХА ХАЛАСАНА

Халасана с использованием опоры снимает усталость и чувство тревоги, избавляет от бессонницы и головных болей, вызванных стрессом. Если вы испытываете боли в пояснице, выполнение Ардха Халасана не усугубит их.



1 Прежде чем принять позу Саламба Сарвангасана, поставьте над головой стул или табурет. Из этой позы опустите ноги на табурет, чтобы у бедер была опора.

2 Выпрямите ноги, спину поддерживайте руками.

3 Заведите руки за голову и расслабьтесь. Задержитесь в позе на 2—5 минут, согните колени, спустите бедра с табурета и опустите ноги на пол.



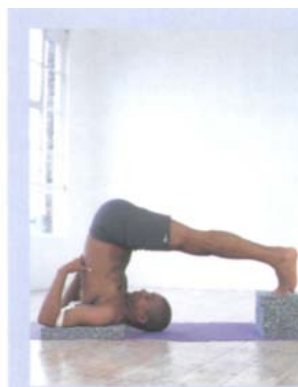
# Поза Плуга

## ХАЛАСАНА

Эта поза расслабляет мозг. Она пойдет вам на пользу, если вы простудились. Кроме того, Халасана улучшает работу щитовидной и паращитовидных желез.



1 Выполните позу Саламба Сарвангасана, плечи опираются на сложенное одеяло или блок из пенопласта. Опустите ноги за голову, упритесь пальцами ног в пол. Продолжайте поддерживать спину руками, поднимите спину, держите грудную клетку раскрытой и поднятой. Выпрямите ноги, растягивая их от бедер. Расслабьте глаза, задержитесь на 2—5 минут и выходите из позы.



### Рекомендации

- Если в спине появилась боль, положите опору под пальцы ног.
- Кончики пальцев ног с силой упираются в пол или опору. Поднимите бедренные кости к потолку и тяните пятки по направлению от головы.

# Поза Моста

## СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА (С ОПОРОЙ)

Эта поза раскрывает грудную клетку и обеспечивает мягкую растяжку позвоночника. Она успокаивает мозг, снимает симптомы депрессии, облегчает головные боли, улучшает пищеварение и укрепляет внутренние органы.

75

позы вверх ногами



1 Лягте на пол, согните колени, пальцы ног обращены к стене.

2 Держите голову, шею и плечи на полу, упритесь стопами в пол и поднимите бедра. Поставьте деревянный блок вертикально под крестец недалеко от копчика.



4 Раскройте грудную клетку, потяните руки по направлению к стопам, которые с силой упираются в стену. Опустите плечи к полу и сведите вместе лопатки, чтобы раскрыть грудную клетку.

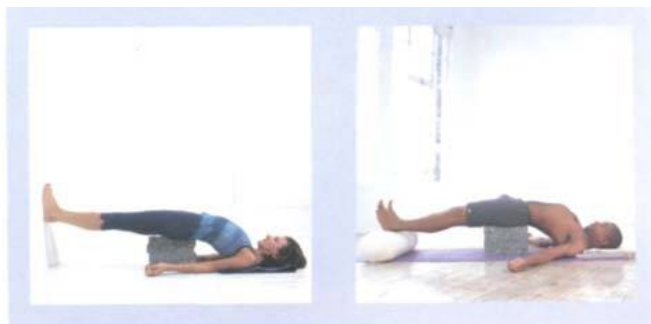
Задержитесь в позе на 1—2 минуты, затем согните ноги, выньте блок и опуститесь на пол.



3 По очереди выпрямите ноги и поставьте стопы на стену на той высоте, на которой вы не будете ощущать дискомфорт в пояснице.

### Внимание

- Поддерживайте сильную растяжку задней поверхности ног от ягодиц до пяток.
- Вы не должны ощущать напряжения в шее.
- Поднимите грудину к подбородку.





# ПОЗЫ

## В ПОЛОЖЕНИИ лежа на спине и на животе

Существует два типа поз, выполняемых лежа на спине или на животе. Одни из них позволяют вам отдохнуть и восстановить силы, а другие укрепляют спину, руки и ноги. Во всех этих позах растягиваются мышцы живота и увеличивается подвижность позвоночника и тазобедренных суставов.

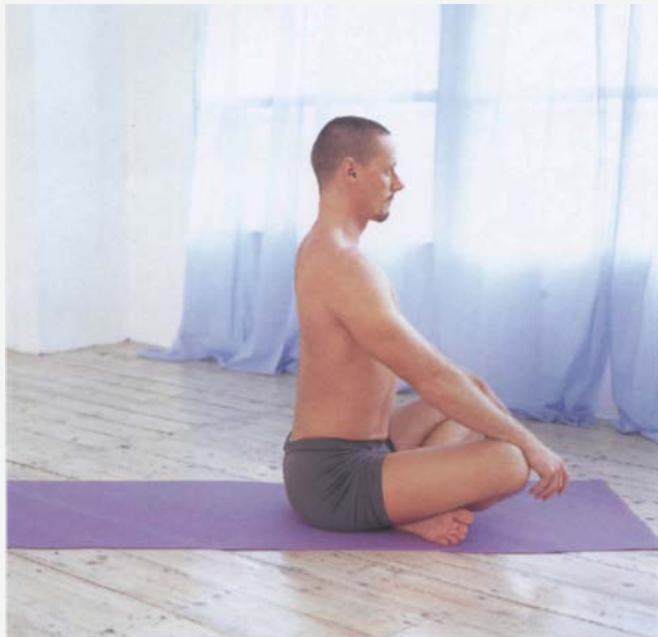
# Поза Рыбы

## МАТСИАСАНА (ПРОСТАЯ)

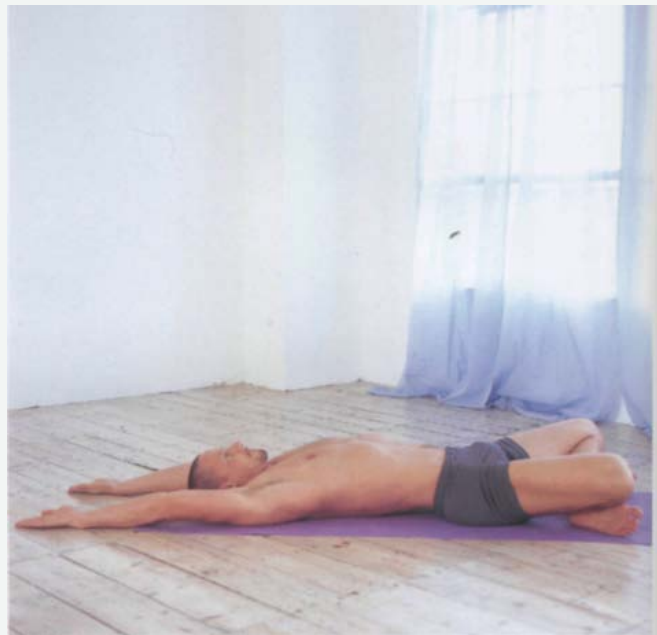
78

В этой позе максимально растягиваются мышцы живота и спины, увеличивается подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, грудная клетка поднимается и раскрывается, поэтому дыхание становится более глубоким.

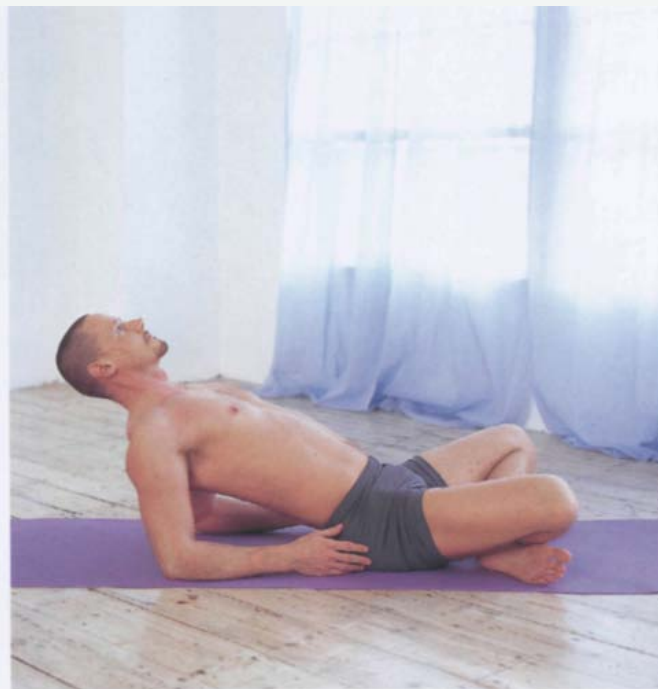
Позы в положении лежа на спине и на животе



1 Сядьте в позе Сукхасана (простая поза со скрещенными ногами), правая голень поверх левой голени.



3 Вытяните руки за голову, распрямите локти и сильно потяните руки от тела.



2 Отклонитесь назад, опираясь на локти, затем лягте на коврик. Расслабьте паховые мышцы, чтобы колени опустились на пол.

Тяните корпус к голове, а колени — от головы. Не выгибайте поясницу, оторвите плечи от пола по направлению к потолку, чтобы поднять и открыть грудную клетку.

Задержитесь в таком положении на 1—2 минуты, вернитесь в исходную позицию, поменяйте положение ног и повторите упражнение.

### Рекомендации

- Если вы испытываете боль в паховых мышцах, [подложите](#) под оба колена блоки из пенопласта или валики.



### Внимание

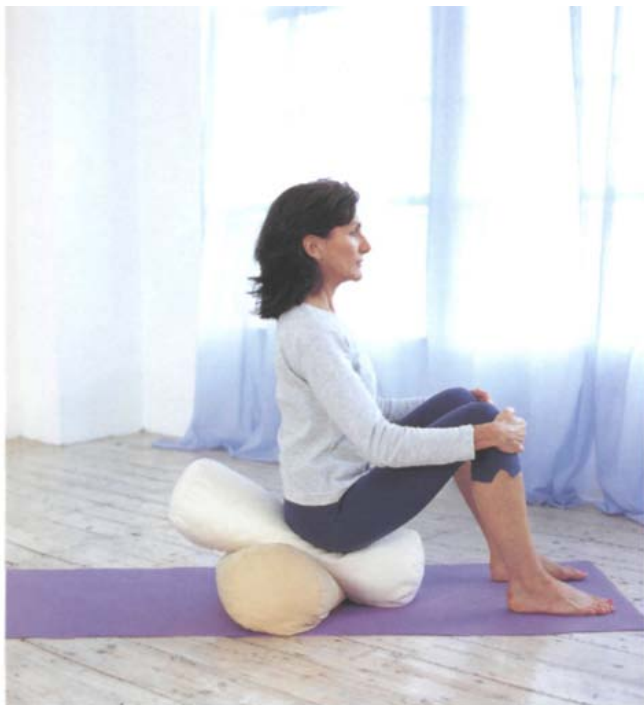
- Скрестите голени, а не щиколотки, затем поменяйте положение ног.
- Не слишком выгибайте поясницу. Вытягивайте ее, растягивая крестец по направлению к стопам.

# Валики крест-накрест

Эта поза позволяет выполнить мягкую растяжку спины и успокаивает мозг. Так как поясницу поддерживает валик, положенный вертикально, грудная клетка раскрывается, дыхание становится более глубоким, брюшная полость растягивается, и все тело расслабляется.

79

Позы в положении лежа на спине и на животе



1 Положите на пол два валика крест-накрест. Сядьте на верхний валик в месте пересечения с нижним валиком. Согните колени.

3 Вытяните ноги, заведите руки за голову и расслабьтесь.

Выдерживайте позу 2—5 минут, затем согните колени, соскользните с валика головой вперед, перекатитесь на бок и встаньте.



2 Отклонитесь назад, опираясь на локти, расположив поясницу на самой высокой части верхнего валика. Опустите плечи по направлению к полу.

## Рекомендации

- Плечи должны лежать на полу. Если это не получается, подложите сложенное одеяло.
- Если вы испытываете боль в пояснице, поднимите стопы и положите их на два-три блока из пенопласта. Возможно, вам будет легче выполнить упражнение, если вы ляжете на два валика, положенных параллельно.
- Чтобы вы могли лучше расслабиться в этой позе, свяжите ноги стропами у щиколоток и посередине бедер.



# Поза с наклоном туловища назад

## СУПТА БАДДХАКОНАСАНА

80

Эта восстанавливающая силы поза очень полезна женщинам, особенно во время менструации. Стропа вокруг поясницы помогает вытянуть позвоночник, а валик поднимает грудную клетку. Эта асана также помогает при радикулите.



1 Поместите валик вдоль коврика для занятий, на один его конец положите сложенное одеяло. Сядьте перед валиком так, чтобы он упирался вам в крестец. Согните колени и разведите их в стороны, соедините подошвы ног и подтяните пятки как можно ближе к паху. Опустите кольцо из стропы на спину на уровне крестца. Стропа пройдет поверх бедер и соединит стопы на уровне щиколоток.

2 Лягте на валик так, чтобы его конец упирался в крестец! Голова и шея опираются на сложенное одеяло.

Почувствуйте, как валик мягко вдавливают позвоночник тело, в результате чего расширяется, поднимается и расширяется грудная клетка. Позвольте плечам опуститься на валик. Лицо, рот и горло остаются расслабленными.

### Рекомендации

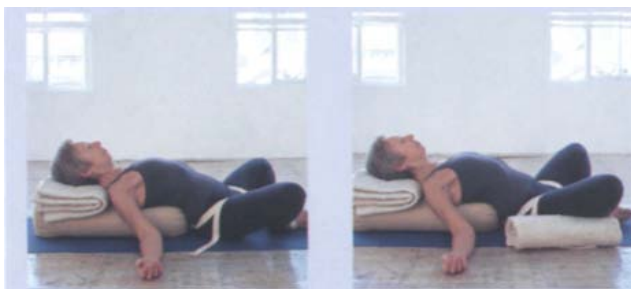
- Если появилась боль в спине, положите дополнительную опору на валик и под голову.
- Если вы испытываете дискомфорт в паху, подложите валики или блоки из пенопласта под колени.
- Если в этой позе, несмотря на дополнительную опору, спина все равно болит, выйдите из позы и лягте на валик, скрестив ноги, как в позе Сукхасана.

Разведите руки в стороны, ладонями к потолку. Расслабьтесь и закройте глаза.

Выдерживайте позу 2—5 минут, сосредоточьтесь на дыхании, затем откройте глаза и выйдите из позы.

### Внимание

- Сделайте из стропы кольцо, наденьте его на себя через голову, перетяните вперед через бедра и зацепите за стопы.
- Когда вы ляжете на спину, стропа будет держать стопы настолько близко к туловищу, насколько это возможно.



# Поза Героя с наклоном назад

## СУПТА ВИРАСАНА

Эта поза отдыха обеспечивает растяжку органов брюшной полости и таза. Она снимает боль в ногах и улучшает пищеварение. Если спина болит, несмотря на дополнительную опору, лягте на валик, скрестив ноги.



1 Поместите валик вдоль коврика для занятий. На один конец валика положите сложенное одеяло, чтобы у головы была опора. Сядьте в позе Вирасана на пластиковый блок, который следует положить у другого конца валика.

Валик должен упираться в крестец. Лягте на валик, голова и шея — на сложенном одеяле. Разведите руки в стороны ладонями вверх. Задержитесь на 3—5 минут и выходите из позы.

### Рекомендации

- Если болят колени или крестец, положите еще один валик поверх первого.
- Отведите плечи назад, держите грудную клетку поднятой и раскрытой.
- Если это необходимо, положите дополнительное одеяло под голову.

# Поза с ногами, поднятыми под углом 90 градусов

## УРДХВА ПРАСАРИТА ПАДАСАНА

Эта поза растягивает нижнюю часть позвоночника и позволяет отдохнуть усталым ногам. Мозг спокоен, все внимание сосредоточено на дыхании.

1 Сядьте боком к стене, правое бедро и правая ягодица должны оказаться как можно ближе к ней. Отклонитесь назад, разверните корпус и поднимите обе ноги на стену. Голова должна быть на одной линии с копчиком. Лягте на пол и упритесь ногами в стену. Руки должны быть выпянуты за головой. Тазобедренные суставы опущены. Тяните ноги вверх по стене. Задержитесь на 40—60 секунд и выходите из позы.

### Внимание

- Тяните заднюю поверхность ног к потолку и давите ею на стену.
- Крестец и тазобедренные суставы должны опускаться по направлению к полу.
- Соедините лопатки.
- Эта асана, выполняемая лежа на спине, считается позой отдыха, тогда как Випарита Карани, при которой тазовая область и спина отрываются от пола, считается инверсивной.



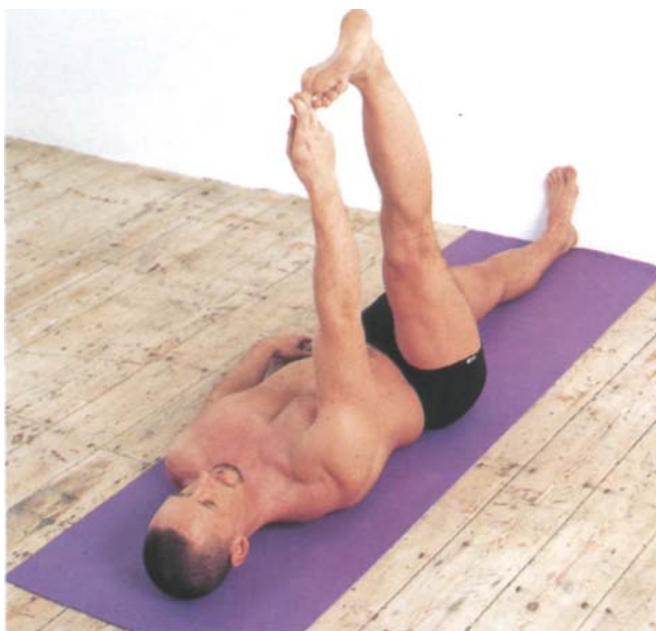
# Позы лежа на спине с растяжкой ног

## СУПТА ПАДАНГУСТХАСАНА I и II

Эти позы хорошо подходят для растяжки подколенных сухожилий. Они укрепляют колени и тазобедренные суставы, помогают снять боль при радикулите. Тазовый пояс выравнивается, снимается скованность в крестце и облегчается боль в спине.



- 1 Лягте на коврик, подошвы обеих ног касаются стены.
- 2 Согните и притяните к груди правое колено. Уцепитесь за большой палец ноги большим и указательным пальцами руки.



- 3 Супта Падангустхасана I. Поднимите правую ногу вверх, одновременно с силой упираясь подошвой левой ноги в стену. Держите правую ногу под углом 90 градусов. (Если заболела спина, держите ногу под углом 60—70 градусов.)

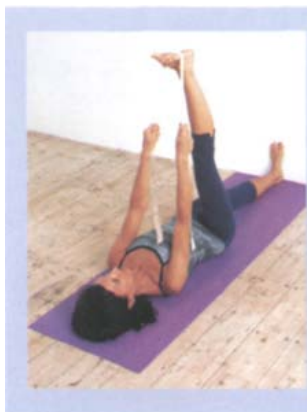
Растяните заднюю поверхность правой ноги от ягодицы до пятки. Надавите задней поверхностью левой ноги на пол. Потяните за ногу, чтобы раскрыть грудную клетку. Задержитесь на 30-40 секунд, опустите правую ногу и повторите упражнение для левой ноги.



- 4 Супта Падангустхасана II. Выполняйте все предыдущие инструкции, поднимите правую ногу под углом 90 градусов, а затем отведите правую ногу и руку в сторону, растягивая мышцы. Опускайте правую ногу по направлению к полу, не меняя положения головы, туловища или левой ноги.

Надавите подошвой левой ноги на стену, а ее задней поверхностью — на пол. Если все тело поворачивается направо, положите опору под правую стопу, чтобы контролировать опускание ноги (если вы используете стропу, потяните за нее правой рукой), и отведите в сторону левую руку.

Раскройте грудную клетку. Задержитесь в этой позе на 30—40 секунд и повторите упражнение для другой ноги.



- Ученики с напряженными подколенными сухожилиями могут использовать стропу, которой следует зацепить стопу, а не большой палец ноги.
- Если вам трудно отвести ногу в сторону, положите бедро на валик.

# Поза Собаки

## АДХО МУКХА СВАНАСАНА

Поза Собаки позволяет хорошо растянуть все тело. Она обеспечивает растяжку ног и укрепляет щиколотки, помогает снять скованность в шее, плечах и запястьях. Чтобы снять усталость и восстановить энергию, оставайтесь в этой позе чуть дольше.

83



1 Встаньте на четвереньки, ладонями упритесь в пол на ширине плеч. Средние пальцы рук направлены вперед. Расставьте колени на ширину бедер. Упритесь в пол пальцами ног.

С силой надавите кистями на пол, особенно большим и указательным пальцами. Полностью выпрямите руки, растягивая их от пола к плечам. Не поднимайте плечи к ушам, опустите их. Сведите лопатки, чтобы открыть грудную клетку.



2 Поднимите таз, выпрямите ноги, опустите пятки. Вытолкните бедра назад. Выпрямите локти, поднимите плечи по направлению к талии и растяните корпус вверх.

Опустите голову вниз, не напрягайтесь. Крепко упирайтесь в пол руками и ногами. Толкайте пятки вниз.

Задержитесь на 20—30 секунд, согните колени и выйдите из позы.

- Облегченный вариант позы предполагает упор головой или ступнями о стену.
- Разверните кисти рук наружу, положите ладони на пол так, чтобы большой и указательный пальцы оказались у стены.

- Можно также встать к стене спиной, опереться пятками о стену и встать в позу.
- Если вы чувствуете напряжение в голове или шее, опустите лоб на валик. Этот вариант считается более расслабляющим.



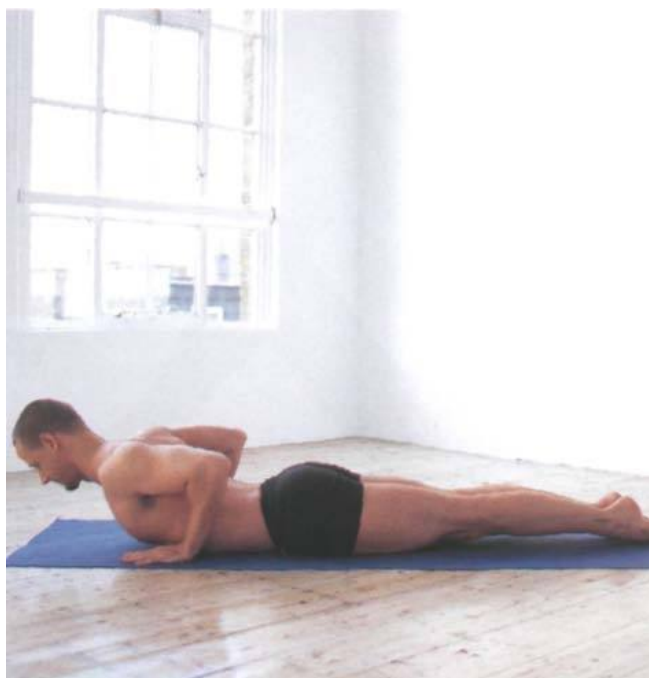
# Поза Собаки с головой, поднятой вверх

УРДХВА МУДХА СВАНАСАНА

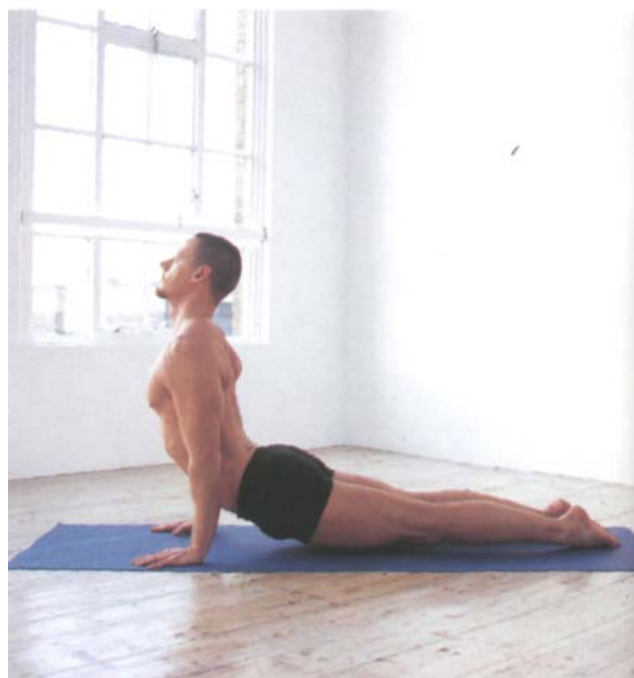
84

Эта поза укрепляет позвоночник, облегчает боль в спине и ишиас, тонизирует внутренние органы. Она также помогает расширить грудную клетку и увеличивает подвижность шеи и плеч.

позы в положении лежа на спине и на животе

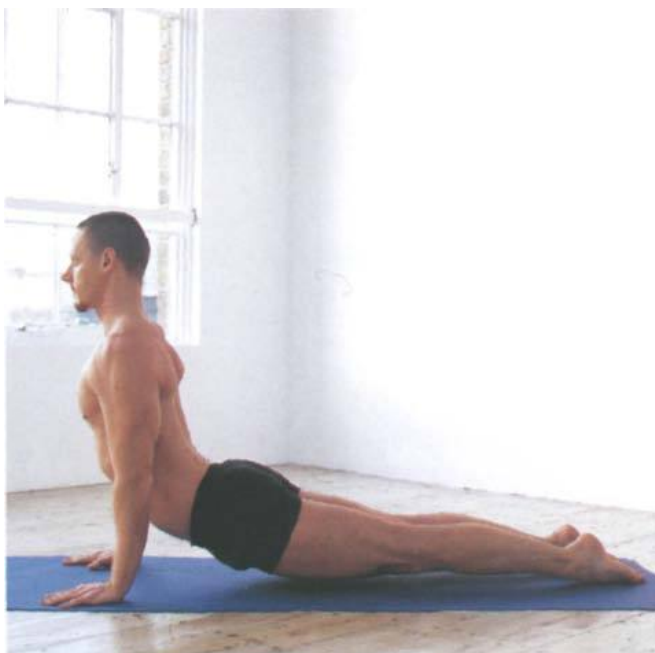


1 Лягте лицом вниз на коврик, вытяните обе ноги назад, упираясь в пол тыльной поверхностью стоп. (Если при этом возникла боль в пояснице, упритесь пальцами ног.) Положите ладони на уровне груди и растопырьте пальцы.



3 Поднимите таз, бедра и колени на несколько сантиметров над полом, двигая вперед крестец и копчик.

Держите локти прямыми, отведите плечи назад, еще немного поднимите грудную клетку и прогните позвоночник. Вытяните мышцы в задней части шеи, слегка откиньте голову и посмотрите вверх. Задержитесь на 30—40 секунд, дышите спокойно.



2 Вдохните, поднимите голову и грудь, выпрямите руки и прижмите локти к туловищу.



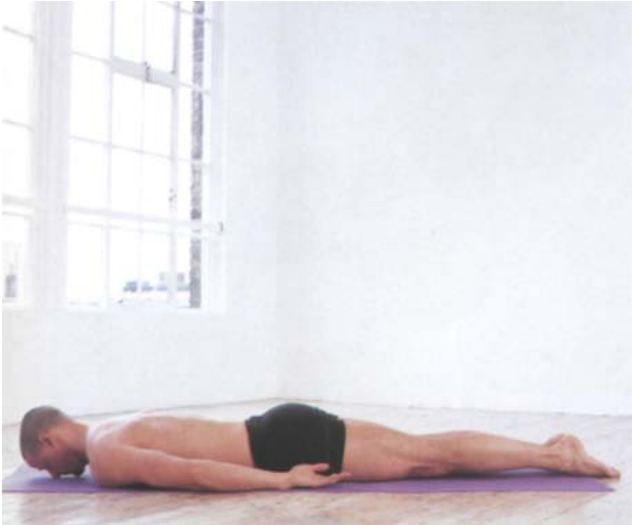
## Внимание

- Пальцы ног направьте назад. Поднимите ноги над полом. Если в этом положении вам трудно оторвать ноги от пола, упритесь пальцами ног и попробуйте поднять ноги еще раз.
- Чтобы больше поднять туловище и грудную клетку, поставьте руки на деревянные блоки.

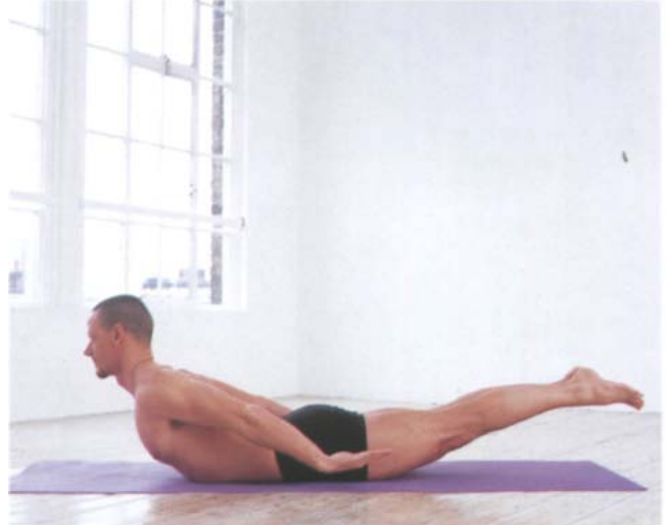
# Поза Саранчи

## САЛАБХАСАНА I

Салабхасана укрепляет спину и улучшает подвижность спинальных мышц, шеи и плеч. Мышцы брюшной полости также становятся сильнее, вследствие чего улучшается пищеварение.



1 Лягте на коврик лицом вниз, руки вдоль тела, ступни вместе, колени выпрямлены, пальцы ног тяните назад. Поверните кисти ладонями вверх. Растяните руки и поднимите их так, чтобы кисти были параллельны полу. Опустите крестец и поднимите голову, грудь и ноги настолько высоко, насколько возможно, чтобы не возникла боль в спине.



2 Потяните корпус вперед, ноги и руки назад и поднимите грудную клетку.

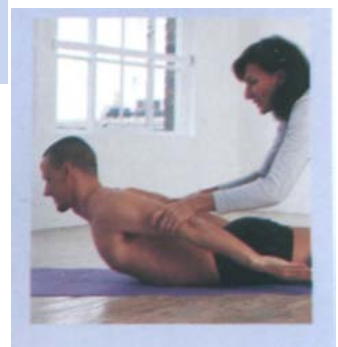
Балансируйте на нижней части живота, смотрите прямо перед собой, дышите ровно. Задержитесь на 20—30 секунд, затем расслабьтесь и опустите грудь, голову и ноги.

### Внимание

- В повседневной жизни мы постоянно наклоняемся вперед и нам незачем отклоняться назад. Наклоны назад помогают растянуть мышцы сердца, переднюю поверхность легких и поддерживать подвижность мышц органов дыхания, тем самым увеличивая объем легких. Наклоны назад также полезны для питания и тонуса органов брюшной полости, они стимулируют работу надпочечников.
- Наклоны назад не описаны в этой книге, потому что это позы для тех, кто достаточно далеко продвинулся по пути овладения техникой йоги. Эти позы должны выполняться только под наблюдением опытного и квалифицированного наставника. В качестве начальной позы попробуйте Устрасана, приведенную на следующей странице, для начала в облегченном варианте.



- Не поднимайте руки и ноги слишком высоко, потому что это спровоцирует возникновение боли в крестце.
- Потяните плечи назад, держа руки параллельно.
- Держите ноги вместе, а колени — выпрямленными.
- Если вам трудно выполнять эту позу, держа ступни вместе, попробуйте зажать ступнями блок из пенопласта и после этого поднять ноги.
- Чтобы лучше раскрыть грудную клетку и увеличить растяжку рук, возьмите в каждую руку деревянный блок. Представьте, что они очень тяжелые. Не поднимая ни на сантиметр рук, выгните ладони, как будто вы пытаетесь поднять блоки.



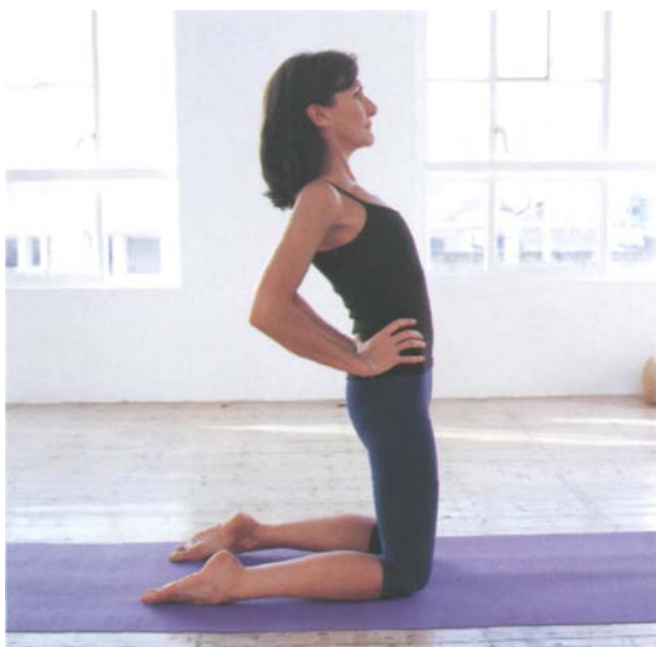
# Поза Верблюда

УСТРАСАНА

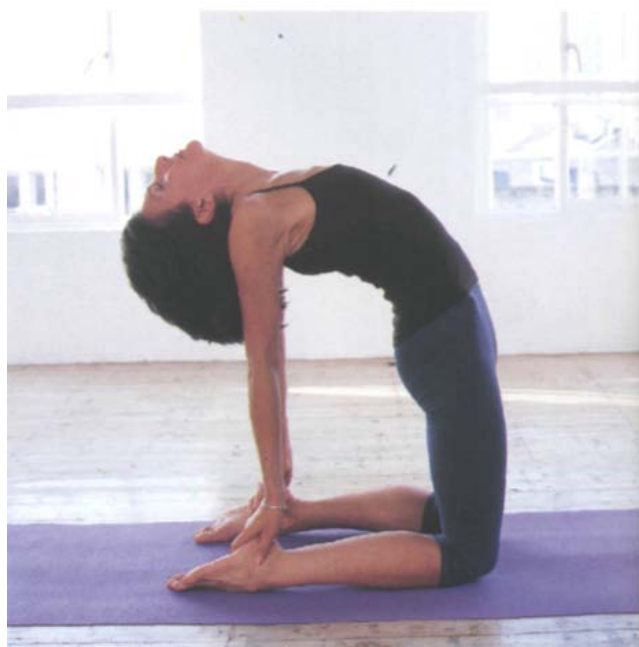
86

позы в положении лежа на спине и на животе

Хотя эта асана не относится к позам в положении лежа на спине или на животе, она является подготовкой к более сложным наклонам назад, укрепляет мышцы спины и помогает раскрыть грудную клетку.

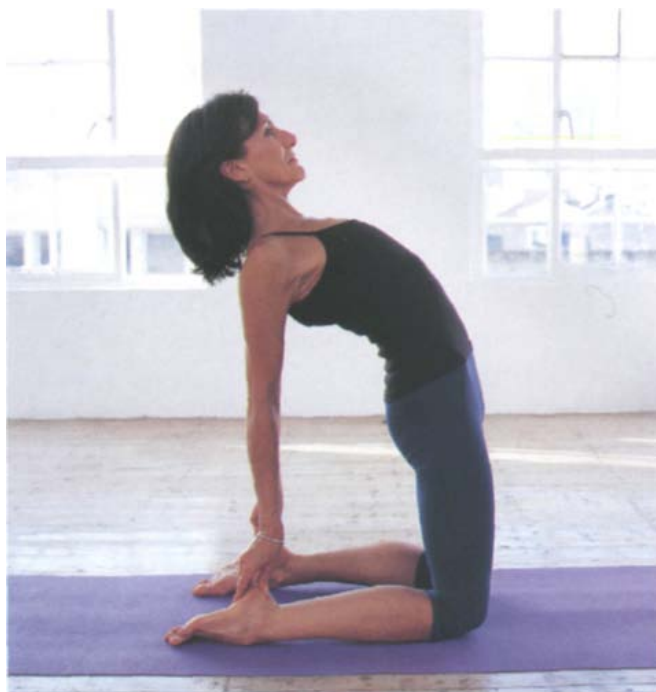


1 Встаньте на колени, ступни на ширине бедер. С силой упритесь голеньями и передней стороной ступней в пол. Положите руки на талию и тяните торс вверх.



3 Вытягивайте шею и опускайте голову назад. Смотрите назад. Продолжайте поднимать и раскрывать грудную клетку.

Задержитесь в этой позе на 15—20 секунд, вдохните, поднимите голову, отпустите пятки и выпрямитесь.



2 Выдохните и продолжайте поднимать грудную клетку и прогибать позвоночник назад, вдвигая его глубоко в тело. Протяните руки к пяткам и возьмитесь за них пальцами.

## Внимание

- Чтобы больше раскрыть грудную клетку, сведите лопатки и двигайте ребра вовнутрь.
- Выпрямите руки и крепче держитесь за пятки, чтобы задействовать плечи.
- Закончите эту позу наклоном вперед, чтобы растянуть позвоночник в противоположном направлении.
- Держите бедра перпендикулярно полу.



## Рекомендации

- Ученики, которые не могут дотянуться до пяток, могут выполнять наклон назад с опорой на валики, положенные на стул, или подложить под ступни свернутое одеяло.

# Поза Труп

## САВАСАНА

После выполнения других асан эта поза релаксации помогает снять напряжение в мышцах, выравнивает дыхание и успокаивает мозг. Энергия вливается в тело и проходит через него, заряжая вас новыми силами и снимая стресс.

87

Позы в положении лежа на спине и на животе



1 Сядьте в центре коврика, согнув колени и поставив стопы на пол. На коврик положите сложенное одеяло, чтобы вы могли опустить на него голову.

2 Опираясь на локти, опустите корпус и проверьте положение тела, затем осторожно ложитесь. Середина затылка должна лежать на опоре.



4 Растяните руки и расположите их на некотором расстоянии от туловища. Поверните кисти так, чтобы костяшки мизинцев и указательных пальцев лежали на полу. Закройте глаза.

Расслабьте глаза и мышцы лица и позвольте телу «растечься» по полу. Дышите ровно, сосредоточьтесь на дыхании, чтобы мозг успокоился и стал пассивным. Не засыпайте.

Выдерживайте позу 5—10 минут, затем медленно откройте глаза, согните колени, перевернитесь на бок и медленно встаньте.



3 Выпрямите ноги по очереди. Сделав это, держите ноги и ступни вместе.

Расслабьте ноги и позвольте ступням отклониться в стороны.

### Внимание

- Расслабьте тело, позвольте ему «растечься» по полу.
- Расслабьте ладони и пальцы рук.
- Держите голову прямо, переносица направлена в потолок.
- Расслабьте мышцы бедер и позвольте ногам разъединиться.
- Втяните в себя органы восприятия (глаза, уши и язык), чтобы разум и тело стали единым целым и вы испытали ощущение внутренней тишины.

# Дыхание

## УДЖАЙИ ПРАНАЯМА

88

позы в положении лежа на спине и на животе

В Пранаяме мозг успокаивается, что позволяет нервной системе работать более эффективно. В теле накапливается энергия, одновременно с этим легкие укрепляются, их объем увеличивается.



### 1 Нормальный вдох / Продолжительный выдох

Лягте в позе Савасана на валик или одеяло, подложив еще одно сложенное одеяло под голову. Закройте глаза повязкой. Полежите немного, осознавая привычный ритм вашего дыхания. Выдохните, расслабьте живот. Нормально вдохните.

Медленно, спокойно и легко выдохните, удлиняя выдох без напряжения. Снова нормально вдохните. Выдохните медленно, глубоко и спокойно.

Если между циклами дыхания вы ощутили усталость или почувствовали, что вам не хватает воздуха, подышите в обычном ритме, прежде чем продолжать упражнение. Выполняйте упражнение в течение 5 минут. Вернитесь к обычному ритму дыхания, чтобы легкие восстановились.

#### Внимание

- Начинаящим следует сначала овладеть в совершенстве позами и научиться контролировать свое тело, прежде чем выполнять Пранаяму.
- Держите лицо, глаза, рот и горло расслабленными.
- Грудная клетка должна быть приподнята.
- Не поднимайте плечи к ушам.
- Во время вдоха и выдоха живот должен оставаться мягким.
- Расслабьте ладони и пальцы рук.
- Повязка на глазах поможет разуму успокоиться.

### 2 Продолжительный вдох / Нормальный выдох

Выдохните, полностью освободив легкие от воздуха.

Медленно, плавно вдохните, наполняя легкие сверху донизу.

Не напрягайте и не выпячивайте грудную клетку, дышите спокойно и постепенно увеличивайте продолжительность вдоха.

Выдохните нормально. Снова вдохните, медленно наполняя воздухом легкие.

Выдохните в нормальном ритме.

Повторяйте эти два цикла в течение примерно 5 минут, затем вернитесь к обычному дыханию. Как только вы начали дышать в привычном для вас ритме, проверьте, нет ли напряжения в плечах, горле, во рту или кистях рук.

Вы должны быть осторожны при выполнении циклов Пранаямы. Неправильное дыхание вызовет напряжение легких и диафрагмы.

Шаги 1 и 2 можно выполнять вместе или по отдельности. Их следует практиковать в течение нескольких месяцев, прежде чем вы перейдете к циклу 3 с продолжительным вдохом и продолжительным выдохом.



**3 Продолжительный вдох / Продолжительный выдох**  
Выдохните, полностью освобождая легкие от воздуха. Медленно и плавно вдохните, удлиняя дыхание.

Не опуская грудную клетку, медленно и глубоко выдохните, не напрягая горло.

Контролируйте поток дыхания, чтобы тело не дергалось и не напрягалось. Несколько раз вдохните и выдохните в обычном ритме.

Повторяйте в течение примерно 5 минут. Вернитесь к обычному дыханию.

Чтобы закончить описанные выше циклы дыхания, согните колени, перекатитесь на бок и уберите валик. Снова лягте на спину и полежите в Савасана в течение 5 минут (голова на опоре) спокойно и расслабленно. Медленно откройте глаза, повернитесь на бок, задержитесь ненадолго в этом положении, повернитесь на другой бок. Сядьте, выполните Адхо Мукха Вирасана и только потом вставайте.



# КОМПЛЕКСЫ упражнений на каждый день

Мудрец Патанджали говорит в Сутре йоги 11.47: «Совершенство в асане достигается тогда, когда она выполняется без усилий и постигается бесконечное внутри человека».

Выполнение поз в определенной последовательности увеличивает как их эффективность, так и понимание каждой позы учеником. Детали и тонкости каждой позы и ее воздействие на тело и разум будут более очевидными, если занятия йогой проводить регулярно.

# Позы и их последовательность

92

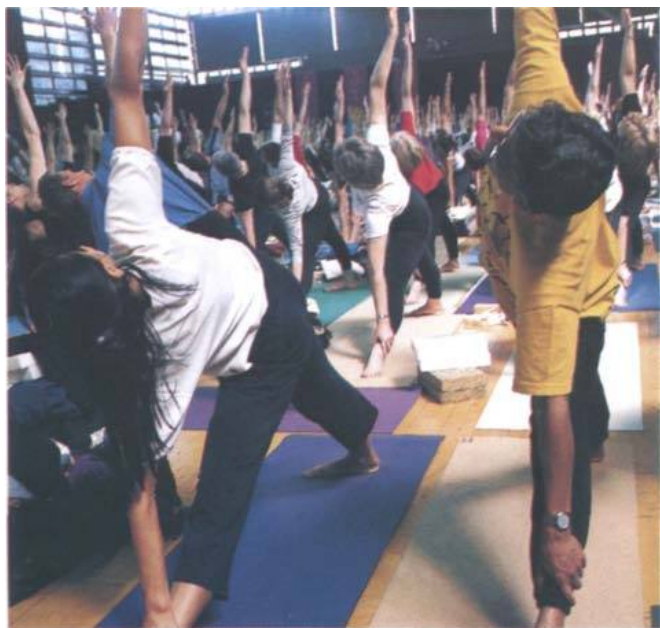
комплексы упражнений на каждый день

Выполнение поз оказывает благотворное действие на все тело. Асаны тонизируют мышцы, ткани, связки, суставы и нервы, поддерживают и улучшают работу всех систем организма. Очень важно тренироваться до тех пор, пока позы не станут для вас привычными и вы почувствуете себя в них комфортно. Когда это происходит, вы ощущаете ту пользу, которую они приносят. Вот почему необходимо выполнять ту или иную последовательность поз как можно чаще.

## Классификация поз

В широком смысле позы в положении стоя динамичны и вселяют радость. Они одновременно освежают тело и разум, снимая напряжение, неприятные ощущения и боль. Позы в положении стоя являются основой для всех остальных поз, и через них ученик начинает осмысленно относиться к различным частям своего тела, к мышцам и суставам. Ученики используют разум, чтобы управлять своим телом. Многие серии упражнений начинаются с поз в положении стоя, чтобы пробудить физическое тело — руки, ноги, позвоночник — и стимулировать мозг, связывая движения с определенными участками тела. Эти позы вырабатывают выносливость, силу и целеустремленность.

Позы в положении сидя выполняются после поз в положении стоя, чтобы дать человеку возможность отдохнуть и снять напряжение с ног. Наклоны вперед в положении сидя снимают усталость, успокаивают нервы и мозг. В позах в положении стоя мозг стимулируется, а в позах в положении сидя напряженная работа мозга сменяется пассивностью.



Позы с поворотом позвоночника растягивают и ~~вращают~~ его. Они хорошо снимают боли в спине и ограниченность движений в шее и плечах. Внутренние органы стимулируются, торс поворачивается, и это приводит к улучшению пищеварения.

Позы ногами вверх наполняют энергией все системы организма. Они снимают напряжение в ногах, активизируют работу внутренних органов и улучшают их питание, стимулируют мозг и нервную систему, а также улучшают ~~дыхание~~ и кровообращение. Позы в положении стоя и сидя, позы с поворотом — это подготовка тела и разума к позам ~~вверх~~ ногами. Но женщины во время менструации должны отказаться от таких поз.

Никогда не начинайте серию асан с поз в положении лежа на спине или на животе, иначе называемых абдоминальными позами. Позы в положении стоя тонизируют мышцы живота, чтобы их можно было правильно использовать. Позы вверх ногами защищают внутренние органы от повреждений во время выполнения абдоминальных поз. Именно поэтому они должны выполняться до того, как вы приступите к позам лежа на животе или спине.

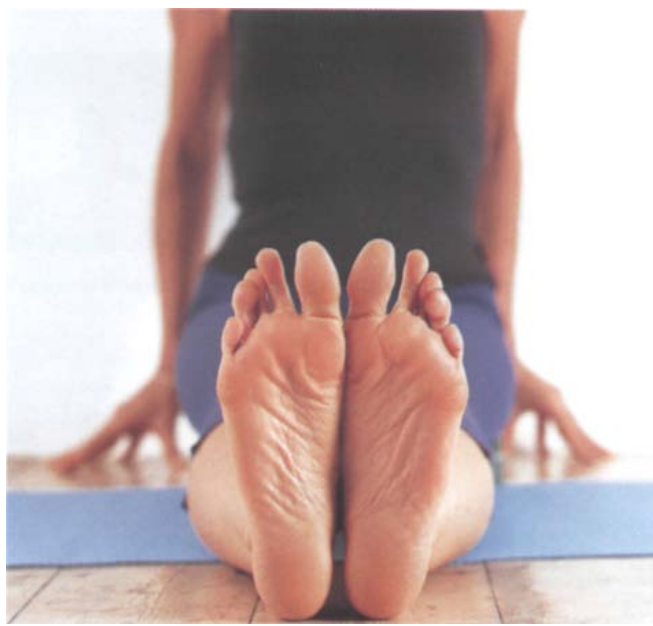
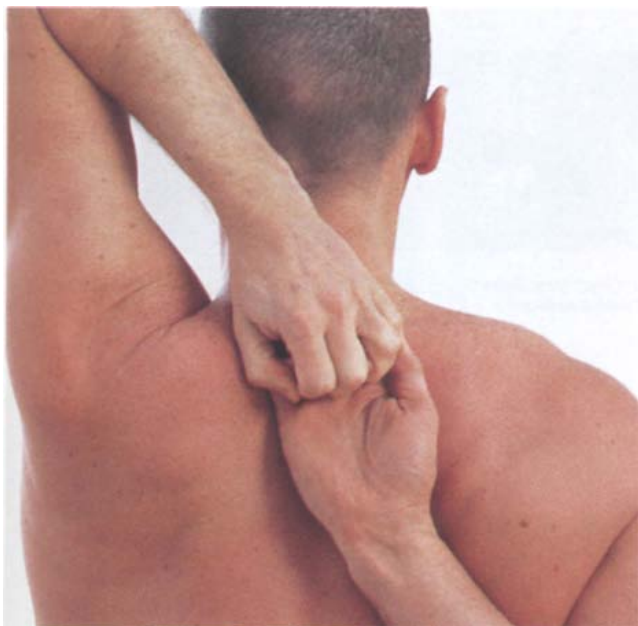
Савасана (релаксация) заканчивает серию асан и ~~долж~~на продолжаться 5—10 минут.

## План действий

Описанные ниже серии поз предложены с таким расчетом, чтобы ученики могли заниматься систематически и ~~добиваться~~ добиваться успехов. Короткая тренировка каждый день ~~полезнее~~ длительных тренировок один-два раза в неделю. Посещайте занятия йогой, которые проводит квалифицированный преподаватель, потому что только он сумеет оценить, в ~~правильном~~ ли темпе вы прогрессируете.

Каждую серию асан можно выполнять ежедневно, начиная с серии 1 в первый день недели и заканчивая серией 5

*Постарайтесь посещать групповые занятия, которые ведет квалифицированный преподаватель, не реже одного-двух раз в неделю. Дополнением станут ежедневные тренировки дома, и тогда вы очень быстро увидите результат.*



в конце рабочей недели. Повторяйте первые пять серий в течение 2—3 недель, чтобы закрепить выполнение поз, затем переходите к сериям 6—10.

В конечном счете вы сами должны выбрать последовательность поз и определить продолжительность пребывания в них, так как ваша цель — достичь определенного физического и духовного ритма во время тренировок. Уверенность придет только в том случае, если вы будете тренироваться равномерно, зная все о позах и их воздействии на тело.

Вы должны переходить к следующей серии поз, вооруженные знанием и пониманием поз из предыдущей серии.

*Время и терпение необходимы для того, чтобы понять все нюансы и требования каждой позы.*

Переходите к следующей серии асан только тогда, когда почувствуете себя способными сделать это. По мере того как вы будете продвигаться вперед, ваши подвижность и выносливость улучшатся, и вы сможете дольше выдерживать позу. Эффект от занятий не проявится мгновенно. Результат зависит от энергии, умственных способностей и осознания своих действий. Если у вас мало времени, вы можете планировать схему занятий в соответствии с обстоятельствами.

## Серия 1. Простые позы в положении стоя

В первой серии вы должны выучить и отработать положение тела в каждой асане. Затем, когда они станут для вас привычными, вы должны получить подробные инструкции, чтобы позы стали более правильными, а вы почувствовали эф-

фект. Помните о том, что во всех позах вы должны выпрямлять позвоночник. Если вы чувствуете усталость или упадок сил, выполните Уттанасана I с опорой, чтоб восстановить силы.



1 Тадасана



2 Тадасана с руками в Парватасане



3 Вркхасана



4 Уттхита Триконасана



5 Уттхита Паршваконасана



6 Вирахадрасана II



7 Сету Бандха Сарвангасана



8 Випарита Карани



9 Савасана



- Пометка (о) означает, что при выполнении позы используется опора, (с) — в качестве опоры

## Серия 2. Простые позы в положении сидя

В эту серию асан в положении сидя включены одна поза с наклоном вперед (Адхо Мукха Сванасана) и две позы вверх ногами (Сету Бандха Сарвангасана и Випарита Карани). Но во время менструации не следует выполнять инверсивные позы. При выполнении поз в положении сидя желательно сидеть на опоре, потому что она помогает поднять и растянуть позвоночник. Вы не должны выгибать крестец вперед,

его необходимо тянуть вверх по направлению к голове. В позе Вирасана необходимо убедиться в том, что опора голыми ягодицами достаточно высока, чтобы у вас не возникла боль в коленях. Если при выполнении позы Сету Бандха Сарвангасана вы почувствуете дискомфорт в крестце, поднимите стопы выше, чтобы снять напряжение в позвоночнике.



1 Сукхасана



2 Уттанасана I



3 Адхо Мукха Сванасана



4 Сукхасана



5 Вирасана с Парватасана



6 Гомукхасана



7 Сету Бандха Сарвангасана



8 Випарита Карани



9 Савасана

### Внимание

- Каждую серию можно выполнять ежедневно, начиная с серии 1 в первый день и заканчивая серией 5 в конце рабочей недели. Повторяйте эти серии в течение 2—3 недель, прежде чем перейти к сериям 6—10.

## Серия 3. Закрепление простых поз в положении стоя

В эту серию включена поза Парсвоттанасана, в которой нога, находящаяся сзади, больше повернута внутрь, чем в других позах в положении стоя. Убедитесь в том, что тазобедренные суставы находятся на одной линии и смотрят в

одном направлении. Используйте в качестве опоры для рук деревянные блоки. Тяните позвоночник вверх, ощущая, как он удлиняется. Начинайте увеличивать время пребывания в позах.



1 Сукхасана



2 Тадасана



3 Тадасана (Парват.)



4 Вркасана



5 Уттхита  
Триконасана



6 Уттхита Парсвакон.



7 Вирахадрасана II



8 Парсвоттанасана (о)



9 Уттанасана I



10 Адхо Мукха  
Вирасана



Исавасана

## Серия 4. Включение поз Саламба Сарвангасана и Ардха Халасана

Вирахадрасана I включена в эту серию как немного более сложная поза в положении стоя. Очень важно, чтобы нога, отведенная назад, была повернута внутрь, а тазобедренные суставы максимально развернуты. Нога, отставленная назад, во

всех позах в положении стоя остается сильной и устойчивой, она «мозг» позы. Если Саламба Сарвангасана для вас неудобна, просто полежите, подняв ноги на стену. Во время менструации не выполняйте Саламба Сарвангасана и Ардха Халасана.



1 Тадасана



2 Тадасана (Парват.)



3 Вркасана



4 Уттхита  
Триконасана



5 Уттхита  
Парсваконасана



6 Вирахадрасана II



7 Уттанасана



8 Вирахадрасана I



9 Парсвоттанасана  
(о)



10 Уттанасана I (о)



11 Адхо Мукха  
Вирасана



12 Гомукхасана



13 Саламба  
Сарвангасана (с)



14 Ардха Халасана



15 Савасана

## Серия 5. Успокаивающие позы

В этих позах у головы есть опора, а грудная клетка поднята. Если вы устали или неважно себя чувствуете, вам поможет эта серия поз. Постарайтесь оставаться в позе насколько возможно долго, чтобы почувствовать ее успокаивающее воздействие. Лицо должно быть расслабленным, дыхание —

спокойным. Обратите внимание на изменение ритма и глубины дыхания, по мере того как вы расслабляетесь. В Адо Мукха Сванасана растягивайте позвоночник по направлению к потолку, плечи отведите, чтобы грудная клетка расширилась и увеличилась в объеме.



1 Валики  
крест-накрест



2 Матсиасана



3 Уттанасана I



4 Адхо Мукха  
Сванасана



5 Сету Бандха  
Сарвангасана



6 Савасана

## Серия 6. Позы для растяжки подколенных сухожилий

В этих позах обратите внимание на положение стоп, они должны плотно стоять на полу. Растяните все пять пальцев стопы вниз и вперед, потяните ноги вверх от щиколоток до тазобедренных суставов. В Уттхита Хаста Падангустхасана (I и II) убедитесь в том, что передняя поверхность тела растягивается вверх по направлению к потолку, как и боковые

стороны. В позе Прасарита Падоттанасана сначала выпяните позвоночник вперед и только потом опускайте голову к полу. В этой асане обратите внимание на стопы. Если они перекатываются на внешнее ребро, вы почувствуете острый дискомфорт в голени, поэтому убедитесь, что стопы ровно стоят на полу.



1 Вирасана  
с Парватасана



2 Уттхита Хаста  
Падангустхасана I (о)



3 Уттхита Хаста  
Падангустхасана II (о)



4 Тадасана



5 Вркхасана



6 Уттхита  
Триконасана



7 Уттхита  
Парсваконасана



8 Вирабхадрасана II



9 Вирабхадрасана I



10 Парсвоттанасана  
(о)



11 Прасарита  
Пад. (о)



12 Адхо Мукха  
Вирасана



13 Гомукхасана



Саламба  
Сарвангасана



15 Ардха Халасана



16 Савасана

### Внимание

- Повторяйте серии 1—5 в течение 2—3 недель, чтобы закрепить позы, затем переходите к сериям 6—10. В конечном счете вы сами должны выбрать последовательность поз и определить продолжительность пребывания в них.

## Серия 7. Позы в положении сидя с простыми поворотами

В позах, предполагающих поворот позвоночника, он сначала должен быть растянут и удлинен, потом только делается поворот. Выполняя поворот, поворачивайте весь корпус, не поднимайте плечи к ушам, поворачивайте голову, не напря-

гая шею. В позе Вирасана с Парватасана убедитесь, что плечи движутся по направлению вниз от ушей, чтобы шея могла удлиниться и растянуться.



1 Марикиасана (стоя)



2 Бхарадваджасана (на стуле)



3 Сукхасана



4 Вирасана с Парватасана



5 Гомукхасана



6 Гарудасана (с)



7 Адхо Мукха Сванасана



8 Сарвангасана (на стуле)



9 Халасана



10 Савасана

### Внимание

- Халасана выполняется без стула. Если болит спина или появилась боль в шее, используйте опору (Ардха Халасана), пока не исчезнут неприятные ощущения.

## Серия 8. Включение поз Уткатасана и Гарудасана

Когда руки растянуты, убедитесь в том, что растяжка идет от верхней части плеча до кончиков пальцев. Держите ладони прямыми. Можно выполнять позу Вирахадрасана I, но если

при этом болит спина, положите руки на бедра. Вы можете выполнять Гарудасану, стоя в позе Тадасана, но потренируйтесь, чтобы выполнить позу как полагается.



1 Адхо Мукха Вирасана



2 Адхо Мукха Сванасана



3 Тадасана



4 Уттхита Триконасана



5 Уттхита Парсваконасана



6 Вирахадрасана II



7 Уттанасана I



8 Вирахадрасана I



9 Уттанасана I



10 Парсвоттанасана



11 Гарудасана



12 Уткатасана



13 Адхо Мукха Сванасана



14 Вирасана/Парватасана



15 Адхо Мукха Вирасана



16 Сарвангасана (на стуле)



17 Халасана



18 Савасана

## Серия 9. Релаксация

Следите за тем, чтобы грудная клетка была поднята и раскрыта. Мозг должен оставаться пассивным. Сосредоточьтесь на дыхании, выполняя позы. Выдерживайте каждую позу по 3—5 минут для достижения максимального эффекта. Если возникает боль в паховых мышцах при выполнении позы Супта Баддхаконасана, положите блоки из пено-

пласта под оба бедра, чтобы уменьшить напряжение. Если при выполнении позы Супта Вирасана есть боли в спине и/или коленях, увеличьте размер опоры так, чтобы вам было комфортно. Чтобы избавиться от внешних раздражителей, закройте глаза и не двигайте ими, сосредоточиваясь на дыхании.



1 Валики крест-накрест



2 Матсиасана



3 Супта Баддхаконасана



4 Супта Вирасана



5 Адхо Мукха Вирасана



6 Адхо Мукха Сванасана



7 Саламба Сарвасана (с)



8 Ардха Халасана



9 Сукхасана

### Внимание

- Серии 6—10 повторите в течение нескольких недель. Учитесь долго выдерживать позы, прежде чем перейдете к следующим пяти сериям.

## Серия 10. Переход к наклонам вперед в положении сидя

Чтобы выполнить эти позы, сядьте на опору — это поможет поднять позвоночник. Наклоны вперед выполняются с прогибом спины. Вы добьетесь этого, подняв и раскрыв грудную клетку, опустив плечи вниз и соединив лопатки. Если появилась боль в спине, воспользуйтесь стропой, оберну-

той вокруг ступни, чтобы угол между корпусом и ногой уменьшился и боль прошла. Когда вы держитесь за стропу, руки остаются прямыми. В позе Урдхва Прасарита Падасана на стену должны опираться обе ноги от ягодиц до пяток.



1 Уттанасана I



2 Адхо Мукха Сванасана



3 Дандасана



4 Джанусирсана



5 Трианга Мукхаасана



6 Пашимоттанасана



7 Ардха Халасана



8 Сету Бандха Сарвангасана (о)



9 Урдхва Прасарита Падасана



ЮСавасана

## Серия 11. Позы в положении стоя, удерживаемые дольше

Эта серия закрепляет позы в положении стоя и должна выполняться с большим вниманием к деталям. Если вы испытываете дискомфорт, попытайтесь определить, откуда исходит

это ощущение. Подумайте о причине дискомфорта и, понимая технику позы, попытайтесь его устранить. Старайтесь задержаться в позе немного дольше, чем это было раньше.



1 Уттхита Хаста  
Падангустхасана I (о)



2 Уттхита Хаста  
Падангустхасана II (о)



3 Тадасана



4 Вркхасана



5 Уттхита  
Триконасана



6 Уттхита  
Парсваконасана



7 Вирахадрасана II



8 Вирахадрасана I



9 Уттанасана I



Юардха  
Чандрасана (о)



11 Парсвоттанасана



12 Прасарита  
Падасана (о)



13 Адхо Мукха Вир.



14 Саламба  
Сарвангасана



15 Халасана



16 Савасана

### Внимание

- Эта серия занимает больше времени, чем все предыдущие, потому что в каждой позе вы остаетесь дольше.

## Серия 12. Наклоны вперед в положении сидя с прогибом спины, удерживаемые дольше

Выполнение наклонов вперед с прогибом спины повышает эластичность позвоночника и помогает раскрыть грудную клетку. Вы должны вытянуть корпус целиком. Когда вы смо-

трите вверх, следите за тем, чтобы не сжимать заднюю поверхность шеи.



1 Уттанасана I



2 Адхо Мукха  
Сванасана



3 Дандасана



4 Парипурна  
Навасана (с)



5 Джанусирсана (о)



6 Трианга Мукхаасана  
Пашимоттанасана



7 Пашимоттанасана



8 Саламба  
Сарвангасана



9 Халасана



ЮСавасана

### Внимание

- В позе Парипурна Навасана поднимите туловище вперед. Если заболел крестец, выполните позу, опираясь на кончики пальцев.

## Серия 13. Основные позы в положении стоя и некоторые позы в положении сидя

Старайтесь выполнять позы в положении стоя с меньшим напряжением и большей собранностью. К этому моменту техника выполнения поз уже должна быть вами усвоена, по-

этому старайтесь просто «быть» в позе и позвольте проявиться физиологическому эффекту.

100

комплексы упражнений на каждый день



1 Адхо Мукха Сванасана



2 Уттанасана I



3 Тадасана



4 Уттхита Триконасана



5 Уттхита Парсваконасана



6 Вирахадрасана I



7 Вирахадрасана II



8 Ардха Чандрасана (о)



9 Парсвоттанасана



Ювирасана



11 Сукхасана



12 Баддхаконасана



13 Упавистаконасана



14 Адхо Мукха Вирасана



15 Сарвангасана (на стуле)



16 Халасана (о)



17 Савасана

## Серия 14. Повороты и наклоны вперед в положении сидя

Выполнив первые два поворота и позволив позвоночнику вытянуться и повернуться, вам будет легче выполнять наклоны вперед. В этой серии представлены необлегченные варианты наклонов вперед. Корпус при этом растягивается,

и, если возможно, вы должны обхватить стопу руками, куда нагибаетесь к ноге. Если вам это не удастся или возникают боли в крестце, воспользуйтесь стропами,



1 Маричиасана (стоя) (о)



2 Бхарадваджасана (на стуле)



3 Адхо Мукха Сванасана



4 Дандасана



5 Джанусирсасана



6 Трианга Мукхасана Пашимоттанасана



7 Маричиасана I



8 Пашимоттанасана



9 Маласана



Юсаламба Сарвангасана



11 Халасана



Савасана

## Серия 15. Позы релаксации и восстановления сил

Во время выполнения этой серии не следует торопиться. Позы можно выдерживать до 5 минут без вреда для здоровья. Грудную клетку держите поднятой и раскрытой, глаза закрыты и расслаблены, мышцы лица также расслаблены,

мозг спокоен, вы сосредоточены на дыхании. Не засыпайте, просто расслабьтесь и дышите. Вашей спине должно быть удобно во всех позах, поэтому при необходимости используйте опору.



1 Валики  
крест-накрест



2 Матсиасана



3 Супта  
Баддхаконасана



4 Супта Вирасана



5 Уттанасана I



6 Саламба  
Сарвангасана



7 Ардха Халасана (о)



8 Сету Бандха  
Сарвангасана



9 Випарита Карани (с)



юСавасана

### Внимание

- Отработайте эти позы, возвращаясь к тем, которые кажутся вам наиболее сложными. Практикуйтесь до тех пор, пока позы не требуют от вас столько усилий.

## Серия 16. Позы в положении стоя и наклоны вперед в положении стоя

На выполнение этой серии полностью потребуется около двух часов. Если вы почувствуете усталость, выполните позу Уттанасана I в середине серии, чтобы успокоить мозг и

позволить телу восстановить силы. Увеличьте время пребывания в позах, особенно в позах Саламба Сарвангасана и Халасана.



1 Уттхита Хаста  
Падасана I и II (о)



2 Тадасана



3 Уттхита  
Триконасана



4 Уттхита  
Парсваконасана



5 Вирахадрасана I



6 Уттанасана I



7 Вирахадрасана II



8 Ардха Чандрасана



9 Вирахадрасана III  
(о)



10 Парсвоттанасана



11 Прасарита  
Падоттанасана



12 Падангустхасана



Адхо Мукха  
Сванасана



1 I Адхо Мукха  
Вирасана



15 Саламба  
Сарвангасана



16 Халасана



17.

Савасана

## Серия 17. Более сложные наклоны вперед и позы с поворотом сидя на полу

Поднимите, раскройте грудную клетку, увеличьте ее объем во всех предложенных в этой серии позах в положении сидя на полу. Перед поворотом позвоночника не забывайте растянуть

его вверх. Во время поворотов обе ягодицы должны находиться на опоре. Увеличьте время пребывания в позах с наклоном вперед, в это время мозг должен оставаться пассивным.



1 Уттанасана I



2 Вирасана



3 Гомукхасана



4 Баддхаконасана



5 Упавистаконасана

6 Парипурна  
Навасана (с)

7 Ардха Навасана



8 Джанусирсасана



9 Трианга Мукха.



10 Маричиасана I



11 Пашимоттанасана



12 Бхарадваддасана I



13 Маричиасана I

14 Саламба  
Сарвангасана

15 Халасана



16 Савасана

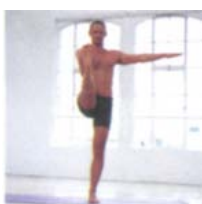
### Внимание

- В позах Парипурна Навасана и Ардха Навасана попытайтесь выпрямить ноги. Если при этом заболела спина, выполняйте эти позы согнув колени.

## Серия 18. Сложность поз постепенно увеличивается

К этой стадии занятий ваша выносливость, стойкость и гибкость должны улучшиться, поэтому эта серия поз сложная, но вполне выполнимая. Встаньте в Вирабхадрасана III с

опорой только на руки, поднятая нога должна быть полностью выпрямлена, руки с силой тяните вперед,

1 Уттхита Хаста  
Падасана I и II

2 Тадасана

3 Уттхита  
Триконасана4 Уттхита  
Парсваконасана

5 Вирабхадрасана I



6 Вирабхадрасана I



7 Ардха Чандрасана

8 Вирабхадрасана III  
(о)9 Паривртта  
Триконасана

10 Парсвоттанасана

11 Прасарита  
Падоттанасана12 Уттанасана I  
13 Савасана

## Серия 19. Релаксация

В этой серии релаксирующих поз наклоны вперед выполняются с опорой под головой. Как только голова коснется опоры, мозг должен успокоиться и стать пассивным, позволяя

вам сосредоточиться на дыхании. Не напрягайтесь при выполнении наклонов вперед, просто позвольте телу принять необходимое положение и расслабиться.



1 Валики крест-накрест



2 Вирасана



3 Джанусирасана (о)



4 Трианга Мукхасана (о)



5 Пашимоттанасана



6 Маричиасана I



7 Саламба Сарвангасана (с)



1 Ардха Халасана (с)



9 Савасана

### Внимание

- Если серия покажется вам слишком трудной, вернитесь к серии 1. Незачем пытаться выполнить все серии как можно быстрее — разумнее работать медленно, методично и осмысленно, а не торопиться, подвергая себя боли и опасности травм.

## Серия 20. Позы в положении лежа на животе и основные позы в положении стоя

Урдхва Мукха Сванасана — одна из подготовительных поз для наклонов назад. В этой позе центры подушечек стоп должны находиться на полу. Внутреннюю поверхность ног вы

должны поднимать вверх к потолку, а колени и локти держать вместе. Если вам трудно оторвать туловище от пола, подложите блоки под кисти рук и упритесь в пол пальцами ног.



1 Адхо Мукха Сванасана



2 Урдхва Мукха Сванасана



3 Адхо Мукха Сванасана



4 Урдхва Мукха Сванасана



5 Уттхита Триконасана



6 Уттхита Паршваконасана



7 Вирабхадрасана II



8 Вирабхадрасана I



9 Паршвоттанасана



10 Вркхасана



11 Гарудасана



12 Уткатасана



13 Супта Вирасана (о)



14 Саламба Сарвангасана



15 Халасана



16 Савасана

### Внимание

- В результате того, что вы открываете грудную клетку и тянете позвоночник вверх, позы в положении стоя требуют меньше усилий и вы лучше их выполняете.

## Серия 21. Позы в положении сидя и работа коленей

Неверное выполнение позы Падмасана может привести к серьезным проблемам с коленями, поэтому никогда их не перегружайте. Сначала несколько раз выполните Сукхасана, чтобы «смазать» коленные и тазобедренные суставы, и

только после этого переходите к Падмасана с одной согнутой ногой в Сукхасана. Будьте терпеливы, тренируйтесь, и тогда, вооружившись отвагой и настойчивостью, вы достигнете цели.



1 Сукхасана

2 Вирасана  
с Парвасана

3 Падмасана



4 Дандасана



5 Уттанасана I



6 Вирабхадрасана II



7 Пашимоттанасана

8 Урдхва Прасана  
Падасана9 Саламба  
Сарвангасана

ЮХаласана



ИСавасана

## Серия 22. Позы в положении стоя, с поворотом и сидя

Эта группа смешанных поз потребует от вас выносливости, силы и гибкости. Выполнять серию следует с осторожностью. Если нужно, отдохните в Уттанасана I между позами в поло-

жении стоя. Вы должны выделить на эту серию не менее двух часов, выполняя позы направления дважды для каждой стороны. В заключение полежите в позе Савасана 10 минут.



1 Тадасана

2 Уттхита  
Триконадасана3 Уттхита  
Парсваконасана

4 Вирабхадрасана I



5 Вирабхадрасана II

6 Паривртта  
Триконадасана7 Паривртта  
Парсваконасана

8 Парсвоттанасана



9 Джанусирасана

ЮТрианга  
Мукхаасана

11 Маричиасана I



12 Пашимоттанасана

13 Саламба  
Сарвангасана

Халасана



15 Савасана

## Серия 23. Релаксация и Пранаяма (дыхание)

В этой серии увеличьте время пребывания в каждой позе, чтобы больше открыть грудную клетку и еще больше расслабиться. В Пранаяме никогда не напрягайте легкие и не торопитесь: и вдох и выдох должны быть плавными, спокой-

ными, медленными. Качество Пранаямы важнее количества. Если вы испытываете дискомфорт и напряжение, вернитесь к обычному ритму дыхания.

105

комплекс упражнений на каждый день



1 Валики крест-накрест



2 Матсиасана



3 Супта Баддхасана (о)



4 Супта Вирасана



5 Адхо Мукха Вирасана



6 Уттанасана I (о)



7 Адхо Мукха Сванасана (о)



8 Сарвангасана (на стуле)



9 Ардха Халасана (о)



10 Сету Бандха Сарвангасана (с)



11 Савасана



12 Пранаяма

## Серия 24. Позы в положении стоя для тренировки техники

8 этой серии сосредоточьте ваше внимание на том, чтобы полностью растянуть заднюю поверхность обеих ног. Задержитесь подольше в позе Тадасана, проанализируйте то, как вы стоите, и исправьте недостатки. Повторите дважды

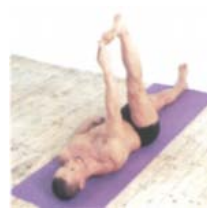
каждую позу в положении стоя, используя «информацию», полученную в Тадасана. Так вы лучше поймете позы и отточите их выполнение. Увеличьте время пребывания в Саламба Сарвангасана и Халасана.



1 Уттанасана Хаста Падасана I (о)



2 Уттанасана Хаста Падасана II (о)



3 Супта Падасана I



4 Супта Падасана II



5 Тадасана



6 Уттхита Триконасана



7 Уттхита Паршваконасана



8 Вирабхадрасана I



9 Вирабхадрасана II



10 Ардха Чандрасана



11 Паршвоттанасана



12 Прасарита Падасана



13 Адхо Мукха Вирасана



14 Саламба Сарвангасана



15 Халасана (о)



16 Савасана

## Серия 25. Позы в положении сидя

Три раза выполните Адхо Мукха Сванасана и Урдхва Мукха Сванасана, открывая грудную клетку и постепенно растягивая позвоночник. В Урдхва Мукха Сванасана смотрите вверх, не сжимая шею сзади, держите голову в удобном для вас положении. В позах Дандасана, Парипурна Навасана, Ардха Навасана и Пашимоттанасана полностью растяги-

вайте и удлиняйте заднюю поверхность ног, а бедра и колени должны давить на пол. В Баддхаконасана и Упавистаконасана растягивайте корпус спереди, от лобка до подбрюшка, и сведите лопатки, чтобы поднять и открыть грудную клетку. В позе Бхарадвадajasана I поворачивайтесь далее и дышите глубже.



1 Уттанасана I



2 Адхо Мукха Сванасана



3 Урдхва Мукха Сванасана



4 Вирасана



5 Дандасана



6 Парипурна Навасана (с)



7 Ардха Навасана



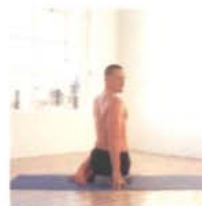
8 Пашимоттанасана



9 Баддхаконасана



10 Упавистаконасана



11 Бхарадвадajasана I



12 Саламба Сарвангасана

## Серия 26. Позы в положении стоя и лежа на животе

После поз в положении стоя в этой серии за Адхо Мукха Сванасана следует Урдхва Мукха Сванасана, которая подготавливает позвоночник к Салабхасана. В этих двух позах лобок и крестец двигаются по направлению к полу, чтобы избежать неприятных дергающих ощущений в крестце. Пoзу Салабхасана следует выполнять, соединив ноги, но если появилась боль в спине, между ними можно оставить небольшое расстояние. Сильно тяните ноги назад, не сжимай-

те подошвы. Растягивайте руки от плеч до кончиков пальцев. Ладони при этом раскрыты и направлены к потолку. Подни-мите и раскройте грудную клетку, насколько возможно, о-смотрите прямо перед собой, не напрягайте глаза. После Салабхасана спокойно выполните Урдхва Мукха и Адхо Мукха Сванасана, чтобы мягко расслабить позвоночник. В Ардха Халасана спине должно быть удобно. Если она болит в Савасана, положите ноги на табурет.



1 Тадасана



2 Уттхита Триконасана



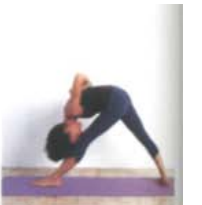
3 Уттхита Парсваконасана



4 Вирабхадрасана I



5 Вирабхадрасана II



6 Парсвоттанасана



7 Адхо Мукха Сванасана



8 Урдхва Мукха Сванасана



9 Салабхасана



10 Урдхва Мукха Сванасана



11 Адхо Мукха Сванасана



12 Ардха Халасана

13 Савасана

## Серия 27. Релаксация

Во время выполнения этих поз постарайтесь расслабиться. В каждой позе сосредоточьтесь на дыхании и не шевелитесь. Если телу хочется двигаться, то и мозг не сможет оставаться пассивным. Как только голова опустится на опору

во время наклонов вперед, расслабьте мышцы живота. Лицо, рот и горло должны оставаться пассивными. Дыхание подчиняется мозгу, и мозг подчиняется дыханию. Увеличьте время в Пранаяме, но без лишнего напряжения.



1 Уттанасана I



2 Адхо Мукха Сванасана (о)



3 Джанусирсасана (о)



4 Пашимоттанасана (о)



5 Саламба Сарвангасана (с)



6 Ардха Халасана (о)



7 Сету Бандха Сарвангасана (о. с)



8 Савасана



9 Пранаяма

## Сурия Намаскара. Приветствие Солнцу

В этой короткой серии все позы соединены в единую плавную последовательность движений. Ее можно выполнять только тогда, когда основные позы отработаны и поняты, что происходит только после овладения предыдущими 27 сериями. Цикл поз можно повторять от 4 до 12 раз в зависимости от времени, которым вы располагаете, и от вашей энергии.

Сурия Намаскара предполагает быстрые движения, и каждая поза выдерживается в течение всего лишь нескольких вдохов и выдохов. Регулярное выполнение этого комплекса улучшает подвижность, внимание, координацию движений, а также развивает силу воли и физическую силу. Мозг становится активным и ясным.



1 Тадасана



2 Выдохните и встаньте в Уттанасана I



3 Шаг назад в позу Адхо Мукха Сванасана



4 Вдохните, лягте на живот в Урдхва Мукха Сванасана



5 Выдохните, вернитесь в Адхо Мукха Сванасана



6 На следующем выдохе прыжок вперед в Уттанасана I



7 Выдохните, расслабьте руки и вернитесь в позу Тадасана

### Внимание

- Люди, у которых есть проблемы с сердцем, и женщины во время менструации не должны выполнять эту серию.
- Сделайте 3—4 нормальных вдоха и выдоха, прежде чем прыжком или шагом перейти к другой позе.

- Синхронизируйте вдохи и выдохи при переходе от одной позы к другой.
- Повторите серию 4—12 раз.
- Завершив серию, встаньте в позу Уттанасана I, чтобы восстановить силы.



# целительная

## йога

Система исцеления с помощью йоги исходит из того, что телу следует позволить работать насколько возможно естественно. Выполнение рекомендованных асан сначала омолодит тело, а затем уберет причины нездоровья.

*Б.К.С. Айенгар*

# Лечебная йога

110

целительная йога

Йога помогает улучшить состояние и вылечить те части тела, которые были травмированы, повреждены или которым не уделяли внимания. Движения тела в асанах стимулирует поврежденные суставы, мышцы и органы, увеличивая прилив крови к ним. Практика йоги также повышает болевой порог. Эта глава о лечебной йоге предлагает серии специально отобранных поз для лечения специфических легких недомоганий. Позы представлены в облегченном варианте, предполагающем использование вспомогательных средств, и благодаря этому доступны для всех, независимо от их жалоб или физической подготовки.

## Исцеление с помощью йоги

Если вы чувствуете усталость и вялость в теле после небольшого недомогания или легкой травмы, не прекращайте привычные занятия йогой. Даже если вы чувствуете, что не в силах выполнить серию поз, как делаете это обычно, использование вспомогательных средств поможет вам встать в позу, держать равновесие, выполнить хорошую растяжку, пребывая при этом в состоянии релаксации. Ощущение мира и покоя — это начало процесса выздоровления.

В некоторых случаях выполнение асан не приведет к полному излечению, но, как правило, позы йоги облегчают определенные состояния и снимают дискомфорт, вызванный болезнью, поднимают настроение и возвращают уверенность в себе. Терпеливое и последовательное выполне-

ние асан успокаивает мозг и нервы. Ощущение расслабления снимает тревогу, вызванную болью, а следовательно, уменьшает и саму боль, одновременно повышая болевой порог.

Выполнив всю серию поз с помощью опоры, вы почувствуете радикальные перемены как в физическом, так и в психическом состоянии. В конце занятия вы ощутите, что стали подвижнее, увеличились ваша гибкость и плавность движений, боль уменьшилась и пришло состояние покоя и умиротворенности.

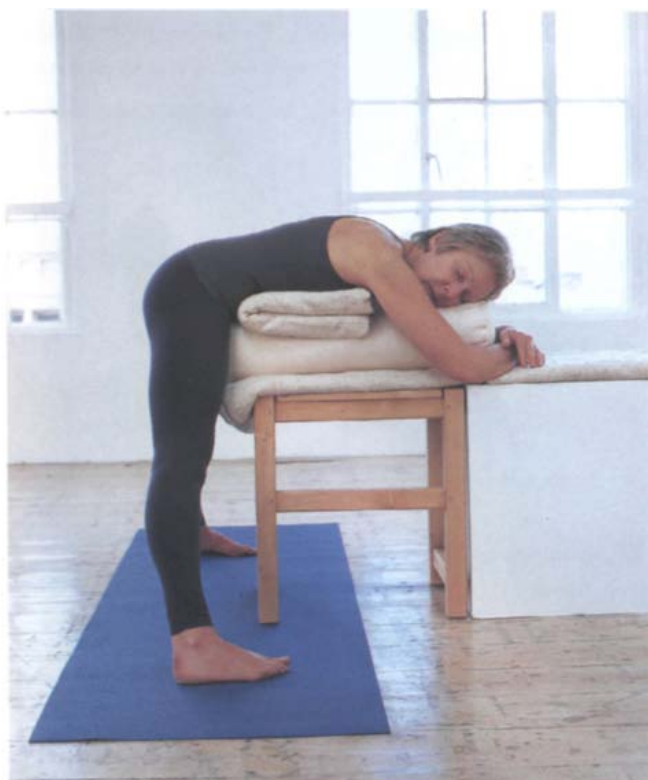
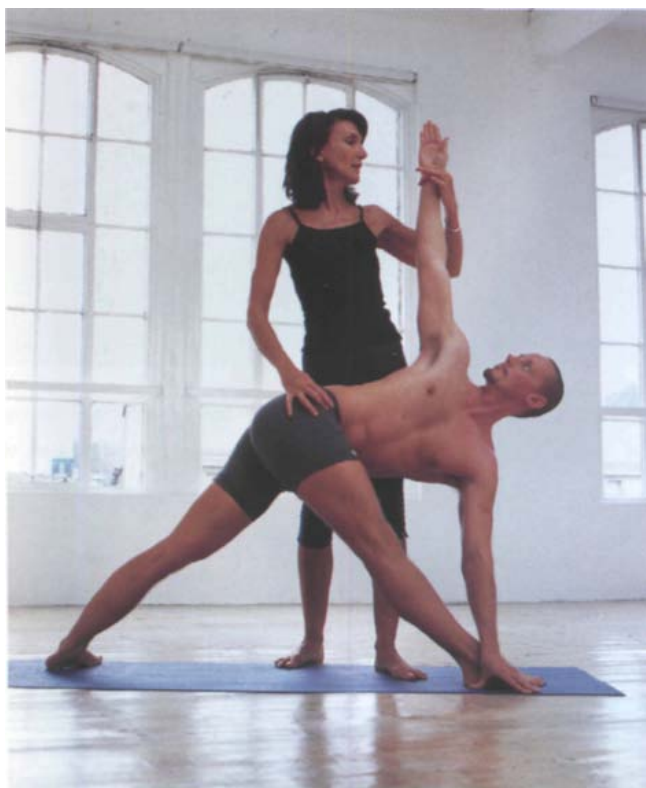
В этой главе представлены серии асан для терапии легких недомоганий и обычных проблем со здоровьем. Здесь нет поз для облегчения серьезных состояний, так как их следует выполнять только под руководством и наблюдением опытного наставника. Ученик, осваивающий йогу, сразу поймет острую необходимость включения йоги в повседневную жизнь. Вы найдете в этой главе рекомендации, как эффективно использовать йогу, чтобы справиться с **обычными** недомоганиями.

На следующих страницах показаны позы, помогающие при легком нездоровье. Использование опор и других вспомогательных средств объяснено очень подробно, но вы возможно, сочтете полезным вернуться к первоначальному описанию поз и рекомендациям, предложенным там.

При выполнении предложенных вариантов поз **главой** всему должен оставаться здравый смысл. Время пребывания в асане зависит исключительно от ваших **ощущений**. Если вы выполняете предложенную серию асан, чтобы справиться с недомоганием, лучше всего продолжать делать их до тех пор, пока вы не почувствуете некоторое облегчение. Если программа оказывается для вас сложной, проконсультируйтесь с опытным преподавателем.



*Йога Айенгара — неагрессивная поддерживающая система упражнений, которая помогает справиться с болезнью и сохранить тело гибким в любом возрасте.*



По часовой стрелке: исправляем положение тела в позе Паривртта Триконасана; сидим в позе Баддхаконасана и поднимаем трудную клетку; Адхо Мукха Сванасана с опорой — голова лежит на валике; Прасарита

Падоттанасана — безмятежная, пассивная поза, которая позволяет мозгу оставаться спокойным. Эти позы потенциально обладают лечебным эффектом, если их выполнять в определенной серии.

# Умственное переутомление и истощение

Стресс и физическое перенапряжение вызывают усталость и истощение, и если не принять меры, может развиваться синдром хронической усталости. Ритм повседневной жизни влияет на тело и эмоции.



**1 Супта Баддхаконасана** с использованием валика и сложенного одеяла для опоры головы и шеи, а также строп, чтобы держать стопы как можно ближе к телу.

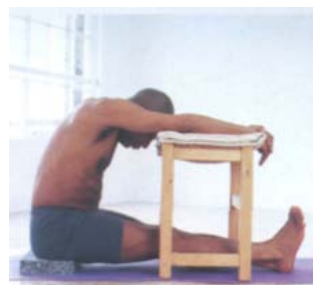


**2 Супта Вирасана** с опорой для позвоночника, шеи и головы такой высоты, которая необходима, чтобы позволить спине и коленям расслабиться. Поднимите грудную клетку и держите ее открытой, а плечи расслабьте и отведите назад.



**3 Вирасана с Парватасаной:** тяните руки вверх, ладонями к потолку.

**4 Адхо Мукха Вирасана** с валиком и/или одеялом в качестве опоры для головы и корпуса.



**5 Пашимоттанасана:** лоб опирается на табурет, чтобы не напрягать спину.

**6 Маричиасана** в положении стоя: в качестве опоры стена и табурет.

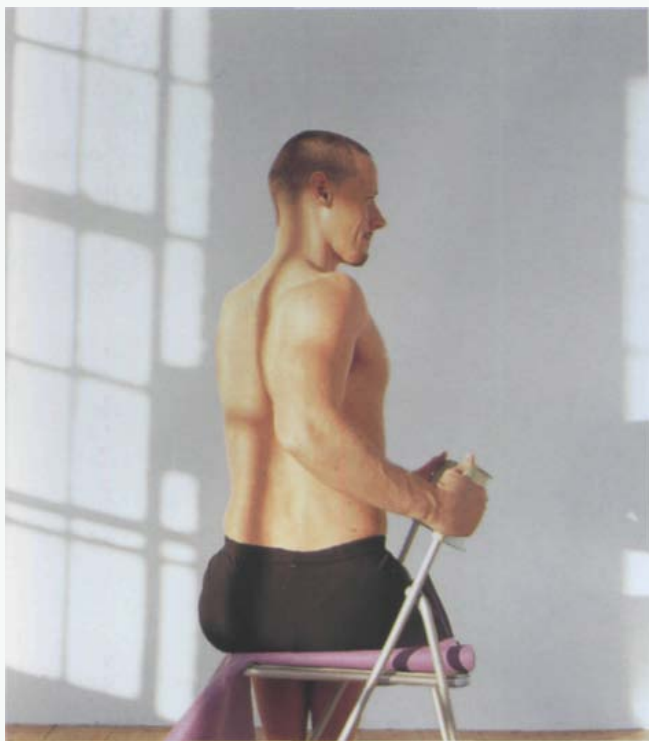


**7 Джанусирсасана** голова, локти и колено опираются на валики, стопу держим с помощью стропы.

**8 Маричиасана I:** опора под ягодицами помогает поднять позвоночник и повернуть грудную клетку.

## Внимание

- В системе йоги сильные эмоции связаны с гормональным дисбалансом, который делает человека уязвимым для инфекций и болезней. Эта серия поз предназначена для стимуляции и питания внутренних органов и нервной системы, чтобы успокоить нервы, тело и мозг.



**9 Бхарадваджасана** (на стуле): стул помогает увеличить угол поворота. Держите стопы на полу, параллельно друг другу, чтобы стабилизировать бедра. Поворачивайтесь от талии, увеличивая угол с каждым выдохом.



**11 Адхо Мукха Сванасана**  
голова опирается на валик, чтобы успокоить мозг.



**10 Тадасана** (у стены). Стена поможет вам сохранить равновесие, держите стопы параллельно и соедините их, пятки упираются в стену. Поднимите грудную клетку, лицо и глаза расслаблены.



**12 Ардха Халасана:** ноги опираются на блоки из пенопласта, лежащие на табурете, мозг спокоен.



**13 Випарита Карани** с использованием деревянного блока и валика для опоры крестца и ягодиц.



**14 Савасана:** голова и шея опираются на сложенное одеяло, глаза закрыты повязкой.

# Головная боль / Мигрень

Головная боль может возникнуть в результате напряжения мышц шеи и черепа после стресса или от усталости и недостатка отдыха. Если это мигрень, острая пульсирующая боль в голове, то она может сопровождаться тошнотой и рвотой.

114

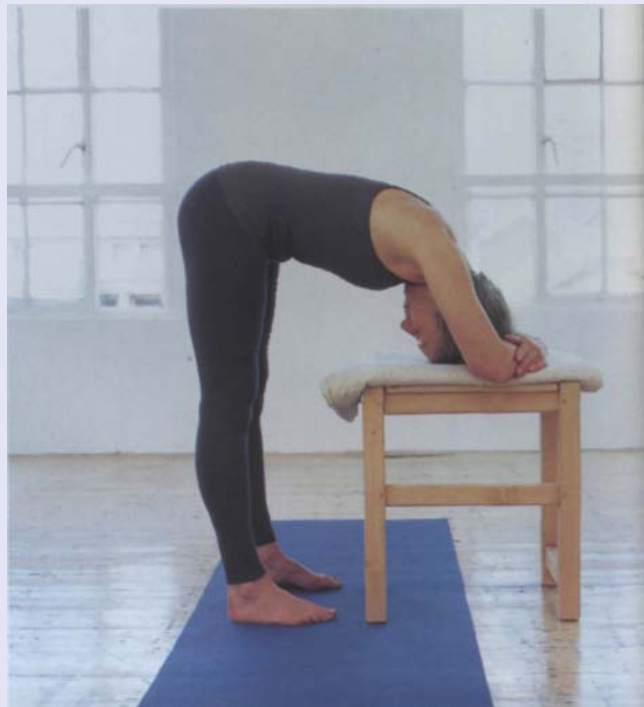
целительная йога



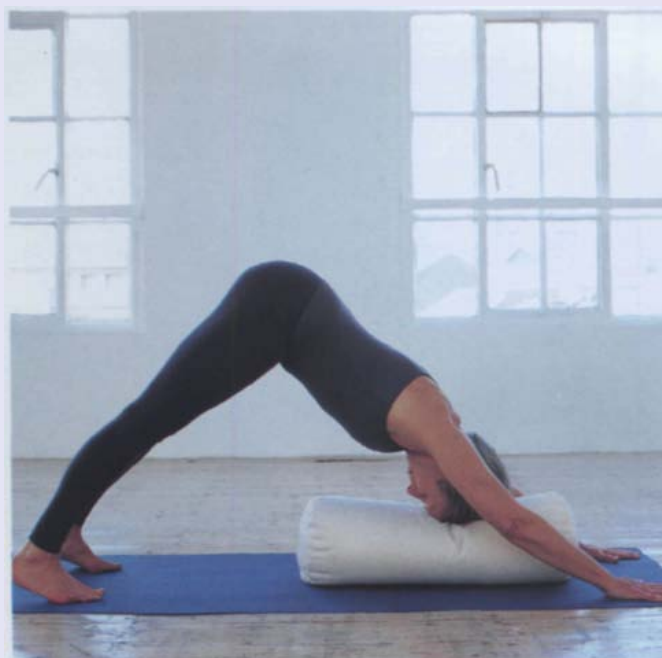
- 1 **Адхо Мукха Вирасана:** голова и корпус опираются на валик и одеяло.
- 2 **Джанусирсасана:** руки и лоб опираются на табурет.



- 3 **Пашимоттанасана:** табурет поддерживает лоб и руки.
- 4 **Прасарита Падоттанасана:** голова, корпус и руки опираются на табурет и одеяла.



- 6 **Уттанасана I:** голова и предплечья опираются о табурет, на котором для мягкости лежит одеяло. Эта поза с опущенной головой обеспечивает прилив крови к голове, помогая снять любые неприятные ощущения.



- 5 **Адхо Мукха Сванасана** голова опирается на валик и стопку одеял, чтобы мозг отдыхал.



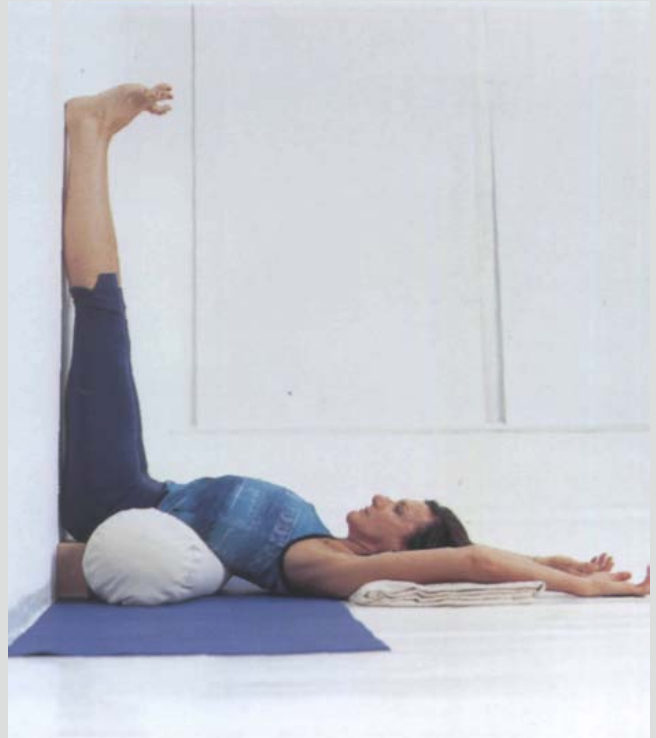
- 7 **Ардха Халасана:** ноги опираются на табурет, высота регулируется с помощью блоков из пенопласта.
- 8 **Супта Баддхаконасана:** вокруг ног стропа, под позвоночником и головой валик и сложенное одеяло.

## Внимание

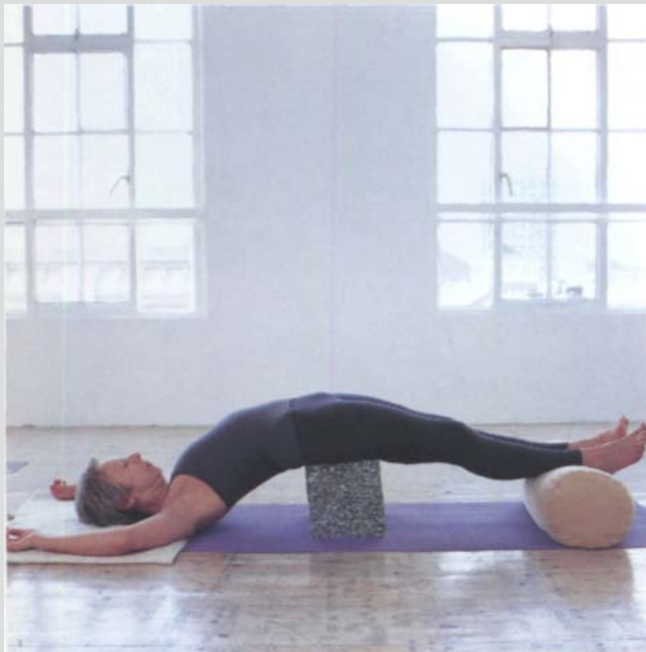
- Эти позы для облегчения головной боли и мигрени увеличивают приток крови к голове и восстанавливают устойчивость нервной системы. Когда вы выполняете эти позы, помните о необходимости вытягивать мышцы шеи и держать мозг в состоянии покоя.



**9 Супта Вирасана:** позвоночник, шея и голова опираются на два валика и два сложенных одеяла.



**11 Випарита Карани:** задняя поверхность ног опирается на стену, ягодицы и крестец поддерживаются деревянным блоком и валиком, руки за головой ладонями вверх. Для удобства подложите под голову одеяло.



**10 Сету Бандха Сарвангасана:** используются блок из пенопласта как опора для крестца и валик как опора для стоп. Руки вытянуты за головой ладонями вверх.



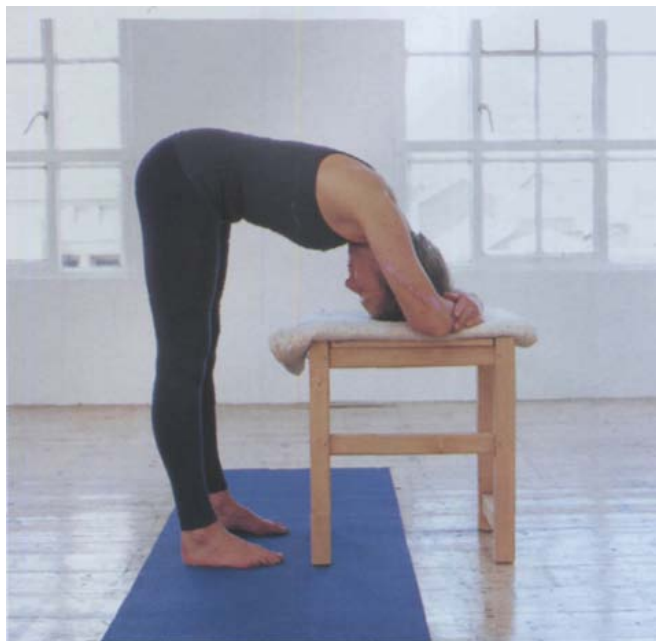
**12 Савасана:** шея и голова опираются на сложенное одеяло. Достаточно тугая повязка вокруг головы, закрывающая (или нет) глаза, приносит облегчение и успокаивает, если у вас болит голова.

# Стресс / Тревога

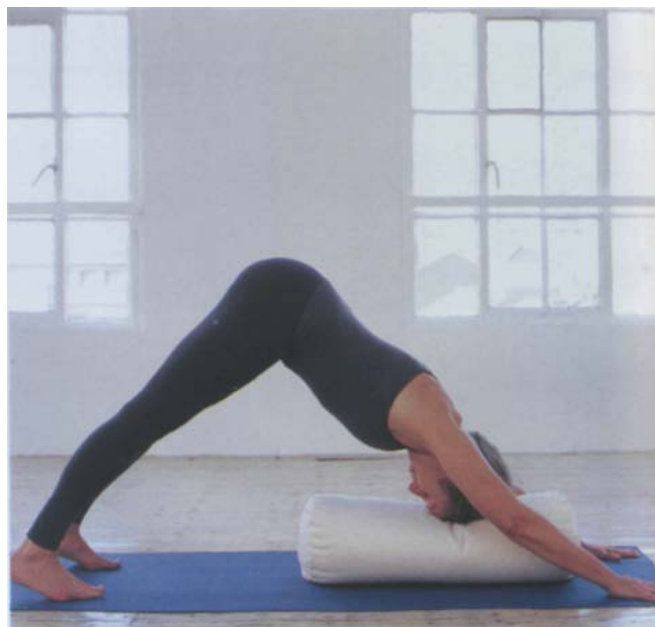
116

целительная йога

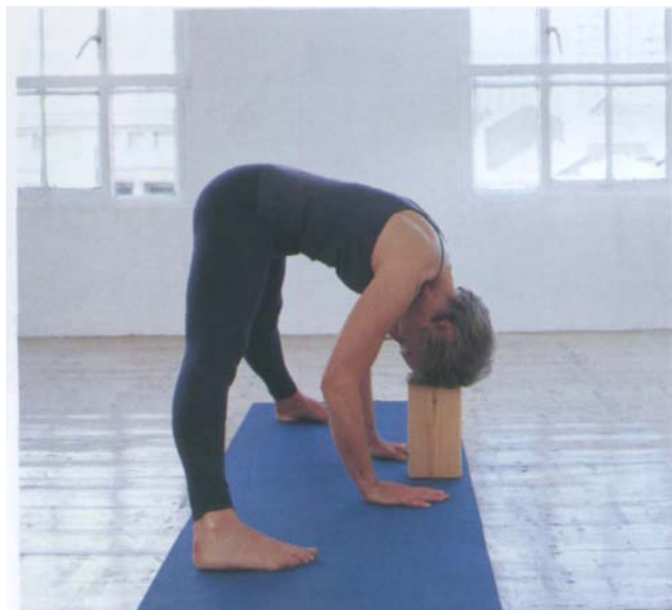
Эти асаны расслабляют напряженные мышцы, улучшают кровообращение, стабилизируют пульс и кровяное давление. Неглубокое быстрое дыхание становится глубже, медленнее и ритмичнее, в организм поступает больше кислорода, что помогает снять стресс.



**1 Уттанасана I:** голова опирается на табурет и одеяло. Когда одна часть тела напряжена, в ней нарушается кровообращение. Увеличьте поступление крови в эту часть тела, что поможет успокоить мозг и тело.



**3 Адхо Мукха Сванасана:** голова опирается на валик, чтобы мозг оставался спокойным.



**2 Прасарита Падоттанасана:** голова опирается на деревянный блок. Если вы не достаете ладонями до пола, используйте блоки из пенопласта, и у вас появится дополнительная опора. Возможно, вам также понадобится подложить еще блоки под голову.



**4 Адхо Мукха Вирасана:** голову и туловище поддерживают валик и одеяло.



**5 Джанусирсасана:** голова и руки опираются на валик, стропой вы удерживаете стопу. Если необходимо, подложите валик под согнутое колено.



**6 Пашимоттанасана:** голова и предплечья опираются на валик, стопа удерживается стропой. Закройте глаза, мозг должен оставаться спокойным.

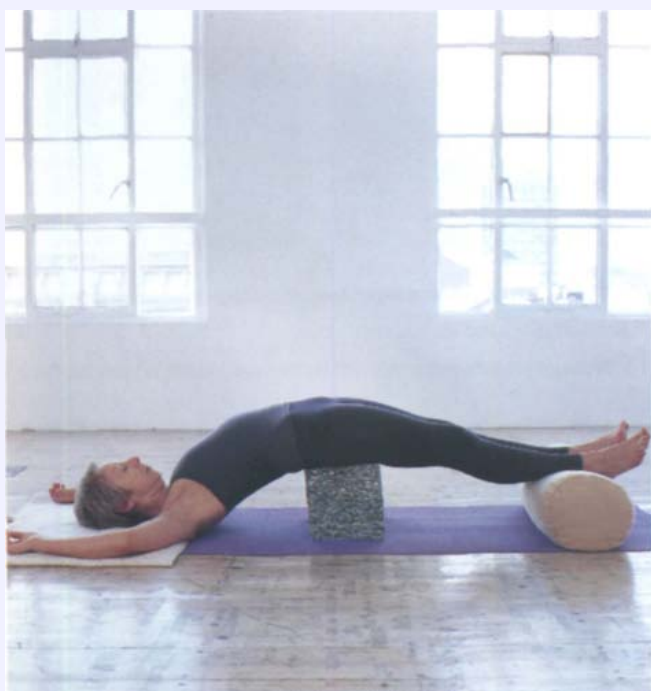


**8 Супта Баддхаконасана:** валики и одеяла поддерживают позвоночник и голову, стропа обхватывает ноги и стопы. Под колени подложены свернутые валиком одеяла.



**9 Валики крест-накрест:** поясница и ягодицы лежат на валиках, ноги ниже щиколоток опираются на блоки, легкий прогиб открывает грудную клетку.

**10 Савасана:** голова и шея лежат на одеяле, глаза закрыты повязкой.



**7 Сету Бандха Сарвангасана:** четыре блока из пенопласта под крестцом, ноги лежат на валике, а голова и плечи опираются на сложенное одеяло. Руки лежат за головой ладонями вверх.

### Внимание

- Позы выполняются с опорой под головой, что позволяет мозгу оставаться пассивным и спокойным. Выполняя позы, дышите ровно, сосредоточьтесь на дыхании. Лицо, рот и горло должны оставаться расслабленными.
- Чтобы справиться со стрессом и тревогой, необходимо лечить и мозг, и тело. Напряжение, вызванное стрессом, накапливается в основном в мышцах, диафрагме и нервной системе. Если эти зоны расслаблены, стресс отступает.

# Бессонница

С физиологическими симптомами бессонницы — повышенным или пониженным кровяным давлением и усталостью — можно справиться, выполняя предложенные позы. Лицо, рот, горло и живот остаются расслабленными и мягкими, чтобы мозг и разум успокоились.

118



1 **Уттанасана I:** голова и предплечья опираются на табурет.



2 **Прасрита Падоттанасана** с опорой для головы, рук и корпуса



3 **Адхо Мукха Сванасана** голова лежит на валике.



4 **Адхо Мукха Вирасана** с опорой для лба и корпуса.



5 **Пашимоттанасана** с опорой для лба и рук.



6 **Джанусирсасана** с опорой для головы и рук, вокруг стопы стропа.



7 **Супта Баддхаконадасана** с использованием стропы и валиков для опоры.



8 **Сарвангасана** (на стуле): плечевая стойка с использованием стула и валика.



9 **Ардха Халасана** табурет и блоки из пенопласта в качестве опоры.



10 **Сету Бандха Сарвангасана** с использованием блоков из пенопласта и валика.



11 **Валики крест-накрест:** ноги опираются на блоки из пенопласта.



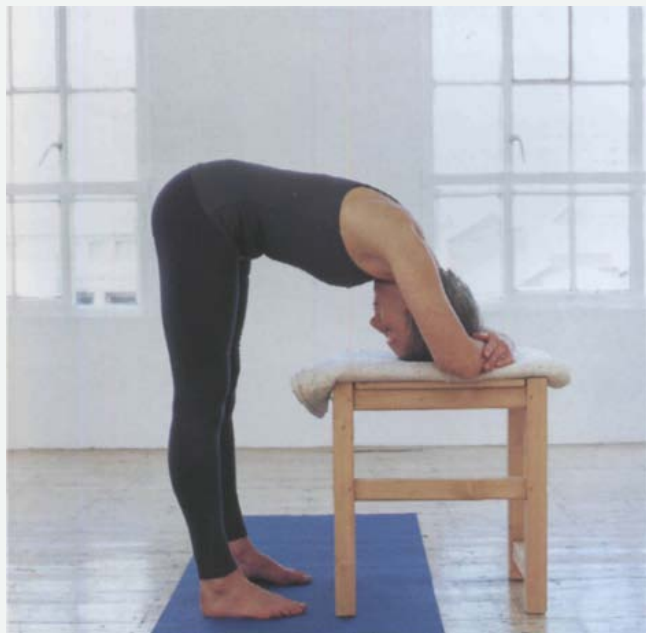
12 **Випарита Карани** ноги опираются на стену, под крестцом валик.

13 **Савасана:** опора под головой и шеей, на глазах повязка.

# Депрессия

При выполнении поз необходимо равновесие между разумом, телом, эмоциями и душой. Так как предлагаются позы с опорой для головы, мозг успокаивается, в сердце прибавляется энергия, принося вам смелость и улучшая психическое состояние.

119



**1 Уттанасана I:** голова и предплечья лежат на табурете. Эта поза вызывает прилив крови к голове, что помогает успокоить мозг.



**6 Супта Баддхаканасана** с использованием стропы и валиков.



**7 Супта Вирасана** с валиками и одеялами для опоры.



**8 Пашимоттанасана:** голова и руки опираются на валик.



**9 Джанусирсасана:** с опорой для головы, рук и колена. Стопа удерживается стропой.



**2 Прасарита Падоттанасана** с опорой для корпуса, головы и рук



**3 Адхо Мукха Сванасана:** голова опирается на валик.



**10 Сету Бандха Сарвангасана** с опорами для крестца и ног.



**11 Валики крест-накрест.** Этот небольшой прогиб облегчает дыхание.



**4 Сарвангасана** (на стуле) с использованием валика для опоры плеч.



**5 Устрасана:** стул и валики поддерживают позвоночник.



**12 Випарита Карани:** ноги на стене, валик для опоры.



**13 Савасана** с опорой для головы и шеи и повязкой для глаз.

# Простуда

В некоторых представленных ниже позах голова опущена вниз, это помогает очистить носовые проходы и пазухи. В других позах грудная клетка приподнята с помощью опоры, чтобы облегчить дыхание.

120



**1 Уттанасана I:** голова и предплечья лежат на табурете, покрытом одеялом. Если вы раскроете грудную клетку в этой позе, то вам будет легче дышать.



**2 Прасарита Падоттанасана:** руки и туловище опираются на табурет, валик и одеяла.



**3 Адхо Мукха Сванасана:** голова опирается на валик.



**4 Супта Баддхаконасана** с использованием валиков для опоры и стропы.



**5 Супта Вирасана:** валики и одеяла поддерживают голову и позвоночник.



**6 Сету Бандха Сарвангасана:** крестец опирается на блоки из пенопласта.



**7 Ардха Халасана:** бедра опираются на табурет, а плечи — на блок из пенопласта.



**8 Сарвангасана на стуле:** плечи и шея опираются на валик



**9 Ардха Халасана:** бедра опираются на табурет, а плечи — блок из пенопласта.



**10 Випарита Карани:** ноги на стене, крестец и ягодицы приподняты с помощью деревянного блока и валика.

## Внимание

- В сериях поз при простуде и астме следует уделять внимание раскрытию и увеличению объема грудной клетки. Дыхание должно оставаться нормальным, мозг пассивным. Регулярное выполнение этих упражнений поможет укрепить дыхательную систему.



**11 Савасана:** голова лежит на опоре, глаза закрыты повязкой, руки разведены в стороны, ладони смотрят вверх. В этой позе позвольте телу полностью расслабиться. «Растекайтесь» по полу. Сосредоточьтесь на дыхании.

# Астма

Эти асаны облегчают вдох во время приступа удушья, снимая спазм бронхов, предупреждают сужение бронхов, благодаря чему снижается количество приступов и их интенсивность.

122



**1 Дандасана:** стопы вместе, задняя поверхность ног упирается в пол.

**2 Баддхаконадасана** подошвы ног прижаты друг к другу, грудная клетка поднимается и раскрывается.



**6 Сету Бандха Сарвангасана:** четыре блока из пенопласта поддерживают крестец, ноги ниже голеней опираются на валик.



**3 Упавистаконадасана:** вы сидите на блоке из пенопласта, стена служит опорой для спины.

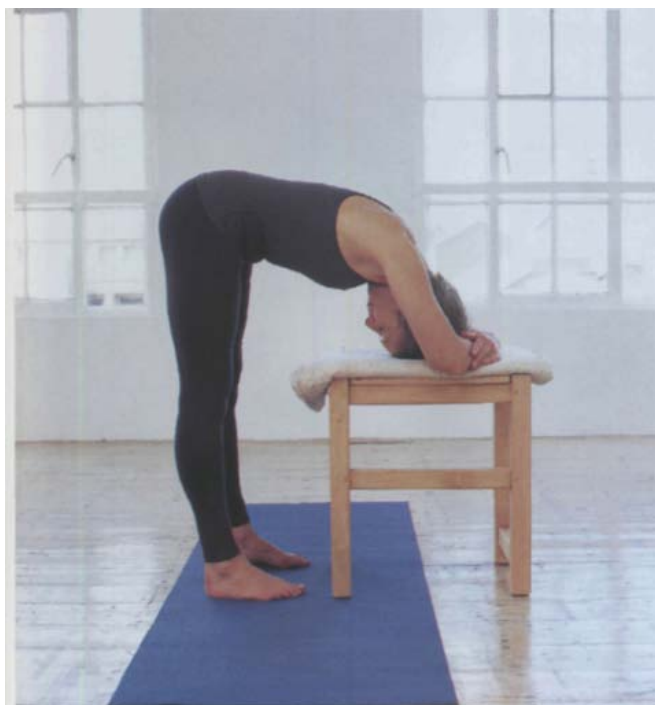


**4 Супта Баддхаконадасана:** голову, шею, позвоночник и колени поддерживают валики и одеяла.

**5 Супта Вирасана:** голова и позвоночник опираются на несколько валиков и одеял.



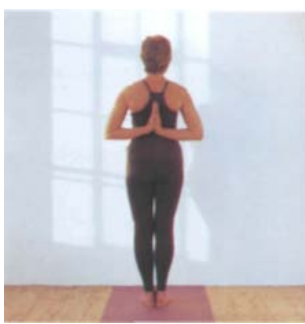
**7 Адхо Мукха Сванасана:** голова опирается на валик.



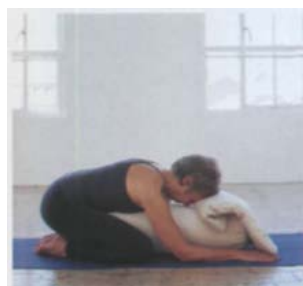
**8 Уттанасана I:** голова и сложенные руки опираются на табурет, покрытый одеялом.



**9 Тадасана** с руками в позе Парватасана: стена служит опорой телу.



**10 Тадасана** с руками в намасте раскрывает грудную клетку.



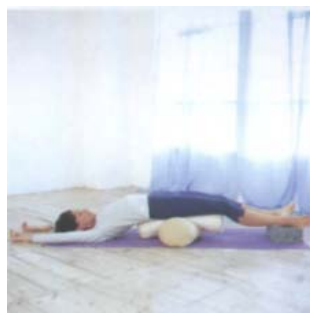
**11 Адхо Мукха Вирасана** с опорой для корпуса и головы.



**12 Устрасана** с использованием опоры для позвоночника при прогибе назад.



**13 Сарвангасана** (на стуле): стул является опорой для позвоночника, а валик — для шеи и плеч. Растяните руки и ноги, чтобы раскрыть грудную клетку, плечи опустите.



**14 Валики крест-накрест:** два валика, положенных под ягодицы крест-накрест, помогут поднять грудную клетку и увеличить ее объем.

**15 Випарита Карани:** ноги опираются на стену, у спины тоже есть опора.



**16 Савасана** с использованием опоры для головы и повязки на глаза.

# Несварение желудка

Проблемы с пищеварением возникают вследствие вялого движения пищи через желудок и кишечник.

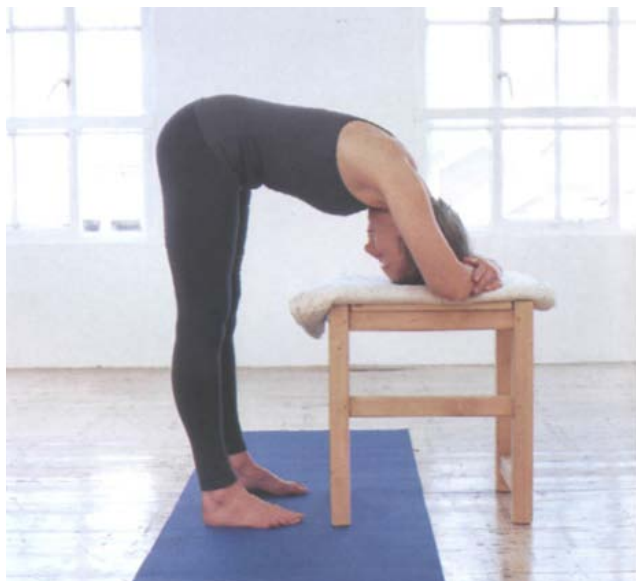
В предложенных позах происходит прилив крови к органам брюшной полости, в результате улучшается работа желудочно-кишечного тракта.

124

целительная йога



**1 Адхо Мукха Сванасана:** голова опирается на валик. Эту позу также можно выполнять, опираясь пятками о стену для равновесия.



**3 Уттанасана I:** голова и сложенные руки опираются на табурет, покрытый одеялом. Если у вас нет табурета Халасана, используйте стул и блоки.



**2 Прасарита Падоттанасана:** ноги широко расставлены, голова опирается на деревянный блок или несколько блоков из пенопласта.



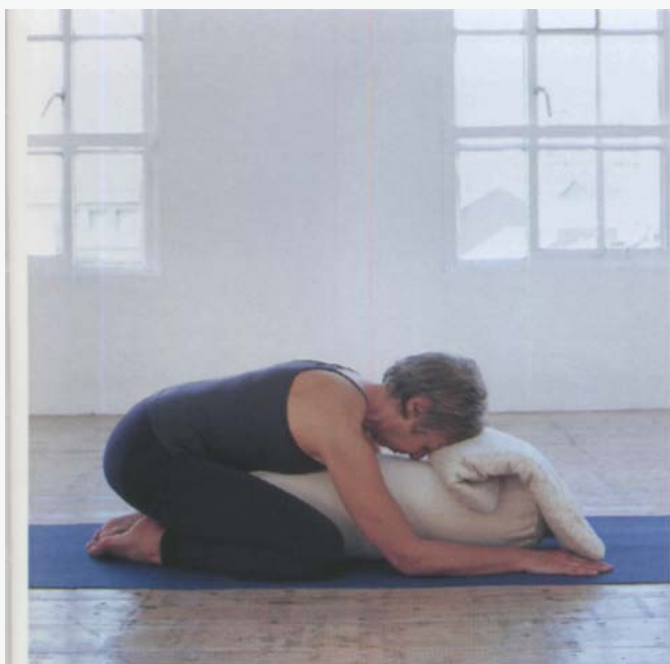
**4 Вирасана:** ягодицы на опоре. Подложите под стопы свернутое валиком одеяло, если чувствуете боль.

**5 Вирасана (с поворотом):** сядьте на опору, поверните корпус, рукой опирайтесь на блок сзади.



**6 Маричиасана (стоя):** в качестве опоры служат стена и табурет

**7 Бхарадваджасана (на стуле):** используйте спинку стула для выполнения поворота.



**8 Адхо Мукха Вирасана:** голова и корпус опираются на валик и сложенное одеяло.



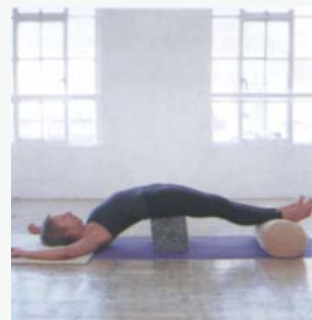
**10 Супта Баддхаконасана:** валики и одеяла поддерживают позвоночник, голову и колени, вокруг ног и стоп — стропа.



**9 Джанусирсасана** (прогнувшись): используйте стропу вокруг стопы и сохраняйте прогиб спины. Стропа должна напоминать формой букву V, держите ее обеими руками.



**11 Супта Вирасана:** с опорой тела на два валика и несколько сложенных одеял, если это необходимо для комфорта.



**12 Сету Бандха Сарвангасана:** опоры под крестцом и стопами.



**13 Випарита Карани:** ноги на стене, валик и блок поддерживают нижнюю часть туловища.



**14 Савасана:** голова лежит на одеяле, глаза закрывает повязка.



- 9 Пашимоттанасана** голова и руки опираются на табурет.
- 10 Сарвангасана на стуле:** валик поддерживает плечи.



- 12 Сету Бандха Сарвангасана** с опорами для крестца и стоп.



- 13 Випарита Карани:** ноги опираются на стену, под крестцом и ягодицами валик и блок.
- 14 Савасана:** под головой и шеей — одеяло, ладони раскрыты и направлены вверх.



- 7 **Адхо Мукха Вирасана** валик и одеяло поддерживают голову.  
8 **Джанусирсасана:** голова и колено опираются на валики, стопа удерживается стропой.

# Диарея

Это состояние часто сопровождается болями в животе и жаром. В приведенных здесь позах живот должен оставаться мягким, а мозг — спокойным и пассивным. Комбинация поз для отдыха и поз для растяжки улучшит общее состояние.

127



**1 Супта Баддхаконасана** стропа вокруг ног и стоп, опора для головы, позвоночника и коленей.

**2 Супта Вирасана** валики и одеяла поддерживают голову и позвоночник.

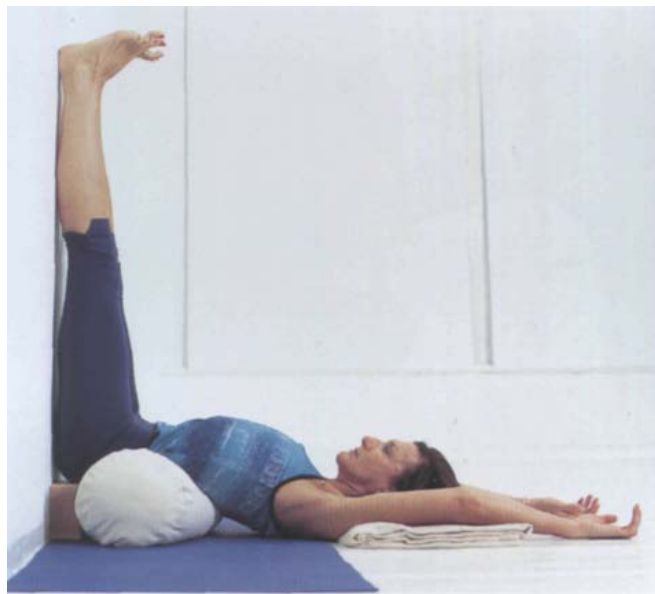


**3 Сету Бандха Сарвангасана:** крестец опирается на блоки из пенопласта.

**4 Супта Падангустхасана II:** одна стопа удерживается с помощью стропы, другая — упирается в стену.



**5 Сарвангасана** (на стуле): используйте валик как опору для плеч и шеи. Позы вверх ногами помогают облегчить состояние кишечника и желудка.



**6 Випарита Карани:** ноги опираются на стену, валик и деревянный блок поддерживают нижнюю часть тела, под головой и плечами — сложенное одеяло.



**7 Савасана:** голова и шея на сложенном одеяле, на глазах свободная повязка. Расслабьте все тело, позвольте столам упасть в стороны, руки держите свободно. Ладони обращены вверх.

## Внимание

- Эти серии поз для улучшения пищеварения включают также позы в положении стоя, которые, подобно поворотам и наклонам вперед, сжимают и массируют органы брюшной полости. При выполнении этих поз следите за тем, чтобы живот не был перетянут или зажат.

# Боли в спине

Следующие пять серий направлены на то, чтобы укрепить кости, растянуть мышцы и освободить пораженные участки. При постоянных тренировках улучшаются подвижность и гибкость, а боль и дискомфорт уменьшаются.

128



**1 Бхарадваджасана** (на стуле): держитесь руками за спинку стула, чтобы без риска повернуть позвоночник. Старайтесь поворачиваться чуть дальше с каждым выдохом. Поворот выполняется от талии. Подложите под стопы блоки, если они не дотягиваются до пола.



**2 Маричиасана** (в положении стоя): поставьте на табурет стопу согнутой ноги и упирайтесь руками в стену, чтобы повернуть корпус.



**3 Уттхита Триконасана** у стены для равновесия. Используйте деревянный блок в качестве опоры для руки.



**4 Уттхита Парсваконасана** у стены с использованием деревянного блока в качестве опоры для руки.

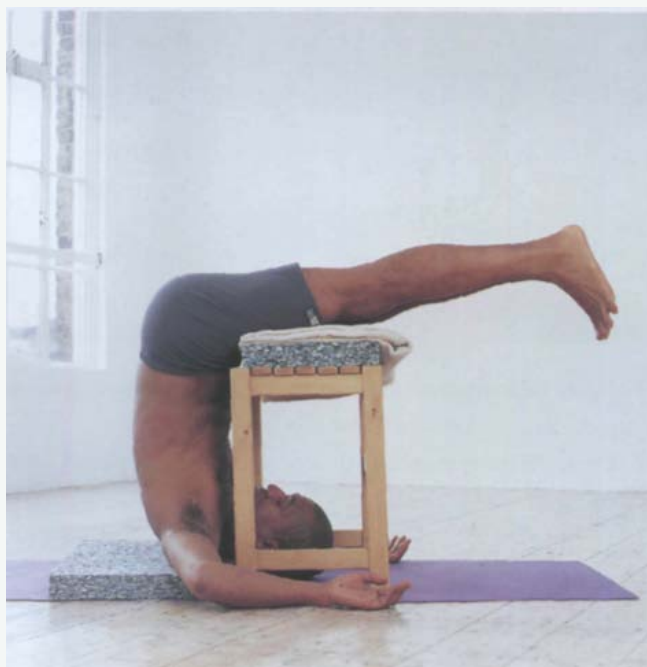
**5 Ардха Чандрасана** у стены, используя стул для опоры стопы.



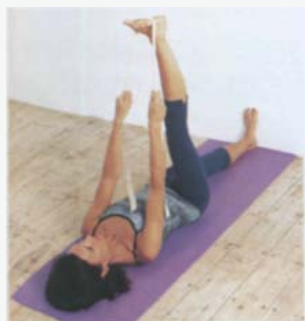
**6 Уттанасана I** у стены: руки опираются на стул.



**7 Адхо Мукха Сванасана:** голова опирается на валик.



**10 Ардха Халасана** с использованием табурета и блоков для опоры бедер и плеч.



**8 Супта Падангустхасана I:** одна стопа удерживается с помощью стропы, другая — упирается в стену.

**9 Супта Падангустхасана II:** стропа обхватывает стопу, нога отведена в сторону.



**11 Випарита Карани:** ноги на стене, блок и валик поддерживают нижнюю часть спины.



**12 Савасана:** голова и шея лежат на одеяле. Ладони раскрыты и направлены вверх.

### Внимание

- Проблемы со спиной появляются по нескольким причинам: скованность мышц в нижней части спины, слабые мышцы живота, напряжение мышц, артрит, смещение позвоночного диска, остеохондроз и др.
- Позвоночник состоит из 32 позвонков, которые работают в унисон. Слабость и сила передаются от одного позвонка к другому. Если один позвонок работает с макси-

мальной нагрузкой, это его ослабляет. Остальным позвонкам, а также мышцам, хрящам и связкам приходится напрягаться. В результате они тоже слабеют. Когда вы выполняете позы, чтобы справиться с болью в спине, позвоночник всегда должен быть растянут вверх, особенно в крестцовой части. Никогда не задерживайте дыхание. Во время выполнения поз дышите нормально, шея и мышцы лица должны быть расслаблены.

# Ишиас

Это состояние является результатом воспаления и сжатия седалищного нерва.

Позы в этой серии помогают укрепить мышцы ног, увеличивают подвижность тазобедренных суставов и улучшают кровообращение в ногах.

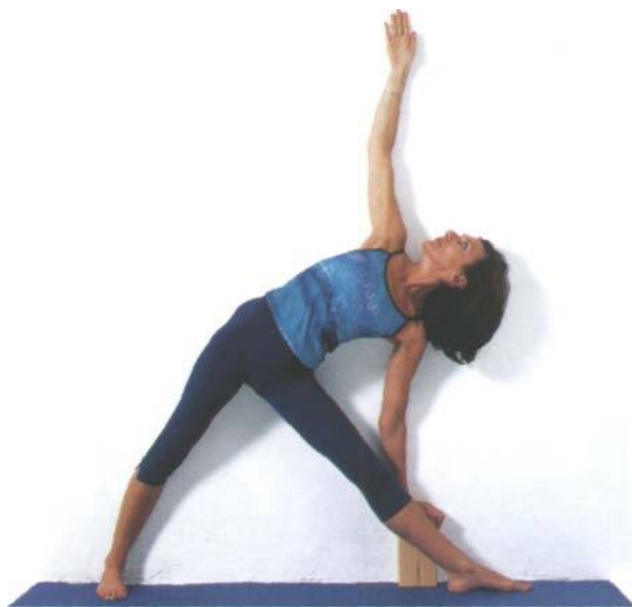
130

целительная йога



**1 Супта Падангустхасана I:** одна стопа удерживается с помощью стропы, другая — упирается в стену.

**2 Супта Падангустхасана II:** стропа обхватывает стопу, нога отведена в сторону.



**3 Уттхита Триконасана** у стены для равновесия. Используйте деревянный блок в качестве опоры для руки.



**4 Уттхита Парсваконасана** у стены, деревянный блок служит опорой для руки.

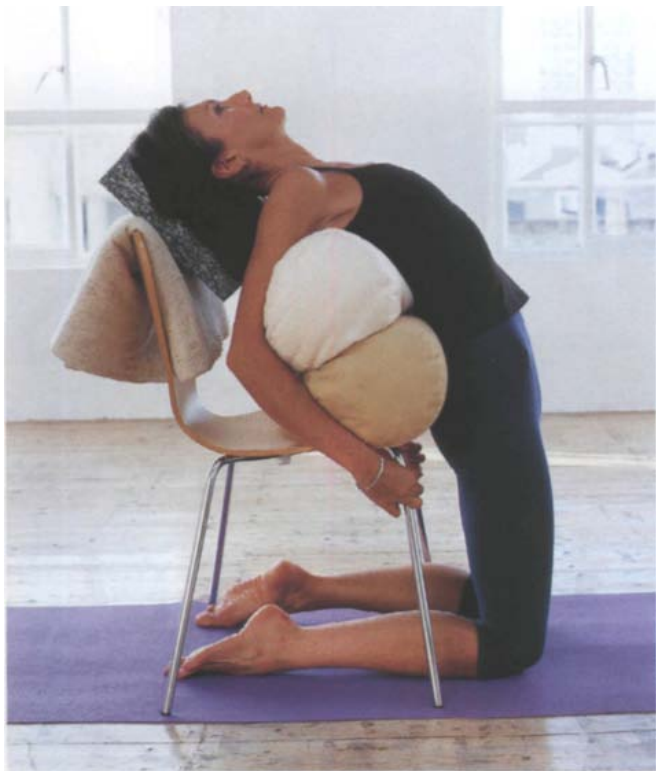
**5 Ардха Чандрасана** у стены с использованием блока из пенопласта на стуле для поддержки вытянутой ноги.



**6 Бхарадваджасана** (на стуле): стопы параллельны и стоят на полу; руками держитесь за спинку стула, чтобы увеличить угол поворота.



**7 Маричиасана** (стоя) у стены, одна стопа на табурете; упритесь руками в стену, чтобы выполнить поворот.



**8 Устрасана:** используйте стул и валики для поддержки позвоночника; отклонитесь назад, позволив голове и шее расслабиться.



**10 Сету Бандха Сарвангасана** с использованием деревянного блока для поддержки крестца; стопы упираются в стену.



**9 Сарвангасана** (на стуле): валик служит опорой для шеи и плеч.



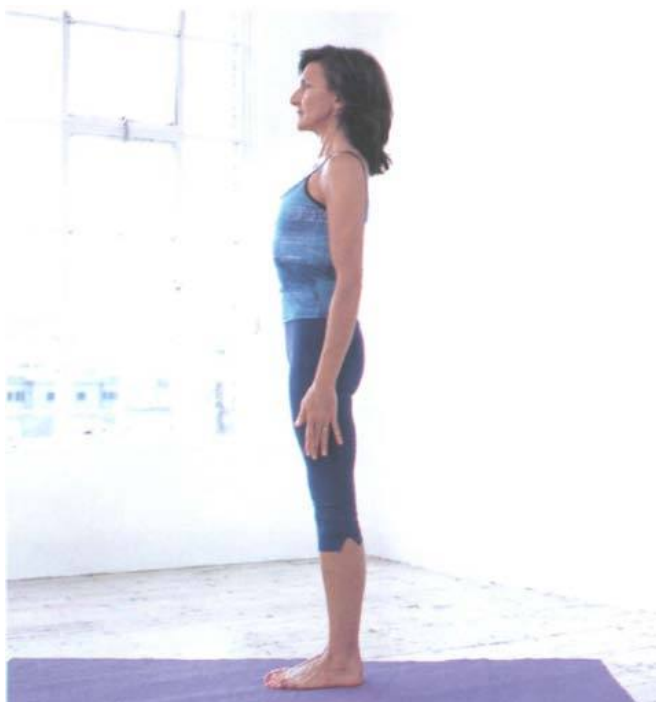
**11 Савасана:** расслабьтесь, голова и шея — на одеяле, глаза закрывает свободная повязка.

# Напряжение в области шеи и плеч

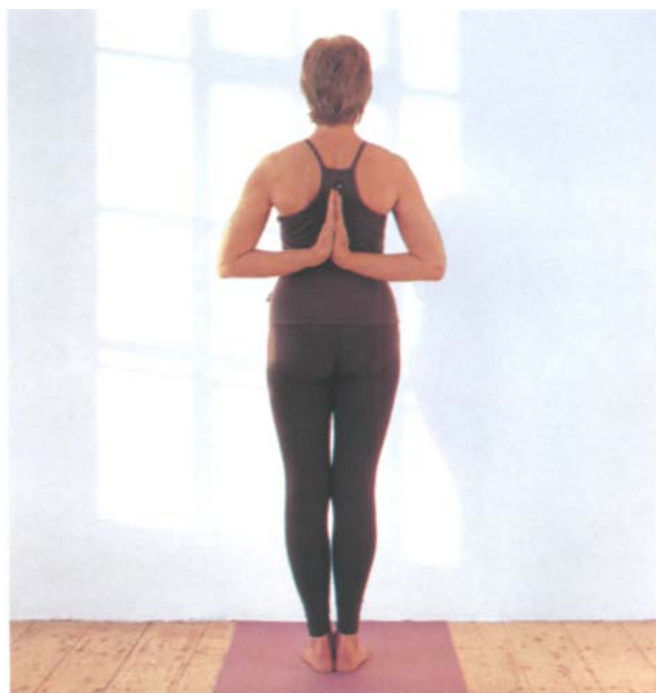
Предложенные позы тонизируют и растягивают трапецевидную мышцу и снимают напряжение в шее. Их следует выполнять, внимательно следя за тем, чтобы мышцы шеи растягивались вниз по направлению к спине, а плечи не поднимались к ушам.

132

целительная йога



**1 Тадасана:** встаньте прямо, опустите плечи, руки вниз; стопы вместе, крестец и ягодицы втянуты, ноги сильные и активные.



**2 Тадасана с руками в намаете:** встаньте в Тадасана и сложите руки за спиной, плотно соединив ладони; сведите лопатки и держите кисти как можно выше.



**3 Уттхита Триконасана** у стены, с опорой руки на деревянный блок



**4 Уттхита Парсваконасана** у стены, с опорой на деревянный блок



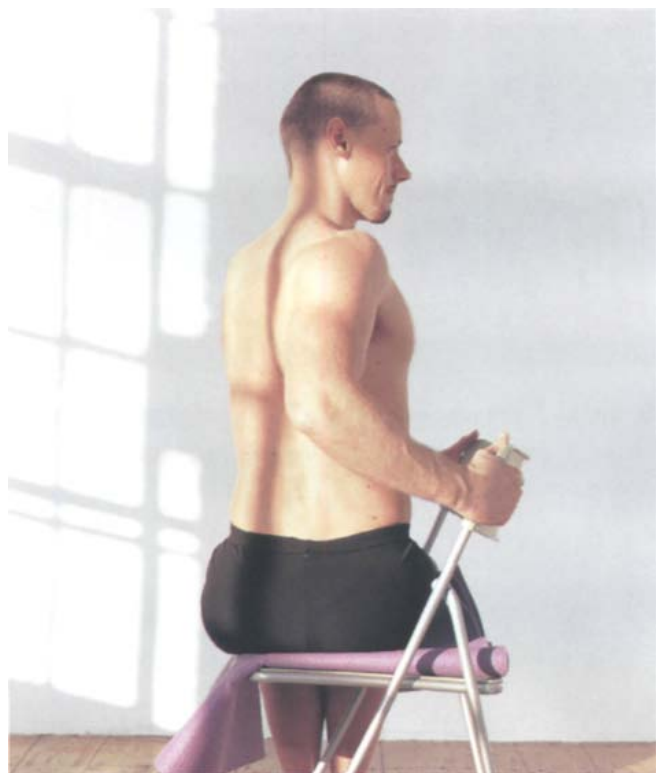
**5 Ардха Чандрасана** у стены, стопа поднятой ноги лежит на стуле и блоках из пенопласта.



**6 Адхо Мукха Сванасана:** валик служит опорой для головы.



**7 Маричиасана** (стоя) с использованием табурета; поставьте на него одну стопу и опирайтесь на стену, чтобы повернуть позвоночник.



**8 Бхарадваджасана** (на стуле): держите руки на спинке стула, чтобы увеличить поворот позвоночника.



**9 Вирасана** (с поворотом): сядьте на опору, еще один блок из пенопласта служит опорой для руки, если это необходимо.



**10 Маричиасана I:** вы сидите на блоке из пенопласта, опираясь рукой на такой же блок; упритесь пальцами в блок, чтобы выполнить поворот.



**11 Сарвангасана** (на стуле): держитесь руками за задние ножки стула.

**12 Ардха Халасана:** бедра лежат на табурете.



**13 Сету Бандха Сарвангасана:** упирайтесь стопами в стену.

**14 Савасана:** сложенное одеяло поддерживает голову и шею, глаза закрыты повязкой.

# Проблемы с коленями

Эти позы улучшают подвижность коленных суставов. Вы справитесь с растяжением коленного сустава, вызванным повреждением хряща или травмой колена. Выполняя указанные позы, постарайтесь сконцентрироваться на том, что в коленном суставе появляется свободное пространство.

134

целительная йога



**1 Супта Падангустхасана I и II:** стопа поднятой ноги удерживается стропой.



**5 Вирасана:** используйте опору необходимой высоты, чтобы облегчить боль в коленях.



**9 Ардха Чандрасана** у стены, стопа поднятой ноги — на стуле.



**12 Сарвангасана** (на стуле): плечи опираются на валик.



**2 Джанусирсасана (прогнувшись):** стропа вокруг ступни.



**6 Упавистаконасана:** опирайтесь о стену и используйте стропы.



**10 Адхо Мукха Сванасана:** голова опирается на валик



**13 Випарита Карани:** крестец лежит на блоке и валике



**3 Пашимоттанасана:** пальцы одной руки удерживают запястье другой руки.



**7 Баддхаконасана:** сядьте на опору, стопы сложены вместе.



**11 Ардха Халасана:** табурет поддерживает бедра.



**14 Савасана:** расслабьтесь, опустив голову и шею на одеяло.



**4 Маричиасана** (стоя) с использованием табурета и с опорой на стену для поворота.



**8 Уттхита Триконасана** у стены, с использованием деревянного блока.

## Внимание

- При выполнении поз в положении стоя не совершайте никаких резких движений (например не прыгайте).
- С силой тяните мышцы бедер вверх, чтобы создать пространство в коленном суставе.

# Скованность тазобедренных суставов

Тазобедренные суставы подвержены тугоподвижности, потому что именно на них приходится большая часть веса тела. С возрастом позвоночник и подколенные сухожилия становятся скованными, сокращается объем движений позвоночника и тазобедренных суставов.

135

целительная йога



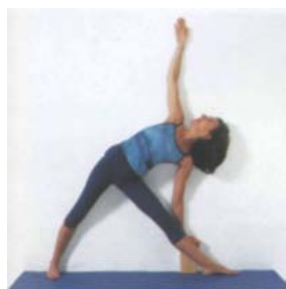
**1 Бхарадваджасана** (на стуле): держите блок между колен



**2 Мариочиасана стоя:** поднятая нога опирается на табурет.



**9 Упавистаконасана:** сидя на блоке из пенопласта, опирайтесь на стену, ступни удерживайте с помощью строп.



**3 Уттхита Триконасана** у стены с опорой для руки.



**4 Уттхита Парсваконасана** у стены с опорой на деревянный блок.



**5 Вирахбадрасана II** с опорой на стену.



**6 Вирахбадрасана I:** руки на поясе, чтобы защитить спину.



**10 Супта Баддхаконасана** валик и одеяло поддерживают голову, позвоночник и колени, вокруг ног и ступней — стропа.



**11 Сарвангасана** (на стуле) с опорой для плеч и шеи.



**7 Уттхита Хаста Падангустхасана I и II:** стул в качестве опоры.



**8 Супта Падангустхасана I и II:** используйте стропу для поддержки ступни.



**12 Савасана:** расслабьтесь, подложив одеяло под голову и шею.

## Внимание

- Гибкость и подвижность увеличивается в результате растяжки подколенных мышц.
- Позы в положении сидя повышают эластичность тазобедренных суставов и, следовательно, предупреждают развитие артрита.

# Менструация

Во время менструации не следует выполнять позы вверх ногами и в положении стоя, избегая в этот период высоких физических нагрузок. А наклоны вперед очень полезны, они помогают контролировать поток крови и позволяют мозгу оставаться спокойным и пассивным.

136



**1 Супта Баддхаконасана** с использованием валика и сложенного одеяла для поддержки головы и корпуса. Стропа поможет вам держать стопы как можно ближе к паху. Подложите свернутые одеяла под колени.



**3 Баддхаконасана:** вы сидите на опоре, подошвы соединены \* давят друг на друга, позвоночник растянут вверх.



**2 Супта Вирасана:** два валика и несколько одеял служат для поддержки головы, шеи и позвоночника. Такого же эффекта можно добиться, используя плотные свернутые одеяла или подушки.



**4 Упавистаконасана:** сядьте на опору у стены и потяните ноги по направлению к пяткам. Используйте стропы.

**5 Адхо Мукха Вирасана** с валиком и одеялом, поддерживающими голову.

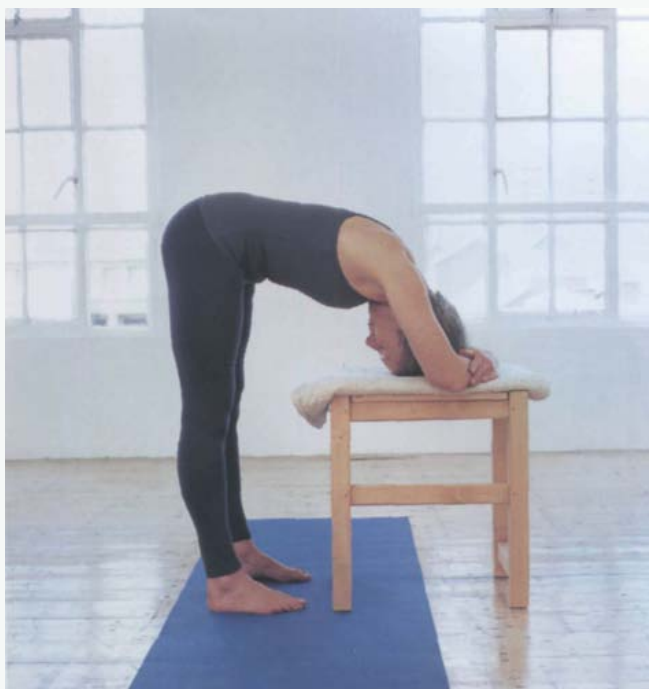


**6 Джанусирсасана:** голова, руки и колено опираются на валики.

**7 Пашимоттанасана:** вы сидите на опоре, лоб и руки опираются на валик.



**8 Адхо Мукха Сванасана** с использованием валика или нескольких подушек в качестве опоры для головы. Тяните ягодицы вверх к потолку, а пятки — по направлению к полу.



**9 Уттанасана I:** голова и сложенные руки опираются на табурет, покрытый одеялом. Если спине неудобно или заболели подколенные сухожилия, увеличьте высоту опоры.



**10 Сету Бандха Сарвангасана:** четыре блока из пенопласта поддерживают крестец, ноги ниже голеней опираются на валик.

#### Внимание

- Менструация не болезнь, но она может сопровождаться болями в спине, спазмами и вздутием живота. Наклоны вперед регулируют отток менструальной крови, массируют репродуктивные органы, позволяют мозгу оставаться пассивным и увеличивают приток крови к тазовой области.



**11 Савасана:** голова и шея — на сложенном одеяле, глаза закрыты повязкой, чтобы мозг оставался спокойным. Вы можете использовать специальную повязку, но вам также хорошо помогут шарф или маленькие мешочки с фасолью.

# Опущение матки

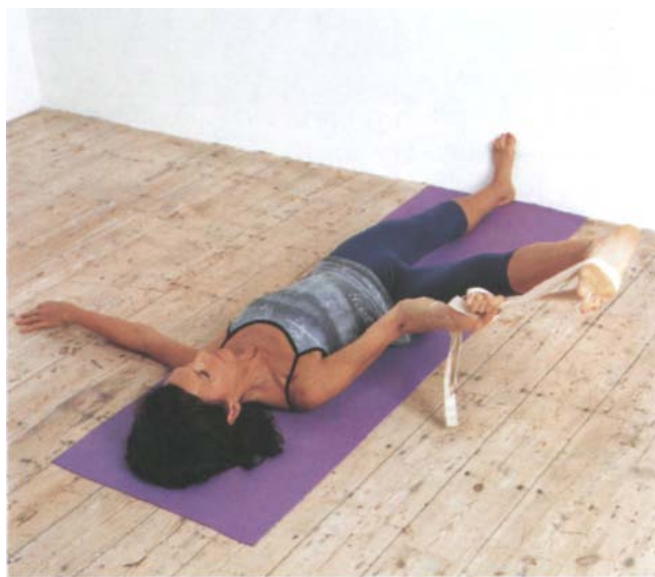
Опущение матки возникает в том случае, когда мышцы и связки тазовой области слабеют и матка меняет свое положение в теле. Приведенные ниже позы укрепляют связки, поддерживающие ее, а наклоны вперед создают пространство в тазовой области.

138



1 **Супта Баддхаконасана** валики поддерживают тело, а скатанные одеяла — колени.

2 **Супта Вирасана** с валиками и одеялами для поддержки позвоночника.



3 **Супта Падангустхасана II**: стропа помогает вам держать ступню, другая рука вытянута в сторону, чтобы тело ровно лежало на полу.

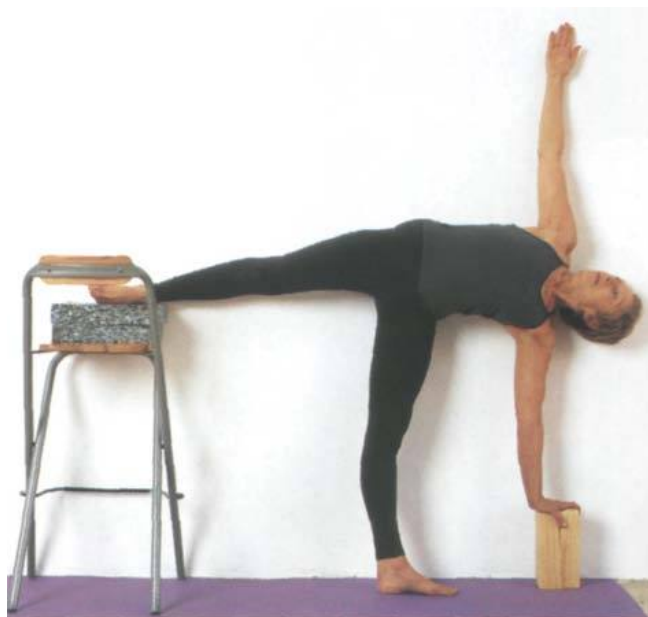


4 **Джанусирсасана** (прогнувшись): сохраняйте прогиб спины.

5 **Прасарита Падоттанасана**: голова опирается на блок (опора может быть выше, если в этом есть необходимость).



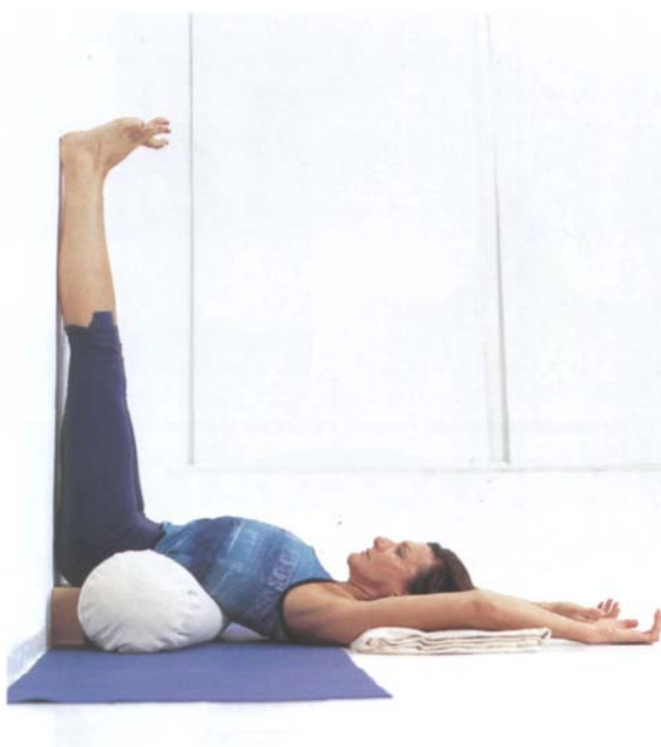
6 **Тадасана** выпрямитесь насколько возможно, тяните макушку к потолку, стопы вместе, ноги прямые, колени подтянуты вверх, руки опущены. Поднимите и раскройте грудную клетку, плечи держите опущенными.



7 **Ардха Чандрасана**: стена служит опорой, стопа лежит на стуле. Блоки из пенопласта позволяют поднять ее на правильную высоту в соответствии с вашим ростом. Рука опирается на деревянный блок.



**8 Сарвангасана** (на стуле): голова лежит на полу, плечи и шея — на валике. Дотянитесь вытянутыми руками до задних ножек стула, чтобы больше раскрыть грудь.



**10 Випарита Карани:** ноги опираются на стену, поясница — на валик, крестец — на деревянный блок; руки вытянуты за головой ладонями вверх.

#### Внимание

- Симптомы опущения матки — тянущие боли внизу живота и в пояснице. Предложенная серия укрепляет мышцы брюшной полости. Позы вверх ногами снимают дискомфортное ощущение.
- Наклоны вперед, выполненные с прогибом позвоночника, создают пространство в тазовой области и поднимают матку.



**9 Сету Бандха Сарвангасана:** деревянный блок поддерживает крестец, стопы с нажимом упираются в стену. Убедитесь в том, что блок расположен под крестцом, а не под поясницей.



**11 Савасана** расслабьтесь, подложив под голову и шею сложенное одеяло.

# Менопауза

140

целительная йога

Менопауза связана с изменением гормонального баланса. Приведенные здесь позы успокоят нервную систему, помогут мозгу оставаться пассивным, улучшат приток крови к области таза и облегчат неприятные симптомы.



**1 Упавистаконасана:** сядьте на опору у стены; тяните внутреннюю поверхность ног по направлению к пяткам.

**2 Баддхаконасана:** сядьте на опору, соединив подошвы ног.



**3 Супта Баддхаконасана:** валик и одеяла поддерживают голову, позвоночник и колени.

**4 Супта Вирасана:** валики и одеяла поддерживают тело.



**5 Супта Падангустхасана I и II:** одной рукой держите стропу, чтобы захватить ступню; сначала поднимите ногу вверх, затем отведите ее в сторону (вторая поза), другой ногой упирайтесь в стену.

## Внимание

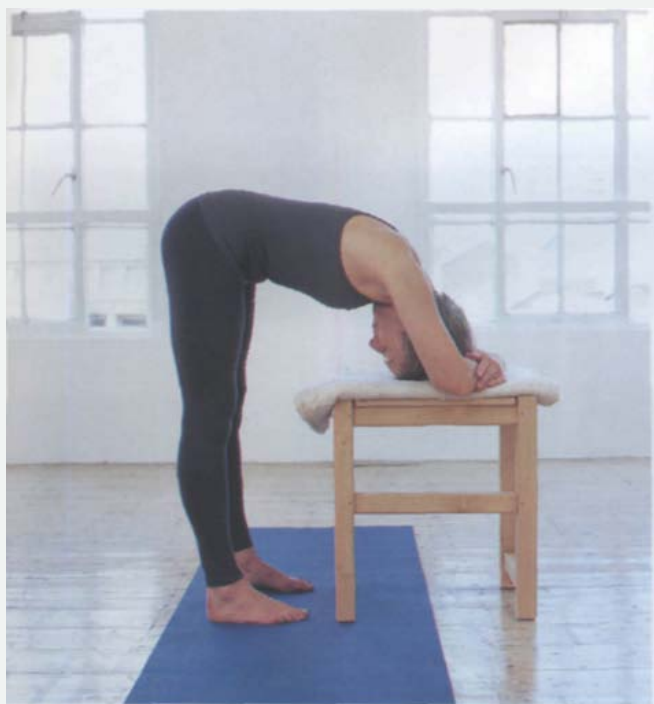
- Менопауза обычно наступает между 45 и 55 годами и сопровождается изменением гормонального баланса в организме. Симптомы — резкая смена настроения, депрессия, бессонница и приливы. Наклоны вперед и позы вверх ногами будут в этом случае особенно полезны.



**6 Прасарита Падоттанасана:** голова опирается на деревянный блок. Если вы не достаете руками до пола, подложите блоки из пенопласта, чтобы опираться на них ладонями



**7 Адхо Мукха Сванасана (у стены):** поверните кисти рук наружу так, чтобы большие и указательные пальцы упирались в стену. При необходимости подложите под голову валик.



**8 Уттанасана I:** голова и предплечья опираются на табурет, покрытый одеялом; ступни стоят параллельно на ширине бедер, ноги прямые, колени подняты.



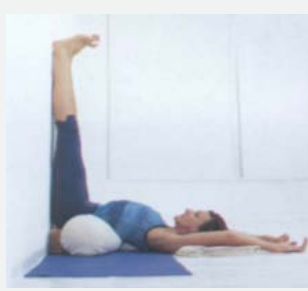
**13 Сету Бандха Сарвангасана:** крестец опирается на деревянный блок, стопы — в стену. Подложите под голову и шею сложенный коврик или одеяло.



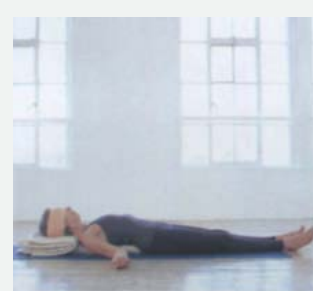
**9 Джанусирсасана:** вы сидите на опоре, голова и руки лежат на валике.



**10 Пашимоттанасана:** голова и руки опираются на валик, ступня удерживается стопой.



**14 Випарита Карани** ноги подняты и опираются на стену; деревянный блок и валик поддерживают крестец и поясницу; руки вытянуты за головой ладонями вверх.



**15 Савасана:** расслабляющая поза. Голова и шея лежат на сложенном одеяле, глаза прикрыты повязкой, руки вытянуты в стороны ладонями вверх.



**11 Сарвангасана (на стуле):** плечи и шея лежат на валике.



**12 Ардха Халасана:** табурет служит опорой для бедер.





# Медитация

Найдите время для медитации в одиночестве или в группе, и вы поймете, насколько она полезна и как поднимает настроение. Медитация помогает нам сосредоточиться на настоящем, успокаивает разум и дарит ощущение безмятежности.



Дорил Холл

# Что такое медитация?

144

что такое медитация?

Человеческие существа многогранны. Наши физическое тело, энергия, инстинкты, мыслительные процессы и здравый смысл играют жизненно важные роли и должны находиться в равновесии, чтобы мы оставались здоровыми и хорошо себя чувствовали. Но часто сумасшедший ритм современной жизни приводит к нарушению этого равновесия, заставляя нас чувствовать себя изнуренными физически, психически и духовно. Регулярная медитация помогает нам вернуть утраченное равновесие, чтобы все составляющие нашего существа могли работать в гармонии.

Медитация имеет три аспекта: регулярное применение техники медитации, которое помогает нам войти в медитативное состояние; собственно состояние медитации и способность воссоздавать это состояние в повседневной жизни. Существуют традиционные техники медитации, подходящие для любого темперамента и любого уровня овладения техникой. Все эти три аспекта предполагают, образно говоря, «уход в одиночество гор», чтобы потом мы могли «вернуться на шумную рыночную площадь» и жить дальше иной жизнью, ставшей результатом нашего опыта.

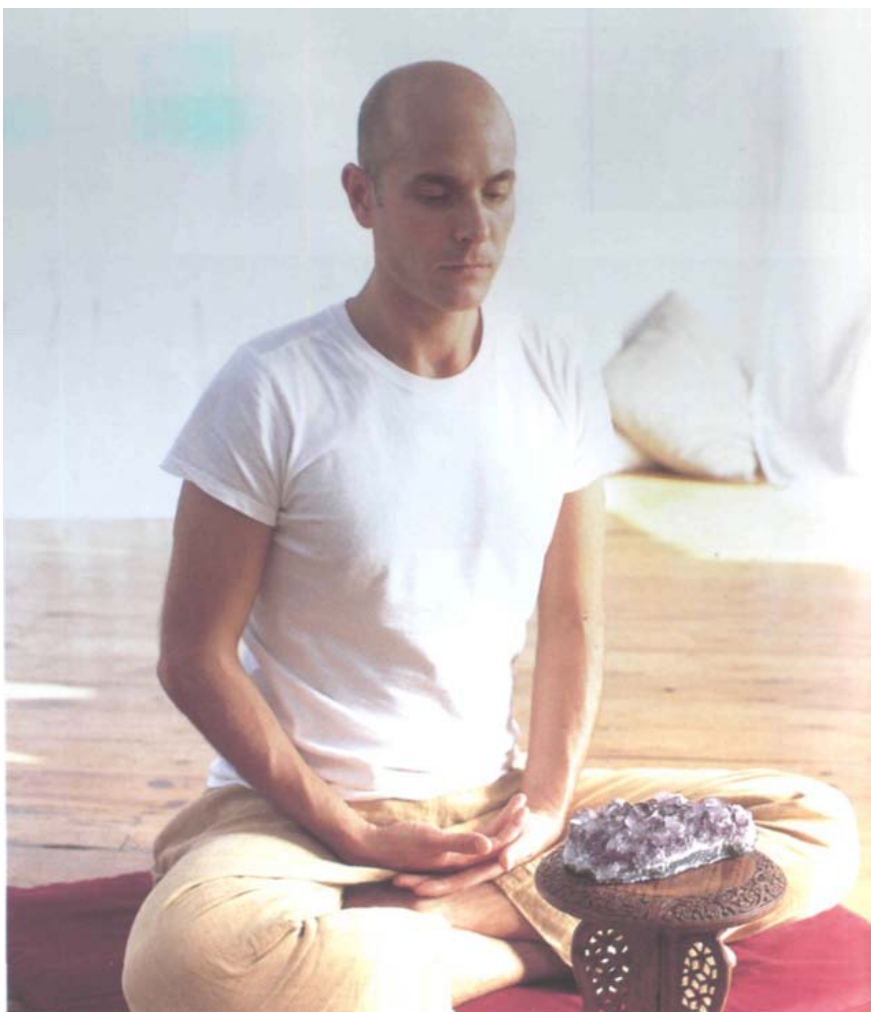
Мы практикуем медитацию, потому что вместе с Робертом Браунингом верим, что:

*В любом из нас есть центр мироздания,  
Где Истина живет свободно...  
Знать — значит отворить темницу,  
Чтоб ускользнула плененная красота.*

Медитация позволяет нам познать эту красоту внутри нас и жить в лучах нашего собственного сияния.

## Как снять внутренние препятствия

Доступ к нашему «внутреннему центру» и выход из него могут быть затруднены из-за недостатка знаний, самолюбования, стресса вследствие несба-



лансированной жизни, а также из-за негативных отношений и мыслей.

Многие из нас пытаются заполнить свою жизнь таким количеством занятий, что возникает недостаток покоя и тишины, которые необходимы для равновесия нашей нервной системы.

*Во время медитации спина прямая, а тело неподвижно. Мозг спокоен, но бодр и полон энергии, мысли обращены внутрь.*

Регулярная медитация устанавливает здоровый ритм активности и отдыха как для разума, так и для тела. Наш мозг все время работает. Мы обдумываем возникшие проблемы, суетливо составляем планы на будущее, которое мы не способны контролировать, или сожалеем о прошлом.

Мы склонны создавать свои доктрины, устанавливать догмы, оказываясь в плену собственного мнения и предрассудков. Эти «игры» ума влекут нас как магниты, отстраняя от настоящего. Медитация учит нас жить одним моментом и обогащаться опытом «здесь и сейчас». Если мы склонны погрязнуть в негативных эмоциях, дать волю гневу или осуж-





*Символически медитацию сравнивают с одиночеством тор. Она предполагает отстраненность от суеты человеческой деятельности.*

*Эти традиционные фигурки из глины, объединившиеся в дружественном кругу, представляют собой общность, которую питает медитативный стиль жизни.*



дению и видеть оскорбление и опасность там, где их нет, медитация поможет нам заменить высасывающие из нас энергию защитные реакции на открытые, доверительные отношения. Только так мы сможем построить отношения, полные любви.

## Как снять стресс

Если вы будете регулярно и с энтузиазмом выполнять технику медитации, описанную в этой книге, то быстро почувствуете положительный эффект, так как уменьшатся и причины, и последствия стресса.

Стресс — это часть нашей жизни. В небольших дозах он даже необходим, чтобы человек развивался, чтобы у него была мотивация. Но темпы и сложности современной жизни могут стать непосильными для нашего организма и заблокировать естественную способность справляться со стрессом. Известно, что люди — единственные живые существа, наделенные мозгом, которые постоянно думают, но в результате мы можем увязнуть в отрицательных мыслях, тратя на них драгоценную энергию и нарушая равновесие нервной системы.

Как и у многих животных, нервная система человека повинует инстинк-

там и запрограммирована на то, чтобы физически справляться с угрозой для жизни. Стресс — естественная реакция, которая помогает нам избежать опасности либо вступив в схватку, либо убежав. Как только опасность остается позади, нервная система должна сама восстановить равновесие, так как мы возвращаемся к обычному ритму жизни. Но в отличие от животных человек способен долгое время оставаться в состоянии возбуждения, потому что переживает из-за того, что случилось, и из-за того, что могло произойти. Мы предпочитаем быть все время активными, нам постоянно необходим стимул.

Так как гормоны стресса заставляют нас испытывать возбуждение, очень легко стать приверженцем тех видов деятельности, которые стимулируют выработку этих гормонов. Вот почему нам хочется смотреть возбуждающие телепрограммы и принимать участие в различных соревнованиях. Но если мы не выходим из состояния возбуждения, мы не позволяем нашему организму отдохнуть и восстановиться. Стресс накапливается до тех пор, пока вся система не дойдет до предела. Результат: болезнь либо нарушение функций организма или мозга. Прибегнув к медитации, мы можем прекратить аккумуляцию стресса, научившись останавливаться и осознанно очищать мозг и эмоции от негатива, как только мы с ним столкнулись.

## Стресс и ваше здоровье

Медитация помогает снизить неприятные последствия длительного стресса, защитив вас от следующих симптомов:

- мышечного напряжения и боли в суставах;
- мигреней и головных болей;
- неспособности сосредоточиться или ясно мыслить;
- проблем с пищеварением и диабета;
- нарушений ночного сна;
- проблем с дыханием;
- сердечно-сосудистых расстройств;
- аллергических реакций;
- физической усталости;
- нервного истощения;
- слабости иммунной системы;
- других аутоиммунных проблем.

*Регулярная медитация даст вам энергию и ясность ума, чтобы справиться с многочисленными проблемами современной жизни.*





# практика медитации

Существует много способов достижения медитативного состояния: вы можете двигаться или пребывать в неподвижности, находиться в тишине или слышать какие-то звуки. Мудрец Патанджали считал хатха-йогу, или физическую йогу, подготовкой к такой трансформации сознания. Его слова о том, что йога — это путь к медитации, до сих пор являются основой для многих направлений современной йоги.

# Универсальная техника медитации

148

практика медитации



Техника медитации одинакова для всех великих духовных традиций, хотя ее формы могут отличаться. Какие бы методики ни использовались, суть остается одинаковой.

Чтобы медитация принесла плоды в повседневной жизни, необходимы четыре основных элемента: не обращать внимание на отвлекающие факторы вокруг и внутри вас; заставить мозг сфокусироваться на одном предмете, чтобы войти в состояние медитации; вспомнить и воспроизвести все то, что вы ощутили в этом состоянии; научиться применять приобретенную проницательность в повседневной жизни. Верхом мастерства считается умение жить в состоянии медитации, «просветленным, но сохраняющим тело». Считается, что эффект от медитации накапливается и что «ни одно усилие не проходит даром».

## Успокаиваем тело

Если вы примете положение, которое можно без усилий выдерживать достаточно долго, то тело перестанет за-

нимать ваше внимание. Индуисты, буддисты, дзэн-буддисты и йоги обычно сидят на пятках или по-турецки на полу. Христиане могут встать на колени, а многие европейцы предпочитают сидеть в жестком кресле. Классические позы йоги учат человека сидеть прямо и неподвижно длительное время. Глаза можно закрыть, чтобы отключиться от внешних раздражителей, или держать их открытыми и смотреть на какой-то конкретный предмет.

## Дыхание и произнесение нараспев

Когда вы замедляете дыхание и глубоко дышите, расслабляется нервная система. Громкое пение — традиционный способ удлинить каждый вдох, а повторение мантры или молитвы нараспев успокаивает и поднимает настроение. Буддисты, христиане, индуисты и йоги произносят нараспев и повторяют определенный набор слов, вслух или про себя. Нитка с бусинками — *мала*, атрибут йогов, или

Позы, традиционно используемые для медитации, позволяют телу оставаться без движения и держать позвоночник прямым.

Накиньте на плечи шаль или плед, чтобы вам было комфортно и тепло, пока вы будете медитировать.



христианские четки — используются для того, чтобы считать, сколько раз вы повторили мантру или молитву.

## Смотрим на предмет

Когда наше внимание сосредоточено, поток мыслей успокаивается естественным образом, и мы перестаем замечать внешние или внутренние раздражители. Универсальным средством для привлечения внимания является звук. Это может быть музыка, нота тибетского поющего горшка, мантра или *нада* (мистические звуки нашей внутренней вибрации).

Чтобы сосредоточиться, можно смотреть на цветок или горящую свечу. Христианам, возможно, будет легче сосредоточиться на изображении Христа или одного из святых, а индуистам и буддистам — на изображении божества или воплощении бога. Если вы предпочитаете графическое изображение знаков, то можете выбрать санскритский символ *ОМ*, *шири янтры* или *мандала* (оба этих знака являются графическим изображением универсальной энергии).

Попробуйте сосредоточиться и на том, к чему можно прикоснуться или



Для медитации вы можете сесть перед низким столиком с символическими или конкретными предметами, на которых можно сосредоточиться во время медитации.

Основной техникой концентрации внимания считается взгляд на единственный предмет. Если вы будете смотреть на цветок, это поможет вам почувствовать себя частью природы.



что можно почувствовать, например бусины мала или ваше дыхание. Чтобы медитировать, можно сосредоточиться даже на вкусе или запахе.

## Наблюдение и признание

Безучастное наблюдение означает расслабленное наблюдение за происходящим и эмоционально не окрашенное признание того, что видишь. Увиденное не должно нравиться или не нравиться, вы не должны ни критиковать, ни судить. Просмотрев содержание разума подобным образом, мы можем честно записать увиденное в дневнике. Как только мы перестаем реагировать инстинктивно, мы можем начать отвечать сердцем и открыться навстречу жизни, какой бы она ни была. В этом состоит цель и западной, и восточной психотерапии.

## Мысленная визуализация

Визуализация — это намеренное создание мысленных образов или серии образов в качестве объекта внимания при медитации. Это могут быть предметы, чувства или символы. Западные психотерапевты часто используют неформальную визуализацию. К примеру, это может быть прогулка по морю или в сельской местности с использованием всех пяти чувств. Если вы научились визуализации, то ваша способность создавать и поддерживать здоровые и приносящие удоволь-

ствие привычки, мысли и эмоции улучшится. В будущем вы сможете заменять ими негативные чувства.

## Исцеление любовью

Первый шаг — это способность «поместить разум в сердце», потому что любовь идет от сердца, а не от рассудка. Мы должны стремиться к любви как к вершине. Когда наполненные любовью чувства и мысли исходят от сердца словно свет маяка, тот, кто медитирует, и тот, над кем проводится медитация, получают исцеление.

## Жить в любви и доброте

Когда мы осознанно ставим перед собой высокие цели, прочувствованные нами во время медитации, мы живем сердцем. Мы чувствуем себя сильными, сосредоточенными, радостными. Мы не напряжены, мы готовы к восприятию и творчеству.

Люди разного возраста и разных религиозных убеждений достигали этой цели. Традиция индуизма видит божество в каждом человеке. Именно с этим связано приветствие «Намасте», что означает: «Божественное во мне приветствует божественное в тебе». Буддисты и йоги практикуют медитацию доброты, наполненной любовью. Во время такой медитации любовь из сердца

посылается всем разумным существам, включая и тех, кто причиняет боль и страдания. Иисус говорил: «Возлюбите Господа вашего всем сердцем, всей душой, всеми помыслами и всей силой, а ближнего вашего как самого себя». Святой Франциск Ассизский призывал любить все и вся, а английский монах, написавший «Облако незнания», считал, что «Господа не познаешь помыслами, только любовью познаешь Его». Эта мудрость доступна каждому из нас. Мы можем обрести ее благодаря медитации.

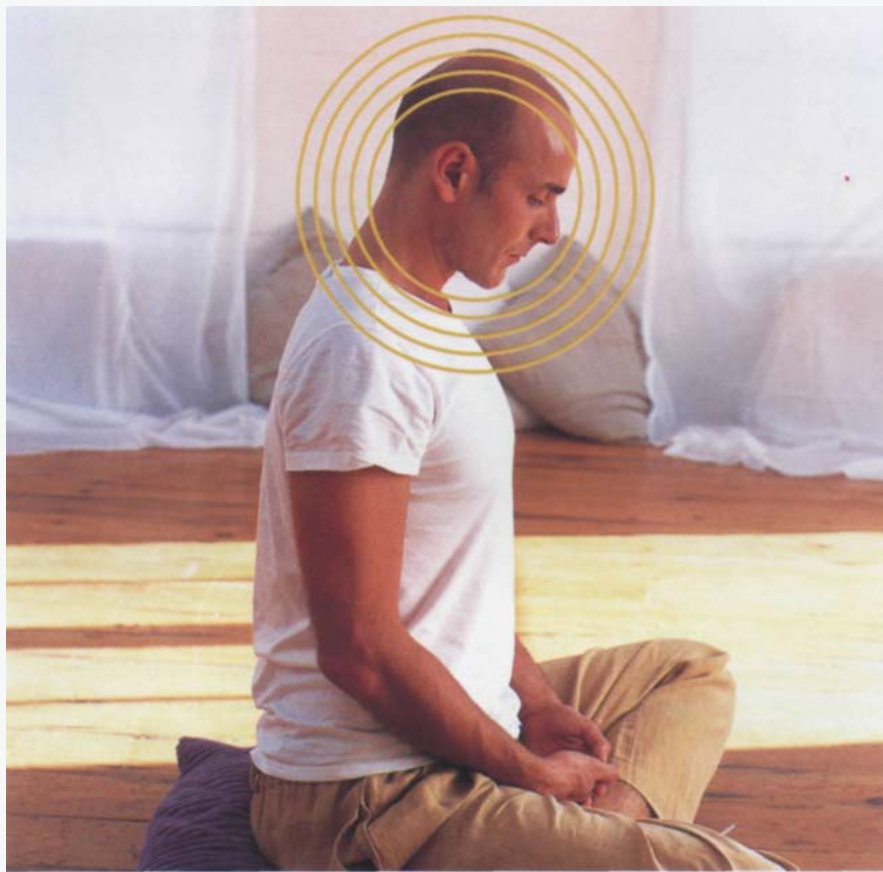


*Будда предстает перед нами, созерцающим лотос — символ просветления. Его правая рука поднята в успокаивающем жесте.*

# Снять с себя покрывала

150

практика медитации



Концепция пяти оболочек предлагает ментальную карту, которая поможет в нашем духовном путешествии внутрь себя во время медитации.

## Как мы можем управлять собой посредством оболочек

С помощью медитации мы можем влиять как на верхние, так и на нижние оболочки, то есть на любую из них, которая стала объектом нашей медитации.

- На уровне души (его называют *ананда майя коша*, или оболочка, полная блаженства) мы определяем цель нашей жизни и выражаем ее через наше отношение.
- А это влияет на наш сознательный выбор (в *виджана майя коша*, или оболочке, полной интеллектуального понимания).
- Что, в свою очередь, влияет на наше подсознательное программирование (в *mano майя коша*, или оболочке, полной ментальной активности).
- Это программирование направляет поток нашей жизненной энергии (в *прана майя коша*, или оболочке, полной жизненной силы).
- Энергия движет нашим физическим телом (*анна майя коша*, или оболочка, полная пищи), управляет нашими действиями и поведением, а также мышлением и процессом общения.

Далее следует нижнее, или инстинктивное, ментальное тело. Здесь расположен «ментальный компьютер». Благодаря этому «компьютеру» мы определенным образом реагируем на различные ситуации, так как в нем заложены наш темперамент и накопленный опыт. Нервная система управляет этим «компьютером» в основном на инстинктивном и генетическом уровнях, недоступных осознанному восприятию.

Согласно древнеиндийской ведической философии человек состоит из пяти тел, заключенных одно в другое, которые скрывают бессмертную душу, словно покрывала различной плотности. Эти тела называются *коша*, что означает оболочки.

Наше продвижение по пути самореализации посредством медитации можно представить как путешествие внутрь себя через эти пять оболочек, начиная с самой верхней — физического тела — и заканчивая самой последней — телом души. Именно под этой оболочкой скрывается неизменное сознание, и здесь мы с любовью соприкасаемся с нашей душой.

## Пять оболочек

Чем дальше от физического тела расположена оболочка, тем она тоньше. Самая плотная *коша* воспринимается нашими чув-

ствами как структура физического тела, которое можно взвесить и измерить с помощью приборов.

Далее следует энергетическое тело, которое различают ясновидящие. Оно проступает на фотографиях по методу Кирлиан. Эта техника использует низковольтный электрический разряд, чтобы визуальным образом представить энергию тела. На этом уровне мы ощущаем присутствие человека в нашем энергетическом пространстве еще до того, как увидим его. В этом теле расположена паутина энергетических каналов, которые ветвятся в точках, называемых *чакрами*, или энергетическими центрами. Они соответствуют нервным сплетениям мозга и позвоночника. Все физиологические процессы взаимодействуют посредством этих каналов.



*Коша можно представить в виде слоев луковицы, которые прикрывают сердцевину*

Следующий уровень — интеллектуальная оболочка, регулирующая наши мысли, предпочтения и выбор. Эта оболочка может включить интеллектуальное программирование, чтобы мы реагировали осознанно, а не инстинктивно.

Самая тонкая оболочка, которую часто называют телом души, связана с духовным измерением и никогда не умирает. Достигнув во время медитации этого состояния, мы сумеем полностью изменить наше отношение к жизни и к тому, как мы живем. Это сознательная эволюция, заставляющая работать спящие участки мозга.

## Инстинкт, взаимодействие и рассуждение

Часто кажется, что внутри нас уживаются различные силы, которые тянут в противоположных направлениях. Это происходит потому, что нашим поведением, нашими чувствами и нашими мыслями управляют в основном три разных отдела головного мозга. Самый древний и самый маленький мозг рептилии является и самым мощным. Расположенный у вершины позвоночного столба, он контролирует примитивные инстинкты и желания, необходимые для физического выживания. Он руководит основными потребностями, необходимыми для выживания человека как индивидуума и как представителя своего вида. Нам необходимы пища, безопасность, убежище, сон и размножение. Мозг млекопитающего, расположенный над мозгом рептилии в задней части чере-



*Научившись понимать самого себя и избавившись от негативных эмоций и страха посредством медитации, вам будет легче с самим собой и вы сумеете установить открытые, исполненные доверия отношения с другими людьми.*

па, развился позже. Он управляет стадными, племенными и социальными инстинктами. Остальной объем черепной коробки занимает последняя стадия эволюции — неокортекс. Он есть только у человека, благодаря ему мы можем думать, рассуждать и духовно развиваться.

Неокортекс настолько нов, что мы используем его лишь на десять процентов, и ему нелегко обогнать мозг рептилии и мозг млекопитающего. Какими бы альтруистическими ни были наши намерения, мы испытываем страх и гнев, прощаем себе эгоистическое поведение, лишь только нам кажется, что наши основные потребности не удовлетворены. На самом деле для выживания нам нужно очень немного, но современное общество зависит от раздувания наших инстинктивных страхов и непомерной жадности. Мы должны покупать производимые продукты, чтобы колесо продолжало вращаться.

## Больше доверять, нуждаться в меньшем

Медитация помогает нам уравновесить эволюционировавшую и примитивную составляющие нашей натуры. Ведическая философия утверждает, что все сущее происходит от желания одной абсолютной реальности проявить себя как жизнь (природа) и как свет (душа) в отношениях (любовь) друг с другом. Эти отношения постоянно возобновляются внутри нас и рассматриваются как цель человеческого существования. Жизнь, свет и любовь (*сам-чит-ананда*) бессмертны, а значит, бессмертны и мы как часть невидимого единого целого. Вера в божественный процесс жизнь-свет-любовь дарит нам радость, а не внушает страх, и тогда накопление вещей кажется менее важным, чем выражение нашей подлинной природы. Мы как будто защищены от всего отрицательного щитом божественной воли, который одновременно скрывает от нас свет, недоступный пока нашему пониманию.



*Страх одиночества и исключения из толпы может быть результатом восторженного недовольства собой на фундаментальном уровне.*



*Достижение состояния внутреннего удовлетворения означает, что вы можете быть счастливы как в одиночестве, так и в группе.*

# Освобождаем жизненную энергию

152

практика медитации

Согласно восточной традиции и многим современным терапевтическим системам, наша жизненная энергия, или жизненная сила, течет по энергетическим каналам второй оболочки (прана майя коша), или тонкого тела. На этом уровне работает техника, направленная на излечение, достижение равновесия и увеличение энергии. Позы йоги могут заставить энергию снова двигаться по телу, если поток был неравномерным или блокированным. Техника дыхания очищает и уравнивает энергетические каналы.

## Чакры и грантхи

Один из главных энергетических каналов расположен вдоль позвоночного столба и соединяет семь основных чакр. Чакры можно представить в виде водоворота энергии. Осознанное дыхание (пранаяма) помогает влиять на энергию в чакрах и ослабить три *грантхи* (соединяющих узла), которые привязывают нас к негативному восприятию и мешают испытать всю полноту жизни-света-любви. Хотя грантхи рассматриваются как препятствия на пути к духовному пробуждению, они служат клапанами, защищающими нас от всплесков жизненной энергии и несвоевременного энтузиазма по поводу перемен, к которым мы не готовы. Нам необходимо использовать хоро-



*В позах ЙОГИ используются движения и растяжки, чтобы тонизировать физическое тело, стимулировать чакры и энергетические каналы.*

*Чакры часто описывают как цветы лотоса. Медитация заставляет их распускаться, наполняя нашу жизнь благоуханием позитивного восприятия.*

шо проверенные методы (например медитацию), чтобы медленно и естественно открыть эти клапаны, а не форсировать их работу с помощью наркотиков или стимулирующих веществ.

Энергии всех оболочек выражены в каждой чакре. Мы можем вести себя духовно в практической жизни исходя из корневой чакры или служить божественному из коронной чакры.

Как бы мы себя ни вели, что бы ни чувствовали, о чем бы ни думали, мы не сможем соединить жизнь и свет в отношениях любви. Особенно если



мы воспринимаем только противоречия и страх. Осознание происходящего — это ключ к любой практике медитации. Поэтому мы должны



сначала «зажечь свет» в лобной чакре, прежде чем двигаться дальше. Техника дыхания поможет быстрому «просветлению».

#### Чакры жизни и грантхи жизни

Чакры жизни расположены там же, где и нервные сплетения, прикрепленные к позвоночнику позади брюшной полости. От их энергии зависит выживание нашего физического тела (корневая чакра, связанная с ногами и стопами), наша роль в обществе (сакральная чакра) и наше

*Грантхи можно представить как три узла, которые связывают нас отрицательными отношениями и материальными интересами, которые держат наш разум и душу закрытыми. Грантхи сужают свободный поток энергии.*

чувство уважения к себе как к личности (чакра солнечного сплетения). Грантхи жизни, мешающие нам, — это наша привязанность к материальному благополучию, физическому комфорту, роскоши и накопительству. Патанджали учит самодисциплине, чтобы регулировать поток энергии через чакры жизни и грантхи жизни.

#### Чакры любви и грантхи любви

Чакры любви расположены в груди (сердечная чакра, связанная с руками и кистями) и в шее (горловая чакра, связанная с голосом, артикуляцией и слухом). В этой области забота о себе уступает место желанию поделиться с другими. От энергии сердечной чакры зависят отношения — особенно бескорыстная любовь. Благодаря горловой чакре мы говорим правду и слышим то, что нам говорят другие. Грантхи любви делают нас зависимыми от эмоционального возбуждения и внушают нам желание стать героем любого события, лишая

нас возможности понять потребности других людей. Патанджали учит смирению, чтобы увеличить поток энергии через чакры любви и грантхи любви.

#### Чакры света и грантхи света

Чакры света расположены в черепе. Это лобная чакра, связанная с мозгом, и коронная чакра, связанная с духом. «Соединить разум с сердцем» — главный элемент медитации. Он дает понимание того, что цель жизни не в мыслительном процессе, а в отношениях. Божественный свет поступает через коронную чакру и горит в нас как «вечный огонь в пещере сердца». Грантхи света привязывают нас к нашему мнению, нашим предрассудкам и фантазиям. Трудно побороть столь ценные для нас убеждения и гордыню, которыми полон наш разум. Но не разум наш делает нас божественными, а свет и любовь в нашем сердце. Мы не можем предъявить право собственности на универсальные жизнь-свет-любовь. Патанджали учит пониманию себя, чтобы справиться с гордыней и другими привычками разума, которые скрывают от нас божественный свет.



#### Чакры



Корневая чакра (муладхара) отвечает за выживание.



Сакральная чакра (свадистхана) связана с нашей ролью в обществе.



Чакра солнечного сплетения (манипура) связана с энергией и самоуважением.



Сердечная чакра (анаката) отвечает за отношения с людьми.



Горловая чакра (вишуддха) связана с общением.



Лобная чакра (аджна), также называемая третьим глазом, связана с интуицией.



Коронная чакра (сахасрара) связана с духовным прозрением.

Семь основных чакр расположены на одной линии вдоль позвоночного столба. Каждая из чакр традиционно связана с определенным цветом.

# Техника дыхания

Духовное прозрение и исцеление связаны с фокусировкой внимания на дыхании. Очень часто техника дыхания используется как подготовка к медитации или как собственно медитация. Сознательный контроль дыхания, или пранаяма, представляет собой четвертую из восьми ступеней йоги, описанных Патанджали. Техника задержки вдоха или выдоха не представлена в этой книге, так как ее безопасное выполнение требует индивидуального обучения, но осознать процесс дыхания и направлять его поток способен каждый человек.

Замедление дыхания и удлинение выдоха (это происходит, когда мы поем или говорим речитативом) переключает нервную систему, наступает состояние счастливого покоя, стресс отступает, вы отдыхаете. Исцеление происходит на уровне всех пяти оболочек.

## Путь к просветлению, предложенный Патанджали

Такое использование дыхания не противоречит философии Патанджали. Он описывает три жизненно важных

шага (названные им предварительной очистительной практикой), которые представляют его путь к просветлению. Эти шаги таковы (цитируется по английскому переводу Сутр Патанджали, выполненному Алистэром Ширером, гл. 2, т. 1/2):

*«Очищение» [через самодисциплину]*

*«Самосовершенствование»*

*[через самопознание]*

*«Смирение» [через смирение и постоянное освобождение]*

*«Таковы практические шаги на пути йоги.*

*Они питают состояние самадхи»*

*[восприятие / экстаз / развитие]*

*«И ослабляют причины страданий».*

Полный процесс самосовершенствования начинается с сознательного контроля над нервной системой, чтобы мы ощущали больше радости и меньше печали. Обстоятельства куда меньше влияют на ход событий, чем наше отношение к ним. И наше отношение к событиям можно изменить с негативного на позитивное, всего лишь изменив ритм дыхания.

Дыхание образует часть энергетической системы и философского процесса в энергетической оболочке, тогда как нервная система управляет ментальным «компьютером» в оболочке подсознательного программирования. Все оболочки встречаются и смешиваются в системе чакр в энергетической оболочке. Следовательно, на них можно сознательно влиять через дыхание и медитацию. Хотя в некоторых переводах Сутр Патанджали три «очищающих шага» названы «предварительными», на самом деле они нам постоянно нужны. Мы всегда должны поддерживать самодисциплину и не ослаблять внимание.

«Тот, кто считает, что стакан наполовину пуст, чувствует себя обделенным, а тот, кто считает его наполовину полным, чувствует себя счастливым».

**Вилома: внимание на дыхательные мышцы**  
**Это полезное упражнение можно выполнять в любых условиях.**  
**Сядьте, выпрямив спину, не двигайте руками и глазами.**

1 Положите кисти рук на колени, ладонями вверх или вниз. Большие и указательные пальцы соприкасаются, чтобы не прерывался поток энергии. Глубоко вдохните, почувствуйте, как увеличивается объем грудной клетки, а диафрагма опускается на желудок. Запомните, как благодаря этим движениям поток воздуха устремляется в легкие.

2 На выдохе считайте: «Раз и два и...», остановитесь на полувыдохе на тот же счет. Повторяйте до тех пор, пока не выдохнете весь воздух. Затем повторите цикл еще четыре раза и отдохните. Теперь вдыхайте на счет «один и два и...» и медленно выдыхайте. Повторите пять раз. Используйте такой фрагментарный вдох, чтобы начать день или в любой момент, когда вам требуется приток энергии. Фрагментарный выдох пригодится, чтобы расслабиться перед медитацией.



### Рекомендации по технике дыхания

Регулярная дыхательная гимнастика успокоит мозг и повысит уровень жизненной энергии. По мере того как будут укрепляться легкие, их возможности увеличатся. Тренируйтесь часто, но понемногу. Серию из нескольких упражнений выполняйте несколько раз в течение дня. Такая практика подготовит вас к правильному дыханию во время медитации.

- Не занимайтесь дыхательной гимнастикой после еды. Полный желудок давит на диафрагму и мешает полноценной работе легких.
- Тяните позвоночник вверх и держитесь прямо, насколько позволяют

естественные изгибы позвоночника, когда вы стоите, сидите, стоите на коленях или лежите, выполняя дыхательные упражнения.

- Поднимите грудину и раскройте грудную клетку, чтобы ваша диафрагма могла двигаться свободно. Не опускайте грудину и на выдохе. Пусть поработают диафрагма и реберные мышцы.
- Всегда дышите носом, так как носовые ходы — естественный фильтр, защищающий легкие от холода, пыли и внешних инфекций. Выдыхайте также через нос, если вы делаете это беззвучно.
- Сосредоточьтесь на дыхании, дышите осознанно, чтобы вы могли

постоянно контролировать эффект дыхательной гимнастики. Привыкайте смотреть на себя, когда вы дышите.

- Замедлите дыхание, особенно на выдохе, если чувствуете возбуждение или тревогу, чтобы взять под контроль самонастраивающуюся нервную систему.
- Если чувствуете, что задыхаетесь, прекратите упражнения и отдохните немного. Как только ваша нервная система успокоится и расслабится, продолжите занятия. Сложно контролировать процесс дыхания и наблюдать за ним, так как обычно вы этого не делаете.

## Дышим ноздрями по очереди

Это универсальное и популярное упражнение быстро приводит в норму нервную систему. Вы почувствуете себя спокойным и уравновешенным уже после нескольких вдохов и выдохов. Вы будете готовы к медитации или полны сил начать новый день.



1 Сядьте прямо, левую руку положите на колено или на бедро. Поднимите правую руку на уровень лица. Большим пальцем правой руки вы будете зажимать правую ноздрю, указательный и средний пальцы лягут на лоб на уровне лобной чакры, а безымянный палец закроет левую ноздрю.



2 Вы можете закрыть глаза или держать их открытыми и, не напрягаясь, смотреть вперед. Не двигайте глазными яблоками, так как неподвижность глаз успокаивает мозг. Закройте правую ноздрю большим пальцем, вдохните через левую ноздрю.



3 Отпустите правую ноздрю и закройте левую безымянным пальцем. Медленно выдохните через правую ноздрю и снова вдохните. Теперь откройте левую ноздрю и выдохните. Это один цикл. Выполните пять таких циклов, затем подышите как обычно, чтобы отдохнуть, и повторите цикл еще пять раз.

# Выбираем позу

156

практика медитации



Лучший учитель — регулярные тренировки, потому что ваше тело быстро привыкает к новым движениям и ему становится все легче и легче справляться с ними. Когда вы найдете удобное для себя положение, тренируйтесь, сидите в этой позе, пока не научитесь сидеть неподвижно в течение получаса или дольше. Вы должны быть одновременно расслаб-

лены и внимательны. Полезно менять положение, если вы находитесь дома. Вы можете делать это намеренно, когда начинают болеть мышцы, но при этом вы не должны отвлекаться от того, что происходит внутри вас. Это намного лучше, чем отвлекаться на «жалобы» тела, когда вы заставляете его долго сидеть без движения.

*Посещайте занятия по медитации. Вам покажут, как нужно сидеть, и вы сможете попробовать различные приспособления, прежде чем покупать их для себя.*

## Простая поза в положении сидя (Сукхасана)

Вы должны сидеть с прямой спиной, расслабив бедра и широко разведя колени. Каждая стопа располагается под противоположным бедром, чтобы вес ног приходился на стопы, а не на колени. Подложите подушки под бедра и/или под ягодицы, если вы чувствуете давление в крестце. Копчик должен висеть свободно, позволяя крестцу и тазовым костям принять на себя вес туловища. Положите кисти рук на колени или на бедра ладонями вверх.



*Если тазобедренные суставы недостаточно подвижны и вам трудно опустить колени на пол в этой позе, подложите под них валики. Если вы держите кисти ладонями вверх, то это позволяет вам держать малу или четки.*

*Этот низкий стул складывается и удобен при переноске. Он специально создан для медитации. Спинка поддерживает позвоночник, когда вы сидите скрестив ноги. Кисти в положении «джиана мудра»: кончики большого и указательного пальцев соединены, чтобы шел непрерывный поток энергии.*



## Поза буддиста

Поза Героя (Вирасана) иногда используется как поза для медитации. Буддисты часто предпочитают сидеть на очень жесткой подушке, которая приподнимает таз. Колени лежат на полу по обе стороны подушки, стопы направлены назад. Такое положение позволяет сохранить правильную осанку. Эта поза может быть очень удобной, если ваши коленные суставы достаточно подвижны.

*Использование специального стула помогает сохранить правильную осанку и дает возможность занять положение, похожее на коленно-преклоненную позу буддиста.*

*Когда вы сидите на жесткой подушке в позе Вирасана, колени и ступни могут лежать на подушке большего размера. Медитирующий человек сидит между стоп, а не на пятках. Кисти рук сложены в положении, называемом «бхаурави мудра», чтобы сфокусировать энергию для медитации.*



## Медитация ранним утром

Многим людям нравится медитировать по утрам, сразу после пробуждения. Мозг еще спокоен, события дня пока не успели занять его. Если вы медитируете в постели, используйте подушку в форме буквы V или обычные подушки как опору для спины. Тогда вы сможете сидеть прямо в положении со скрещенными ногами. Набросьте шаль на плечи и подтяните повыше одеяло, чтобы вам было тепло во время медитации. Выберите не расслабляющую технику, а ту, что зарядит вас энергией, — например повторяйте что-нибудь нараспев или проговаривайте мантру с использованием мала. Возможно, вам будет удобнее, если вы не станете закрывать глаза и не будете напрягать их.

*Ваша постель может быть райским местечком, теплым и спокойным, если вы предпочитаете медитировать ранним утром.*

*Подушка в форме буквы V поможет вам держать спину прямо во время медитации в постели, а мала не даст сбиться со счета при повторении мантр. Традиционно ее хранят в специальном мешочке.*



# Время и место

158



Вам потребуется упорство, чтобы выработать новую привычку и найти время для нового занятия. Вам будет легче, если вы приучите свой мозг медитировать в определенное время в определенном месте. Наверняка вам захочется иногда пропустить занятие медитацией и делать что-то другое, но со временем вы начнете испытывать дискомфорт, если не помедитируете. Разумеется, вас ожидают и такие дни, когда придется забыть об обычном распорядке дня, но это будет ваш сознательный выбор, а не простая забывчивость или дань лени.

*В вашем уголке для медитации должны находиться несколько предметов, на которых можно сфокусировать взгляд. Любой предмет способен настроить вас на нужный лад.*

*На подушке в форме полумесяца часто сидят во время медитации.*

## Медитация в одно и то же время

Очень хорошо, если медитация станет одним из череды привычных действий. Например, вы будете медитировать перед душем, или после того как почистите зубы, или перед обедом и ужином. Так как все перечисленное — часть вашей повседневной жизни, то и медитировать вы станете ежедневно. Медитировать хорошо утром, как только вы проснулись, или перед едой (после еды людям хочется спать). Можно медитировать и вечером, после короткой прогулки или послушав спокойную музыку. Вы можете почитать в постели перед сном, а потом медитировать, перед тем как заснуть. Выберите такое время, когда вам, как правило, никто не мешает и когда вы одни. Чем более насыщенным был день, тем больше вам поможет медитация, вернув силы и сняв стресс. Семейные пары часто медитируют вместе в удобное для обоих



время или встанут пораньше, пока не проснулись остальные члены семьи. Какое бы время вы ни выбрали, придерживайтесь его, чтобы медитация вошла в привычку.

## Создаем уголок для медитации

Если вы всегда будете медитировать в определенном месте, это поможет выработать привычку к медитации. Выберите спокойное незагроможденное место, чтобы, как только вы устроитесь там, ваш мозг стал спокойным и сосредоточенным. Вам должно быть достаточно тепло, так как температура тела падает,

### Медитация в постели

Если вы медитируете рано утром (с теплой шалью на плечах и натянув повыше одеяло), то постель может стать вашим уголком для медитации. Умойтесь, выпейте воды и хорошенько потянитесь, чтобы отойти от сна. Убедитесь в том, что вы сидите с прямой спиной.

Если вы регулярно медитируете по утрам в постели и именно здесь привыкли обращать свой взор внутрь себя, вечером перед сном вам поможет успокоиться простая техника медитации.



*Проснувшись, расслабьтесь и потянитесь, прежде чем начнете медитировать.*



*Перед сном расслабьтесь, держа в руках малу и повторяя мантру или простую молитву, и вы спокойно заснете.*



Если вы предпочитаете медитировать, сидя на полу, вам пригодится низкий столик, на который можно поставить любые предметы сфокусирования взгляда.

как только вы расслабляетесь и обращаете свой взгляд внутрь себя. В уголке для медитации, расположенном в самом тихом месте дома, должно стоять специальное кресло. Вы также можете сидеть на подушках или постелить красивый ковер. Здесь же должен стоять стол со свечами, цветами или любыми другими предметами, которые успокаивают и вдохновляют вас.

## Предметы поклонения

Предметы, которые стоят в вашем уголке для медитации, могут быть использованы для классической техники *тратак*, означающей пристальное внимание. В этом случае вы сидите неподвижно, с прямой спиной и фокусируете взгляд на предмете.

Часто в качестве точки притяжения взгляда используется пламя свечи. Если вы выбрали свечу, проследите за тем, чтобы не было сквозняков. Колеблющееся пламя вызывает головную боль. (Эпилептикам и людям, страдающим от мигрени, не следует смотреть на пламя свечи.) Сначала вы смотрите спокойно, не напрягаясь, затем закрываете глаза и удерживаете перед глазами картинку. Когда она померкнет, снова посмотрите на свечу и повторите визуализацию. Картина, которую удерживает ваш мысленный взор, постепенно будет становиться все устойчивее, ваша концентрация станет глубже. Возможно,

## Растяжка для осанки

Если вы сидели в течение целого дня за рулем или за столом, возможно, вам захочется вернуть себе правильную прямую осанку, прежде чем начать вечерний сеанс медитации. Вы можете попробовать постоять с достаточно тяжелым предметом на голове, чтобы укрепить позвоночник и улучшить чувство равновесия. Раньше учились сохранять осанку, расхаживая по комнате со стопкой книг на голове. Носильщики тяжестей на голове во всем мире отличаются крепкой прямой спиной.

Вытягивая позвоночник вверх вопреки силе тяжести, вы встаете в «сильную и удобную» позу для медитации, как и рекомендовал Патанджали.

вам будет приятно зажечь свечу перед началом медитации и задуть ее со словами благодарности в качестве заключительного жеста.

Пламя — это универсальный символ присутствия божества. Скорее всего вам понравится все более отчетливо сознавать его присутствие внутри и вокруг вас. Существуют различные формы тратак. Вы можете дер-



жать в руке цветок и вращать его, рассматривая каждую деталь. Вы можете держать в руке кристалл, ощущая его форму и прохладу его поверхности, и это тоже форма тратак. Но в этом случае глаза должны быть все время закрыты — ощущения заменяют взгляд. Вы также можете сами выбрать любой предмет, который вас вдохновляет.

## Расслабляющая горизонтальная растяжка

Растяжка лежа на спине — великолепная подготовка к медитации. Полежите на полу десять минут, вытянувшись на спине. Ваше внимание должно быть сосредоточено, но без напряжения, на дыхании, пока тело расслабляется. Это простое упражнение мгновенно вернет вам силы.



При расслаблении вам должно быть тепло, но не следует засыпать. Растяжка в таком положении готовит к тому, чтобы во время медитации вы держали спину настолько прямо, насколько возможно. Когда вы лежите на спине и расслабляете тело, воспользуйтесь многими вариантами медитации, чтобы мозг бодрствовал и оставался сосредоточенным. Например можно считать вдохи и выдохи до десяти и обратно, представляя, как энергия течет по позвоночнику, можно повторять мантру или мысленно представлять спокойный деревенский или морской пейзаж. После релаксации несколько раз глубоко вдохните, пошевелите пальцами рук и ног, потянитесь, зевните и очень медленно сядьте. Теперь вы готовы к медитации.

# Искусство визуализации

160



Визуализация — это прием, который приводит в действие все чувства и позволяет нам создать счастливый внутренний мир. Многие виды терапий используют релаксацию в сочетании с визуализацией, что помогает изменить наше восприятие мира благодаря изменению нашего самоощущения. Мы можем помочь себе почувствовать себя лучше, когда чувствуем усталость, выбились из сил, болеем или нам просто необходимо успокоиться и расслабиться, чтобы спокойно заснуть. Визуализацию можно выполнять лежа, откинувшись назад или сидя с прямой спиной в позе для медитации.

## Выбираем установку

Вы можете использовать время релаксации с пользой, повторяя установку, чтобы изменить себя. Прежде всего вы должны решить, какую установку, или *санкалпа*, вы будете повторять в состоянии глубокой релаксации.

Вам нужно спросить себя, какие позитивные изменения в вашем поведении (жизнь), восприятии (свет) или отношении (любовь) сделают вас более похожим на такого человека, каким вы хотели бы стать. Ответ потребует от вас размышлений и честной оценки ваших личностных качеств. Найдя собственную установку, вы сможете с помощью воображения и всех пяти чувств создать подходящую визуализацию, чтобы мысленно оказаться именно в том месте, где вы без напряжения почувст-

*Для релаксации выберите удобное положение: лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни поставьте на пол. Подушка под голову поможет избежать напряжения в шее.*

*Как только вы достигли глубокого расслабления, постарайтесь с помощью воображения и всех пяти чувств оказаться именно в том месте, где вам хотелось бы находиться.*



вуете себя в безопасности и ощутите расслабление. Как только вы запомните эту сцену, можно идти дальше и изменить свое отношение, взгляд на мир и цель жизни, то есть выполнить то, что вы задумали. Подсознание с радостью откликается на то, что предлагает сознание, при условии, что ваша нервная система полностью расслаблена, вы чувствуете себя в безопасности и высказываете свои желания определенным образом.

- Ваша установка должна звучать максимально ясно и коротко, без всяких «если» и «но», описаний или определений.
- Говорите только об одном изменении. Когда эта перемена произойдет, вы сможете заменить установку.

## Креативное воображение

Считается, что мы не можем представить себе то, чего никогда не испытывали сами или не слышали от других. Мы владеем бесчисленными воспоминаниями, из которых можем выбирать. Наша жизнь происходит в нашей голове, поэтому мы можем создать в высшей степени гармоничный внутренний мир. Незачем мириться с хаотичным и переполненным случайностями внутренним миром, если мы знаем, как его изменить. Выбор за вами, а медитация — средство достижения цели.

- Описывайте желаемую перемену только в настоящем времени. Например: «Я счастлив [здоров, уверен в себе, успешен в делах или прощаю]» или «День ото дня я становлюсь все более и более счастливым и т.д.» Подсознание живет только в настоящем времени и не знает прошлого или будущего. Завтра не наступит никогда, и в нем нет ничего интересного.
- Выражайте вашу установку только в положительных терминах, потому что подсознание смущают такие слова, как «никогда» или «нет».
- Не употребляйте такие слова, как «стараться», «работать над» или «трудно», потому что они заставляют нервную систему мгновенно настораживаться, что нарушает состояние релаксации, которого вы достигли.
- Повторяйте установку трижды, медленно и настойчиво, чтобы ваше подсознание понимало, что вы не шутите. Таким образом вы программируете его на постоянное воплощение ваших намерений, даже когда сознание занято другими вещами. Вот почему установки обладают таким эффектом.



### ПРЕДСТАВЛЯЕМ СЦЕНУ НА ПЛЯЖЕ

Вы достигли глубокой релаксации, возможно, после хорошей растяжки и дыхательной гимнастики. Сядьте или лягте так, как вам удобно, и представьте себя отдыхающим на красивом пляже — солнечным днем вы лежите на мягком песке у самой кромки прибоя. Используйте все пять чувств, чтобы оценить и ощутить детали этой сцены.

Вы можете почувствовать текстуру и влагу песка под вами, зарыться в него пальцами ног, просеивать его сквозь пальцы рук. Посмотрите на окружающий пейзаж: глубокая синева моря, голубизна неба, светлый песок, далекий горизонт, несколько белых облачков, чайки над головой. Вы слышите крики чаек, негромкий плеск волн, набегающих на берег. Вы слышите шелест листьев, когда налетающий бриз играет с ветками деревьев позади вас. Вы ощущаете соленый воздух и чувствуете соль на губах. Что еще вы можете почувствовать, увидеть и услышать? Возможно, вы

*Красота, тепло и покой тропического пляжа делают его приятным для всех чувств, поэтому это идеальный объект для визуализации. Он поможет вам создать счастливый внутренний мир.*



*Чем больше деталей будет в вашей визуализации, тем полнее вы сможете прочувствовать всю сцену. Попробуйте ощутить прохладу напитка со льдом в жаркий день.*

почувствуете ласковое прикосновение воздуха к вашему телу, ощутите форму крохотных песчинок и осколков раковин, услышите смех детей вдалеке. Вы чувствуете запахи моря, вкус недоеденного персика, прохладный ветерок, шевелящий ваши волосы?

Когда вы выстроите всю сцену в деталях, оставайтесь ненадолго в воображаемом мире, чувствуя покой и удовлетворение, благодарность и расслабленность. Цель этой визуализации в том, чтобы перенести вас туда, где всегда «все хорошо», потому что это ваш внутренний мир. Прежде чем вы «уйдете с пляжа», повторите установку, которую выбрали. Повторяйте медленно и отчетливо три раза. Затем постепенно позвольте всей воображаемой сцене растаять. Ведь вы знаете, что всегда сможете вернуться на этот пляж, что бы ни происходило в окружающем мире.



*Почувствуйте песок под пальцами ног и представьте мелкие морские ракушки*

# Медитация в повседневной жизни

Многие полагают, что медитация — это нечто «потустороннее» и достижение медитативного состояния возможно только при полном отказе от повседневной жизни. Регулярная медитация требует времени (только так вы сможете обратить взор внутрь себя), чтобы стать неотъемлемой частью вашего существования. Можно превратить бытовые заботы в разновидность медитации, практикуя так называемое «заботливое внимание», то есть сосредоточив внимание именно на том, чем вы заняты. Вы можете ощутить духовное просветление, оценивая красоту окружающего мира, или использовать практику медитации, пытаясь разобраться в своих эмоциях. Элементы медитации можно ввести в свои отношения с другими людьми.

## Ключевые элементы

Включить медитацию в повседневную жизнь можно по-разному.

- Полностью сосредоточьтесь на том, что вы делаете, не отвлекайтесь на окружающий вас мир.



*Фокусируя внимание на повседневных делах, например на еде, вы можете превратить их в разновидность медитации.*

- Живите в настоящем настолько полно, насколько это возможно.
- Старайтесь находить красоту и пользу во всем (и во всех), что вас окружает, а также в любых делах, какими бы обыденными они ни казались.

- Учитесь максимально использовать ваши чувства.
- Развивайте в себе осознание своих действий, старайтесь ощутить в них взаимодействие эмоциональной и физической составляющих вашего существа — например следите за тем, как дыхательная гимнастика и позы влияют на состояние вашего мозга.

## Как работать со своими чувствами

Приведенная здесь традиционная техника, основанная на ощущении «противоположностей», позволяет беспристрастно оценить свои эмоции, многие из которых обычно не контролируются сознанием.

- Глубоко расслабьтесь. При этом вы можете сидеть, полулежать или лежать.
- Представьте различные пары противоположностей и обратите внимание на те физические ощущения, которые они вызывают.
- Начиная с пар, вызывающих минимальные или отсутствующие позитивные (негативные) ассоциации горячий — холодный, твердый —

мягкий, светлый — темный. Обратите внимание на реакцию вашего тела в состоянии глубокой релаксации.

- Переходите к парам с более выраженной эмоциональной окраской (первое слово в паре должно быть положительным) и следите за тем, какие чувства они вызывают: рождение — смерть, просторный — узкий, счастливый — печальный, довольный — сердитый, любимчик — изгой.
- Оставаясь в состоянии глубокой релаксации, наблюдайте за тем, какие ощущения пробуждаются в вашем теле при мысли о негативной составляющей пары противо-

положностей. Это поможет вам в дальнейшем узнавать и распознавать их, а также понимать, что выводит вас из себя и почему вы неважно себя чувствуете, испытывая негативные эмоции. Значит, вы можете что-то предпринять, чтобы почувствовать себя лучше и снять напряжение внутри и вокруг себя.

- Повторите слова с положительной окраской, затем переходите к следующей паре противоположностей.
- Закончите упражнение вашей установкой и сделайте несколько плавных глубоких вдохов и выдохов, прежде чем выйти из релаксации и выполнить ритуал заземления.

### Отношения с окружающими

Буддистская медитация «любящая доброта» поможет вам улучшить отношения с окружающими вас людьми. Вдохните в себя всеобщую любовь и доброту, чтобы помочь и поддержать себя, а затем выдохните, направляя их на конкретного человека или группу людей. Чаще повторяйте эту медитацию, пока она не станет для вас второй натурой и частью вашей повседневной жизни. При необходимости, можно использовать любой элемент этой медитации, чтобы воцарились мир и гармония.

- Глубоко расслабьтесь в положении сидя. Спина прямая.
- Вдохните, впитывая в себя любовь и доброту, растворенные во Вселенной.
- Выдохните, направляя любовь и доброту с благодарностью на конкретного человека или на всех тех, кто учил вас (дарил вам свет во многих

смыслах этого слова). Вдохните еще любви и доброты.

- Выдохните, направляя с благодарностью любовь и доброту на того или тех, кто о вас заботился (давал вам жизнь во многих смыслах этого слова). Вдохните...
- Выдохните, направляя с благословением любовь и доброту на того или тех, кого вы любите всем сердцем. Вдохните...
- Выдохните, направляя с благословением любовь и доброту на знакомых, соседей, коллег. Вдохните...
- Выдохните, направляя с прощением любовь и доброту на тех, кто вам досаждал или чинит вам препятствия, кто недобр к вам или уволил вас с работы. Вдохните...
- Выдохните, направляя с прощением любовь и доброту на всех тех, кто когда-либо причинил вам боль или вред во всех смыслах этих слов. Вдохните...
- Выдохните с молитвой: «Пусть все люди

на земле будут счастливы». Вдохните и поблагодарите за всю любовь и доброту, которую вы получаете. Сделайте паузу перед выходом из состояния расслабления ритуалом заземления.



Традиционное индийское приветствие *намасте*, произнесенное с поклоном и соединением ладоней на уровне сердечной чакры, означает признание божественного присутствия в сердце каждого человека и передает ощущение того, что каждый из нас — часть мироздания.

### Как вы себя чувствуете?

Чтобы связать между собой физическую и нефизическую составляющие вашего существа, очень важно выработать привычку осознавать, что конкретные ощущения говорят мозгу. Так будет намного легче контролировать эмоции, потому что вы ощутите их возникновение. Любая эмоция связана с физическими ощущениями, нет другого способа по-

нять, как вы себя чувствуете. У нас «темнеет в глазах», когда мы злимся. У нас «дрожат коленки», когда страшно. От горя «болит» сердце, и мы «блуждаем в потемках», если что-то непонятно.

Как только вы научитесь понимать, что на самом деле чувствуете, то сможете избежать негативной реакции на банальные ситуации. Как только вы заметите, что в вас зарождается негативное чувство, остановитесь на мгновение (вспомните совет сосчитать до десяти), расслабьтесь и мысленно представьте противоположное, позитивное чувство. Тогда вы сможете отреагировать на ситуацию позитивно, привнося в жизнь то, чему научились благодаря регулярной медитации.

*Используйте время, которое вы ежедневно проводите в ванне или под душем, чтобы расслабиться и насладиться настоящим.*

*Во время прогулки среди растений и деревьев сосредоточьте внимание и чувства на красоте окружающей природы. Растения учат нас -просто жить».*



# Медитация: мантра ОМ

Патанджали начинает свой список медитаций следующими словами: «Полное подчинение всемогущему Богу... который находит свое выражение в звуке священного слога ОМ. Его следует повторять и понимать его сущность» (из перевода «Сутр», выполненного Алистэром Ширером). Во многих культурах ОМ, или АОМ, признаются первичным звуком, чья вибрация помогает Вселенной проникнуть в человека. Ежедневное повторение мантры ОМ вслух, шепотом или про себя обладает кумулятивным и в высшей степени благотворным эффектом.

Когда эта мантра произносится нараспев (это не пение), звук ОМ (проговаривается как «оум») должен быть глубоким и полным. Его вибрация должна резонировать в чакрах жизни, затем подниматься вверх к грудным

чакрам (чакрам любви) и завершаться длинным гудящим «mmm» в чакрах головы (чакрах света). Слог звучит на одной глубокой стабильной ноте. Иногда можно услышать обертоны. Это слабые звуки той же ноты в более высокой октаве. Так звучит этот слог у буддийских монахов, когда они произносят его нараспев, а обертоны парят над ними словно небесный хор.

## А-О-М

Слог можно также разделить на три звука: «А» (начало создания), «О» (поддерживаемое настоящее) и «М» (растворение создания). Это триединство соответствует триаде «сат-чит-ананда». «А» — начало жизни, времени и формы; «О» поддерживается через взаимоотношения космической



Санскритский символ священного слога ОМ часто используется в качестве объекта, на котором сосредотачивается внимание во время медитации. Поставьте его на низкий столик, чтобы вы могли смотреть на него и медитировать.

любви; «М» приходит в тот момент, когда мы сами ощущаем, что все есть дух, а остальное лишь иллюзии.

## Произносим мантру нараспев и используем малу

Мала состоит из 108 бусин. Ее следует держать только в правой руке и перебирать большими пальцами (универсальное сознание) и средним (саттва гуна). Вы пропускаете бусину между пальцами, произнося мантру. Начинайте с самой крупной бусины (сумеру) и, возвращаясь к ней по кругу, не «переступайте» через нее, а перебирайте бусины в обратном направлении.

- 1 Сядьте в позу медитации, успокойте тело и дыхание.
- 2 Держите малу так, как вам удобно (традиционно малу держат у сердца или на правом колене).
- 3 На вдохе вы произносите ОМ про себя, на выдохе — вслух (или про себя). Затем переходите к следующей бусине малы и снова повторяете ОМ, и так 107 раз. Если вы отвлекаетесь, мягко верните внимание к мантре.
- 4 Посидите некоторое время и почувствуйте вибрации звука внутри вас, потом выполните ритуал заземления. Ощущение этих вибраций остается с вами. Вспомните их в другое время, и сразу же вернетесь в то гармоничное состояние, в котором вы пребывали во время медитации.



«Эта Сущность превыше всяких слов и есть слог ОМ. Этот слог, пусть он неразделим, состоит из трех букв А-О-М [представляющие три состояния существа]... Четвертое [состояние], Сущность, есть ОМ... наивысшее благо, Первое без второго. Тот, кто знает ОМ, сущность, становится Сущностью».

Мандукья Упанишад

## Произнесение мантры во время групповой медитации

Особенно эффективна групповая медитация. Каждый человек произносит собственный звук, все члены группы одновременно делают вдох (по знаку гуру) и произносят нараспев «А», «О» или «М» на медленном выдохе. Медитация заканчивается тем, что каждый член группы произносит нараспев ОМ на своей ноте и в своем собственном ритме. Все звуки сливаются, пока не наступает естественная пауза. Наступает тишина, царящая до тех пор, пока медитация не заканчивается ритуалом заземления. Чем больше людей участвует в групповой медитации с произнесением нараспев слога ОМ, тем сильнее эффект и тем дольше длится общая пауза.



1 Сядьте в круг в удобной для медитации позе. Спина прямая, грудь поднята. Расположите ладони у нижней части живота, кончики пальцев едва соприкасаются. Вдохните все вместе и на глубоком выдохе нараспев произнесите «А» (аах...), чтобы резонировали чакры жизни в животе. Произнесите трижды, чтобы наполнить тело энергией и снять блоки.



2 Поднимите руки вверх, ладони обращены к сердцу, кончики пальцев едва соприкасаются. Вдохните все вместе и на выдохе нараспев произнесите «О» (оох...), чтобы резонировали чакры любви. Обратите внимание на другое качество звука и вибраций. Повторите еще дважды, чувствуя, как звук резонирует внутри вас.



3 Поднимите руки над головой, потяните вверх и в стороны с ощущением полной свободы. Посмотрите вверх и все вместе вдохните. Выдохните и нараспев произнесите «М» (mmm...). При этом резонируют черепная коробка и чакры света. Почувствуйте звук внутри вас. Повторите еще два раза, опустите руки и посидите в тишине. Нараспев произнесите ОМ, каждый в своем ритме, пока не наступит естественная пауза.



4 Закончите медитацию, опустив руки и лоб на пол, в ритуале заземления и в знаке полного смирения.

### Дхарма и Карма

Считается, что ОМ — слог созидания, гармонии и порядка; через него выражается вечная сущность. И это не конкретное божество какой-то религии, а сверхсознание, организующее начало, которое поддерживает божественный порядок (дхарма) через причину и следствие (карма) и чья мудрость доступна любому человеку как мудрость «самого древнего учителя из всех учителей».

ОМ — звуковая вибрация, которая подчеркивает каждую часть Вселенной вплоть до мельчайших деталей.



# Медитация: чакры



В большинстве из нас преобладает один тип энергии чакр. Каждая из четырех базовых чакр соответствует одному из четырех элементов.

«Равновесие наступает тогда, когда мы можем все принять и поладить с каждым человеком, не поступаясь тем, во что мы верим. Равновесие всех чакр и расцвет каждой из них приводит нас к тому, что Патанджали называл «состоянием безоблачной правды и раем на земле».

Чакры, существующие на энергетическом уровне, можно представить как трансформаторы, через которые энергия всех оболочек выходит из нашего физического тела и разума в окружающий мир. Тело, разум и эмоции являются продолжением функции чакр. Изменения на одном уровне автоматически ведут к переменам на всех остальных уровнях.

Чакры — это водоворот энергии внутри нас. Мы можем осознать их присутствие и затем работать с ними, чтобы привести в равновесие все уровни нашего существования. Используя медитацию, чтобы узнать качества, традиционно закрепленные за каждой основной чакрой, мы можем обрести богатство психологической проницательности.

## Осознание чакр

Чтобы добиться истинной проницательности в отношении самого себя, необходимо понимать состояние нашей системы чакр. А это значит, что мы должны осознать их наличие. Чтобы вам было легче это сделать, выполните серию из трех дыхательных упражнений, приведенную далее. Вы должны сосредоточить свое внимание на том, что ощущаете, и относиться к своим ощущениям беспристрастно. Что бы вы ни выяснили в процессе медитации, вы должны оставаться всего лишь наблюдателем и учиться на собственном опыте, не позволяя себе увлекаться, особенно если эмоциональная реакция застала вас врасплох.

По мере того как вы будете изучать свои чакры во время медитации, постарайтесь ощутить сияние или тусклый свет каждой из них. Все чакры вращаются, светятся, обладают цветом, звуком и образом. Оценивая эти проявления активности чакр, вы сможете понять, насколько каждая чакра малоактивна или чересчур активна внутри всей системы в целом.

## Соответствие чакр

Каждый из нас находится под смешанным влиянием, но одно из влияний всегда доминирует. Подобно астрологическим знакам, каждая чакра соответствует одной из четырех стихий, что помогает нам распознать ее истинный характер. Четыре корневые чакры распределяются следующим образом:



Козерог

Телец

Дева



Рыбы

Рак

Скорпион



Овен

Лев

Стрелец



Водолей

Близнецы

Весы

**1. Корневая чакра (муладхара)** соответствует Земле, как и зодиакальные знаки Козерога, Тельца и Девы. Их качества обеспечивают выживание, практичность, надежность, стойкость, логический склад ума, а также материалистический и разумный подход к жизни. Слабость Земли проявляется в косности и отсутствии воображения, если эти свойства не смягчены влиянием других стихий. Если Земля заблокирована, нам не удастся понять, что у нас есть необходимые средства для выживания. Если же Земля излишне активна, появляется навязчивое желание защитить себя с помощью накопления состояния.

**2. Сакральная чакра (свадистхана)** соответствует стихии Воды, как и зодиакальные знаки Рыб, Рака и Скорпиона. Их качества обеспечивают социальные связи, а также сочувствие, умение радоваться, чувственность, способность создать домашний очаг и заботу о других людях. Слабость Воды состоит в плаксивости, эмоциональной уязвимости, нежелании смотреть в лицо фактам и склонности к всепрощению. Если Вода заблокирована, мы можем оказаться изгоями общества, хотя от этого зависит наша жизнь. Если же Вода излишне активна, то мы можем стать зависимыми от субстанций, удовольствий и других людей.

**3. Чакра солнечного сплетения (манипура)** соответствует стихии Огня, как и зодиакальные знаки Овна, Льва и Стрельца. Их качества дают нам возможность добиться личного успеха, а также наделяют нас теплом и дружелюбием, энтузиазмом и стремлением вдохновить других и помочь им поверить в свои убеждения и в себя. Слабость Огня приводит к излишней самоуверенности и нежеланию видеть препятствия. Если Огонь заблокирован, нам не хватает энергии, чтобы спланировать что-либо или достичь цели, и мы беспомощно плывем по жизни, но если Огонь слишком активен, в нас развивается непомерный эгоизм.

**4. Сердечная чакра (анахата)** соответствует стихии Воздуха, как и зодиакальные знаки Водолея, Близнецов и Весов. Их основное свойство — способность достучаться до других людей вопреки собственному «я», познать красоту и гармонию, идеи и идеалы. Воздух принадлежит всем, и воздушные знаки понимают, что все мы взаимодействующие частицы единого целого. Слабость Воздуха в склонности к неорганизованности, в оторванности от реальности, хотя они всегда руководствуются благими намерениями. Если Воздух заблокирован, мы становимся пленниками собственного «я», но если он чрезмерно активен, мы не признаем никаких ограничений.

Чакры 1—3 — это чакры жизни, их сочетание позволяет поддерживать физическую жизнь индивидуума. Чакры 1—4 могут считаться опорой для трех вышестоящих элементов: Эфира (или общения), Разума (органа сознания) и Духа, который является связующим звеном с целым.

## 1 Осознание чакры: «включаем свет»

Прежде всего выберите удобную позу для медитации, чтобы наступило состояние *самтвик*. Осознание — это функция лобной чакры (*аджны*), поэтому медитация начинается с «включения света».

Хорошим упражнением для «включения света» является траата, то есть внимательное созерцание объекта: пламени свечи, цветка или кристалла. Это приводит в состояние равновесия нервную систему и фокусирует энергию в центре головы, чтобы осветить мозг. Вы также можете выполнить короткую дыхательную гимнастику, например подышать обеими ноздрями по очереди.



## 2 Осознание чакры: дыхание вверх и вниз по позвоночнику

Эта последовательность поможет вам осознать путь движения энергии, на котором расположены чакры, словно перекрестки или развилки на скоростном шоссе вдоль позвоночника.

**1** Сначала вдохните и двигайтесь вверх по «шоссе», от копчика к макушке.

**2** Выдохните и двигайтесь обратно, вниз. Вы также можете представить, как на вдохе свет движется вверх, а на выдохе опускается вниз подобно ртути в термометре. Возможно, при выполнении этого упражнения вы захотите руками почувствовать дыхание.



## 3 Осознание чакры: остановка на каждой чакре

**Выполняя этот вариант медитации, вы должны почувствовать качество каждой основной чакры.**

**1** В основании позвоночника вдыхайте и выдыхайте корневой чакрой. Энергия сосредоточена в этой точке на вдохе и расходится от нее вовне на выдохе. Повторите еще два раза, прежде чем перейти к следующей, сакральной чакре. Снова на вдохе фокусируйте энергию в чакре и на выдохе выпускайте ее наружу.

**2** Продолжайте двигаться вверх по позвоночнику, выполняя по три вдоха и выдоха, чтобы активизировать каждую чакру. Выполнив три вдоха и выдоха в коронной чакре, сделайте паузу и отдохните, позволяя энергии чакр вдохновить и излечить вас. Затем двигайтесь вниз, начиная с коронной чакры. Оказавшись снова в корневой чакре и сделав по три вдоха и выдоха, отдохните. Вы ощутите питательную поддержку и безопасную твердость физической оболочки, в которой живете. Цель упражнения в восстановлении равновесия между чакрами с помощью осознания их работы и исправления того, что провоцирует дисбаланс.

**3** Повторите весь процесс еще один-два раза — медленно, расслабленно и внимательно. Осторожно выйдите из состояния медитации и проведите ритуал заземления.

**4** После выхода из состояния медитации вам, возможно, захочется записать свои ощущения, чтобы усилить увеличивающуюся чувствительность к переменам в «настроении» каждой чакры.



## Произносим нараспев биджа мантры для чакр

Как только вы определили местоположение ваших чакр и можете легко ими дышать, возможно, вам захочется попробовать произносить нараспев мантры, чтобы осветить чакры или дать им питание. У каждой чакры свой звук (см. таблицу). Это и есть биджа мантры, или мантры-семена. Они не имеют никакого буквального значения, их задача состоит в том, чтобы посадить семена идей в разуме. Каждую мантру следует произносить три раза, медленно, на низкой ноте, которая должна вибрировать в такт вибрации чакры. Санскритский звук АМ — мягкий, нечто среднее между «э́м», «ха́м» и «хаа́м».

1 Начинайте с корневой чакры и повторяйте звуки нараспев в каждой последующей чакре по пути вверх. Закончив произнесение звука в коронной чакре, сделайте паузу, затем снова произнесите звук коронной чакры и начинайте движение вниз. После произнесения звука в корневой чакре снова остановитесь.

2 Повторите весь цикл еще два раза, прежде чем выйти из состояния медитации. Биджа мантры представлены буквами санскритского алфавита, расположенными внутри символического изображения, которое, возможно, вам будет приятно использовать при визуализации.



### Звуки чакр

Произнося нараспев эти звуки, представляйте качества каждой чакры, которые выражены в совершенной форме ее символом.



- Звук **ЛАМ** для корневой чакры (муладхара). Знак помещен внутри желтого квадрата (компактное качество земли).



- Звук **ВАМ** для сакральной чакры (свадистхана). Знак помещен внутри белого полумесяца (Луна управляет водами).



- Звук **РАМ** для чакры солнечного сплетения (манипура). Знак помещен внутри красного треугольника, обращенного вниз (огонь распространяется вверх и вниз из одной точки).



- Звук **ЙАМ** для сердечной чакры (анаката). Знак помещен в центре двух наложенных друг на друга треугольников (цвета могут быть различными, потому что изменяя цвет воздуха, касающегося одновременно земли и неба).



- Звук **ХАМ** для горловой чакры (вишуддха). Знак помещен внутри белого круга (эфир, или космос, наполняет всю Вселенную).



- Звук **АУМ** для лобной чакры (аджна). Знак помещен внутри серого или розовато-лилового круга между двумя лепестками. Это «командный центр», где благодаря осознанию и пониманию сходятся и становятся прозрачными все противоположности (два лепестка).



- Звук **ОМ** для коронной чакры (сахасрара). Знак помещен в центре наполненной светом сферы, распространяющей сияние вокруг себя, потому что дух первичен.





# Йога для детей

Очень легко превратить йогу в веселое занятие для детей. В этом разделе представлены упражнения, которые помогут развить у ребенка понимание упражнений йоги. Здесь же вы найдете множество забавных идей.



Бел Гиббс

# Полезна ли йога детям?

172

полезна ли йога детям?

Взрослые занимаются йогой на протяжении многих веков. И пусть сегодня многие жалуются, что дети растут слишком быстро, йогой они могут заниматься с самого раннего возраста, и делать это с удовольствием. Знакомая ваших детей с теорией и практикой йоги, а также соответствующим стилем жизни, вы даете им наилучший старт.

## Йога для детей

Детство — это удивительное время, когда естественная энергия и творческая фантазия находятся на высоком уровне, глаза и разум открыты навстречу миру, а учение превращается в игру. Это самый подходящий момент, чтобы ребенок мог изучать свое тело и радоваться его способностям, а вы — помочь малышу понять, как работает его мозг, и познакомить с идеей внутреннего «я», или души.

Мы все обладаем необходимым потенциалом для развития нашего внутреннего «я», и йога подсказывает нам, как это сделать. Йога очень выразительна, вот почему она так привлекает детей. Невозможно перечис-



лить все то хорошее, что йога дает детям, но основное внимание следует уделять тренировке сильного здорового тела, спокойного, концентрированного ума и непременно ощущения внутреннего покоя.

## Что йога дает родителям?

В этом разделе представлены занятия йогой с детьми от 3 до 11 лет, но в определенном смысле они подой-

*Йога побуждает нас найти свободное время и просто радоваться жизни.*

дут для детей любого возраста. Когда вы будете демонстрировать позы йоги детям, вспомните собственное ощущение радости и соприкоснитесь с тем ребенком, который по-прежнему живет внутри вас. Вы лучше справитесь с ролью родителя, если будете активно заботиться о здоровье вашего ребенка — как физическом, так и эмоциональном, духовном. Занимаясь йогой всей семьей, вы станете больше времени проводить вместе, научитесь чему-то новому и просто повеселитесь. И для этого вам не понадобятся ни машина, ни телевизор!

## Что в этом разделе?

Этот раздел написан с любовью к веселью и приключениям. На следующих страницах вас ждут животные и мир природы. А дети инстинктивно тянутся к этому, их воображение отлично работает. Итак, мы начинаем. Помогите вашему ребенку

*Когда ребенок растет, для него очень важно получать удовольствие, проводя время с родителями и друзьями. Это поможет вам установить с ним прочные отношения, которые продлятся всю вашу жизнь.*



«превратиться» в одного из веселых красочных персонажей из главы «Парад зверей». Когда дети будут легко изображать позы животных, попробуйте с ними и другие веселые позы. Пусть ваш малыш придумает что-то свое, не останавливайте его. Все позы можно объединить в одну интересную историю, как это предложено в главе «Одна поза за другой». А что, если

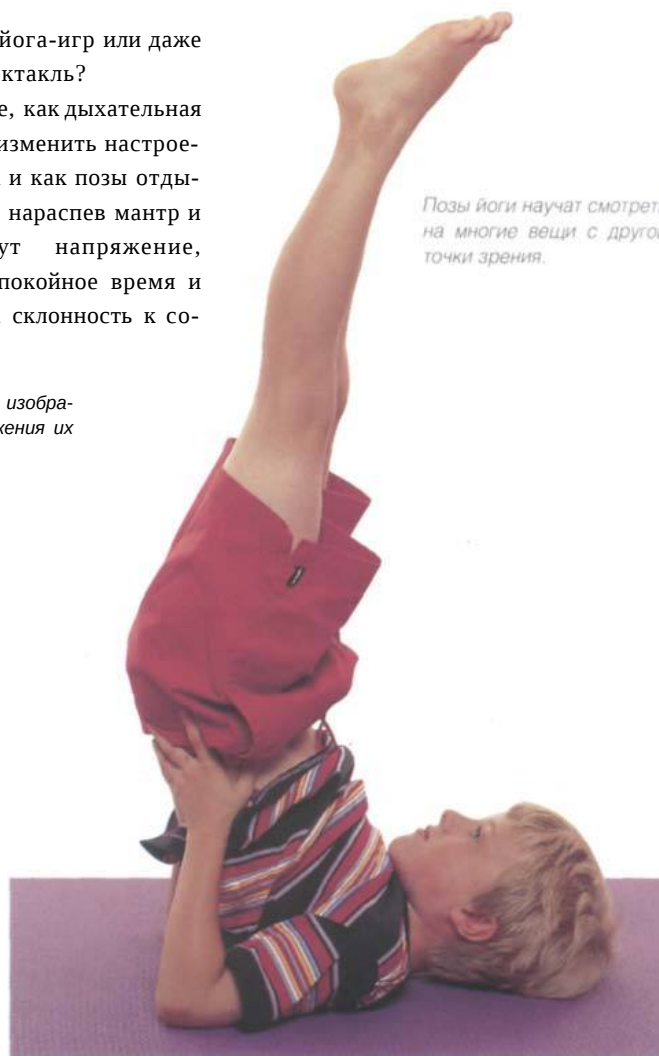
поиграть в одну из йога-игр или даже поставить йога-спектакль?

Вы также узнаете, как дыхательная гимнастика может изменить настроение вашего ребенка и как позы отдыха, проговаривание нараспев мантр и медитация снимут напряжение, обеспечивая вам спокойное время и развивая у ребенка склонность к созерцанию.

*Детям очень нравится изображать поведение и движения их любимых животных.*



*Гусиный шаг помогает физически укрепить ноги и не воспринимать все слишком серьезно.*



*Позы йоги научат смотреть на многие вещи с другой точки зрения.*





# расскажем детям о йоге

Следующие страницы вдохновят вас сделать йогу неременным атрибутом жизни вашей семьи. Краткий «урок истории» объяснит, как появилась йога и почему она до сих пор необходима в нашей суетливой жизни. Внутри каждого из нас есть потаенный уголок, где прячется ключ к нашему внутреннему потенциалу, подобному сокровищнице. И мы показываем детям, как выпустить на волю скрытые в них силы.

# Откуда к нам пришла йога?

176

расскажем детям о йоге

Йога появилась много тысяч лет назад в Индии как система самопросвещения. В наши дни, несмотря на все достижения XXI века, облегчающие нам жизнь, все больше и больше людей обращаются к йоге за вдохновением, подтверждая ее вечную привлекательность.

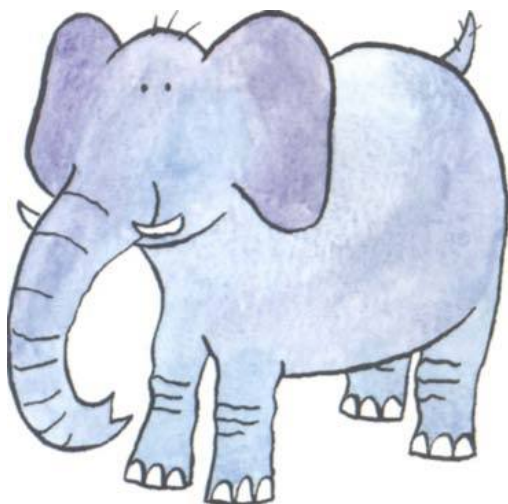
## Значение йоги

Изначально йога развивалась как способ стать ближе к высшему, божественному присутствию. Практика йоги была скорее духовной, чем физической. Теперь йога дарит нам радость как система физических упражнений, иначе ее называют хатха-йогой, и развивает нас духовно. Многие люди до сих пор уверены, что практика йоги укрепляет их веру.

Индийские мудрецы, или гуру, которые первыми развили идеи йоги, верили, что духовного просветления можно достичь лишь в результате постепенного приближения к нему. Они разработали систему упражнений, выполняя которые можно стать абсолютно здоровым. Гуру полагали, что, развивая физическое тело — первая ступень йоги, — они могут укротить разум, улучшить концентрацию и найти свое внутреннее «я», то есть душу.



*Пустите сильные корни, и вам будет легче устоять перед поворотами судьбы.*

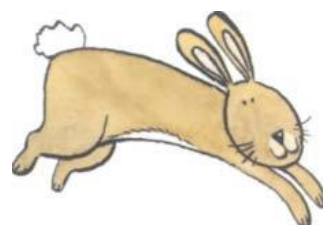


## Природа знает лучше

Изначально гуру черпали вдохновение из окружающей их природы. Они изучали законы природы, жизнь растений и поведение животных со страстью ученых. Мудрецы восхищались силой и наблюдательностью хищных

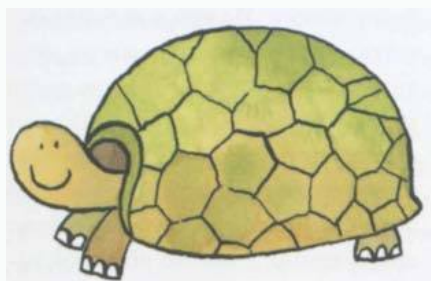
зверей и птиц, когда те охотились, их способностью сохранять энергию и спать совершенно беззвучно, когда выдавалась такая возможность. Восхищаясь этим сбалансированным, инстинктивным способом существования, йоги (то есть те гуру, которые

*Одни животные вдохновляют нас своей быстрой реакцией, другие напоминают, что торопиться не следует.*





развивали и практиковали философию (йоги) начали подражать движениям животных и их поведению. И очень скоро они обнаружили, что приобрели особые качества. Так родились классические асаны, или позы зверей.



## Что узнали йоги

Гуру наблюдали за тем, как животные дышат, и заметили, что те из них, у кого сердце бьется медленнее, как у слона и черепахи, живут намного дольше светлых и нервных животных с быстрым сердцебиением, таких как мыши и кролики.

Гуру стали считать солнце центром их энергетической вселенной, увидев, как растения и цветы тянутся вверх, чтобы впитать в себя тепло и энергию светила. Мудрецы любили огромными деревьями, потому

*Как и йоги в древние времена, вы можете многому научиться у окружающей вас природы. Просто откройте глаза и постарайтесь увидеть хорошее во всем.*

что те были одновременно могучими и гибкими. Их корни уходили глубоко в землю и крепко держались за нее, а ветви свободно раскачивались на ветру. Йоги увидели в этом метафору кодекса жизни человека и поняли, что люди смогут быть счастливее и здоровее, если они тоже будут прочно стоять на земле, сохраняя при этом гибкость.

# Йога и наше тело

178

расскажем детям о йоге

Согласно философии йоги, человеческое существо состоит из нескольких слоев, которые напоминают «одежки» луковицы, заметные, если ее разрезать. Их иначе называют коша.

## Ты лук!

Самый верхний слой — наше физическое тело (анна майя коша). Этот слой знаком нам лучше всего, потому что его можно увидеть и мы каждый день им пользуемся. Глубже расположен наш разум, или слой разума (мана майя коша). Здесь берут свое начало наши мысли, чувства и эмоции. Самый глубокий слой — духовный (ананда майя коша), пристанище нашего внутреннего «я», или души.

Слои разума и души представить труднее, потому что они невидимы. Целью йоги является использование физического тела в качестве посредника для достижения сначала разумного слоя, а затем и слоя духовного. По мнению йогов, именно в этом последнем слое и пребывает истинное счастье. Достигнув своего внутреннего «я», мы сможем радоваться обретению нашей личностью совершенно новых сторон. Регулярные занятия йогой помогут установить связь тела с душой и развить нашу духовную натуру. Чем раньше мы начнем это удивительное путешествие внутрь себя, тем лучше.

## Физическое тело

Человеческое тело состоит из мозга, сердца, легких, миллиардов крошечных клеток, 206 костей, 600 мышц и большого количества крови. Более чем наполовину наше тело состоит из воды.

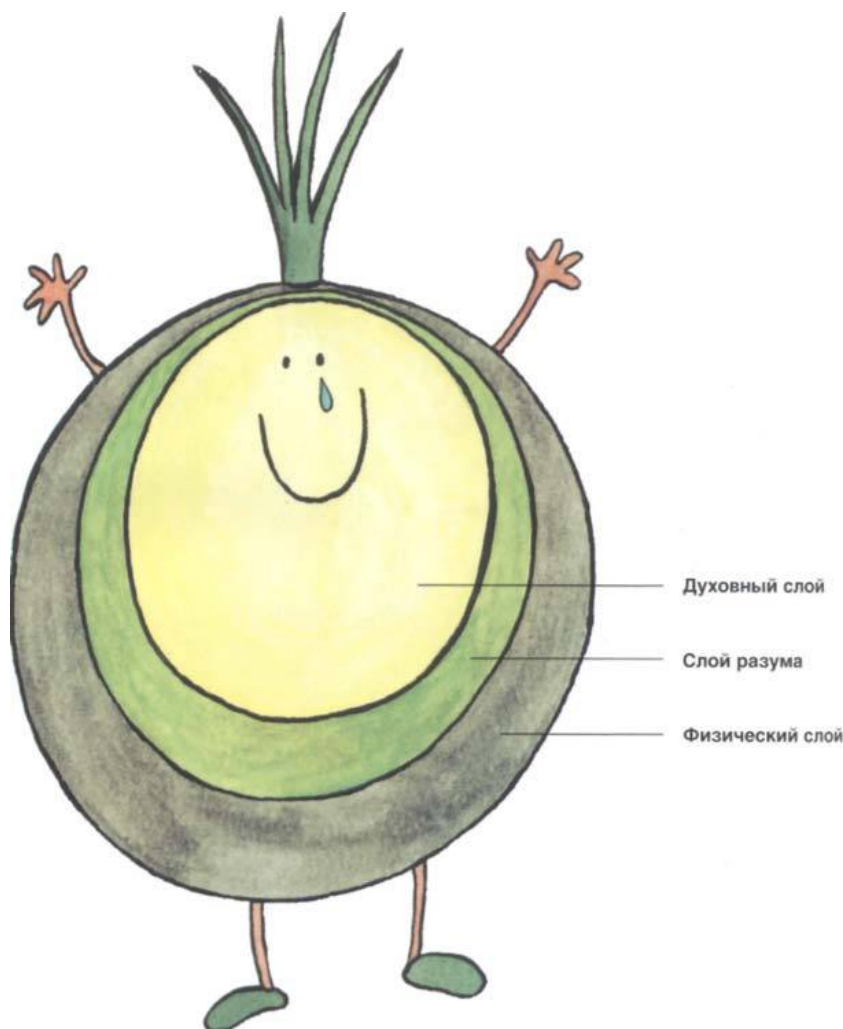
Мозг — это центральный компьютер тела, рассылающий инструкции и указания конечностям и внутренним органам. Сердце — мощный насос, качающий кровь по всему телу. Кровь — это «река жизни» нашего те-

ла, которая переносит кислород и питательные вещества туда, где они требуются, и возвращает двуокись углерода обратно в легкие, чтобы мы могли ее выдохнуть. Наши легкие похожи на две большие губки, впитывающие кислород из воздуха, когда мы дышим. Благодаря этому мы живем. А что касается воды внутри нас, то она необходима для работы всего организма, начиная от моргания и глотания до дыхания и движения, включая чтение этой книги.

Наши кости образуют скелет и удерживаются вместе мускулами, которые в буквальном смысле слова не дают нам рассыпаться на куски. Если наши мышцы слишком напряжены, мы чувствуем скованность, наши

*Представьте себе «одежки» луковицы. Удивительное дело: чем больше «одежек» вы снимаете, тем больше их остается. Вы устроены точно также!*

движения ограничены. Если ничего не предпринимать в течение долгого времени, то напряженные мышцы могут испортить осанку, походку, словно запирая наше тело в неудобном положении. Вот почему появляются сутулая спина, боли в шее и разбитые колени. Но есть и хорошая новость: мышцам можно вернуть подвижность с помощью регулярной мягкой растяжки, и они снова станут эластичными. Это позволит нам выпрямить спину, расправить плечи, поднять и раскрыть грудную клетку, стоять прямо, с высоко поднятой го-



ловой, легко дотягиваться руками до носков ног и чувствовать себя в отличной физической форме.

## Зачем нужны упражнения

Польза от физических упражнений огромна. Они укрепляют сердце, следовательно, улучшается кровообращение и ко всем частям тела поступает больше крови, обогащенной кислородом и питательными веществами. Если улучшается кровообращение, значит, из организма быстрее выводятся отходы жизнедеятельности, улучшается пищеварение, уходят напряжение из мышц и мозга и негативные эмоции. Физические упражнения укрепляют кости, тонизируют мышцы и связки, поэтому мы становимся подтянутыми и крепкими. Упражнения повышают уровень энергии и ведут к увеличению производства эндорфинов, естественных гормонов радости, которые влияют на наше настроение и самочувствие.

Все упражнения хороши в умеренных количествах, но некоторые из них заставляют работать большее количество мышц. Можно добавлять йогу к обычным тренировкам, потому что йогой можно заниматься дома, и это не будет стоить вам ни копейки. Йогой могут заниматься все члены семьи, при этом вы не только проводите время вместе, но и приобретаете важные жизненные навыки.

## Хатха-йога

Физическая йога, или хатха-йога, предполагает выполнение особых поз, которые называются асанами. Асаны разработаны так, чтобы тренировать все части тела. Они объединены в группы и включают наклоны вперед и назад, позы в положении стоя и в положении сидя, позы с поворотом позвоночника и с наклоном в сторону, позы на равновесие и вверх ногами. По мере знакомства с ними и тренировок вы узнаете, что разные группы поз оказывают различное физическое и эмоциональное действие. Некоторые позы успокаивают и расслабляют, а другие — придают силы и бодрость.



*Мы можем по-разному использовать наше тело. Эта поза сандвича с опорой успокаивает мозг, когда вы наклоняетесь вперед, а ваш партнер получает возможность растянуть спину.*



*Тело — ваш храм, и физические упражнения превращают ваше тело в потрясающее место обитания души.*

# Что у вас на уме?

180

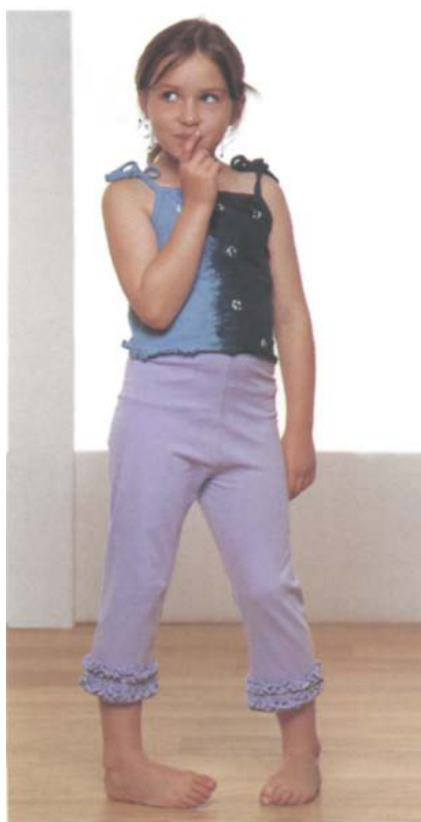
расскажем детям о йоге

Согласно философии йоги разум — это та сила, которая управляет нашим физическим телом и питает наш внутренний мир или душу, где, по убеждению йогов, и находится наша подлинная сущность. Разум определяет, каким — гладким или ухабистым — будет наш жизненный путь и будем ли мы считать наш стакан наполовину пустым или наполовину полным.

Гуру Патанджали называл йогу искусством успокаивать разум. Он верил, что можно приучить разум полностью сосредоточиваться на чем-то одном, чтобы он работал с максимальной отдачей.

## Пять способов думать

Гуру, которые развивали философию йоги, верили в существование пяти уровней мыслительного процесса, от нерационального и спутанного до ясного и сосредоточенного. Последнее и есть высший уровень мышления, и достичь его может каждый из нас. Но



сначала мы должны научиться управлять нашим иррациональным, или безрассудным, поведением.

Наш низший уровень мышления можно сравнить с раскачиванием пьяной обезьяны на ветвях. Мыслей много, они путаются и разобщены. На втором уровне наш разум похож на сонного водяного буйвола, который стоит в грязи без всякой инициативы. Третий уровень — наиболее распространенное состояние разума — это мобильный разум, который постоянно мечется между уверенностью и сомнением, знанием и незнанием. На четвертом уровне разум становится относительно ясным, у него появляется цель, но ему не хватает внимания. На пятом, наивысшем, уровне разум занят только объектом своего внимания. На этом

*Если вы подумаете, прежде чем начнете творить или действовать, это поможет вам правильно себя вести.*

*Дай голове отдохнуть! Разум, который всегда чем-то занят, может физически переутомиться.*

уровне разум и объект сливаются в единое целое.

## Заботимся о разуме

Благодаря регулярным занятиям йогой мы учимся совершенствовать мыслительный процесс. Приведенные в книге упражнения и дыхательная гимнастика помогут вам научиться радоваться тишине и неподвижности. Как только вы овладеете основными позами, вам станет легче сконцентрироваться. Это первый этап контроля над бесконечными возможностями разума.

## Зачем нужна концентрация?

Искусство концентрации было утрачено. Против него работало желание быть все время чем-то занятым.

Ведь считается, что мы должны все время к чему-то стремиться, чего-то добиваться, что-то производить и совершенствоваться. Так мы оказываемся вовлеченными в массу дел и рискуем стать дилетантами во всем и ни в чем не добиться мастерства. Отсутствие умения сконцентрироваться мешает нам сидеть спокойно, не позволяет сначала подумать, а потом говорить или составить план, а потом уже действовать. Непослушные обезьяны берут в плен наш разум, и наше физическое тело отвечает на это беспокойным поведением и гиперактивностью.

## Живем только настоящим

Концентрация помогает нам радоваться свету настоящего момента и думать о завтрашнем дне, только когда он наступит. Это ощущение сродни тому, как вас захватывает хорошая книга или интересный разговор с другом. Концентрация способствует вниманию в школе, улучшает способность понимать и усваивать информацию, позволяет уделить максимум внимания окружающим нас



181

расскажем детям о йоге

людям и укрепить отношения с ними. Концентрация дает возможность на все сто процентов отдаться тому, чем мы заняты. А это значит, что мы справимся с делом настолько хорошо, насколько это в наших си-

*Предоставленный самому себе, наш разум может стать таким же неуправляемым, как эти обезьяны.*

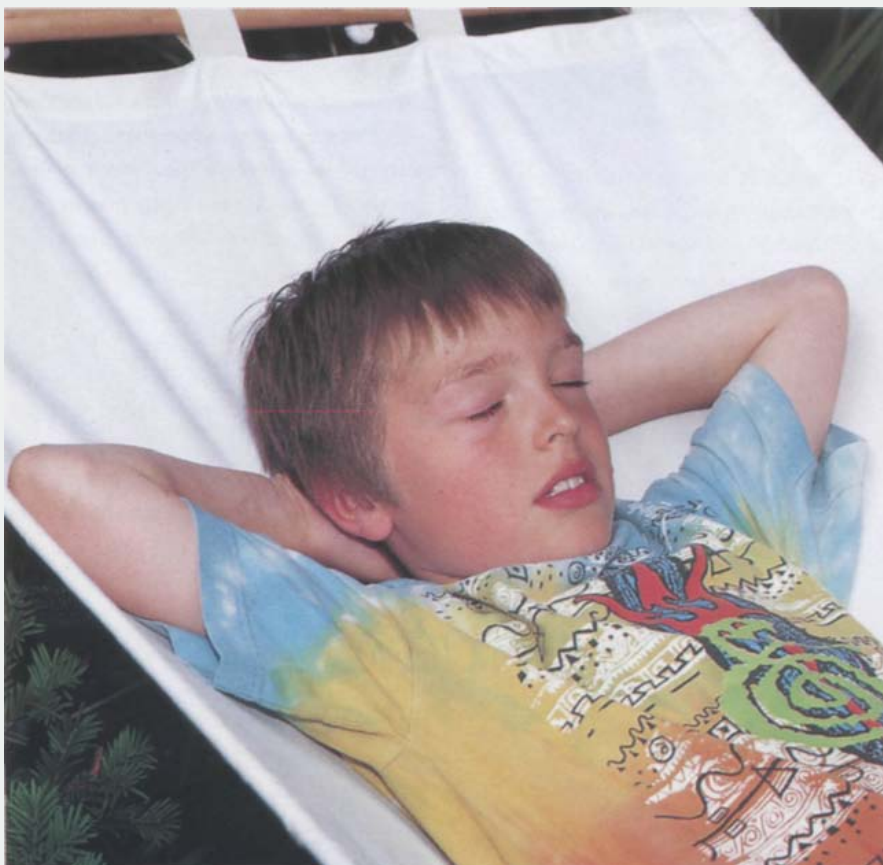
лах. Подобно тому, как солнечные лучи становятся сильнее, проходя через увеличительное стекло, наши мысли, объединившись, могут стать мощным инструментом.

## Медитация

Как только мы научились концентрировать внимание и фокусировать разум и энергию на чем-то одном, мы можем поговорить о медитации. Медитация — та же концентрация, только в более глубокой форме. Подумайте о концентрации как о потоке воды, который то останавливается, то движется дальше. Медитация — это бесконечный поток воды, который течет без остановок и препятствий.

Так или иначе, мы все стремимся к более глубокому умиротворению разума, чем дает концентрация. Когда наше внимание целиком поглощено, разум замолкает, мы на время забываем о тревогах, и приходит на смену всему остальному созерцание нашего внутреннего мира.

*Каждому из нас доступно внутреннее умиротворение, которое дарит спокойный разум.*



# Ваш невидимый друг дыхание

182

расскажем детям о йоге

Дыхание — наше самое важное ежедневное занятие. Вместе едой с оно позволяет нашему телу получать энергию, необходимую для жизни.

Но если без еды мы можем выдержать несколько дней, то не дышать можем всего несколько минут. Если мы научимся осознанному и пра-

вильному дыханию, то оно динамично стимулирует наше хорошее физическое, психическое и эмоциональное самочувствие.

Регулярное дыхание обеспечивает замену старого воздуха новым. Дыхание через нос включает полный вдох и полный выдох, а это значит, что диафрагма сокращается и расслабляется, массируя сердце и все органы брюшной полости.

Неглубокое дыхание не дает легким достаточного количества кислорода и лишает диафрагму необходимой амплитуды движения. Если легкие не способны нормально работать, застоявшийся воздух попадает в ловушку и тело не получает необходимого притока кислорода. Из-за этого мы хуже сопротивляемся болезням.

## Осанка

Дыхание диафрагмой или животом открывает грудную клетку и увеличивает объем легких. Мы все должны стоять и сидеть с прямой спиной, чтобы правильно дышать. При этом грудная клетка раскрыта, плечи опущены, осанка изменяется к лучшему. В результате правильное дыхание укрепляет органы дыхания, улучшает осанку и поднимает настроение.

## Прана

Согласно философии йоги, другой функцией дыхания является увеличение нашей жизненной энергии, называемой *прана*. Йоги полагают, что это приводит, в свою очередь, к контролю над разумом.

Прана контролируется с помощью специальных упражнений — *пранаямы* (*аяма* означает удлинение или придание новых размеров чему-либо). Эти упражнения увеличивают количество жизненной энергии и помогают установить связь с нашим спокойным внутренним «я».



*Ищем дыхание. Детям будет интересно попытаться найти то, чего нельзя увидеть.*



*«Посмотрите, я его не касаюсь!» Дуновением можно удерживать перышко. Вот она, сила нашего дыхания, которую мы принимаем как должное.*



## Дыхание как мост

Дыхание — это мостик между разумом и телом. Мост можно увидеть в действии, если дышать и одновременно потягиваться. Посмотрите, как ваши выдохи и вдохи успокаивают разум и помогают телу вытянуться.

### Твой невидимый друг

*Кто из вас видел ветер, друзья?*

*Ни ты, ни я и ни он.*

*Но лишь зашуршит на ветках листва,*

*Значит, мимо промчался он.*

### Твой невидимый друг

*Кто из вас видел ветер, друзья?*

*Ни ты, ни я и ни он.*

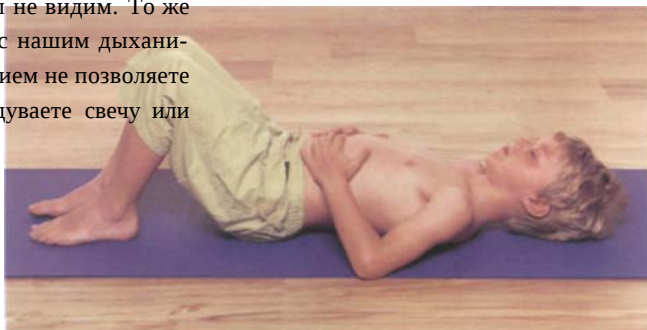
*Но лишь зашуршит на ветках листва,*

*Значит, мимо промчался он.*

Это стихотворение говорит, что лишь увидев то, к чему прикоснулся ветер, мы замечаем его присутствие, хотя самого ветра мы не видим. То же самое происходит и с нашим дыханием. Если вы дуновением не позволяете перышку упасть, задуваете свечу или

Дышите через нос медленно и глубоко, одновременно с этим потяните руки вверх. Этот удивительный жест придает силы и заявляет: «Я — это я!»

смотрите, как от вашего дыхания оттаивает морозный узор на стекле, значит, вы видите дыхание за работой. Вы можете узнать, на месте ли ваше дыхание, с помощью рук. Лягте на спину, согните колени, ступни поставьте на пол. Положите обе ладони на живот так, чтобы они закрыли пупок, и почувствуете, как живот поднимается и опускается в такт вашему дыханию.



Чтобы дышать животом, надо всего лишь положить на него ладони. Посмотрите, как ваши

пальцы расходятся в стороны на вдохе, а на выдохе снова соединяются.

# Как найти душу

184

расскажем детям о йоге

Философия йоги учит, что человек — это не просто соединение мышц и костей. В каждом человеке обязательно есть внутреннее «я» — душа. Традиционно людей оценивают по внешнему облику, а не по их внутренней сущности, поэтому нет ничего удивительного в том, что многие люди спрашивают, есть ли у человека душа. Настоящий йог не только подтвердит наличие у человека души, но и добавит, что душа — это основной элемент нашего существа.

## Наше тайное «я»

С точки зрения йоги, физическое тело — лишь сосуд для души во время ее пути к истине и просветлению. Душа — это наше истинное «я» и наша сущность. Этот внутренний мир лежит не на внешней оболочке тела, а в глубине его, на уровне ананда майя коша — оболочка блаженства. Словно скрытый от посторонних глаз дра-

гоценный камень, душа всегда в нас и ждет, когда мы ее отыщем. Она всегда с нами, как всегда на небе солнце, даже если его скрывают плотные тучи.

## Прикоснуться к душе

Регулярные занятия йогой могут привести нас в тот укромный уголок, где прячется душа, чтобы мы узнали себя настоящих. Начиная выполнять асаны для физической пользы, чтобы стать более гибкими и сильными или чтобы облегчить, например, боль в спине, мы оказываемся в логическом начале пути к душе. Мы видим реальные результаты занятий и постепенно проникаем сквозь скорлупу физического тела. По мере того как мы осознаем наше физическое тело, растет наша эмоциональная чувствительность. Мы уже по-другому относимся к окружающему миру и очень скоро понимаем, что йога не просто дала



нам то, чего мы от нее ожидали, но и подарила что-то еще.

## Показать нашу истинную сущность

Йога — это процесс открытия самого себя, когда мы снимаем слой за слоем, пока не доберемся до самой сердцевины. Сначала, возможно, мы сможем лишь раз взглянуть на это исполненное покоя внутреннее святилище, но со временем заметим небольшую перемену в нашем отношении к жизни: неожиданно вдруг почувствуем, что вполне довольны тем, что имеем, а ощущение неудовлетворенности из-за того, что не получили большего исчезло. Выясняется, что мы стали философами, спокойно воспринимаем взлеты и падения и меньше тревожимся по пустякам. Эта мягкая, постепенная эволюция помогает нам восхищаться спектаклем жизни, а не пугаться ее сложностей.

## Чем меньше, тем лучше

Если дети соприкоснутся со своей душой, это поможет им познакомиться с этой внутренней радостью. Йога подталкивает нас к тому, чтобы мы пользовались нашими внутренними ресурсами. При помощи наставника вы увидите, что у вас есть все для того, чтобы чувствовать себя внутренне счастливым.

*Наш дом там, где наше сердце. Безопасный и счастливый дом просто создан для сладких снов.*



Философия йоги утверждает, что все мы от природы солнечные люди. Просто прогоните тучи, и вы увидите, что солнце на месте и сияет так же ярко, как и прежде.



Лягте головами друг к другу! Это поможет вам радоваться близким людям. Вы поймете, что жизнь — это возможность дарить и принимать любовь.

Ничто не сравнится с тем чувством, которое вы испытываете, обнимая любимого плюшевого мишку.



# Волшебник внутри вас

186

расскажем детям о йоге

Любой ребенок может поверить в себя и найти в себе внутреннюю силу. Детям нужно только показать, как это сделать.

## Позитивное отношение

Один аспект йоги имеет отношение ко всему, что мы делаем. Мы должны сосредоточить все наше внимание на том, чем мы занимаемся. Это начинается дома, когда выполняем позы йоги, и этот же принцип может быть применен к повседневной жизни.

Патанджали, автор классического текста «Сутр йоги», выделил несколько основных правил жизни. Они включают в себя *ямы*, которые помогают нам правильно себя вести, и *нииямы*, которые учат регулировать наше отношение к происходящему. Ямы и нииямы учат нас, как осознанно и внимательно относиться ко всему, что мы делаем, демонстрируя максимум наших способностей.

## Ямы

Неагрессивность, или *ахимса*, — один из основных принципов. В частности, он предполагает, что мы не должны навредить себе, выполняя асаны, потому что любим свое тело.

Развивая в себе сострадание к другим, защищая окружающую среду, мы также придерживаемся принципа неагрессивности. Всегда старайтесь помочь тем, кому повезло в жизни меньше, чем вам. Убирайте за собой мусор.

Яма честности, известная как *сатия*, говорит о том, что человек не должен стараться выдавать себя за того, кем он не является. Сатия требует от нас понимания наших сильных и слабых сторон — мы должны гордиться тем, кто мы и какие мы.

Открытость, или *астейя*, учит нас быть гибкими и открытыми для перемен, позволяя жизненным ситуациям развиваться и не пытаясь управлять ими. Астейя — буквально: «не укра-



ди» — учит нас не действовать в ущерб другим людям, не завидовать тому, что они имеют, а предлагает задуматься над тем, что мы получили от жизни, и лелеять чувство удовлетворенности.

## Нииямы

Чистота, или *саука*, призывает нас сохранять здоровье и гордиться тем, как мы выглядим. Вы можете придерживаться этого принципа, подерживая порядок в своей комнате.

*Внутри каждого из нас скрыты волшебные силы. С помощью йоги мы узнаем, как выпустить их на свободу-*

Удовлетворение, или *самтоса*, учит нас делать то, что мы делаем, потому что нам это приятно, а не потому, что это делают другие.

Энтузиазм, или *тапас*, что в буквальном переводе означает «жара», поддерживает наше страстное желание жить. Мы должны добиваться большего, прикладывать для этого усилия и действительно идти к своей цели.

## Энергетические чакры

Философия йоги определяет чакры как невидимые центры духовной и физической энергии, расположенные в теле человека. Они отражают наше эмоциональное состояние и могут влиять на наше поведение и отношения. Существуют семь основных чакр.

- Корневая чакра (1) дает чувство заземления и защищенности, отвечает за инстинкт выживания.
- Сакральная чакра (2) регулирует отношения с друзьями и родственниками, определяет социальный успех и способность радоваться самим себе.
- Чакра солнечного сплетения (3) отвечает за веру в себя и способность радоваться жизни.
- Сердечная чакра (4) позволяет нам открыть свое сердце и быть веселым.
- Горловая чакра (5) отвечает за общение.
- «Третий глаз» (6) обеспечивает ясность мышления.
- Коронная чакра (7) — это мудрость и духовность.

Многие йоги верят, что, научившись уравнивать чакры, мы сможем восстановить гармонию в нашей жизни. Подумайте об этих энергетических центрах и мысленно, используя воображение и визуализацию, оживите их. Традиционно чакры представляют в виде цветка лотоса. Смысл в следующем: если лепестки цветка сомкнуты, значит, чакра тоже закрыта. Мысленно заставляя цветок раскрываться и наполняя его теплым светом, мы возвращаем в чакру жизнь и энергию. Попробуйте найти собственные позитивные образы, важные для вас, которые будут отражать ваши чувства.

Используя воображение и визуализацию, ваши дети обретут силу осознания. Не бойтесь говорить о своих эмоциях. Спросите себя, в какой именно части тела вы ощущаете печаль или душевную боль. Опишите и направьте мысленное изображение на соответствующую чакру, чтобы облегчить эмоциональные проблемы. Пом-



ните, что физические проблемы часто являются признаком скрытого эмоционального дисбаланса.

## Открыть свое сердце

Сутулые плечи могут означать, что сердечная чакра закрыта. Сердечная чакра представляет нашу любовь к самим себе и к жизни. Поощряйте открытость сердца и подстегивайте самоуважение, используя растяжку верхней части тела, чтобы энергия шла по меридианам сердца. Растяжка пальцев, рук и плеч очень хороша для этой цели. Подходящую растяжку дают позы Льва, Рыбы и Верблюда. Вы можете представить лучи теплого солнечного света, пронизывающие ваше тело в позе Маленького Будды.

*Если вы сидите в позе Маленького Будды, вы заземлены, но ваш мозг работает ясно.*

Семь чакр расположены вдоль позвоночника. Осознание этих особых энергетических центров улучшает ваше эмоциональное состояние.

## Стойте прямо и не двигайтесь

Неспособность сосредоточиться или посидеть спокойно позволяет предположить недостаток заземления. То, что мы можем стоять на собственных ступнях, связано с нашей корневой чакрой. Сильные позы, например позы Воина или Дерева, развивают уверенность и заставляют нас ощутить «якорь», удерживающий нас в жизни. Представьте сильное величественное дерево и почувствуйте, как его корни уходят глубоко в землю. В позе Маленького Будды вы ощутите себя заземленным, но неподвижным.

## Заяви о себе!

Застенчивость и боязнь высказываться связаны с горловой чакрой. Используйте звук для самовыражения и для укрепления уверенности в себе. Попробуйте рычать как лев или дыхание жужжащей пчелы. Потянитесь, чтобы раскрыть грудную клетку, используя позы Кобры или Верблюда. Это также может помочь.



# Давайте разомнемся!

188

расскажем детям о йоге

Разминка из несложных разогревающих упражнений является основной подготовкой к занятиям йогой. Потратьте 5—10 минут на эти простые и веселые упражнения, чтобы разо-

греть остывшие мышцы, сосредоточить внимание и настроиться на занятия йогой. Подобная подготовка очень важна, она поможет избежать травм. Начинайте с небольших дви-

жений, работайте со ступнями и ногами, потом переходите к кистям, запястьям, рукам, шее и голове. Затем выполняйте упражнения для всего тела и позы с партнером.

## Итак, мы начинаем

- Выберите теплую светлую комнату в спокойной части дома. Не забудьте выключить телевизор!
- Начинайте занятия йогой не раньше чем через час-два после еды.
- Занимайтесь на ковре, ковровом покрытии или на специальном коврике для занятий йогой, если он у вас есть.
- Наденьте свободную удобную одежду.
- Вам пригодятся подушки, поэтому они должны быть под рукой, а для совсем маленьких детей приспособлениями могут служить мягкие игрушки.
- Зажгите несколько свечей или палочку благовоний, чтобы создать настроение.
- Включите расслабляющую музыку, когда будете отдыхать.
- Начинайте с занятий по 15 минут и постепенно увеличивайте их продолжительность до 30 минут, по мере того как вы к ним привыкнете. Слушайте язык тела и внимательно следите за уровнем энергии, учитесь понимать, когда занятие следует закончить.
- Ваша цель — позитивные занятия йогой, а не совершенство. Просто веселитесь!

## Планируем занятие йогой

- Перед началом занятия выполните разминку.
- Подышите носом.
- Мягко и продуманно входите в позу и выходите из нее. Слово «асана» означает «удобное сиденье», поэтому вам всегда должно быть комфортно во время выполнения позы.
- Не забывайте о самовыражении при выполнении поз зверей. Рычите как лев! Лайте как собака!
- Не забывайте о равновесии тела, выполняйте позы для обеих его сторон.
- Не забывайте о противовесах — например после наклона вперед выполняйте наклон назад. Обязательно полежите на спине после серии сильных поз в положении стоя.
- Позы с поворотом позвоночника лучше всего выполнять после того, как вы сделали растяжку спины, например с

помощью позы Тряпичная кукла (наклон вперед в положении стоя).

- Думайте о том, как соединить дыхание и движение. Общее правило: на вдохе вы тянетесь вверх или назад, на выдохе — наклоняетесь вперед или вниз (растяжка «Солнечный свет» служит хорошим примером).
- Занятие должно состоять из асан, игр, дыхательной гимнастики и спокойного отдыха. Всегда заканчивайте занятие релаксацией в течение 5—10 минут или дольше, если вам хочется.
- Воспользуйтесь дневником йога и специальными фигурами отмечайте, какие позы вы уже сделали. Записывайте свои ощущения и чувства, говорите, какая часть занятия вам понравилась больше остальных.





**Круг над головой.** Сложите руки над головой наподобие остроконечной шапочки. А теперь опишите верхушкой «шапочки» невидимый круг, чтобы разбудить вашу талию.

**Описываем круг.** Кистями, ступнями и тазом описывайте круги в воздухе. Пусть круги будут разного размера. Чем медленнее вы будете их описывать, тем лучше. Если вы занимаетесь вместе с друзьями, возможно, вам захочется взяться за руки, чтобы не упасть!



**Ветряная мельница.** Вращайте руками, подражая крыльям мельницы. Делайте вдох, когда руки тянутся вверх, и выдох, когда руки опускаются обратно на колени.



**Пожимаем плечами.** На вдохе поднимите плечи к ушам, а на выдохе отведите назад и вниз. Обратите внимание на то, какой длинной вам теперь кажется ваша шея.



# Укачиваем малыша

190

расскажем детям о йоге

Это разминочное упражнение хорошо растягивает мышцы ягодиц и бедер. Представьте, что ваша нога от колена и ниже — это маленький ребенок, которого вы нежно укачиваете на руках. Обнимите ногу, как вы обняли бы малыша, и качайте из стороны в сторону. Дышите глубоко. Поднимите ступню, чтобы поцеловать «крошку» в лоб.

1 Сядьте на пол, поднимите правую ногу и осторожно согните колено. Подтяните правую ступню к пупку, держа щиколотку в руках.



2 Обнимите колено и голень обеими руками и нежно качайте вашего «малыша» из стороны в сторону. Закончите упражнение, легко поцеловав «малютку» в лоб. Для этого поднимите ступню к лицу.

# Кошка, Собака, Змея и Мышка

Повторите эту серию разогревающих упражнений столько раз, сколько вам захочется. Они заставляют проснуться вашу спину, растягивают мышцы ног и укрепляют руки, запястья и кисти. Вы можете делать эти упражнения в одиночестве, но намного веселее делать разминку с другом. Одно упражнение должно плавно переходить в другое. И не забывайте дышать!

1 Встаньте на колени в позе Кошки, плечи над кистями рук, пальцы (кошачьи когти) расставлены. Потритесь носами с вашей подружкой-кошкой и глубоко вдохните.



2 Когда вы делаете выдох, встаньте на пальчики ног, распрямите колени и поднимите вверх ягодицы, чтобы голова свесилась вниз. Потом упритесь пятками в пол: ведь вы же представляете себя собакой, которая потягивается с утра. Сделайте несколько вдохов и выдохов.

3 На очередном вдохе разверните пальцы ног и лягте на живот. Пальцы ног направьте назад. Высуньте язык и пошипите как змея.



4 На выдохе поднимите ягодицы и сядьте на пятки. Опустите лоб на пол. Отдохните, как тихая маленькая мышка. А теперь поднимите ягодицы, снова встаньте в позу Кошки и начинайте все сначала.

# Тренировка в паре

192 Если вы будете выполнять разминку и упражнения йоги в паре, вам будет вдвойне веселее. Вы сможете лучше выполнить растяжку, если занимаетесь с партнером. Работа в паре поможет вам стать более вни-

мательным, вы почувствуете ответственность за своего партнера. Выполняя эти упражнения, разговаривайте друг с другом, чтобы каждый из вас получил от них максимум пользы.

На духовном уровне работа в паре укрепляет связь между людьми и усиливает принцип йоги — единение. Это отличный способ завязать отношения и понять необходимость поделиться своими чувствами.

расскажем детям о йоге



**Радуга.** В этой позе ваши бока создают арку прекрасной радуги. Опуститесь на колени примерно в 1 м друг от друга и стойте прямо. Дальнюю от партнера ногу вытяните в сторону, ближней к партнеру рукой упритесь в пол для опоры. Вдохните и на выдохе соедините свободные руки. Вы хорошо растянете боковую поверхность тела. Представьте себе радугу, которая наполняет вас своим ярким светом. Отпустите руки и выполните упражнение для другой стороны.



**Пила.** Сядьте друг напротив друга, вытянув ноги. Один из вас должен положить обе ступни внешним ребром на голени партнера. Потянитесь вперед и возьмите партнера за руки. Осторожно потяните партнера на себя, чтобы он хорошо растянул спину и заднюю поверхность ног. Отпустите руки. Теперь ваш партнер сделает то, что делали вы.



**Восьмерка.** Скрестив ноги, сядьте напротив партнера так, чтобы ваши колени соприкасались. Протяните правую руку вперед и вниз, к правой руке партнера. Согните левую руку, заведите за спину и схватите партнера за кисть правой руки. Дышите ровно и глубоко. На каждом выдохе аккуратно потяните левую кисть партнера к себе. Задержитесь в таком положении на несколько вдохов и выдохов, затем поменяйте руки.



**Мое окно.** Встаньте на колени друг перед другом, поднимите руки вверх и надавите ладонями на ладони партнера. Представьте, что между вами стекло. Один из вас будет «вести» руки партнера, как будто вы моеете окно. Описывайте большие круги, тянитесь вверх так высоко, как только можете, максимально растягивайте руки в стороны и опускайте вниз к коленям. Когда вы описываете круги, не отнимайте ладони.



**Фонтан.** Сядьте на пол, скрестив ноги. Держите друг друга за руки ниже локтей. Вдохните, на выдохе отклонитесь назад и позвольте партнеру держать вас. Сначала выполняйте упражнение по очереди, а затем одновременно.

**Стул.** Встаньте спиной друг к другу, ступни расставлены. Приседайте до тех пор, пока не соприкоснетесь ягодицами. Положите руки на талию. Дышите глубоко. Когда у вас заболят ноги, представьте, что между вами течет поток энергии, который позволит вам продержаться еще немного. Выпрямитесь и расслабьтесь.

#### Знаете ли вы, что...

Связки и мышцы необходимо растягивать постепенно и естественно, не напрягая их и не торопясь. Это особенно важно в детстве, когда мышцы еще растут. Вот почему разминка так важна.

# Тянемся навстречу солнцу

194

расскажем детям о йоге

Эта серия упражнений создана для того, чтобы приветствовать бога Солнца, которого почитают в мифологии индуизма как символ здоровья и бессмертия.

Растяжка «Солнечный свет» вытягивает вверх и заряжает энергией все тело, особенно спину, делая ее гибкой и сильной, а также проясняет разум и

зажигает улыбку на вашем лице. Благодаря этой растяжке вы готовы к новому дню.

Чтобы выполнить эту серию упражнений, встаньте перед окном, особенно если день солнечный. Можно встать лицом к другу. Глубокое дыхание поможет вам плавно пере-

ходить из одной позы в другую. Общее правило: на вдохе вы тянетесь вверх или наклоняетесь назад, а на выдохе наклоняетесь вперед.

«Истинно говорят: гибкая спина — залог долгой жизни».

*Китайская поговорка*

1 Встаньте в позу Горы (Тадасана), лицом к окну или к другу, смотрите прямо перед собой. Ноги прямые, ступни вместе. Сложите руки в приветствие намасте. Глубоко вдохните и представьте веревку, которая осторожно тянет вас за макушку вверх, в то время как ваши ступни твердо стоят на земле.



2 На вдохе вытяните руки высоко над головой. Сложите ладони вместе и задержитесь на несколько секунд.



3 Теперь выдохните и наклонитесь вперед, согнув колени и поставив ладони перед собой на пол.

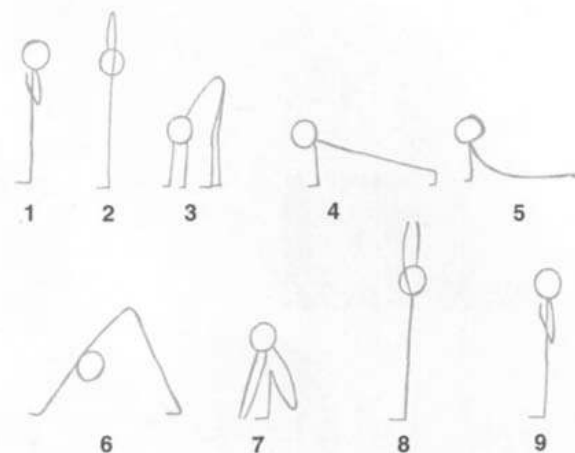


4 Сделайте одной ногой шаг назад как можно дальше, затем шагните другой ногой. Тяните пятки назад, не прогибайтесь, держите ноги прямыми. Представьте, что все ваше тело — это сильное, устойчивое дерево.



5 Опуститесь на пол, поднимите ягодицы и прогните спину, когда вы делаете выдох. Держите голову прямо. Это поза Кобры.

### Последовательность поз



6 Вдохните и на выдохе упритесь пальцами ног в пол и поднимите ягодицы вверх в позе Собаки. Задержитесь так на несколько вдохов и выдохов. Постарайтесь опустить пятки на пол и выпрямить ноги.



7 На выдохе согните колени и посмотрите вперед (или на партнера). Прыжком соедините ступни и сядьте на корточки, упираясь ладонями в пол.



8 Теперь встаньте, руки поднимите высоко над головой и соедините ладони. Сделайте глубокий вдох. Тянитесь вверх, чтобы стать выше ростом. Задержитесь на несколько секунд.



9 Выдохните и сложите руки перед собой в намае. Эта поза завершает растяжку «Солнечный свет». Повторите всю последовательность поз столько раз, сколько потребуется, чтобы вы почувствовали, как согрелось и ожило ваше тело.



# парад зверей

В этой главе вы узнаете, как можно повеселиться, встретившись лицом к лицу с животными разнообразных форм и размеров. Эти экспрессивные позы покажут вам, как подражать инстинктивному поведению и движениям ваших любимых зверей, птиц и насекомых, чтобы вы сумели показать характер каждого из них. Ощутите мощь и гордость рычащего льва или парящего орла, тихую безмятежность бабочки, гибкость скользящей змеи и забавную прыгучесть лягушки.

# Поза Льва

## СИМХАСАНА

### Рычащий лев

## СИМХАГАРДЖАНАСАНА

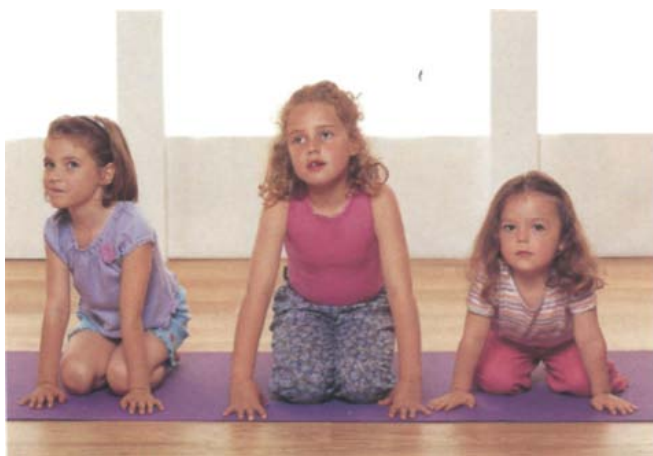
Льва называют царем зверей. В жаркие дни он спит и выходит на охоту по ночам, когда становится прохладнее и его энергия достигает наивысшего уровня. Это очень простая поза, которая нравится детям. Ее легко выполнять и самым маленьким, и тем, кто только приобщается к йоге. Все веселятся от души, но когда все рычат, становится слишком шумно!

#### Польза

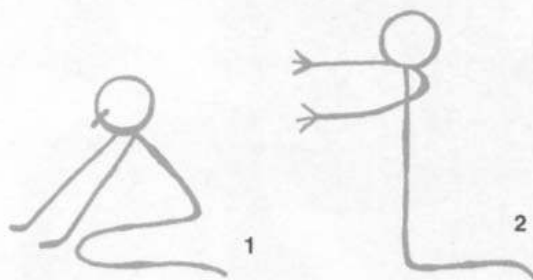
Поза Льва тонизирует тело и разум, вырабатывает уверенность в себе, улучшает способность к общению, снимает нервное и физическое напряжение лица, помогает справиться с болью в горле и проблемами с глазами, ушами, носом и ртом. Поза также делает ум более ясным, заставляет вас улыбаться и готовит к началу нового дня.

#### Когда выполнять эту позу

Это хорошая поза, когда необходимо поднять уровень энергии. Она также поможет перед каким-нибудь важным событием, которого вы немного боитесь и из-за которого нервничаете. Так как эту позу очень легко выполнять, она подходит для детей любого возраста. Она может стать веселым началом занятий йогой, особенно если вы сумеете громко и красиво зарычать.



Последовательность поз



**1** Сначала согните колени и сядьте на пятки. Ладони положите на пол перед собой. Потом перенесите руки — теперь это ваши лапы — на колени. Сядьте и спокойно подышите.

**2** Спокойно вдохните и встаньте на колени, руки вытяните вперед. «Рррррр!» Посмотрите вперед и высуньте язык. Снова сядьте на пятки и порычите еще два раза, чтобы почувствовать себя могучим, но спокойным.



# Собака

## АДХО МУКХА СВАНАНСАНА

В течение тысячелетий собаки были лучшими друзьями человека. Классическая поза Собаки с головой, опущенной вниз, имитирует потягивание собаки, когда та просыпается. В этой позе природная грация сочетается с хорошей растяжкой для всей спины.

### Польза

Эта поза зарядит вас энергией, растянет спину от копчика до верхней точки шеи, укрепит запястья, кисти предплечья и плечи. Поза способствует

притоку свежей крови к голове и снижает напряжение в шее.

### Когда выполнять эту позу

Выполняйте эту спокойную растягивающую позу, когда вы встаете утром с постели. Она может стать частью разминки перед занятием йогой.

Эта поза особенно хороша для подготовки к растяжке «Солнечный свет»

Поза Собаки с головой, опущенной вниз, дает полную растяжку.

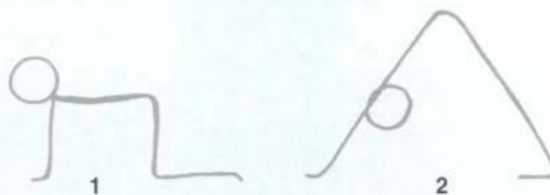
парад зверей



1 Встаньте на четвереньки в позе Кошки. Колени должны быть под тазобедренными суставами, а руки — под плечами. Широко расставьте пальцы и равномерно распределите вес на обе руки. Упритесь пальцами ног в пол.

2 Вдохните, а на выдохе оторвите колени от пола и толкните бедра вверх. Сначала держите ноги слегка согнутыми, а грудную клетку немного приблизьте к бедрам. Несколько раз по очереди поднимите и опустите пятки. Затем опустите обе пятки на пол и выпрямите ноги, насколько сможете. Представьте, что кто-то поднимает вас вверх за копчик, так что вы становитесь похожим на большую букву А. Смотрите на свой живот, почувствуйте, какая тяжелая у вас голова. Дышите глубоко. Чтобы выйти из позы, опуститесь на колени и сядьте на пятки. Лоб опустите на пол. Расслабьтесь.

### Последовательность поз



### Вариант

А теперь попробуйте выполнить позу Собаки с лицом, смотрящим вверх. Эта поза предполагает наклон назад. Из позы Собаки с головой, опущенной вниз, согните колени и опустите их на пол. Подайте бедра вперед, но не опускайте их. Обопритесь на руки, поднимите грудную клетку и посмотрите вверх, мягко прогибая спину.



# Кобра

## БХУДЖАНГАСАНА

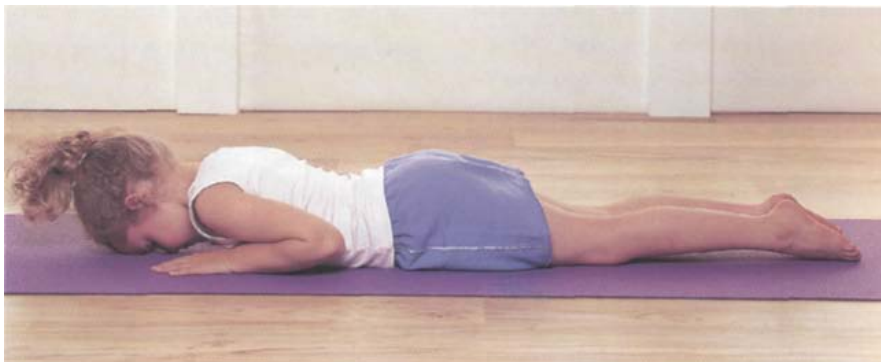
В этом сильном, тонизирующем прогибе назад ощутите всю тяжесть ваших ног и не шевелите ими, чтобы верхняя часть тела могла с силой откинуться назад, как это делает кобра, готовая ужалить. При этом шипите так громко, как вам захочется.

### Польза

Поза Кобры сохраняет позвоночник гибким и здоровым, тонизирует нервы, улучшает сообщение между мозгом и телом. Она также помогает стимулировать аппетит.

### Когда выполнять эту позу

Выполняйте позу Кобры, когда вы чувствуете усталость и потребность в новой энергии. Она также подойдет, если вы хотите почувствовать себя сильным и могучим.



1 Лягте на живот, опустите лоб на пол. Прижмите локти к бокам, положите ладони под плечи. Сконцентри-

руйтесь на том, чтобы ваши ноги и таз оставались тяжелыми. Надавите ступнями на пол.



2 Сделайте глубокий вдох и одновременно медленно оторвите голову от пола. Начинайте смотреть вверх, упираясь

ладонями в пол. Ноги должны оставаться прямыми. Пальцы ног вытяните, упиритесь тыльной стороной ступней в пол.

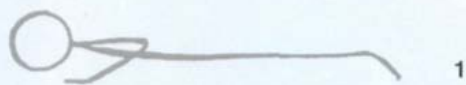


3 Продолжайте глубоко и спокойно дышать. Постарайтесь выпрямить руки и еще немного прогнуть спину. Поднимайте грудную клетку на каждом вдохе. Высуньте язык и пошипите, как змея. Скажите «Сссссс!»

4 Если вам захочется почесать голову «хвостом», раздвиньте колени, еще немного прогните спину и поднимите ступни к голове. Аккуратно лягте на пол и отдохните в позе Ребенка, усевшись на пятки и положив лоб на пол. Руки должны расслабленно лежать вдоль тела. Это поза — противовес для позы Кобры.



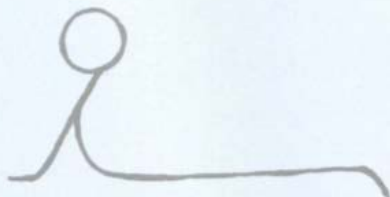
#### Последовательность поз



1



2

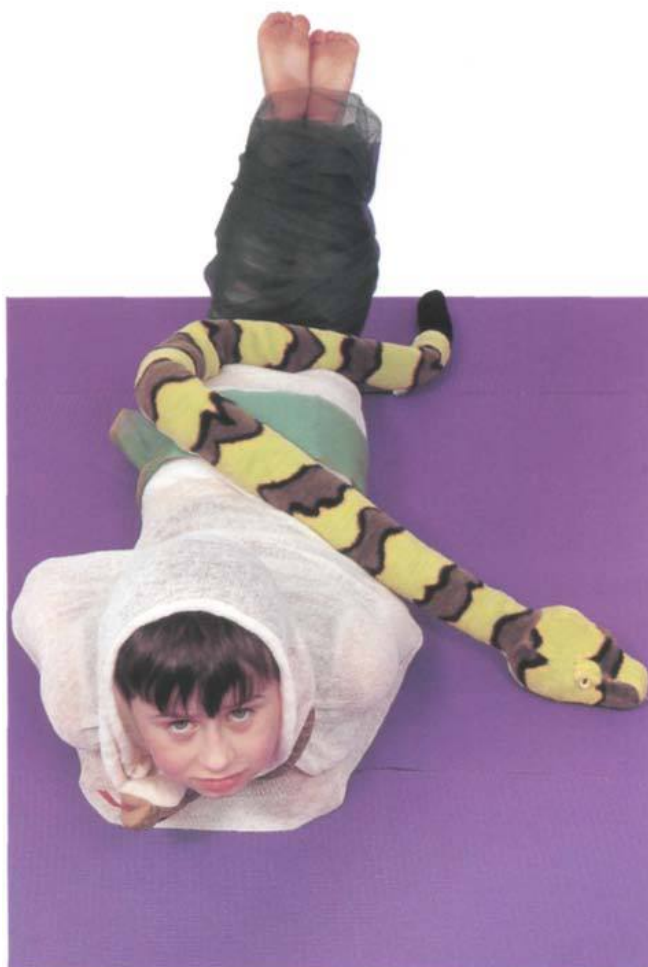


3



4

Изгибайтесь как змея в позе Кобры.



# Орел

## ГАРУДАСАНА



Вот золотой орел неподвижно замер на вершине высокой горы, обзревая окрестности. Но он способен мгновенно сконцентрировать всю свою энергию, расправить огромные крылья и взлететь на поиски жертвы. Поза Орла представляет собой равновесие в положении стоя, имитирующее выдержку и силу этой гордой птицы.

### Польза

Поза Орла помогает выработать решительность и внутреннюю убежденность. Она научит концентрироваться и сделает ваши ноги по-настоящему сильными.

### Когда выполнять эту позу

Это движение надо выполнять в тот момент, когда вы чувствуете неуверенность или напряжение и хотите найти в себе внутренние силы.

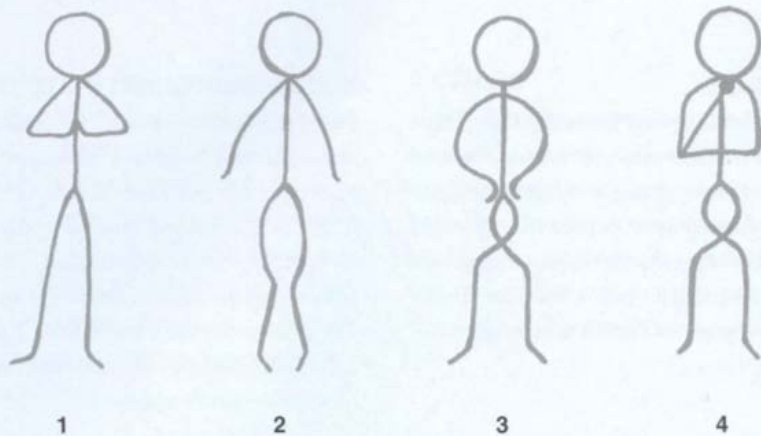


1 Встаньте в позу Горы (Тадасана) и смотрите прямо перед собой. Ноги прямые, ступни вместе. Сложите руки в приветствие намасте. Представьте, как красивый золотой орел сидит высоко на горе и величественно осматривает долину внизу. Выверните дыхание.



2 На выдохе согните колени и разведите руки в стороны, как будто это крылья. Почувствуйте, как крепко вы стоите на ногах. Вы — орел на вершине горы.

## Последовательность поз



1

2

3

4

4 Правую кисть сложите в некрепкий кулак и подоприте ею подбородок.левой ладонью поддерживайте локоть правой руки. Дышите ровно в течение нескольких секунд. Снова встаньте прямо, потрясите руками и ногами, затем повторите позу Орла для другой стороны тела.



3 Держа колени полусогнутыми, скрестите ноги таким образом, чтобы подушечка вашей левой ступни касалась пола рядом с вашей правой стопой.



# Рыба

## МАТСИАСАНА

204

парад зверей

В индуистской мифологии бог Вишну превратился в рыбу (матсиа), чтобы спасти мир от потопа. Поза Рыбы обеспечивает осторожный и одновременно сильный наклон назад, в котором выгнутая грудная клетка имитирует спину рыбы. В этой позе вы лежите на полу, согнув колени и выгнув спину.

### Польза

Поза Рыбы делает дыхание более глубоким и облегчает состояние средней тяжести при астме и бронхите. Грაციозный прогиб спины раскрывает грудную клетку, оставляя открытой чакру сердца и высвобождая позитивные чувства любви и хорошего самочувствия.

### Когда выполнять эту позу

Используйте позу Рыбы, чтобы исправить осанку и прогнать отрицательные эмоции. Вы можете выполнять эту позу после плечевой стойки, позы Свечи или Стрекозы. Малышам эта поза может показаться слишком трудной. Тогда попробуйте с ними позу Крокодила, которая дает практически тот же положительный эффект.



1 Лягте на пол, согните и сомкните колени, ступни вместе, пальцы и пятки на полу. Руки вытянуты вдоль тела.



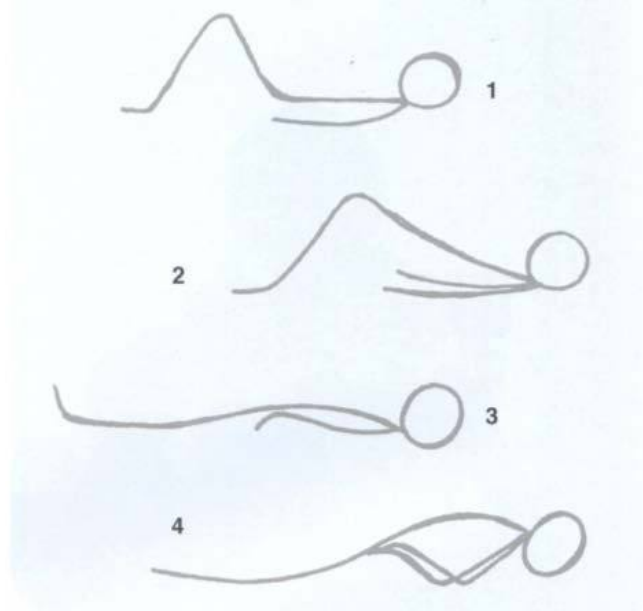
2 Вдохните и, не выпрямляя коленей, поднимите таз и подложите под него руки так, чтобы пальцы соприкасались.



3 Лягте на руки. Вытяните ноги, почувствуйте, какими тяжелыми они стали. Дышите ровно.



### Последовательность поз



4 Сделайте вдох и одновременно поднимите вверх грудную клетку, выгибая спину и касаясь макушкой пола. Упритесь в пол локтями. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, затем опуститесь на пол, освободите руки и обхватите ими колени.

# Лягушка

МАЛАСАНА

205

парад зверей

Лягушки — это хладнокровные земноводные, которые начинают жизнь в виде головастика, лишенных лапок. Лапки у них отрастают с возрастом, и у взрослой лягушки задние лапки очень сильные, что позволяет ей высоко и далеко прыгать. Это забавная подвижная поза, когда из положения на корточках ребенок резко прыгает вверх.

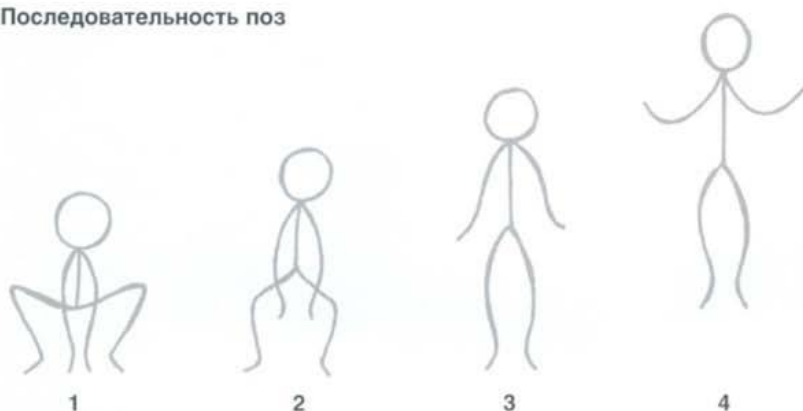
## Польза

Поза Лягушки способствует укреплению голеней и бедер, гибкости ног, тонизирует голеностопные суставы и ступни. Это просто фантастический способ снять усталость и быстро поднять уровень энергии, если вам предстоит еще много дел.

## Когда выполнять эту позу

Прыгайте как лягушка, когда вы чувствуете себя усталым или вялым и нуждаетесь в приливе энергии. Поза поможет и в том случае, если вы, наоборот, перевозбудились и вам необходимо сбросить избыток энергии. Так как это резкий, сильный прыжок, его можно выполнять только после предварительной разминки.

### Последовательность поз



1 Сядьте на корточки, широко разведя колени, и упритесь ладонями в пол. Дышите спокойно и представьте, что ваши ноги стали такими же сильными, как у лягушки.

2 Когда почувствуете, что готовы, оттолкнитесь от пола руками и ногами и прыгните вверх.

3 Вытянитесь и прыгайте так высоко, как только сможете. И во весь голос квайте: «Ква-ква!»

4 Постарайтесь приземлиться на обе ноги. Снова сядьте на корточки, приготовьтесь повторить прыжок. Когда напрыгаетесь, посидите спокойно несколько секунд.

# Крокодил

## МАКАРАСАНА

206

парад зверей

Эта игровая поза способствует самовыражению, и ее очень забавно выполнять в группе. Как это сделать, вы узнаете чуть позже при описании игры «Схватил и съел».

### Польза

Поза Крокодила укрепляет спину и снабжает вас энергией. Если у вас плохое настроение, эта поза поможет справиться с гневом и агрессией.

### Когда выполнять эту позу

Когда вы чувствуете себя усталым или сердитым. Поза Крокодила поможет вам избавиться от отрицательных эмоций, и ваше настроение улучшится.

Крокодил — свирепый воин



**1** Встаньте на колени, как для позы Кошки, кисти под плечами, пальцы широко расставлены. Вытяните ноги.



**2** Лягте на пол, прижмите локти к бокам, кисти на полу на уровне плеч. Пальцы расставлены, руки превратились в когтистые лапы. Соедините ноги, чтобы они стали тяжелым хвостом крокодила. Упритесь лбом в пол и представьте, что вы крокодил.



**3** Сделайте выдох и одновременно поднимите ноги и голову, чуть закинув ее назад. Перемещайте «хвост» из стороны в сторону, чтобы он помогал вам скользить вперед изгибаясь. Когда вы решите, что поползали достаточно, выполните позу Ребенка, чтобы дать отдых спине.



# Ворон

## КАКАСАНА

207

парад зверей

Черный ворон — самая большая из певчих птиц. У него сильные когти и лапы, которые помогают ему быстро и целеустремленно двигаться по земле, и большие крылья, благодаря которым он быстро летает. В этой позе ваши руки превращаются в когти ворона, а спина становится его телом. Эта поза требует силы, уверенности и концентрации. Представьте себе черные глаза-бусинки ворона, чтобы лучше сконцентрироваться на выполнении позы.

### Польза

Поза Ворона способствует сосредоточенности, укрепляет запястья, руки и верхнюю часть тела, помогает развивать чувство равновесия и координацию движений.

### Когда выполнять эту позу

Когда вы испытываете страх, тревогу или нервничаете, поза Ворона поможет вам взять себя в руки и укрепит уверенность в себе.

Вы справитесь с трудностями в позе Ворона



1 Положите подушку на пол перед собой, опуститесь на корточки. Ступни поставьте на ширине бедер. Положите ладони на пол, поверните немного вовнутрь, широко расставьте пальцы.



2 Упритесь верхней частью рук во внутреннюю часть коленей. Постепенно наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете, что вес вашего тела перешел на руки. Качнитесь назад, чтобы перенести вес тела на ступни. Используйте подушку в качестве опоры и не переживайте, если потеряете равновесие. Просто продолжайте попытки.



3 При регулярных тренировках вы научитесь балансировать на руках, и делать это все дольше и дольше. Затем соедините ступни и оттяните пальцы ног, чтобы у ворона появился хвост. Задержитесь в этом положении так долго, как только сможете, а потом опустите ступни и выйдите из позы.

# Голубой кит

## СЕТУ БАНДХАСАНА

208

парад зверей

Йоги называют это положение позой Моста, потому что ваш живот в этой позе напоминает мост. Но быть большим синим китом намного интереснее!

Голубой кит — самое большое животное. Он весит как 15 слонов, но при этом он очень грациозен. Поза Голубого кита — это тонизирующий наклон назад. Нижняя часть тела представляет собой спину большого синего кита.

Представьте, что через ваш пупок кит выпускает свой знаменитый фонтан. Начинайте с позы Труп: лягте на пол, ступни на ширине бедер, руки разведены в стороны, глаза закрыты.

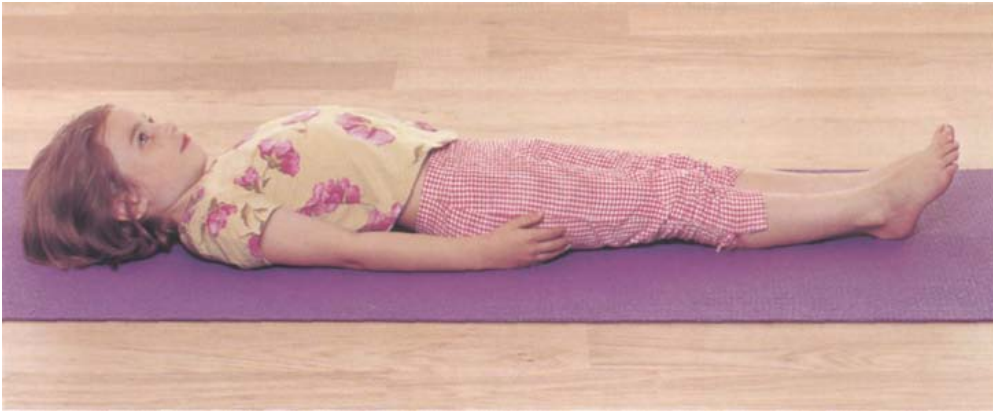
### Польза

Поза Голубого кита укрепляет спину и мышцы ног, позволяет хорошо растянуть мышцы задней поверхности

шеи, помогает сохранить позвоночник гибким, открывает сердце, грудную клетку и легкие.

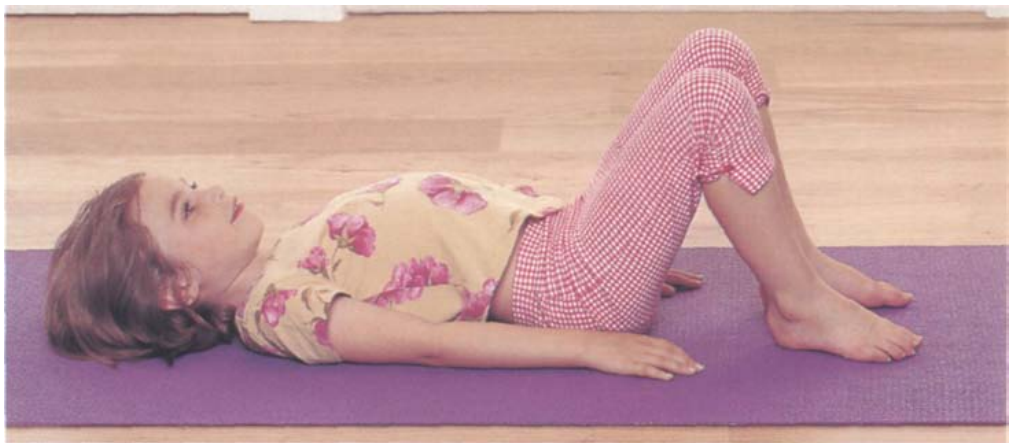
### Когда выполнять эту позу

Выполняйте позу Голубого кита, когда вам нужно поднять настроение после небольшого огорчения. Вы не только успокоитесь, но и снимете боль в спине.



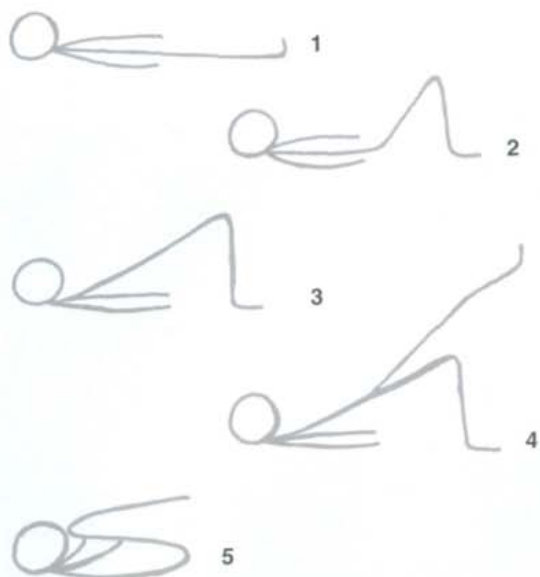
1 Лягте на спину в позе Мертвого человека (Савасана). Положите руки вдоль тела, выровняйте дыхание.

2 Согните колени так, чтобы пальцы ног и пятки плотно стояли на полу. Ступни должны находиться на ширине бедер и на некотором расстоянии от ягодиц. Руки по-прежнему лежат вдоль тела.

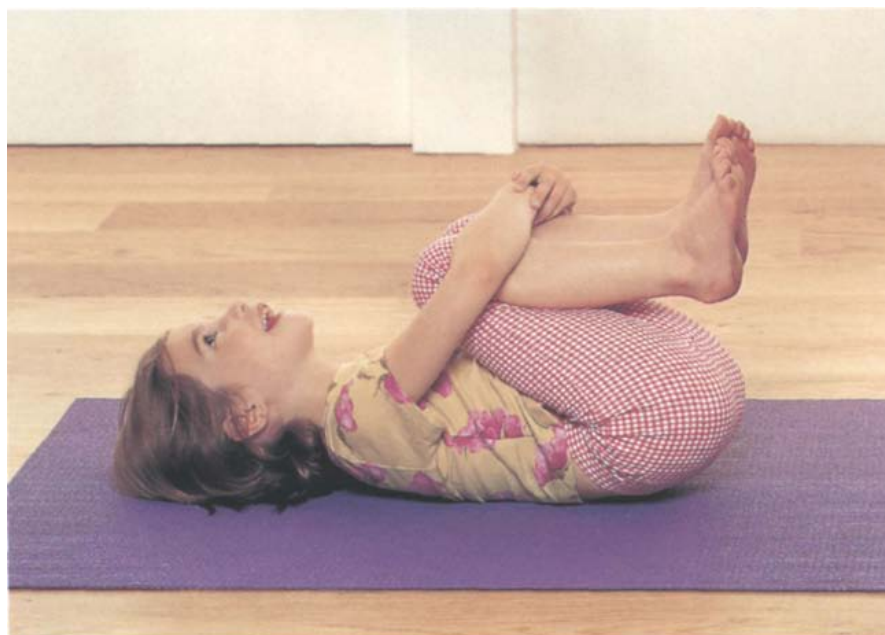


3 Вдохните и медленно оторвите спину от пола. Выдохните и представьте, что вы выбрасываете фонтан воды через пупок — точно так, как это делает кит.

# Последовательность поз



**4** Продолжайте дышать ровно. Ваша спина все также приподнята над полом. Поднимите и выпрямите правую ногу. Посмотрите на пальцы ноги и представьте, что это кончик китового хвоста. Опустите правую ногу и повторите упражнение левой ногой.



**5** Когда вы выдыхаете, мягко опуститесь на пол, прижмите колени к животу и обхватите их руками. Вы станете похожим на жука, лежащего на спинке. Это поза-противовес, чтобы снять напряжение со спины.

# Бабочка

## БАДДХАКОНАСАНА

Бабочка — интересный пример превращения. Она начинает свою жизнь как скромная гусеница и превращается в красивое крылатое существо. Это простая поза в положении сидя, благодаря которой ваши тазобедренные суставы станут более подвижными, а позвоночник вытянется. Если на полу вам жестко, можно сесть на подушку.

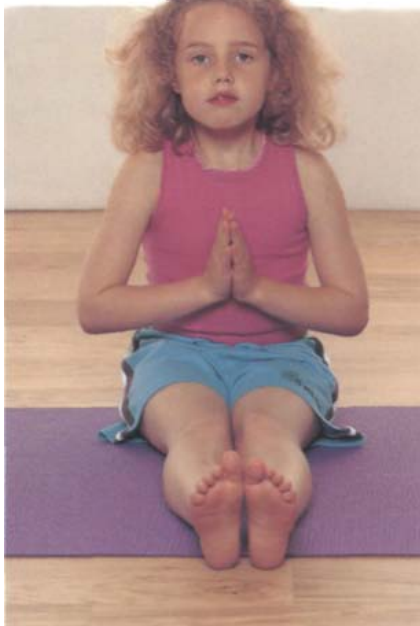
### Польза

Эта поза мягко растянет внутреннюю поверхность бедер и поможет улучшить вашу осанку в положении сидя. Поза также помогает почувствовать заземление.

### Когда выполнять эту позу

Выполняйте асану Бабочки, готовясь принять позу Маленького Будды или снимая напряжение с ног после асаны «Укачивание младенца», включив ее в разминку.

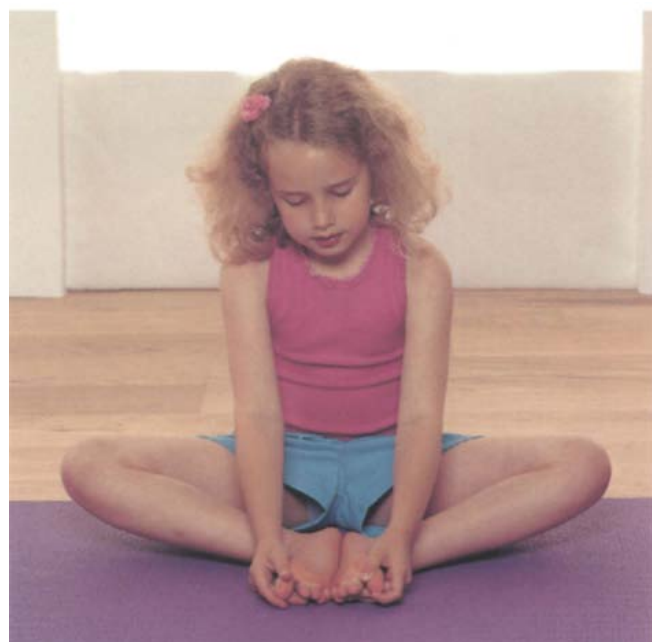
*Научившись принимать позу Бабочки, вы будете сидеть с прямой спиной.*



1 Сядьте на пол, вытяните ноги вперед, соедините ступни. Сложите руки в намасте. Смотрите вперед.



2 Согните правую ногу и поставьте ступню на внутреннюю поверхность левого бедра. Задержитесь в этом положении.



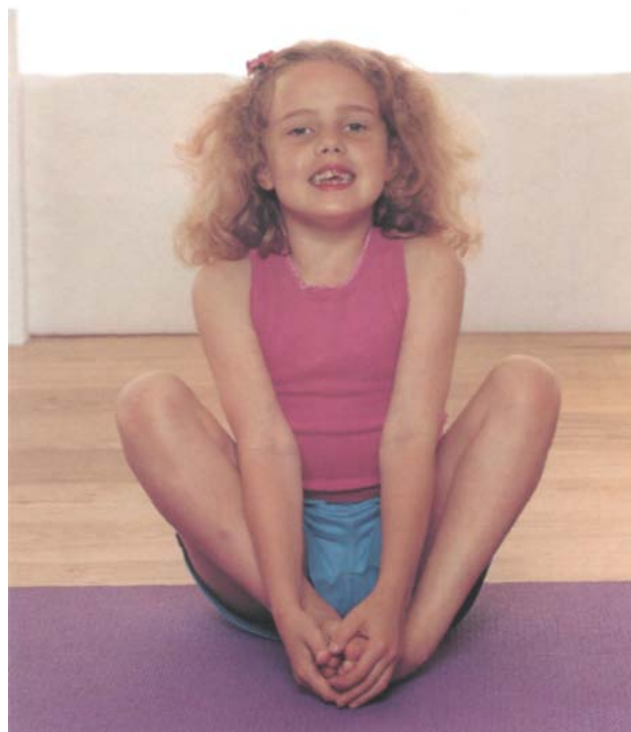
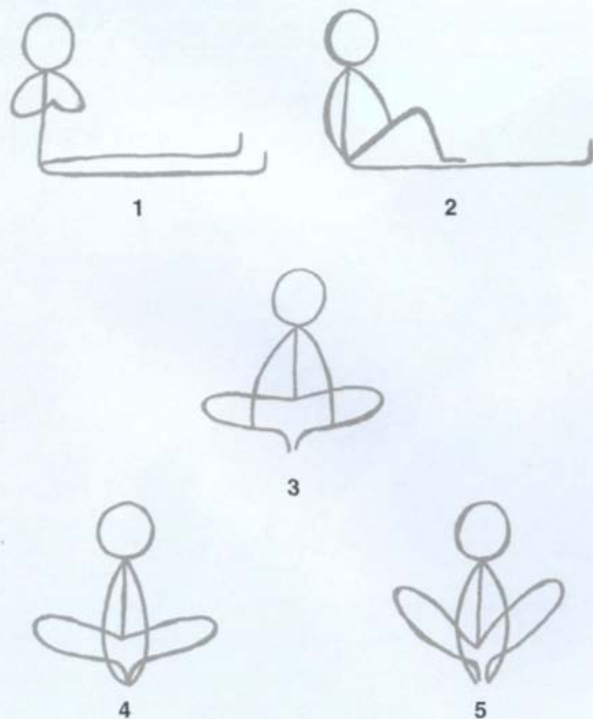
3 Теперь согните левую ногу и подтяните к себе таким образом, чтобы ступни соединились. Вы почувствуете небольшую растяжку в мышцах внутренней поверхности бедер. Попробуйте развернуть ступни, как открывают книгу. Это поможет вашим коленям опуститься еще немного ниже.



4 Теперь переплетите пальцы рук и подложите их под внешние ребра стоп. Сидите красиво, с прямой спиной, не наклоняйтесь.



#### Последовательность поз



5 Осторожно поднимайте и опускайте колени, как будто они стали хрупкими яркими крыльями бабочки. Расслабьтесь.

# Голубь

## КАПОТАСАНА

212

парад зверей

Домашние голуби обладают внутренним компасом, который позволяет им возвращаться домой, как бы далеко они ни улетели.

### Польза

Поза Голубя позволяет глубоко и сильно растянуть ягодичные мышцы. Наклон вперед очень хорошо успокаивает перевозбужденный мозг.

### Когда выполнять эту позу

Поза Голубя наполняет тело энергией после тяжелого дня или серии сильных поз в положении стоя — например позы Воина или Треугольника.

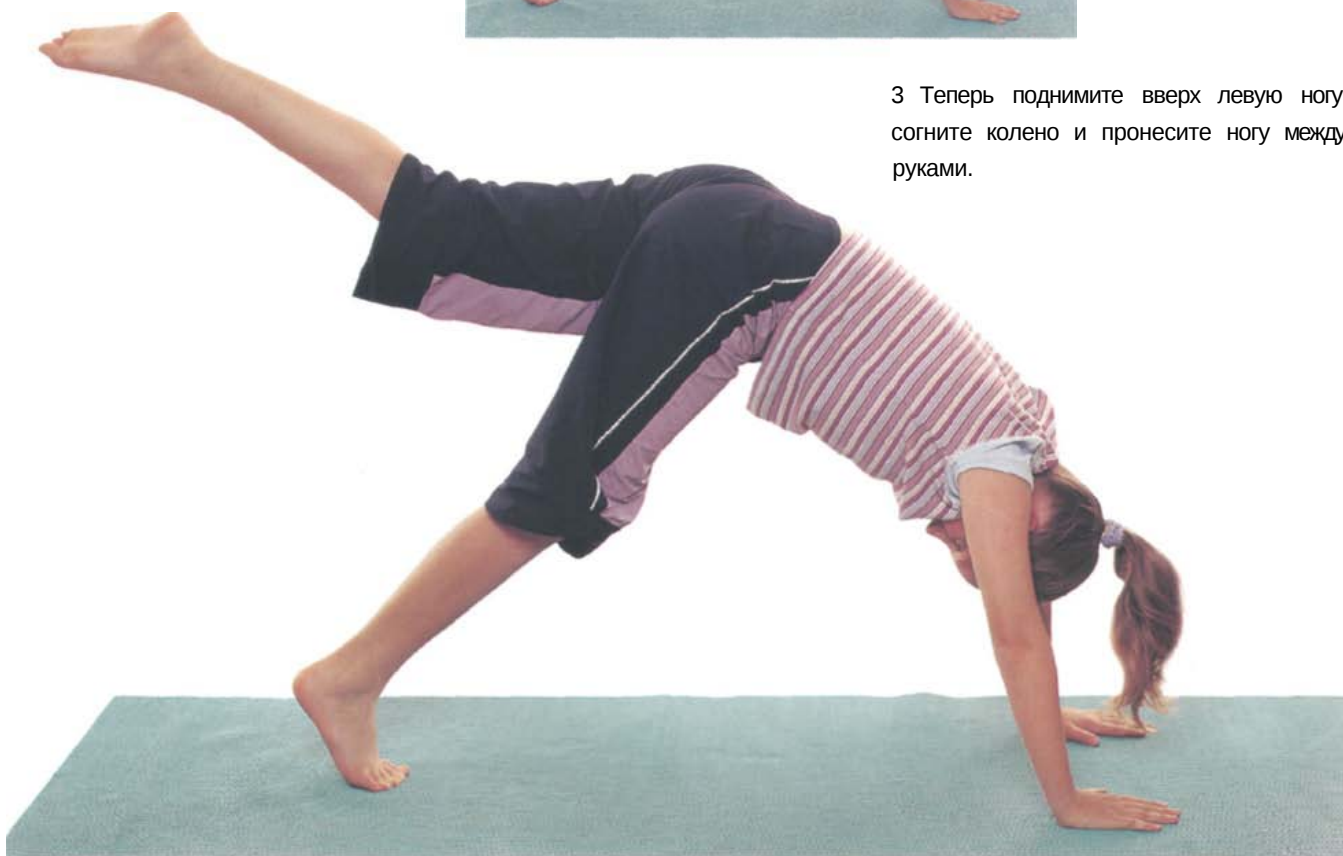
1 Встаньте на четвереньки в позе Кошки.



2 Упритесь пальцами ног в пол, выпрямите колени и встаньте в позу Собаки. Задержитесь на мгновение, чтобы растянуть мышцы ног.



3 Теперь поднимите вверх левую ногу, согните колено и пронесите ногу между руками.



## Последовательность поз



4 Положите колено на пол и поверните пятку вправо. Внешняя сторона левого колена и внешняя сторона левого бедра должны опуститься на пол. Растяните назад правую ногу и удерживайте тело на руках.

5 Дышите ровно и на выдохе опустите грудь вперед, на колено. Подложите руки под голову как подушку и расслабьтесь. Закройте глаза на несколько минут. Выйдите из позы и отдохните в позе Ребенка. Затем повторите позу Голубя для другой стороны.



# Черепаха

## КООРМАСАНА

В этой простой позе в положении сидя вы ощутите покой и неторопливость черепахи, которая знает, что ее защищает твердый панцирь. В знаменитой индийской легенде «Бхагавад-гита» утверждается, что если вы можете оставаться спокойным и защищенным внутри вашего тела, не реагируя на опасности или трудности, то, как и черепаха в своем панцире, станете мудрым и могущественным. Это очень полезный совет!

1 Сядьте на пол, широко расставьте ноги и согните колени. Руки в приветствии намасте. Дышите ровно.

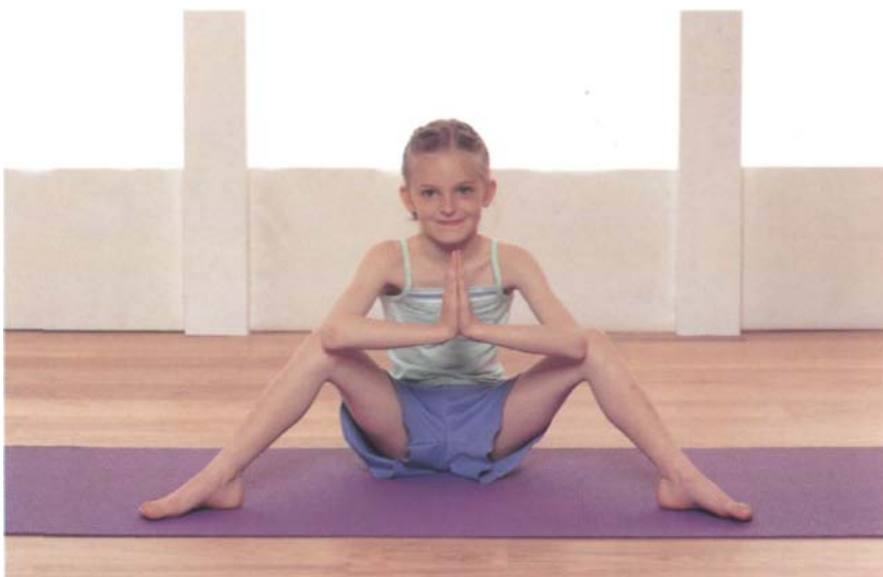
2 Когда вы делаете вдох, вытяните вверх правую руку, растопылив и растянув пальцы. Вдохните и просуньте правую руку под правое колено. Оставьте ее там.

### Польза

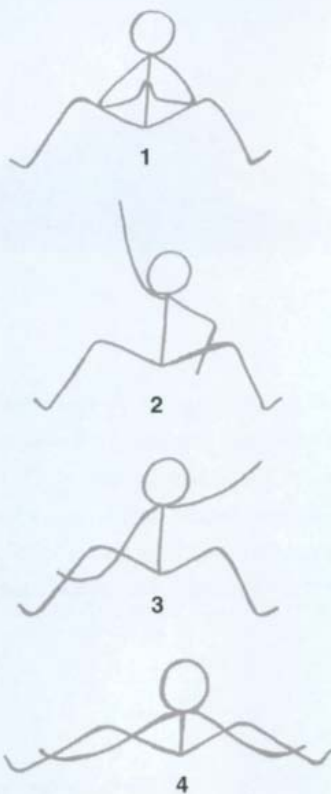
Поза Черепахи поможет вам почувствовать себя спокойным и защищенным, потому что вы представите себя в прочном панцире. Кроме того, вы хорошо растянете спину и ноги.

### Когда выполнять эту позу

Выполняйте позу Черепахи, когда вам нужно успокоиться и почувствовать себя защищенным или снять нагрузку со спины после выполнения наклона.

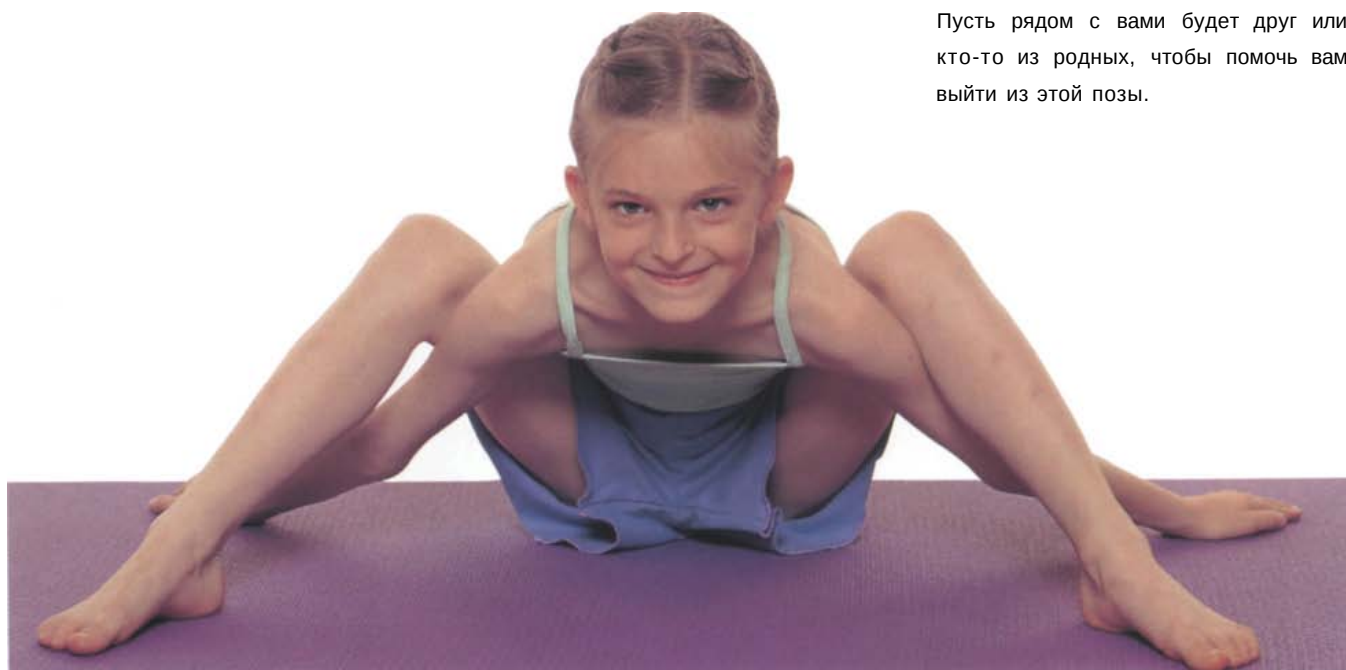


## Последовательность поз



**3** Теперь проделайте то же самое с левой рукой: вытяните вверх, потяните, а затем просуньте под левое колено. Дышите спокойно.

**4** Постепенно опускайте грудную клетку по направлению к полу, двигая пальцы обеих рук в сторон от ступней. После регулярных тренировок вы сможете опустить подбородок и грудь на пол и вытянуть ноги. Медленно выйдите из позы и расслабьтесь. Пусть рядом с вами будет друг или кто-то из родных, чтобы помочь вам выйти из этой позы.



# Саранча

## САЛАБХАСАНА

Саранча — тропическое насекомое семейства саранчовых с длинными сильными ногами. Особое строение ног позволяет саранче взмывать в воздух. Высоту ее прыжка можно сравнить с тем, как если бы человек перепрыгнул через дом! Эта поза предполагает очень сильный прогиб спины. Малышам скорее всего будет трудно оторвать от пола одновременно обе ноги. При регулярных занятиях им станет легче делать это, но начинать следует с подъема ног по очереди. Если вам неудобно лежать на руках, положите их вдоль тела и опустите лоб на пол. В таком положении тоже можно поднять ноги.

### Польза

Эта сложная поза укрепляет мышцы спины. Как и другие прогибы спины, она приведет к приливу естественной энергии.

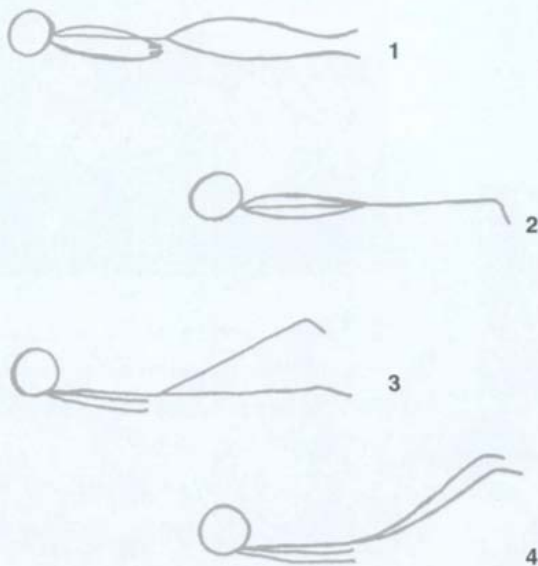
### Когда выполнять эту позу

Выполняйте позу Саранчи после того, как научитесь выполнять позу Кобры. Так вам будет легче. После позы Саранчи выполняйте релаксирующий наклон вперед в позе Ребенка или в позе Сандвича.



Голодная саранча решила перекусить на лету. Попробуйте поднять ноги немного выше!

### Последовательность поз



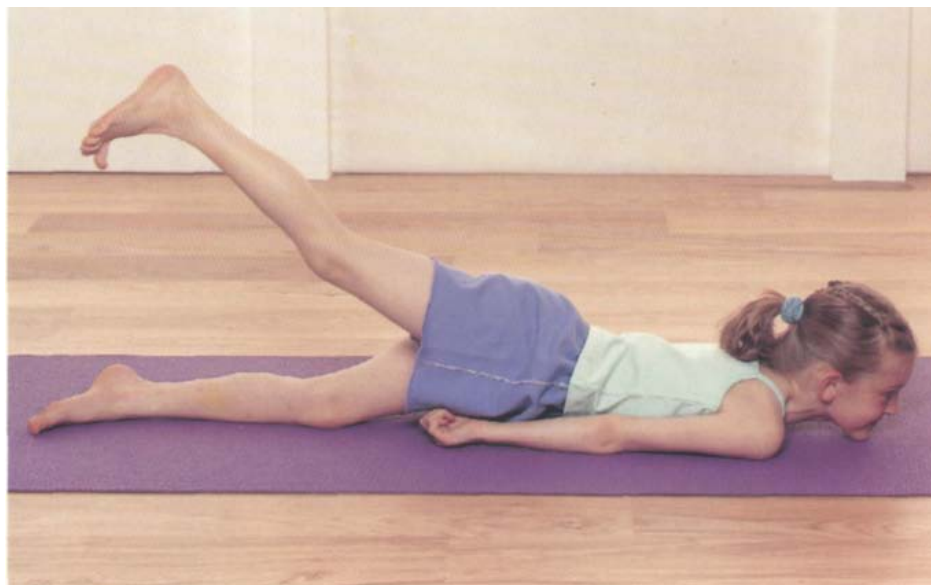
1 Лягте на бок, держитесь прямо, руки вытяните перед собой. Сожмите руки в кулаки, убрав большой палец внутрь. Сложите кулаки вместе.



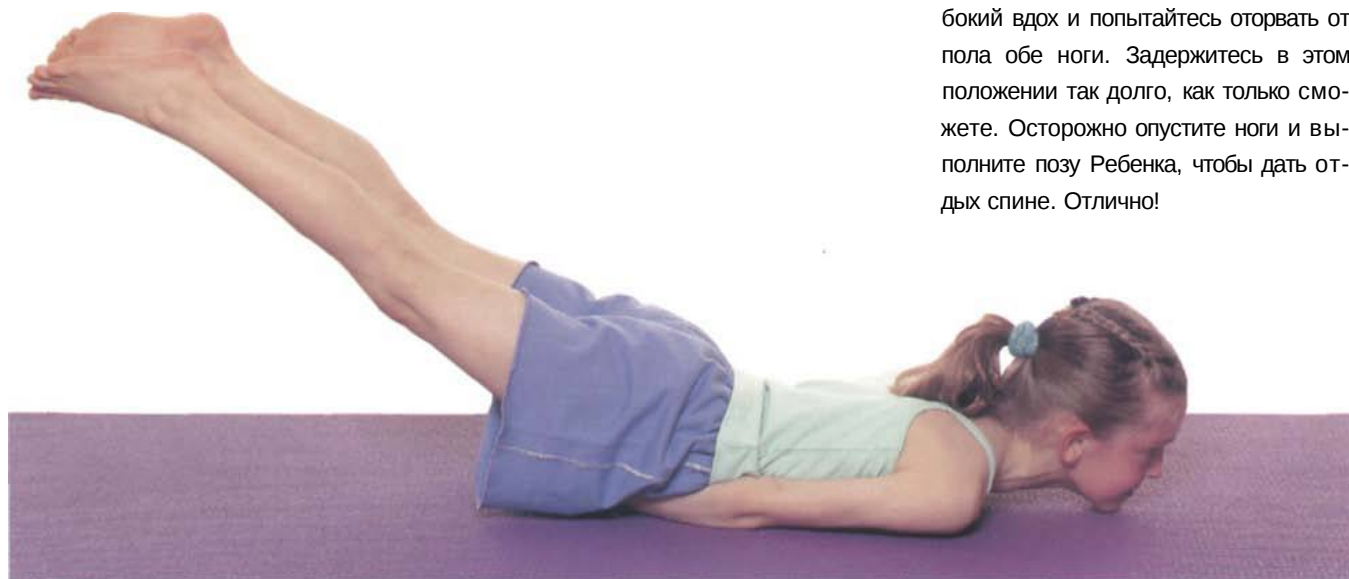
2 Аккуратно перекатитесь на живот так, чтобы вы лежали на руках. Потяните руки по направлению к пяткам так далеко, как только сможете. Опустите подбородок на пол, закройте глаза, дышите глубоко и ровно, готовясь к выполнению позы.



3 Вдохните и оторвите от пола правую ногу, упираясь кулаками в пол. Опустите правую ногу и на следующем вдохе поднимите левую. Вдохните и поддержите ногу на весу. Опустите и отдохните.



4 Когда будете готовы, сделайте глубокий вдох и попытайтесь оторвать от пола обе ноги. Задержитесь в этом положении так долго, как только сможете. Осторожно опустите ноги и выполните позу Ребенка, чтобы дать отдых спине. Отлично!



# Стрекоза

## САРВАНГАСАНА

Это замечательный вариант классической плечевой стойки. Ее иначе называют королевой поз йоги, так как она обладает многими физическими и целебными качествами. На первый взгляд поза может показаться очень сложной, но как только вы немного потренируетесь, то поймете, что она не настолько трудная. Если вы опустите колено на лоб, будет легче сохранять равновесие.

### Польза

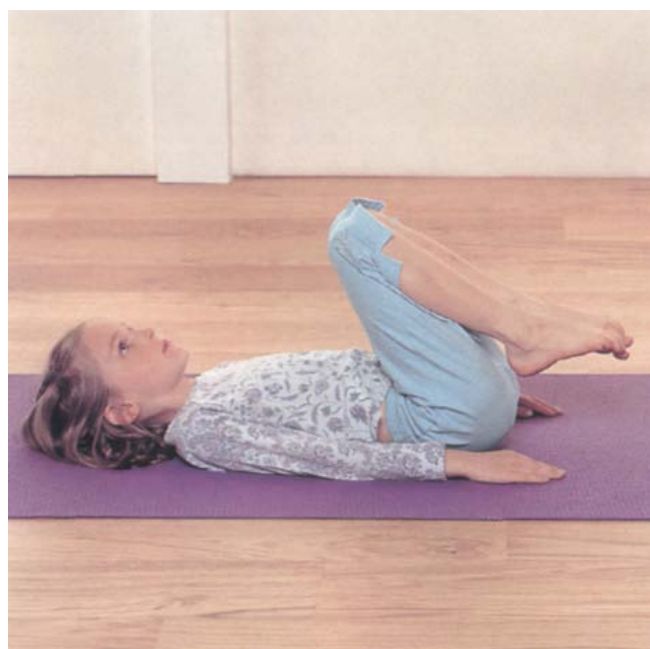
Поза Стрекозы помогает развивать терпение и эмоциональную стабильность, дает сердцу отдых от воздействия силы земного притяжения. В этой позе хорошо отдыхают также усталые, отяжелевшие ноги. Прилив крови к голове поможет освежить мозг, и вы почувствуете необыкновенный прилив энергии.

### Когда выполнять эту позу

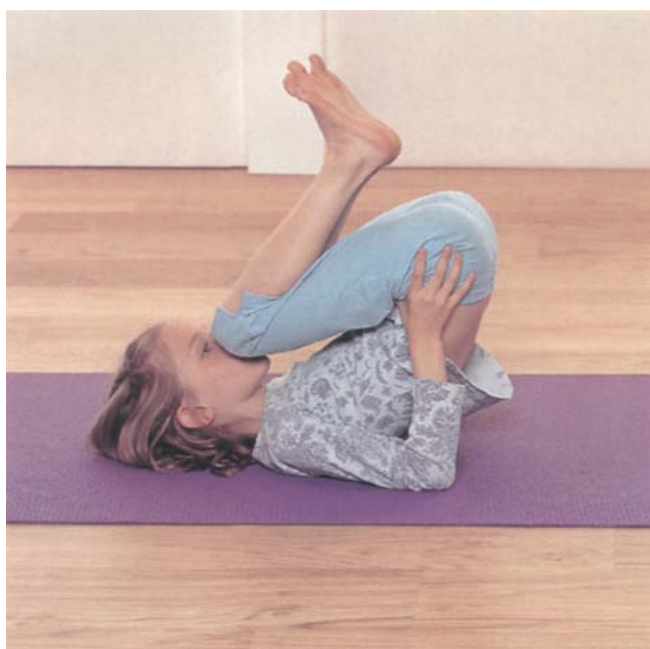
Именно позу Стрекозы следует выполнить, когда вы возвращаетесь домой после трудного дня в школе и чувствуете умственную усталость и физическую вялость. Очень неплохо выполнить позу Стрекозы перед серией упражнений на ночь. Она поможет вам ощутить эмоциональный покой и умиротворение, прежде чем вы отправитесь спать.



1 Лягте на пол в позе Трупа (Савасана). Ступни на ширине бедер. Руки в стороны, глаза закрыты. Дышите ровно.



2 Медленно подтяните колени к груди. Руки лежат вдоль туловища. Продолжайте дышать ровно.



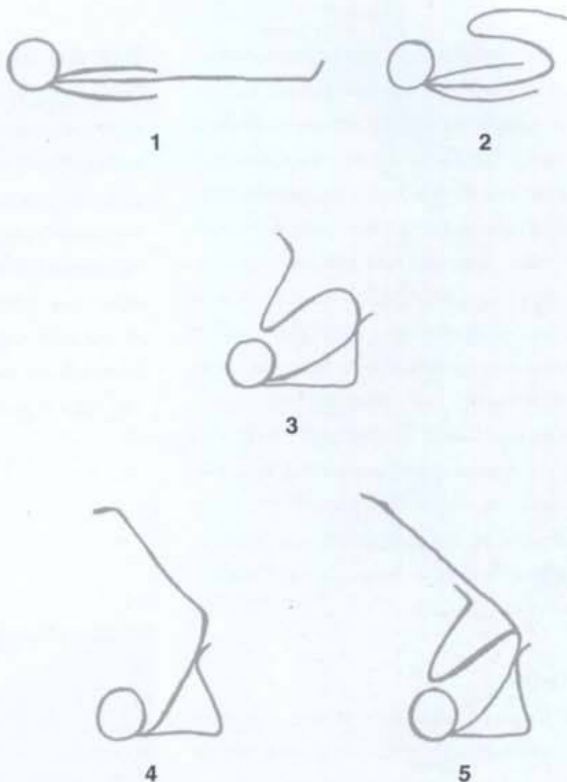
3 Теперь медленно подтяните колени ко лбу, подталкивая таз и нижнюю часть туловища к себе. Помогайте себе руками, а затем поддерживайте спину ладонями.



4 Продолжайте поддерживать нижнюю часть туловища, выпрямите и поднимите ноги, чтобы пальцы оказались прямо над вами. Задержитесь в этом положении и дышите, пока вы будете удерживать равновесие и привыкать к положению вверх ногами.



#### Последовательность поз



5 Согните правое колено и опустите его на середину лба. Передняя поверхность левой ноги должна лежать на ступне правой. Закройте глаза и отдохните в такой позе, дышите ровно и спокойно. Когда почувствуете, что готовы, поменяйте ноги. Затем опустите колени на грудь, поставьте ступни на пол, вытяните ноги и отдохните, лежа на спине.

# Корова

## ГОМУКАСАНА

В Индии коровы считаются священными животными, и им разрешают бродить по дорогам без присмотра. В этой позе ваше тело должно напоминать морду этого обожаемого индусами создания. Ваши колени становятся губами животного, а поднятый локоть — ухом. Практикуйте позу постепенно, если вам так больше нравится. Сначала просто посидите со скрещенными ногами, пока не почувствуете себя комфортно в этом положении. Затем попробуйте встать на колени с руками, сложенными так, как предполагает поза Коровы. Когда вам станет удобно в такой позе, вы можете перейти к выполнению позы Коровы полностью.

### Польза

Поза Коровы снимает напряжение с мышц в области таза и ягодиц, открывает грудную клетку, одновременно улучшая осанку, расправляя напряженные или сутулые плечи.

### Когда выполнять эту позу

Это очень хорошая поза, если вы чувствуете, как напряжены ваши плечи и тазобедренные суставы от усталости, от слишком долгой тренировки или слишком долгого сидения. Это хорошая поза, если вы решили испытать себя. А так как в результате вы станете похожими на морду коровы, то это еще и развеселит вас.



*Не завязывайтесь в узел, выполняя позу Коровы. Не торопитесь, осваивайте позу постепенно.*



1 Сядьте на пол, колени согнуты, ноги направлены в левую сторону. Положите одну кисть на другую и расположите обе кисти на колене верхней ноги. Выверните дыхание.



2 Поднимите левую ногу и перенесите ее через правое колено. Опустите. Теперь ваши колени расположены одно под другим. Поерзайте немного, чтобы ягодицы плотно соприкасались с полом.

## Последовательность поз



1



2



3



4



Вы можете дополнительно растянуть мышцы, если нагнетесь к коленям. Глубоко вдохните и задержитесь на мгновение.



3 Поднимите правую руку, согните в локте и положите пальцы на основание шеи сзади. Левую руку заведите за спину и дотянитесь пальцами левой руки до пальцев правой. Попытайтесь переплести пальцы, не сутуля спину. Если это не получается, просто ухватитесь за ткань футболки. Дышите глубоко.



4 Медленно «расплетите» ноги и руки и примите позу Бабочки, чтобы расслабить мышцы. Немного отдохните и, как только будете готовы, повторите позу для другой стороны.

# Верблюд

## УСТРАСАНА

222

парад зверей

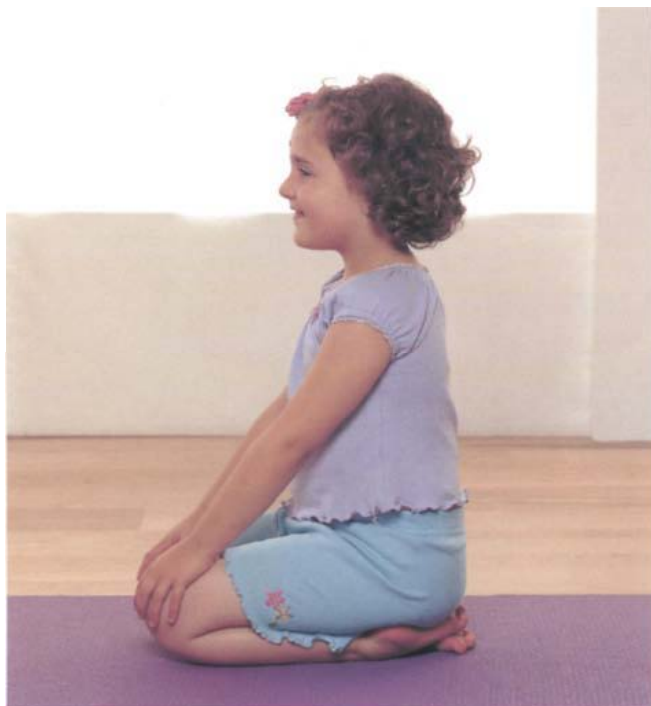
Эта поза выполняется стоя на коленях и предполагает, что вы осторожно прогнетесь назад, чтобы грудь напоямнала горб верблюда. Для этой позы очень важен прогиб спины, поэтому учитесь выполнять этот элемент правильно.

### Польза

Поза Верблюда раскрывает грудную клетку и сердце, способствует исправлению плохой осанки, учит детей стоять прямо, высоко держать голову, испытывая гордость за самих себя. Поза также стимулирует работу легких и улучшает пищеварение.

### Когда выполнять эту позу

Поза Верблюда подойдет, если вы много и долго работали, склонившись за партой в школе, или если вы хотите разбудить мышцы спины. Без нее не обойтись, если необходим прилив энергии.



1 Сядьте на пол на колени, расставленные на ширину бедер. Дышите ровно и глубоко в течение нескольких минут.

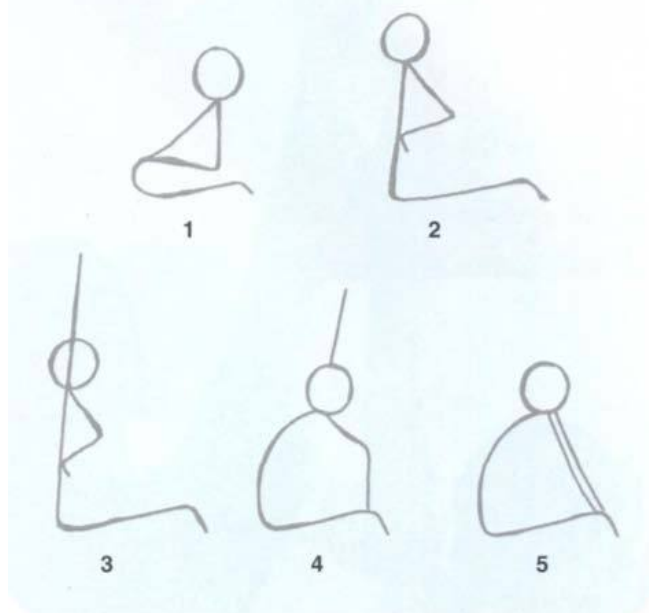


2 Теперь выпрямитесь, стоя на коленях, смотрите прямо перед собой, руки положите на бедра.

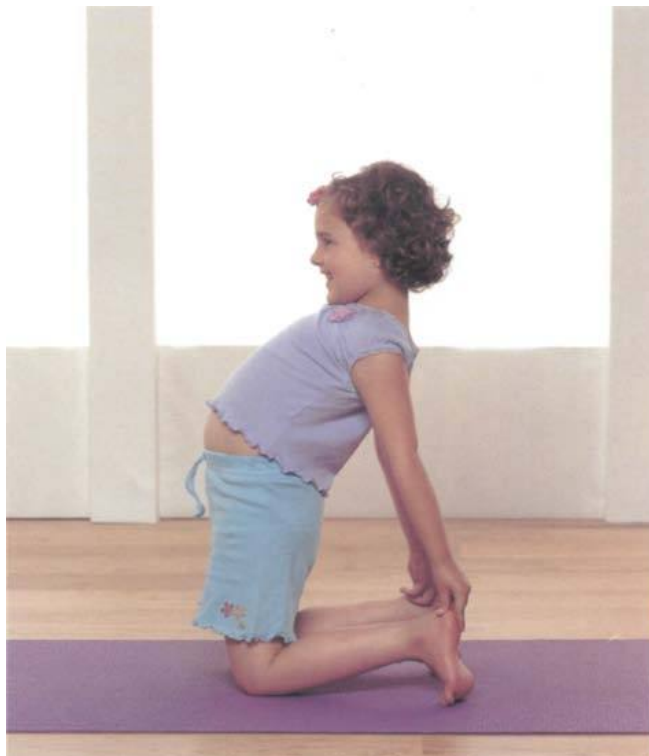


3 Упритесь пальцами ног в пол, чтобы подъем ноги отходил от пола. Вдохните и поднимите вверх левую руку. Посмотрите вверх на руку.

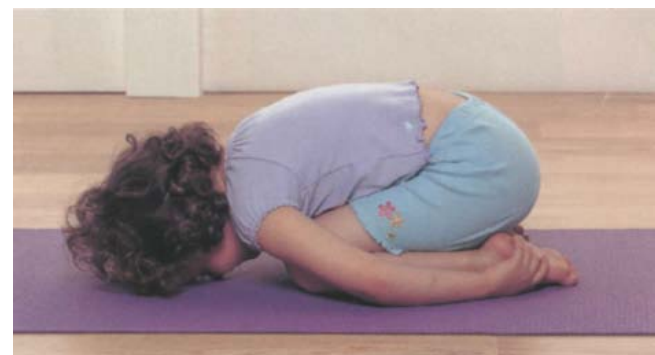
#### Последовательность поз



4 Опустите левую руку вниз и упритесь пальцами в левую пятку. Продолжайте выдвигать вперед грудную клетку. Теперь поднимите правую руку.



5 Опустите вниз правую руку и упритесь пальцами в правую пятку. Вдохните и выдохните, горделиво выпячивая грудь, чтобы она напоминала горб верблюда.



6 Выйдите из позы и наклонитесь вперед в позе Ребенка, чтобы дать отдых спине. Сядьте на пятки и опустите лоб на пол перед собой. Руки должны располагаться сбоку от тела.





## одна поза за ДРУГОЙ

Теперь мы покажем, как соединить отдельные позы, которые вы научились выполнять, в тематическую серию, в которую включены новые и более сложные позы. Мы предлагаем три серии поз, йога-спектакль, а также йога-игры, в которых вы продемонстрируете свои успехи друзьям и родителям. По мере того как ваша уверенность в себе будет расти, постарайтесь придумать собственные позы, дайте им имена. Не забывайте выполнять позы медленно и обдуманно, а также глубоко и ровно дышать.

# Придумываем собственные позы

226

одна поза за другой

Точно так же, как первые йоги придумывали позы, изучая окружающий мир, вы можете дать волю воображению и придумать собственные позы. Изобретение новых поз — отличный способ подхлестнуть воображение. Вы не заскучаете на занятиях йогой, потому что поймете, как можно приспособить ее к своему настроению.

Подумайте о предметах или существах, которые вас вдохновляют. Это могут быть сказочные персонажи, например феи и единороги, гремлины и привидения. Не забудьте о любимых животных, птицах и насекомых, которых вы видели в зоопарке или изучали в школе. Вспомните, как двигаются эти животные, как они спят и охотятся. Большие они или маленькие, быстрые или медлительные, дружелюбные или опасные?

В дополнение к животному миру используйте как источник вдохновения атрибуты современной жизни. Попробуйте выполнить позу Самолет (фото внизу), вспомните о других видах транспорта и подумайте, как вы можете имитировать их. Сумеете ли вы превратить в позу йоги бесшумную огром-



ную подводную лодку? А парусник? Помните о том, что все позы надо выполнять медленно со спокойным дыханием. Если ваше воображение разыгралось не на шутку, подумайте о том, какая поза следующая. Вы ведь не забыли о позах-противовесах, которые помогают телу отдохнуть от предыдущей позы и двигаться в противоположном направлении, позволяя вернуть утраченное равновесие.

**Чайка.** Сядьте на одно колено, другую ногу вытяните назад, руки отведите в стороны. Представьте, что теплый морской воздух подталкивает вас вверх, поддерживая ваши крылья, помогая вам скользить над океаном.

**Самолет.** Это сильная поза, очень полезная для ног. Встаньте прямо, руки сложите в намасте. Вдохните и на выдохе выставите одну полусогнутую ногу вперед. Распрямите руки (крылья) и опустите грудную клетку к согнутому колену. Насладитесь полетом, потом поместите ноги.





**Жук и воробей.** Жук, упавший на спину, должен укатиться с дороги голодного воробья.

**Тряпичная кукла.** Встаньте прямо. Ступни на ширине бедер. Опустите голову и позвольте туловищу мягко наклониться вперед, а рукам — повиснуть. Вы должны напоминать увядающий цветок или тряпичную куклу, которую только что вынули из коробки.



**Паук.** Проверьте, кто из вас сможет стать похожим на паука и кто сдастся первым.



**Кактус.** Встаньте прямо, согните одну ногу в колене так, чтобы удерживать равновесие на одной ноге. Согните руки и ноги под разными углами, чтобы повторить причудливые формы колючих кактусов... Только не дотрагивайтесь до колючек, вам будет больно!



**Геккон.** Попробуйте изобразить ловкие движения ящерицы-геккона, когда она карабкается на стену. Растяните руки и ноги, растопырьте пальцы рук и ног и попробуйте повиснуть.

## Дракон

Это поза для двоих. Так как один из партнеров должен держать на своей спине другого, то лучше выполнять эту позу вместе со взрослым человеком. Грозный рык и выброс пламени — по желанию!

1 Взрослый сидит на коленях, опустив лоб на пол. Обе руки вытянуты вперед. Ребенок ложится взрослому на спину и вытягивает руки и ноги. Возможно, вам обоим потребуется некоторое время, чтобы найти равновесие и выдерживать позу.



2 Ребенок берет обеими руками за руки взрослого и крепко держится за них. Взрослый упирается пальцами ног в пол и поднимает спину. «Дракон» вытягивает ноги и наслаждается полетом, тогда как взрослый укрепляет свои руки, запястья и ноги. Вы можете стоять спокойно или опускаться и подниматься столько раз, сколько сможете, пока «дракон» рычит. А потом расслабиться.



# Слоны на прогулке

Чем больше вас будет, тем веселее изображать неторопливую прогулку стада слонов, ступающих важно, покачивая хоботом.

**1** Встаньте друг за другом. Все вместе одновременно нагнитесь. Одну руку просуньте между ногами, чтобы изобразить хвост и ухватиться за «хобот» стоящего за вами «слона». Другую руку держите перед собой, чтобы изобразить хобот и держаться за «хвост» «слона», стоящего перед вами.



229

одна поза за другой



**2** Убедитесь в том, что все «слоны» соединены друг с другом, и медленно двигайтесь вперед, топая ногами и издавая трубные звуки.

**3** Продолжайте топать и трубить, ходя кругами по комнате или саду. Отпустите руки и расслабьтесь: выпрямитесь и вытяните руки вверх.



Развивая выносливость и силу, мы ощущаем удивительную мощь нашего физического тела. Всем знакомо ощущение восторга, которое возникает после физической активности. Эти позы вселяют силы и предназначены для повышения уверенности в себе.

## Наращиваем мускулатуру

Мы ощущаем физический потенциал нашего тела благодаря костно-мышечной структуре организма. Именно она определяет, насколько мы сильны. Вся система мышц и костей работает как одна команда, даря нам огромный диапазон движений и ощущение внутренней силы.

Силовые позы йоги — особенно те, в которых вес тела удерживается только на кистях рук или ступнях, — держат мышцы и кости на пике формы. Самообновление и укрепление костей происходят только в ответ на такие силовые тренировки. Мышцам нравится, когда их мягко, постепенно растягивают, максимально увеличивая их снабжение кислородом. В эти позы входят медленно, во время их выполнения дышат глубоко и ровно, что позволяет телу двигаться естественно. В результате мышцы получают медленную неагрессивную растяжку, а кости становятся крепче и сильнее.

## Эмоциональная сила

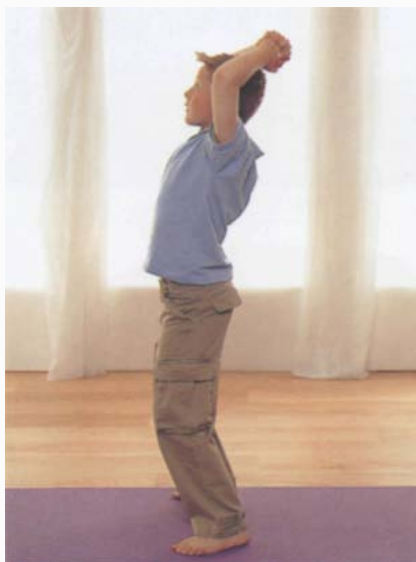
Очень важно обладать не только физической, но и эмоциональной силой. Это означает, что мы крепко стоим на ногах, стойко переносим удары судьбы и продолжаем улыбаться. Потребность преуспеть и удержать успех — естественный инстинкт, заложенный внутри нас и обеспечивающий человеку способность выживать. Силовые позы помогут детям развить этот инстинкт и углубить их уверенность в себе и энергию.



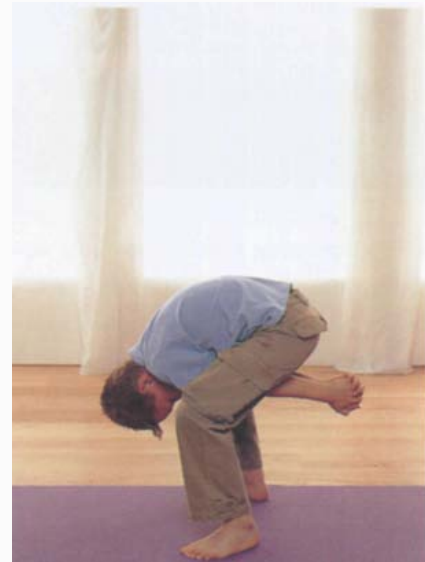
**Стул, или поза Энергии.** Встаньте прямо, ноги вместе, ступни крепко стоят на полу. Выдохните и согните колени, как будто вы сели на невидимый стул. Руки опустите. Вдохните и поднимите руки перед собой на высоту плеч. Задержитесь в этом положении, дышите. Чтобы выйти из позы, наклонитесь вперед в позу Тряпичной куклы.

## Дровосек

Эта веселая поза быстро наполнит вас энергией. Выполняйте ее, когда нуждаетесь в приливе вдохновения. Повторите три или четыре раза, пока не почувствуете себя полным энергии.



**1** Встаньте, ступни на ширине бедер, колени слегка согнуты. Сложите обе руки в крепкий кулак и на вдохе поднимите руки над головой.

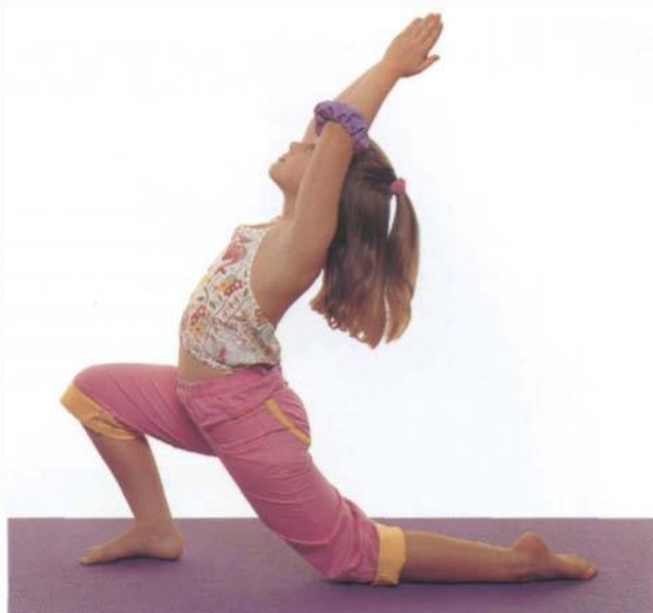


**2** Опустите воображаемый топор вниз между вашими ногами, колени не разгибайте. Выдохните через рот с громким звуком «хааа!». Вдохните и снова поднимите руки над головой. Повторите упражнение.

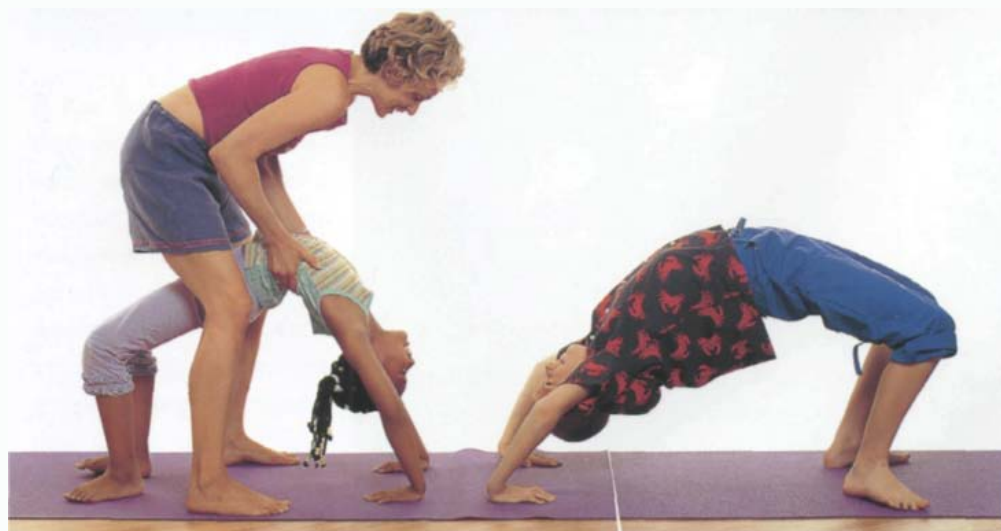


**Воин.** Широко шагните одной ногой вперед, согнув колено. Стопа передней ноги смотрит вперед, стопа задней ноги повернута под углом 30 градусов. Вдохните и поднимите обе руки в стороны. Выдохните и согните еще немного колено передней ноги. Смотрите на переднюю руку. Почувствуйте, как нарастает сила в ваших ногах. Выйдите из позы и выполните ее в другую сторону.

**Треугольник.** Поставьте ступни в такое же положение, как в позе Воина. Обе ноги прямые. Поднимите руки в стороны на вдохе и на выдохе наклонитесь как можно ниже к ступне передней ноги. Вдохните, затем коснитесь рукой голени передней ноги на выдохе. Смотрите вверх на другую руку, задержитесь в этом положении. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Выйдите из позы и повторите в другую сторону. Для малышей эту асану можно назвать позой Чайника.



**Полумесяц.** Опуститесь на колени, но не садитесь на пятки. Спина прямая. Выставите правую ногу вперед под прямым углом к левой ноге. Вдохните и на выдохе согните правое колено. Снова вдохните и поднимите обе руки над головой в положении намасте. На выдохе прогните спину, чтобы от кончиков пальцев рук до пальцев ног образовался красивый полумесяц. Упритесь стопой задней ноги в пол, чтобы удержать равновесие, и задержитесь в этом положении. Медленно выйдите из позы и повторите упражнение с другой ноги. Затем отдохните несколько минут в позе Ребенка, опустившись на колени, чтобы вернуть равновесие телу.



**Колесо.** Лягте на спину, согните колени. Ступни на ширине бедер. Заведите руки за голову, согните и поставьте ладони плоско на пол. Пальцы должны лежать под плечами. Сделайте глубокий вдох и выдохните со звуком «аахх!», одновременно упираясь руками и отрывая ягодицы от пола. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Опустите спину на пол. Расслабьтесь, обняв колени и притянув их к себе.

# Поход в джунгли

232

одна поза за другой

Перенесите занятие йогой в какое-нибудь воображаемое место, например в джунгли, и вы проведете его намного веселее, так как каждый сможет превратиться в какого-нибудь дикого зверя, подражая его повадкам.

Прежде всего вам необходимо подготовиться к походу в джунгли. Понимайте и опускайте плечи, как будто вы надеваете рюкзак, сжимайте и разжимайте пальцы ног, словно надеваете тяжелые походные ботинки.

Пробирайтесь сквозь заросли, осматриваясь в поисках диких животных. Идите на цыпочках, чтобы вам было все видно поверх высокой травы, топайте, вытаскивая ноги из липкой грязи. Представьте, каких животных вы видите, и подражайте каждому из них.

1 Осторожно пробирайтесь вперед и смотрите по сторонам. Ведь неизвестно, кто может скрываться в лесной чаще!



2 Тихонько, на цыпочках, пробирайтесь сквозь высокую траву. Положите руку на плечо того, кто идет впереди вас, чтобы никто из группы не потерялся.

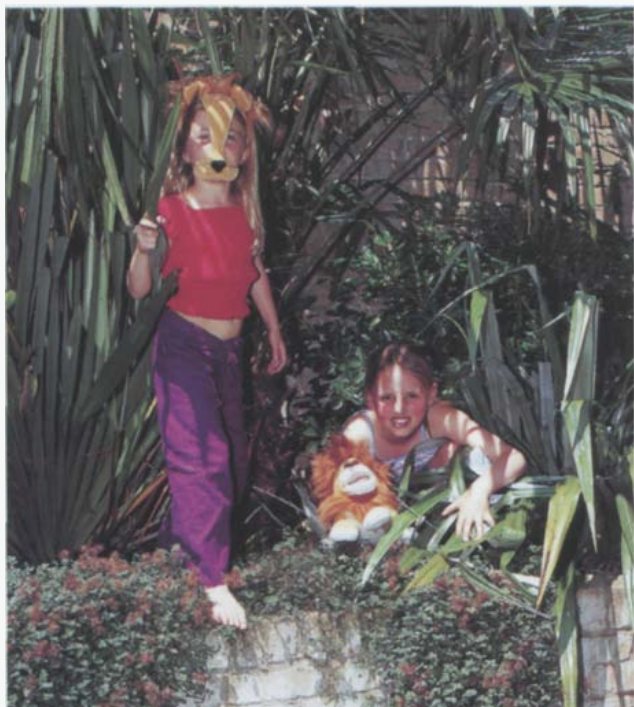
3 Смотрите-ка, это слон! Какой у него длинный хобот! А где же все стадо?



4 А теперь примите позу сурового воина джунглей, чтобы стать смелее.



5 Внимание! Под деревом притаились львы. Будем надеяться, что они еще не проголодались!



6 Как только весь отряд без потерь вернется в лагерь, вы можете разжечь костер, чтобы отпугнуть хищников. Сядьте в кружок, затем лягте на спину. Поднимите ноги и соедините ступни, чтобы изобразить языки пламени с помощью позы Свечи.



# Йога-игры

234

одна поза за другой

Позы йоги очень легко включить в традиционные детские игры. Для этого требуются минимум воображения и небольшая модификация поз. Используя игры, вам будет легче поддерживать у детей энтузи-

азм на занятиях. Игры — это идеальная возможность пригласить друзей. Чем больше соберется детей, тем лучше. Скорее всего вы узнаете классические детские игры, которые были адаптированы для

занятий йогой. Например «Осторожный охотник» — это вариант игры «Море волнуется раз, море волнуется два». А игра «Делай, как я» реализует страсть детей к подражанию.

## «Делай, как я»

Назначьте ведущего, который будет называть позы йоги. Группа повторяет позу только в том случае, если ведущий говорит: «Делай, как я!» — и называет позу. Игрок, сделавший три ошибки, выбывает из игры.

1 «Делай, как я, и прыгай как кролик!» Все сначала приседают, а потом прыгают вверх-вниз.



2 «Делай, как я, и стань высотой с горой!» Все поднимают руки вверх и тянут вверх пальцы, чтобы вытянуться как можно больше.

3 «Делай, как я, и стань похожим на сову!» Сложите пальцы кружком и приложите их к глазам, чтобы изобразить круглые совиные глаза.



4 «Делай, как я, и будь тюленем!» Все садятся на пол и вытягивают ноги вперед, немного приподнимая их, чтобы изобразить хвост тюленя. Вытяните руки вперед, чтобы показать ласты.



6 «Делай, как я, и будь Маленьким Буддой!» Все сидят скрестив ноги и сложив руки в намаете. Ладони плотно прилегают друг к другу. Постарайтесь при этом сидеть с прямой спиной!



9 «Делай, как я, и будь змеей!» Ложитесь на живот, вытяните ноги, упритесь руками в пол и высоко поднимите грудную клетку и голову.

5 «Делай, как я, и будь большим парусником!» Отклонитесь назад, поднимите ноги и разведите их широко в стороны. Почувствуйте, как ветер надувает паруса, когда вы пытаетесь сохранить равновесие.



7 «Делай, как я, и будь ледяной горкой!» Все вытягивают ноги вперед и тянут пальцы ног. Упритесь руками в пол, чтобы приподнять ягодицы.

8 «Делай, как я, и встань в позу Горы!» Теперь медленно опуститесь на корточки. Ага! Ошибся — вылетай!



10 «Делай, как я, и прыгай на корточках!» Опуститесь на корточки, опираясь только на подушечки стоп. Поднимите руки над головой, ладони вместе в намаете. Ох нет, ты бываешь!

## «Схватил и съел»

Для этой групповой игры требуются крокодилы, лежащие бок о бок. Выберите бесстрашного исследователя, который сумел бы переступить через крокодилов и не коснуться их. Если он или она упадет, крокодилы изгибаются, сильный хвост и страшные зубы наготове, и проигравший выбывает из игры. Попробуйте и другой вариант этой игры. В ней участвуют тюлени, лежащие на спине.

236

одна поза за другой



**Крокодилы.** Примите позу Крокодила: лягте на живот, соедините ступни, чтобы получился мощный хвост. Положите кисти рук под плечи, ладонями вниз. Это ваши когтистые лапы. Следите, не появится ли неожиданный гость. АМ!

**Тюлени.** Ленивые неповоротливые тюлени быстро дадут вам понять, что вы их разбудили. Будьте осторожны: если вы до них дотронетесь, сердитое тявканье и шлепки ластами вам обеспечены.



# «Осторожный охотник»

В этой игре участвуют осторожные охотники и ведущий, который стоит спиной к группе. Осторожные охотники могут двигаться только тогда, когда ведущий на них не смотрит. Как только ведущий оборачивается, охотники застывают на месте. Если кто-нибудь шевельнется в этот момент, вся группа возвращается обратно на старт.

237

одна поза за другой



1 Перед началом игры покажите игрокам позы, которые можно использовать. Когда все участники готовы, ведущий кричит: «Все превращаются в орлов!» Теперь группе осторожных охотников предстоит войти в позу. В положении стоя согните колени и заведите одну ногу поверх другой. Сожмите одну руку в кулак и подоприте ею подбородок. Локоть поддерживайте другой рукой и старайтесь сохранить равновесие.



2 Когда ведущий кричит: «Все превращаются в самолеты!», встаньте прямо и вдохните. На выдохе поднимите одну ногу назад и балансируйте на другой. Руки разведите в стороны (ведь у самолета должны быть крылья) и наклоните туловище к колену передней ноги.



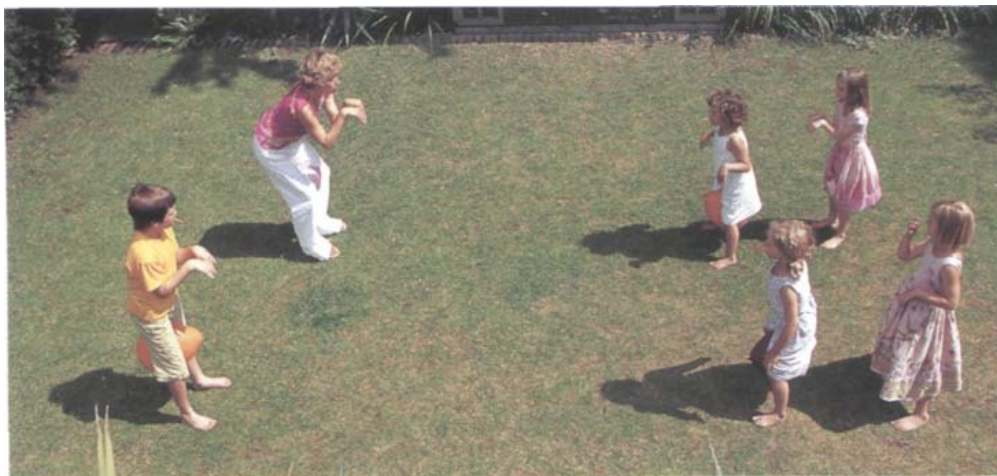
3 Когда ведущий кричит: «Все превращаются в старых мудрых сов!», поднимите локти, соедините колечком большой и средний пальцы и приставьте их к глазам. Осторожный охотник, который первым дотронулся до ведущего, объявляется победителем и становится ведущим на следующий раунд игры.

# «Прыгающие кролики»

Эта эстафета — отличный повод повеселиться. Игроки разбиваются на две команды (в каждой должно быть не меньше трех участников). Каждый ребенок держит коленями воздушный шарик и должен доскакать до следующего игрока своей команды, держа во рту морковку. Получив морковку, тот скачет к следующему участнику.

238

одна поза за другой



1 Обе команды выстраиваются рядом. По одному «кролику» от каждой команды уходят в другой конец сада и встают лицом к командам. Убедитесь в том, что у каждого игрока между коленями зажат воздушный шарик. Первый «кролик» берет в рот морковку и по команде начинает прыгать к тому игроку, который ждет его в конце сада.



2 Первые «кролики» из обеих команд скачут через сад и передают стоящим там игрокам по морковке. Будьте осторожны, не дайте шарiku выскользнуть!



3 Передав морковки, «кролики» остаются стоять в другом конце сада, а получившие морковки игроки скачут обратно к командам.



4 Ваши ноги должны пружинить при прыжке, а руки нужно держать перед собой, как складывают лапки настоящие кролики.



5 Когда вторые «кролики» возвращаются к командам, они передают морковки третьим игрокам для последнего этапа эстафеты.



6 Получив морковки, третьи «кролики» скачут через сад к своим товарищам по команде. Команда, первой закончившая эстафету, становится победительницей.

7 Помахайте в воздухе шарами, празднуя победу быстрых кроликов!

## «Праздничные хлопушки»

Если дети по-прежнему полны энергии, предложите им попробовать свои силы и стать хлопушками. Для этого надо присесть на корточки и сделаться совсем маленькими, а затем подпрыгнуть высоко-высоко, выплескивая энергию. Это наверняка поможет нагулять аппетит для угощения, поджидающего гостей.



1 Всем надо сесть на корточки и представить себя праздничными хлопушками, полными серпантина и конфетти и готовыми взорваться. На счет «Один, два, три!» все подпрыгивают вверх, высоко поднимая руки. Если хотите, можете бросать серпантин, когда подпрыгиваете вверх.

2 Снова сядьте на корточки и повторите прыжок. При прыжке обязательно поднимайте руки как можно выше. Повторите столько раз, сколько вам захочется. Прыгайте до тех пор, пока у вас совсем не останется сил. И тогда все вместе падайте на траву и отдыхайте.





## а теперь ОТДОХНЕМ...

Уметь ценить тишину и покой, просто быть, а не делать, научиться время от времени спрыгивать с карусели жизни и отдыхать — все это ценные и полезные навыки, необходимые каждому. Вы можете получать удовольствие от спокойных поз йоги, когда уровень энергии низок и вы испытываете потребность в эмоциональной подпитке. Узнайте, как можно облегчить повседневные проблемы с помощью простых, специально подобранных поз.

# Цените тишину

242

а теперь отдохнем...

Каждую неделю, а еще лучше каждый день, мы должны находить время посидеть в тишине. Йога помогает детям открыть для себя удовольствие от покоя и тишины и понять, что умение расслабиться так же важно для здоровья и хорошего самочувствия, как и физическая активность.

Существует несколько простых упражнений, благодаря которым мы ощутим связь с нашим дыханием и попытаемся понять, что мы чувствуем. Способность проводить время в подобном состоянии созерцания — очень полезный навык. Мы меньше зависим от внешних раздражителей, таких, например, как телевизор, и нам легче сохранять спокойствие, когда жизнь становится слишком бурной.

## Дыхание животом

В тихой комнате лягте на спину в позе Мертвого человека (Савасана). Положите руки или мягкую игрушку на живот, чтобы вы могли чувствовать ваше дыхание и видеть, как при этом двигается ваше тело. Дышите глубоко, чтобы живот поднимался на вдохе и опускался на выдохе. Подышав так в

течение 5 минут, повернитесь на бок и медленно сядьте.

## Прикоснись и почувствуй

Наша кожа — мощный орган чувств. Прикоснитесь к предмету с приятной на ощупь поверхностью, и вы почувствуете себя лучше. Когда вы гладите щенка, обнимаете мягкого плюшевого мишку или проводите пальцами по по-



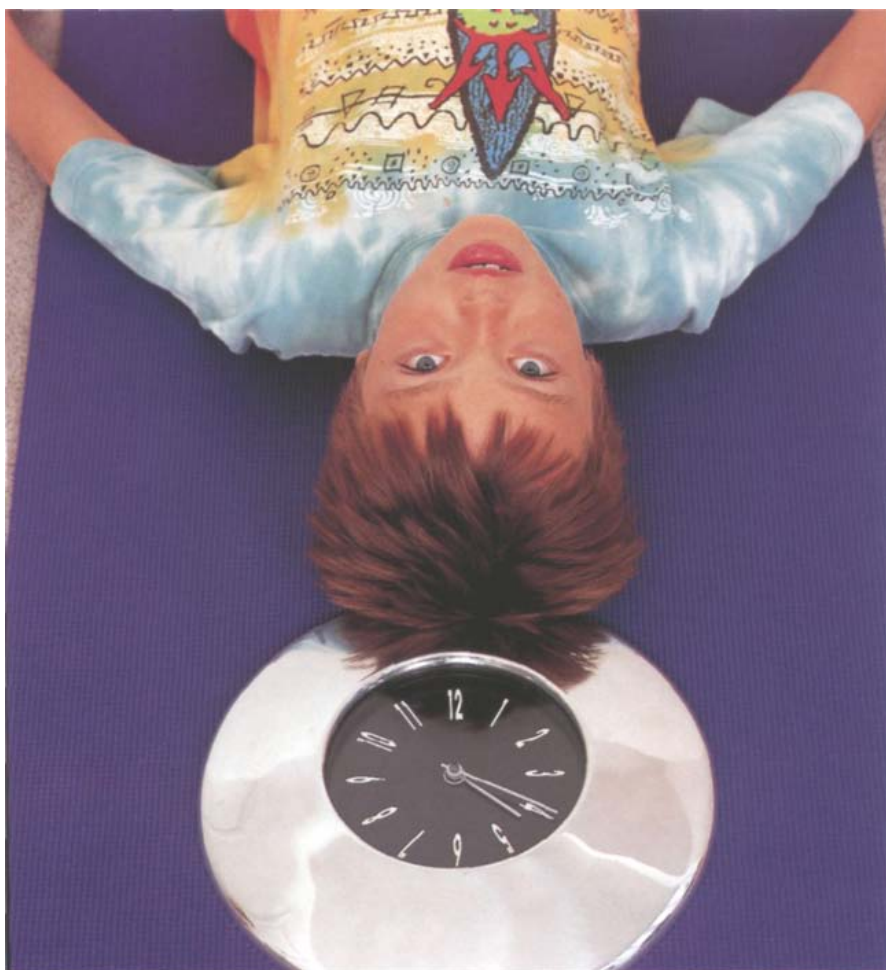
*Познакомьтесь заново с особенными для вас предметами или сувенирами. Это способствует созерцанию, и к вам придут приятные воспоминания.*

верхности морской гальки или ракушки, ваши чувства пробуждаются, а мозг при этом пребывает в состоянии спокойного удовлетворения.

В традиционной практике йоги используется мала — нанизанные на нить круглые бусины. Перебирая бусины, вы чувствуете внутреннее удовлетворение и сосредоточенность. Бусины держат правой рукой, каждую из них перебирают между большим и средним пальцами и повторяют мантру (специальную фразу или слог). Вы можете использовать любые бусы вместо малы. Выберите два слова, которые имеют для вас значение. Сядьте на пол, скрестите ноги, закройте глаза и перебирайте бусины, повторяя слово «мир» на вдохе и слово «покой» на выдохе.

*Позволяя мозгу отдохнуть на естественном приливе и отливе вашего дыхания, вы успокаиваете его. Это помогает вам сохранять неподвижность, а для ребенка это одно из самых серьезных испытаний. Мягкая игрушка сделает релаксацию более приятной.*





«Сосредоточьтесь на тишине. Когда она наступает, ощутите ее. А потом носите с собой это ощущение».

## Простые звуки

Релаксирующая музыка используется вместо лекарств при лечении некоторых заболеваний, связанных со стрессом, и часто с очень большим успехом. Это свидетельствует о возможностях звука и его воздействии на наше самочувствие. С другой стороны, «плохие» звуки могут причинить вред нашему здоровью. Грохочущий поток машин, громкая музыка и частые звонки телефонов могут утомить нас.

Звон разбивающегося стекла действует на нервы, а пение птицы или перезвон колоколов пробуждают позитивные чувства радости и покоя. Привычные звуки, например простое тиканье часов, завладевают нашим разумом, и наша способность концентрироваться улучшается. Когда наш мозг пребывает в состоянии созерцания, тело получает возможность немного «сбавить обороты». Попробуйте составить список звуков, которые вам нравятся, и тех, которые заставляют вас нервничать и злиться.

*Негромкое повторение приятного и знакомого звука, например тиканье настенных часов, поможет успокоить напряженно работающий мозг.*

*Потратьте время на то, чтобы выработать привязанность. Если ребенок в детстве привязан к какой-то игрушке, позже он сможет испытывать чувство привязанности к другим людям. Вы также можете научить малыша находить радость в мелочах.*



# Позы покоя

244

а теперь отдохнем...

Позы, приносящие покой и умиротворение, дают возможность отдохнуть разуму, телу и душе, что омолаживает их. Такие позы приятны, когда вы устали после напряженного дня или вам просто захотелось покоя. Их можно выполнять после тонизирующих поз из серии «Парад зверей» или перед сном, чтобы спокойно спать ночью.

Позы покоя помогают сохранить вашу энергию, а не вытягивают ее из вашего организма. Хотя может показаться, что вы почти ничего не делаете, выполняя эти позы, на самом деле вы совершаете нечто очень важное.

Вы перезаряжаете ваши внутренние батарейки, восстанавливая свою жизненную силу, или прану. Это поможет вам и впредь чувствовать себя полным энергии, жизненных сил и здоровья.

Многие из поз, приносящих телу ощущение покоя, выполняют в положении лежа или сидя с закрытыми глазами. Исключением являются позы в положении стоя: позы Дерева, Горы и Танцора. Чтобы стоять совершенно неподвижно, необходимо сконцентрироваться. Делая это, мы заставляем непрерывный поток мыслей остановиться и умолкнуть в отдалении.

**Дерево.** С положения стоя поднимите одну ногу и поставьте стопой на внутреннюю поверхность бедра. Соедините ладони в наместе перед собой и постарайтесь не двигаться. Начинать представлять, что ваша нога, стоящая на полу, это корни дерева, уходящие глубоко в землю. Сфокусируйте внимание на неподвижной точке перед собой. Мягко поднимите руки над головой, чтобы образовать крону вашего дерева. Почувствуйте себя мощным и спокойным, как величественный дуб. Задержитесь в этой позе на несколько глубоких вдохов и выдохов, затем медленно выйдите из позы и выполните ее на другой ноге.





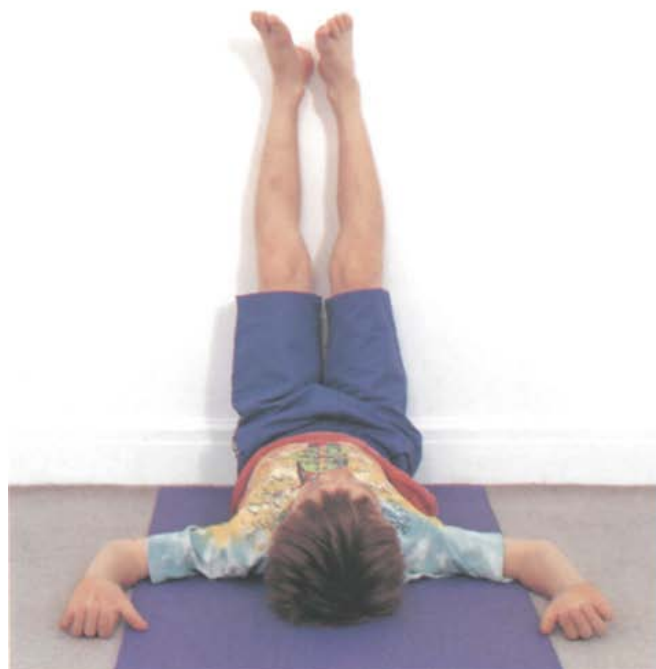
**Поза Ребенка.** Лягте на колени, лоб на полу или на подушке, руки вдоль тела. Представьте себе маленькую тихую мышку, притаившуюся в углу, или гальку на пляже, отполированную морем и нагретую солнцем.



**Спящая змея.** Это замечательное упражнение для собравшихся вместе друзей. Лягте на пол. Голова одного человека лежит на животе другого, и все вместе вы образуете елочку. Когда все улягутся, закройте глаза и почувствуйте, как ваша голова медленно поднимается и опускается в такт вдохам и выдохам вашего друга.



**Поза Горы и поза Танцора.** Будьте неподвижны словно гора (слева). Ваши ноги прочно стоят на полу, невидимая нить тянет вас за макушку вверх, помогая стоять с гордо выпрямленной спиной. Смотрите прямо перед собой, чтобы выполнить позу правильно. Поза Танцора (справа) требует устойчивости и грации.



**Свеча.** Лягте на пол, ноги поднимите на стену. Вытяните руки за голову, закройте глаза, дышите глубоко. Вы похожи на высокую свечу и даете ногам возможность отдохнуть от земного притяжения. Представьте себе прохладный водопад, освежающий ваши ноги и все тело.



**Маленький Будда.** Когда вы сидите со скрещенными ногами, позвоночник имеет опору, поэтому спина остается прямой. Положив руки на колени, вы сможете почувствовать, как внутри вас растут сила и мудрость. Это классическая поза для медитации.

# Время фантазий

Время фантазий — всего лишь глубокая релаксация для детей. В это время ребенок лежит совершенно неподвижно, позволяя телу расслабиться и «отключиться» на какое-то время. Благодаря регулярным занятиям и поощрению со стороны взрослых, ребенок будет с нетерпением ждать этой части занятия.

## Подготовка

Чтобы сделать время фантазий более веселым, подумайте о подготовке к нему. Пусть ребенок выберет музыку, которая ему нравится, и одну мягкую игрушку, которая будет лежать вместе с ним, пока вы вместе фантазируете. Выберите его любимую подушку или

одеяло, устройте ребенка как можно удобнее. Ему должно быть тепло. Лучшее время для мечтаний — конец дня, когда уровень энергии снижается естественным образом, а сумерки и приближающаяся ночь заставляют ребенка искать уютное местечко. Вы можете устроить время фантазий после активных занятий йогой, или это будет отдельное занятие, особенно если ребенок чувствует себя уставшим.

## Награда за неподвижность

Детям можно предложить простое вознаграждение за неподвижность, если они не в состоянии сконцентрироваться и лежать спокойно. Это может быть

красивая галька, ракушка, полевой цветок, перышко или кристалл. Самым маленьким можно сказать, что они отправляются в гости к феям или эльфам, которые обязательно что-нибудь им подарят, но только при условии полной неподвижности и молчания. Эта небольшая уловка творит чудеса.

## Поза Мертвого человека

Савасана — классическая поза для отдыха, она также называется позой Мертвого человека, или Труп. Тело лежит неподвижно, ступни на ширине бедер, руки разведены в стороны, глаза закрыты. Отдых в позе Савасана позволяет телу отдохнуть и восполнить запасы энергии.

### Приятные фантазии

- Выберите тихую комнату, выключите свет, зажгите несколько свечей (но не оставляйте их без внимания). Дети должны лежать удобно. Используйте подушки, валики, одеяла, игрушки.
- Включите успокаивающую музыку. Это могут быть естественные звуки, например пение птиц, шум волн или дождя. Негромкая музыка ударных или духовых инструментов обычно действует лучше всего.
- Когда дети лежат на спине, попросите их ощутить, как тяжелеет их тело. Сила гравитации притягивает их к земле. Дети должны почувствовать, что их тела «растекаются», как тающее мороженое.
- Проведите тест «спагетти». По очереди подойдите к каждому ребенку. Поднимите его руку или ногу и попросите, чтобы ребенок почувствовал, насколько они тяжелы. Это покажет, что он действительно начал расслабляться. Мягко покажите конечность из стороны в

сторону, затем осторожно опустите на пол.

- Попросите детей подумать о дыхании и ощутить, в какой части тела оно находится. Пусть они прислушаются к тому, как движутся их животы вверх и вниз в соответствии с вдохом и выдохом, и представят маленькую лодку в океане, взлетающую и опускающуюся на волнах.
- Скажите, чтобы дети расслабили стопы, повторяя: «Я расслабляю мои ступни, мои ступни тяжелые и расслабленные». Попросите их продолжать упражнение для каждой части тела вверх до головы.
- Скажите детям, что вы понимаете, как тяжело лежать неподвижно, и какие они молодцы, что не позволяют себе шевелиться. Напомните им, что способность расслабляться — это особый дар.
- Станьте их гидом во время воображаемого путешествия. Пусть их коврик для занятий превратится в ковер-самолет, скользящий над тропическими джунглями, или в

легкое облачко, проплывающее сквозь радугу. Или помогите им мысленно перенестись на золотистый пляж, чтобы они почувствовали теплый песок под ногами и услышали веселые крики дельфинов, зовущих их поплавать в приятной компании. Выберите тему, используя свое воображение, но ваши слова должны быть простыми. Дайте детям время осознать их фантазию.

- Когда дети выглядят расслабленными и лежат неподвижно, произнесите простую установку, например: «Я чувствую себя свободным и счастливым!» Попросите детей мысленно повторить эти слова три раза. Выдержите небольшую паузу и постепенно возвращайте детей к реальности. Скажите им, что они просыпаются в своей постели, и попросите слегка потянуться и зевнуть.
- Когда дети полностью придут в себя, пусть они расскажут о своих фантазиях.



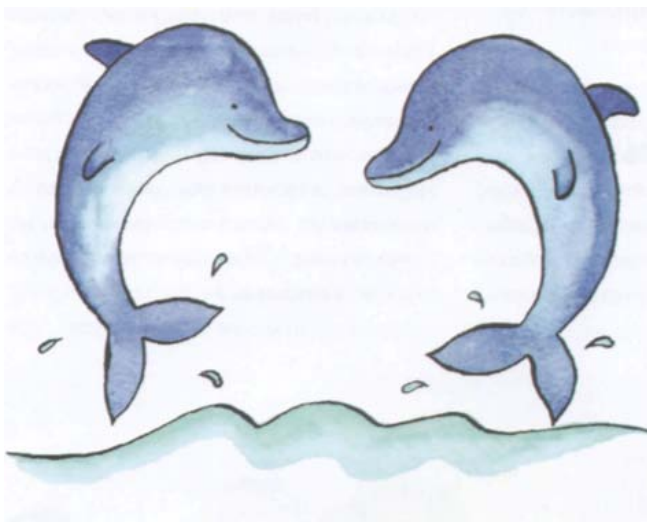
**Савасана.** Похвалите ребенка за то, что он лежит неподвижно и сдерживает порыв вскочить. Скажите малышу, что в это время его разум отправился на замечательные каникулы.

## Особое время

В позе Савасана происходят важные физиологические изменения. Уровень потоотделения снижается, сердце бьется медленнее, и жизненно важная энергия, или прана, созданная во время занятия йогой, может скапливаться в теле. Когда дыхание спокойное и размеренное, разум становится более ясным и отстраненным. В этот момент он очень восприимчив к любым позитивным установкам.

## Позитивная установка

Релаксация позволяет разуму быть открытым и восприимчивым. Это замечательное время для внушения позитивных установок и образов — санкалпа. Маленькие семена надежды со временем укоренятся в сознании ребенка и помогут ему выше оценивать себя. Установки всегда должны быть простыми даже для детей старшего возраста и взрослых. Следует избегать любых отрицаний и негативных образов, так как это непродуктивно. Для



Магический образ дельфина давно пользуется популярностью у малышей, им легко его себе представить.

занятия выберите одну установку. Ребенок должен мысленно трижды повторить ее.

Если вы разговариваете с ребенком во время релаксации, используйте позитивные, солнечные, легкие образы и слова.



# Произнеси это

248

а теперь отдохнем...

Звук — невидимая, но мощная форма энергии, которая создается вибрацией молекул. Если добавить звук к занятиям йогой, то это способствует самовыражению и развивает способность общаться. Попробуйте вздыхать, гудеть, жужжать или говорить нараспев, это позволит соприкоснуться с тем тихим местом внутри нас, где мы можем испытать новые ощущения и эмоции.

## Подражаем животным

Любой ребенок не откажется полаять, как собака, пошмыгать носом, как кролик, пошипеть, как змея, или порычать, как лев, при выполнении поз из серии «Парад зверей». Приложите максимум усилий, подражайте животным и оттачивайте позы.

## Дыхание жужжащей пчелы

Это дыхание помогает открыть горловую чакру, являющуюся центром общения. Упражнение поможет снять страх говорить перед учителем, и ре-

бенку будет легче общаться с новыми друзьями. Чтобы выполнить дыхание жужжащей пчелы, сядьте в позу Маленького Будды и закройте глаза. Вдохните, выдыхайте через рот и одновременно гудите. Почувствуйте, как звук вибрирует в горле.

Попробуйте заткнуть уши пальцами, и тогда гудение поможет вам по-настоящему сконцентрироваться и почувствовать, как звук резонирует глубоко внутри вас.

*Подражание животным и тем звукам, которые они издают, — веселая и творческая часть занятий йогой.*



*Заткните уши пальцами, чтобы посторонние звуки не отвлекали, и вы сможете соприкоснуться со своим внутренним миром.*





## Дыхание-вдох

Такое дыхание помогает избавиться от стресса и напряжения в конце трудного дня. Сначала сделайте глубокий вдох, а затем выдохните с громким звуком «аааахх!». Повторите несколько раз, а потом представьте: то, что рассердило вас или опечалило, вылетает из вас вместе с выдохом и уносится прочь.

## Произносим нараспев

Йога предполагает произнесение звуков нараспев, это форма пения или гудения, производящая особые вибрации, которые успокаивают тело, разум и душу. Мантра — специальное слово, которое повторяется нараспев.

ОМ — классическая мантра йогов, означающая абсолютный покой. Мудрые йоги полагали, что нам следует «жить в ОМ», другими словами, нам следовало бы проживать нашу жизнь в абсолютном мире и гармонии.

Начинайте с мысленного повторения слога ОМ, разделяя его на три звука. Начинайте со звука «аа», затем следует звук «оо» и, наконец, «мммм». Затем вдохните и на выдохе громко и отчетливо нараспев произне-

сите «ОМ», представляя каждый из трех звуков в виде маленького пузырька энергии, растущего внутри вас и улетающего в небо. Попробуйте медленно поднимать руки, когда вы произносите слог, чтобы помочь пузырькам вашей энергии подняться вверх. Делайте паузу после каждого повтора и прислушивайтесь к себе: вы слышите или чувствуете отзвук ОМ в вашем разуме или, возможно, в вашем теле тоже? Ведь звуковые волны продолжают

*Произнося нараспев ОМ вместе с друзьями, вы становитесь ближе друг другу. Вы чувствуете себя увереннее, а ваша дружба укрепляется.*

вибрировать внутри вас. Вы можете придумать собственную мантру, выбирая слово, соответствующее вашим ощущениям. Исполненные смысла слова, такие как «покой», «мир» и «любовь», работают очень хорошо. Позвольте успокаивающим звукам наполнить каждую клеточку вашего тела.



*Дыхание-вдох через рот дает ощущение облегчения и позволяет освободиться от нежелательных эмоций.*

# Мудрый йог

250

а теперь отдохнем...

Йогу часто называют «умением в действии». Это определение относится не только к физическим навыкам, которым учит йога, но и к контролю над разумом и эмоциями, приобретаемому благодаря занятиям йогой.

Выработка этих навыков поможет понять нашу истинную природу, что, в свою очередь, позволяет лучше контролировать свою жизнь. Мы осознаем и принимаем собственные сильные и слабые стороны, обретая внутреннюю силу и вооружаясь кодексом для жизни. Йога помогает легче и увереннее справляться со взлетами и падениями.

Преодолевая рутинные неприятности и огорчения с помощью йоги, мы успешнее управляем своей жизнью. В добавление к физическим преимуществам занятий вы можете научиться использовать позы йоги в лечебных целях и просто для того, чтобы лучше себя чувствовать.

**Колесо.** Подготовьте спину, выполнив несколько раз позу Голубого кита. Затем лягте в то же исходное положение, кисти рук подсуньте под плечи ладонями вниз. Дышите глубоко и на выдохе с силой обопритесь на руки и оторвите ягодицы и голову от пола. Задержитесь на несколько вдохов и выдохов, затем опуститесь на пол, притяните к себе колени и обнимите их.

## Головные боли

Наклоны вперед могут облегчить ежедневные головные боли. Сам по себе наклон вперед помогает успокоить разум и снимает нагрузку на сердце. В затемненной комнате выполните позу Ребенка, опустив голову на подушку, или наклон вперед, опираясь головой и руками на стул. Закройте глаза и дышите спокойно в течение 5—10 минут.

## Упадок сил

Наклоны назад способствуют приливу энергии, потому что они открывают сердце и легкие, позволяя нам глубоко дышать. Они также укрепляют нервную систему и стимулируют органы пищеварения, улучшая выведение из организма отходов жизнедеятельности. Попробуйте позы Кобры, Рыбы или Саранчи. Можно просто полежать на мешке с фасолью, прогнув спину. Вдохи и выдохи должны быть продолжительными. Для силового прогиба позвоночника выполните позу Колеса.

## Скованность и напряжение

Боль в нижней части спины могут спровоцировать многие причины, от сутулости до переноса тяжестей и не-

«Йога помогает  
излечить то, что нет  
необходимости терпеть,  
и вынести то,  
что невозможно  
излечить».

умеренной физической активности. Вам станет легче, если вы ляжете на спину и крепко прижмете колени к груди. Если вы покачаетесь вперед и назад, то помассируете мышцы спины, «разглаживая» их и избавляя спину от скованности и напряжения. Позы Ребенка, Жука и Голубого кита также очень эффективны. Чтобы поддерживать подвижность и силу позвоночника, выполняйте растяжку «Солнечный свет» и позы Кошки, Собаки, Змеи и Мыши.

## Боли в животе

Лягте навзничь, пол станет подушкой для вашего живота. Дышите глубоко, чтобы живот расслабился.

## Боль в горле

Поза Рычащего льва — отличный способ не позволять боли в горле испортить вам жизнь. Эта асана гарантированно вызовет улыбку на лицах тех, у кого плохое настроение. Выполняйте ее в группе, она поможет вам ощутить себя командой.

## Нервы

Позы Дровосека и Рычащего льва помогают снять нервное напряжение и выпустить на волю сдерживаемую энергию, особенно перед важным событием.



## Астма

Если заниматься регулярно, то йога поможет вам справиться с приступами бронхиальной астмы и даже контролировать их возникновение. Тренировки укрепляют систему дыхания, выводят слизь из легких, помогают контролировать дыхание и расслабить напряженные грудные мышцы. Мягкие движения, поощряющие ритмичное дыхание, очень полезны для тех, кто страдает от астмы. Агрессивные движения могут привести к излишней стимуляции легких. Попробуйте растяжку «Солнечный свет», чтобы заставить двигаться все тело, и небольшие наклоны назад, чтобы расслабить грудную клетку.

Очень хороший эффект дает «шмыгающее дыхание». Сядьте спокойно, скрестите ноги. Сосредоточьтесь на дыхании и некоторое время дышите естественно. Затем на вдохе начинайте шмыгать носом: шмыгните два-три раза, пока легкие не наполнятся воздухом. Потом следует продолжительный выдох. Повторяйте до тех пор,

пока не почувствуете, как раскрылась и расслабилась грудная клетка. Это поможет, если вы расстроены или плакали.

**Наклон назад с опорой.** Вы не заснете, если прогнетесь назад, опираясь на специальный мяч или мешок с фасолью. Вам не нужно держать собственный вес, вы можете расслабиться и долго выдерживать позу.

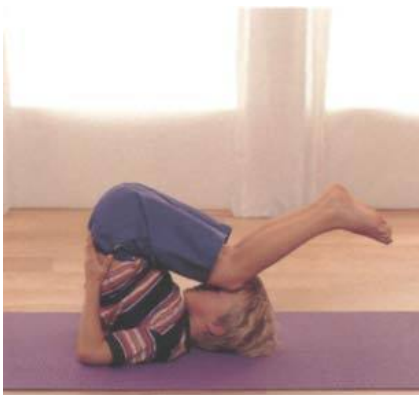


## Плечевая стойка

Эта успокаивающая поза вернет вам силы после тяжелого дня и сменит направление земного притяжения для ног и сердца. Закройте глаза и представьте дышащий свежестью горный водопад, вливающий энергию в ваши ноги. Облегченный вариант этой позы позволяет вам лечь и поднять ноги так, чтобы они опирались на стену. Заведите руки за голову и полностью расслабьтесь на 5 минут.



1 Лягте на спину и поднимите ноги вверх, согнув колени. Подбородок опустите на грудь, чтобы защитить шею.



2 Поддерживая руками нижнюю часть спины, подтяните колени к лицу. Это позволит вашей спине оторваться от пола. Вы можете поддерживать спину руками.

## Гиперактивность

Силовые позы и позы зверей, сопровождаемые звуками, помогут погасить избыточную энергию и снять физическое напряжение. После них следует выполнить несколько дыхательных упражнений, например дыхание-вздох или дыхание жужжащей пчелы, чтобы успокоиться и расслабиться.

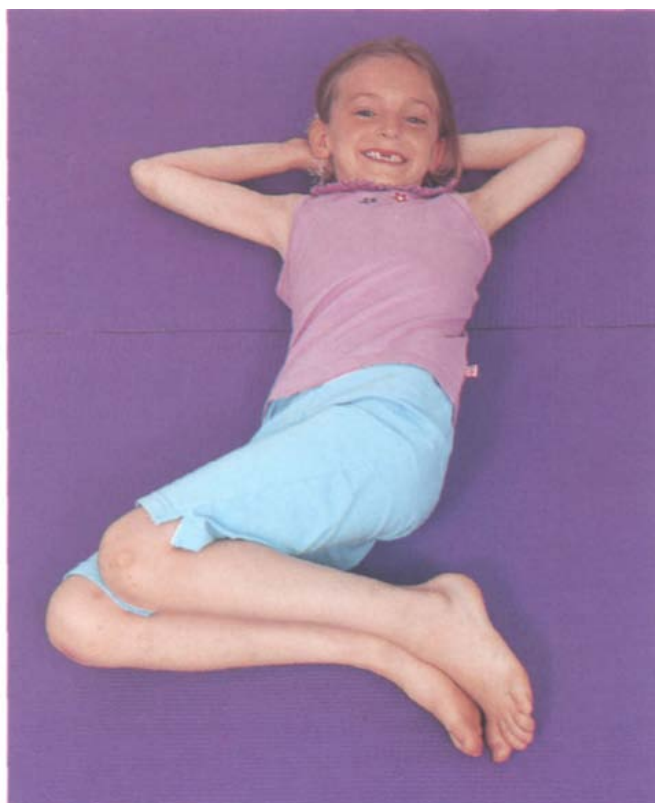


менно толкая нижнюю часть спины руками по направлению к лицу. Закройте глаза и дышите. Опустите спину на пол. Прижмите колени к животу и обхватите их руками.



**Наклон вперед с опорой на стул.** Эта приятная расслабляющая поза не требует никаких усилий и позволяет успокоить ураган мыслей в голове или снять головную боль.

**Хитрая кошка.** Поза Кошки универсальна, и ее легко выполнять. Встаньте на четвереньки и рычите, как лев, или упритесь пальцами ног в пол, поднимите ягодицы и превратитесь в собаку. Снова станьте кошкой, затем сядьте на пятки и отдохните в позе Ребенка.



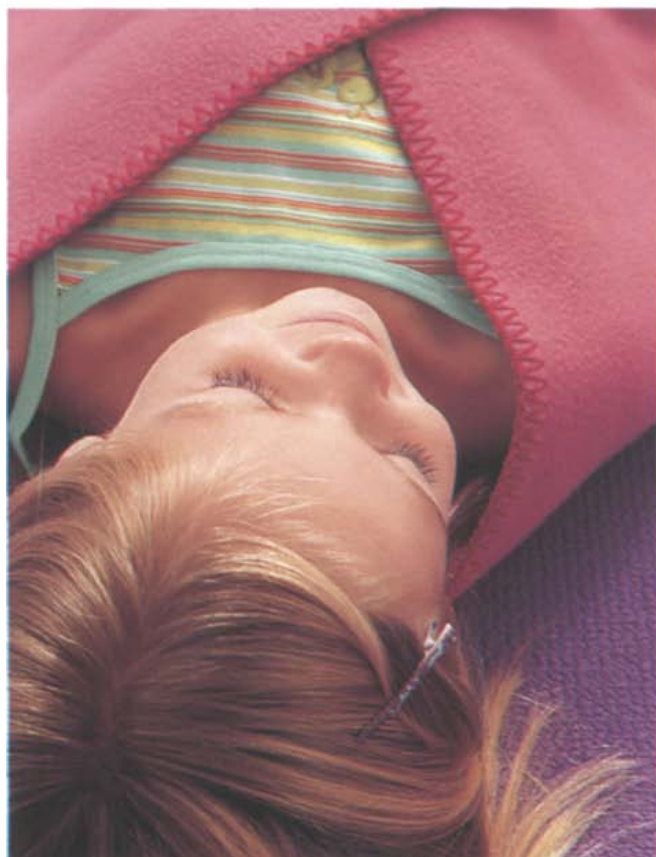
**Легкий поворот.** Чтобы снять напряжение или боль в спине, лягте на спину, колени согните, ступни поставьте на пол. Переплетите пальцы рук, подложите под голову и на выдохе опустите колени вбок. Задержитесь на пять глубоких вдохов и выдохов, затем опустите колени на другую сторону. Почувствуйте, как оживает ваша спина.





### Поворот в положении сидя.

Позы с поворотом помогают расправить «узлы» и снять напряжение в спине, а также, согласно мнению йога-терапевтов, любые проблемы в вашей голове. Сядьте, скрестив ноги так, чтобы одно колено лежало поверх другого, а левая пятка оказалась возле правого бедра. Вдохните и поднимите грудную клетку. Затем выдохните и поверните туловище влево. Позвольте вашему позвоночнику повернуться от копчика вверх. Положите правую руку на левое бедро и постарайтесь, заведя левую руку за спину, дотянуться ею до пальцев левой ноги. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, затем выполните упражнение в другую сторону.



**Савасана.** «Я закрываю глаза, чтобы я мог видеть». Полежите всего несколько минут, завернувшись в уютное одеяло, чтобы ощутить покой и снова полюбить себя.



**Сладкие фантазии.** Йоги считают, что, не позволяя глазам двигаться и фокусируя взгляд (это называется друшти), мы помогаем разуму сосредоточиться. Научитесь расслабляться, используя специальные приспособления. Успокаивающие мешочки с сухой лавандой или шелковый шарф помогут вашим пытливым, всегда чего-то ищущим глазам оставаться закрытыми.

# Указатель

254

указатель

- Абдоминальные позы 92  
Адхо Мукха Вирасана 49, 89, 94—101, 105, 112, 114, 116, 118, 123, 126, 136  
Адхо Мукха Сванасана 83, 95, 96—101, 103, 105-107, 111, 113, 114, 116, 118-120, 122, 124, 126, 129, 132, 134, 136, 140, 195, 199, 212  
Айенгар Б.К.С. 10, 14, 16, 18, 21, 109, ПО  
анна майя коша 150, 178  
ананда майя коша 150, 178  
Ардха Навасана 54, 102, 106  
Ардха Халасана 21, 74, 95-98, 103, 105-107, 113, 114, 118, 120, 126, 129, 133, 134, 141  
Ардха Чандрасана 32, 33, 99—102, 105, 126, 128, 130, 132, 134, 138  
Асаны 7, 10, 11, 14, 16-18, 175, 177, 179, 184, 186, 225-227  
Астма 71, 122, 123, 251  
Астейя 186  
Ахимса 186  
  
Бабочка 210, 211  
Баддхаконасана 18, 51, 100, 102, 106, 111, 122, 134, 136, 140, 210, 211  
Бессонница 55, 74, 118  
Боли в спине 26, 49, 53, 58, 62, 63, 65, 66, 74, 82, 84, 92, 128, 129  
Боль в горле 250  
Боли в животе 250  
Бхарадваджасана (на стуле) 21, 64, 97, 100, 113, 124, 128, 130, 133, 135, 137  
Бхарадваджасана I 64, 65, 102, 106  
  
Валики крест-накрест 79, 96, 98, 101, 103, 105, 117-119, 123  
Варикозное расширение вен 70  
Верблюда поза 86, 119, 123, 131, 187, 222, 223  
Ветряная мельница 189  
Визуализация 149, 160, 161  
Випарита Карани 70, 81, 94, 101, 113, 115, 118-120, 123, 125-127, 129, 134, 139, 141  
Виравхадрасана I 31, 35, 95 — 97, 99-106, 135  
Виравхадрасана II 30, 37, 95 — 97, 99-101, 103-106, 135  
Виравхадрасана III 35, 101, 102  
Вирасана 21, 47, 50, 100, 102, 103, 106, 124, 134  
Вирасана с Парватасаной 48, 94, 96, 97, 104, 112  
Вирасана (с поворотом) 63, 124, 133  
Вркхасана 25, 94-96, 99, 103, 187, 244  
Воин 187, 231  
Воина поза I 31, 35, 95-97, 99-106, 135  
Воина поза II 30, 37, 95-97, 99-101, 103-106, 135  
Воина поза III 35, 101, 102  
Ворон 207  
Восьмерка 193  
Время фантазий 246, 277, 253  
Вытянутого треугольника поза 26, 27, 32, 94-97, 99-106, 126, 128, 130, 132, 134, 135  
Вытянутого треугольника с наклоном в сторону поза 28, 29, 94—97, 99-103, 105, 106, 126, 128, 130, 132, 135  
Вытянутого треугольника с наклоном в сторону и поворотом поза 37, 104  
  
Гарудасана 42, 97, 103, 202, 203  
Геккон 228  
Героя поза 21, 47, 50, 100, 102, 103, 106, 124, 134  
Героя поза с вытянутыми руками 48, 94, 96, 97, 104, 112  
Героя поза с наклоном вперед 49, 89, 94-101, 105, 112, 114, 116, 118, 123, 126, 136  
Героя поза с наклоном назад 81, 98, 101, 103, 105, 112, 115, 120, 122, 125, 127, 136, 138, 140  
Героя поза с поворотом 63, 124, 133  
Гиперактивность 251  
Гирлянды поза 58, 100, 205  
Голова коровы 50, 94—97, 102, 220, 221  
Головная боль 49, 74, 75, 114, 115, 250  
Голубой кит (Мост) 208, 209, 250  
Голубь 212, 213  
Гомукхасана (только руки) 50, 94—97, 102, 220, 221  
Горы поза 24, 25-43, 62, 94-97, 99-102, 104-107, 113, 123, 132, 138, 194, 244, 245  
Грантхи 152, 153  
  
Дандасана 49, 51-58, 65-67, 98-100, 104, 106, 122  
«Делай, как я!» 234  
Депрессия 75, 119  
Дерева поза 25, 94-96, 99, 103, 187, 244  
Джанусирсасана 55, 98 — 100, 102 — 104, 107, 112, 114, 116, 118, 119, 125, 126, 134, 136, 141  
Диарея 127  
Дракон 228  
Дровосек 230  
Душа 176, 179, 184, 185  
Дхарана 16, 17  
Дхиана 17  
Дыхание 88, 89, 105, 107, 148, 154, 155, 175, 182, 183, 187, 225, 242, 246, 248, 249  
Дыхание - вздох 249  
Дыхание жужжащей пчелы 187, 248  
Дыхание животом для детей 242  
Дыхание шмыгающее 251  
  
Жезла поза 49, 51-58, 65-67, 98-100, 104, 106, 122  
Жук и воробей 227  
  
Закрепление простых поз в положении стоя 95  
Запор 126  
Звери 174, 175, 176, 177, 248  
Звук 187, 243, 248, 249  
Здоровье 17  
  
Игры 234, 235  
Инверсивные позы 69, 70 — 75  
Ишиас 51, 52, 63, 80, 82, 84, 130, 131  
  
Йога 10  
Йога Айенгара 6, 9, 10, 11, 14  
Йога лечебная 110  
Йога-игры 234-239  
  
Какасана 207  
Кактусы 227  
Капотасана 212, 213  
Карма 165, 169  
Кобра 187, 195, 200, 201, 216  
Колени 59, 82, 104, 134  
Колесо 231, 250  
Концентрация 176, 180, 181, 187  
Коормасана 214, 215  
Корова 220, 221

Коша 150-152, 178  
Кошка 212,252  
Кошка, Собака, Змея и Мышка 191  
Крокодил 187, 206, 236

Лев 187, 198  
Лодки поза 53, 54, 99, 102,106  
Лотоса поза 59, 104  
Лягушка 205

Макарасана 187, 206  
Мала 148, 149, 164, 242  
Маласана 58, 100, 205  
Маленький Будда 187, 210, 245, 248  
Мандапа 148  
Мано майя коша 150, 178  
Мантра 148, 165, 175, 249  
Маричиасана I (только поворот) 66, 100, 102, 104, 112, 133  
Маричиасана II 66  
Маричиасана III 67, 102, 103  
Маричиасана стоя 62, 97, 100, 112, 124,128,130,132,134,135  
Матки опущение 138, 139  
Матсиасана (простая) 78, 96, 98, 101,105,187,204  
Медитация 144, 145, 175, 181  
в повседневной жизни 162, 163  
время и место 158, 159  
позы 156, 157  
техника 148, 149  
Менопауза 140, 141  
Менструация 69, 80, 92, 136, 137  
Мертвого человека поза,  
см. Трупная поза  
Мигрень 114, 115  
Моем окна 193  
Моста поза 75, 94, 96, 98, 101, 105, 107, 115, 117-120, 122, 125-127, 131, 133, 137, 139, 141, 208,209

Наблюдение 149  
Наклон вперед полный 57, 98—100, 102-104, 106, 107, 112, 114, 117-119, 126, 134, 136, 141  
Наклон вперед с опорой на стул 252  
Наклон вперед с одной согнутой ногой 19, 56, 98-100, 102-104  
Наклон назад с опорой 251  
Наклоны вперед 55, 92, 98—102  
Наклоны вперед в положении сидя с прогибом спины, удерживаемые дольше 99  
Наклоны вперед в положении стоя 101  
Намасте 6, 38, 123, 132, 149, 194  
Напряжение в области шеи и плеч 132

Напряжение мышц у детей 250  
Нервы 250  
Несварение желудка 70, 124, 125  
Нийяма 16, 17, 186

Ом 148, 164, 165,249  
Орла поза 42, 97, 103, 202, 203  
Осанка 182  
«Осторожный охотник» 237

Падангустхасана 19, 41, 101  
Падмасана 59, 104  
Парватасана 94, 95, 123  
Паривртта Парсваконасана 37, 104  
Паривртта Триконасана 36, 37, 102, 104, 111  
Парипурна Навасана 53, 54, 99, 102,106  
Парсвоттанасана 38, 95—97, 99-106  
Патанджали 16, 17, 91, 154, 180, 186  
Пашимоттанасана 57, 98, 100, 102-104, 106, 107, 112, 114, 117-119, 126, 134, 136, 141  
Пацки 227  
переход к наклонам вперед в положении сидя 98  
Пила 192  
План занятий йогой 188  
Плечевая стойка 204, 218, 251  
Плечевая стойка на стуле 21, 73, 97, 100, 105, 118-120, 123, 126, 127, 131, 133-135, 139, 141  
Плечевая стойка с опорой 71, 72, 73, 74, 95, 96, 99-101, 103-106  
Плечевая стойка с опорой на стену 72, 103, 107  
Плуга поза 74, 97, 99, 100, 104  
Поворот легкий 252  
Поворот легкий в положении сидя 253  
Поза буддиста 157  
Поза простая с поворотом 65, 102, 106  
Поза простая с поворотом сидя на стуле 21, 64, 97, 100, 113, 124,128,130, 133,135, 137  
Поза с головой, лежащей на коленях 55, 98-100, 102-104, 107, 112,114,116,118,119,125, 126,134,136,141  
Поза с наклоном туловища назад 80, 98, 101, 105, 112, 114, 117—120,122,125,127,135,136, 138,140  
Поза с ногами, опирающимися о стену 70, 81, 94, 101, 113, 115, 118-120, 123, 125-127, 129, 134,139, 141

Поза с ногами, поднятыми под углом 90 градусов 81, 98, 104  
Поза с поворотом позвоночника в положении стоя 62, 97, 100, 112,124,128,130,132,134, 135  
Поза сидя с поворотом позвоночника 67, 102, 103  
Поза со скрещенными ногами 16, 46,48,50,59, 78, 80, 94, 95, 97, 98, 100, 104  
Поза стоя с оттяжкой большого пальца ступни 34, 96, 99, 101, 102,105,135  
Поза треугольника с поворотом 36, 37, 102, 104, 111  
Поза широкоугольная сидячая 52, 100, 102, 106, 122, 134-136, 140  
Позы вверх ногами 69—75, 92  
Позы в положении лежа на животе и на спине 77, 78-89, 92  
серии поз 103, 106  
Позы в положении сидя 45, 46 — 59, 92  
серии поз 94, 97, 100, 104, 106 с поворотом 97, 100, 252, 253  
Позы в положении стоя 23, 24—43, 92  
серии поз 94-96, 99-101, 103-106  
Позы для растяжки подколенных сухожилий 96  
Позы лежа на спине с растяжкой ног 82, 105,127,129,130, 134, 135,138,140  
Позы покоя 244, 245  
Позы с поворотом 61, 62—67, 92  
серии поз 97, 100, 102  
Позы успокаивающие 96  
Полулодки поза 54, 102, 106  
Полумесяц 231  
Полумесяца поза 32, 33, 99—102, 105,126,128,130,132,134, 138,231  
Полуплуга поза 21, 74, 95, 96, 98, 103, 105-107, 113, 114, 118, 120,126,129,133, 134, 141  
Поход в джунгли 232, 233  
«Праздничные хлопучки» 239  
Прана 182,244, 246  
Прана майя коша 150, 152  
Пранаяма 11, 14, 16, 17, 21, 88, 89,105,107  
Прасарита Падоттанасана 39, 96, 99, 101-103, 105, 111, 114, 118-120, 124, 126, 138  
Пратибахара 16, 17  
Приветствие Солнцу 107

- Приспособления 20, 21, 110  
 Проблемы с коленями 134  
 Простуда 74, 120, 121  
 «Прыгающие кролики» 238, 239
- Радуга 192  
 Разминка 175, 188, 189, 192, 193  
 Растяжка интенсивная боковая 38  
 Растяжка «Солнечный свет» 194, 195, 251  
 Ребенка поза 245, 250  
 Релаксация позы 98, 101, 103, 105, 107, 242, 243, 246, 247  
 Ригидность плеч 31, 62, 64—66, 83, 85, 92, 132, 133  
 «Руки за спиной» поза 66, 100, 102, 104, 112, 133  
 Рыбы поза 78, 96, 98, 101, 105, 187, 204  
 Рычащий лев 198
- Савасана 19, 21, 87, 88, 92, 94—107, 113, 115, 117—119, 121, 123, 125—127, 129, 131, 133—135, 137, 139, 141, 187, 208, 242, 246, 247, 253  
 Салабхасана 85, 106, 216, 217  
 Саламба Сарвангасана 21, 71, 72, 73, 74, 95, 96, 99—101, 103—106  
 Сарвангасана на стуле 21, 73, 97, 100, 105, 118—120, 123, 126, 127, 131, 133—135, 139, 141  
 Саламба Сарвангасана у стены 72, 103, 107  
 Самадхи 17  
 Самолет 226  
 Самтоса 186  
 Сандвич (поза) 250  
 Санкалпа 247  
 Сатия 186  
 Саука 186  
 Саранчи поза 85, 106, 216, 217  
 Сарвангасана 204, 218, 219  
 Сарвангасана на стуле 21, 73, 97, 100, 105, 118—120, 123, 126, 127, 131, 133—135, 139, 141  
 Свеча 204, 245  
 Серии поз 94—107  
 Сету Бандха Сарвангасана 75, 94, 96, 98, 101, 105, 107, 115, 117—120, 122, 125—127, 131, 133, 137, 139, 141, 208, 209  
 Симхагарджанасана 198  
 Симхасана 187, 198  
 Скованность тазобедренных суставов 135, 250  
 Слоны на прогулке 229
- Собаки поза 83, 95, 96—101, 103, 105—107, 111, 113, 114, 116, 118—120, 122, 124, 126, 129, 132, 134, 136, 140, 195, 199, 212  
 с головой, опущенной вниз 199  
 с головой, поднятой вверх 84, 103, 106, 107  
 Соединение рук за спиной 66, 100, 102, 104, 112, 133  
 Спящая змея 245  
 Стойка с наклоном вперед 40, 94—102, 104—107, 114, 116, 118—120, 123, 124, 126, 137, 141  
 Стойка с наклоном вперед «пальцы к пальцам» 19, 41, 101  
 Стойка широкоугольная с наклоном вперед 39, 96, 99, 101—103, 105, 111, 114, 118—120, 124, 126, 138  
 Столешница 192  
 Стрекоза 204, 218, 219  
 Стресс 17, 112, 113, 116, 117, 145  
 Стропы 52, 63, 82, 96  
 Стул (поза) 193, 230  
 Сукхасана 16, 46, 48, 50, 59, 78, 80, 94, 95, 97, 98, 100, 104  
 Сукхасана (с поворотом) 62  
 Супта Баддхаконасана 21, 80, 98, 101, 105, 112, 114, 117—120, 122, 125, 127, 135, 136, 138, 140  
 Супта Вирасана 81, 98, 101, 103, 105, 112, 115, 120, 122, 125, 127, 136, 138, 140  
 Супта Падангустхасана I и II 82, 105, 127, 129, 130, 134, 135, 138, 140  
 Сурия Намаскара 107  
 Сутры йоги 16, 91, 186  
 «Схватил и съел» 236
- Тадасана 24, 25—43, 62, 94—97, 99—102, 104—107, 113, 123, 132, 138, 194, 244, 245  
 Тазобедренные суставы 52, 63, 78, 82, 135  
 Танцор 245  
 Тапас 186  
 Тревога 17, 74, 112, 113, 116, 117  
 Тренировки 18, 19, 91—93  
 Тренировка в паре 192, 193  
 Треугольник 231  
 Трианга Мукхайкапада  
 Пашимоттанасана 19, 56, 98—100, 102—104  
 Трудные позы 102
- Трупная поза 19, 21, 87, 88, 92, 94—107, 113, 115, 117—119, 121, 123, 125—127, 129, 131, 133—135, 137, 139, 141, 187, 208, 242, 246, 253  
 Тряпичная кукла 188, 227
- УджайиПранаяма 88, 89, 105, 107, 148, 154, 155, 175, 182, 183, 187, 225, 242, 246, 248, 249  
 Укачивание младенца 190  
 Умственное переутомление 112  
 Упавистаконасана 52, 100, 102, 106, 122, 134—136, 140  
 Упадок сил 250  
 Упражнения 179  
 Урдхва Мукха Сванасана 84, 103, 106, 107  
 Урдхва Прасарита Падасана 81, 98, 104  
 Усталость 40, 49, 112, 113  
 Устрасана 86, 119, 123, 131, 187, 222, 223  
 Уткатасана 43, 97, 103, 230  
 Уттанасана 140, 94—102, 104—107, 114, 116, 118—120, 123, 124, 126, 137, 141  
 Уттхита Парсваконасана 28, 29, 94—97, 99—103, 105, 106, 126, 128, 130, 132, 135  
 Уттхита Триконасана 26, 27, 32, 94—97, 99—106, 126, 128, 130, 132, 134, 135  
 Уттхита Хаста Падангустхасана I и II 34, 96, 99, 101, 102, 105, 135
- Фиксированный угол 51, 100, 102, 106, 111, 122, 134, 136, 140, 210, 211  
 Фонтан 193
- Халасана 74, 97, 99—100, 104  
 Хатха-йога 6, 147, 176, 179  
 Хитрая кошка 252
- Целительная йога 14, 17, 110, 111  
 позы 101, 112—141
- Чайки 226  
 Чакры 150, 152, 153, 166, 167, 187, 248  
 Черепашка 214, 215
- Шея 31, 49, 62, 64, 65, 83, 92, 132, 133  
 Шри янтра 148
- Энергии поза 43, 97, 103, 230
- Яма 16, 17, 186

Классическая йога - учение древних мудрецов, несущее душевное равновесие и физическое здоровье. Современная практика йоги завоевала миллионы последователей во всем мире, оценивших простоту и эффективность древней методики. Сделав йогу частью своей жизни, вы сможете достичь нового уровня физического и духовного совершенства, которое подарит вам уверенность в себе и ощущение полноты и радости жизни



Психофизиологические позы и дыхательные упражнения всех уровней сложности для взрослых и детей различного уровня физической подготовленности

•  
Подробные инструкции опытных профессионалов по технике выполнения каждой асаны, необходимой экипировке, контролю физического и эмоционального воздействия

•  
Улучшение осанки, повышение тонуса мышц, укрепление работы внутренних органов, снятие болевых ощущений

•  
Эффективная техника медитации для успокоения мозга, внутренней концентрации, усиления связи с подсознанием и духовного возрождения

•  
Более 850 наглядных фотографий, сопровождающих каждую позу йоги

•  
Практическая философия оздоровления организма, проверенная временем и опытом сотен поколений



ISBN 5-699-14651-2



9 785699 146512 >